

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERU

ET DE LA RECHERCHE SCINTIFIQUE

UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA DE

KHEMIS – MILIANA

INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامه

خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة الجيلالي بونعامه بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

# تأثير الممارسة الرياضية على السيمات الشخصية للمراهق (ذكور نهائي المرحلة الثانوية)

دراسة ميدانية لتلاميذ بعض ثانويات ولاية عين الدفلى.

إشراف الدكتور:

بلعيد عقيل عبد القادر.

إعداد الطالبين:

➤ بلاوان هشام.

➤ بوزار وحيد.

السنة الجامعية: 2014 / 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

إلى نور القلوب وسيد الوجود سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم لا يمكن

أن أقول إلا ما قاله خالقنا سبحانه وتعالى:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» صدق الله العظيم.

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها، إلى من حملتني في أحشائها، إلى ريدانة حياتي

أهدي هذا العمل المتواضع متمنيا أن تكون فخورة بي "أمي الغالي" حفظها الله.

إلى أروع أب أعجز به إلى من لا أستطيع رد فضله طول حياتي وكان سندي

في هذه الحياة والذي حفظه الله واطال عمره.

إلى إخوتي الأعمى: إسحاق، أمينة، صارة.

وأجدادي وجداتي حفظهم الله وإلى أعمامي وعماتي، أخوالي وخالاتي

وإلى كل الأصدقاء والصديقات الذين يعرفونني وأخص بالذكر المساهمون في المساعدة:

أحمد بوشارب، مجيد حمودة، محمد حدوش، سفيان بن حسان، سعيد فتحي وقبائلي بلحسن.

وكذلك أيضا: بوقار غنية، فلاح بشرى، بلهادي أميرة وحاج أحمد نصيرة، دنيا، سمية.

وإلى كل زملاء علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وإلى المشرف على المذكرة الدكتور "بلعيد محفيل عبد القادر"

وإلى كل من هو في الذكرة وتحمله المذكرة وكل من عمر الصدور ونخبه السطور.

# هشام



# إهداء

سبحان الذي لا إله إلا هو الحي القيوم  
و الذي بإذنه سهرت عيني على إنجاز هذا العمل المتواضع،  
الذي أهديه إلى من قال فيهما تعالى:  
"و لا تقل لهما أفٍّ و لا تنهرهما"  
إلى والديان الغاليان: أمي وأبي.  
إلى أخوتي وأخواتي الأعمام وأخص بالذكر أختي الصغيرة "فاطمة الزهراء"  
إلى أجدادي وجداتي وخالتي "فاطمة بوشريط" رحمها الله واسكنها فسيح جناتها.  
إلى أعمامي وعماتي، أخوالي وخالتي.  
إلى كل من يحمل اسم بوزار وروابع.  
إلى كل الأصدقاء والصديقات الذين يعرفونني وأخص بالذكر المساهمين في مساعدتي:  
بوشارب أحمد، حمودة مجيد، بن حسان سفيان، فوكة محمد، سعيد فتحي، قبايلي بلحسن.  
وأيضاً: بومغار خديجة، بلهادي أميرة، فلاح بشري، مجادبي ايمان، سبع نوال ...  
إلى أحبائي: روابح ميلود، جنادي بوعلام + الحسين، الحلوي زيتوني جمال + عبد الله  
وإلى المشرفة على المذكرة الدكتور "بلعيد عقيل عبد القادر".  
وإلى كل من هو في الذاكرة ولم تحمله المذكرة وكل من عمر الدور وتعيبه السطور.

# وحيد

# شكر و عرفان

باسم الله الرحمن الرحيم:

«رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»

النمل: الآية 19.

نشكر الله عز وجل الذي شق سمعنا وبصرنا بقوله نحمده حمدا كثيرا مباركا فيه الذي أنعم علينا بنعمة الاسلام ووفقنا وهدانا إلى طريق العلم، حيث قال علي لسان نبيه وحبيبه محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه: أطلبوا العلم من المهد إلى اللحد.

نحمد الله تعالى أيضا الذي انا دربنا ووفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر. كما نتقدم بكل كلمات الشكر والعرفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير إلى الأستاذ الفاضل "بلعيد محقيل عبد القادر" صاحب الفضل في مساعدتنا وتوجيهنا والذي لم يبخل علينا بشيء، فكان نعم الأستاذ، كما لا يفوتنا أن نشكر كل الأساتذة الذين مدوا لنا يد العون والمساعدة والتأطير طيلة مشوارنا الدراسي ونخص بالذكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومن باب الاحتراف بالجميل نتقدم بالشكر إلى كل من مد لنا يد العون طيلة فترة إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد وخاصة السيد "بن رابع محمد" "ملوك كمال" اللذان لم يبخلا علينا بمساعدتهما.

# شكر

# المحتويات

	البسمة.
	تشكرات.
	الإهداء.
	قائمة الجداول.
	قائمة الأشكال.
أ	مقدمة.

## الفصل التمهيدي

05	1- الإشكالية.
06	1-1- الأسئلة الجزئية.
06	2- الفرضية العامة.
06	2-1- الفرضيات الجزئية.
07	3- أهداف البحث.
07	4- أهمية البحث.
07	5- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
07	5-1- الممارسة الرياضية.
08	5-2- الشخصية.
08	5-3- السمات الشخصية.
09	5-4- المراهقة.
09	6- الدراسات السابقة.
11	7- صعوبات البحث

# الباب الأول: الجانب النظري

## الفصل الأول: الممارسة الرياضية

14	تمهيد.
15	1-1 مفهوم الممارسة.
15	1-1 الممارسة لغة.
15	2-1 اصطلاحا.
15	3-1 أما في المجال الرياضي.
15	2-1 شروط الممارسة الرياضية.
15	1-2-1 الشروط المادية.
15	2-2-1 الشروط الجسدية.
16	3-2-1 الشروط النفسية.
16	3-1 العوامل المؤثرة في الممارسة الرياضية.
16	1-3-1 الفروق الفردية.
16	2-3-1 عدد التلاميذ في القسم.
16	3-3-1 الموازنة بين الميول والقدرات.
16	4-3-1 وضوح الهدف.
16	5-3-1 نوعية الممارسة.
16	6-3-1 خبرة الأستاذ.
17	4-1 مفهوم الرياضة.
17	1-4-1 تعريف برنارد جيلات .
17	2-4-1 تعريف روبرت بوبان Robert.b.
17	3-4-1 تعريف وليام Wiliam.
17	4-4-1 تعريف أمينة الخولي.
17	5-4-1 تعريف هربرت Harbert.
17	5-1 أنواع الرياضة.
17	1-5-1 الرياضة الجماعية.
18	2-5-1 الرياضة الفردية.
18	6-1 أهمية الرياضة.

18	1-7-7-1- النشاط البدني الرياضي.
19	1-7-1-1- تعريف.
19	1-7-2- وظائف الأنشطة البدنية والرياضية.
19	1-7-2-1- من حيث الوظيفة النفسية.
19	1-7-2-2- من حيث الوظيفة الفسيولوجية.
19	1-7-2-3- من حيث الوظيفة الاجتماعية.
19	1-7-3- تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية.
20	1-7-4- عوامل اختيار الأنشطة البدنية والرياضية.
21	1-8- التربية البدنية والرياضية.
21	1-8-1- التربية البدنية والرياضية كمصطلح.
22	1-8-2- الأسس العلمية للتربية البدنية.
22	1-8-2-1- الأسس البيولوجية.
22	1-8-2-2- الأسس السيكولوجية.
22	1-8-2-3- الاسس الاجتماعية.
22	1-8-2-4- الأسس التربوية للتربية البدنية والرياضية.
23	1-9- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة.
23	1-9-1- التنمية العضوية.
23	1-9-2- تنمية المهارات الحركية.
23	1-9-3- التنمية العقلية.
24	1-9-4- التنمية النفسية والاجتماعية.
24	1-9-5- التنمية الجمالية.
24	1-10- دوافع ممارسة النشاط الرياضي.
25	1-10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.
25	1-10-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي.
29	1-11- علاقة الممارسة الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي لدى المراهقين.
30	خلاصة.



# الفصل الثاني: الشخصية

32	تمهيد.
33	2-1- مفهوم الشخصية وخصائصها.
33	2-1-1- ماهية الشخصية.
33	2-2- مكونات الشخصية.
33	2-2-1- الهو.
34	2-2-2- الأنا.
34	2-2-3- الأنا الأعلى.
34	2-3- النظريات المفسرة للشخصية.
35	2-3-1- نظرية الأنماط.
36	2-3-2- نظريات السمات.
38	2-3-3- نظرية التعلم.
39	2-4- اختبارات الشخصية وأساليب دراستها.
39	2-4-1- اختبار مينسوتا المتعدد الواجه للشخصية (MMPE).
39	2-4-2- المقياس.
40	2-4-2-1- مقياس الخطأ (f).
40	2-4-2-2- مقياس الكذب (L).
40	2-4-2-3- مقياس التصحيح (k).
40	2-4-3- اختبار جيلفورد-زيمرمان العاملي للشخصية.
40	2-4-3-1- اختبار العوامل S.T.D.C.R.
40	2-4-3-2- اختبار (جيلفورد-مارتن) للعوامل.
41	2-4-3-3- اختبار جيلفورد-زيمرمان.
41	2-4-4- اختبار كاتل للشخصية.
42	2-5- الشخصية والنشاط الرياضي.
43	2-6- السمات الشخصية للرياضيين.
43	2-6-1- سمة الاجتماعية.
43	2-6-2- سمة السيطرة.
43	2-6-3- سمة الانبساطية.

## الفصل الثالث: المراهقة

47	تمهيد.
48	3-1- مفهوم المراهقة.
48	3-1-1- تعريف المراهقة لغة.
48	3-1-2- تعريف المراهقة اصطلاحاً.
48	3-1-2-1- تعريف ستانلي هول "Stanlay Holl" للمراهقة.
48	3-2-1-3- تعريف موريس دوباز.
48	3-2-1-3- تعريف اليزابيث هيرلوك.
48	3-2- مراحل المراهقة.
49	3-2-1- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة).
49	3-2-2- المرحلة الثاني: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة).
49	3-2-3- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة).
49	3-3- أنواع المراهقة.
50	3-4- خصائص ومميزات المراهقة.
50	3-4-1- النمو الجسمي والجنسي.
50	3-4-2- النمو الانفعالي.
51	3-4-3- النمو العقلي.
51	3-4-4- النمو الحركي.
51	3-4-5- النمو الاجتماعي.
51	3-5- مشاكل المراهقة.
51	3-5-1- المشاكل النفسية.
52	3-5-2- المشاكل الاجتماعية.
52	3-5-3- المشاكل الانفعالية.
53	3-5-4- المشاكل الجنسية.
53	3-5-5- المشاكل الصحية.
53	3-6- حاجات المراهقة.
53	3-6-1- الحاجات الجسمية الفيزيولوجية.
54	3-6-2- الحاجة إلى الأمن.

54	3-6-3- الحاجة إلى الانتماء.
54	3-6-4- الحاجة الى الاستقلال.
54	3-6-5- الحاجة الى مكانة الذات او الحاجة الى التقدير.
54	3-6-6- الحاجة لتحقيق الذات.
55	3-7-7- علاقة المراهق بالمجتمع.
55	3-7-1- علاقة المراهق بالأسرة.
55	3-7-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي.
56	خلاصة.

# الباب الثاني: الجانب التطبيقي

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته

59	1-1-1- منهج البحث.
59	1-2-1- متغيرات الدراسة.
59	1-2-1-1- المتغير المستقل.
59	1-2-2-1- المتغير التابع.
59	1-3-3- مجتمع البحث.
60	1-4-4- عينة البحث.
60	1-5-5- مجالات البحث.
60	1-5-1- المجال البشري.
60	1-5-2- المجال المكاني.
60	1-5-3- المجال الزمني.
61	1-6-6- أدوات البحث.
61	1-6-1- مقياس سمات الشخصية.
61	1-6-1-1- اختبار فرايبورغ للشخصية.
62	1-6-1-2- محاور اختبار فرايبورغ.
63	1-6-1-3- وصف قائمة فرايبورغ.

64	1-6-1-4- إجراءات الاختبار وتعليماته.
65	1-7- الدراسة الاستطلاعية.
65	1-7-1- الغرض من الدراسة.
65	1-7-2- الأسس العلمية للاختبار.
65	1-7-3- كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث.
65	1-7-3-1- إبراز الخصائص السيكولوجية لأداة البحث.
66	1-7-3-2- الثبات.
66	1-7-4- الموضوعية.
66	1-8- الوسائل الإحصائية.
67	1-8-1- الإحصاء الوصفي.
67	1-8-2- الإحصاء الاستدلالي.
69	خلاصة.

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

71	تمهيد.
72	2-1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.
72	2-1-1- تحليل نتائج البعد الأول: سمة العصبية.
73	2-1-2- تحليل نتائج البعد الثاني: سمة العدوانية.
74	2-1-3- تحليل نتائج البعد الثالث: سمة الاكتئابية.
75	2-1-4- تحليل نتائج البعد الرابع: سمة القابلية للاستئثار.
76	2-1-5- تحليل نتائج البعد الخامس: سمة الاجتماعية.
77	2-1-6- تحليل نتائج البعد السادس: سمة الهدوء.
78	2-1-7- تحليل نتائج البعد السابع: سمة السيطرة.
79	2-1-8- تحليل نتائج البعد الثامن: سمة الضبط (الكف).
80	2-2- عرض ومناقشة النتائج.
80	2-2-1- مناقشة نتائج البعد الأول.
80	2-2-2- مناقشة نتائج البعد الثاني.
80	2-2-3- مناقشة نتائج البعد الثالث.
80	2-2-4- مناقشة نتائج البعد الرابع.
81	2-2-5- مناقشة نتائج البعد الخامس.

81	2-2-6- مناقشة نتائج البعد السادس.
81	2-2-7- مناقشة نتائج البعد السابع.
81	2-2-8- مناقشة نتائج البعد الثامن.
82	2-3- استنتاج العام.
84	الاقتراحات.
86	خاتمة.
88	المراجع.
	الملاحق.
	ملخص البحث.

قائمة الأشكال والمجداول



# قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
60	توزيع العينة على الأفراد الذين اجري عليهم الاختبار.	01
60	توزيع التلاميذ حسب الثانوية التي تنتمي إليها.	02
72	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة العصبية.	03
73	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة العدوانية.	04
74	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الاكتئابية.	05
75	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة.	06
76	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الاجتماعية.	07
77	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الهدوء.	08
78	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة السيطرة.	09
79	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T ستودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الضبط (الكف).	10

# قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط توضيحي يبين ملخص نتائج دراسة بوني عام 1980 في مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.	28
02	مخطط توضيحي يبين أهم المحطات التي مر بها البحث (الدراسة).	61
03	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة العصبية.	72
04	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة العدوانية.	73
05	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الاكتئابية.	74
06	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة.	75
07	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الاجتماعية.	76
08	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الهدوء.	77
09	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة السيطرة.	78
10	أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الضبط (الكف).	79

مقدمة

## مقدمة:

الإنسان كائن حي معقد فهو جسم وعقل وروح ومشاعر للتفاعل كلها معا لتلقاه حيا مستمتعا بحياته محققا لأهدافه، والإنسان فوق هذا هو قادر على التطور والانجاز، يستطيع أن يعدل من جسمه وحركاته وعقله وقدراته وروحه ومشاعره وانفعالاته ليعيش حياة هنيئة وسعيدة.

حيث شهدت السنوات الأخيرة انفجارا معرفيا وعلميا في شتى المجالات ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بالمجال الرياضي حيث تعمل الدول المتقدمة على الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية المقدمة من طرف الخبراء الرياضيين الذين أصبحوا يولون أهمية فائقة لمختلف العلوم المتعلقة بالرياضة وأهمها علم النفس الرياضي الذي يدرس استجابة الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج لا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وغيرها وهي سمات شخصية. فعلم النفس الشخصية له أثر كبير في علم النفس العام حيث يختص بالتحليل النفسي والتعرف على السمات الرئيسية، وتعتبر هذه السمات من الأبعاد المؤثرة بالشخصية ونلاحظ أنها تتميز بالاختلاف والتفاوت في السلوك وهذا راجع الى الظروف المختلفة التي يمر بها الفرد.

فضلا عن الخبرات السابقة البيئية، العوامل الفسيولوجية والوراثية تتبلور كل هذه العوامل لتعد فردا يختلف عن الآخر حسب كل الظروف التي يمر بها ويعيشها، وقد تكون هناك شخصية انبساطية أو انطوائية أو اكتئابيه ... وغيرها، وقد تكون سلبية مثل الانطوائية، الانفعالية، التوتر، العصبية ... وغيرها من الصفات ومما قد تقدم نلاحظ أن لكل فرد صفاته أو سماته التي تحتوي على الايجابية والسلبية بشكل متفاوت.

إن الشخص الذي يمارس الأنشطة الرياضية يتميز باستعدادات وقدرات خاصة في النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ومن الطبيعي ان اختلاف التلاميذ في سماتهم الشخصية يتطوع على سلوكهم وبالتالي على أدائهم العقلي، البدني والنفسي، وعلى ممارستهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

بناء عليه جاءت دراستنا هذه كمحاولة لدراسة وتحديد السمات الشخصية التي تتأثر بالممارسة الرياضية لدى التلاميذ وللكشف عن الحقائق الكامنة وراء هذا الموضوع، كما أردنا أن تكون دراستنا هذه من خلال سمات التلاميذ التي تشكل هذه الشخصية، حيث تدرس الشخصية كنظام متكامل من السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية الثابتة التي تميز كل فرد عن الآخر وتحدد اسلوب تعامله وتفاعله مع الآخرين ومع البيئة الاجتماعية المحيطة به، وهذا ما يؤكد "ألبورت 1961" في تعريفه للشخصية حيث اعتبرها الوحدة الطبيعية لوصف الشخصية.

على ضوء هذه الاعتبارات قمنا بإنجاز هذا البحث الذي يتمحور موضوعه حول تحديد السمات الشخصية التي تتأثر بالممارسة الرياضية لدى التلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية، بحيث ستكون هذه الدراسة موجهة للتلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة البدنية والرياضية في الطور الثانوي، وهذا باستخدام اختبار "فرايبورج" بأبعاده الثمانية، كما تطرقت الدراسة على بعض الدراسات السابقة والمثابهة حول السمات الشخصية، واختتمت الدراسة بالجانب الميداني من أجل اختبار صدق الفرضيات أو محاولة الاجابة على الإشكالية التي تطرحها الدراسة حيث اتبعنا الخطة التالية:

الجانب التمهيدي ويشمل الاطار العام للدراسة يتعلق بالإشكالية وفرضيات البحث وأهميته وأهدافه وكذا تحديد المصطلحات الواردة في البحث.

قسمنا دراستنا إلى بابين: خصصنا الباب الأول إلى الجانب النظري والباب الثاني على الجانب التطبيقي. **الباب الأول:** احتوى هذا الباب على ثلاثة فصول، خصصنا الفصل الأول للممارسة الرياضية وتطرقنا فيه إلى محورين وهما الممارسة والرياضة، اما الفصل الثاني خصصناه للسمات الشخصية، حيث تطرقنا فيه إلى مجمل تعاريف الشخصية محاولة منا الإلمام بوجهات النظر وكذا نظرياتها ونظريات السمات التي تطرقنا فيها إلى المفاهيم التي تعرف مصطلح السمة وكذا أنواع السمات ومعايير تحديدها وعددنا السمات الشخصية للرياضي، أما الفصل الثالث فقد خصصناه للمراهقة وتطرقنا فيه إلى مجمل تعاريف المراهقة وأنواعها ومراحلها وايضا مشاكل وحاجات المراهقة وعلاقتها بالمجتمع الرياضي.

**الباب الثاني:** ويتضمن فصلين، الفصل الأول خصصناه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث بدأنا بالدراسة الاستطلاعية أين قمنا بتحديد مجتمع وعينة البحث والتحليل السيكمومتري لأدوات البحث، أما الفصل الثاني فخصصناه إلى الدراسة الميدانية وتطرقنا فيها إلى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتقديم الاستنتاجات. أخيرا في ختامنا للبحث وضعنا خاتمة عامة تليها جملة من الاقتراحات ثم نتبعها بذكر المصادر والمراجع التي اعتمدناها في القيام بهذا البحث وبعدها ندرج بعض الأمور الأساسية في الملاحق كقائمة "فرايبورج" وبعض الجداول الإحصائية.

# الفصل التمهيدى



## 1- الإشكالية:

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الضروب السلوكية الشاذة، حيث انه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجري فيه الحصة<sup>(1)</sup> يهدف النشاط الرياضي لمختلف مجالاته إلى تحقيق أهداف تربوية منظمة عن طريق قواعد سلمية، وأنواع متعددة في ميادين التربية التي تهدف عامة إلى بناء شخصية متكاملة من جميع الجوانب وتنمية اللياقة البدنية والحركية التي تكمن في إمكانية التكيف مع متطلبات ومتغيرات الحياة، إذ تزوده بخبرات ومهارات واسعة تجعله قادرا على تشكيل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطور، فنحن عندما نتحدث عن العلاقة الشخصية والنشاط نجد أن الفرد يحاول أن يطور ويبين ذاته وقابليته من خلال النشاط والنشاط الرياضي، وهو نشاط إنساني هادف وبناء يساهم بفاعليته في بناء الشخصية، فالشخصية نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معا لأداء الوظائف الحيوية إذ يرى "جوردن البورت" أن الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسية والجسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير<sup>(2)</sup>، كذلك فإن سمات الشخصية تحدد نوع وكثافة النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، فمن خلال النشاط الرياضي الممارس نجد أن سلوكيات الأفراد متباينة حتى وإن تشابهت الظروف، فمثلا البعض منهم يتدرب بجدية والتزام لتنمية مهاراتهم الحركية أو قابليتهم البدنية لغرض إبراز وإثبات وجودهم، بينما نجد آخرين يحاولون إثبات وجودهم من خلال التصرفات والمشاكسات الغير اللائقة كالعنف والعدوانية أثناء ممارسة النشاط الرياضي وهذه الفوارق في السلوك تعكس الصفات الشخصية للفرد.

إن الفوارق في السمات الشخصية بين الأفراد الرياضيين وأفراد آخرين لا يمارسون النشاط الرياضي هي مؤشر على تأثير النشاط الرياضي على الأفراد، كذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة يرتبط بسمات شخصية معينة، فكل رياضة سواء كانت فردية أو جماعية يمكن أن تؤثر على شخصية الفرد لذلك هناك العديد من البحوث التي أجريت في هذا المجال<sup>(3)</sup> ومن هنا نتبادر في أذهاننا طرح التساؤل التالي:

**هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة للسمات الشخصية؟.**

(1) بقدي محمد: أطروحة لنيل شهادة الماستر- ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل، 2010/2011.

(2) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 291.

(3) نوال نجادي: أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة- السمات الشخصية للرياضيين وعلاقتها بدافعية الانجاز، 2007.

# الفصل التمهيدي

## 1-1- الأسئلة الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة العصبية؟
  - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة العدوانية؟
  - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الإكتئابية؟
  - 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة القابلية للإستثارة؟
  - 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الاجتماعية؟
  - 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الهدوء؟
  - 7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة السيطرة؟
  - 8- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الكف (الضبط)؟
- وللإجابة على هذه الأسئلة السالفة الذكر استطعنا الخروج بالفرضية العامة والفرضيات الجزئية والتي تتمثل في ما يلي:

## 2- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة للسمات الشخصية.

## 2-1- الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة العصبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة العدوانية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الإكتئابية.

# الفصل التمهيدي

- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة القابلية للإستثارة؟.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الاجتماعية.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الهدوء.
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة السيطرة.
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الكف (الضبط).

## 3- أهداف البحث:

- ✓ يهدف بحثنا الى الكشف عن السمات التي يتميز بها الذكور المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الثانوية.
- ✓ كما يهدف البحث الى الكشف عن السمات الايجابية والسلبية الامر الذي يساهم في تطوير مستوى الأداء.
- ✓ محاولة التعرف على انعكاس ممارسة النشاط البدني المبرمج على السمات الشخصية للمراهقين الذكور.

## 4- أهمية البحث:

- تعد دراسة السمات من أهم دراسات علم النفس الرياضي المعاصر وهي التي يكون فيها الفرد موضوع الدراسة وموضوع دراستنا هو الفرد المراهق لذا تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال محاولتنا فهم شريحة مهمة من المجتمع ومحاولة النهوض بنمو نفسي اجتماعي سليم.
- تظهر هذه الأهمية من خلال ما تعكسه ممارسة التربية البدنية والرياضية على السمات الشخصية للمراهقين الذكور في المرحلة الثانوية.
- كما أن إبراز أهمية السمات وارتباطها بسلوك الانسان قد تصلح كموجهات للفت نظر المربين نحو الاهتمام بالسمات كأحد الأركان الأساسية للإعداد النفسي للمراهقين.

## 5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### 5-1- الممارسة الرياضية:

يمكن أخذ مفهوم التربية البدنية والرياضية كمفهوم بديل للممارسة الرياضية بحيث نحصل على:  
أولاً: مفهوم التربية البدنية والرياضية:

# الفصل التمهيدي

هي جزء متكامل من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكون التربية الحديثة تعني كذلك برعاية الجسم وصحته<sup>(1)</sup>، لهذا فان مفهوم التربية البدنية والرياضية واسع وشامل ويختلف من بلد الى آخر ومن مجتمع إلى آخر وتعريفها يتغير بتغيير الأزمنة والمجتمعات، فهي عملية غير مستقرة، فالتربية البدنية والرياضية لما لها من أهداف بناءة فهي تساعد على إعداد الفرد إعدادا شاملا لجميع جوانب الشخصية، سواء أكانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية، وقد أكد "كويسكي، كوزليك" أن فهم التربية البدنية والرياضية على أنها جسم قوي فقط أو مهارة رياضية اما شبه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا، وجعله قادرا على الانتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.<sup>(2)</sup>

## 5-2- الشخصية:

هي التكوين الديناميكي للأجهزة النفسية والبدنية التي يتسم بها الشخص ويتميز بها عن غيره من الأشخاص والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته.<sup>(3)</sup>

يعرفها أيزنك " بأنها "جملة من الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تميزا واضحا"<sup>(4)</sup>، وعرف أحمد زكي راجح الشخصية بأنها "ذلك النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبيا الجسمية والنفسية التي تميز فردا معينا والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية."<sup>(5)</sup>

## 5-3- السمات الشخصية:

هي الصفات أو الأبعاد النفسية التي يتميز بها الفرد والتي يمكن قياسها، ويعرفها "البورت" بانها "نظام نفسي عصبي مركزي عام وخاص، فهو عام من حيث جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري، فالسمة هي استعداد أو نزعة عامة من المكونات السيكوفيزيكية تدفع الفرد أو هو نظام خاص من حيث أنه خاص بالفرد."<sup>(6)</sup>

"وهي تلك الصفة الثابتة لدى الفرد والتي يميزه عن غيره من الأفراد في سلوكه وردود أفعاله تجاه المرافق المختلفة".<sup>(7)</sup>

## 5-4- المراهقة:

(1) المركز الوطني للوثائق التربوية، الكتاب السنوي الأول، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1998، ص 136.

(2) قاسم حسين، قاسم المنديلاوي، مؤيد البديري: نظريات التربية البدنية، جامعة بغداد، 1979، ص 17.

(3) مصطفى السايح: علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2007، ص 207.

(4) بيثينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2005، ص 14.

(5) بيثينة محمد فاضل، المرجع السابق، ص 19.

(6) يوسف الأصرري: دراسات في علم النفس الشخصية، دار اللطائف للنشر والتوزيع، مصر، 1995، ص 92.

(7) أحمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 98.

# الفصل التمهيدي

يطلق مصطلح المراقبة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي للفرد نحو النضج البدني والعقلي والنفسي، أما أصلها اللغوي فيرجع على الفعل "رهنق" بمعنى "اقترب ودني" وعلى العموم فإن المراقبة هي فترة نمو شامل ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد.<sup>(1)</sup>

كما تعرف أيضا بانها "فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة".<sup>(2)</sup> كما يعرفها "هنري برنارد" بأنها عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وهي تعد الفترة النهائية من النمو الانساني موافقة لفترة النضج الجسمي ومؤدية إلى حالة الرشد".<sup>(3)</sup>

## 6- الدراسات السابقة:

### الدراسة الأولى:

الباحث سعودان مخلوف 2009، مذكرة لنيل شهادة الماجستير الموسومة بعنوان: الممارسة الرياضية في أقسام رياضية ودراسة اثرها على التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ التعليم المتوسط (دراسة ميدانية في إكماليات ولاية الجلفة).

### الهدف من الدراسة:

معرفة بعض خائص طبيعة التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه. أهم النتائج المتوصل إليها:

ممارسة الرياضة داخل هذه الأقسام تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذات وبين الفرد وجماعته الرفاق.

### الدراسة الثانية:

دراسة دادي عبد العزيز تحت عنوان "سمات الشخصية وعلاقتها بالقدرة على الأداء المهارة في الرياضات الجماعية"، 1996، دالي ابراهيم، الجزائر.

### الهدف من الدراسة:

الهدف منها التعرف على السمات الشخصية لدى الطلبة وعلاقتها بالأداء المهاري في الرياضات الجماعية، ومدى تأثيرها على اكتساب وتعلم المهارات الرياضية للرياضات الجماعية.

<sup>(1)</sup>سعدية علي بهار: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص 25.

<sup>(2)</sup>عبد الرحمان العيساوي: التربية النفسية للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000، ص 63.

<sup>(3)</sup>فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو من الطفل إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 253.

# الفصل التمهيدي

## نتائج الدراسة:

- ✓ وجود علاقة بين سمات الشخصية والقدرة على الأداء المهاري في الرياضات الجماعية.
- ✓ وجود فروق جوهرية في الأداء المهاري بين ذوي الدرجات الشخصية المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة لصالح الفئة الأخيرة.
- ✓ اختلاف العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهاري حسب نوع الرياضة.
- ✓ هناك علاقة ارتباطية دالة بين سمة (العصبية والعدوانية والاكنتائية والقابلية للاستشارة والسيطرة والكف) والأداء المهاري العام في الرياضات الجماعية.<sup>(1)</sup>

## الدراسة الثالثة:

دراسة أحمد بن قلا وزتواتي، أجريت هذه الدراسة سنة 2002 بجامعة مستغانم، وكان موضوع الدراسة "اثر بعض التخصصات الرياضية على سمات الشخصية للرياضيين"، اطروحة لنيل شهادة ماجستير.

## الهدف من الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة أثر تخصص ألعاب القوى والكرة الطائرة على سمة (العصبية والعدوانية والاكنتائية والقابلية للاستشارة والسيطرة والكف) لطلبة السنة الرابعة اختصاص التربية البدنية والرياضية ورياضيي الأندية، وتهدف أيضا إلى معرفة الأثر الضاغط لتخصص ألعاب القوى والكرة الطائرة على إحدى السمات لطلبة السنة الرابعة ورياضيي الأندية، وقد اعتمد الباحث في دراسته على قائمة "فرايبورغ" للسمات الشخصية واستمارة بيانية أعدها الباحث مستتبطة من اختبار "فرايبورغ".

## نتائج الدراسة:

- ✓ طلبة اختصاص ألعاب القوى والكرة الطائرة أثر فيهم اختبار "فرايبورغ" ايجابيا على سمات (القابلية للاستشارة، الاجتماعية، الهدوء) وسلبا على سمة العدوانية، وكانت السمة الضاغطة هي الاجتماعية عند طلبة اختصاص ألعاب القوى والهدوء عند طلبة اختصاص كرة الطائرة.
- ✓ كانت نتائج الاستمارة مطابقة لنتائج اختبار "فرايبورغ" في سمات (القابلية للاستشارة، الاجتماعية، الهدوء) وعدم تطابقها في سمة العدوانية عند طلبة اختصاص ألعاب القوى وكرة الطائرة.
- ✓ كانت نتائج الاستمارة مطابقة للاختبار عند رياضيي الأندية في سمات (العصبية والعدوانية والاكنتائية والقابلية للاستشارة والسيطرة والكف).

## 7- صعوبات البحث:

<sup>(1)</sup>دادي عبد العزيز، سمات الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي في الرياضات الجماعية، اطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 1996، ص



## الفصل التمهيدي

---

- قلة المراجع على مستوى مكتبة الجامعة.
- عدم تجاوب التلاميذ مع المقياس.
- عدم الاجابة على بعض الأسئلة من طرف التلاميذ.
- عدم تجاوب مدراء بعض المؤسسات معنا.
- ضيق المدة الزمنية المخصصة لإجراء الدراسة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الممارسة الرياضية

### تمهيد:

كانت الممارسة الرياضية ولا تزال جزء لا يتجزأ من حياة الفرد والمجتمع عبر العصور المختلفة والحضارات المتعاقبة، ولا طالما أسهمت في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية ومنحت أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح في أوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية.

الممارسة الرياضية هي المجال الكلي الاجمالي لحركة كل انسان بشكل عام، وهي عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول، ولا يمكن للإنسان الاستغناء عنها لأن له دورا هاما في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وله اسهاما في الوصول إلى السعادة والتعبير عن الذات وتحقيق حاجات الإنسان الشخصية والعائلية في الاستقرار.

تكمن أهمية الممارسة الرياضية في إعداد الفرد الصالح من كل النواحي سواء الصحية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو النفسية.

### 1-1- مفهوم الممارسة:

#### 1-1-1- الممارسة لغة:

مأخوذة في اللغة العربية من الفعل مارس - ممارسة ومراسا (مرس) الأمر عالجه وزاوله وعاناه وشرع فيه<sup>(1)</sup>، أما في اللغة الفرنسية فهي Pratique = مارس، زاول، تعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط، ارتاد، والف.<sup>(2)</sup>

#### 1-1-2- اصطلاحا:

الممارسة تعني "تكرار النشاط مع توجيه معزز"<sup>(3)</sup>، من خلال هذا التعريف يظهر أن الممارسة أساس التعلم بمعنى تشمل جميع أساليب النشاط سواء كانت المتعلقة باكتساب المهارات أو المعلومات أو طريقة التفكير، ويلزم أن يبذل المتعلم نشاطا ذاتيا في تعلمها وأن يمارس بنفسه الموقف التعليمي حتى يحدث تغيرا في الأداء.

### 1-1-3- أما في المجال الرياضي:

الامر رقم 95 / 09 من المادة 64 يعتبر الممارس كل شخص مؤهل طبيا يتعاطى أو يقوم بنشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج في منظومة تنافسية يأخذ تسمية "رياضي".<sup>(4)</sup>

#### 1-2- شروط الممارسة الرياضية:

هناك بعض الشروط التي تستدعي توفرها من أجل الممارسة الرياضية لجميع الفئات على اختلاف أعمارهم والتي تتمثل فيما يلي:

#### 1-2-1- الشروط المادية:

تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية "أدوات اللعب والتجهيزات" مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانية التلميذ المادية الفردية مثل اللباس الرياضي.<sup>(5)</sup>

#### 1-2-1- الشروط الجسدية:

تتمثل في قدرة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط بدني من حيث سلامة حواس الجسم في كل من النظر، الشم، السمع، وسلامة القلب والغدد، الرئتان والدم، العظام والعضلات، الطول والوزن والجهاز العصبي ويشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه، فهؤلاء الذين ليس لديهم خلل صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام في حيث الذين يشتركون بعض أنواع الإعاقة يحتاجون إلى بعض التحديد بعض أنواع الإعاقة إلى بعض التحديد في نشاطهم في إطار النشاط الرياضي الخاص المكيف.<sup>(6)</sup>

<sup>(1)</sup> محمد الباشا الكافي: معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، 1992، ص 669.

<sup>(2)</sup> جروان السابق: كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، دار السابق للنشر والتوزيع، بيروت، 1985.

<sup>(3)</sup> محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار النشر والتوزيع، السعودية، 1985، ص 59.

<sup>(4)</sup> وزارة الشباب والرياضة: أمر رقم 09/95 المؤرخ في 1995/09/25، المادة 64-65، ص 24.

<sup>(5)</sup> حلمي علمي: رعاية الشباب بالتربية القومية للطباعة والنشر، 1966، ص 135 - 136.

<sup>(6)</sup> خطاب عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت، 1965، ص 110.

### 1-2-2- الشروط النفسية:

تتمثل في الاستعداد النفسي الذي يعبر عن الاتجاه والذي يعرف على أنه "تكوين فرضي يشير على توجيه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه واستعداده للقيام بأعمال معينة نحو أي موضوع من الموضوعات، ويتمثل في درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظيا أو أدائيا<sup>(1)</sup>. وهذا يعني أن ممارسة أي نشاط بدني مرتبط بمدى ميل الفرد واتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والاقبال عليه.

### 1-3-1- العوامل المؤثرة في الممارسة الرياضية:

#### 1-3-1-1- الفروق الفردية:

ويقصد بها أن الأفراد وإن كانوا يشتركون في صفات معينة غلا أنهم يختلفون فيما بينهم في مقدار هذه الصفات.<sup>(2)</sup>

#### 1-3-2- عدد التلاميذ في القسم:

يسود اعتقاد في معظم النظم التربوية السائدة في العالم مفاده أن الصفوف المدرسية ذات الحجم الصغير أو الأعداد القليلة توفر البيئة الأفضل للمتعلمين، وتزيد من فاعلية تعلمهم والتي تتحدد في مستويات تحصيلية أفضل.<sup>(3)</sup>

#### 1-3-3-1- المواءمة بين الميول والقدرات:

يميل التلميذ إلى المادة ذات الدلالة والمعنى والوثيقة الصلة بالحياة الخارجية والتي يمكن ربطها بخبراته السابقة والمادة بهذه الصفات تجعل التلميذ لهم ميل نحو ممارستها أي يقبل على ممارستها بسرور وتؤدي إلى حدوث التعلم بأقل جهد ممكن.

#### 1-3-4- وضوح الهدف:

إن وضوح الهدف يؤدي إلى معرفة النتائج كما ان معرفة نتائج كل أسلوب من أساليب الأداة التي تتضمنها الممارسة تدفع الفرد نحو تحقيق الهدف، فالنجاح الذي يلمسه الفرد بعد أداء معين يشعره بالرضا عن النفس ويدفعه إلى تحقيق نجاح آخر.

#### 1-3-5- نوعية الممارسة:

أظهرت البحوث التجريبية أن فترات الممارسة القصيرة افضل من فترات الممارسة الطويلة بالنسبة لنفس العمل، بمعنى أن الممارسة الموزعة تؤدي إلى نتائج افضل في التعلم من الممارسة المركزة.<sup>(4)</sup>

#### 1-3-6- خبرة الأستاذ:

<sup>(1)</sup> زين العبيدين درويش: علم النفس الاجتماعي، القاهرة، 1993، ص 91.

<sup>(2)</sup> محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، المرجع السابق، ص 59.

<sup>(3)</sup> عبد المجيد نشواتي: علم النفس التربوي، دار الفرقان، بيروت، 1985، ص 242.

<sup>(4)</sup> محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، المرجع السابق، ص 61.

تتأثر الممارسة كذلك بخبرة الأساتذة وهذا ما أكدته بعض الدراسات مثل التي قام بها Cloes و Pieron عام 1981 حيث وجد فروق ذات دلالة بين الأساتذة ذوي الخبرة والمبتدئين في الوقت الذي يقضيه التلاميذ في النشاط الحركي وأكدها ملاحظة كل من Georis و Pieron عام 1983 على أقسام أخرى في الرقص.<sup>(1)</sup>

### 1-4- مفهوم الرياضة:

ترجع إلى كلمة SPORT كلمة مشتقة من الكلمة الانجليزية والذي يرجع ظهوره على القرن 13 م، حيث كانت تعني de sporter اللاتينية الاسترخاء والتسلية وابتداء من القرن 16 م أصبحت الرياضة تعني SPORT التمرين البدني، وأصبح كل نشاط بدني يطلق عليه أسم رياضة.

### 1-4-1- تعريف برنارد جيلات Bernard.g:

الرياضة هي "ذلك النشاط البدني الذي يركز على قواعد مدروسة ويحضر عن طريق تدريب منهجي".<sup>(2)</sup>

### 1-4-2- تعريف روبرت بويان Robert.b:

تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف النمو المتكامل للفرد.<sup>(3)</sup>

### 1-4-3- تعريف وليام Wiliam:

يجب ان تكون غاية الممارسة الرياضية والبدنية هي إيجاد القيادة السليمة والإرشادات المناسبة التي تسمح للفرد والجماعة بأن يواجهوا المواقف المختلفة وهم مؤهلون لجسم قوي وعقل سليم وروابط اجتماعية مقبولة.<sup>(4)</sup>

### 1-4-4- تعريف أمينة الخولي:

هي مجموعة من القيم والمهارات والاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها الأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكييف الانسان مع بيئته ومجتمعه.<sup>(5)</sup>

### 1-4-5- تعريف هربرت Harbert:

هي كل أنواع التمارين أو الأنشطة البدنية التي يراد بها تحقيق مستوى معين مع وقت راحة يتخلل هذه التمارين وتؤدي هذه التمارين ضد خصم أو حاجز معين مع وقت راحة يساعد على تحقيقها كالمسافة أو الوقت أو حاجز معين أو صعوبة معينة او خطر معين.<sup>(6)</sup>

### 1-5- أنواع الرياضة:

يمكن تقسيم الرياضة على نوعين:

<sup>(1)</sup>MaricePieron ; éducation physique et sport – analyser l'enseignement pour mienx en seigner revue E.P.S paris , 1993 , dossiers N16, p 54.

<sup>(2)</sup>عمار حامد: في بناء البشر، دار المعرفة، القاهرة، 1968، ص 78.

<sup>(3)</sup>سلامة ابراهيم، بهاء الدين: الجوانب الصعبة في التربية البدنية والرياضية، قسم المواد الصحية، كلية التربية الرياضية، جامعة لبنان، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 63.

<sup>(4)</sup>سلامة ابراهيم، نفس المرجع، ص 64.

<sup>(5)</sup>أنور أمين الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 43.

<sup>(6)</sup>أنور أمين الخولي: الرياضة والحضارة الاسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 44.

### 1-5-1- الرياضة الجماعية:

يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف ويرى بعضهم أنها وسيلة تربية ترفيهية ممتعة ذات طابع اجتماعي مهم يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين، كما يحصل فيها تفاعل واحتكاك كبيرين بين الرياضيين، هذا التفاعل ينتج عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية مثل هذه الرياضات تعود إلى تحمل المسؤولية وتشجع على روح التضامن والتعاون بين الأفراد المجموعة، وفيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم، كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية، ونجد منها على سبيل المثال: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة.

### 1-5-2- الرياضة الفردية:

الرياضة الفردية هي كل رياضة يواجه فيها الرياضي خصما واحدا أو عدة خصوم بمفرده دون مساعدة أو مساندة من الغير، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر والشجاعة وبذل الجهد والاعتماد على النفس واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس وأعمال الخبرات السابقة في المواقف والوضعية الصعبة، ونجد على سبيل المثال: ألعاب القوى، السباحة، الجيدو والتنس.

### 1-6- أهمية الرياضة:

من جهة نظر سقراط فإنه على المواطن أن يمارس التمرينات الرياضية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا ما دعاه.(1)

من هذا المنطق فإن للرياضة أهمية كبيرة منذ القدم، فهي في الحقيقة تربية للأجيال واحدى الوسائل التربوية للفرد من حيث هو جزء من المجتمع بأحداث التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية محققة التوافق بين الانسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة.

أما من وجهة نظر المفكر "هربرت ريد" فيعتقد أن الرياضة تمدنا بتهديب الارادة ويضيف أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل أنه على العكس الوقت الوحيد الذي يمضي في أحسن وجه.(2)، فالرياضة تلعب دورا هاما جدا في تحقيق عدة أغراض لان التمرين يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى حياة متوازنة، كما أنها تقوي الخلق وترقي العادات الانسانية، فلا تقتصر فائدة الرياضة على الجانب البدني والصحي فحسب بل تتعدى بذلك إلى منافع وأثار على الجوانب النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية والمهارية، وكذا الجمالية والفنية وحتى على الصعيد القومي، فهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا ومتكاملا ، وأن ما وصلت إليه هذه الأنشطة من تنظيم وتصوير في العصر الحالي في الأصل نتيجة لمجهودات الانسان على مر العصور وعلى الرغم من اختلاف أشكال هاته الأنشطة إلا أن هدفها الوحيد هو السعي إلى إنسان سوي متكامل الشخصية.

(1)Renderrzwhg .h .j- towardsa philosophie of sport- editionzeselygossuchsetts 1972, p 81.

(2)أنور أمين الخولي، الحمامي محمد: مفهوم التربية الحركية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 11، معهد البحرين الرياضي، المنامة، 1993، ص 105.



## 1-7- النشأط البدني الرياضي:

### 1-7-1- تعريف:

الأنشطة البدنية والرياضية هي إحدى الأنشطة الهامة ضمن النشاط المدرسي، ومن جهة نظر المنهج المدرسي تتضمن أنشطة البرنامج أساسي ( الدروس وحصص التربية البدنية المقررة في البرنامج المدرسي)، إضافة للنشاط الداخلي والخارجي والبرامج المعدلة، فضلا عن المسابقات بين المؤسسات التعليمية.

### 1-7-2- وظائف الأنشطة البدنية والرياضية:

#### 1-7-2-1- من حيث الوظيفة النفسية:

فهي تحقق النمو النفسي المتوازن في سبيل تكامل الشخصية، كما انها وسيلة للتفيس عن الانفعالات الحبيسة واستفادة للطاقة الزائدة بطريقة نافعة.

#### 1-7-2-2- من حيث الوظيفة الفسيولوجية:

يساعد النشاط البدني الرياضي على تقوية أجهزة الجسم المختلفة للقيام بوظائفها

#### 1-7-2-3- من حيث الوظيفة الاجتماعية:

تظهر وظيفة الأنشطة الرياضية من خلال تنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد بالرغم من اختلاف الميول والعادات، لما يضمن روح الود والإيحاء، كما تنمي القيم الديمقراطية وتحمل المسؤولية، والثقة بالنفس، وإيثار الذات، ومصالحة الجماعة واحترام الأنظمة والقوانين والوعي بالثقافة الرياضية والصحية والترفيهية، من خلال مرحلة التعليم وحتى بعده.

وبالإضافة إلى هذه الوظائف فهي المجال الأساسي التي تنشق منه الخبرات التعليمية المنتقاة لتحقيق السلوك المرغوب فيه في الشخص المقصود بهذه التربية، من مجالات الرقبية الثلاثة (المعرفية، الحركية، الانفعالية)، ومن هنا تظهر الحاجة إلى تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية كخطوة إجرائية لتسهيل عملية اختيارها وانتقائها في ضوء الميول والرغبات الإمكانيات، الوقت، البيئة... الخ لكل مرحلة تعليمية معينة.

### 1-7-3- تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية:

بعد الرجوع إلى دراسات وأراء عديدة في تقسيم وتصنيف هذه الأنشطة، ودراسة مناهج التربية البدنية لكثير من الدول، صنفها الخولي والشافعي<sup>(1)</sup> في فئات أساسية هي:

#### التمرينات:

ونذكر منها تمرينات بأدوات، تمرينات على أدوات، التمرينات الحرة الحديثة، تمرينات العروض الرياضية والتشكيلات، تمرينات بنائية بكرات، أقال، حبال معلقة، كرات طبية، مقاعد سويدية...

#### الجمباز:

وفيه الحركات الأرضية، الترانبولين، حسان الحلق، المتوازي، عارضة التوازن....

(1) أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص 241.

## العاب القوى:

المشي، العدو، الجري، التتابع، الحواجز، الموانع، الخماسي، العشاري، الوثب بأنواعه، القفز بالزانة، دفع الجلة، رمي الرمح، قذف القرص والمطرقة..

## التعبير الحركي:

الفلكلور والرقص الشعبي والحركات الفرعونية، الرقص التعبيري الحديث والبالو والرقص الكلاسيكي...

## الألعاب:

كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي...

## الرياضات المائية:

السباحة بأنواعها، الغطس، السباحة التوقيعية، والبالو المائي، كرة الماء، التجديف...

## العاب المضرب:

التنس، تنس الطاولة، الاسكواتش...

## المنازلات:

المصارعة(الرمانية والحرّة)، الملاكمة، الجيدو،التايكواندو، الكاراتيه، الكونغفو، السلاح (السيف،المبارزة).

## الألعاب الصغيرة والتمهيدية:

العاب اللمس والمطاردة، التتابعات، العاب الكرة، الألعاب الشعبية، الألعاب التمهيدية للألعاب الجماعية...

## الرحلات والتجوال والمعسكرات:

الرحلات (العلاجية والعلمية والترويحية)، التجوال على الأقدام، المعسكرات (التدريبية، الشاطئية)...

## العاب وأنشطة أخرى:

كريكت، بلياردو، كروكيه، الدراجات، الغولف، الرجبي، تسلق الجبال والمرتفعات، رماية السهام، الرماية بالمسدس، المظلات والبولينغ...

## أنشطة القدرات الشخصية:

كمال الأجسام، رفع الأثقال...

## 1-7-4- عوامل اختيار الأنشطة البدنية والرياضية:

تختلف الأنشطة المختارة كمحتوى لمنهج التربية البدنية المدرسية، من مرحلة لأخرى وفق مجموعة من العناصر، كنضج التلاميذ وحاجاتهم، الوقت الممنوح لهم لذلك، مدى توفر الإمكانيات والبيئات المختلفة... وفي ضوء كل ذلك فان العلاقة التي تحكم اختيار الأنشطة البدنية والرياضية في ضوء مراحل التعليم المختلفة تتمثل في العوامل التالية:

\_ خصائص النمو في كل مرحلة تعليمية ومطالب واحتياجات التلميذ في ضوء هذه الخصائص.

-ملائمة النشاط البدني المختار تبعا لطبيعة الاختلافات بين الذكور والإناث.

- مناسبة هذه الأنشطة المختارة لقدرات التلاميذ والاختلافات الفردية.

- مدى توفر الإمكانيات المادية منها والبشرية

- فلسفة المجتمع واحتياجاته وظروفه.

### 1-8- التربية البدنية والرياضية:

#### 1-8-1- التربية البدنية والرياضية كمصطلح:

بالرغم من كون مصطلح التربية البدنية قد ظهر تاريخها مع عصر النهضة، فاستعماله بقي حتى النصف الثاني من القرن الثامن عشر، وتتصل جذوره بشكل عام مع بداية القرن العشرين، إذ وجد هذا التعبير طريقة للمؤلفات سنة 1990.

وكان المصطلح آنذاك يخص مجموع الاهتمامات العائلية المدرسية، والتي تهتم بالرعاية، إذ يغلب عليه الجانب الطبي الوقائي (hygiénique)، واستبدل المصطلح تدريجياً بمصطلح جمباز على يد العسكري "أمورس Amors"، والذي انتشر فيما بعد والى يومنا هذا من خلال "جوان فيل" ومؤسسات الجمباز، هذا المصطلح يعني أيضاً رياضة الجمباز على البساط والأجهزة، والجمباز النسوي الحديث (الإيقاعي) والجمباز التكويني، والعلاجي والترويحي، ولحفظ الصحة. فتعبير تربية بدنية عرف مرحلة عسكرية، ثم مرحلة طبية ثم مرحلة بيداغوجية تربية، والتي عرفت فيما بعد عدة صراعات.

لقد كان ظهور تعبير تربية بدنية في النصوص الرسمية لغاية بداية القرن العشرين غاية في تميزها عن مصطلح "جمباز" وهي الرغبة في وضع طريقة ذات المنهج والخاصية الفرنسية، بعيدة عن الجمباز الألماني على الأجهزة والسويدي العلاجي، والألعاب الرياضية والانجليزية، وقد استخدم مصطلح تربية بدنية ورياضية تعبيراً عن حركة الإنسان المنتظمة، سواء كان ذلك في مؤسسات التكوين والتعليم وهو ما يعبر عنه بالتربية البدنية والرياضية، أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعات، وهو ما يعبر عنه بالرياضة<sup>(1)</sup>.

وفي هذا الإطار يشير مفكر التربية الإسباني "ماريا كاجيكال جوري m.kagical.kh" أن الرياضة والتربية البدنية كلمتان متكاملتان لكنهما غير مترادفتان، وهذا يعني أن مفهومهما مختلف لكن يشتركان في سلوك واحد يجمعهما إلا وهو الحركة عند الإنسان، لذلك وحسب تعبيره دائماً فإن إشكالية التربية البدنية سرعان ما تنعكس على الرياضة<sup>(2)</sup>. والفرق بين التربية البدنية والرياضة حسب "جيليه Gillet" يتمثل في كون "التربية البدنية تتحرر من المنافسة وتعتمد لتقليلها لأدنى جزء، بينما تعمد الرياضة في ألوان النشاط الرياضي التنافسي.

#### 1-8-2- الأسس العلمية للتربية البدنية:

لقد وضع "تشارلز ايبكي" في كتابه التربية البدنية والرياضة الخطوط العريضة لأسسها العلمية والتي تناول فيها ما يلي:

(1) أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 330.

(2) نفس المرجع، ص 339.

### 1-2-8-1- الأسس البيولوجية:

ان منهج التربية البدنية والرياضية باحتوائه على المواد البيولوجية (علة التشريح، علم الصحة، التدليك ، البيولوجية، البيوميكانيك، علم وظائف الأعضاء...) فهي تحتوي على وظائف هائلة من العلوم والمعارف البيولوجية، وبها تعطى خلفية قوية للتعامل مع الرياضي بصفة عامة. ومنه فدراسة علة العضلات أثناء التمرين الرياضي وكل ما يتصل بها من أجهزة كالنتفس، والدورة الدموية، الهيكل العظمي، يمكن الإلمام بها وشرحها ثم فهم هدف وتركيب التمرين.

### 1-2-8-2- الأسس السيكولوجية:

لا يختص تأثير التربية البدنية والرياضية على النمو البدني فقط بل يشمل كذلك الصفات الخلقية والإرادية فمعرفة الأسس النفسية يمكنها ان تقدم لنا تحليلا لأهم نواحي النشاط البدني ومن ثم إعداد طرق التعليم والممارسة الرياضية، كما يمكنها المساهمة في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بذلك النشاط الحركي.

### 1-2-8-3- الاسس الاجتماعية:

يعتم علم الاجتماع بالناس ونشاطاتهم، هويتهم بصفة خاصة، كما يهتم بتنمية حياة اجتماعية افضل تتميز بالتسامح والسعادة والمساواة، وهذا لا يأتي الا عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية وعلاقة هذه الاخيرة بالتربية البدنية والرياضية يمكن حصرها في اتجاهين اثنين:

الاتجاه الاول ويتمحور في تحليل تأثير التربية البدنية على عملية التنشئة الاجتماعية للطفل والمراهق، كنتيجة مباشر وهذا ما توضحه دراسات "Chrteaa , Helanko , Piaget". بينما يعتبر الاتجاه الثاني كمتغير مستقل، وكون التربية البدنية والرياضية تتخلل في حياتنا اليومية فهي تلعب دورا هاما في هذا الإطار.

### 1-2-8-4- الأسس التربوية للتربية البدنية والرياضية:

أهمها ذكره غسان<sup>(1)</sup> فيما يلي:

#### • أسس الإدراك والفعالية:

وقد جزء أسس الإدراك إلى:

-تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها، نحو الأهداف العامة والواجبات الأساسية للتمارين.

-الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

-تربية المبادرة والاستقلالية والإبداع.

#### • أسس المشاهدة:

ان أساس المشاهدة عند المتعلم في التربية البدنية يعد موضوعا واسعا يعالج تنشيط جميع الأجهزة الحسية التي بواسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع.

<sup>(1)</sup>Revue scientifique de éducation physique et sport , vol 2 n 3, alger, 1994, p 85

## • أسس إمكانية الفرد:

وتعني مراعاة إمكانية المتدرسين بصورة دقيقة لأعمارهم وأجسامهم، إضافة للفروقات في القابلية النفسية.

## • أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في جلب انتباه التلاميذ قصد تحسيسهم وتعلم المهارات، بالإضافة لمدى تحقيق

الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر وبعث أحسن الأداء.<sup>(1)</sup>

## 1-9- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة:

وتتمثل هذه الأهداف في:

### 1-9-1- التنمية العضوية:

تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، مثل اكتساب اللياقة البدنية التي تعمل التي تعمل على

تكيف أجهزته البيولوجية ورفع مستوى كفايتها الوظيفية مما تساعد على القيام بواجباته دون سرعة الشعور

بالتعب والإرهاق، فمن خلالها يكتسب التلميذ التحمل الدوري والتنفسي والقدرة العضلية وعلى الرشاقة والمرونة

والتوافق بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي والأوعية الدموية وبقية أجزاء الجسم<sup>(2)</sup>.

### 1-9-2- تنمية المهارات الحركية:

تعتبر من أهم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية، تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية

وتتميتها والتي تقسم إلى: حركة انتقالية كالمشي والجري والوثب، وحركات غير انتقالية كالثني واللف والميل

وحركات معالجة: كالرمي والدفع والركل<sup>(3)</sup>.

### 1-9-3- التنمية العقلية:

ان تنمية وتطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تعويدها بانتظام على صيغة التفكير ليتسنى للإنسان من ان

يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله، ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة القوية وسداد الحكم، ففي المراحل

الأولى يعمل العقل على تطوير المقدرة والقدرات الحركية والخلقية والنشاط الفكري وسرعة البديهة في التركيز

والانتباه<sup>(4)</sup>.

### 1-9-4- التنمية النفسية والاجتماعية:

تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني الرياضي،

لأجل تنمية شخصية الفرد التي تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع

مجتمعه.

وعلى اعتبار ان القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية البدنية والرياضية تنعكس أثارها من

داخل الملعب وخارجه، أي إلى المجتمع في شكل سلوكي مقبول، ومن هذه القيم السلوكية تحسين مفهوم الذات

<sup>(1)</sup> غسان محمد صادق: التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، بغداد، ص 160.

<sup>(2)</sup> أمين أنور الخولي: التربية البدنية والرياضية وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي، 1994، ص 25 - 26.

<sup>(3)</sup> نفس المرجع، ص 25 - 26.

<sup>(4)</sup> قاسم المندلوي: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، جامعة بغداد، 1989، ص 11.

النفسية الاجتماعية، التطبيع الاجتماعي على التنافس والتعاون، تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز<sup>(1)</sup>.

### 1-9-5- التنمية الجمالية:

تعد التربية البدنية والرياضية من العوامل الأساسية لتنمية الجمال الجسدي والتوازن الحركي في النشاط البدني الرياضي، حيث تغرس الصفات الفنية في التلميذ، وتطوير المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي، لإدراك الحقائق والقيم الفنية والجمالية، وهذا يولد في القطب النفسي حب وتطوير حاسة الجمال.

**الترويح وأنشطة الفراغ:** يعد الترويح احد الأهداف القديمة للتربية البدنية والرياضية ويمرور الزمن مارس اغلب الشعوب ألوانا من النشاط البدني الرياضي من اجل المتعة وأوقات الفراغ تتبع فرص اكتساب مهارات الاسترخاء، الراحة، الاستجمام.<sup>(2)</sup>

### 1-10- دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد أنواع النشاط الرياضي ولتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، هذا وقد أشار "حسن علاوي"<sup>(3)</sup> إلى وجود عدة عوامل تسهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي، نذكر أهمها فيما يلي:

- ✓ المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- ✓ الحياة العائلية للفرد اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- ✓ ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة.
- ✓ التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما تشمل من ميراث ومنبهات.
- ✓ التربية الرياضية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- ✓ الوسائل الإعلامية للتربية الرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو الإذاعة المرئية وغير المرئية.
- ✓ التشريعات الرياضية والإمكانات التي تمنحها الدولة للتربية الرياضية.

يشير علاوي أن هناك دوافع ترتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته ودوافع ترتبط بمحاولة تحقيق الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية إلى دوافع مباشرة وأخرى غير مباشرة حسب تقسيم "روديك"<sup>(4)</sup>، نوجزها فيما يلي:

### 1-10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة للنشاط البدني.

<sup>(1)</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، مرجع سابق، ص 26.

<sup>(2)</sup> نفس المرجع، ص 27.

<sup>(3)</sup> حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 160.

<sup>(4)</sup> حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 160.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتدريبات الصعبة والتي تتطلب شجاعة وجرأة وقوة وإرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية ومل يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

### 1-10-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها ما يلي:

- اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إجباريا كضرورة حضور حصص التربية البدنية والرياضية.
- الوعي بالدور الاجتماعي للرياضة من خلال اشتراك الفرد في النشاط للانتماء إلى جماعة معينة كفريق لمؤسسة أو لنادي رياضي.

ومنه كثر الاعتبارات أهمية في دوافع الإقبال على اللعب عند الأغلبية هي الرغبة في اللعب من أجل المتعة والإشباع النفسي والانجازات في الأداء الحركي والانتماء إلى جماعته، وقد أشارت دراسة "بوني"<sup>(1)</sup> أن هناك أنواع وحالات من الدافعية التي ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.
- مرحلة المستويات الرياضية العالية.

وتتطور دافعية الفرد من مرحلة رياضية لأخرى وعليه سنحاول إنجاز تطوير دافعية الممارسة الرياضية على

النحو التالي:

### أ- دوافع المرحلة الأولى للممارسة الرياضية:

في هذه المرحلة تبدأ المحاولات الأولية للممارسة الرياضية إذ يكون الطفل مدفوعا بما يلي:

#### • الميل نحو النشاط البدني:

يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية دون أن يكون شرط التفوق في لعبة ما تراود خيال الطفل.

#### • العوامل البيئية:

الظروف البيئية التي يعيشها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات ومنبهات ما يشجعه على ممارسة أنواع معينة من النشاط الرياضي، كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات التربي الرياضي أو حتى مدرس التربية البدنية والرياضية الدور الهام في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي وإتاحة الفرص المتعددة لهم.

#### • درس التربية الرياضية:

(1) نفس المرجع، ص 160.

إن الأطفال في المرحلة الأولى للممارسة الرياضية مطالبون بضرورة استدراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة وسيهم درس التربية الرياضية في إتاحة الفرص الدائمة لممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بها من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارستها من خلال ما تتميز به من حرية وتلقائية ومرح ونشاط جماعي في نطاق الجماعة أو في نطاق الجماعات.

### • النشاط الخارجي:

كما أسهمت بعض برامج الأنشطة الرياضية بالمدرسة في إثارة دوافع الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة لبرامج النشاطات الرياضية في الساحات والأندية التي يرتادها أو التي يشترك فيها بحكم قربها من المنزل أو لغير ذلك.

### ب- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للرياضة:

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (كرة القدم- السلة)، كما ترتبط دوافعه أيضا بمحاولة الوصول لمستوى رياضي معين، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة ما يلي:

### • ميل خاص نحو نشاط رياضي معين:

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل معين نحو نشاط يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته و"الميل" هو استعداد لدى الفرد إلى انتباه لأشياء معينة تستثيره وجدانه وقد ينتج هذا الميل عن أنواع ذاتية لدى الفرد نظرا لفائدته لصحته أو ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط أو قد يكون بسبب توجيه مهين من أفراد أسرته أو من المربي الرياضي.

### • اكتساب قدرات خاصة:

وتكون هذه القدرات في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، فيسعى إذن لتتميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النوع من النشاط وعندئذ تصبح الممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية يتطلب من الفرد محاولة إشباعها وعليه تصبح هاته الممارسة الرياضية عادة بالنسبة لهذا الفرد.

### • اكتساب معارف جديدة:

تكون غالبا ناتجة عن اشتراكه في ممارسة هذا النشاط في درس التربية البدنية والرياضية أو في مباريات الفصول بالمدرسة أو في النشاط الخارجي وهي من الأشياء التي فيها حماس الفرد وتدفعه لتطبيق هذا المعارف ميدانيا.

### • الاشتراك في المنافسات:

هذه المشاركة يرتبط بها خبرات انفعالية متعددة تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة لذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمناقشات الدافعية التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة.

### ج- دوافع المستويات الرياضية العالية:



في هذه المرحلة تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية، ومن أهمها ما يلي:

### • محاولة تحسين المستوى:

يكون ذلك قصد اختبارهم ضمن الفريق الوطني لتمثيل الوطن في المنافسات الدولية المختلفة.

### • محاولة الوصول للمستويات العالمية:

المكاسب الشخصية وهو يسعى له اللاعب من خلال تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة ومن جهة أخرى يسعى كذلك لتحقيق بعض الفوائد المادية والمكاسب الشخصية.

### • الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي:

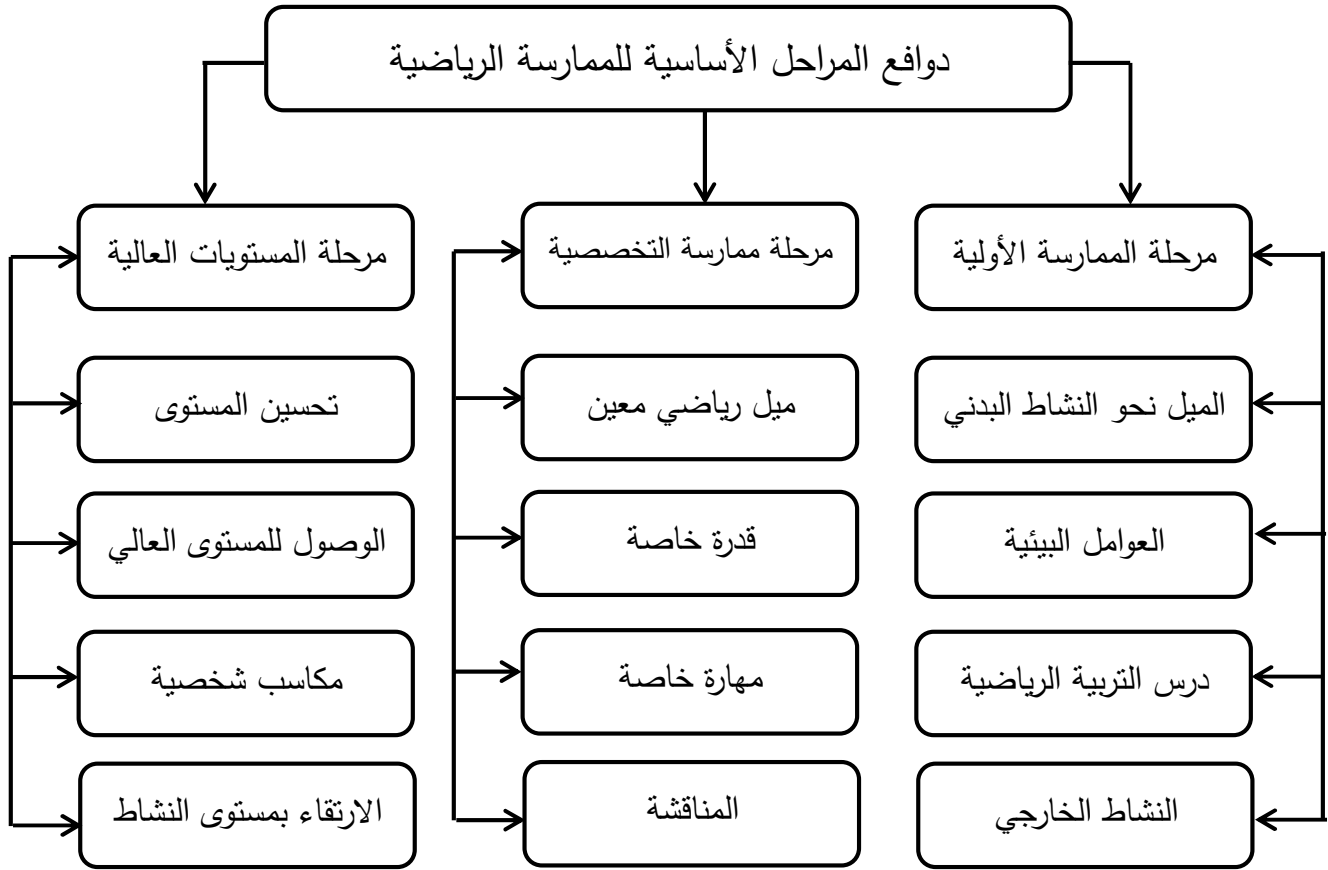
وذلك من خلال قيام هؤلاء الأبطال بإضافات خلاقة إلى مختلف النواحي التي تخصصوا فيها وهي من أهم العوامل التي ساعدت على ارتفاع مستوى النشاط الرياضي.

### • الحاجة إلى تعلم الآخرين:

من خلال إعطاء خبراته الشخصية للناشئين ليكونوا خير خلف لخير سلف.

ومهما يكن بالنسبة لهاته الممارسة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للفرد أو المراهق خاصة من دوافع، فتحقيق الذات إذن يبقى أرض واسمه حاجة يسعى إليه الفرد من حياته وإن كان ذلك السعي الشديد الإلحاح في مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تشكيل شخصيته وإثباتها.

الشكل رقم (01): ملخص نتائج دراسة بوني عام 1980 في مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.



### 1-11- علاقة الممارسة الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي لدى المراهقين:

سوف نتعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم عدة علماء مختصون بتأثير الجسد والتمرينات الحركية والبدنية على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دوراً هاماً في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة المحيطة، هذا ما يسمح له باكتساب نمو نفسي أكثر تناسلاً وتلاؤماً، وقد استنتج العالمان الروسيان "قرازيوران" و "Grazioran" و "ساك" Sack بفضل تجاربهما التي ترجع لعلاوة ومامضت أن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية ومن نفس السن هم أكثر ديناميكية من حيث الممارسة الرياضية، كما أنوزن التلاميذ في نفس الأعمار عادوا السنة يقلعنا الذين انتقلوا للصف الأعلى.

أما الباحث النفساني "روكن" فلاحظ 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في سان ريمو بفرنسا واستنتج عموماً أن التلاميذ الذين حصلوا نعمة نتائج دراسية جيدة قيمتهم بنمو ديني جيد، إضافة لذلك فغنهذه الملاحظة أكدت عن طريق تجارب من طرف "شميت" Schmit و "اسميش" Essemish هؤلاء لاحظوا في سنة 1902

عدت تلاميذ المراهقين بمدارس ألمانية بمدينة بونو كانوا يميزون بين الأقوياء والضعفاء جسدياً، بدينا انطلاقة من طول القامة والوزن واستنتجوا أن التلاميذ المراهقين يتفوقون في دراستهم الذين يعيدون السنة من حيث القامة والوزن.

من خلال هذه الاستنتاجات والتجارب النفسية والعلمية حول أهمية التفوق البدني من حيث النمو وانعكاساته للتفوق الدراسي للتلاميذ المراهقين، تدور الإشارة على سلامة البدن الجسدي السليم يعني سلامة العقول التفكير وهذا ما يقودنا للهدوء النفسي والشعور الجيد بالفردي، وكوننا لممارسة الرياضية تتممها الجسم وتساوهم في تطور التفكير فإن هذا الملاحظة التي قلنا عليها أن المتفوقين دراسياً أولئك التلاميذ الذين يمارسون

ونالأنشطة الرياضية نظرالنموهما الجسديالجيد، كمايربالمفكرالنفسانيوالاجتماعي "سيبال" Sippel أنتأثيرحصامادةالتربية البدنيةوالرياضية يكونواضحا علنالسلكوالنفسيوالاجتماعيولدبالتلميذالمراقق، وهذا منخلالما لاحظتهك يفيةتعاملهمعالجماعة الممارسة معهللرياضة، وكذلكاستدعا عوالديهوالحوارمعهمحولسلكابنهمفيا المنزلمعالأسرقةومعزملائهم المجاورينلهاوحتكاكهمعالأخرينفياالناديالرياضي، واستنتجهذاالمفكرأنالممارسة الرياضية لها دورفعالمنحيثمسا عدة هذاالتلميذ فيتعلما حسناسلوكياتالاجتماعيةوالتي تعتبر بمثابة الزاد الوافر لمستقبلها القريب .

### خلاصة:

ما يمكن استخلاصه في الأخير هو انه وبالرغم من أن فترة المراهقة هي فترة انتقالية فلا ينبغي حصرها أو النظر إليها على أنها فترة جديدة يرتقى إليها الطفل كما في المجتمعات البدائية يتعرض لضروب من الصراعات لسند مماثلة في شدتها لما يتعرض له المراهق في المجتمعات المنحصرة، كما لا يجب حصرها في تلك التغيرات الجسدية التي تحدث بسبب التغير الغدي لأن ذلك ينقص من مفهومها، وما ينبغي فهمه إذن هو ألا نفهم بأن هناك نظرية من هذه النظريات تتصل بالمراهقة لوحدها وبصورة مجردة وإنما في الواقع الأمر كل نظرية هي جزء من فكرة واسعة تتصل بمراحل النمو والتكوين لدى الفرد، وهذا يقودنا لتصور نماذج من المراهقة فهي كلها تتفق عن كونها تمر بمجموعة من المشاكل وان اختلفت شدتها من بيئة لأخرى فلها إذن حاجاتها التي قادتها لدراسة الدوافع ونظرياتها لأن تصل وأعلى دافع حسب "ماسلو" ألا وهو دافع تحقيق الذات التي يجد لها المراهق السبيل من خلال دوافعه لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على مختلف مستويات ممارستها.

الفصل الثاني

الشخصية

### تمهيد:

إن لفظ الشخصية لفظ من الألفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك السمات التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاب بالنسبة للآخرين، فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك شخصية ونصفه بأوصاف عدة مثل: جذاب أو لطيف أو حازم، كما أننا لا نعجب أو على الأقل لا ننجذب نحو الفرد الذي نعتقد أنه ضعيف الشخصية لأنه بالنسبة لنا متساهل أو غير حازم أو ضعيف.

مفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة، فالشخصية ليست شيء يملكه البعض و لا يملكه البعض الآخر، ولا يمكننا القول بأن فلان له شخصية وأن فلان لا شخصية له فهذه كلها تعبيرات لا تحتوي على الدقة العلمية.<sup>(1)</sup>

لا تعد بعيدة عما يذكره "هول لندري" من أن الاستخدام الدارج لكلمة الشخصية يندرج في اثنين من المعاني، أولهما المهارة الاجتماعية وثانيهما يرى أن الشخصية تتمثل في أقوى الطباعات التي ينتجها في الآخرين وواضح أن كلا الاستخدامين يتضمنان عنصراً تقييمياً.<sup>(2)</sup>

(1) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1992، ص 289.

(2) أحمد محمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعارف الجامعية، مصر، 1996، ص 35-36.

### 2-1-1- مفهوم الشخصية وخصائصها:

#### 2-1-1-1- ماهية الشخصية:

استحوذ موضوع الشخصية على اهتمام معظم دراسات علم النفس، وقد أسفر هذا الاهتمام عن تعدد وجهات النظر نحو مفهوم الشخصية، والتعدد ناتج عن تنوع الأطر النظرية التي تم الاعتماد عليها، ومن ثم تعددت تعريفات الشخصية وتنوعت، فالشخصية معان ومفاهيم كثيرة تختلف باختلاف الهدف من التعامل معها ومن الخلفية العلمية التي يتم الاعتماد عليها.

كلمة شخصية "Personnalité" نجد جذورها في اللاتينية من "Persona" والتي تعني القناع، فعلم الاشتقاق "Etymologie" يعطي مفهومًا أوليًا لمعنى الشخصية، فهو الدور الذي يسند للشخص القيام به في المجتمع، فالقناع الذي يحمله الممثل في اليونان قديماً كان يوحي للمتفرجين فهم وتوقع سلوك هذا الأخير على خشبة المسرح.<sup>(1)</sup>

حسب معجم علم النفس (1983): "الشخصية هي العنصر الثابت في سلوك الشخصية وهي كل ما يميز الشخص ويجعله مختلفاً عن الآخرين، فكل شخص هو في نفس الوقت يشبه الآخرين من أفراد جماعته الثقافية والاجتماعية ومختلف عنهم بخصائص تجاربه المعاشة."<sup>(2)</sup>

من الناحية العلمية لمفهوم الشخصية فقد ظهر اتجاهان في تعريف علماء النفس للشخصية "يأخذ الاتجاه الأول بالتعريف المظهري للشخصية وهو يبدو في محصلة أنواع النشاط المختلفة التي يقوم بها الفرد والتي يمكن عن طريق ملاحظتها ملاحظة فعلية خارجية أن يتعرف على الفرد وبعبارة أخرى فإن الشخصية هي الناتج النهائي لمجموعة وأنماط عاداته التي تميزه عن غيره".

يركز الاتجاه الثاني على جوهر الإنسان وطبيعته الداخلية على اعتبار أن الإنسان مجموعة من الحالات والعمليات والتكوينات الداخلية التي لا بد من افتراض وجودها حتى يمكن فهم السلوك باعتبارها تنظم النواحي النفسية والعقلية والمزاجية والأخلاقية سواء كانت فطرية غريزية أو كانت مكتسبة عن طريق الخبرة كالاستعدادات والميول.<sup>(3)</sup>

### 2-2-1- مكونات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن الشخصية في الأعماق بناء ثلاثي التكوين، وإن كل مكون في هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وإن المكونات الثلاثة تُولف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات هي: الهو - الأنا - الأنا الأعلى.

#### 2-2-1-1- الهو:

ذلك القسم الأولي المكبر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة، وأنه يحمل ما يسميه "فرويد" الغرائز، ومن بينها غرائز اللذة والحياة والموت، وهو يعمل تحت سيطرة ما يصمه منها وما هو

<sup>(1)</sup> وينفرد جوبر: مدخل إلى سيكولوجية الشخصية، ترجمة مصطفى عيشوني، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 12.

<sup>(2)</sup> Sillamy m, dictionnaire usuel de psychologie, édition, paris, 1983, p 508.

<sup>(3)</sup> ألفت محمد حنفي: علم النفس المعاصر، مطبعة الجمهورية الاسكندرية، مصر، 1995.

موجود فيه لا يخضع إذن لمبدأ الواقع أو مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء، بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائي وكثيرا ما ينطوي على دوافع متضاربة، أنه لا شعوري وهو يمثل الطبيعة الابتدائية والحيوانية في الإنسان.

### 2-2-2- الأنا:

ينشأ ويتطور لأن الطفل لا يستطيع أن يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التي تخصها، ويكون عليه أن يواجه العالم الخارجي وأن يكتسب من بعض السمات وإذا كان الهو يعمل تبعا لمبدأ الواقع ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً ومعقولاً يسعى فيه إلى أن يكون متماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة، هكذا يقوم الأنا بعملين أساسيين في نفس الوقت: أحدهما أن يحمي الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي، والثاني أن يوفر نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل إشباع الغرائز التي يحملها الهو، وفي سبيل تحقيق الغرض الأول يكون على الأنا أن يسيطر على الغرائز ويضبطها لأن إشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن أن يؤدي على خطر على الشخص.

### 2-2-3- الأنا الأعلى:

هنا نجد أنفسنا أمام حاضن للقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي رعى الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه، فالأنا الأعلى يمثل الضمير المحاسب وهو يتجه نحو الكمال بدلا من اللذة، ولهذا للأنا الأعلى مظهران: الضمير والأنا المثالي، يمثل الأول الحاكم بينما الثاني يمثل القيم.

خلاصة البناء الثلاثي الداخلي للشخصية هو مايلي:

إن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل ويسعى جاهداً على الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع إلا أنه مقيد في هذه العمليات بما ينطوي عليه الهو من حاجات وما يصدر عن الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يتطلبه العالم الخارجي وما يتطلبه الهو وما يمليه الأنا الأعلى في حالة من الصراع يحدث أحيانا أن يقوده على ضغوطات نفسية.

### 2-3- النظريات المفسرة للشخصية:

النظرية عبارة عن إطار فكري يعبر عن علاقة قائمة بين مجموعة من المتغيرات تحت شروط ثابتة، وهذه العلاقة أمكن عن طريق الملاحظة المتقنة أو التجريب المعلمي أو الميداني وذلك حسب طبيعة الظواهر التي تتعامل معها النظرية.

نظرا لأن النشاط النفسي للفرد سواء كان بدنياً أو عقلياً أو انفعالياً يمكن ملاحظته وقياسه وتقديره كميًا، وهذا النشاط هو تعبير عن الشخصية بكل ما لديها من استعدادات وقدرات فإنه يمكن اعتبار أن الشخصية الإنسانية ظاهرة موضوعية والتي يمكن دراستها بطريقة علمية في إطار النظريات التي اهتمت بتفسير الشخصية وهذا في ظل تقدم تكنولوجيا القياس والمناهج الإحصائية والتي زادت عموماً في درجة الدقة في مواضيع علم النفس ومن أبرز النظريات التي عالجت موضوع الشخصية: (1)

(1) مجد ودك: السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، 2009/2008.



### 2-3-1- نظريات الأنماط:

تهدف هذه النظرية إلى تقسيم الأفراد إلى فئات من الناحية الجسمية أو النفسية أو العصبية للتنبؤ بأهم خصائص شخصياتهم ومن ثم سلوكهم التكيفي مع بيئتهم الاجتماعية، والنمط من مفهوم هذه النظرية هو الصفة الغالبة التي تضم مجموعة من الصفات الفرعية المتقاربة أو المترابطة إحصائياً سواء كانت جسمية أو نفسية أو عصبية.<sup>(1)</sup>

#### أولاً: الأنماط الجسمية:

##### أ- تقسيم كريتشمر Kritchmer:

هدف الطبيب الألماني كريتشمر من تقسيم الناس إلى أنماط جسمية لدراسة ما يرتبط بكل نمط من خصائص إدراكية ووجدانية، وقد أسفرت دراسته إلى تقسيم الناس في الأنماط الأربعة التالية ووجود علاقة بين النمط الجسmani وبعض الخصائص النفسانية:

##### 1- النمط البدني:

في رأيه أن هذا النوع لا يكتمل النمو إلا في أواسط العمر، يتميز بإستدارة الجسم واتساع الحوض، سمنة الأطراف وقلة العضلات، والشخص صاحب النمط البدني يتناوب لديه المرح والانقباض في فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويتميز بالتقلب الانفعالي والتفاؤل والميل إلى التعبير الصريح من انفعالاته والاختلاف بالآخرين.

##### 2- النمط النحيف:

يتميز بالنحافة وطول القامة وضيق الصدر، وهو يميل إلى التأمل والتفكير العميق والخجل والعلاقات الاجتماعية المحدودة، كما أنه قلق ويهتم بالنظام إلى حد بعيد.

##### 3- النمط العضلي (العضلي):

يتميز الفرد من هذا النمط بالقوة البدنية وانتشار العضلات في جسمه وضخامتها واتساع القفص الصدري ونحافة الخصر وتناسق القوام، ويرتبط هذا النمط الجسمي بطابع شخصيته يبدو وسطاً بين النوعين السابقين، فهو يميل لاستخدام القوة والاحتكاك البدني مع الغير والسيطرة والنشاط الحركي والمنافسة، ويبدو عليه في بعض الأوقات الخجل والانطواء والحساسية والعزلة عن الآخرين، ويقرر "كرتشمر" أن هذه الأنماط ليست متميزة تماماً، غز قد تختلط مميزاتهما في بعض الأفراد، والموقف العلمي الحالي يقرر أنه لا توجد علاقة ارتباطية يمكن الاعتماد عليها بين النمط الجسمي والنمط النفسي، فالعلاقة ضعيفة بينهما ذلك أن "كلا النمطين يقعان تحت تأثير التكوين الغدي والعصبي والوراثي وكذلك البيئة التي يتعامل معها الفرد".<sup>(2)</sup>

(1)أسعد الأمانة: سيكولوجية الشخصية، الأكاديمية العلمية المفتوحة في الدنمارك، الدنمارك، 2007، ص 29.

(2)عباس محمد عوض: القيادة والشخصية، دار النهضة العربية، بيروت، 1986 169.

ثانيا: الأنماط النفسية:

أ- نظرية يونج "Jung":

أسفرت الملاحظات والخبرات المكتسبة من العلاج النفسي للعالم السويسري "يونيغ" من أن الشخصية يمكن التعرف عليها حسب انتمائها لأخذ النمطين النفسيين التاليين:

1- الانبساط:

تتجه الطاقات الانفعالية للشخصية المنبسطة إلى العالم الخارجي نحو الناس والموضوعات والأشياء يجب المرح والاختلاط بالآخرين، كما يجب السيطرة والاستطلاع وأغلب قراراته حاسمة ويعمل أكثر مما يفكر ويتفق بالنفس وبالآخرين ومن أمن الصعب أن يخرج عن الشعور.

2- الانطواء:

تتجه الطاقة للشخصية المنطوية إلى الداخل أي نحو الذات، فهو يميل للانطواء عن الآخرين له مبادئ دائما من يتفرق في أحلام اليقظة ومحاولة الوصول إلى مفاهيم عميقة عن طبيعة الأشياء متردد في معظم المواقف يشغله ويهمه آراء الناس فيه ويميل على شك في دوافعهم نحوه ومن السهل أن يخرج عن شعوره. نتجه للدراسات اللاحقة عن هذه النظريات بصفة خاصة ودراسة الشخصية بصفة عامة فقد أصبح من المؤكد أنه لا توجد شخصية انبساطية تماما أو انطوائية تمام، بل يتم توزيع الأفراد على درجات أو مستويات على كل نمط وكثيرا ما نجد في بعض الأشخاص صفة من الانطوائية في بعض المواقف وصفات انبساطية في موقف آخر ومن ثم فغن دراسة نمط الشخصية لا بد وأن يتم في ضوء المواقف البنينة.

ب- نظرية إيزنك Ysenck:

على نحو مغاير حاول ايزنك في تفسيره للشخصية المزج بين نظرية الأنماط ونظرية السمات الآتي عرضها في بعد، فنظرته نظرة بنائية طيفية، فالطبقة الأولى تتكون من الاستجابات العادية التي تتركز كثيرا في مقابل الاستجابات النوعية وبعض هذه الاستجابات العادية تتجمع لتكون مجموعة مستقلة داخل الشخصية ويطلق على هذه المجموعة اسم "السمة" التي تمثل شكلا من أشكال تجمع الميول والنزاعات والسمات بدورها تتجمع في شكل أبنية أعم وهذه الأبنية تكون الأنماط، فالنمط من وجهة النظر هذه يتكون من مجموعة منتظمة من السمات، كما أن السمة تتكون من مجموعة منتظمة من الاستجابات العادية.<sup>(1)</sup>

2-3-2- نظرية السمات:

يرى بعض العلماء أن الحكم على شخصية الفرد يكون بسلوكه ومقارنته بالآخرين من خلال مجموعة السمات التي تميزه بالتعرف على السمات النفسية الموجودة فيه، ففي رأيهم ان الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات وإذا كانت هذه السمات موجودة فغنا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية -فالشخصية تبعا لذلك تكون كالشكل الهندسي- التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، واساس هذه النظرية هو إمكانية دراسة شخصية

(1) بثينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2005، ص 19.

الفرد والحكم على خصائصه والتنبؤ بسلوكه على غيره من الأفراد، فإذا مدى ثقته بنفسه باختبار يقيس هذه السمة فقد عرفنا بعدا آخر من أبعاد شخصيته وهكذا.

تعتمد مسلمة وجود السمات لدى الفرد على الحقائق التالية:<sup>(1)</sup>

1- أنه من خلال عدد كبير من المواقف المتشابهة بكشف الفرد عن استجاباته المعتادة نحوها، وهذه الاستجابات هي التي تحدد ما يتسم به في جانب معين من جوانب شخصيته الاختلاف يمكن أن يتحدد بالدرجة أو بكمية الاستجابات هي التي تحدد ما يتسم به في جانب معين من جوانب شخصيته.

2- أن هناك اختلاف بين الناس في استجاباتهم للمواقف المتشابهة التي يتعرضون لها وهذا الاختلاف يمكن أن يحدد بالدرجة أو بكمية الاستجابات أو حدتها أو قوتها.

3- هناك قدر كبير من الاستقرار في شخصيات الناس، فالشخص الذي يستجيب لمواقف بطريقة معينة غالبا ما يستجيب له بنفس الطريقة في معظم المواقف التالية المتشابهة:

تؤدي بنا هذه المسلمات الثلاث إلى التقرير بأن "السمات الشخصية هي مجموعة استجابات الفرد التي يمكن أن تستدعي عن طريق عدد كبير من المواقف، وأن النظر للشخصية على ضوء ما لديها من سمات هو بغرض وصفها في مواقف الحياة المختلفة ووصف الاختلافات الجوهرية بين الناس بطريقة اقتصادية وبذلك يمكن التحكم في إجراءات تنمية الشخصية بتوجيهها نحو تنمية سمات دون الأخرى حسب متطلبات الشخص في البيئة التي يتعامل معها."<sup>(2)</sup>

تعتبر هذه النظرية من أفضل نظريات الشخصية التي أفادت في اكتشاف وتحديد سمات الشخصية المطلوبة للممارسة الرياضة بصفة عامة، والممارسة الرياضية الشخصية إنما توجه العاملين في المجال الرياضي إلى اختيار اللاعبين في النشاط في ضوء هذه السمات ثم توجيه إجراءاتهم التدريبية نحو رفع درجات السمات المطلوبة.<sup>(3)</sup>

من أهم ما يميز هذه النظرية:<sup>(4)</sup>

1. أنها تتجنب التطرف الذي وقعت فيه نظرية الأنماط والتي لا ترى من الشخصية إلا تجمعها في نمط

واحد (الانطواء والانبساط مثلا).

2. تسمح بوصف الشخصية من عدة نواحي أو عدة أبعاد إذ تعتبر كل سمة من سمات الشخصية بمثابة بعد من أبعادها.

3. يمكن قياس كل سمة من سمات الشخصية وتحديد درجة محددة لها وعلى ذلك يمكن وصف الشخصية ومقارنتها بأخرى عن طريق مجموعة من السمات ومجموعة من الدرجات على كل سمة.

4. تسمح برسم بروفييل متكامل للشخصية من حيث كل بعد من أبعادها مجتمعة.

<sup>(1)</sup> بيثينة محمد فاضل، المرجع السابق، ص 20.

<sup>(2)</sup> سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1967، ص 329.

<sup>(3)</sup> محمد وداك، مرجع سابق.

<sup>(4)</sup> يوسف الأقصري: دراسات حديثة في علم النفس الشخصية، دار المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1998، ص 124.

وبالرغم من الفوائد التي نتج عن دراسة الشخصية من منطلق هذه النظرية إلا أنها قد تعرضت لمجموعة انتقادات والتي من أهمها:

- أن وصف الشخصية من حيث سماتها يواجه صعوبات بالغة من حيث عددها ومن حيث الوصف الدقيق لها، واتصافها بالذاتية أحيانا.
- أنها أهملت التفاعل الذي يحدث بين سمات الفرد أو التنظيم الذي يوضح العلاقات الوظيفية القائمة بين السمات.
- لا يمكن إسناد غلى الشخص كما لو كانت مكونات معينة يمتلكها ولا يمكن التنبؤ بكل أنماط سلوكه في كل المواقف المتشابهة.

### 2-3-3- نظرية التعلم:

بدايات هذه النظرية من "واطسنوثورندرايكوسكينز" إلا أن خير من قدمها بوضوح هما "دولارد وميلر" وتسمى هذه النظرية بنظرية (الإشارة، الاستجابة) ومنه النظرية تلتقي مع نظرية التحليل النفسي التي تؤكد على أهمية خبرات الطفولة إلا أن هذه النظرية تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير على تشكيل الشخصية فيما بعد.

كما أن هذه النظرية تؤكد على أهمية التعلم والدافعية والإدراك في تكوين وتنظيم الشخصية وتعتمد في قوانينها على التجريب داخل المختبر وعلى العلوم الاجتماعية لفهم السلوك الاجتماعي البشري، وترى بأن الأفراد متساوون في طرق اكتساب السلوك ولكنهم مختلفون من حيث محتوى السلوك المتعلم وأن التعلم ما هو إلا عملية اكتساب عادات تتفاعل لدى الفرد عن طريق الارتباطات الشرطية إلى صلة بين المثيرات والاستجابات<sup>(1)</sup>، ومن وجهة نظر هذه النظرية فإن للتعلم أربعة مبادئ أساسية وهي<sup>(2)</sup>:

#### أ- الاستجابة:

وهي ردود الأفعال الصادرة عن الفرد نتيجة مثير أو موضوع معين ويتعرض له هذا الفرد في موقف ما والاستجابة كلما كانت متكررة كلما كان ارتباطها اقوي بالمصير.

#### ب- التعزيز:

هو الحدث الذي يعقب الاستجابة، فيزيد من احتمال حدوث هذه الاستجابة مرة أخرى وكلما كان الزمن بين الاستجابة والتعزيز قريبا، كلما كان التعزيز أكثر فعالية في حدوث الاستجابة. بعد تطرقنا إلى بعض النظريات الخاصة بالشخصية، نستنتج أن كلها تهدف إلى تحقيق فهم الإنسان لسلوكه وسلوك الآخرين مما يسمح بإقامة علاقات مشتركة معهم وتسهيل عمليات التوافق كما أنها قادرة على تفسير أحاسيس الإنسان ومدركاته وقيمه وحوافزه.

(1) محمد أبو العلا: العلوم السلوكية، مكتبة عين الشمس، 1992، ص 76.

(2) سهيل كامل أحمد: سيكولوجية الشخصية، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، 2003، ص 343.

### 2-4-4- اختبارات الشخصية وأساليب دراستها:

قدم بعض العلماء المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية وكذا في مجالات أخرى مقاييس واختبارات تقيس متغيرات الشخصية فكل اختبار له أسلوب دراسة خاص به بمعنى أن السمات التي تقيسها وطريقة التصحيح تختلف عن باقي الاختبارات ومن بين هاته الاختبارات التي تقيس الشخصية لدى الرياضي مايلي:

### 2-4-4-1- اختبار مينسوتا المتعدد الالوجه للشخصية (MMPE):

قام بتصميم هذا الاختبار الطبيب النفسي "ماكنلي" والعالم "ستاركهاتاري" في سنة 1940 بجامعة مينسوتا بالو.م.أ ويهدف إلى معالجة المرضى بتحليل سماتهم وتشخيص مرضهم وأصبحت هذه الأداة معدة لقياس الشخصية أميرة عام 1943م.

فالاختبار له صورتان أحدهما فردية وتتكون من 55 عبارة والأخرى جماعية وتشمل على 566 عبارة وهي عبارات في صورة فردية بالإضافة إلى 16 عبارة مكررة أو عبارة مطبوعة في كتب، وتسجيل استجابات المفحوص على كل عبارة في ورقة الإجابة طبقا لاختبارات ثلاثة إما (نعم)، (لا)، (لا ادري) وتم تصنيف الاختبار لتعطي درجات على أربعة عشر مقياسا منها 10 مقاييس تعرف بالمقاييس الإكلينيكية و 4 مقاييس يطلق عليها مقاييس الصدق.

وفيما يلي موجز لما يدل عليه المقاييس الإكلينيكية العشرة:

- 1- توهم المرضى [h.s] يقيس القلق الزائد على الصحة.
- 2- الاكتئاب [d] و يقيس الانقباض والتشاؤم والشعور باليأس.
- 3- الهستيريا [h.y] و يقيس درجة تشابه المفحوص بالمرض.
- 4- الانحراف السيكوباتي [d.f] و يقيس درجة تشابه المفحوص بجماعة السيكوباتي.
- 5- الذكورة والأنوثة [m.f] و يقيس درجة الاهتمام الرئيسي نحو الجنس الآخر.
- 6- البارانونيا [p.a] و يقيس الشك المفرط والحساسية الزائدة.
- 7- بيكاشينيا [p.t] و يقيس المخاوف الشاذة المرضية.
- 8- الفصام [s.c] و يقيس السلوك الشاذ الذي لا يتفق مع الواقع.
- 9- الهوس الخفيف [m.a] و يقيس النشاط المغالي فيه في العمل والفكر.
- 10- الانطواء الاجتماعي [s.i] و يقيس الميل للبعد عن الاتصال الاجتماعي بالآخرين.

### 2-4-4-2- المقياس:

هو مجموعة من العبارات التي يجيب عنها المنصوص بإجابة (لا ادري) التي تدل على الدرجة المرتفعة فيه على صحيفة نفسية غير صادقة.

### 2-4-4-2-1- مقياس الخطأ (f):

الدرجات المنخفضة لهذا المقياس تدل على ان استجابات المفحوص معقولة والدرجات العالية تدل على عدم صدق الدرجات الأخرى للمقياس.

### 2-4-2-2- مقاييس الكذب (L):

الدرجة العالية عدم ثقة بإجابات المفحوص.

### 2-4-2-3- مقاييس التصحيح (k):

يرتبط هذا المقياس بنتائج مقياس الخطأ والكذب، بالدرجات العالية في هذا المقياس تدل على نواحي دفاعية والدرجات المنخفضة تدل على النقد الذاتي المغالي فيه<sup>(1)</sup>.

إن تطبيق اختبار (مينسوتا المتعدد الأوجه) له فائدة كبيرة للسلوكيات حيث تمده بصورة متناسقة عن الجوانب المتعددة في شخصية المريض إلا أن تفسير نتائجه تبقى صعبة نوعاً ما بالنسبة للشخص العادي بحيث يتطلب أخصائي إكلينيكي نظراً لتداخل بعض المقاييس فيما بينها، أما العامل الثاني الذي دفعنا إلى تجنب استعمال هذا الاختبار في دراستنا هو المقاييس التي يدرسها اختبار "مينسوتا" والتي لا تمثل السمات الشخصية للرياضيين عامة.

### 2-4-3- اختبار جيلفورد-زيمرمان العاملي للشخصية:

قام العالم جيلفورد عام 1946 بمحاولات جادة لتصنيف سمات الشخصية باستخدام طريقة التحليل العاملي، وهذا الغرض إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرات الفردية في هذه الاختبارات ، وتشمل محاولات جيلفورد في إعداد سلسلة من اختبارات الشخصية وتشمل هذه السلسلة ما يلي:

### 2-4-3-1- اختبار العوامل S.T.D.C.R:

ويقيس هذا الاختبار السمات الشخصية الآتية:

[S]: الانطواء- الانبساط الاجتماعي.

[T]: التفكير الانطوائي- التفكير الانبساطي.

[D]: الاكتئاب والتشاؤم.

[C]: التغلب الوجداني وعدم الثبات الاجتماعي.

[R]: الابتهاج والاستعداد للاتكال على الحظ.

### 2-4-3-2- اختبار (جيلفورد-مارتن) للعوامل:

ويقيس السمات التالية:

[G]: النشاط العام.

[A]: السيطرة مقابل الخضوع.

[M]: مشاعر النقص مقابل الهدوء.

[N]: العصبية مقابل الهدوء.

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 297 - 299.

وقد اشتق اختبار جديد من هذا الاختبار وهذا من أجل تقليل الارتباطات بين العوامل السابقة وهو اختبار (جيلفورد-زيمرمان).

### 2-4-3-3- اختبار جيلفورد-زيمرمان:

هو اختبار يتكون من 300 عبارة يجيب عنها المفحوص ب"نعم"، "لا"، "لا ادري" وهو يقيس عشرة عوامل من الشخصية وهو عبارة عن تأكيدات وليس أسئلة والعوامل التي يقيسها اختبار جيلفورد-زيمرمان وهي:

- عامل [G]: الاتجاه العام، وهو النشاط الخارجي وقابل التباطؤ في العمل.
- عامل [R]: الضبط مقابل الاندفاع، التحريض.
- عامل [A]: السيطرة مقابل الخضوع.
- عامل [S]: الميل الاجتماعي مقابل الخجل، وهو الانفراد على الناس.
- عامل [E]: الثبات الانفعالي وتبدو في سماته الخلق، التفاؤل مقابل التقلب الوجداني.
- عامل [O]: الموضوعية مقابل الحساسية الزائدة التي تبدو في الانانية.
- عامل [F]: المسالمة وتتجلى في احترام الاخرين مقابل العدوانية التي تبدو في الاحتقار، الرغبة في الاعتداء على الغير.

- عامل [T]: التفكير المنطوي مقابل التفكير المنبسط إلى العالم الخارجي.
- عامل [P]: العلاقات الشخصية (الميل الاجتماعي بالناس) مقابل العزلة.
- عامل [M]: الذكور وتبدو في الاهتمام بالنشاطات والأعمال الرجالية مقابل الأنوثة.

### 2-4-4-2- اختبار كاتل للشخصية:

قدم هذا الاختبار "ريموند كاتل" سنة 1950 حيث يقيس هذا الاختبار من 16 بعد للشخصية ويصلح فقط لما فوق 17 سنة ويتكون من 187 عبارة وفيما يلي أبعاده:<sup>(1)</sup>

- عامل [A]: الانطوائية مقابل الانبساطية الاجتماعية.
- عامل [B]: القدرات العقلية.
- عامل [C]: الاتزان الانفعالي وعدم الاتزان الانفعالي.
- عامل [E]: السيادة أو السيطرة والخضوع.
- عامل [F]: عدم المبالاة والجدية.
- عامل [G]: الاتكالية والإرادة.
- عامل [H]: الإقدام والانسحاب.
- عامل [I]: الحساسية، الانفعالية والصلابة.
- عامل [L]: الميل إلى الارتياح والتقبل.
- عامل [M]: الواقعية والتخيل.

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 304 - 305.

- عامل [N]: الدهاء والسذاجة.
- عامل [O]: الحذر مقابل الثقة بالنفس.
- عامل [Q1]: المحافظة والتحرر.
- عامل [Q2]: الاكتفاء الذاتي مقابل الافتقار إلى التصرف الذاتي.
- عامل [Q3]: قوة اعتبار الذات مقابل ضعف اعتبار الذات.
- عامل [Q4]: ضعف التوتر العصبي مقابل التوتر العصبي.

### 2-5- الشخصية والنشاط الرياضي:

يهدف النشاط الرياضي بمختلف مجالاته إلى تحقيق أهداف تربية ونفسية اللياقة البدنية والحركية مثلما يهدف إلى تطوير الشخصية، فنحن عندما نتحدث عن العلاقة بين الشخصية والنشاط نجد ان الفرد يحاول ان يطور ويبنى ذاته وقابليته من خلال النشاط، والنشاط الرياضي هو نشاط أنساني هادف وبناء يساهم بفاعليته في بناء الشخصية.

خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد ان سلوك الأفراد متباين حتى وان تشابهت الظروف، فمثلا البعض منهم يتدرب بجدية والتزام لتنمية مهارتهم الحركية او قابليتهم الحركية لإبراز وإثبات وجودهم بينما نجد آخرين يحاولون إثبات وجودهم من خلال التصرفات والمشاكسات الغير لائقة كالعنف والعوانية أثناء ممارسة النشاط البدني وهذه الفوارق في السلوك تعكس الصفات الشخصية للفرد.

وعند حديثنا عن الصفات الشخصية للفرد التي تبرز نتيجة لسلوكه يمكننا تمييز صفات جوهرية وهي<sup>(1)</sup>:  
أ- سمات تعكس الصفات الشخصية للفرد.

ب- سمات تحدد السلوك وفيها تعكس علاقات الإنسان بالبيئة.

ج- سمات تمثل العادة عند الفرد وهي سلوك الفرد الثابت تحت الظروف المتشابهة.

ان الفوارق في السمات الشخصية بين الأفراد الرياضيين والأفراد الآخرين لا يمارسون النشاط الرياضي هي مؤشر على تأثير النشاط الرياضي على الأفراد، كذلك نجد ان التخصص في نوع معين من الرياضة يرتبط بسمات شخصية معينة، فرياضة كرة القدم مثلا تتطلب الهدوء والذكاء ونكران الذات، بينما رياضة التجديف تتطلب الشدة وتوتر النفس والإيقاع والمطولة.

إن النشاط الرياضي الممارس من قبل الفرد فرديا أو جماعيا يهدف إلى النشاط والحيوية فالرياضة والكسل قطبان متناظران والمنافسة الودية تخلق جوا يبعث الحيوية في النفوس، والممارسة الجادة تؤدي إلى إحساس قوي لأداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس اللاعبين ويقوي الثقة بالنفس<sup>(2)</sup>.

كما ان النشاط الرياضي ضمن الفعاليات الجماعية هو عمل جماعي على العموم يعتمد نجاح الفرد فيه على نجاح المجموعة، وهذا يهيأ فرصا تمنح النشاط الرياضي الجماعي ميزة لا تتوفر في الرياضات الأخرى مثل تنمية روح الجماعة والتكيف للمواقف المختلفة، فلاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ينتظم في مجموعة

<sup>(1)</sup>نزار الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993، ص 104.

<sup>(2)</sup>نفس المرجع، ص 107.



صغيرة (الفرق) ويتعود ان يتصرف بحكمة في رغباته، وان يبذل جهدا في سبيل تحقيق أهداف المجموعة ومساندتها والدفاع عنها والتضحية من اجلها إضافة إلى ان النشاط الرياضي يقترن بخبرات نجاح معقولة يهياً أجواء الصحة النفسية الايجابية إضافة إلى تنمية اللياقة البدنية والقابلية الحركية.

### 2-6- السمات الشخصية للرياضيين:

فيما يلي نتعرض لبعض السمات الشخصية للرياضيين التي اسفرت عنها بعض الدراسات:

#### 2-6-1-سمة الاجتماعية:

هناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن الرياضي محب للناس سهل المعاشرة واجتماعي لدرجة كبيرة، فالشخص الاجتماعي يتم بالدفء والاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم والتكيف مع الآخرين ومثل هذه السمات تشير إلى رغبة الفرد في أن يكون مقبولا من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين ومهم بالتعرف الاجتماعي وهي سمات هامة للرياضيين.(1)

#### 2-6-2-سمة السيطرة:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين وفي معظم هذه الدراسات تم التوصل إلى أن الرياضيين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف حياتهم، كما يظهرون هذه السمة في مواقف التحصيل الرياضي وعامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة إلى إثبات وتوكيد الذات، والقوة والعنف والعدوان التنافسي، وسمة السيطرة تؤثر في الفرد وتجعله في حاجة إلى القوة التي تتميز بالرغبة في التأثير أو التحكم في الآخرين وعلى بيئة الفرد، وهي تتجه نحو القدرة لتوجيهه وقيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو اصدار الأوامر لهم.(2)

#### 2-6-3- سمة الانبساطية:

الانبساطية مركب قدمه "يونج" سنة 1933 لتفسيره الاتجاهين الرئيسيين للشخصية وهما: الاتجاه الانبساطي الذي يوجه الفرد نحو الخارج، والعالم الموضوعي، والاتجاه الانطوائي الذي يوجه الفرد نحو الداخل والعالم الذاتي، فالشخص الانبساطي يتميز بمايلي: حب النشاط والروابط الاجتماعية والاشتراك في الأنشطة الجماعية وحب تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ويتميز بالتفاؤل ويميل للعدوان وسهولة الاستشارة وحب المرح وعدم القدرة على السيطرة على انفعالاته، أما الشخص الانطوائي فيميل للخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية والميل إلى الانعزال والاكنتاب والمزاج المتقلب.(3)

### 3- الاتزان الانفعالي:

لقد أشارت دراسة "جونسون" و"زفر" أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين، والاتزان الانفعالي لدى الرياضيين يمكن أن يظهر فيمايلي: النضج الانفعالي، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية، مستوى

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 310.

(2) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 311.

(3) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 312.

منخفض من القلق والتوتر العصبي، التحكم في الانفعالات في اوقات الشدة (كالهزيمة أو الاصابة) استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النظرة التفاؤلية وصيد مرتفع للإحباط.(1)

### 4- صلابة العود:

يرى بعض العلماء أن عدم ظهور هذه السمة في بعض الدراسات الأخرى تعتبر مدعاة للتساؤل خاصة وأن عكس هذه السمة هي سمة الطراوية ويفترض العلماء أن الرياضيين لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية بل أيضا بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة المستويات الرياضية العالية التي تتميز بزيادة بذل الجهد والعمل الشاق وتحمل المصاعب والأخطار.(2)

### 5- الخلق والارادة:

يرى العديد من علماء النفس الرياضي في الدول الاشتراكية وخاصة في الاتحاد السوفياتي والمانيا الديمقراطية وتشيكوسلوفاكيا أن السمات الخلقية والارادية تعتبر من أبرز سمات الشخصية الرياضية، وتلعب السمات الخلقية والارادية دورا رئيسيا هاما في تشكيل الشخصية الرياضية وتساهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى الروح الرياضية او الولاء للفريق أو الكفاح في سبيل الفوز وما إلى ذلك من مختلف السمات الخلقية والارادية، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق أعلى المستويات الرياضية نظرا إلى أن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل.(3)

### 6- تصور الذات:

إن العديد من السمات المميزة للشخصية تحاول الاجابة عن تصور الذات لدى الرياضي، فسمات كسمة الثقة بالنفس وتأكيد الذات والافتتاع بالذات وتقدير واحترام الذات واعتبار الذات كلها سمات تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه، فتصور الذات أو مفهوم الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها وهذا يظهر بوضوح في الثقة بالنفس والافتتاع بالنفس التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين وفي نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن أنفسهم أو ذواتهم.(4)

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 313.

(2) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 314.

(3) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 316.

(4) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 317.

### خلاصة:

بالرغم من أن نظريات السمات تمدنا بشيء يمكن قياسه ويمكن إجراء التجارب عليه، إلا أن معارضي نظريات السمات يرون أن الدرجات التي تعطىها استخبارات الشخصية لعدد من السمات ليست كافية لوصف شخصية الفرد لأن مجرد معرفة ما لدى الفرد من كل سمة لا يبين لنا كيف تنظم هذه السمة عنده. كما يرى بعض العلماء أن بروفيل الشخصية الذي يتأسس إلى مقاييس السمات الشخصية لا يثر معلوماتنا عن الاتجاهات الدينامية التي تدفع إلى السلوك أو الحركة ولم يعطينا صورة عن الشخصية ككل. بالرغم من الانتقادات السابقة إلا أن أصحاب نظرية السمات يرون أن الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات، وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية، فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائص وسمات هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، فإذا عرفنا ذكاء الفرد فقد عرفنا بعداً آخر من أبعاد الشخصية. هكذا يكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التي يمكن قياسها بدقة.

الفصل الثالث

المراهقة

### تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان في حياته التي تبدأ في نهاية الطفولة وتنتهي في بداية سن الرشد، وهي الفترة الانتقالية ويتوق المراهق في هذه المرحلة إلى الاستقلال عن أسرته وإلى أن يصبح شخصاً مستقلاً يكفي ذاته بذاته، في بلادنا تتراوح المراهقة بصورة عامة بين الثالث عشر ونهاية الثامن عشر بيد أن بعض المراهقات والمراهقين يبدأون مراهقتهم قبل هذا السن أو يستمرون إلى ما بعدها.<sup>(1)</sup>

(1) فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1980، ص 115.

### 3-1-1 مفهوم المراهقة:

#### 3-1-1-1 تعريف المراهقة لغة:

تعني كلمة مراهق في اللغة الاقتراب والدنو من الحلم، بحيث يقال "رهق" بمعنى غشي أو لحق أو دنا، وراهق بمعنى قارب والمراهق هو الفتى الذي ينو من الحلم واكتمال الرشد<sup>(1)</sup>، وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية "Adolescence" بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي<sup>(2)</sup>، وكذلك من معاني كلمة مراهقة في اللغة العربية: الخفة، الجهل، الحدة، غشيان المحارم من شرب الخمر ونحوه، كما جاء في لسان العرب<sup>(3)</sup>.

#### 3-1-1-2 تعريف المراهقة اصطلاحاً:

لقد تناول العديد من العلماء على اختلافهم في مصطلح المراهقة بالشرح والتعريف ومن بين هؤلاء نجد:

#### 3-1-1-3-1 تعريف ستانلي هول "Stanlay Holl" للمراهقة:

كانت مفاهيمه حول المراهقة مستمدة من مفاهيم "روسو" عند البلوغ الذي كان يعتبره الولادة الثانية للإنسان، فكان يرى "هول" أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين من حياة الطفل، وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات ومسؤوليات<sup>(4)</sup>.

#### 3-1-1-3-2 تعريف موريس دوباز:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن مرحلة البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهق وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما المصطلح الشباب فيعني الجانب الاجتماعي للمراهق<sup>(5)</sup>.

#### 3-1-1-3-3 تعريف اليزابيث هيرلوك:

المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد من التأكيد القانوني لاستقلاله عن الكبار<sup>(6)</sup>، وتعرف بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث لدى الأولاد غالباً قبل الثانية عشر<sup>(7)</sup>.

إذن المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وبهذا فهي عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها واجتماعية في نهايتها.

#### 3-2-1 مراحل المراهقة:

حسب ميخائيل ابراهيم أسعد تتألف المراهقة من ثلاث مراحل فرعية هي:

(1) Ariolla, Abdescent; la croissance la formation de la personnalite, edition EST, 1975, p13.

(2) ميخائيل أسعد ابراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1999، ص 31.

(3) رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعة، الجزائر، 1990، ص 241.

(4) عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي: النمو النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1973، ص 301.

(5) Mourice Debesse ; l'addecnent, P.U.I, paris, 1971, p89.

(6) رزيق معروف: خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والتوزيع والنشر، بيروت، 1986، ص 18.

(7) عبد المنعم حنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة، بيروت، 1978، ص 23.

(1) المراهقة المبكرة الممتدة بين السنتين الحادية عشر والرابعة عشر (11-14 سنة).

(2) المراهقة المتوسطة الممتدة بين الرابعة عشر والثامنة عشر (14-18 سنة).

(3) المراهقة المتأخرة وتمتد بين الثامنة عشر والحادية والعشرين (18-21 سنة).<sup>(1)</sup>

### 3-2-1- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

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

### 3-2-2- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة):

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

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

تعتبر المراهقة المتأخرة في بعض المجتمعات بمرحلة الشباب بحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة ولكن ليس كل المراهقين ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما مجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.<sup>(2)</sup>

### 3-3- أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل المراهقة إلى أربعة أنواع:

**أولاً: المراهقة المكيفة:** والتي تتميز بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلق من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.<sup>(3)</sup>

**ثانياً: المراهقة الانسحابية:** تتميز هذه المرحلة بالميل إلى العزلة والانطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من تفكيره إل نفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضية يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها، وسميت بالانسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه متأملاً بذلك لذاته ومشكلاته.<sup>(4)</sup>

(1) ميخائيل أسعد ابراهيم، المرجع السابق، ص 225.

(2) عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004، ص 49.

(3) محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، دار الشروق، جدة، ص 115.

(4) محمد التومي الشيباني: الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، 1973، ص 141.

**ثالثاً: المراهقة العدوانية:** في هذه المرحلة يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني، إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء.

**رابعاً: المراهقة المنحرفة:** تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهييار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداء الجريمة أو المرض النفسي والعقلي.<sup>(1)</sup>

### 3-4- خصائص ومميزات المراهقة:

### 3-4-1- النمو الجسمي والجنسي:

يلاحظ في مرحلة المراهقة حدوث العديد من التغيرات الجسدية المهمة وتؤدي هذه التغيرات الكبيرة التي تبدو كأنها تحدث في لحظات قصيرة من الزمن إلى اختلاف كبير في المظهر الجسدي للمراهقين و المراهقات، إذ يزداد الطول و الوزن في هذه المرحلة بشكل حاد.

ويكتمل حجم الجسم عند معظم الإناث في 16 سنة وعند الذكور في سن 17.5 سنة حيث ترى "باباليا" و"اولدز"(1992) papalia et olds ان الخصائص الجنسية الثانوية تعتبر دلائل فيزيولوجية على النضج الجنسي، لا يتضمن بشكل مباشر الاعضاء الجنسية، انها تتضمن الصدر عند الإناث واتساع الكتفين عند الذكور، وتتضمن الخصائص الجنسية الثانوية الأخرى التغيرات في الصوت و بنية الجلد وشعر الجسم.<sup>(2)</sup>

### 3-4-2- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر الشعور الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية.

ومن بين الانفعالات التي تظهر لدى المراهق:

أ- **الغضب:** ويكون عندما يشعر بما يعرف نشاطه ويحول بين غاياته.

ب- **القلق:** اهم اسبابه هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي، وكذلك معاملة الوالدين له على انه لا يزال صغيراً، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع.

ت- **العدوانية:** تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية او وهمية ترمي إلى الأذى بالآخرين.<sup>(3)</sup>

(1) محمد التومي الشيباني، المرجع السابق، ص 142.

(2) صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التطوري - الطفولة والمراهقة-، دار المسيرة والتوزيع، مصر، 2007، ص 210.

(3) توري حافظ: المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1995، ص 40.



### 3-4-3- النمو العقلي:

إن التغيرات الفيزيولوجية والجسدية وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة يعمل على زيادة النزوات وردود الأفعال النفسية والتي تكون كما يلي:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الاحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.
- بالنسبة للأخصائيين النفسيين فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي أنشأها المراهق مع جسده (التغيرات)، ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي (الخبجل)، الحب، الكراهية، الاستمتاع أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسياً أو من حالة اجساد الآخرين.
- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.
- حب الاستطلاع بمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار.<sup>(1)</sup>

### 3-4-4- النمو الحركي:

يسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظراً للنمو السريع غير المنتظم الحركات، كما نلاحظ ضغط التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة.<sup>(2)</sup>

### 3-4-5- النمو الاجتماعي:

إن المراهق يتأثر بالمجتمع بكل ما فيه من قيم وعادات وتقاليد، لذلك كلما ساهمنا في تكوين شخصية المراهق تكويناً لائقاً كلما وضعنا قاعدة صلبة للفرد المراهق وبالتالي سهلنا باقي حياته، فالحياة الاجتماعية في المراهقة واسعة، شاملة ومتميزة، من حياة الطفولة في إطار الأسرة والمدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الانسانية في سيرها واكتمال نضجها وهمزة وصل في ارتفاع المراهقة من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن مظاهرها الأساسية هي الرغبة في إثبات الذات والاحتجاج والدخول في صراع مع السلطة الأبوية والقيم الاجتماعية والبحث في نفس الوقت على نماذج جديدة للتقمص وبالتالي الاهتمام بالإيديولوجية الدينية، الثقافية أو الفنية.<sup>(3)</sup>

### 3-5- مشاكل المراهقة:

### 3-5-1- المشاكل النفسية:

تعد المشاكل النفسية للمراهق نتائج عوامل كثيرة بعضها اجتماعي راجع إلى ظروف البيئة المحلية التي يعيشها الفرد وبعضها الآخر فيزيولوجي، فبروز الدافع الجنسي وما يتلو ذلك من محاولات إشباعه والنمو

(1) سعدية محمد علي بهاء: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص 30.

(2) فؤاد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 330.

(3) Bensaït : la psychiatrie d'aujourd'hui opu alger ; 1994, p 186.

الجسمي السريع الذي يسيطر على اهتمام المراهق وقدرته على التكيف مع الظروف البيئية وقدرته على إشباع حاجاته المختلفة، وينعكس ذلك على مشكلاته النفسية.

من أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق نذكر:

- ✓ الحساسية للنقد والتجريح.
- ✓ الشعور بالندم لأعمال يقوم بها عند الغضب.
- ✓ عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة.
- ✓ الشعور بالحزن والضيق دون سبب.<sup>(1)</sup>

تعتبر المشاكل النفسية من أعقد المشاكل التي تصادف المراهق إذ يجب تدخل الأسرة والمدرسة لمحاولة حل هذه المشكلات.

### 3-5-2- المشاكل الاجتماعية:

تتجلى المشكلات الاجتماعية للمراهق في عدم التكيف مع الآخرين في كل الأوساط في الشارع أو المدرسة أو قاعدة الرياضية، فشخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.<sup>(2)</sup>

من المشكلات الاجتماعية المنشرة لدى المراهق هي:

- ✓ الخجل في مجلس الكبار.
- ✓ الرغبة في أن يكون محبوبا من طرف الأسرة أو من يحيطون به.
- ✓ البحث عن يستطيع إنشاء مكنوناته الداخلية لهم.

### 3-5-3- المشاكل الانفعالية:

تتميز المراهقة بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب والواقع أن كل ما يستغرب اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة الانفعالية سلبا وإيجابا إلا أن انفعال المراهق يتخذ شكلا صارما وعنيفا لعجزه عن تلبية حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذات المستقلة والتميز عن الآخرين، ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي أو يمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذ.<sup>(3)</sup>

يرى الدكتور "أحمد عزت راجح" أن الصراعات التي يعيشها المراهق تتمثل في:

- صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع حسي بين الميل والتناقض وتقاليده المجتمع أو بينه وبين ضميره.
- الصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره تفكيره الجديد.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.

(1) سعدية محمد علي بهاء، مرجع سابق، ص 32.

(2) مخايل معوض خليل: مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص 89.

(3) أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار الطالب، مصر، 1989، ص 211.

• صراع بين جيله وجيل الماضي.

### 3-5-4- المشاكل الجنسية:

إن المشكلات الجنسية تظهر بعد التغيرات الفيزيولوجية الأولى للفرد وبالتالي المراهق لا يعرف حقيقة الجنس، فيبحث عن هذه الحقيقة من أقرانه او وسائل الإعلام، وهنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في ازيمات تختلف في صحتها أو خفتها تبعا للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها.(1)

### 3-5-5- المشاكل الصحية:

يتطلب النمو السريع الجسمي والعقلي والحسي إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك فيصاب بمتاعب صحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد ينحرف ويمارس بعض العادات السيئة كاستمناء " Mastu Rabatine" وقد يميل على قراءة الكتب والمجلات الجنسية والروايات البوليسية وقصص الحب والجريمة، كما يمتاز المراهق بحب الرحلات والمغامرات ومن هنا يبرز دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الاضرار ويمكن تحقيق هذه المشاكل بممارسة النشاط الرياضي للترفيه وكذلك للتعويض النفسي، كما أن النشاط الرياضي له دور في إحساس المراهق بالاعتزاز بالنفس ورؤية المجتمع له بالرضا والقبول.(2)

### 3-6- حاجات المراهقة:

يطلق اسم الحاجة على النقص المتصل بحالة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلمة أو بالاثنين معا، فالإنسان يكون في حاجة إلى الطعام متى افتقر جسمه إلى الطعام ويكون في حاجة إلى الطمأنينة متى حل به الخوف.(3)، والمراهقين في هذه المرحلة من النمو يعانون من نقص بعض الحاجات في مختلف النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية التي ينبغي توفرها.

### 3-6-1- الحاجات الجسمية الفيزيولوجية:

تتضمن المطالب الحيوية لبقاء الكائن الحي وذلك حسب الأولوية: الحاجة للتنفس، للماء، للطعام، للفرح، وإبقاء الجسم في درجة حرارة معينة، والحاجة على النوم والنشاط والاستقرار والنظافة والحاجة للدافع الجنسي الذي يبيح ملحوظ في هذه الفترة.

يتضمن الدافع الجنسي الحاجة إلى التربية الجنسية، فاهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي.(4)

### 3-6-2- الحاجة إلى الأمن:

(1) محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القيم، الكويت، 1960، ص 26.

(2) عمر محمد التومي الشيباني: الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة ببيروت، لبنان، 1973، ص 206.

(3) Maslow .A : hacrarchie des bosoins, P.M.P, paris, 1966 ; p 21.

(4) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، علم الكتاب، القاهرة، 1972، ص 315.

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي على الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية<sup>(1)</sup> يندرج تحتها كذلك الحماية من الألم وغياب أو استبعاد الخطر النفسي كالقلق، الخوف، الإهمال والحاجة إلى الاستقرار.<sup>(2)</sup>

### 3-6-3- الحاجة إلى الانتماء:

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة وهي جماعة الأصدقاء<sup>(3)</sup>، فالمراهق إذا استطاع أن يحصل على حي الآخرين وتقديرهم، وإذا أمكنه أن يحب الآخرين ويهب نفسه لهم، فإن ذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه، و إذا ما وثق في نفسه ورضى عنها استطاع أن يتقبلها ويحبها ويكون حب نفسه دافعا الى العمل والانتاج والارتباط بالجماعة، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.<sup>(4)</sup>

### 3-6-4- الحاجة الى الاستقلال:

النضج الجسدي لدى المراهق هو من اسباب محاولته الاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية مع الاقران والاصدقاء خاصة، يعمل المراهق من اجل الاستقلال الانفعالي لكن تبعيته الاقتصادية من وفرض السلطة الابوية من جهة اخرى قد تجعله يفقد التوازن في سلوكه وردود افعاله.<sup>(5)</sup>

### 3-6-5- الحاجة الى مكانة الذات او الحاجة الى التقدير:

الحاجة الى تقدير الذات او الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالدونية اقوى الحاجات النفسية عند كل انسان، وخاصة عند المراهق تظهر هذه الحاجات في احترام الذات والثقة فيها، والبحث عن الاحترام من قبل الآخرين وثقتهم فيه وذلك بتحقيق الرغبة القوة والانتاج والكفاءة<sup>(6)</sup> وإحساس المراهق بمكانة ينبغي معاملته كأنه راشد عن طريق احترام آرائه وتكليفه ببعض الأعمال وإعطائه حرية التصرف.

### 3-6-6- الحاجة لتحقيق الذات:

بعدما تتحقق للمراهق الحاجة السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة، عدم تحقيقها يسبب نوعا من الاضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده تتمثل في الحاجة إلى الضبط والتحكم في النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها والرغبة في الجديد والصعب، فهدف هذه الحاجة هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته، لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في الكثير من الحالات سببا في التكيف السيء للمراهق.<sup>(7)</sup>

(1) حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع السابق، ص 401

(2) Maslow .A : hacrarchie des bosoins, P.M.P, paris, 1966 ; p 21.

(3) صمويل مغربوس: الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة الصحة المرية، القاهرة، 1974، ص 07.

(4) مصطفى غالب: في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية (سيكولوجية شخصية)، منشورات الهلال، بيروت، 1986، ص 40.

(5) صمويل مغربوس، نفس المرجع السابق، ص 07.

(6) Maslow .A .op.cit, p 23.

(7) Maslow .A .op.cit, p 23.

هذه مجمل الحاجات التي يتطلب توفيرها للمراهقين خلال مرحلة نموهم لذلك ينبغي اشتراك الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيقها والملاحظ أن هذه الحاجات لها أهميتها البالغة في النمو المتوازن والسليم للمراهق من جميع النواحي، وحرمان المراهق من هذه الحاجات يؤدي إلى ظهور مشاكل قد يعاني منها المراهق.

### 3-7- علاقة المراهق بالمجتمع:

### 3-7-1- علاقة المراهق بالأسرة:

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق، فتعاون الوالدين واتفاقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري وخلق جو هادئ ينشأ فيه الفرد نشأة متزنة يترتب عليها تمتع الأبناء إلى مشكلات متعددة أبرزها عدم الاستقرار في الدراسة وكثرة الغياب والهروب بكافة أنواعه، كما أن انحصار سلطة الأسرة الذي برز على سطح المجتمع حديثاً أصبح يؤثر تأثيراً كبيراً على مشكلات المراهقين، فإذا كان انحصار سلطة الأسرة عن أبنائها قد أتاح الفرصة لهم أن يستقلوا بفكرهم وشخصياتهم وتقدير مصيرهم بأنفسهم فغن ذلك يتطلب بالضرورة نوعاً من المساعدة التي تهيأ للمراهقين مجالاً في استخدام استقلاليتهم استخداماً بناءً وإيجاباً<sup>(1)</sup>، كذلك سياسة الضغط من قبل الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة باستخدام العقاب الأبوي أو الحرمان أم الشتم أو التهديد كل هذا له اثره في قدرة الطالب على التركيز والاستيعاب والانسحاب وعدم توافر جو الثقة بين الأبناء والآباء لا يسمح بتبادل وجهات النظر في مشاكلهم أو مجرد المصارحة بها مما يعقد هذه المشاكل ويفقد المراهق في مواجهتها.

### 3-7-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي:

إن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية بحيث توفر نوع من التداوي الفكري والبدني للمراهق، كما تزوده بالمهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض إلى المستوى الذي يصبح عنصراً فعالاً في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مراحل المراهقة، كما أن النشاط البدني يعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارسته بصفة دائمة ومنظمة وتؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتتهي الاحساس بالملل والضجر وتملاً وقت الفراغ الذي يضيعه في أشياء تافهة.<sup>(2)</sup>

## خلاصة:

إن الرياضة والتربية البدنية تشكل بالنسبة للمراهق وسيلة من وسائل التربية وتحقيق الحاجات المختلفة، فهي تساهم في تحقيق النمو الجسمي المتوازن وتحافظ على لياقته البدنية وتعمل على تخفيض القلق والاضطرابات

(1) عادل سليمان: الوضعية الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، بيروت، 1996، ص 73.

(2) تشارل بيوكر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده: اسس التربية البدنية، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص 453.

التي يعاني منها، كما تساعده على الاندماج داخل المجتمع وهذا عن طريق جماعات الرفاق التي يمارس معها نشاطاته الرياضية المختلفة وحصته التريية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة لذلك لأنها تؤدي في إطار تربوي ويشرف على أساتذة مختصون ولها برامج معدة خصيصا لتلبية حاجيات هذه المرحلة وهي مادة تدريبية كباقي المواد الأخرى.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> يعقوب العيد، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، الجزائر، 2001/2000، ص 53.

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته



### 1-1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط غير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول غلى نتائج معينة<sup>(1)</sup>، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالاً في البحوث الوصفية ولتلاؤمه مع مشكلة بحثنا.

لهذا يعرف المنهج الوصفي على أنه: "جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر نكاه لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية".<sup>(2)</sup>

يعرفه "وجيه محجوب": "هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها".<sup>(3)</sup>

بما أن الباحث بصدد دراسة ظاهرة نفسية لدى المراهقين الممارسين للرياضة المدرسية والمتمثلة في دراسة تأثير الممارسة الرياضية على السمات الشخصية للمراهق.

### 1-2- متغيرات الدراسة:

إن اشكاليات فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر احدهما على الآخر، ولقد تم تحديد متغيرين اثنين في دراستنا هما: متغير مستقل ومتغير تابع.

#### 1-2-1- المتغير المستقل:

الممارسة الرياضية.

#### 1-2-2- المتغير التابع:

سمات الشخصية.

### 1-3- مجتمع البحث:

مجموع التلاميذ المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية تقدر ب 600 تلميذ على مستوى ولاية عين الدفلى.

(1) محمد أزهر المالك: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص 42.

(2) صالح مصطفى لفلول: مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة غريب، القاهرة، 1982، ص 155.

(3) ووجيه محجوب جاسم: طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 130.

### 1-4- عينة البحث:

شملت عينة البحث بعض تلاميذ ثانويات المبرمجة للأنشطة الرياضية المدرسية لولاية عين الدفلى، حيث كان عددهم 30 تلميذا منهم 15 تلميذ منخرط في الأنشطة الرياضية و15 آخر غير منخرط في الأنشطة الرياضية، كانوا موزعين على النحو التالي:

الجدول رقم (01): توزيع العينة على الأفراد الذين أجرى عليهم الاختبار.

العينة		
غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية	المنخرطين في الأنشطة الرياضية	الأفراد
15	15	عدد العينة
30		مجموع العينة

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منظمة بحيث تم إحصاء مجتمع البحث في قوائم وتم اختيار 40 رقم من ثانويتين مع ترقيمها لكن لا نقصي أي تلميذ من العينة المختارة.

الجدول رقم (2): توزيع التلاميذ حسب الثانوية التي تنتمي إليها.

اسم الثانوية	الأنشطة	المنخرطين للأنشطة الرياضية	غير المنخرطين للأنشطة الرياضية
ثانوية حشامة بن عودة -سيدي لخضر-	7	7	7
ثانوية الإخوة فروجي -بومدفع-	8	8	8

### 1-5- مجالات البحث:

#### 1-5-1- المجال البشري:

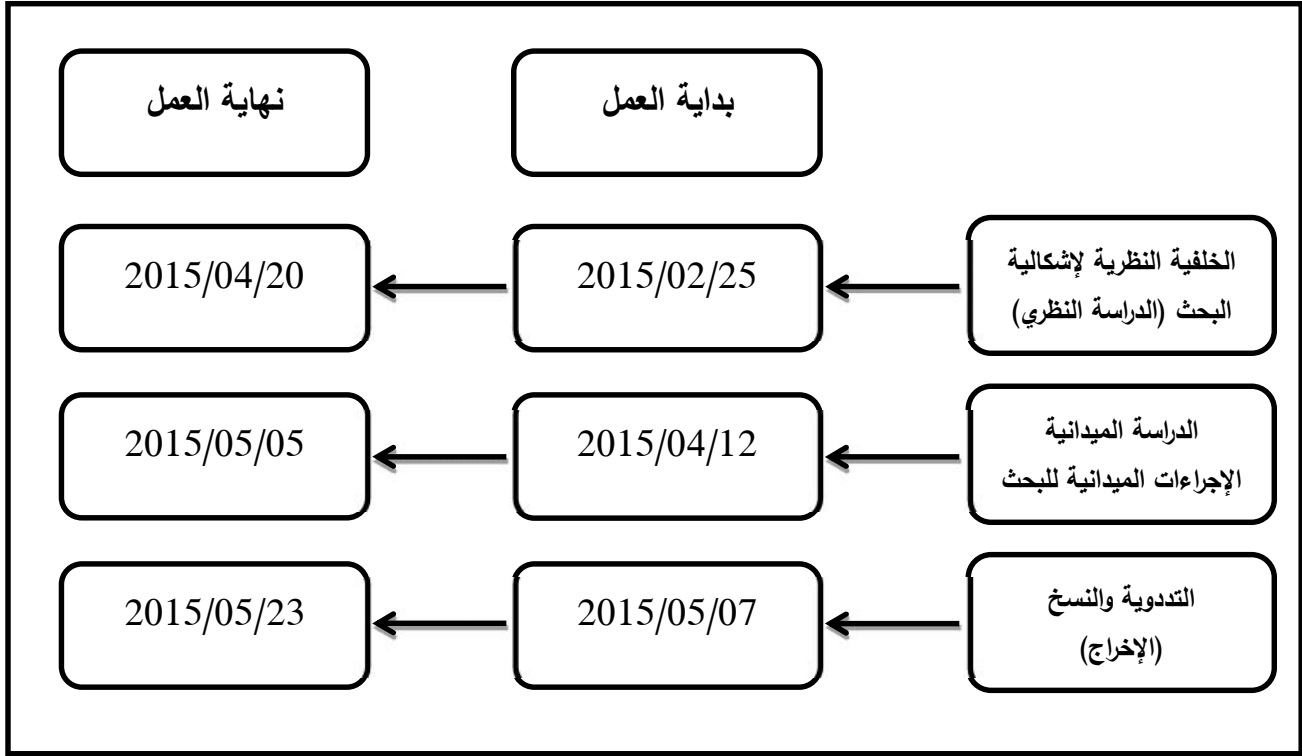
بعض تلاميذ الثانويات المبرمجة للأنشطة الرياضية.

#### 1-5-2- المجال المكاني:

ثانويات ولاية عين الدفلى.

#### 1-5-3- المجال الزمني:

نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات، يمكن حصره في المخطط التالي:



الشكل رقم (02): مخطط توضيحي يبين أهم المحطات التي مر بها البحث (الدراسة).

## 1-6- أدوات البحث:

### 1-6-1- مقياس سمات الشخصية:

#### 1-6-1-1- اختبار فرايبورغ للشخصية:

قائمة فرايبورغ للشخصية أعدها في الأصل "جوكن فرانبرج" و"سالج" و"هابل" من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا سنة 1970، وقام "ديل Diell" بتصميم صورتها المصغرة التي قام بتعريبها وإعداد صورتها المصغرة "محمد حسن علاوي" وتحتوي هذه القائمة على 8 أبعاد و 56 عبارة (ارجع إلى قائمة فرايبورج في الملاحق)، حيث بلغ معامل ثبات القائمة في البيئة الأجنبية باستخدام التجزئة النصفية وإعادة الاختبار بعد عشرين يوما على عينة مكونة من 140 ذكرا و 151 أنثى تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 سنة، وتراوحت معاملات الثبات ما بين 0.64 إلى 0.83، وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة عن طريق إعادة الاختبار على 82 طالبا لكلية الرياضة بالقاهرة بفواصل زمني قده 10 أيام وتراوحت معاملات ثبات أبعاد القائمة ما بين 0.67 و 0.87.

اما الصدق فقد تم إيجاده بالصورة المطولة للقائمة التي تتضمن 212 عبارة باستخدام أبعاد بعض اختبارات الشخصية الأخرى كمحاكات مثل "مينوستا" المتعدد الواجه وقائمة كاليفورنيا. وقد أشارت النتائج إلى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الثبات بين أبعادها وأبعاد الصورة المطولة عند استخدامها كمحك ما بين 0.85 و 0.92.

### 1-6-1-2- محاور اختبار فرايبورج:

#### • العصبية:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون باضطرابات جسمية وحركية ونفس جسمية عامة، كالاضطرابات في النمو والارهاق والتوتر وسرعة الاحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض الماهر العصبية والجسمية والاضطرابات العامة النفس جسمية والجسمية المصاحبة للاستشارة الانفعالية.

#### • العدوانية:

الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يقومون تلقائيا بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة في أنفسهم، عدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي والدرجة المنخفضة له تشير إلى قلة الميل التلقائي والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

#### • الاكتئابية:

اصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتسمون بالاكتئاب وتذبذب المزاج والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب، أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والثقة بالنفس والقناعة.

#### • القابلية (الاستثارة):

الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية شدة التوتر وضعف المقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والامتحانات العدوانية عند الاحباط وسرعة التأثر، أما اصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقدرة ضئيل من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس وتحمل الاحباط.

#### • الاجتماعية:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب من الناس وسرعة الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة، أما اصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقلة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة، كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف ويتميزون بالبرودة الحيوية وقلة التحدث.

#### • الهدوء:

يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالثقة في النفس وعدم الارتباك أو تشتت الأفكار وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني والداب على العمل، أما أصحاب الدرجة المنخفضة لهذا

البعد يوصفون بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة إيجاد القرارات والتشاؤم.

### • السيطرة:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالاستجابة لردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسدية أو تخلية والارتياب في الآخرين وعدم الثقة بهم، كذا الميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين والدرجة المنخفضة لهذا تميز الأفراد الذين يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه بغرض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لغرض اتجاهاتهم على الآخرين.

### • الكف (الضبط):

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية، كما يتصفون بالخجل والارتباك خاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم وظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو ظهور بعض المتاعب الجسمية مثل: عدم الاستقرار أو الارتعاش، الاحمرار، ارتعاش الأطراف والحاجة للتبول، أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك عند اضطرابهم، كما يتصفون بالقدرة على التحدث والمخاطبة.<sup>(1)</sup>

### 1-6-1-3- وصف قائمة فرايبورج:

تتضمن قائمة فرايبورج بصورتها المصغرة على 56 عبارة ويقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة ب (نعم أو لا) طبقا لدرجة تطابقها على حالته، ويتضمن الاختبار على مفتاح للتصحيح وهو كمايلي:

### • البعد الأول (العصبية):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتدرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 3- 4- 15- 18- 23- 38- 54.

### • البعد الثاني (العدوانية):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتدرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 7- 10- 26- 27- 41- 44- 49.

### • البعد الثالث (الاكتئابية):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتدرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 21- 25- 34- 37- 40- 40- 52- 55.

### • البعد الرابع (القابلية للاستشارة):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتدرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 5- 31- 33- 36- 39- 46- 53.

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1987، ص 143-144.

### • البعد الخامس (الاجتماعية):

يحتوي على ثلاث عبارات إيجابية وأربع عبارات سلبية:

العبارات الإيجابية: 12- 28- 48.

العبارات السلبية: 2- 14- 47- 51.

### • البعد السادس (الهدوء):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتندرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 1- 20- 29-

42- 43- 45- 56.

### • البعد السابع (السيطرة):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتندرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 6- 8- 13-

17- 32- 35.

### • البعد الثامن (الضبط أو الكف):

يحتوي على سبعة عبارات كلها إيجابية وتندرج في الاستبيان وفقا للأرقام التالية على التوالي: 6- 8- 13-

17- 19- 32- 35.

### 6-1-4- إجراءات الاختبار وتعليماته:

بعدما قمنا بنسخ العدد الكافي من الاختبار حسب عدد أفراد العينة اتبعنا الخطوات التالية في عملية القيام بالاختبار:

1. قمنا بتقديم تعريف وجيز عن البحث وأهميته في المجال الرياضي.
2. وزعنا استمارات الاختبار على كل أفراد العينة.
3. قمنا بتوضيح وشرح طريقة الإجابة بوضع إشارة (X) في إحدى المربعات (نعم) او (لا) وأن الإجابة تعبر عن وجهة نظر المحيب.

### طريقة تقييم الاختبار:

بعد تفريغ الاستمارة حيث تتم تفريغ كل بعد وما يحتويه من عبارات ايجابية وسلبية على حدا، حيث نقوم بتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية وهي كالاتي:<sup>(1)</sup>

العبارات الايجابية هي:

عند الاجابة ب نعم = درجتان. عند الاجابة ب لا = درجة واحدة.

العبارات السلبية هي:

عند الاجابة ب نعم = درجة واحدة. عند الاجابة ب لا = درجتان.

درجة أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدا.

<sup>(1)</sup>محمد حسن علاوي: الاختبارات المهارية والنفسية ، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1998، ص 177.

### 1-7-1- الدراسة الاستطلاعية:

#### 1-7-1- الغرض من الدراسة:

من أجل الوصول لأفضل طريقة لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومبسوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث تنفيذ الاختبار وهذا للأغراض التالية:

- ✓ التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث.
- ✓ معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة.
- ✓ معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاختبار من طرف العينة.
- ✓ معرفة الوقت الكافي والأنسب لإجراء الاختبار.
- ✓ اختيار الأسلوب الأنسب لشرح مراحل الاختبار.

#### 1-7-2- الأسس العلمية للاختبار:

##### ثبات الاختبار:

يعرفه "مقدم هيد الحفيظ": أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.<sup>(2)</sup>

يقول "فان فالين" عن ثبات الاختبار: أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.<sup>(1)</sup>

استخدام الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار ولهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره اسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول والاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (01.00) زاد هذا الاختبار استقرارا وثباتا.

#### 1-7-3- كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث:

قبل إجراء التطبيق النهائي للمقياس (مقياس السمات الشخصية) في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

#### 1-7-3-1- إبراز الخصائص السيكولوجية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية، ويهدف التأكد من ملائمة الأداة المطبقة في بحثنا (الخصائص السيكومترية)، قمنا بحساب معامل كرومباخ

(2)مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987، ص 56.

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 1993.

ومعامل الصدق بطريقة التجريب وإعادة التجريب على مجموعة من اللاعبين يقدر عددهم ب 14 ثم اختيار 7 من كل ثانوية.

### 1-7-3-2- الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، حيث يعرفه "مقدم عبد الحفيظ" بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين<sup>(2)</sup>، أما في الدراسة الحالية فقد أعيد ثبات المقياس المطبق بحساب معامل الثبات كرومباخ انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بين إجابات اللاعبين في المرة الأولى وبين إجابات نفس اللاعبين في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 14 منخرط وتم إعادة توزيع المقياس بعد فترة 10 أيام على نفس العينة، وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

معامل الثبات لمقياس الشخصية كانت:

الأبعاد	الثبات	الصدق
العصبية	0.88	0.93
العدوانية	0.91	0.95
الاكتئابية	0.95	0.97
القابلية للاستشارة	0.89	0.94
الاجتماعية	0.87	0.93
الهدوء	0.90	0.94
السيطرة	0.92	0.95
الضبط (الكف)	0.89	0.94
الدرجة الكلية	0.90	0.94

إن كرومباخ المحسوب = 0.90 وهو دال إحصائياً عند المستوى (0.05) وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

### 1-7-4- الموضوعية:

اختبار فرايبورج يتميز بالموضوعية لأنه اختبار عالمي ومقنن ويصلح تطبيقه في كل زمان ومكان.

### 1-8- الوسائل الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كمايلي:

(2)مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق، ص 152.



1-8-1- الإحصاء الوصفي:

يتضمن الأساليب التالية:

المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعني إبراز مدى انتشار الدراسة في الوسط.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث: X: العينة.

n: عدد أفراد العينة.

الانحراف المعياري:

يحسب الانحراف المعياري وفقاً للمعادلة التالية:

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

حيث:

$S^2$ : الانحراف المعياري.

X: العينة.

n: عدد أفراد العينة.

1-8-2- الإحصاء الاستدلالي:

يتضمن الأساليب التالية:

معامل الارتباط بيرسون:

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفقاً للمعادلة التالية:

$$R = \frac{n \sum(xy) - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] \cdot [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث:

R: معامل الارتباط.

n: عدد أفراد العينة.

x: مجموع درجات الابعاد للاختبار القبلي.

y: مجموع درجات الابعاد للاختبار البعدي.

**الصدق الذاتي:**

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياس من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$= \frac{2 \times r}{1 + r}$$

حيث:

: معامل الثبات كرومباخ.

r: معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد. 1 و 2: ثوابت.

**اختبار Tستيودنت:**

يستعمل للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطين حسابيين لعينتين، وقد استخدم الباحث Tستيودنت لعينتين متساويتين لإيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة للسمات الشخصية للمراهق، يحسب Tستيودنت وفقا للمعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

حيث:

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي.

$S^2$ : الانحراف المعياري.

n: عدد افراد العينة.

### خلاصة:

تضمن هذا العمل منهج البحث وإجراءاته الميدانية، حيث شمل عينة البحث ومجالاته البشرية والمكانية والزمنية، وكذا أدوات البحث المستعملة كالمقياس والمصادر والمراجع والأساليب الإحصائية وما تحتويه من معادلات تتناسب مع موضوع البحث واختبار فرايبورج وأسباب اختياره، وشمل البحث كذلك على دراسة أولية للاختبار أين بينا الغرض من هذه الدراسة وقمنا فيما بعد بإدخال بعض التعديلات على هذا الاختبار وهذا لنزع غموض بعض المفردات التي جاءت فيه، كما تطرقنا إلى ثبات وصدق الأدوات المستعملة وإلى عرض اختبار فرايبورج، وأخيرا إلى إجراءات الاختبار وتعليماته وكذا صعوبات البحث.

# الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض الدراسة الحالية المتوصل إليها الخاصة بتطبيق مقياس فرايبورج للشخصية، يتم هذا في ضوء الاطار النظري ونتائج بعض الدراسات السابقة.

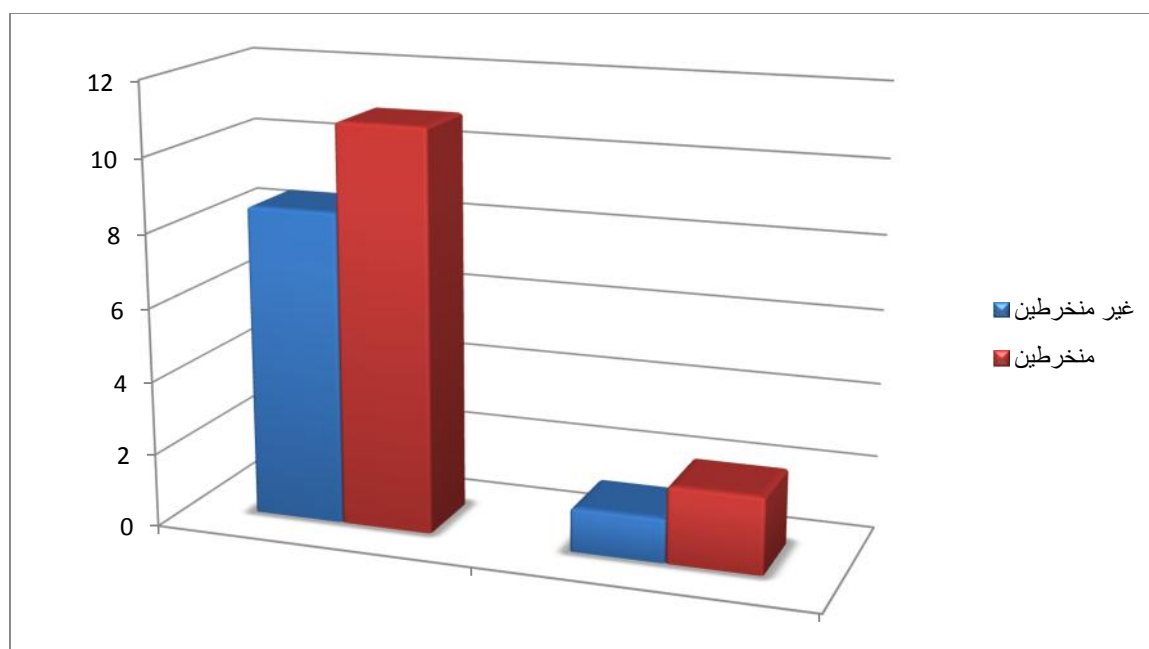
2-1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

2-1- تحليل نتائج البعد الأول: سمة العصبية.

الجدول رقم (03): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Tستيوذنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة العصبية.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	10.9	2.09	5	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	8.6	1.11				

الشكل رقم (03): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة العصبية.



التحليل:

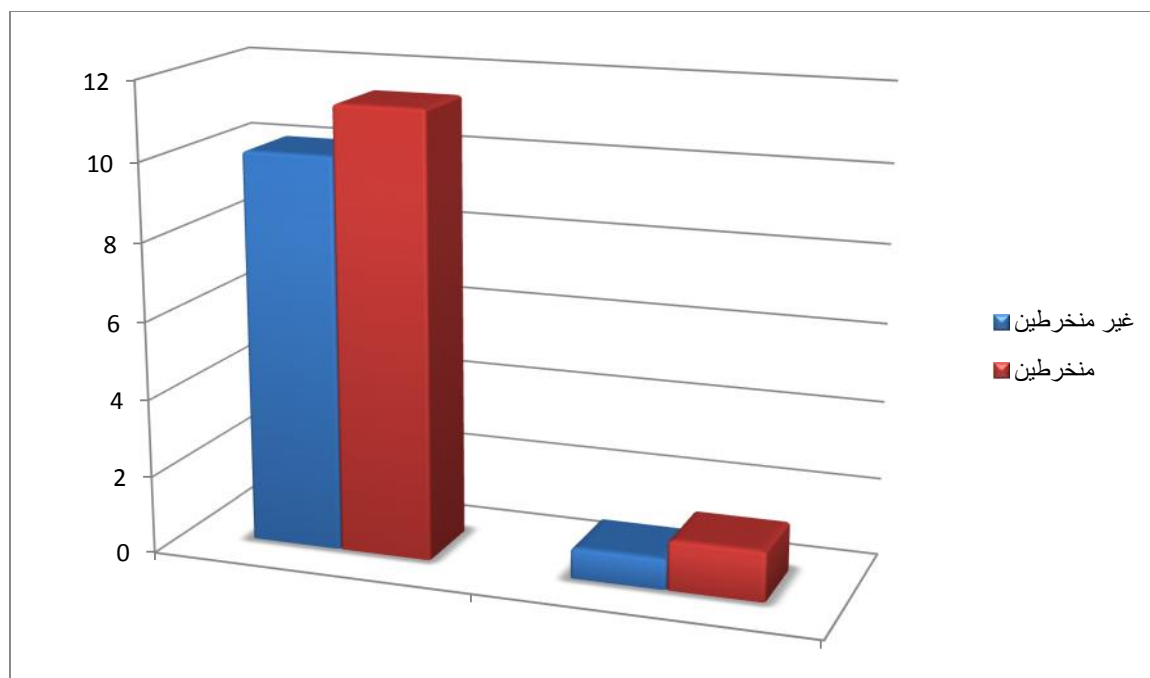
نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين قيمة Tستيوذنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 10.9 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 8.6، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 2.06 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 1.11، أما فيما يخص Tستيوذنت فقد بلغت قيمتها 5 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي  $(2.02 < 5.3)$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة العصبية.

2-1-2- تحليل نتائج البعد الثاني: سمة العدوانية.

الجدول رقم (04): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T استيودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة العدوانية.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	11.2	1.02	4.1	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	9.8	0.7				

الشكل رقم (04): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة العدوانية.



التحليل:

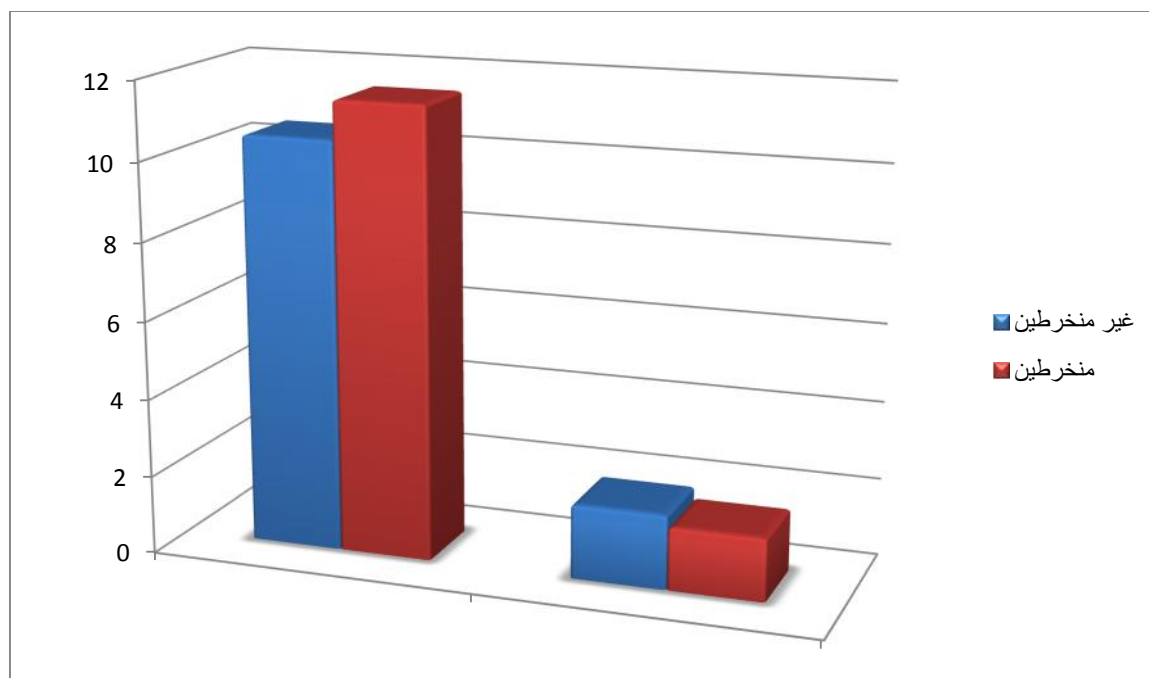
نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين قيمة T استيودنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 11.2 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 9.8، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 1.02 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 0.7، أما فيما يخص T استيودنت فقد بلغت قيمتها 4.1 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي  $(2.02 < 3.9)$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة العدوانية.

2-1-3- تحليل نتائج البعد الثالث: سمة الاكتئابية.

الجدول رقم (05): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Tستيوذنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الاكتئابية.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	11.7	1.35	2.8	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	10.3	2.23				

الشكل رقم (05): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الاكتئابية.



التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين قيمة Tستيوذنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 11.7 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 10.3، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 1.35 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 2.23، أما فيما يخص Tستيوذنت فقد بلغت قيمتها 2.8 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي  $(2.02 < 3.13)$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الاكتئابية.

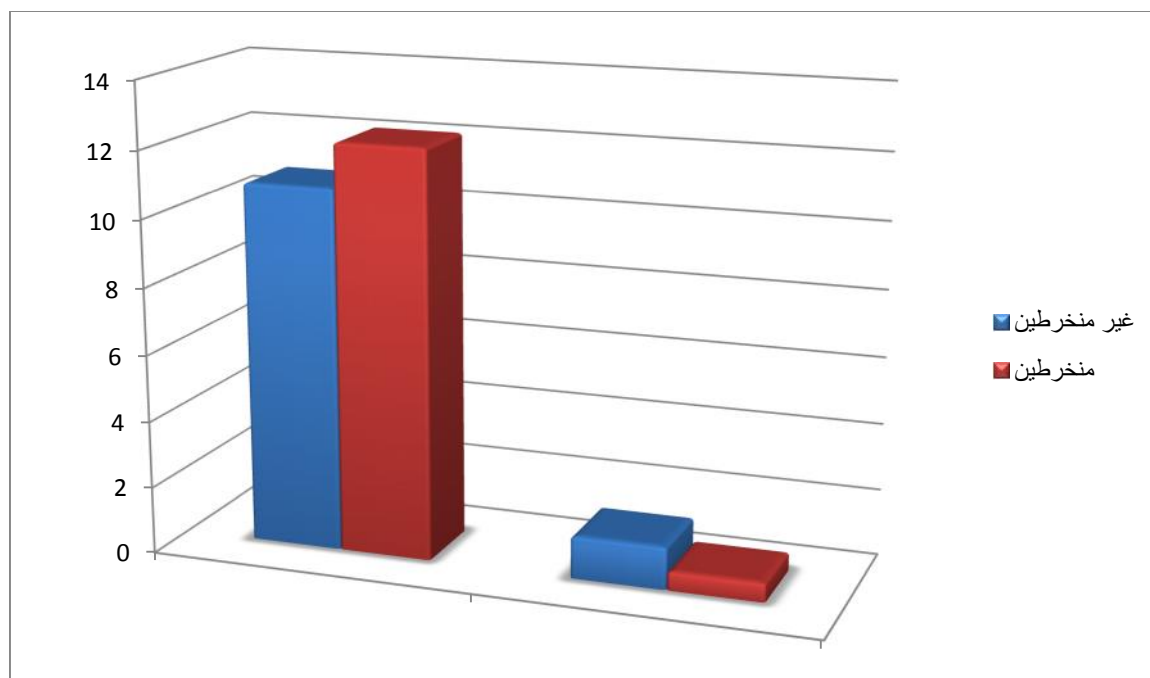


2-1-4- تحليل نتائج البعد الرابع: سمة القابلية للاستثارة.

الجدول رقم (06): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Tستيودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	12.8	0.6	4.2	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	11.06	1.92				

الشكل رقم (06): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة.



التحليل:

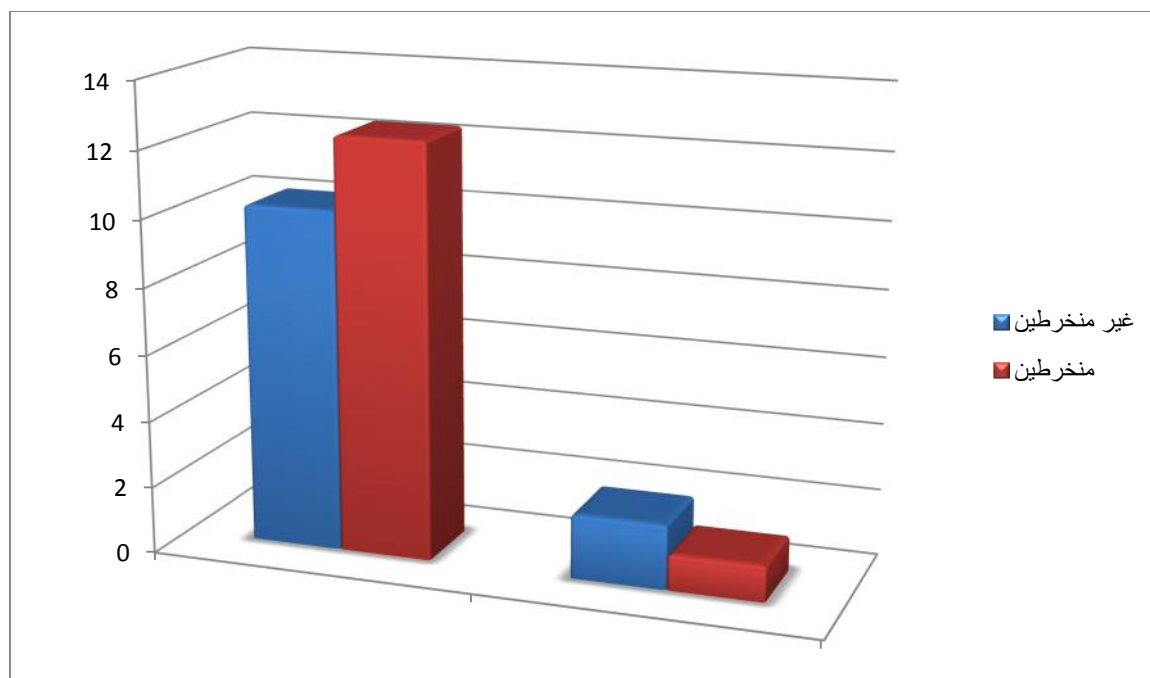
نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين قيمة Tستيودنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 12.8 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 11.06، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 0.6 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 1.92، أما فيما يخص Tستيودنت فقد بلغت قيمتها 4.2 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي  $4.35 > 2.02$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة.

2-1-5- تحليل نتائج البعد الخامس: سمة الاجتماعية.

الجدول رقم (07): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Tستيوذنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الاجتماعية.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	12.26	1.2	4.4	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	10.26	1.8				

الشكل رقم (07): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الاجتماعية.



التحليل:

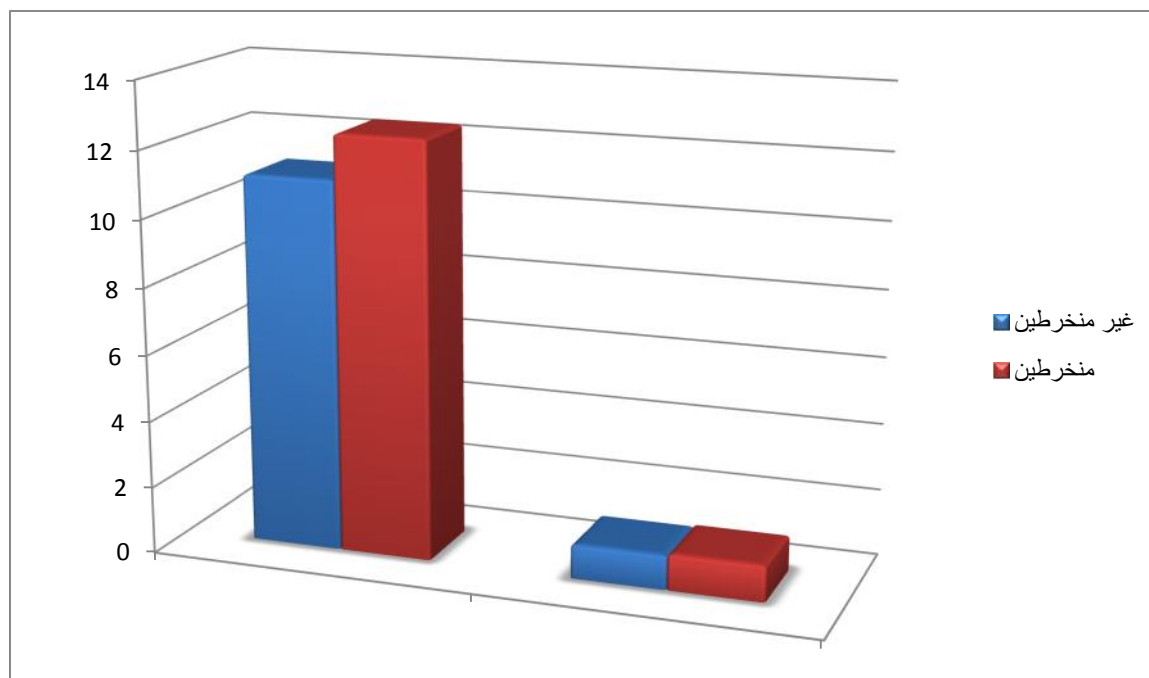
نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين قيمة Tستيوذنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 12.26 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 10.26، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 1.2 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 1.8، أما فيما يخص Tستيوذنت فقد بلغت قيمتها 4.4 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي  $(2.02 < 5.5)$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الاجتماعية.

2-1-6- تحليل نتائج البعد السادس: سمة الهدوء.

الجدول رقم (08): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T استيودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الهدوء.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	12.66	1.09	3.8	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	11.26	0.78				

الشكل رقم (08): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الهدوء.



التحليل:

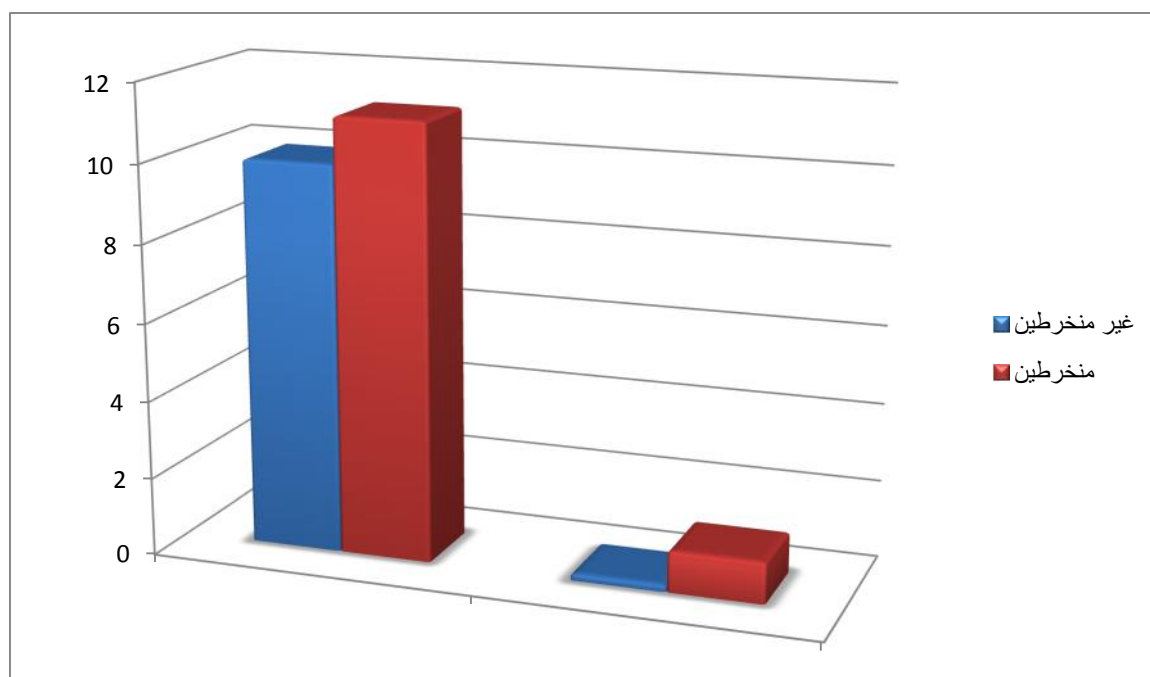
نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيمة T استيودنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 12.66 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 11.26، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 1.09 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 0.8، أما فيما يخص T استيودنت فقد بلغت قيمتها 3.8 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي  $(2.02 < 4.09)$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الهدوء.

2-1-7- تحليل نتائج البعد السابع: سمة السيطرة.

الجدول رقم (09): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T استيوذنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة السيطرة.

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	11.06	1.2	3.1	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	10	0.6				

الشكل رقم (09): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة السيطرة.



التحليل:

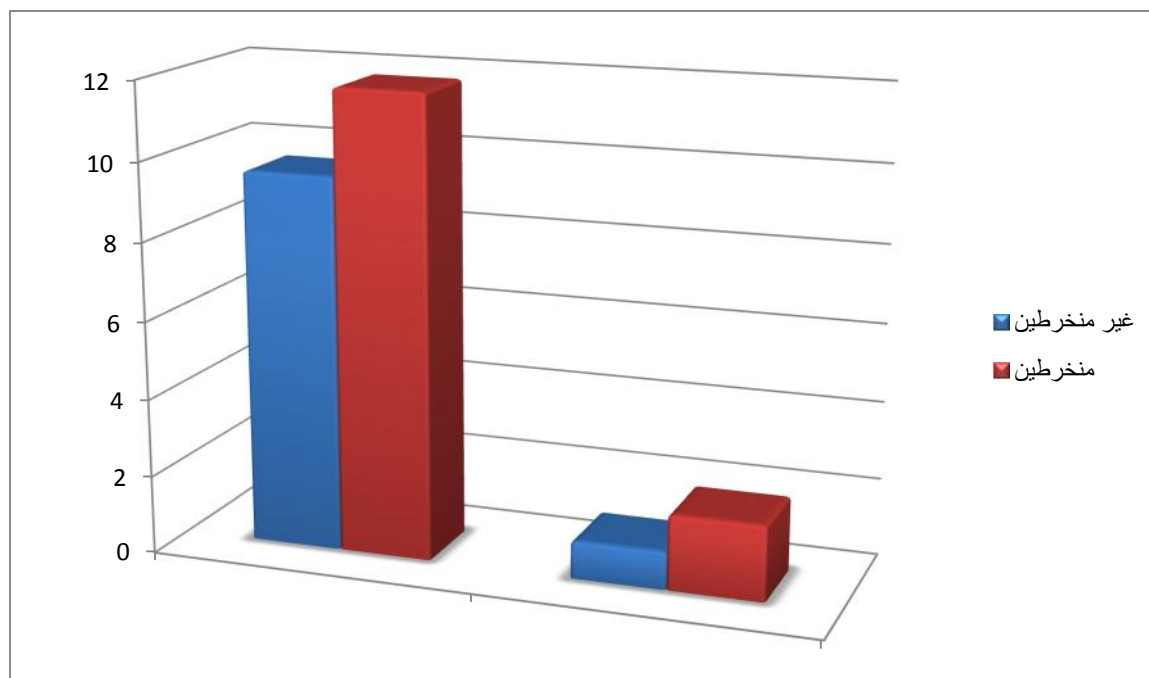
نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين قيمة T استيوذنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 11.06 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 10، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 1.2 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقد ب 0.6، أما فيما يخص T استيوذنت فقد بلغت قيمتها 3.1 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي (2.02 < 3.87) عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة السيطرة.

2-1-8- تحليل نتائج البعد الثامن: سمة الضبط (الكف).

الجدول رقم (10): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T استيودنت في الأنشطة الرياضية بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين بالنسبة لسمة الضبط (الكف).

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخرطين في الأنشطة الرياضية	11.73	2.49	4.1	2.04	28	0.05
غير منخرطين في الأنشطة الرياضية	9.8	0.74				

الشكل رقم (10): أعمدة بيانية تبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة للمنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسة بالنسبة لسمة الضبط (الكف).



التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين قيمة T استيودنت أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية قدر ب 11.73 والمتوسط الحسابي للذكور المراهقين غير المنخرطين قدر ب 9.8، وهذا بانحراف معياري قدره عند الذكور المنخرطين ب 2.5 أما عند المراهقين الذكور غير المنخرطين فقدره 0.74، أما فيما يخص T استيودنت فقد بلغت قيمتها 4.1 وهي بذلك أكبر من قيمة T المجدولة 2.04 أي ( $2.02 < 5.64$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا دليل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور المراهقين المنخرطين في الأنشطة الرياضية والذكور المراهقين غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية بالنسبة لسمة الضبط (الكف).

### 2-2- عرض ومناقشة النتائج:

#### 2-2-1- مناقشة نتائج البعد الأول:

يشير اختبار  $T$  ستيودنت بالنسبة لسمة العصبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة  $T$  الجدولة ( $2.02 < 5$ ) عند مستوى الدلالة  $0.05$  بالنسبة لسمة العصبية، ومنه نقول بأن سمة العصبية توجد بدرجة منخفضة عند المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة المنخفضة للعصبية هم أفراد يتميزون بقلّة الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة.

#### 2-2-2- مناقشة نتائج البعد الثاني:

يشير اختبار  $T$  ستيودنت بالنسبة لسمة العدوانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بما أن  $T$  ستيودنت أكبر من قيمة  $T$  الجدولة ( $2.02 < 3.9$ ) عند مستوى الدلالة  $0.05$  بالنسبة لسمة العدوانية، ومنه نقول بأن سمة العدوانية منخفضة عند المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون أحيانا بالأعمال العدوانية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات وفي بعض الأحيان إلى التحطم بالذات والسلوك المعتدل.

#### 2-2-3- مناقشة نتائج البعد الثالث:

يشير اختبار  $T$  ستيودنت بالنسبة لسمة الاكتئابية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة  $T$  الجدولة ( $2.02 < 3.13$ ) عند مستوى الدلالة  $0.05$  بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة لسمة الاكتئابية، وهنا نقول بأن درجة سمة الاكتئابية منخفضة لدى المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالثقة بالنفس، المزاج المعتدل، القدرة على التركيز، الاطمئنان.

#### 2-2-4- مناقشة نتائج البعد الرابع:

يشير اختبار  $T$  ستيودنت بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة  $T$  الجدولة ( $2.02 < 4.35$ ) عند مستوى الدلالة  $0.05$  بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة، وهنا نقول بأن درجة سمة القابلية للاستثارة منخفضة لدى المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالاستثارة العالية وشدة التوتر، ضعف القدرة على المواجهة والاحباطات وفي بعض الأحيان إلى الهدوء والمزاج المعتدل.

### 2-2-5- مناقشة نتائج البعد الخامس:

يشير اختبار Tستيودنت بالنسبة لسمة الاجتماعية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة T المجدولة ( $2.02 < 5.5$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة لسمة الاجتماعية، وهنا نقول بأن درجة سمة الاجتماعية مرتفعة لدى المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ، كما يميزهم الفرح والحيوية وهذا ما تطابق مع دراسة سعودان مخلوف سنة 2009 الذي توصل إلى أن ممارسة الرياضة داخل المدرسة تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد وجماعته من الرفاق.

### 2-2-6- مناقشة نتائج البعد السادس:

يشير اختبار Tستيودنت بالنسبة لسمة الهدوء إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة T المجدولة ( $2.02 < 4.09$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة لسمة الهدوء، وهنا نقول بأن درجة سمة الهدوء مرتفعة لدى المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالثقة في النفس وعدم الارتباك أو تشتت الأفكار واعتدال المزاج.

### 2-2-7- مناقشة نتائج البعد السابع:

يشير اختبار Tستيودنت بالنسبة لسمة السيطرة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة T المجدولة ( $2.02 < 3.87$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة لسمة السيطرة، وهنا نقول بأن درجة سمة السيطرة منخفضة لدى المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة المنخفضة لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالاعتدالية، الاستقلال الذاتي، احترام الآخرين، رفض أسلوب العنف والعدوانية، وهذا ما أكده محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس الرياضي حيث جمع بعض الدراسات حول السمات الشخصية للرياضيين بان الرياضيين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف حياتهم، كما يظهرون هذه السمة في مواقف التحصيل الرياضي.

### 2-2-8- مناقشة نتائج البعد الثامن:

يشير اختبار Tستيودنت بالنسبة لسمة الضبط (الكف) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بما أنه أكبر من قيمة T المجدولة ( $2.02 < 5.64$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية بالنسبة لسمة الضبط (الكف)، وهنا نقول بأن درجة سمة الضبط (الكف) مرتفعة لدى المراهقين الذكور المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وهذا ما أشار إليه صاحب المقياس فرايبورج أن أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد هم أفراد يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين والثقة بالنفس.

2-3- الاستنتاج العام:

من خلال الجداول (03)،(04)،(05)،(06)،(07)،(08)،(09)،(10)، كانت قيمة Tستودنت كلها أكبر من قيمة T المجدولة (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية للسمات الشخصية بين المراهقين الذكور الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية، حيث أن المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية لديهم سمات عالية وهذا ما أثبتته بعض الدراسات منها دراسة "أحمد بن قلاوزتواتي" حول أثر بعض التخصصات الرياضية على السمات الشخصية للرياضيين، حيث توصل إلى أن طلبة اختصاص ألعاب القوى أثر فيهم اختبار فرايبورج وإيجابيا على بعض السمات مثل القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الضبط والاكنتابية، وتشير دراستنا إلى أن المراهقين الذكور الممارسين للأنشطة الرياضية بعد خضوعهم لاختبار فرايبورج يتميزون بدرجة عالية بالنسبة لسمة الهدوء، الاجتماعية، الضبط، وبدرجة منخفضة بالنسبة لسمة العدوانية، العصبية، القابلية للاستثارة، السيطرة والاكنتابية، وهذا ما أثبتته دراسة "دادي عبد العزيز" حول السمات الشخصية وعلاقتها بالقدرة على الأداء المهاري في الرياضات الجماعية، حيث توصل إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين سمة العصبية، العدوانية، الاكنتابية، القابلية للاستثارة، السيطرة والضبط والأداء المهاري العام في الرياضات الجماعية حيث أن دراستنا تبين تأثير الممارسة الرياضية على السمات الشخصية للمراهقين، حيث حاولنا في هذه الدراسة البحث عن تأثير الممارسة الرياضية على السمات الشخصية للمراهقين والكشف عن الفروق في السمات الشخصية بين المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية.

أظهرت نتائج الدراسة تحقق جميع الفرضيات والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور المنخرطين و غير المنخرطين في الأنشطة الرياضية حيث كانت قيمة الاختبار Tستودنت في جميع الأبعاد أكبر من قيمة T المجدولة والتي قدرت ب (2.04) حيث أن: العصبية ( $T_s = 5.3$ )، العدوانية ( $T_s = 3.9$ )، الاكنتابية ( $T_s = 3.13$ )، القابلية للاستثارة ( $T_s = 4.35$ )، الاجتماعية ( $T_s = 5.5$ )، الهدوء ( $T_s = 4.09$ )، السيطرة ( $T_s = 3.87$ )، الضبط ( $T_s = 5.64$ )، وهي بذلك قيمة أكبر من قيمة T المجدولة (0.02) حيث أن المراهقين الذكور المنخرطين والممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية يتفوقون على غيرهم من المراهقين الذكور غير الممارسين في درجة أبعاد السمات الشخصية حيث أدت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المنخرطين والممارسين للأنشطة الرياضية.

تكمن أهمية هذه النتائج في تنمية وتدعيم السمات الشخصية الايجابية والمرغوب فيها لدى التلاميذ الأمر الذي يفتح المجال لدارسات أخرى من أجل التعرف أكثر والتعمق في السمات الشخصية المميزة للتلاميذ.



الإقترحات

## الاقتراحات:

في الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة بالنسبة للتلاميذ والمسؤولين على حد سواء:

- ✓ ضرورة وجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في وأثناء الحصة التدريبية والرياضية التي تسهل ترغيب الممارسين للرياضة بالرغبة في الانخراط في الأنشطة الرياضية المبرمجة، كما تسهل المنخرطين في أداء النشاط الرياضي ومزاولته بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة.
- ✓ ضرورة تكوين التلاميذ وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المحضر واللاعب.
- ✓ اختيار المحضرين أو المسؤولين على الفريق أصحاب خبرة وتجربة وكفاءة لتكوين وتحضير التلاميذ.
- ✓ الاهتمام بالحوافز المادية والمعنوية لأعضاء الفريق المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- ✓ دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على اللاعبين أثناء التحضيرات.
- ✓ ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة للسمات الشخصية لأعضاء الفريق ومؤهلاتهم وتجاربهم.
- ✓ ضرورة إمام المحضر أو المسؤول على الفريق بطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين.
- ✓ على المحضر أو المسؤول على الفريق أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقتي والانساني في العملية التحضيرية.

خاتمة

## خاتمة:

لقد انطلق هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية الممارسة الرياضية وتأثيرها على السمات الشخصية لدى المراهقين وكيفية ترتيب هذه السمات التي تشكل البناء العام للشخصية ومعرفة الفروق في السمات الشخصية بين المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية وذلك بهدف محاولة صيغة اطار نظري في هذا المجال مما يفيد معرفة السمات الغالبة أو المميّزة للمراهقين الممارسين للرياضة وكذلك تفيدنا في تحسين وتنمية السمات الايجابية لدى المراهقين مع الأخذ بعين الاعتبار السمات المميّزة للتلاميذ، ومن ثم رأى الباحث ضرورة القيام بهذه الدراسة سعيا للوصول إلى هذه الأهداف وفي هذا السياق فضل الباحث البداية من حيث انتهت إليه الدراسات التي تم التعرض إليها، ولتحقيق ذلك قسم البحث إلى جانبين، جانب نظري يضم ثلاثة فصول وجانب تطبيقي يضم فصلين.

**الباب الأول:** يحتوي هذا الباب على ثلاثة فصول، خصصنا الفصل الأول للممارسة الرياضية الذي اعتمدنا فيه إلى مفهوماها، أهدافها وأنواع الممارسة الرياضية، أما الفصل الثاني خصصناه للشخصية حيث تطرقنا إلى مجمع تعاريفها محاولة منا الإلمام بوجهات النظر وكذا نظرياتها ونظريات السمات والتي تطرقنا فيها إلى المفاهيم التي تعرف مصطلح السمة وكذا أنواع السمات ومعايير تحديدها وعددنا الشخصية للرياضي، أما الفصل الثالث خصصناه للمراهقة حيث تطرقنا إلى مجمل تعاريفها وأنواعها ومراحلها وكذلك حاجيات ومشاكل المراهقة.

**الباب الثاني:** ويتضمن فصلين، الفصل الأول خصصناه إلى منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية، حيث بدأنا بالدراسة الاستطلاعية أين قدمنا فيها اختبار فرايبورج، حيث كان الهدف من هذه الدراسة هو لغرض القيام ببعض التعديلات في الدراسة الاساسية وإجراء الاختبار في أحسن صورة، وهذا بتحديد منهج البحث الذي يعد من البحوث الوضعية التي ترمي إلى قياس وتقدير الخصائص النفسية تقديرا كميا منطلقا من أن الشخصية تتركب من العديد من السمات الفردية تميز الفرد عن الآخرين، مما يمكن قياسها وعينة البحث الذي بلغ عدد أفرادها 40 من التلاميذ وأدوات البحث حيث استخدم الباحث قائمة فرايبورج للشخصية، كما تم التعرض في هذا الفصل إلى غرض النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة ثم تحليلها ومناقشتها بالعودة إلى الاطار النظري للبحث، وتم ذلك من خلال دراسة فرضيات البحث كل واحدة على حدا حسب ترتيبها في الفصل الأول ومناقشتها والتعليق على نتائجها بقدر من الموضوعية والأمانة العلمية الواجب توفيرها في البحوث العلمية، حيث تعرض الباحث إلى الفروق في السمات الشخصية لدى المراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية، وفي هذا الفصل توصل الباحث إلى أن هناك فروق في السمات الشخصية للمراهقين الذكور المنخرطين وغير المنخرطين في الأنشطة الرياضية المدرسية، وفيما يتعلق بالسمات الشخصية للمنخرطين في الأنشطة الرياضية تم تصنيفها وكان أكثرها انتشارا سمة الهدوء، الاجتماعية، الضبط، وتكمن أهمية هذه النتيجة في تدعيم وتنمية السمات الايجابية والمرغوب فيها للمنخرطين في الرياضة المدرسية.

البراج

# قائمة المراجع

أولاً: اللغة العربية:

## (1) الكتب:

- 1- أحمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 2- أحمد عزت راحح: أصول علم النفس، دار الطالب، مصر، 1989.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعارف الجامعية، مصر، 1996.
- 4- أسعد الأمانة: سيكولوجية الشخصية، الأكاديمية العلمية المفتوحة في الدنمارك، الدانمارك، 2007.
- 5- ألفت محمد حنفي: علم النفس المعاصر، مطبعة الجمهورية الاسكندرية، مصر، 1995.
- 6- أنور أمين الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 7- أنور أمين الخولي، الحمامي محمد: مفهوم التربية الحركية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 11، معهد البحرين الرياضي، المنامة، 1993.
- 8- أنور أمين الخولي: الرياضة والحضارة الاسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- بثينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2005 .
- 10- تشارل بيوكر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده: اسس التربية البدنية، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1964.
- 11- توري حافظ: المرهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1995.
- 12- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، علم الكتاب، القاهرة، 1972 .
- 13- جروان السابق: كنز الوسيط ، قاموس عربي فرنسي، دار السابق للنشر والتوزيع، بيروت، 1985.
- 14- حلمي علمي: رعاية الشباب بالتربية القومية للطباعة والنشر، 1966 .
- 15- خطاب عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت، 1965 .
- 16- رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 17- رزيق معروف: خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والتوزيع والنشر، بيروت، 1986 .
- 18- سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1967 .
- 19- سعدية محمد علي بهاء: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980 .
- 20- سلامة ابراهيم، بهاء الدين: الجوانب الصعبة في التربية البدنية والرياضية، قسم المواد الصحية، كلية التربية الرياضية، جامعة لبنان، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21- صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التطوري -الطفولة والمراهقة-، دار المسيرة والتوزيع، مصر، 2007 .
- 22- صمويل مغريوس: الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة الصحة المرية، القاهرة، 1974 .

- 23- صالح مصطفى لفول: مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة غريب، القاهرة، 1982 .
- 24- عادل سليمان: الوضعية الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، بيروت، 1996 .
- 25- عباس محمد عوض: القيادة والشخصية، دار النهضة العربية، بيروت، 1986 .
- 26- عبد الرحمان العيساوي: التربية النفسية للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000 .
- 27- عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004 .
- 28- عبد المجيد نشواتي: علم النفس التربوي، دار الفرقان، بيروت، 1985 .
- 29- عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي: النمو النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1973 .
- 30- عبد المنعم حنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة، بيروت، 1978 .
- 31- عمار حامد: في بناء البشر، دار المعرفة، القاهرة، 1968 .
- 32- عمر محمد التومي الشيباني: الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة ببيروت، لبنان، 1973.
- 33- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1980 .
- 34- فايز مهنة: التربية البدنية الحديثة، دار طلاس للدراسات، الطبعة الأولى، دمشق، 1975 .
- 35- فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو من الطفل إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 .
- 36- فؤاد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 .
- 37- قاسم حسين، قاسم المندلوي، مؤيد البدري: نظريات التربية البدنية، جامعة بغداد، 1979 .
- 38- محمد الباشا الكافي: معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع، 1992 .
- 39- محمد التومي الشيباني: الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، 1973 .
- 40- محمد أزهر المالك: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1988 .
- 41- محمد حسن علاوي: الاختبارات المهارية والنفسية ، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1998 .
- 42- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1987 .
- 43- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1992 .
- 44- محمد أبو العلا: العلوم السلوكية، مكتبة عين الشمس، 1992.
- 45- محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القيم، الكويت، 1960 .
- 46- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار النشر والتوزيع، السعودية، 1985 .
- 47- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، دار الشروق، جدة.
- 48- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 49- مخائيل معوض خليل: مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971 .
- 50- مصطفى السايح: علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2007 .
- 51- مصطفى غالب: في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية (سيكولوجية شخصية)، منشورات الهلال، بيروت، 1986 .

52- مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987 .

53- ميخائيل أسعد ابراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1999 .

54- وجيه محجوب جاسم: طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 .

55- وينفرد جوير: مدخل إلى سيكولوجية الشخصية، ترجمة مصطفى عيشوني، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 .

56- يوسف الأقصري: دراسات في علم النفس الشخصية، دار اللطائف للنشر والتوزيع، مصر، 1995 .

57- يوسف الأقصري: دراسات حديثة في علم النفس الشخصية، دار المعارف للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 1998 .

## (2) الأطروحات والرسائل الجامعية:

58- بقدي محمد: أطروحة لنيل شهادة الماستر-ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل، 2011/2010.

59- دادي عبد العزيز، سمات الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي في الرياضات الجماعية، اطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 1996 .

60- نوال نجادي: أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة-السمات الشخصية للرياضيين وعلاقتها بدافعية الانجاز، 2007.

61- مجد وداك: السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، 2009/2008.

62- يعقوب العيد، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، الجزائر، 2001/2000 .

## (3) المجلات والمنشورات:

63- المركز الوطني للوثائق التربوية، الكتاب السنوي الأول، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1998 .

64- وزارة الشباب والرياضة: أمر رقم 09/95 المؤرخ في 25/09/1995، المادة 64-65 .

## ثانيا: اللغة الاجنبية:

65- Ariolla, Abdescent; la croissance la formation de la personnalite, edition EST, 1975 .

66- Bensnait : la psychiatre d'aujourd'huiopualger ; 1994 .

67- MaricePieron ; éducation physique et sport – analyser l'enseignement pour mienx en seignered revue E.P.S paris , 1993 , dossiers N16.





68- Maslow .A : hacrarchie des bosoins, P.M.P, paris, 1966 .

69- Renderrzwhg .h .j- towarda philosophie of sport-  
editionzeselygossuchsetts1972 .

70- Revue scientifique de éducation physique et sport , vol 2 n 3, alger, 1994.

71- Sillamy m, dictionnatre usuel de psychologie, édition ,paris, 1983 .



الله الحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جيلالي بو نعامة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب الرياضي التنافسي

ميداني وعلمي بعنوان "تأثير الممارسة الرياضية على لسمات الشخصية للمراهق"

حورة حول "ذكور النهائي الثانوي". السنة الدراسية : 2014 / 2015.

( الممارسين للتربية البدنية والرياضية) ملأ هذه

وبهذا تكون قد ساهمت في

على هذه

الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

:

لحصة التربية البدنية والرياضية :

– غير منخرط

\_\_\_\_\_:

\_\_\_\_\_:

بلعيد عقيل عبد القادر

: بلاوان هشام

: بوزار وحيد

# قائمة فرايبورج الشخصية

			1
		أقوله	2 يصعب علي
		تدق دقات غير منتظمة بدون بذل جهد عنيف	3 أحيانا
			4 أحيانا
		ولكنني استطيع التحكم فيها بسرعة أيضا	5 افقد السيطرة على
			6 يحمر ي
		الآخرين	7 أحيانا متعة كبيرة في مضايقة
		ية بعض الناس في الشارع	8 الأحيان
		يصيبهم الضرر	9
		الأشياء الخطرة بغرض التسلية	10 سبق لي القيام
		لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فاني افعل ذلك	11
			12 استطيع ابعث المرح بسهولة في سهرة مملة
			13 ارتبك بسهولة أحيانا
			14 اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين
		بضيق	15 أحيانا بالضيق في الـ
		التي ارتكبتها	16 أتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض
		اهم يتحدثون	17 اخجل بالدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس و
			18
		الآخرين	19 يبدووا علي
			20 أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرني
			21 أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد
		له الضرر	22 الشخص الذي يؤذيني
		كانت مملوءة بغازات	23 اشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو
		الانتقام منهم	24 عندما يغضب احد من بعض الناس فاني ادفعه
		الحياة لا معنى لها	25 كثيرا ما
		الآخرين	26 يسعدني اظهر
		وسط جماعة كبيرة	27 يدور في ذهني غالبا عندما

	ولا استطيع مقاومة هذا التفكير	
28	يبدوا علي النشاط والحيوية	
29	من الذين يأخذون ببساطة وبدون تعقيد	
30	عندما يحاول البعض هانتي فاني أتجاهل	
31	ني لا اهتم بذلك	
32	ارتبك بسهولة عندما مهمين	
33	لا استطيع غالبا التحكم في ضيقي و غضبي	
34	احلم لعدة ليالي في أشياء أنها	
35	يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة معينة	
36	من سوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة	
37	ور في ذهني غير هامة تسبب لي الضيق	
38		
39	أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد	
40	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية	
41	اعمل في الناس بعض المقالب الغير المؤذية	
42	المستقبل غالبا بمنتهى الثقة	
43		
44	التنكيت على الآخرين	
45	عندما اخرج عن شعوري فاني استطيع غالبا تهد	
46	كثيرا ما استثار بسرعة من البعض	
47	الآخرين	
48	استطيع	
49	أحيانا أحبهم	
50		
51	أميل عدم بدأ الحديث مع الآخرين	
52	أحيان كثيرة فقد القدرة على التفكير	
53	كثيرا ما اغضب بسرعة من الآخرين	
54	بالإنهاك	
55	أحيانا يراودني التفكير باني لا	
56	ستطيع تخطي الفشل بسهولة	

## دراسة شخصية الذكور المرشحين للمباراة بين التربية البدنية والرياضة

شخصية هؤلاء الذكور	الدرجة المئوية	النسبة المئوية		
	104.50	% 29.03	8.71	العصبية
	89.02	% 24.73	7.42	العدوانية
	99.36	% 27.60	8.28	الاكتئابية
	142.20	% 39.50	11.85	القابلية
عالية	231.36	% 64.26	19.28	الاجتماعية
عالية	243.36	% 67.60	20.28	الهدوء
	133.60	% 37.13	11.14	السيطرة
	138.81	% 38.56	11.57	( )

## دراسة ميدانية لدرجات الصفات الشخصية لدى الشباب المتعلمين

النسبة المئوية		
% 67.60	الهدوء	
% 64.26	الاجتماعية	الثانية
% 39.50	القابلية للإستثارة	
% 38.56	( )	
% 37.13	السيطرة	
% 29.03	العصبية	
% 27.60	الإكتئابية	
% 24.73	لعدوانية	