

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع

دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تطوير  
المهارات الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط من وجهة نظر  
الأساتذة

دراسة ميدانية على بعض متوسطات دائرة امشدالة

تحت اشراف الدكتور:

- بن عبد الرحمان سيد علي

من اعداد الطالب:

- حمودي فوزي

السنة الدراسية: 2020/2019

# كلمة شكر

- قال الله تعالى:

(.... وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ

أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَذِّنْ لِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (19)

- سورة النمل الآية 19.

- وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم):

(من لم يشكر الناس لم يشكر الله).

في البداية نشكر المولى عز وجل والذي وفنا في إتمام هذه الدراسة

تبارك الله ذو الجلال والإكرام.

ثم نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة في إنجاز هذه المذكرة ونخص

بالذكر الدكتور "بن عبد الرحمان سيدعلي" الذي لم يبخل علينا بنصائحه

وإرشاداته

من خلال متابعتهم لعملنا خطوة بخطوة، وبكل جدية وتفاني.

كما نتوجه بشكرنا إلى جميع أساتذة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ونشكر في الأخير كل من قدم لنا يد المساعدة، سواء من قريب أو من بعيد.

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك

الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تنههما أنفه ولا تنههما، وقل لهما قولا كريما﴾

صدق الله العظيم

( سورة الإسراء - الآية 34 )

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجه فتحت عليه عيني، والذي رباني على الفضيلة  
و الأخلاق و كان لي الدرع أمان أحتمي به في نائبات الزمان وتحمل عبي الحياة،  
إليكما والديا الغاليان.

إلى جميع إخوتي كبيرا وصغيرا و إلى كل

عائلة « حمودي »

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفاري

إلى كل الأصدقاء والزلاء الدرج

الذين ساعدوني في إنجاز هذا العمل المتواضع خاصة خطيبتي " فطاني أنيسة"،

أخص أساتذة محمد

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة البويرة .

حمودي فوزي

الصفحة	فهرس الموضوعات
	شكر والتقدير
	اهداء
	محتوى البحث
	مقدمة
	<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>
02	1- إشكالية الدراسة
03	2- التساؤل العام
03	3- الأسئلة الفرعية
03	4- الفرضية العامة
03	5- الفرضيات الجزئية
03	6- أهداف البحث
03	7- أهمية البحث
04	8- التعريف بالمصطلحات
04	❖ أستاذ التربية البدنية والرياضية
04	❖ الشخصية
04	❖ المهارة
04	❖ الانفعال
04	❖ المراقبة
	<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>
	<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>
	<b>المحور الأول: شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية</b>
08	تمهيد
09	1- مفهوم الشخصية
09	1-1- تعريف علماء الاجتماع للشخصية
09	1-2- تعريف علماء النفس الشخصية
09	2. مكونات الشخصية
09	2-1- الصفات الفطرية الأساسية

09	2-2-الاتجاهات أو العادات
10	2-3-العوامل الأخرى
10	3-العوامل العامة المؤثرة في الشخصية
10	3-1-المؤثرات الوراثية
10	3-2-المؤثرات البيولوجية
10	3-3-العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية
11	3-4-التفاعل بين الوراثة و البيئة
11	4-خصائص الشخصية
11	4-1-الثبات في الشخصية
11	4-1-1-الثبات في الأعمال
11	4-1-2-الثبات في الأسلوب
11	4-1-3-الثبات في البناء الداخلي
11	4-1-4-الثبات في الشعور الداخلي
11	4-1-5-التغيير والتغير في الشخصية
12	5-أستاذ التربية البدنية والرياضية
12	5-1 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية
12	5-2 شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية
13	5-3 الشخصية و علاقتها بالممارسة الرياضية
13	5-4 الشخصية القيادية الأستاذ التربية البدنية والرياضية
13	5-5 الشخصية التربوية الأستاذ التربية البدنية و الرياضية
13	5-6 الشخصية السامية الأستاذ التربية البدنية والرياضية
14	6- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية
14	7-خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية
14	7-1- الخصائص المعرفية : وتتمثل في
14	7-1-1- الأعداد المهني والأكاديمي
14	7-1-2- اتساع المعرفة والاهتمامات
14	7-1-3- المعلومات المتوفرة للمدرس عن طلابه
14	7-1-4- خصائص تتعلق بأساليب التدريس
15	7-2- الخصائص الشخصية

15	7-2-1-الاتزان والدفء والمودة
15	7-2-2- الحماس
15	7-2-3-الإنسانية
15	7-3- الخصائص الجسمية
16	7-4- الخصائص الخلقية
16	7-5- الخصائص المهنية
16	7-6- الخصائص العقلية والعلمية
16	7-6-1- الذكاء
16	7-6-2- الكفاءة العلمية
16	7-6-3- الثقافة الواسعة
17	7-6-4-الإلمام بمادة التربية البدنية والرياضية
17	8- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية
17	8-1- الدور التربوي الأستاذ التربية البدنية والرياضية
18	8-2- الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية
18	8-3- الدور التوجيهي لأستاذ التربية البدنية والرياضية
18	9-طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية
20	خلاصة
<b>المحور الثاني: المهارات الانفعالية</b>	
22	تمهيد
22	1- مفهوم الانفعالات
22	2- تعريف الانفعالات
25	3- خصائص الانفعالات
25	3-1 - الذاتية
25	3-2 - التعدد
25	3-3-الاختلاف في الدرجة
26	3-4 - الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية والخارجية )
26	4-تقسيم الانفعالات وأنواعها
26	4-1 -انفعالات ايجابية
26	4-2 -انفعالات سلبية

27	5-نظريات الانفعال
27	5-1 -نظرية جيم - لانج
27	5-2 حسب وليام جيمس
27	5-3 -نظرية كانون
27	6-المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات
27	6-1 - بالنسبة للدورة الدموية
27	6-2 -بالنسبة للتنفس
27	6-3 -بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد
28	7-المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات (محمد حسن علاوي، ص 251 .)
28	7-1 -الحركة التعبيرية للوجه
28	7-2 -الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم
28	7-3- التعبيرات الصوتية
28	8-الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي
28	8-1 -الخبرات الانفعالية المرتبطة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي
28	8-2-الخبرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب الصفات البدنية
29	8-3 -الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة
30	خلاصة
<b>المحور الثالث: المرحلة العمرية</b>	
32	تمهيد
33	1- تعريف المراهقة
33	1-1- المعنى اللغوي
33	1-2- المعنى الاصطلاحي
33	2- تحديد مراحل المراهقة
33	2-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة
33	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
33	3-1النمو الجسمي
33	3-2-النمو المورفولوجي

34	3-3- النمو النفسي
34	3-4- النمو الاجتماعي
34	3-5- النمو العقلي والمعرفي
34	3-6- النمو الوظيفي
35	3-7- النمو الحركي
35	3-8- النمو الانفعالي
36	3-9- النمو الجنسي
36	4- حاجيات المراهق
36	4-1- الحاجة للمكانة
36	4-2- الحاجة للاستقلال
36	4-3- الحاجة الجنسية
37	4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و الانتماء
37	4-5- الحاجة للعطف والحنان
37	4-6- الحاجة للنشاط و الراحة
38	5- أنماط المراهقة
38	5-1- المراهقة المتكيفة
38	5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية
38	5-3- المراهقة العدوانية المتمردة
38	5-4- المراهقة المنحرفة
38	6- أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهقين
39	7- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
39	7-1- دوافع مباشرة
39	7-2- دوافع غير مباشرة
39	8- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
40	الخلاصة
	<b>الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث</b>
	<b>المحور الأول: الدراسات السابقة</b>
43	01- الدراسات السابقة

43	الدراسة الأولى
43	الدراسة الثانية
43	الدراسة الثالثة
	<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>
	<b>المحور الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>
46	تمهيد
47	1-3 الدراسة الاستطلاعية
47	2-3 أهداف الدراسة الاستطلاعية
47	3-3 الدراسة الأساسية
47	1-3 منهج الدراسة المستخدم
48	4-3 مجالات الدراسة
48	1-4-3 المجال الموضوعي
48	2-4-3 المجال الجغرافي
48	3-4-3 المجال البشري
48	4-4-3 المجال الزمني
48	5-3 عينة البحث
50	الاستنتاج العام
52	خاتمة
54	الاقتراحات وفروض مستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع

# مقدمة عامة

## مقدمة:

أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يلعب دورا مميزا في الارتقاء بخبرة الفرد وشخصيته وتميزه، من حيث إسهامه في تحسين المستوى البدني والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة، فهو لا يحتاج إلى مدرّبين يعملون على تعليم التقنيات والمهارات الحركية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى أشخاص يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية وما لها من أثر بالغ في تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهدف النشاطات الرياضية تكوين رجال مقبلين على الحياة الاجتماعية من جميع جوانبها، حيث يقوم هؤلاء الأشخاص والممثلون في أساندة التربية البدنية والرياضية في بث المثل العليا في تلاميذهم، فهم قدوة لهم ويتأثرون بشخصيتهم، لأن الأساندة يتقابلون مع تلاميذهم في مواقف شبيهة بمواقف الحياة اليومية الواقعية.

فالمجال التربوي الرياضي عرف عدة تطورات علمية و تكنولوجية مهمة في حياة الأفراد و من هذا وجب علينا كباحثين الاهتمام بمثل هذه المواضيع خاصة إذا تعلق الأمر بممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و ما يلزمها من بيئة عمل محفزة و مشجعة على الإبداع و توفير الظروف اللازمة التي تعود بالفائدة على التلاميذ و عليه هناك نقطة مهمة نريد توضيحها في هذه الدراسة و يتعلق الأمر بضرورة الاهتمام بالقائمين على تأطير حصة التربية البدنية و الرياضية و دعمهم الكامل من جميع الجوانب المادية و الفنية التي لها دور كبير في تكوين شخصية الأستاذ المسؤول على تنفيذ برامج التربية البدنية و الرياضية .

ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية خير قدوة للتلميذ بشخصيته المتكاملة من حيث المؤهل العلمي والتكوين البيداغوجي والتكوين النفسي، واستخدامه لمختلف الوسائل والأجهزة التكنولوجية العلمية كأدوات مساعدة ومحفزة للتلميذ.

فتوفر هذه الجوانب لدى الأستاذ تنير له الطريق وتعطيه القدرة في كيفية التعامل مع المهارات الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط وتحسيسهم بأهميتها في حياتهم الرياضية.

فالانفعال يشير إلى ما يتعرض له الكائن الحي من استثارة وما يطرأ عليه من تغيرات فيسيولوجية وما ينتابها من مشاعر وأحاسيس وجدانية ومن رغبة في القيام بالسلوك يتخفف به من هذه الاستثارة. وسواء كان مصدر الاستثارة الانفعالية داخليا أو خارجيا فهو وثيق الصلة بحاجات الكائن.

فالمهارات الانفعالات جد مهمة في تكوين الشخصية الرياضية للتلميذ وزيادة دافعية الانجاز الرياضي وهذا يتطلب مهارات عالية المستوى يجب إن يتحلى بها أستاذ التربية البدنية والرياضية لإمكانية تطويرها، وهذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع وتبين أهميته في المجال الرياضي التربوي.

فمخطط الدراسة يكون على النحو التالي:

الجانب النظري والدراسات السابقة، والدراسة الميدانية وفيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج وعينة ومجتمع الدراسة، ومجالات البحث وحدود البحث وأدوات الدراسة الأسس العلمية، والوسائل الإحصائية، عرض وتحليل ومناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات، المراجع والملاحق

مدخل عام

التعريف بالبحث

**1- إشكالية الدراسة:**

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع.

كما أنه يحقق أدوار مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ويتوقف ذلك على بصيرته الثاقبة ونظرته الأكاديمية والمهنية، كما أنه يحقق كذلك الأهداف التي يدركها هو شخصيا والمتماشية مع الأهداف العامة للتربية في المنظومة التربوية، ذلك أنه يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطالب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية وهكذا فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها.

إن مدرس التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى نهجه يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل معهم آلاف المرات في مواقف الحياة الواقعية والفعالة، كما يجب أن يكون المدرس ذا شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة، حيث أن التلاميذ يعكسون حالة المدرس المثالية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر صفات انفعالية غير حسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فإنه لا يجني من تلاميذه سوى ما واجههم به.

فهذه الصفات تساعد أليا الأستاذ في إكساب التلاميذ مختلف المهارات الانفعالية وتطويرها واستغلالها في الاتجاه الايجابي.

فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشيا مع الدراسات الحديثة ومربي التربية البدنية كما يقوم ببث الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات.

ونستنتج من خلال من هذه الآراء ضرورة توفير الظروف اللازمة وكل الدعم من قبل القائمين على المجال الرياضي التربوي التي تسمح للأستاذ بتفجير طاقته وقدراته المعرفية والبيداغوجية والنفسية والقدرة على التحكم في استخدام الوسائل التكنولوجية ، وهذا ما نريد توضيح ما له من أهمية كبيرة في تكوين شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ، و يسمح له بتحقيق جودة العملية التعليمية التربوية وإمكانية التعامل الجيد والايجابي مع جميع جوانب شخصية التلاميذ خاصة المهارات الانفعالية لما لها من تأثير على زيادة دافعية ممارسة التربية البدنية وزيادة الانجاز الرياضي.

وهذا ما سمح لنا بالوصول إلى طرح التساؤل العام لإشكالية الدراسة.

**2- التساؤل العام**

هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تطوير المهارات الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

**3- الأسئلة الفرعية:**

- ✓ هل للمؤهل العلمي والتكوين المعرفي يساهم في تطوير مهارات الرغبة لدى التلاميذ مرحلة المتوسط
- ✓ هل التكوين البيداغوجي يساهم في تطوير مهارة الاستقلالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط
- ✓ هل للتكوين النفسي يساهم في تطوير مهارة الإصرار لدى تلاميذ مرحلة المتوسط
- ✓ هل استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية لوسائل التكنولوجيا يساهم في تطوير مهارة التقدير الإيجابي

للذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

**4- الفرضية العامة:**

لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تطوير المهارات الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

**5- الفرضيات الجزئية:**

- المؤهل العلمي والتكوين المعرفي يساهم في تطوير مهارة الرغبة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط
- التكوين البيداغوجي يساهم في تطوير مهارة الاستقلالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط
- التكوين النفسي يساهم في تطوير مهارة الإصرار لدى تلاميذ مرحلة المتوسط
- استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية لوسائل الحديثة يساهم في تطوير مهارة التقدير الإيجابي للذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

**6- أهداف البحث:**

التعرف على إن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تطوير المهارات الانفعالية لدى تلاميذ المتوسط

- معرفة إن المؤهل العلمي والتكوين المعرفي يساهم في تطوير مهارة الرغبة لدى التلاميذ
- معرفة إن التكوين البيداغوجي يساهم في تطوير مهارة الاستقلالية
- معرفة إن التكوين النفسي يساهم في تطوير مهارة الإصرار
- معرفة إن استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية لوسائل التكنولوجيا يساهم في تطوير مهارة التقدير الإيجابي للذات.

**7- أهمية البحث:**

- توضيح أهمية الشخصية الأستاذ في تطوير المهارات الانفعالية لدى التلاميذ مرحلة المتوسط
- توضيح أهمية وقيمة المؤهل العلمي والتكوين المعرفي في تطوير مهارة الرغبة لدى التلاميذ

✚ توضيح أهمية وقيمة التكوين البيداغوجي في تطوير مهارة الاستقلالية

✚ توضيح أهمية وقيمة التكوين النفسي في تطوير مهارة الإصرار

توضيح أهمية وقيمة استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية لوسائل التكنولوجيا في تطوير مهارة

التقدير الايجابي للذات

## 8- التعريف بالمصطلحات:

### ❖ أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لغة: هو الشخص الذي يقوم بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي واعدادهم بدنيا واجتماعيا وثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور تطورا ملائما لمجتمع الذي يعيشون فيه وتوجيههم التوجيه الازم اجرائي: لأستاذ هو ذلك الشخص الذي تربطه به علاقة مع التلاميذ وهو الذي يساعد التلاميذ على التحصيل العلمي الجيد والنموذج المقتدي به في المعرفة والتجربة في الحياة

### ❖ الشخصية:

لغة: يصف مفهوم الشخصية مجموعة السمات التي تكون شخصية الأفراد، وهذه السمات تختلف من شخص إلى آخر، حيث يتفرد كل شخص بصفات تميزه عن غيره.

اجرائي: الشخصية هي مختلف السلوكيات البسيطة والمركبة التي تميز الفرد عن المجموعة

### ❖ المهارة:

لغة: هي أداء مهمة أو نشاط معين بصورة مقنعة وبالأساليب والإجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة اجرائي: يمكن تعريف المهارة على أنها مجموعة من المعارف والخبرات والقدرات الشخصية التي يجب توفيرها عند شخص ما لكي يتمكن من انجاز عمل معين

### ❖ الانفعال:

لغة:

هو حالات معقدة من المشاعر يصاحبها تغيرات جسدية تنتاب الفرد نتيجة لاستجابته لمثير ما

اجرائي:

هي حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فيزيولوجية حشوية وتعبيرات حركية.

### ❖ المراهقة:

لغة:

يرجع الأصل لكلمة المراهقة الى الفعل "راهق" بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق.

اجرائي: هي فترة زمنية من حياة الانسان تمتد ما بين الطفولة المتأخرة الى بداية سن الرشد تتميز بوجود

مجموعة من التغيرات الجسمية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية للدراسة

المحور الأول

شخصية أستاذ التربية

البدنية والرياضية

## تمهيد:

يتوقف من تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الحيوي و الكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراده وفقا لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، و إنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية ، فالأستاذ مربي أولا وقبل كل شيء و عليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية و النفسية والاجتماعية، و على ذلك فأستاذ التربية البدنية و الرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربيا قبل أن يكون ممرنا لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة وتكون هذه السمات و تلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تنهياً إلا لفئة قليلة من الناس حيث تجوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف.

**1- مفهوم الشخصية :**

تعتبر الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، فقد وضعت عدة تعاريف مختلفة فيما بينها تبعاً لاختلاف وجهات النظر التي يؤمن بها الذين وضعوا هذه النظريات، إن كلمة "شخصية مشتقة من الفعل شخص" وشخص الشيء يعني أنه ظهر بعد أن كان غائباً، وعلى هذا الأساس فإن المقصود بالشخصية لغوياً هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافياً أو داخلياً ثم ظهر وكانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس

**1-1- تعريف علماء الاجتماع للشخصية:**

يعرف بيسانز "biansans" الشخصية أنها تقوم على أساس عادات شخص وسماته، وتتبع من خلال العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية أما قرين «agreen» فالشخصية عنده ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف صفة مهمة وهي التنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو والانتماء إلى جهات متعددة في المجتمع.

**1-2- تعريف علماء النفس الشخصية:**

تتعدد تعريفات الشخصية وصفاتهم وذلك لكونها ميادين بحثهم في مجمل ما تطرقوا إليه، فالمدرسة السلوكية ترى أن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد وهي مجموع أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية، أما مدرسة التحليل النفسي ترى بأن الشخصية هي قوة مركزية داخلية توجه الفرد في حركاته وسكناته. ويرى مورتن برنس "morten prins" أن الشخصية هي حاصل الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية والفطرية الموروثة وكذلك الصفات والاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة. وهناك من اتجه إلى تعريفها على أنها عبارة عن متغير يتوسط المثبرات والاستجابات وهو أكثر التعريفات التي وضعت للشخصية. ( لاند وفيدوف: "مدخل في علم النفس" 1998، ص 270)

**2. مكونات الشخصية:**

لقد اختلف العديد من العلماء في كيفية ظهور الشخصية وتحديد مكوناتها، فمنهم من يرى أن الشخصية هي نتيجة لعملية التعلم بمعنى أن الفرد يكتسب شخصيته عن طريق الاحتكاك والتفاعل مع المجتمع، والبعض الآخر يرى أن الطفل يرث بعض مكونات شخصيته وهو ما يشكل الأساس الذي يقوم عليه بناء الشخصية فيما بعد. وهناك من يرى أنه هناك ثلاث عوامل أساسية تشارك في تكوين الشخصية وهي:

**2-1- الصفات الفطرية الأساسية:**

وهي تمثل مجموع القدرات والاستعدادات والصفات العقلية والجسمية التي يولد الفرد بها والتي يتشابه جميع الأفراد فيها وتمثل بعض من الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة المثبرات الداخلية والخارجية، والتي بدورها تعتمد على سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه على مستوى ذكاءه، وعلى سماته المزاجية ودوافعه وعلى قدراته على التوافق مع البيئة

**2-2- الاتجاهات أو العادات:**

تؤثر اتجاهات الفرد على علاقته بالآخرين، كما ترتبط بمجموعة معينة من العوامل البيئية الأخرى وينتج عن هذه الاتجاهات في صورتها الإيجابية شعور الفرد بالاطمئنان والحب والانتماء مع وضوح مفهوم الذات لديه ويعني

تلك قدرة الفرد على تحديد الصورة التي يرى نفسه عليها وما يستطيع عمله أو ما لا يقدر عليه وذلك اعتماداً على ما يصله من مجموعة انطباعات الآخرين عنه وقد تؤدي علاقة الفرد بالآخرين في حالة انحرافه إلى انحراف الشخصية واتجاهها في مسار غير اجتماعي غير سوي.

### 2-3- العوامل الأخرى :

وهي مجموعة العوامل الباقية التي تندرج تحت الصفات الأساسية واتجاهات أخرى تشمل طرق التربية والخبرات المكتسبة وعوامل التطور وغيرها.

ونستنتج من خلال هذا العرض أنه هناك عوامل ومكونات فطرية يولد الفرد مزوداً بها وأخرى بيئية تعليمية تساهم بشكل رئيسي لأبعد حد في تطوير شخصيته وتطويرها من جميع النواحي.

### 3-العوامل العامة المؤثرة في الشخصية :

تشير نظريات الشخصية دون استثناء إلى وجود عاملين هامين يؤثران في بناء الشخصية وتطورها هما:

عامل داخلي تكويني وعامل خارجي بيئي

### 3-1-المؤثرات الوراثية :

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في تكوين شخصية الفرد وعلى احتمال إصابة الفرد بأحد الأمراض الوراثية أو التشوهات التكوينية أو السمات ذات الطابع المميز مثل نزيف الدم الوراثي والاضطرابات ومرض السكري، مع اختلاف متوسط الدرجة وهناك سمات أخرى مميزة الشخصية ولها علاقة بالعوامل الوراثية وتشمل لون البشرة والقصر ولون العيون.

### 3-2-المؤثرات البيولوجية:

تؤثر هرمونات الغدد الصماء بوجه خاص على السلوك وعلى عمليات التكيف ويبدو ذلك واضحاً في حالة نقص إفراز الهرمونات من الغدد أو توقفها عن العمل مثل:

**الغدة الدرقية:** تؤدي كثرة إفراز هرمون تلك الغدة إلى كثرة الحركة والشعور بالتهيج والأرق، أما في حالة نقص الهرمونات تؤدي إلى سهولة الشعور بالتعب والإرهاق وإلى كثرة النوم البنكرياس: يقوم بإفراز الأنسولين لتنظيم مقدار السكر في الدم وتحويله إلى الكبد لتجزئته وفي حالة زيادة نسبة السكر في الدم فإن ذلك يظهر على شكل الإصابة بمرض السكري.

### 3-3-العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية :

قد يكون للخبرة الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به آثارها الرئيسية على نمو خصائص الشخصية، وهذه الخبرات قد تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط، أو قد تكون مشتركة بين عديد من الأشخاص فتكوين شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نما بها وتتأثر بعادات وتقاليده وخصائص كل منطقة، فتجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرية (أرنون وتيج: "مدخل في علم النفس"، 1994، ص 256).

**3-4- التفاعل بين الوراثة و البيئة:**

تنتج الكثير من الصفات من المزج بين التأثيرات الوراثية والبيئية، وفي أغلب الأحيان يصعب أن تحدد النسب المئوية الأهمية كل من المؤثرات الوراثية والبيئية ولكن يسهل أن نزي الاثنين يعملان معا في تفاعل. بصفة عامة كلما كانت العلاقة أوثق بين فردين من الناس كلما كانت خصائص شخصيتها أقرب إلى التماثل ومع ذلك فإن هذا الميل يتأثر بالظروف البيئية وعلى ذلك فإن التوأمين المتماثلين الذين ينشأان معا أميل إلى إظهار صفات متشابهة من التوأمين اللذان ينشأان منفصلين، كذلك التوأمين اللذين يربيان متباعدين يكونان أميل إلى التشابه من الإخوة غير التوائم (أرنون وتج: "مدخل في علم النفس"، 1994، ص25)

**4- خصائص الشخصية :**

تجتمع في الشخصية خاصيتان أساسيتان تظهر الأولى في شكل ثبات في الشخصية والثانية في التغيير والذين ينالانها خلال تاريخ حياتها.

**4-1- الثبات في الشخصية:**

ومن هذا المنظور يرى أن الثبات في الشخصية يتضمن عدة نواحي وهي:

**4-1-1- الثبات في الأعمال :**

ويظهر هذا النوع من الثبات في أشكال السلوك المختلفة، فالإنسان الشريف على سبيل المثال يبقى سلوكه شريفا في مختلف المناسبات والمواقف. أرنون وتحمنا

**4-1-2- الثبات في الأسلوب:**

من خلال دراسة كل من البورت وفرنون عن الحركات التعبيرية أن عددا من هذه الحركات يميل إلى الثبات والبقاء لدى الفرد حين يمر بمناسبات مختلفة

**4-1-3- الثبات في البناء الداخلي:**

ويعني به الأسس العميقة الثابتة التي تقوم عليها الشخصية وهو مجموعة من الدوافع الأولية للميول والقيم الثابتة في مرحلة معينة من حياة الفرد.

**4-1-4- الثبات في الشعور الداخلي :**

وتقصد به شعور الفرد داخليا وعبر مراحل حياته باستمرار وحدة شخصيته وثباتها ضمن الظروف التي يمر بها. (نعيم الرفاعي: " شخصية معلم، دار الشرق، بدون طبعة، 1987ص97)

**4-1-5- التغيير والتغير في الشخصية :**

ومن ناحية أخرى يرى البعض أن ثبات الشخصية ليس ثبات أزليا، وإنما هو في الحقيقة ثابت نسبي ومفهوم ديناميكية الشخصية يعتبر من صفات النمو والتغير (حامد زهران: " الشخصية والرياضة، دار الشرق، بدون طبعة، 1987، ص60)

وتتغير الشخصية أما عن غير قصد وهذا هو التغير، وأما عن قصد وهو التغير ويحدث تغير الشخصية بالنمو خلال مراحل النمو المتابعة ويتأثر تغييرها بالعوامل المؤثرة في تكوينها، كالعوامل الجسدية، العقلية، النضج التعليم ومؤسسات التنشئة الاجتماعية.

أما عن تغيير الشخصية عن قصد فيقوم على أساس أن الكثير من مكوناتها وسماتها مكتسبة ومتعلمة قد تكون سوية تؤدي إلى الصحة النفسية أو تكون غير سوية تؤدي إلى التفكك والمرض، وهنا قد يبذل الفرد مجهود للتغيير بقصد إعادة التعلم أو محور التعلم وغير ذلك من طرف العلاج النفسي.

### 5-أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية العنصر الأساسي في العملية التعليمية في التربية البدنية والرياضية حيث يعتبر الناقل للعلم والمعرفة لطلابه وهو بمثابة الأب الروحي لهم، وهو صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع. (أكرم زكي حطابية: " المناهج المعاصرة في تربية الرياضة 1997، ص173)

### 5-1 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

برى bloom أن المدرس هو الذي يتكيف في هذه المجالات البيداغوجية الثلاث: العاطفي النفسي والمعرفة منها يستطيع الوصول إلى عدة أصناف منها: المعرفة والفهم والتطبيق التحليل الشرح، التوسيع وبهذا المعنى فإن المحرم هو ذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيًا لتعليم الآخرين ومساعدتهم وان يشارك في التطور الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التي يصبوا إليها.

أما أسحاق محمد فيعرف الصدر على أنه مصدر توثيق العلاقة التفاعلية بينه وبين التلاميذ فأحساسه بهم يثري حياة كل منهم فالمدرس لديه القدرة الكبيرة على كشف نقاط القوة والضعف عند التلاميذ مما يساعدهم على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم السلوك والوقوف على أسباب تصرفات التلميذ (يحيوي محمد: " تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية)

### 5-2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد كانت نظرة الناس في كل جيل للأستاذ بالنظرة الفريدة في المجتمع، فهو مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي، وهو عبارة عن دائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين، ورسالة لا تقتصر على تلقين العلم، بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف والتجارب أمام تلاميذه، حيث يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به والمرأة الصادقة بحب تلاميذه له.

إن مدرس التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلاميذه، وهو القدرة أمامهم و على منواله يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل مع تلاميذه آلاف المرات في مرافق الحياة اليومية، وهذه المواقف يمكن أن توصف بأنها محبوبة إلى النفس يسودها طابع الصداقة و الشعور الودي و المتبادل، وكذلك كان من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة، حيث يعتبر التلاميذ معكس حالة المدرس المثالية و استعداداته وانفعالاته ، فإن أظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد

للعمل فإنه لا يجني تلاميذه سوى ما وجههم له. (السراني العباس، عبد الكريم محمد السراني، "تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية" 1992، ص 79)

### 5-3- الشخصية و علاقتها بالممارسة الرياضية:

يرى أن القدرات الحركية المتقنة ليس وحدها هي التي تحقق النتائج العالية، لكن تدخل العديد من العناصر النفسية التي تربط بين حركية الفرد ومعطيات شخصيته، لهذا نجد منذ القدم أن المدربين لا يؤسسون تدريباتهم على المعطيات التقنية البيو ميكانيكية ولكن أصبح مركز اهتمامهم هو طبع الرياضي من أجل تفادي الظواهر الغير مرغوب فيها أثناء الممارسة، ويعتقدون أن إدارة الاختيارات تعتمد على هذا الاتجاه، فالاعتماد على الخصائص البيولوجية لتحديد الشخصية هو الطريقة الصحيحة والأنجح للحكم الجيد على الشخصية الرياضية سواء كان مدرب أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية، (محمد مصطفى زيدان: "درعه السيكلوجية التربوية للتلميذ والتعليم العام، 1984، ص 24)

### 5-4- الشخصية القيادية الأستاذ التربية البدنية والرياضية:

يرى أنه للمدرس أو الأستاذ شخصية قيادية تقوده إلى مدى بعيد وذلك بحكم سنه ووضعيته بالنسبة للسلطة في المدرسة، وهذا الإطار القيادي يفرض عليه سواء أراد أو لم يريد، وهو الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع بعد غريزي في الطفل أولاً هو للعب، ولهذا فالدور المأمول منه يتحدد بمكانته وقدراته المحاطين بالحب والتقدير والاحترام ولهذا الدور ملامح معينة أهمها أن يكون ذو قدوة طيبة في مظهره البدني ووقفته ومشيه وجلسته. (محمد مصطفى زيدان، ص 37.)

### 5-5- الشخصية التربوية الأستاذ التربية البدنية و الرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي ويؤثر في تشكيل القيم الرفيعة والأخلاق لدى التلاميذ، فدوره لا يتوقف على النشاط البدني والرياضي فقط، بل يعتمد إلى الملائمة بين ميول التلاميذ وإمكانية المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم واجهات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، كما يتصف باكتساب التلميذ الحاصل القادرة على جعله متكيف من خلال العشرات المهارية والحركية والعلاقات الاجتماعية. (أمين أنور الخولي: "التربية الرياضية المدرسية ، 1996 ، ص 60)

### 5-6- الشخصية السامية الأستاذ التربية البدنية والرياضية:

أن سمو الشخصية هو اندماج لعناصر وترابط المكونات التي تدخل في: تنظيمها وهذا ما يؤدي إلى تماسك وحدتها واتساق وظائفها، فالسمو يتضمن النمو والنضج وكذلك التوافق والترابط والاندماج بين أجزاء الشخصية وعواملها لتكون فيها الوحدة المميزة للفرد وتكامل شخصيته، ويتضمن الانسجام بين المكونات الجسمية والعقلية والتوافق التام بين الفرد وبيئته، ومن أهم مظاهر سمو الشخصية:

- ✓ النمو الكامل لجميع القدرات والاستعدادات والنزاعات الفطرية المكتسبة.
- ✓ تمكن هذه النزاعات والقدرات والاستعدادات من التغيير عن نفسها.
- ✓ التوافق والانسجام وعدم وجود تصادم بين هذه النزاعات.
- ✓ عدم تعارض هذه النزاعات مع مقتضيات البيئة المادية والاجتماعية
- ✓ الخلو من الاضطرابات والأمراض النفسية.

✓ الشعور بالقدرة على العمل والإنتاج ثم الإحساس بالكفاءة والسعادة.

#### 6- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر التكوين العملي جوهر عملية إعداد المعلم مهنيًا عن طريق تطوير سلوكه المهني، وذلك باكتساب الخبرات الدولية العملية التربوية، من خلال تنمية مهاراته الحركية والمهنية، مكونة وحدة إنتاجية شاملة، تتفاعل داخليًا فتعطي سلوكًا مهنيًا تربويًا يتصف به الأستاذ الذي ينصف كذلك بالصفات الآتية:

✚ أن يكون ذو شخصية وحيوية

✚ أن يمتاز بصفات القيادة والريادة ويعتني بمظهره الرياضي وسلوكه القويم.

✚ أن يكون قدوة صالحة يقتدي بها،

✚ أن يتميز بضبط النفس وحسن التصرف.

✚ أن يتحلي بالروح الرياضية الحقة.

✚ أن يكون ملماً بتركيب مجتمع ونظامها (محمد سيد عزمي: " التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق " ، 1996، ص 25)

#### 7- خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية

لكي يسهل الأستاذ عملية التفاعل بينه وبين التلاميذ، يجب عليه أن يوجه ويرشد، ولكي يتمكن من ذلك ومن أداء وظيفته على أحسن صورة، يجب أن تتوفر فيه عدة خصائص:

##### 7-1- الخصائص المعرفية : وتتمثل في:

##### 7-1-1- الأعداد المهني والأكاديمي :

ويتجلى ذلك في القدرة العقلية العامة للمدرس ومهارته الخاصة، لإعداد مادته المتخصصة فيها وتنفيذها وقدرته على حل المشكلات ومستوى تحصيله الأكاديمي، ومعلوماته عن النمو والتعليم والعلاقة بينهما. (د/ زكية إبراهيم كامل وآخرون: " طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" 2002، ص18-21)

##### 7-1-2- اتساع المعرفة والاهتمامات:

ويتجلى ذلك في تنوع اهتمامات المدرس، إلى جانب مادة تخصصه في الجوانب الاجتماعية والأدبية والعلمية، بالإضافة إلى استطلاع الواسع في الميادين الأخرى، ذات العلاقة بمجال تخصصه.

##### 7-1-3- المعلومات المتوفرة للمدرس عن طلابه :

ويتجلى ذلك في معرفة القدر من العميقة لطلابهم وميولهم واتجاهاتهم، ومعرفة مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، كل هذه الأمور تجعله أكثر فعالية وتجعل تواصله وتعامله معهم مثمرة.

##### 7-1-4- خصائص تتعلق بأساليب التدريس:

إن الكشف عن القدرات الحقيقية والتفكير السليم للطلاب يتطلب من المدرس اشتراك تلاميذه وإرشادهم إلى أفضل الطرق التي تؤدي إلى إظهار هذه القدرات (عبد المجيد نشواني: " علم النفس التربوي، 1958، ص 233-239)

**7-2-2- الخصائص الشخصية :**

ينفق جميع المربين على أن شخصية المدرس من أهم عوامل نجاحه في مهنته ويقول أحد مفكري التربية "إن القيمة العظمى للمعلم لا تكمن في الطريقة العادية لتأديته واجباته ولكنها كامنة في قدرته على القيادة وقدرته على الإيحاء لأبنائه عن طريق التأثير بشخصيته العقلية والخلاقية، وعن طريق قدوته الحسنة "وتتمثل الخصائص الشخصية فيما يلي:

**7-2-1- الاتزان والدفء والمودة:**

هناك دراسات تشير إلى أن تلاميذ المعلمين المتصفين بعدم الاتزان الانفعالي، يظهرون مستوى من الانفعالات والصحة النفسية أعلى من المستوى الذي يظهره تلاميذ المعلمين المتصفين بالاتزان. وتؤكد دراسات أخرى على أهمية الملوك الودي للمعلم وأثره على تعلم التلاميذ، حيث أظهرت هذه الدراسة أن التلاميذ الذين يتولى تعليمهم معلمون عقابيون يظهرون سلوكاً عدوانياً. والمدرس لابد أن يتصف بالتعاون والتعاطف والتسامح أمام تلاميذه خاصة المراهقين.

**7-2-2- الحماس:**

لقد بينت عدة دراسات أن الطلاب، أكثر استجابة نحو المعلمين المتحمسين ونحو المواد التي تقدم لهم على نحو حماس، فحماس المعلم كصفة شخصية تؤثر في عملية التعليم وتساهم في تباين الطلاب، من حيث المستوى التحصيلي ومن حيث اتجاهاتهم نحو المادة.

**7-2-3- الإنسانية:**

يمكن القول إن المعلم الفعال، هو المعلم الذي يتصف بما تنطوي إليه هذه الكلمة من معنى، أن المعلم الإنسان هو المعلم القادر على التواصل مع الآخرين، المتعاطف الودود، الصادق، المتحمس المرح، الديمقراطي، المتح، القابل النقد والمستقبل للآخرين. (صالح عبد العزيز: "تربية وطرق التدريس، دار النشر القاهرة، 1965، ص 477)

**7-3- الخصائص الجسمية :**

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه الخصائص الجسمية الآتية:

تمتعه باللياقة البدنية الكافية التي تمكنه بالقيام بأي حركة أثناء عمله.

القوام الجسدي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائماً صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير.

✓ أن يكون دائم النشاط، فالمعلم الكسول بهمن عمله ولا يجتهد ولا يجد من الحيوية بما تحركه للقيام بواجبه.

✓ أن يكون حسن الزي، نظيف المظهر فالمعلم نموذج لتلاميذه، فعليه أن يكون في مستوى هذا النموذج.

✓ أن يكون خالياً من العاهات الجسمية كالصم والبكم، لأنه لا يستطيع توصيل رسالته للتلاميذ بأي صورة من

الصور. (صالح عبد العزيز: "تربية وطرق التدريس، ط5، ص160)

**7-4- الخصائص الخلقية:** يجب أن يتحلى لمعلم بالأمانة الصبر، العطف والتحمل، وأن يكون مخلصا في عمله صدقا في أقواله وأفعاله، متعاون مع الجميع، ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية (د/محمد زغول، مصطفى السبح محمد: "تكنولوجيا أعداد معلم التربية الرياضية، 2001، ص 19).

✓ الحزم والكياسة، فلا يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفتقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم.

✓ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه، وزملائه، غير متكلف.

✓ أن يكون محترما لدينه وتقاليده القومية، لأنه من الخطورة أن يقوم المدرس بتلقيين تلاميذه الأفكار الغربية الشاذة والدفاع عنها ولو على أنها آراء الشخصية (عبد الله نجيب سالم: المراهقين ظاهرة الانحراف، دار بن حزم، للطباعة، ص 171).

### 7-5- الخصائص المهنية :

يتطلب من الأستاذ، أن يمتلك القدرة على عرض الأفكار بطريقة سهلة وواضحة وجذابة في نفس الوقت، بفضل إمكانيته الشخصية وإلهامه بالمبادئ والأسس التي تتصل بعلمية التعلم، وكذلك يتم بالمساندة العلمية والمهنية التي يتحصل عليها من خلال برامج الإعداد المهني للمعلمين.

كذلك يجب على الأستاذ أن يحسن استخدام الوسائل المعينة في الصحة وتوظيفها في تحقيق الهدف المنشود (المبروك عثمان أحمد وزملائه: " طرق التدريس وفق المناهج الحديثة، طرابلس، ص 20-21-22)

### 7-6- الخصائص العقلية والعلمية :

#### 7-6-1- الذكاء :

الذكاء ضروري للنجاح في أية مهمة، فما بالك في مهنة التعليم حيث تتعامل مع عقول الآخرين، أن عملية التعليم عملية عقلية في جوهرها على أنه ليس من السهل علينا أن نضع تعريفا محددا للذكاء، هل هو حسن التصرف؟ هل هو التنبؤ بتصرف التلاميذ وسلوكهم؟ هل هو في كيفية التعامل الناجح معهم؟ إنه مزيج من كل ذلك بل ردها أكثر من ذلك (عبد الله عمر القراء، مرشد الحديث في التربية العلمية والتدريس في الصغر، ص 38)

#### 7-6-2- الكفاءة العلمية:

القدرة العلمية في شرط أساسي لنجاح الأستاذ بصفة عامة وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضة، وعليه أن يضع في ذهنه أن التلاميذ حضروا إلى الثانوية ليتعلموا معارف ومهارات حركية جديدة وبالتالي إذا لم يجدوا ذلك وشعورا أنهم لم يستفيدوا من أستاذ التربية البدنية والرياضية بدون شك سيزهدون في الحصاة وينفرون منها ولهذا ينبغي أن يكون قادرا على التحصيل السريع ومصدرا للعطاء والتجديد وعلى هذا تستند سلطة الأستاذ وقيمه وأدائه بصفة خاصة مع التلاميذ.

#### 7-6-3- الثقافة الواسعة:

المادة المتخصصة فيها لا تكفي بل يجب أن يسندها ويضمها إلى قاعدة عريضة من المعلومات في شت أنواع المعرفة وهذا يأتي نتيجة المطالعة المستمرة والقراءة في مختلف العلوم، حيث لا يسجن الأستاذ نفسه داخل مادته فقط، بل ينطلق بفكرة في عالم المعرفة القريب من تخصصه ثم ينتقل إلى عالم أكثر سعة.

## 7-6-4-الإمام بمادة التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية لازالت إلى حد الآن في بعض المؤسسات ينظر إليها كمادة ثانوية سواء من طرف التلاميذ أو من طرف الإداريين، حتى بعض الأسئلة الذين لم يتلقوا التكوين الكامل والوحيد في جميع الجوانب التي تخص المادة، حتى أن الوضع تعدت خطورته إلى الاعتقاد أن التربية البدنية والرياضية ليست بالمادة التربوية، بل هذا راجع إلى النقص الذي مازال في هذا المجال. ان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قاعدة أساسية بل الطريق الوحيد للقلب هذا المفهوم الخاطر لذا عليه أن يكون مسلحا في مجاله وسلاحه الوحيد هو الإمام بجميع الجوانب التي تخص المادة ونوجزها فيما يلي:

✓ الإمام بمختلف الأنشطة الرياضية سواء الشعبية أو الحديثة والإمام هذا يعني به معرفة تاريخ وقوانين هذه الأنشطة والطرق العلمية ممارستها والأهداف التي ترمي إليها.

✓ الإمام بالطرق العلمية والمناهج الصحيحة المتبعة في اكتساب المهارات والعادات عبر مراحلها ابتداء من التعلم إلى الاتفاق ثم الترسخ.

✓ الإمام بقواعد الشخصية في نشاط درس التربية البدنية والرياضية والتمرن على طرق التدخلات الاستعجالية عند إصابة التلاميذ ثم معرفة القواعد الوقائية وتعويد التلاميذ عليها كالنظام والألبسة العامة والطرق السليمة في الأداء.

## 8- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية أدوارا فعالة في بناء شخصية التلاميذ واعدادهم لمواصلة مشوارهم الدراسي والرياضي ولعل من بين أهم الأدوار التي يتقصد الأستاذ في هذا المجال نذكر ما يلي:

## 8-1- الدور التربوي الأستاذ التربية البدنية والرياضية :

لقد توصل سيموندر عام 1955 الى أن الأستاذ بآتم معنى الكلمة هو الذي يتمكن من حب الأطفال، وأثبتت جل الدراسات الملاحظة المذكورة، كما وجدت ترابطا بين حب الأستاذ لتلاميذه وبين حبه لنفسه وتقييمه لها. (مخايل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، 1991، ص397)

والأستاذ الناجح في الوقت الحاضر ليس تلك الذي يعتمد على حشر التلاميذ بالمعارف والتها هو الذي يستطيع تحقيق المقدره لهم على التوافق الاجتماعي والانفعالي، بحيث يقوم بتطبيق البرنامج الخاص بمرحلة البناء على الخطه العامة الموضوعه لم يجزئه الي أجزاء ووحدات صغيرة حتى يصل الدرس الى التلاميذ ولكي يتمكنوا من ابراز أحسن ما عندهم من قدرات وامكانيات الأداء المهارة الحركية ويبني الأستاذ ملاحظاته على طريقة ادائهم ويشجعهم على الإنجاز الصحيح. وفي الأخير فان الحقيقة الثابتة بخصوص الأستاذ الناجح وكونه قبل كل شيء انسانا قادرا على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئ، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية والذي يعتبر فرصة سامحة للأستاذ النشر واذاعة المفاهيم الاجتماعية والخلفية وتهذيب النفس بصفة مستمرة وتشجيع السلوكات الحميدة، ومحاولة تبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو نفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم. (Euzarhi thmas et jose cama- manuel de)

**8-2- الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية :**

لقد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب والعطف والمخاطرة والحرية والشعور بالنجاح والحاجة إلى التعرف ولهذا فإن التربية تدخل في اعتبارها من خصائص نمو الطفل لإعداد البرامج التعليمية التي تناسب وهذه الخصائص المراحل المختلفة. (علي بشير الفندي، إبراهيم رحومة زيد، المرشد الرياضي التربوي، 1983، ص169)

ومن ثم تتضح مدى العلاقة الوثيقة بين التربية بالصحة والتربية هدف أساسي من أهداف الصحة النفسية، كما أنه من أهداف التربية الأساسية تحقيق الصحة النفسية للمتعلم والتربية الصحية التي تقوم على أسس علمية لا بد أن تؤدي إلى الصحة النفسية، بل لأن تكون هي العامل الأساسي للصحة النفسية السليمة لأطفالنا.

والتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية الحديثة، والتي أوضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية السوية.

ولأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في تربية التلميذ في جميع النواحي الجسمية والعقلية والحركية والاجتماعية، ومهمته كمربي هي أن ينمي التلميذ من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يتهيأ له أن يقول إنه قاد التلميذ أثناء سنوات الدراسة إلى أحسن حالة متوقعة انطلاقاً من الاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ.

**8-3- الدور التوجيهي لأستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يقوم الأستاذ بشرح محتوى حصصه بطريقة دورية وذلك لكي يفهم التلاميذ ما هم بصدد العمل له حيث يكون الشرح وافياً، علماً أن عملية الشرح بالتعرف على موقف تلميذ ومستوى تحصيله وفهمه للمعلومات و ثم تتم عملية شرح الأستاذ بخبرات التلميذ السابقة وما حصله من معرفة ويحل المسألة إلى أجزاء مبسطة والحركات الصعبة والمهارات إلى تمارين سهلة ومجزئة متجنباً في تلك الدوران والتعقيد والإكثار في الكلام. ولقد اتفق المربون على أن مساعدة التلاميذ على التعلم والتحصيل مهمة جداً وهي تعد من مهام الأستاذ حيث يقوم بعملية توجيههم وتجنبيهم الوقوع في الخطأ مستعداً إياهم بالرغبة في التحصيل العلمي والرياضي والكشف عن الحقائق- (محمد سامي منير، المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، القاهرة، 2000).

**9- طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعتبر عمل أستاذ التربية البدنية في مجالات التعليم المختلفة عن الدور أكثر عمقا واثراء التربية في مختلف قطاعات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضية لمختلف تخصصاتها.

وأستاذ التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوار مثالية في علاقته بالتلميذ والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية والرياضية ونظراته نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي ومدرس التربية البدنية يحقق أهدافه ويمثل أدواره كما يراها ويدركها هو شخصياً، وليس كما يمكن أن تكون هذه الأهداف في أذهان المسؤولين التربويين لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع التلاميذ في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها ونجد لديه قناعة شخصية ومهنية، وبخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعليم وتكوين التلميذ وشخصيته.

والأستاذ الناجح تتسم أعماله واجراءاته التنظيمية بالتجريب والابداع وهو بقدر القيمة الكاملة في الجو الاجتماعي الحركي الايجابي الذي يستطيع أن يخلقه التلاميذ عن طريق التخطيط الجيد والاختيار الحسن لمختلف الأنشطة، كما يقدر أن عملية التدريس في فن وعلم. (عدنان دروش وآخرون: " التربية الرياضية المدرسية، 1994، ص 37)

## خلاصة:

تعتبر الشخصية بكل ما تحمله من غموض بمثابة الموضوع الجوهري لعلم النفس الاجتماعي الذي يركز في دراسته على مدى أثرها و تأثيرها و تأكيدها في البيئة و كل الأنماط السلوكية المختلفة حسب اختلاف الخصائص الشخصية و لأنها تحدد أنماط ومواقف الفرد في المجتمع، لذا وجب علينا كمختصين في الميدان مراعاة كل الجوانب الخاصة التي تؤثر في المراهق ، وهذا من أجل قيامنا بمهمتنا التعليمية، والتي تفرض على أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالذات الإلمام بمختلف مميزات وخصائص شخصية التلميذ المراهق مما يساعده على كيفية التعامل معه وتكييف درسه مع ما يتطلب من عناية فائقة له، وحتى لا يؤدي به بذلك إلى انحرافات وسلوكات شاذة يصعب تقويمها والتحكم فيها.

المحور الثاني

المهارات الاتقالية

## تمهيد:

يختلف الناس بعضهم عن البعض الآخر في الخصائص الانفعالية أو السيكولوجية، وفي أمزجتهم وأنماطهم الشخصية، فبعضهم يميل للانطواء، والبعض الآخر يميل للانبساط، والبعض يتميز بالثبات الانفعالي، والبعض يميل للتهيج الانفعالي، بل ويختلف سلوك الفرد الواحد من لحظة لأخرى، فهو منطو في بعض الأوقات ومنبسط في أوقات أخرى، وكذلك هو الحال بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء ممارسة العملية التعليمية، حيث يلاحظ أنهم يصدرن بعض السلوكيات والتصرفات وكذلك تعبيرات حركية، التي توحى بوجود بعض الانفعالات التي من شأنها أن تؤثر عليهم من الناحية النفسية والفيزيولوجية وتؤثر وبصورة عامة على كفاءتهم في التدريس.

ومن هذا المنطلق نرى انه من الواجب التطرق الى ما يلي:

مفهوم الانفعالات، تعريفها، خصائصها، أنواعها، نظرياتها ومظاهرها.

## 1- مفهوم الانفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والإحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكه ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الآخر يثير فينا الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور، وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفرح لسبب آخر... وهكذا.

فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد، ويرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي، تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية، غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال.

وتلعب الانفعالات دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خالي من اللون الانفعالي المميز له. وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك، لأنها مثل لحالات انفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة، فيسعى الكائن الحي إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

## 2- تعريف الانفعالات:

تعتبر الانفعالات " الوجدانان " حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها. والانفعال ناتج عن حالة من الإثارة والتغيير وعدم الاستقرار، وهو نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مضطربة، تغيرات كلامية تأتي عقب حالة سكون واطمئنان.

وبما أن لكل نتيجة سبب فسبب حدوث الانفعال هو منبهات تعمل كعوامل استثارة داخلية ألم مفاجئ في المعدة، تذكر حدث مفرح (او خارجية مثل) رؤية منظر مفرح او سماع خبر مؤثر كما أن للانفعال تأثيرا بالغا على عدة نواحي في الفرد منها:

- تأثير الانفعال في العقل، في الجسم، في حياة الفرد وعلى صحة الفرد.

ويعرفها بعض علماء النفس بأنها استجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تؤثر في الإدراك وفي التعلم.

كما يعتبرون أن الانفعال سببه مثير خارجي فيستجيب الدماغ والجسم استجابة انفعالية، فيتأثر سلوك الشخص (بندال دافيدوف، ص 480).

وتعرف أيضا بأنها حالة من الاضطرابات والاستثارة تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا، كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي (مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم، ص 94).

ومما سبق نصل إلى إن الانفعالات هي مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية مختلفة، حيث يضطرب لها الإنسان جسما ونفسا.

- أي مكونات الانفعال يظهر أولا ؟

اختلف علماء النفس الدارسين للسلوك عن الكيفية التي ترتبط بها المكونات الفيزيولوجية والإحساسات والمعرفة والمكونات السلوكية للانفعالات فيما بينها وإذا كانت تنشأ في ترتيب واحد ثابت.

أشارت دراسة " سكاكتر-نسنجر " إلى أن الحالات الفيزيولوجية تسبق المعرفة وأن تلك الأخيرة تسبق بدورها الإحساسات والسلوك على الأقل لبعض الوقت.

ويمكن طرح السؤال التالي: هل الهيجان يبدأ من النفس أولا ثم يظهر على الجسد؟

لا يوجد إنسان في هذه الحياة لم يعاني من انفعالات كالغضب مثلا أو الخوف ولكل هيجان إثارة نفسية والجسدية ففي الهيجان إذن شعور سيكولوجي بالحالة الانفعالية واضطرابات فيزيولوجية ظاهرة ولكن السؤال الذي يطرح نفسه بإلحاح في هذه القضية هو: هل الهيجان ينتشع في النفس أولا ثم تنعكس مظاهره على الجسد أم انه ينطلق مما يطرأ على الجسد من تبديل؟

ولكل هيجان شعور بالحالة العقلية أولا ثم شعور بالحالة الفيزيولوجية أم العكس؟

**أ- النفس هي الانطلاقة الأولى للهيجان:**

لكل هيجان منبه فإذا شعرنا بالخطر قريب منا هممنا بالهروب وإذا كنا مثلا على متن قطار وأدركنا أن هناك خلل ميكانيكي تسلل الخوف وبسرعة الى أنفسنا، أما إذا أدركنا أن خطرا بعيد عنا لم نخف بمقدار الخوف الأول، وإذا صادف طريقنا حيوان مفترس فنتصور الموت ونخاف وينعكس هيجاننا على جسدنا على شكل اضطرابات، وإذا رأينا نفس الحيوان محاطا بالحراسة فلا نخاف لأننا لا نشعر بالخطر وهذا يدل على أن المؤثر الخارجي لا يثير فينا الهيجان والحركات الفيزيولوجية لا تسبق الفكرة والتصورات التي يثيرها فينا هذا المؤثر وإنما تلحقها.

والتعليل هذا والذي تظهر فيه وجهة نظر الذوق العام تطرق إليه الفلاسفة الذهنيون مثل " هربارت " و " ناهلوفسكي " والذين توصلوا الى أن الشعور بالحالة اللذيذة عند هؤلاء حكم عقلي بان الشيء خير وحقيقة وكمال وان الهيجان المشحون بالآلام حكم عقلي أيضا ولكنه حكم على الشيء بأنه باطل وشر، ويقول " هربارت: إن

الانفعالات اللذيذة تنشأ عن اتفاق وانسجام التصورات بعضها مع بعض، أما الانفعالات المؤلمة فتنشأ عن عدم انتظامها وعدم اتفاقها.

### ب - الهيجان لا ينطلق من النفس بل ينبعث من التغيرات الفيزيولوجية السطحية:

إن التصورات وحدها لا تكفي لإثارة الهيجان خاصة إذا علمنا أن الهيجان اضطراب حاد ومفاجئ ولا يكون الهيجان إلا بالحركات الاضطرابية الفيزيولوجية التي تزيد في حدته وتجعله ظاهرة، فالهيجان بعيدا عن التغيرات الجسدية فهو حالة هادئة.

وكذلك الشعور بحالاتنا النفسية يأتي بعد اضطرابات عضوية ونتيجة لها مثلما يفاجئنا أحد بصب الماء البارد على رقبتنا فنقفز، وتسيطر علينا أحيانا هيجانات دون أن تكون لدينا معرفة سابقة وواضحة عن سببها فمن المجازفة إذن إذا قلنا إن إدراك الوضع المثير للهيجان يأتي أولا ثم نهتاج فننتصرف تصرفا هيجانيا.

ويأتي في المقابل دور النظرية الفيزيولوجية المحيطة وهي التي تبين أن الهيجان ليس حالة نفسية أو دماغية إنما هو شعور باضطرابات الأعضاء ووظائف الجسد وأول من دافع على هذا المبدأ العالم الأمريكي "وليم جيمس" والعالم الدانمركي "كارل لانج" ويقول "وليم جيمس": "إن نظريتي هي أن التغيرات الجسدية تتلو مباشرة إدراك الحقيقة المثيرة وان شعورنا بهذه التغيرات وهي تحدث "الهيجان" ويعلل ذلك ب "نحزن ونبكي، يهيننا شخص فنضرب ونضرب" والأصح هو "أنا نحزن لأننا نبكي ونغضب لأننا نضرب"،

وكذلك يدعم نظريته بأنه بدون الأحوال الجسدية اللاحقة بالإدراك يكون الإدراك عقليا محضا، باهتا لا لون له وباردا ليس فيه حرارة الهيجان فماذا يبقى من الغيظ إذا لم يحدث غليان باطني وتلون في الوجه واتساع في المنخرين واندفاع الى الضرب؟ (دليلة بركان، عروض في الفلسفة، 2001، ص46 .)

وإذا لم يتخذ الشخص الوضع الخاص بالهيجان فانه لا يهتاج، فإذا كان المقام مقام حزن، وعضا أن يحزن الشخص ويتخذ هيئة الحزين فانه يرفع رأسه فيصفر ويدفع صدره المنتفخ الى الإمام، أما الشخص الذي يقوم بتمثيل دور الحزين لا يكاد يتخذ المظهر الحزين حتى يشعر فعلا بالحزن، ويقول "باسكال" في هذا الشأن:

أن أفضل وسيلة تخلق فينا الشعور بالهيجان الديني هي أن تقوم بحركات دينية (دليلة بركان ص47 ص.)

### ج-الهيجان استجابة الكائن الحي كوحدة غير قابلة للتجزئة (دليلة بركان ص47 .)

هذه النظرية صحيحة فيما تثبته ومشكوك فيها فيما تنكره فهي صادقة لأنها تثبت ما تقره التجارب، وهناك ما يعالج الهيجان ويخمد الحركات المرافقة له وذلك عن طريق المداواة السيكولوجية والطبية المتمثلة في الإيحاء الذاتي أو الأدوية المهدئة.

ومن جهة ثانية مشكوك فيها فيما تنكره من أثر التصورات في الهيجان فالواقع يبين أن هناك بعض

الهيجانات كالحقد والغيرة التي ليس لها من تعليل أساسي إلا العناصر الذهنية وما هو رأي التحليل الفيزيولوجي؟

إنها تنكر أن يكون للمراكز العصبية تأثيرا في الهيجان ولكن من خلال التجارب الحديثة التي قام بها في بعض العلماء مثل "شرنغتون" و "هد" و "بوسطن" فان الهيجان يتولد عن تنبيه هذه المراكز العصبية أو بالتعبير الفيزيولوجي الدقيق التلامس والهيبيو تلامس، وهذه الإثارة تنتقل من التلامس الى اللحاء لتوليد الهيجان الخوف مثلا

من جهة وفي نفس الوقت تنتقل من جهة أخرى الى سائر أقسام الجسم لتحدث التغيرات الجسدية، وتأخذ مثالا على ذلك الحبل الشوكي لكنهم احتفظوا بشعورهم رغم عجزهم على إدراك الإحساسات المحيطية والعميقة. وإذا كان حقيقة أن الإشارات العصبية الصاعدة من الأحشاء الى الدماغ يمكن أن تساهم في خلق نمط خاص للهيجان فكيف نفسر إذن التشابه الكبير بين العديد من الانفعالات في التغيرات الفيزيولوجية التي تنعكس في الجسم؟

فنبكي مثلا من شدة الكآبة أو من شدة الفرح ورأى " جيمس " لم يكن صائبا والحجج التي عطاها النظرية المحيطية بعضها صحيح والبعض الآخر مشكوك فيه ولا بد من الاعتراف بان الفيزيولوجيا شرط هام من شروط الهيجان ولكنها غير كافية وحدها لتفسيره، فلا هيجان بدون جسد ولا هيجان بدون نفس ولا هيجان بدون تصورات عقلية ونفت دراسة " ماسرمان " في أمريكا أن يكون للهيجان مراكز عصبية معينة وثابتة. والعييب في المحاولات السابقة هو أنها تنظر الى الهيجان نظرة تحليلية مقطعة قصد الوقوف على عنصرها البسيط وما قاله " أرسطو " إن الانفعال ليس في الجسم ولا في النفس بل هو الإنسان، فهو استجابة الإنسان لا بجزء منه إنما كوحدة مصدرها العناصر العقلية والفيزيولوجية والعوامل الاجتماعية.

فالهيجان إذن يعم الإنسان ككل، وكل محاولة في تعريه حقيقته من كيانه الموحد ومضمونه الديناميكي عبث لا طائل تحته ويعتبر الهيجان كحادثة نفسية ولا ترجع طبيعته إلى عنصر بسيط أو جملة من العناصر ضم بعضها إلى بعض على أساس الجمع.

### 3- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية: (محمد حسن علاوي، ص 247)

#### 3-1 - الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا اذ تختلف من فرد الى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطية به، وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق أثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

#### 3-2 - التعدد:

تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر، كالفرح والحزن والخجل والندم، والعطف والابتهاج والشك، والغضب والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد... كما تزخر مصطلحات اللغة.

#### 3-3 - الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة.

## 3-4 - الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية والخارجية):

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال.

## 4-تقسيم الانفعالات وأنواعها:

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات ويقسمونها من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد الى نوعين هما:

## 4-1 -انفعالات ايجابية:

والمقصود بها " انفعالات سارة " كالفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح...الخ.

## 4-2 -انفعالات سلبية:

وهي انفعالات " غير سارة " كالحزن والخوف، الغضب والكرهية والهزيمة والفشل...الخ.

بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون وعلى رأسهم " مكدوجيل " الى تصنيف الانفعالات الى ثلاثة أنواع وهي:

- الأولى " :البسيطة " كالخوف والفرح والغضب.
- الثانية " :المركبة " الرهبة، الإعجاب، الاستطلاع.
- المشتقة :وهي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس، الشك، القلق.

- الأولى: ( لندال دفيدوف، ص390 . )

وهي التي تمثل الانفعال الخاص بكل غريزة وهذا حسب رأي العالم " مكدوجيل " ونظريته في الغرائز التي

توضح كل غريزة وما يقابلها من انفعال:

✚ غريزة الهرب = يعتبر انفعالا للخوف.

✚ غريزة المقاتلة = انفعالها الغضب.

✚ غريزة الاستطلاع = انفعالها التعجب.

✚ غريزة النفور = انفعالها التقزز والاشمئزاز.

✚ غريزة السيطرة = انفعالها الزهو.

✚ غريزة الأبوة والإخوة = انفعالها الحنو.

## -الثانوية:

وهي تثير الانفعالات فيها نزعتان مختلفتان في نفس الوقت، مثال :انفعال الغيرة ويحمل مزيجا من الغضب

وحب التملك، بينما انفعال الرهبة فيه مزيج من الخوف والإعجاب.

## -المشتقة:

وهي الانفعالات التي تأتي أثناء الفعل الغريزي، مثال :الإنسان أثناء ما يشعر بالخوف فإنه قد يشعر باليأس

من الهروب، والأمل في الهروب، وكلا من اليأس والأمل انفعال مشتق.

**5- نظريات الانفعال:****5-1 -نظرية جيم - لانج:**

وهي التي اتفق فيها أن الانفعال هو مجموعة الإحساسات المختلفة الناتجة عن التغيرات العضوية...الخ.

**5-2 حسب وليام جيمس:**

فان المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة انفعال وإنما هي السبب في ظهوره، فنحن لا نبكي بسبب شعورنا بالحزن، وإنما نشعر بالحزن لأننا نبكي وأضاف قائلاً " :لأنه إذا كان من الممكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية في موقف ما، فان الموقف يصبح موقفاً إدراكياً خالياً من أي شعور أو انفعال... إلخ

**5-3 -نظرية كانون:**

ناقض العالم (كانون)، (جيمس ولانج) في نظريتهما وكان مدعماً لنظريته لمبدأ " إن الانفعال حالة شعورية بحة تصحبها بعض التغيرات الفيزيولوجية، وكان يدعم كلامه بالمنطق القائل إن الإنسان يهرب من الخوف ويضرب من الغضب، وليس انه يغضب من الضرب ويخاف من الهرب.

**6-المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات:**

الانفعالات من حيث هي حالات ذاتية تميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من انفعال الى آخر، وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد الإفرازات والعضلات...إلخ.

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلي (محمد حسن علاوي، ص 248 .)

**6-1 - بالنسبة للدورة الدموية:**

إن التغير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض، وفي ارتفاع ضغط الدم، وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف والتوتر، وتسرع حينها دقات القلب وتقوى ويزداد 30سل عن المعدل .ضغط الدم الى حوالي 15 .

**6-2 -بالنسبة للتنفس:**

يصاحب كثيراً من الانفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت " الكلام " لذلك للعب حركات تنفس دوراً كبيراً بالنسبة للانفعالات اذ تقوم بوضيقتين هامتين هما: تقوية عملية التبادل الغازات وبذلك تضمن العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة، وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

**6-3 -بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:**

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بالضغط في المعدة، اذ يمكن أن تتولد إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء.

وكما أوضحت التجارب أن الاستجابات الانفعالية لدى الحيوانات كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الأدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد الى مجرى الدم، فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

### 7-المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات (محمد حسن علاوي، ص251 .)

لا تربط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط، بل يشمل عدة مظاهر منها الخارجية التي تظهر فيما يلي:

#### 7-1-الحركة التعبيرية للوجه:

توصلت بعض التجارب الى مدى استطاعة الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثال لذلك: " الوخز بالإبرة " واخذ بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات انفعالية معينة، إلى أن الحكم عن هذه الحالة من خلال الملامح المرتسمة على وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات لأنها عجزت بالمقابل عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتعجب والغضب، والخنق والتأمل واليأس مثلا. والعجز استقر في عدم إثبات أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة مميزة للنوع الأخر.

#### 7-2-الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم:

كثيرا ما نشاهد هذه الحالة الانفعالية عند الرياضيين، وذلك في تلك الحركات التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية كما هو الحال عند إصابة لاعب كرة القدم وما يقوم به.

#### 7-3-التعبيرات الصوتية:

تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه، وكذلك سرعة الكلام وحدته، كما يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام كل ذلك يمكن الفرد من التعبير به عن الكثير من الحالات الانفعالية.

#### 8-الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي: (محمد حسن علاوي، ص254 .)

#### 8-1-الخبرات الانفعالية المرتبطة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

فالعامل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورة لنشاط الرياضي يرتبط دائما في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والسرور والإحساس والارتياح، إما في حالة التعب النفسي والعضلي الواقع على كاهن الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات الغير سارة كالضيق والملل والإرهاق.

#### 8-2-الخبرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب الصفات البدنية:

كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، وعلى سبيل المثال: فان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يكون الطالب الذي لديه الصفات البدنية النفسية جيدة محل إعجاب من طرف أستاذه وزملائه كما يكون واثقا من نفسه.

### 8-3- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من الرشاقة أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة:

اذ أن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظرا لإحساسه بالتميز في الأداء، وعلى العكس من ذلك فان فشل الفرد في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء مما يستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة. وغالبا ما تميز هذه الخبرات بطابع التوتر الشديد والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو بإحراز أحسن ما يمكن من النتائج، وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحا في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.

## خلاصة:

إن كثيرا من التجارب اليومية التي نمر بها في حياتنا ظلت تكشف وبإشكال عدة عن أن أساتذة التربية البدنية والرياضية قد عانوا أنواع مختلفة من الانفعالات أثناء أداء مهامهم، وان لكل انفعالا أثارا يتركها على مستوى النفس والجسد.

وانطلاقا من تعريف الانفعال على انه مجموعة من الاضطرابات التي تصيب الفرد بكامله كوحدة لا تتجزأ (جسد + نفس) وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوكيات تعبيرية معينة. فانه يؤدي الى اضطراب التفكير، النشاط العملي، فيكون أثره في الغضب مثلا كأثر الريح العاصفة التي تكتسح أمامها كل ما يعترضها، فيخلو الذهن من الصور والمعاني الدقيقة الواضحة فيصبح الشخص عاجزا عن مواصلة التفكير وعلى القول والعمل المنظم، وعاجزا في الوقت نفسه عن فهم الموقف الذي يحيط به وإدراك الظروف المصاحبة للانفعال، وكذلك يعجز المنفعل بعد زوال اثر الانفعال عن تذكر الحوادث التي أثارت انفعاله، وعليه فان مستوى النشاط الذهني أثناء الانفعال يكون اقل تماسكا وجودة من مستوى نشاط الشخص العادي الضابط لنفسه.

المحور الثالث

المرحلة العمرية

**تمهيد:**

تعتبر المرحلة الثانوية حتمية يمر عليها الطفل اثناء مشواره الدراسي وهي تمتاز بخصائص ومميزات تفرقها عن المراحل السابقة بما في ذلك التطور والتغير الذي يشهده الطفل عبر مراحل نموه وتعتبر مرحلة المراهقة الميزة الأساسية لهذه المرحلة العمرية، فالمراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم، فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

وتعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.

**1- تعريف المراهقة:****1-1- المعنى اللغوي:**

يعرفها البهي السيد المراهقة تفيد على الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق أو دنى من المراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد البهي السيد- الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة: 1956\_ص157).

**1-2- المعنى الاصطلاحي :**

يقول مصطفى فهمي أن كلمة مراهقة ECNECSELODA مشتقة من الفعل اللاتيني ERESELODA ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (مصطفى فهمي \_ سيكولوجية الطفولة والمراهقة: 1986\_ص189)

فالمراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجمعية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

**2- تحديد مراحل المراهقة :****1-2- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:**

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

**3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :****1-3- النمو الجسمي :**

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الذراع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد لفرده اتزان الجسمي ويلاحظ أن الفتيات يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة واللينة (عنايات محمد أحمد فرج \_ مناهج وطرق تدريس التربية البدنية 1998\_ ص 74)

**2-3- النمو المورفولوجي :**

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز

الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي (مفتي إبراهيم حمادة\_ التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة: 1996\_ ص 121) الذي يعتمد بنسبة المورفولوجيا لجسم الرياضي.

### 3-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تتاسق وتوازن يعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة. (مفتي إبراهيم حمادة\_ التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة: 1996\_ ص 121)

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن امكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (محمد كاشف\_ الاعداد النفسي للرياضيين: 1991\_ ص 166)

### 3-4- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث يعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كاتمان ذي قبعة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتم بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد أن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (توما جورج خور ني. 2000، ص 111).

### 3-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة.

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة. (أنوف و بنج مقدمة في علم النفس. ترجمة) علي عز الدين و آخرق النساء 1994\_ ص 50)

### 3-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول تلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها جودان إلى بقاء القفص الصدري تضيق. وهنا بدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية

التنفسية ويلاحظ كذلك إتساع عصبى حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل وتعمل شبكة الأوعية الدموية دور الوسيط بين القلب والأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.

كما يؤكد كل من شريكين و دتسومسكي أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني" (حامد علي السالم نـ قرآن 1995، ص 377)

### 3-7- النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لسجل النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من جوركن، هامبورجر ومانيل على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق و الانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجماً عن ذي قبل إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية المرافق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (عنايات محمد أحمد فوج 1998\_ص70-71)

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث ترى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثبات واستقرار حركياً في نهايتها.

### 3-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط

التالية: (بسطوسي أحمد\_ أسس ونظريات الحركة 1996\_ص185-177-183)

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق ألقه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

**3-9- النمو الجنسي :**

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التنازل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث. (أنور الخولي، جمال لتهين الشافعي، 2000، ص213)

**4- حاجيات المراهق :****4-1- الحاجة للمكانة:**

يقول فاخر عاقل: يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته. ويتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن تزين المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة لصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحدها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية.

**4-2- الحاجة للاستقلال:**

يقول فاخر عاقل "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء. (فاخر عاقل علم النفس التربوي دار العلم للملايين: 1982، ص 118-119) فالمرهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يزيد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخطى عن قيود الأهل.

**4-3- الحاجة الجنسية :**

بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العمل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين بلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال الدسوقي. النمو التربوي للطفل والمراهق. 1979، ص 134). الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه الى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي. (فاخر عاقل 1982. ص 120)

**4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و الانتماء:**

تقول عواطف أبو العلى "أن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتميئتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخيرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء."

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألقة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة. بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من اعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

**4-5- الحاجة للعطف والحنان:**

يقول كمال دسوقي "تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب ك فرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين"

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

**4-6- الحاجة للنشاط و الراحة :**

يرى كمال الدسوقي "إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كلعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف". (كمال دسوقي، 1979، ص 121-138)

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول "إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته "إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها". (عواطف أبو العلاء \_ نظم المرجي، بون سنة\_ص56)

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل أن تعد الشيء عن حده انقلب إلى ضده ان مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.

**5- أنماط المراهقة:**

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

**5-1- المراهقة المتكيفة:**

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

**5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:**

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

**5-3- المراهقة العدوانية المتمردة:**

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء، أو قد يكون في صورة غير مباشرة كأن يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبق

**5-4- المراهقة المنحرفة:**

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكليات المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض

النفسي نور العقلي (عبد الرحمن عيسوي\_ علم النفس النمو\_1995\_ ص47)

**6- أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهقين:**

إن الرياضية عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكرياً وبدنياً كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، و أنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل ويعد الرياضة يتعب المراهق عضلياً وفكرياً فيستسلم حتماً للراحة والنمو بدلاً من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية

والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على بما يحس به من طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها. (معروف رزيق\_ خطايا المراهقة ص15)

### 7- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق :

تتميز المواقع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع بحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث رويدك " أهم المواضيع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

#### 7-1- دوافع مباشرة :

- ✓ الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- ✓ المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- ✓ الإشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

#### 7-2- دوافع غير مباشرة :

- ✓ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- ✓ الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- ✓ الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.

✓ تحقيق النمو العقلي والنفسى. (Caga- etleill, R.Thomas- manuel de ledenciation sport 1993\_p227)

### 8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

- لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعى ما يلي:
- ✓ يجب دراسة ميول، ورشات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- ✓ الإكثار من الأنشطة التي تلمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- ✓ يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب الانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- ✓ يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع أشعاره بأنه موضع ثقة.
- ✓ يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.
- ✓ إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في فترة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو. (بسطوسي أحمد ، 1996\_ ص 184)

**الخلاصة:**

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

الفصل الثاني  
الدراسات المرتبطة  
بالبحث

المحور الأول

الدراسات السابقة

## 1- الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة جعفر بوعروري- جامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2009-2010 تناولت هذه الدراسة "كفاءة أستاذ التربية البدنية وعلاقتها بتخفيض السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين" حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي وقد استعمل المقياس.

اعتمد على المقياس كأداة للبحث وكانت عينة البحث عينة عشوائية مكونة من تسعة أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي والعينة الثنائية تمثل مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي ويتراوح سنهم بين 15-18 سنة من كلتا الجنسين وعددهم 27 تلميذ وقد توصل الى أبرز النتائج التالية:

- هناك علاقة وطيدة بين شخصية الأستاذ الكفاء والسلوك العدواني للتلميذ المراهق سواء من الناحية النفسية أو الانفعالية لأن شخصية الأستاذ تنعكس على سلوك التلاميذ وتنعكس على سلوك التلاميذ حتى وإن كان سلوك التلاميذ مرفوض .

- أن طريقة تعامل الأستاذ مع التلاميذ لها بالغ الأثر والأهمية في الكف من السلوكيات العدوانية لديهم أو الزيادة فيها.

**الدراسة الثانية:** دراسة براهيم طارق- جامعة الجزائر 03 سنة 2009-2010 .

تناولت هذه الدراسة " العوامل الاجتماعية المؤدية للسلوك العدواني وأثر النشاط البدني الرياضي في تعديلها لدى المراهق الجزائري"، حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي وقد استعمل استبيان موجه لعينة الدراسة اعتمد على الاستبيان كأداة للبحث وكانت عينة البحث مكونة من 320 مراهق وقد توصل إلى أبرز النتائج التالية :

- اتضح من متوسط افراد عينة الدراسة وفقا لأرائهم إزاء أثر النشاط البدني الرياضي التنافسي في تعديل السلوك العدواني لدى المراهق.

- كما اتضح دور التنشئة الاجتماعية في السلوك العدواني لدى المراهق .

**الدراسة الثالثة:** دراسة امحمد سحنون - جامعة الجزائر سنة 2009-2010 .

- تناولت هذه الدراسة "أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في تطوير العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال الألعاب الشبه رياضية".

- حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي وقد استخدم الاستبيان.

- اعتمد على الاستبيان كوسيلة للبحث وشملت عينة البحث جزئيين وهما الأساتذة وعينة التلاميذ وكانت عينة الأساتذة 15 أستاذ وعينة التلاميذ 675 تلميذ وتلميذة وقد توصل إلى أبرز النتائج التالية:

- التعرف على مدى تماسك الجماعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من خلال الألعاب شبه الرياضية .

- مدى أهمية الألعاب شبه الرياضية في خلق الروح الجماعية وذلك بمساهمة كل فرد من أفراد الجماعة .

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

المحور الأول

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، حيث أن اختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث وينصب اهتمام الباحث لمنهج دون غيره من المناهج الأخرى تبعاً لطبيعة الموضوع الذي يتناوله، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلاف في المناهج المستعملة. كمال محمد المغربي.

## 3-1 الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات ميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (موريس أنجرس)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (محمد عبد الرضا كريم) ، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث ، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ما هي أبعادها وجوانبها ... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية، وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

## 3-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- ✚ معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
  - ✚ ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
  - ✚ التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
  - ✚ التحقق من مصداقية الدرجات المقترحة للإجابات على استمارة البيانات الشخصية.
  - ✚ التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
  - ✚ التحقق من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتثبيته على عينة الدراسة.
  - ✚ الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات المدى ملائمة الفرضيات وما هي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.
- ومن هذا المنطلق قمنا بدراستنا الاستطلاعية على مستوى متوسطات المقاطعة الشرقية لمديرية التربية لولاية البويرة، لتحقيق الأهداف السالفة الذكر.

## 3-3 الدراسة الأساسية

## 3-1 منهج الدراسة المستخدم

المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول

الحقيقة أو نتيجة ماء.

ويرى عمار بوحوش ومحمد البنيات " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشة لاكتشاف الحقيقية.

وتبعاً لموضوع بحثنا ومع مراعاة الإمكانيات المتوفرة والوقت المحدد للدراسة، وكذا حجم العينة المختارة ترى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج المناسب لدراستنا، حيث أن هذا المنهج يقوم بعملية تحليلية الجمع القضايا المحيطة بموضوع البحث. إذ يقول عمار بوحوش " أنه عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية، إذ يفضلها يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي ترغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير وتقييم شامل، فهو في مجمله أداة لتوضيح الطبيعة الحقيقية للمشكلة أو الأوضاع الاجتماعية وتحليل تلك الأوضاع، والوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها.

### 3-4 مجالات الدراسة

#### 3-4-1 المجال الموضوعي

تندرج هذه الدراسة في إطار البحث في مجال التربية البدنية والرياضية. إلا أن لها علاقة بمجال التربية والتعليم، وكذلك بمجال علم النفس الرياضي. ذلك لأن مجرياتها تتم في المؤسسات التعليمية من جهة. وتهتم بدور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات الإنفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط من وجهة نظر الأساتذة.

#### 3-4-2 المجال الجغرافي

ينتمي مجتمع البحث إلى متوسطات المقاطعة الشرقية لمديرية التربية لولاية البويرة وبالضبط إلى متوسطات دائرة مشدالله.

#### 3-4-3 المجال البشري

تم تحديد مجتمع البحث من تلاميذ الأقسام السنة الثانية متوسط من كلا الجنسين، ومن ممارسين وغير ممارسين. موزعين على 19 متوسطة وهذا حسب الإحصاء التربوي للسنة الدراسية 2019 / 2020 لمديرية التربية لولاية البويرة.

#### 3-4-4 المجال الزمني

أجريت هذه الدراسة طيلة السنة الدراسية 2019 - 2020.

### 3-5 عينة البحث

لقد قمنا باختيار نسبة 20% من مجموع التلاميذ المتمدرسين بمتوسطات المقاطعة الشرقية لمديرية التربية لولاية البويرة وقمنا بتقسيم مجتمع البحث إلى ثلاث طبقات أي بمعنى آخر استعملنا العينة العشوائية الطبقية. وهذا ما يعطي فرصة أكبر لتوزيع العينة على كل المتوسطات. وبعد تحديد أفراد عينة. ونظرا للوضع الصحي الذي تشهده المنطقة لم يسعفنا الحظ لإتمام الخطوات المتبقية في انجاز هذا العمل.

الاستنتاج العام

### الاستنتاج العام

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري من المحاور والدراسات المرتبطة بالبحث، وفي ضوء الأدوات المعتمدة في الدراسة لجمع البيانات يأمل الباحثان الوصل للنتائج التالية:

- المؤهل العلمي والتكوين المعرفي يساهم في تطوير مهارة الرغبة لدى التلاميذ
- التكوين البيداغوجي يساهم في تطوير مهارة الاستقلالية
- التكوين النفسي يساهم في تطوير مهارة الإصرار
- استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية لوسائل التكنولوجيا يساهم في تطوير مهارة التقدير الإيجابي للذات

وأخيرا يأمل الباحث أن الدراسة بينت أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الاساتذة

خاتمة

### خاتمة:

لا شك أن مهنة التعليم مهنة سامية ورسالة مقدسة، فهي مهنة سامية لأنها تتطلب من الأستاذ عملاً متواصلاً ومهارات خاصة وخلقاً قوياً، ينبثق منه الشعور العميق بالمسؤولية نحو الفرد المتعلم وأهداف المجتمع.

ومن خلال هذا المنطق أظهرت لنا هذه الدراسة مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية ومدى تأثير شخصيته على تلاميذه من غيره فهو يشخص نفسيات التلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

وباعتبار مرحلة المراهقة وحساسية ولا سيما الطور المتوسط كونها تعد منعطفاً حاسماً في مسار حياة التلميذ الذي يكون في صراع داخلي بين النفس والعقل في، يركز على الجانب الدراسي أو المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها والعمل على تنمية القدرات العقلية التي يوظفها في الجانب الدراسي أو من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، لذلك تستعي منا كمربين أن نوليها الاهتمام الكبير والرعاية الحسنة والتوجيه السديد.

وفي الأخير تفتح هذه الدراسة باباً أما الباحثين والمختصين في مجال التربية البدنية للتعلم والكشف وتفسير مختلف الجوانب المتعلقة بشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية بأخذ عينات واسعة في مختلف المناطق حتى تكون أكثر دقة وأكثر موضوعية وشمولية.

اقتراحات وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال الدراسة قمنا بها والتي تتمحور حول شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تطوير المهارات انفصالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط من وجهة نظر الأساتذة.
- غدراك أهمية شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على نفوس المراهقين.
- الاهتمام بكل جوانب شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال فترات الأعداد والتكوين
- ضرورة تنمية العلاقة بين الأستاذ والتلميذ من أجل الوصول إلى الأهداف والأبعاد والتي تصبوا إليها التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة انتقاء أساتذة أكفاء ذوي مهارات وقدرات فذة لتربية وتعليم الأجيال لكون العملية التعليمية مسؤولية كبيرة وشريفة.

قائمة المصادر والمراجع

- [1]. أرنون وتج: "مدخل في علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1994.
- [2]. أكرم زكي حطابية: "المناهج المعاصرة في تربية الرياضة، عمان، دار الفكر للنشر و التوزيع، 1997.
- [3]. أمين أنور الخلوي: "التربية الرياضية المدرسية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996
- [4]. أنوف وبنج مقدمة في علم النفس. (ترجمة) علي عز الدين وآخرق النساء نيوان المطبوعات الجامعية الجزائرية: 1994.
- [5]. بسطوسي أحمد\_ أسس ونظريات الحركة\_ ط1\_ دار الفكر العربي: 1996.
- [6]. بوتلجة غيات، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الدامعية، الجزائر، 1984
- [7]. توما جورج خوري \_ سيكولوجية نمو عند الطفل والمراهق \_ ط1\_ بيروت، لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات: 2000.
- [8]. حامد زهران: " الشخصية والرياضة، دار الشرق، بدون طبعة، 1987.
- [9]. حامد عبد السلام زدران، علم النفس والنمو والمراهقة، ط2، علم الكتب، القاهرة سنة 1972.
- [10]. د/ زكية إبراهيم كامل وآخرون: " طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" مكتبة الاشعاع، الإسكندرية: ط1، 2002.
- [11]. د/محمد زغلول، مصطفى السيو محمد: "تكنولوجيا أعداد معلم التربية الرياضية، مطبعة الاشعاع الفنية، ط1، 2001.
- [12]. دليلة بركان، عروض في الفلسفة، (المكتبة العصرية، الجزائر، 2001.
- [13]. رزيق معروف، خفايا المراهقة، دار الفكر العربي للطباعة، بيروت، 1986
- [14]. السراني العباس، عبد الكريم محمد السراني، "تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية" بدون طبعة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1992.
- [15]. سعدي محمد علي في سيكولوجية المراهق، ط1 دار البحوث العلمية الكويت 1980.

- [16]. صالح عبد العزيز: " تربية وطرق التدريس، دار النشر القاهرة، 1965.
- [17]. صمونيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974.
- [18]. عباس محمود عوض، علم النفس العلم، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1987،
- [19]. عبد الرحمان عيسوي، علم النفس النمو، ط2، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995 .
- [20]. عبد الرحمان محمد عيسوي، معالم النفس، المرجع السابق .
- [21]. عبد الرحمان محمد عيسوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية سنة 1984.
- [22]. عبد الله عمر القراء، مرشد الحديث في التربية العلمية والتدريس في الصغر " مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- [23]. عبد الله نجيب سالم: المراهقين ظاهرة الانحراف، دار بن حزم، للطباعة، لبنان.
- [24]. عبد المجيد نشواني: " علم النفس التربوي، دار الفرقان، الأردن، ط2، 1958.
- [25]. عدنان دروش وآخرون: " التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم، دار الفكر، مصر، ط3، 1994.
- [26]. علي بشير الفندي، إبراهيم رحومة زيد، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع و الاعلام الألي، طرابلس، 1983.
- [27]. عنايات محمد أحمد فرج \_ مناهج وطرق تدريس التربية البدنية \_ مصر، دار الفكر العربي: 1998.
- [28]. عواطف أبو العلا التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية. القاهر تو داى النهضة: بدون سمنة في 13-
- [29]. عواطف أبو العلا \_ نظم المرجي، بثون سنة.
- [30]. فاخر عاقل علم النفس التربوي دار العلم للملايين: 1982.
- [31]. فؤاد البهي السيد-الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة \_ مصر، دار الفكر العربي: 1956.
- [32]. كمال الدسوقي. النمو التربوي للطفل والمراهق. طا. بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع: 1979.

- [33]. كمال دسوقي. مرجع ملى، 1979.
- [34]. لاند وفيدوف: "مدخل في علم النفس" ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1998.
- [35]. المبروك عثمان أحمد وزملائه: " طرق التدريس وفق المناهج لحديثة، طرابلس، ط2، 1990.
- [36]. محمد حسن علاوة، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998،
- [37]. محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف، بيروت، 1974.
- [38]. محمد سامي منير، المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
- [39]. محمد سيد عزمي: " التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، جامعة الإسكندرية، 1996
- [40]. محمد عماد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، لكويت، 1982.
- [41]. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار العلم، الكويت، سنة 1982.
- [42]. محمد كاشف\_ الاعداد النفسي للرياضيين\_ القاهرة مصر، دار الفكر العربي: 1991.
- [43]. محمد مصطفى زيدان: " درعه السيكولوجية التربوية للتلميذ والتعليم العام، دار الشروق السنة، 1984.
- [44]. محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية وعلاجها، ط2 حقوق الطبع ميدانن الاسماعلية، مصر 1995.
- [45]. محي الدين مختار، محاضرات علم النفس، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1990.
- [46]. مخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفق الجديد، بيروت، 1991.
- [47]. مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم، مرجع سبق ذكره،
- [48]. مصطفى غالب، علم النفس التربوي في موسوعة نفسية، ط1 " منشورات مكتبة الهلال، بيروت، 1984،
- [49]. مصطفى فهمي \_ سيكولوجية الطفولة والمراهقة. \_ دار المعارف الجديدة: 1986.
- [50]. معروف رزيق\_ خطايا المراهقة \_ ط2\_ دمشق، دار الفكر.

[51]. مفتي إبراهيم حمادة\_ التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة \_ ط1\_ القاهرة، مصر، دار الفكر العربي:  
1996.

[52]. ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات المراهقين في المدن والريف، ط1، دار المعاف، القاهرة، 1971

[53]. نزار مجيد الطالب - كالت طه لويس: " علم النفس الرياضي"، جامعة بغداد، كلية الطب، العراق، ط1:  
1988.

[54]. نعيم الرفاعي: " شخصية معلم، دار الشرق، بدون طبعة، 1987.

[55]. نوري الحافظ، المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الإسكندرية، 1990

[56]. يحيى محمد: " تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية

والرياضية

[57]. Caga- etleill, R.Thomas- manuel de ledenciation sport\_ paris : evigot,

1993\_p227

[58]. Euzarhi thmas et jose cama- manuel de l'education soetive - edition taris

paris- 1985