

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماسنز في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرضية

التخصص : النشاط البدني الرضي المدرسي
الموضوع :

دور التزبية البدنية والرضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد
الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- دراسة ميدانية على بعض نوات ولاية البويرة -

- إشراف الدكتور:

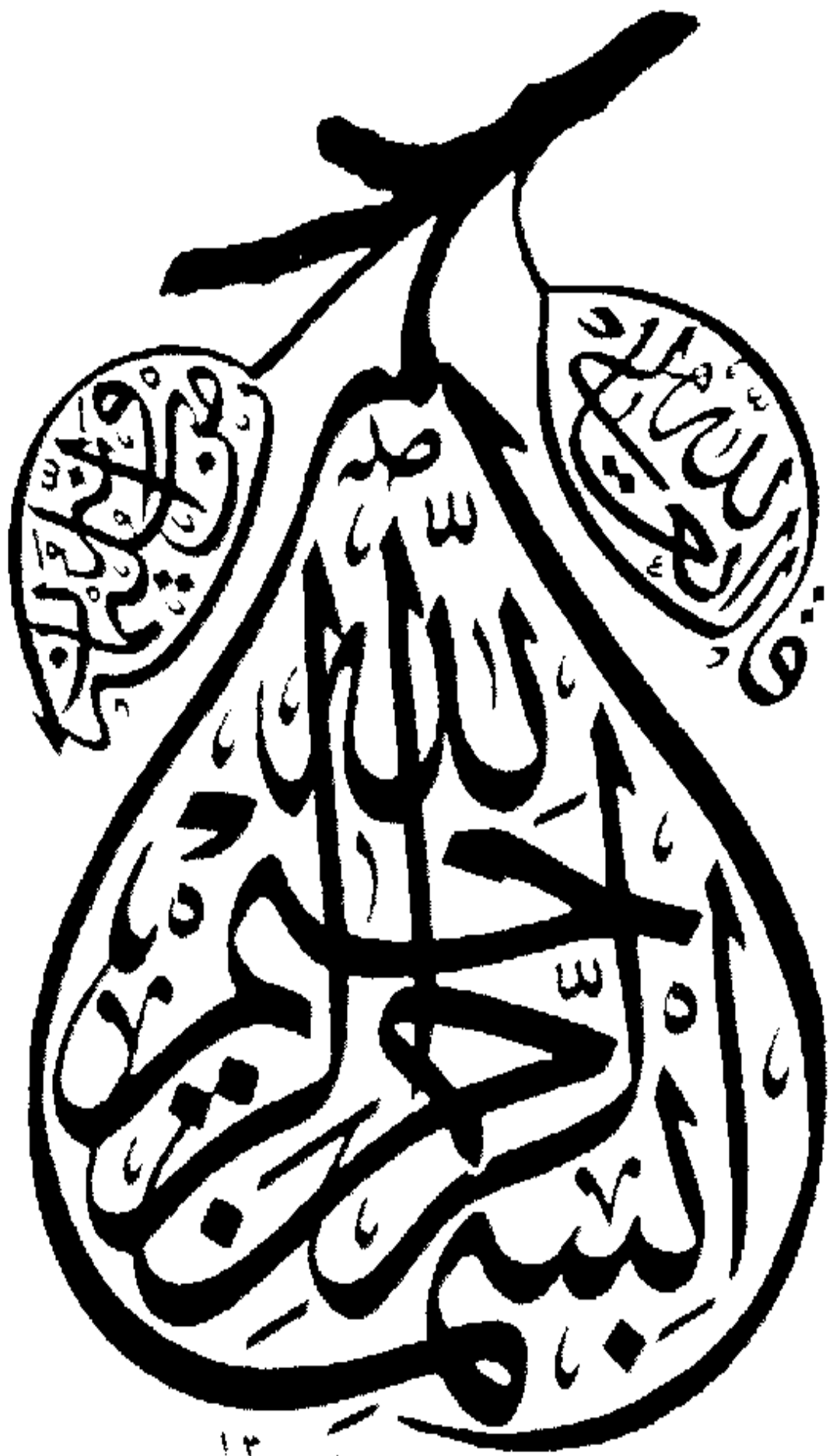
* لوس عبد

إعداد الطلبة:

* حمودي حليم

* فاسي عيسى

السنة الجامعية: 2019/2018



٤٢
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
٤٢

شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

النمل الآية 19

نشكر تعالى الذي أعاننا وهذا إلى نور العلم وميز لعقل وزيننا لحلم وأجملنا لعافية وأكرمنا لتقوى.
ونصلي ونسلم على نبينا محمد وخير خلق وعلى آله وصحبه ومن والاه إلى يوم القيامة.
وعملا بقوله صلى عليه وسلم

﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر ﴾ صحيح مسلم

فيا رب شكرك واجب محتم ها أذا لشكر أتكلم

عد الحصا بعرض السماء مقدارها يرضيك أني بعد شكرك مسلم

مالي أرى نعم تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم

دعني أحدث لنعيم فإني ممن يقر ولست ممن يتكلم

نتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير إلى الدكتور المشرف "لو س" لما قدمه لنا طيلة إنجاز هذه الدراسة من نصائح وتوجيهات فقد كان نعم المشرف

وكل من ساعد من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل حتى ولو بكلمة ترفع المعنوت، وإلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرضية.

والله ولي التوفيق...



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.
"الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،
إلى التي باركتني بدعائها و ساحتني بحبها و حنانها الغالية
و العزيزة على قلبي دعيني انحي إمامك و اقبل جبينك... ، إلى من حملتني ثقلا ووضعتني
كرها، التي لو بقيت أعد فضائلها لما أحصيتها وأعبر بجميع العبارات لما أوفيتها، إلى التي
زرعت في حب الحياة وعزمها، إليك أمي نور حياتي.

إلى الذي تعب وشقي على تربيتي وتعليمي وإمدادي ودعمه لي بما استطاع عليه، ومنحني الحماية والإرادة والقوة
والعزيمة...

إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض
مسعود...والذي.

إلى أعلى كنز وهبه الله لي إخوتي " علي - حميد- كريم - عبد الرحمان- أمين - " وأبنائهم وأيضاً أخواتي وأبنائهم
وإلى أعمامي وأبنائهم وأخوالي وكل عائلة حمودي .

إلى رفقاء طفولتي ورفقاء الجامعة " سفيان - أمين - توفيق - دحمان - يوسف - شمس الدين - بلال-حميد-
إبراهيم - موسى- عبد الرحمان - أمير- رضا - مبارك- أنور - شمس الدين-نصر الدين

ساعد-عيسى-اسماعيل

إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...

إلى أساتذة و طلبة و عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

إلى كل من أحب حلِيم من قريب أو من بعيد

إلى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

إلى من أحب حلِيم من قريب أو من بعيد

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهد دام سنوات من العمل و الدراسة، إلى اللذان زوداني بالأمل من أجل مواصلة الدّرب و المسيرة

بنجاح وتفوق

أهدي ثمرة جهدي إلى ينبوع

الحبة والإخلاص.

إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دربي

إلى التي هي طريقي و سبيلي إلى الجنة غاليتي الوحيدة .

إلى من سهرت الليالي من أجل أن تراني رجلا

والتي عانت الكثير من أجل راحتي، أمي العزيزة

إلى أغلى واعز إنسان إلى قلبي وعقلي أبي الكريم

إلى من علمني روح المسؤولية وأنار لي درب حياتي رسم

لي أحسن السبل وعانى الكثير من أجل تربيّتي، إلى من كان

صاحبي و صديقي في الدنيا، أبي العزيز حفظه الله ورعاه: الطيب

إلى أخي العزيز: عيسى. وإلى كل أخواتي. وكل عائلة فاسي . إلى كل أصدقائي

إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...

إلى أساتذة و طلبة و عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

إلى كل هؤلاء أهدى هذا العمل المتواضع.

عيسى

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
هـ	- محتوى البحث.
ك	- قائمة الجداول.
م	- قائمة الأشكال.
س	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
08	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية	
14	- تمهيد.
15	1-1- تعريف التربية
15	1-2- مبادئ التربية عند جون ديوي
16	1-3- أهمية التربية
16	1-4- بعض القواعد الهامة في التربية
17	1-5- أهمية دراسة تاريخ التربية والرياضة
17	1-6- تاريخ التربية البدنية والرياضية
18	1-7- مفهوم التربية البدنية
19	1-8- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية
20	1-9- مفهوم التربية البدنية والرياضية
21	1-10- أهداف التربية البدنية والرياضية
21	1-10-1- الناحية البدنية



21	1-10-2- الناحية المعرفية
21	1-10-3- الناحية الاجتماعية
22	1-11- أهداف التربية البدنية والرياضية حسب دودلي سارجنت
22	1-11-1- من الناحية الصحية
22	1-11-2- من الناحية التربوية
22	1-11-3- من الناحية الترويحية
22	1-11-4- من الناحية العلاجية
22	1-12- أهمية التربية البدنية والرياضية
23	1-13- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة
23	1-13-1- الأغراض الجسمية
23	1-13-2- الأغراض العقلية
24	1-13-3- الأغراض الخلقية
24	1-13-4- الأغراض الاجتماعية
24	1-14- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية
24	1-14-1- الأهداف العامة
24	1-14-2- الأهداف الخاصة
24	1-14-3- الأهداف التعليمية
24	1-15- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد
25	1-15-1- التربية البدنية والرياضية واللغات
25	1-15-2- التربية البدنية والرياضية وعلوم الطبيعة والحياة
25	1-15-3- التربية البدنية والرياضية والرياضيات
25	1-15-4- التربية البدنية والرياضية والفيزياء
25	1-15-5- التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية
25	1-16- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية
27	خلاصة
الفصل الثاني: الشخصية	
29	- تمهيد.
30	2-1- المفهوم السيكولوجي للشخصية
30	2-2- الأصل اللغوي لمصطلح الشخصية
31	2-3- تعريف الشخصية
32	2-4- العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية

32	2-4-1- تأثير النشئة الإجتماعية
32	2-4-2- تأثير الوراثة
32	2-4-3- تأثير الغدد
32	2-5-5- المؤسسات المؤثرة في تكوين الشخصية
32	2-5-1- الأسرة
33	2-5-2- المدرسة
33	2-5-3- جماعة الرفاق
33	2-5-4- وسائل الإعلام
33	2-5-5- الممارسة الرياضية
33	2-5-6- العبادة
33	2-6-أنواع الشخصية
33	2-6-1- الشخصية العملية
34	2-6-2- الشخصية الفكرية
34	2-7- الشخصية الرياضية
34	2-7-1- تعريف الشخصية الرياضية
34	2-7-2- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية
34	* ضمن البيئة الرياضية
35	* ضمن البيئة الإجتماعية
36	2-7-3- سمات الشخصية الرياضية
36	* سمات شخصية تتعلق بالأداء الرياضي
36	* سمات الشخصية تبعا لاختلاف مستوى المهارة
36	* سمات الرياضيين وغير الرياضيين من خلال السمات المركبة
36	* تباين السمات من خلال المستوى الرياضي
37	* تباين سمات الشخصية من خلال الفردية والممارسة الإجتماعية
37	2-8- بناء وتطور الشخصية
38	2-9- تقييم الشخصية
38	2-10- تأثير التربية البدنية في نمو الشخصية
39	2-11- دراسة بعض الملامح في شخصية المراهق
39	2-11-1- من الناحية الجسمية
39	2-11-2- من الناحية العقلية
40	2-12- العوامل المؤثرة في شخصية المراهق

40	2-12-1- العوامل الداخلية
40	2-12-2- العوامل الخارجية
41	2-14- علاقة التربية البدنية والرياضية بالشخصية
42	2-15- أبعاد الشخصية
44	- خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
46	- تمهيد.
47	3-1- تعريف المراهقة
47	3-1-1- المعنى اللغوي
47	3-1-2- المعنى الاصطلاحي
47	3-2- تحديد مراحل المراهقة
47	3-2-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة
47	3-2-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة
47	3-2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة
48	3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
48	3-3-1- النمو الجسمي
48	3-3-2- النمو المورفولوجي
48	3-3-3- النمو النفسي
48	3-3-4- النمو الاجتماعي
49	3-3-5- النمو العقلي والمعرفي
49	3-3-6- النمو الوظيفي
49	3-3-7- النمو الحركي
50	3-3-8- النمو الانفعالي
50	3-3-9- النمو الجنسي
50	3-4- حاجيات المراهق
50	3-4-1- الحاجة للمكانة
51	3-4-2- الحاجة للاستقلال
51	3-4-3- الحاجة الجنسية
51	3-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء
51	3-4-5- الحاجة للعطف والحنان
52	3-4-6- الحاجة للنشاط والراحة

52	3-5- أنماط المراهقة
52	3-5-1- المراهقة المتكيفة
52	3-5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية
53	3-5-3- المراهقة العدوانية المتمردة
53	3-5-4- المراهقة المنحرفة
53	3-6- أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهقين
53	3-7- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
53	3-7-1- دوافع مباشرة
54	3-7-2- دوافع غير مباشرة
54	3-8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
54	3-9- أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية والمراهقة في الطور الثانوي
55	- خلاصة
الجانب التطبيقي :	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
58	- تمهيد
59	4-1- الدراسة الإستطلاعية
59	4-2- الدراسة الأساسية
59	4-2-1- المنهج المتبع في الدراسة
60	4-2-2- متغيرات البحث
60	4-2-3- المجتمع
60	4-2-4- عينة البحث وكيفية إختيارها
62	4-2-5- مجالات البحث
62	4-2-6- أدوات البحث
62	* الاستبيان
62	* تعريف الاستبيان
62	* أنواع الاستبيان
62	* كيفية تفرغ الاستبيان
63	4-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
64	4-2-8- الوسائل الإحصائية
65	- خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

67	- تمهيد
68	5-1- عرض وتحليل النتائج
95	5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
97	* خلاصة
98	* الإستنتاج العام
100	* الخاتمة
101	* اقتراحات وفروض مستقبلية
-	* البيبليوغرافيا
-	* الملاحق
-	- الملحق رقم (1)
-	- الملحق رقم (02)

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
جدول رقم (01)	يبين الثانويات التي تم منها إختيار العينة الخاصة بالإستبيان .	61
جدول رقم (02)	يبين تكرارات الإستمرارية في العمل حتى ولو كان متعبا .	68
جدول رقم (03)	يبين تكرارات مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه زملائه .	69
جدول رقم (04)	يبين تكرارات معرفة إعتقاد ونظرة التلميذ لزملائه.	70
جدول رقم (05)	يبين تكرارات معرفة التلميذ حول إعتقاد زملائه وحسن أفكاره .	71
جدول رقم (06)	يبين تكرارات معرفة مدى إعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة زملائه عليه .	72
جدول رقم (07)	يبين تكرارات معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .	73
جدول رقم (08)	يبين تكرارات معرفة مدى إعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف زملائه وظلمهم له .	74
جدول رقم (09)	يبين تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .	75
جدول رقم (10)	يبين تكرارات معرفة دور التربية البنجية والرياضية في خلق صداقات جديدة بين التلاميذ .	76
جدول رقم (11)	يبين تكرارات معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلاميذ .	77
جدول رقم (12)	يبين تكرارات معرفة مدى سيطرة التلاميذ على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه.	78
جدول رقم (13)	يبين تكرارات معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى وإن لم يسبق له المشاركة فيها .	79
جدول رقم (14)	يبين تكرارات معرفة مدى لجوء التلاميذ إلى العنف في تعامله مع زملائه لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .	80
جدول رقم (15)	يبين تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند إستطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .	81
جدول رقم (16)	يبين تكرارات معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع زملائه الذين يعاملونه بإحتقار .	82
جدول رقم (17)	يبين تكرارات معرفة مدى إحترام التلميذ لأشياء الآخرين .	83
جدول رقم (18)	يبين تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته وإخفائه مضايقة زملائه بعد الهزيمة في بعض الألعاب.	84
جدول رقم (19)	يبين تكرارات معرفة مدى إحساس التلميذ بوجوده بالجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية	85

86	يبين تكرارات معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .	جدول رقم (20)
87	يبين تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى مع وجود زملائه .	جدول رقم (21)
88	يبين تكرارات معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	جدول رقم (22)
89	يبين تكرارات معرفة إذا ما كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب ويتضايق لحدوث تقلصات لعضلاته .	جدول رقم (23)
90	يبين تكرارات معرفة إذا ما كان التلميذ تؤلمه عيناه ويشعر بالتعب في معظم الأحيان .	جدول رقم (24)
91	يبين تكرارات معرفة مدى نسيان التلميذ لمل يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .	جدول رقم (25)
92	يبين تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته وإستقراره .	جدول رقم (26)
93	يبين تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس .	جدول رقم (27)
94	يبين تكرارات معرفة دور التربية البدنية والجمنية والرياضية في توفير الراحة والإطمئنان للتلميذ .	جدول رقم (28)



قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
35	يبين التفاعل بين المكونات الوظيفية للشخصية والبيئة الرياضية.	الشكل رقم (01)
36	نموذج هولاندر في الشخصية و مكوناتها.	الشكل رقم (02)
41	يبين تفسير العوامل التي تشترك في العلاقة القائمة بين الميدان الرياضي والظواهر النفسية للشخصية.	الشكل رقم (03)
68	دائرة نسبية تبين الإستمرارية في العمل حتى ولو كان متعب .	الشكل رقم (04)
69	دائرة نسبية تبين مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه زملائه	الشكل رقم (05)
70	دائرة نسبية تبين معرفة إعتقاد ونظرة التلميذ لزملائه .	الشكل رقم (06)
71	دائرة نسبية تبين معرفة التلميذ حول إعتقاد زملائه وحسن أفكاره.	الشكل رقم (07)
72	دائرة نسبية تبين معرفة مدى إعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة زملائه عليه	الشكل رقم (08)
73	دائرة نسبية تبين معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .	الشكل رقم (09)
74	دائرة نسبية تبين معرفة مدى إعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف زملائه وظلمهم له .	الشكل رقم (10)
75	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .	الشكل رقم (11)
76	دائرة نسبية تبين معرفة دور التربية البدنية والرياضية في خلق صداقات جديدة بين التلاميذ .	الشكل رقم (12)
77	دائرة نسبية تبين معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلاميذ .	الشكل رقم (13)
78	دائرة نسبية تبين معرفة مدى سيطرة التلاميذ على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه .	الشكل رقم (14)
79	دائرة نسبية تبين معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى وإن لم يسبق له المشاركة فيها	الشكل رقم (15)
80	دائرة نسبية تبين معرفة مدى لجوء التلاميذ إلى العنف في تعامله مع زملائه لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .	الشكل رقم (16)
81	دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند إستطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .	الشكل رقم (17)

82	دائرة نسبية تبين معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع زملائه الذين يعاملونه بإحتقار .	الشكل رقم (18)
83	دائرة نسبية تبين معرفة مدى إحترام التلميذ لأشياء الآخرين .	الشكل رقم (19)
84	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته وإخفائه مضايقة زملائه بعد الهزيمة في بعض الألعاب .	الشكل رقم (20)
85	دائرة نسبية تبين معرفة مدى إحساس التلميذ بوجوده بالجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	الشكل رقم (21)
86	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .	الشكل رقم (22)
87	دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى مع وجود زملائه .	الشكل رقم (23)
88	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية	الشكل رقم (24)
89	دائرة نسبية تبين معرفة إذا ما كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب ويتضايق لحدوث تقلصات لعضلاته .	الشكل رقم (25)
90	دائرة نسبية تبين معرفة إذا ما كان التلميذ تؤلمه عيناه ويشعر بالتعب في معظم الأحيان .	الشكل رقم (26)
91	دائرة نسبية تبين معرفة مدى نسيان التلميذ لمل يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .	الشكل رقم (27)
92	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته وإستقراره .	الشكل رقم (28)
93	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس .	الشكل رقم (29)
94	دائرة نسبية تبين معرفة دور التربية البدنية والرياضية في توفير الراحة والإطمئنان للتلميذ .	الشكل رقم (30)

عنوان البحث: دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
اعدد الطلبة : حمودي حليم – فاسي عيسى
اشراف الاستاذ : لونس عبد الله

- الملخص باللغة العربية :

*** دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.**

لعل أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ودورها في اعداد الفرد الصالح من جميع النواحي ، وكذلك محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في مرحلة المراهقة ، ولغرض الوصول لهذه الأهداف قمنا بإجراء دراسة وفقا للإشكال التالي : هل للتربية البدنية و الرياضية أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟.

إعتمدنا في تحليلنا على فرضية عامة وثلاث فرضيات جزئية وكانت الفرضية العامة : للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال هذه الفرضيات إعتمدنا في هذا البحث على الإستبيان موجه للتلاميذ ، كما إعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي وهو ما تحدده طبيعة الموضوع المدروس التي تعتمد على وصف الظاهرة وجمع المعلومات والبيانات الكافية حولها وتحليلها للوصول إلى الحقائق وتقديم إقتراحات وحلول تخدم البحث .

استخدمنا في هذا البحث العينة العشوائية المنتظمة حيث تم إختيار 125 تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانوية أي ما يمثل تقريبا 10% من المجتمع الأصلي موزعون على خمس ثانويات (ثانويات ولاية البويرة) أي أخذنا من كل ثانوية 25 تلميذ من مختلف المستويات ومن كلا الجنسين بطريقة عشوائية منظمة .

بعد كل ما قمنا به من عرض وتحليل ومناقشة النتائج لهذه الدراسة توصلنا إلى مجموعة من النتائج وهي:

* التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الانطواء وذلك من خلال اكتساب التلميذ المراهق بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويعتني بها ويؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصا لذلك .

* التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقبل الآخر .

* التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الوقاية من بعض الأمراض العصبية .

من خلال هذه النتائج نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . وفي ضوء ذلك أوصى الباحث ب:

1- الاهتمام بجوانب التربية البدنية والرياضية من أجل أن تكون التربية البدنية والرياضية منبر لجعل التلاميذ يكونون الشخصية المثالية.

2- استخدام أساليب التدريس الحديثة من أجل إبراز شخصية التلاميذ.

3- اجراء دراسات أخرى إلى الطورين الابتدائي والمتوسط.

4- تشجيع الأساتذة على الإطلاع العميق لمختلف جوانب الشخصية من أجل تسميتها لدى التلاميذ.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية ، أبعاد الشخصية (الانطواء ، الانتماء للجماعة ، الأمراض العصبية)، المرحلة الثانوية (المراهقة).



مَدِينَةُ

* مقدمة :

أصبحت التربية البدنية والرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بدراساتهم وبحوثهم لتطوير والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال .

فالتربية البدنية والرياضية من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة والتي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم فنقدم الأمم بتقدم صحة شعوبها، وهي أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة .

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية، وسماته الوجدانية والاجتماعية، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به .

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل، ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والإستيعاب، كما تكسبه فيما تجعله أكثر قبولاً في المجتمع، فالتربية البدنية والرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية، فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيدٍ مسئولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية .

وتعتبر مرحلة الطفل المراهق من أهم مراحل حياة الإنسان، فهي بداية لميلاد جديد للفرد، ينتقل خلالها من مرحلة الطفولة إلى المراهقة. وتصاب هذه مرحلة تغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية، لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد، وحلقة منحلقات النمو، تتأثر بالمرحلة التي تسبقها، وتؤثر على المراحل التي تليها . وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة مشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها، فقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف المراهق وتوافق مع الآخرين. فصحة الفرد النفسية تتوقف إلى حد ما على اجتياز تلك المرحلة اجتيازاً يتسم بالطمأنينة والاستقرار. فالمشكلات التي قد تعترض حياة المراهق تحد من أدواره الاجتماعية، وأنشطته، و تؤدي في بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته، أو حتى على اتسامه ببعض الصفات العدوانية، أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تعزيز ثقته بنفسه فالنمو الجسماني السريع، والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إفرازات بعض الغدد الصماء، تفوق كثيراً سرعة التطور النفسي للمراهقين، فيحدث نوع من الصراع بين الثورة الفسيولوجية وبين القدرات الجسمية من جهة، والقدرات العقلية المحدودة وديناميكية النفس في هذه المرحلة من جهة أخرى، في محاولة لإثبات الذات، وينجم عن ذلك ظهور بعض المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية في هذه المرحلة من حياة الإنسان

فالتربية البدنية والرياضية وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين الفرد الصالح بدنياً واجتماعياً ونفسياً، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوافق والتوازن الشخصي والاجتماعي لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرفقي بالفرد والجماعة وبالتالي تطور المجتمع،

بالإضافة إلى توفير القدرة على إتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي :

دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

ولغرض تحقيق هذه الدراسة أجرينا البحث على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية كل المستويات (السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي) وكلا الجنسين (ذكر وأنثى) بثانويات ولاية البويرة (05 ثانويات)، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي شملت على مدخل عام أو الجانب التمهيدي (التعريف بالبحث) وخمسة فصول .

تطرقنا في الجانب التمهيدي (مدخل الدراسة) إلى الخلفية النظرية لإشكالية البحث وبيننا فيها نظرة عامة حول التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية ومن ثم وضعنا الفرضيات العام والجزئية، وكذا أسباب اختيار البحث، ثم أهمية بحثنا هذا وما الجديد الذي سوف يقدمه للبحوث وللعلم ، ومن ثم الأهداف التي نحاول الوصول إليها في دراستنا، وبعدها عرفنا أهم الدراسات السابقة التي تطرقت إلى نفس الموضوع أو إلى موضوعات مشابهة لبحثنا بالتحليل ونقدها من وجهة نظرنا ، وفي الأخير عرفنا مفاهيم ومصطلحات الدراسة الدالة التي يتمحور عليها البحث.

ويحتوي بحثنا على جانبين نظري وتطبيقي :

في الجانب النظري يضم ثلاث فصول ، الفصل الأول وهو فصل التربية البدنية والرياضية وفيه قمنا بدراسة شاملة للتربية البدنية والرياضية ودورها في تكوين الفرد الصالح ، أما الفصل الثاني هو فصل الشخصية حيث يحتوي هذا الفصل على موضوع الشخصية بشكل عام وخاص وفيه قمنا بدراسة شخصية المراهق ، والفصل الثالث هو فصل المراهقة الذي احتوى على تعريف المراهقة وأنواعها وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية.... الخ،

أما في الجانب التطبيقي فيضم الفصل الرابع (منهجية البحث)، فيتتمحور حول المنهجية التي إتبعناها في دراستنا وبيننا فيه الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها وكذلك حجم العينة التي أجري عليها البحث من مجتمع الدراسة ومن ثم توجهنا إلى متغيرات البحث ، وبعدها المجال الزمني والمكاني والبشري لحدود الدراسة، ثم عرضنا أدوات البحث ، وكذلك الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة) وهنا ركزنا على ثلاثة أمور أساسية وهي الصدق، الثبات، الموضوعية، وفي الأخير بينا الأساليب الإحصائية التي سوف نتبعها في تحليل النتائج ، أما الفصل الخامس (عرض وتحليل ومناقشة النتائج) فعرضنا فيه نتائج كل محور من الدراسة بتحليل والنقاش، وتوصلنا في الأخير إلى الاستخلاص العام وأهم النتائج المتوصل إليها من خلال إجراء هذه الدراسة.

المدخل العام للأدب السنة

التعريف بالبحث

1- الإشكالية :

تعد الثانوية إحدى المؤسسات التربوية والاجتماعية التي تساهم في تكوين الشباب تكويناً يتماشى و الأهداف التربوية المسيطرة كما تلعب دوراً أساسياً في توجيه شبابنا من الناحية الاجتماعية وتوجيهها صحيح وتربيتهم تربية سليمة.

والتربية البدنية و الرياضية مظهر من مظاهر التربية العامة فهي عملية تعديل في سلوك الفرد بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، وهي حلقة في سلسلة من العوامل التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع كما أكد أغلب العلماء و الباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة حيث عرفها فريد نجار على أنها (جزء لا يتجزأ من التربية العامة التي تهدف إلى تكوين المواطن بدينا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الأهداف)¹، ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية فإن الدول المتطورة تنظر إليها على أساس إجباري وأساسي في تربية النشء حيث أشهر المربين بايطاليا فيتورينو دافلتر كان ينظر إلى التربية البدنية على أنها (تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والجسمية والخلفية لا مهنة خاصة ولكن ليكون مواطنا .صالحا مفيدا لمجتمعه قادرا على أداء الواجب العام والخاص).²

ومن المؤكد ان معظم الممارسين للرياضة عموما ولتلاميذ المرحلة الثانوية خصوصا على دراية بأهمية وفائدة التربية البدنية والرياضية وقد دفعت هذه المعطيات إلى الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية لأنها ترتبط بظاهرة إنسانية تتمثل في اللعب وقد اثبتت الدراسات على أن اللعب مدرسة الطبيعة في التعلم كما له دور في تنمية الشخصية الإنسانية والارتقاء بها بغية تحقيق الشخصية السوية لدى الفرد لمختلف المراحل العمرية ونخص بالذكر مرحلة المراهقة التي ترتبط بالمرحلة الثانوية حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة مهمة ودرجة في حياة كل فرد نظرا لما يمر به من تغيرات جسمية و نفسية و فكرية واجتماعية و رغبته في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، فالتلميذ بحاجة ماسة إلى التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة حيث تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى و بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في مختلف المجالات حيث تدمم بالكثير من المهارات و الخبرات الحركية والمعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية، وتحتل حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية مكانة أساسية في حياة التلميذ فهي فرصة له يظهر فيها ما لديه من قدرات ومهارات، وتلبي له بعض حاجياته سواء كانت حاجيات اجتماعية كالانتماء ،الصدقة وحاجيات اعتبار الذات كالاحترام و المكانة وغيرها.

1- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3، 1965، ص 35 .

2- أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان حصة التربية البدنية والرياضية ما بين الدافعية والمعوقات ضمن العلاقة البيداغوجية في الطور الثانوي (15-18 سنة) من إعداد الطالب العربي محمد سنة 2012-2013 صفحة 39 .

تعد التربية البدنية والرياضية عاملا أساسيا في تحقيق التوازن في الشخصية وتنمية الجانب الأخلاقي للتلاميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية فهذه الأخيرة إذ كانت تهتم بالجانب الحركي والمعرفي فإنها تخضع في اعتبارها الارتقاء بوجود الإنسان ككائن حي يبحث عن تحقيق ذاته وتأكيد لها ولهذا فهي مادة فعالة تعمل على تكوين التلميذ وبناء شخصيته وتحقيق التوازن فيها ليكون عضوا نافعا في المجتمع، وسنتطرق في دراستنا إلى معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و عليه اعتمدنا على تساؤل عام لإشكاليتنا و المتمثل في :

- التساؤل العام :

هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- التساؤلات الجزئية :

* هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانطواء ؟

* هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة ؟

* هل للتربية البدنية والرياضية دور في الوقاية من بعض الأمراض العصبية ؟

2-الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة :

للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

2-2- الفرضيات الجزئية :

* للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانطواء .

* للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة .

* للتربية البدنية والرياضية دور في الوقاية من بعض الأمراض العصبية.

3- أسباب اختيار البحث :

- أسباب ذاتية : هو الرغبة في تناول هذه المواضيع بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على الإحاطة بهذا الموضوع والكشف عن خباياه.

- أسباب موضوعية:

* قلة الدراسات المهمة بجانب الشخصية خاصة عند المراهقين .

* إبراز دور التربية البدنية و الرياضية كوسيلة فعالة ومهمة في تحقيق توازن الشخصية للمراهقين .

* تميز مرحلة المراهقين بالتذبذب لمختلف السلوكيات وإبعاد الشخصية الأمر الذي دفعنا إلى الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كعنصر مهم لتعديل سلوك المراهقين .

* إبراز الدور الأكاديمي للتربية البدنية و الرياضية .

* التعرف على اثر التربية البدنية والرياضية في بروز شخصية المراهق في المجتمع .

* إظهار قيمة التربية البدنية والرياضية في إبداء حالات التوافق النفسي عند المراهقين .

4- أهمية البحث :

4-1- الجانب العلمي :

- * تعميم الفائدة والبحث العلمي.
- * إثراء الجانب العلمي بمثل هذه البحوث والدراسات.
- * توسيع مدارك الطلبة والأساتذة في مثل هذه الدراسات.
- * جعل هذه الدراسات كمرجع يستفاد منه في دراسات ومواضيع أخرى.
- * جعل هذا البحث نقطة للانطلاق بحوث ودراسات أخرى.

4-2 - الجانب العملي :

- * تسليط الضوء على الأهمية النفسية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية والكشف عن دورها في التقليل من بعض المشاكل النفسية والاجتماعية عند تلاميذ المرحلة الثانوية .
- * إبراز دور التربية البدنية والرياضية وذلك لتصحيح اعتقاد الآخرين الذين يعتبرونها مجرد ألعاب لا غير .
- * دور التربية البدنية والرياضية في اكتساب المراهقين حلة التوازن النفسي والاجتماعي و الراحة النفسية .

5- أهداف البحث :

- * لعل أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .(الهدف الرئيسي).
- * نهدف إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التحرر من الانطواء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- * تبين أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق الانتماء إلى الجماعة .
- * الوقوف على مدى تأثير التربية البدنية والرياضية في الوقاية من بعض الأمراض العصبية .

6- الدراسات المرتبطة بالبحث :

1- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان * أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية المراهق نفسيا واجتماعيا * دراسة الجانب النفسي والاجتماعي المرحلة الثانوية 15-18 سنة قام بها دغيش خالد , حدوش اسماعيل ,مقيدش بحلقات سنة 2011-2012 .

هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تنمية شخصية المراهق نفسيا و اجتماعيا كما استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة مع العينة العشوائية البسيطة و تكونت العينة من 1200 مراهق متمدرس من تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يمثلون مجتمع الدراسة و استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية : النسبة المئوية ، النسبة المئوية في الدائرة وفي ضوء ذلك توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

* أن للمراهقين الميل الكبير لحصة التربية البدنية والرياضية باعتبارها وسيط هام للحياة المتزنة و أسلوبا تربويا لتخطي العقبات أو المشكلات التي تواجهه وبهذا تساعد على النمو السليم نفسيا و اجتماعيا وتقوي فيهم العزم والإرادة .

- * كما استنتج نقص العتاد في بعض المؤسسات التربوية ل يتماشى مع أهداف التربية البدنية والرياضية خاصة الهياكل الرياضية وعدم أخذ الظروف المناخية بعين الاعتبار ، كما لوحظ ان التلاميذ لايجبذون إتمام دراستهم في الجامعة بعد حصولهم على البكالوريا ، كما يفضلون الصة التطبيقية على النظرية .
- * كما استنتج أن العلاقات بين الأستاذ والمراهق لها أثر كبير على نفسية هذا الأخير فلما كانت العلاقة حسنة ويسودها الاحترام و الثقة و التعاون خاصة على حل المشاكل الشخصية و الدراسية و دفعهم نحو العمل و الاجتهاد واهتمام الأستاذ بالتلميذ .
- وقد أوصى الباحثون ب:
- * توعية التلاميذ و إبراز الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي الأفراد.
- * إيجاد أفضل الوسائل و الظروف للمعاملة الحسنة للتلاميذ حتى يتجاوزوا كل مشاكلهم سواء النفسية او الاجتماعية أو الصحية .
- * ضرورة الاهتمام الفائق بمرحلة المراهقة باعتبارها أهم مرحلة من مراحل الحياة لدى الفرد .
- * توعية أولياء التلاميذ لدفع أبناءهم المراهقين او غير المراهقين لممارسة التربية البدنية و الرياضية و التي لها فضل كبير عليهم.¹
- 2- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان *تأثير التربية البدنية و الرياضية على شخصية المراهق في الطور الثانوي* دراسة ميدانية ثانويات ولاية البليدة قام بها بلقاسم عبد الغفور ، بن عثمان أمين ، عيسى فاروق سنة 2011-2012 بجامعة الجزائر 3 .
- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التربية البدنية و الرياضية على شخصية المراهق في الطور الثانوي وأستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة مع العينة العشوائية البسيطة و قد تكونت العينة من 200 ممتدرس من تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يمثلون مجتمع الدراسة كما استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية :
- النسبة المئوية ، اختبار كاف تربيع ، نسبة الحرية و في ضوء ذلك توصل الباحثون إلى النتائج التالية:
- * ان التربية البدنية و الرياضية مهمة ضرورية لكل فرد خاصة في مرحلة المراهقة .
- * التربية البدنية و الرياضية تساهم في تفادي المشاكل النفسية و بالتالي ضبط السلوكات و انفعالات المراهق وتترتب عن هذا حصول توافق اجتماعي بينه وبين بقية افراد المجتمع .
- * تساعد التربية البدنية و الرياضية على تطوير القدرات النفسية و السلوكية للمراهق .
- * تساعد التربية البدنية و الرياضية على التخلص من حالة الإحباط أثناء الفشل و ذا بإعطاء فرص أخرى كما تساعد على التخلص المبكر من التكبر .

1- مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان "أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تنمية شخصية المراهق نفسيا و إجتماعيا " دراسة الجانب النفسي الاجتماعي المرحلة السنية 15-18 من إعداد دغيش خالد، حدوش إسماعيل،مقيدش بلحقات ، بسيدي عبد الله ، سنة 2011-2012 .

* تساعد التربية البدنية و الرياضية على بث روح التعاون و مساعدة الغير أثناء الحاجة و هذا نوع من أنواع الاندماج الإجتماعي .

و قد أوصى الباحثون ب :

* إبراز مدى فعالية النشاط البدني في الترويح عن النفس و إعطاء الشخصية المندمجة .

* تحفيز التلاميذ على الممارسة و الاهتمام بحصة التربية البدنية و الرياضية و ذلك لتشجيعهم و إبراز القيم الحقيقية للحصة ر رفع معامل هذه المادة .

* توعية المجتمع بصفة عامة و الأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى و أنها تعود بالفائدة على التلاميذ و إبراز أهميتها في تربية النشئ .

* يجب توفير الإمكانيات البيداغوجية اللازمة والتي تمثل في العتاد و مختلف الأجهزة الرياضية و هذا من أجل تسهيل عمل الأساتذة لتحقيق الأهداف المرجوة من حصة التربية البدنية و الرياضية¹.

3- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان *أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق 15-18 سنة* دراسة ميدانية على مستوى ثانويات و متوسطات بئرغالو قام بها ببيبي محمد ، ميهوبي يوسف سنة 2012-2013 جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة .

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق 15-18 سنة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة مع العينة المقصودة و كان مجتمع البحث يتكون من 1100 مراهق وتكونت العينة المأخوذة من 110 مراهق متمدرس من تلاميذ المرحلة الثانوية و المرحلة المتوسطة والذين يمثلون مجتمع الدراسة كما استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية : النسبة المئوية ، النسبة المئوية في الدائرة ، اختبار الكاف تربيع ، التكرارات المشاهدة و المتوقعة و في ضوء ذلك توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

* أن النشاط البدني و الرياضي بمختلف أنواعه التنافسي، الترويحي، الترفيهي يساهم في جعل حياة الفرد أكثر متعة و إترانا و يعتبر ميدان ذا أهمية بالغة لاعداد الفرد السليم في مختلف الأعمار وخاصة المراهق حيث يكتسب من خلاله مهارات و خبرات واسعة و التي بدورها تعمل على تنمية قدراته البدنية و النفسية و العقلية .

* تنمية الصحة البدنية و النفسية و العقلية تعتبر أهم الأهداف التي تدفع المراهق إلى الاستمرار في ممارسة الرياضة .

* أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في تنمية سمات شخصية المراهق كالثقة بالنفس و الشجاعة والتركيز والفتنة أما التأثير الناتج عن هذه الممارسة فهو تأثير إيجابي يساهم في تحسين سلوكيات و تصرفات المراهق .

و قد أوصى الباحثون ب :

* ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لمختلف أنواعها و بصفة منظمة و مستمرة .

1- مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان "تأثير التربية البدنية و الرياضية على شخصية المراهق في الطور الثانوي" دراسة ميدانية بثانويات ولاية البليدة، من إعداد بلقاسم عبد الغفور، بن عثمان أمين، عيسى فاروق ن سنة 2011-2012 بجامعة الجزائر.

- * الاهتمام بالمرهقين و خصوصا المحتاجين منهم و ذلك لتسهيل الظروف الملائمة لممارسة الرياضة حسب ميولهم وإمكانيتهم البدنية و النفسية و العقلية .
- * توسيع الدراسات حول العلاقة بين المراهق و ممارسة الرياضة .
- * إنشاء جمعيات و نوادي تشمل على كل التخصصات الرياضية و ذلك على مستوى كل بلدية ¹.
- 4- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان *التربية البدنية و الرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق 17-18* دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المدية قام بها سليمان إبراهيم ، زياد محمد أمين ، زياد أحمد سنة 2011-2012 بجامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية و الرياضية .
- هدفت الدراسة إلى معرفة التربية البدنية و الرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية و الصحية على المراهق 15-18 سنة و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة مع العينة المقصودة و كانت العينة تتكون من 134 مراهق متمدرس من تلاميذ المرحلة الثانوية (السنة الثالثة ثانوي) الذين يمثلون مجتمع الدراسة كما استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية : النسبة المئوية ، النسبة المئوية في الدائرة و في ضوء ذلك توصل الباحثون إلى النتائج التالية :
- * أن مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لاتقل أهمية عن المواد الأخرى و هي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة و تهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية و الذهنية و الإجتماعية عامة و الأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية المختلفة .
- * التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية تسعى إلى تحسين و تكوين شخصية المراهق و المتمدرس .
- * للتربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة التلميذ الدراسية فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ فراغ بل هي مادة أساسية تخضع للأسس العلمية ذات فائدة للتلميذ و هذا فيما نجد في إنعكساتها على التلميذ من النواحي النفسية و الاجتماعية و الصحية .
- * نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية أثار إيجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق تساعد في حياته اليومية و الدراسية .
- وقد أوصى الباحثون على :
- * تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة و ذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية والرياضية .
- * أساتذة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة و ذلك بتوعية التلاميذ و التعريف بمادة التربية البدنية و الرياضية و توضيح أهدافها و دورها في المجتمع و في حياة التلميذ و الحث على ممارستها خارج الثانوية .
- * يجب توفير الوسائل و المنشآت اللازمة لتسهيل ممارسة التربية البدنية و الرياضية من طرف التلاميذ والوصول إلى الأهداف المسطرة .

1- مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان " أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق 15-18 سنة" دراسة ميدانية على مستوى ثانوية ومتوسطات دائرة بزرغالو، من إعداد بيبى محمد، ميهوبي يوسف ، سنة 2012-2013 ، جامعة الكلي محند اولحاج ، البويرة .

* إعطاء المكانة الحقيقية لمادة التربية البدنية و الرياضية و ذلك بالزيادة في الوقت و رفع المعامل .
* يجب تتضاعف الجهود من الأولياء و المجتمع و الثانوية من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.¹

التعليق على الدراسات السابقة : من خلال استعراض الدراسات السابقة نستنتج مايلي :

* جل الدراسات كانت في المجال التربوي و بالضبط في مجال تدريس النشاط البدني الرياضي .
* أغلب الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا و هو ما يمثل دعامة نظرية و أدبية في الدراسة الحالية .
* تنوعت الدراسات في استخدام العينة بين المجال المتوسط و المجال الثانوي .
* أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي أما في الأداة فتتنوعت بين المقاييس و الاستبيان و المقابلة .
* تنوعت الأساليب الإحصائية في الدراسات السابقة بين التكرارات ، النسبة المئوية ، اختبار كاف تربيع ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري .
* أجمعت الدراسات السابقة على أهمية و تأثير التربية البدنية و الرياضية في شخصية التلميذ .
* أجمعت الدراسات السابقة على أن التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية في المرحلة المتوسطة و المرحلة الثانوية .

* الدراسة الحالية هي تكملة للدراسات السابقة و معالجة الموضوع من زاوية مغايرة.

7- تحديد المصطلحات و المفاهيم :

1-7- تعريف التربية البدنية والرياضية :

*التعريف الاصطلاحي :

يقول الدكتور حسن الشافعي "التربية الرياضية هي جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة ، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغيل الأطفال ، ولكنها على العكس من ذلك هي جزء حيوي من المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة و ينمون اجتماعيا ، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يسبغ على حياتهم باكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية".²

- ويعرف ويست بوتشر (West botcher) سنة 1990 التربية البدنية و الرياضية على أنها "العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداة الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".³

*التعريف الإجرائي:

التربية البدنية و الرياضية هي مجموعة أساليب و طرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية و المهارات الحركية و المعرفة و الاتجاهات .

1- مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان "التربية البدنية و الرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق (17-18 سنة) دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المدية ، من إعداد سليمان إبراهيم ، زياد محمد أمين ، زياد أحمد ، سنة 2011-2012 ، جامعة الجزائر 03 .

2- حسن الشافعي (الراضة والقانون) منشأ المعارف ، مصر ، صفحة 11

3- أمين أنور الخولي ، أسس التربية البدنية و الرياضية ، المدخل ، التاريخ ، الفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001 ، صفحة 35 .

- التربية البدنية و الرياضية هي مجموعة قيم و مثل تشكل الأهداف و الأغراض و تكون بمثابة محكمات موجّهات للبرامج و الأنشطة .

2-7- تعريف التوازن (التوافق):

*التعريف اللغوي:

هو مصطلح سيكولوجي أكثر منه سيبيولوجي يقصد به إيجاد علاقة تنافس بين الفرد أو الجماعة أو موقف إجتماعي معين و يستخدم هذا اللفظ بمعنى التكيف على الإطلاق¹.

*التعريف الاصطلاحي:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوازن (التوافق) و ذلك حسب اهتمام وإتجاه العلماء و الباحثين ومن أهم التعريفات نجد :

- تعريف لازاروس:

التوافق مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة.²

- تعريف كارل روجر:

هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته و يشير تعريف كارل روجر للتوافق على كيفية إدراك و تقدير الفرد لذاته ، فالفرد هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل الحقائق و المواقف التي يتعرض لها حتى و لو تكن تعجبه ، ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.³

- تعريف مصطفى فهمي :

عملية ديناميكية مستمرة يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه للإحداث علاقة أكثر تلائما بينه و بين بيئته ، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء و بيئته .

وفي الأخير نستخلص من التعريفات السابقة أن التوازن (التوافق) هو عملية تغيير و تعديل الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة ، بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضى.

*التعريف الإجرائي:

التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها .

3-7- تعريف البعد :

*التعريف اللغوي:

البعد عكس القرب ، بعد الجل بالضم ، و بعد بالكسر ، بعدا و بعدا فهو بعيد و بعاد.⁴

*التعريف الاصطلاحي :

1- منير وهبة الخازن ، معجم مصطلحات علم النفس دار النشر للجامعيين بيروت 1981 ، صفحة 18 .
2- رمضان محمد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة 1998 ، صفحة 109.
3- رمضان محمد القذافي الصحة النفسية والتوافق ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة 1998 ، صفحة 110
4- عبد الله محمد بن المكرم ، لسن العرب ، المجلد الأول ، 1980 ، صفحة 309 .

يشير الاصطلاح إلي الصفة التي يمكن أن توضع في سلسلة معينة ، فكل مقياس من المقاييس النفسية تتضمن بعد أو مجموعة أبعاد عن الخبرة أو السلوك .¹

*التعريف الإجرائي:

هو كل صفة مميزة يمكن أن يكون لها موضع من القياس مندرج كالذكاء مثلا .

4-7- تعريف الشخصية :

*التعريف اللغوي : في اللغة الإنجليزية مستمدة من كلمتين يونانيتين PER معناها (من خلال) و الكلمة الأخرى هي SONARE وتعني تحدث أو تكلم فكلمة PERSONARE تعني حرفيا (تحدث من خلال).²

*التعريف الإصطلاحي :

- تعريف جوردون البورت :

الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد ، لتلك الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته ، التي تحدد خصائص سلوكه و فكره .³

- تعريف جيل فورد :

شخصية الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته .⁴

- تعريف ريموند كاتل :

هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين .⁵

*التعريف الإجرائي :

الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهرا أو خفيا .

5-7- تعريف الأبعاد الشخصية :

*التعريف اللغوي :

جمع مفرد بعد ، و هو مفهوم رياضي يعني الامتداد الذي يمكن قياسه ، و يشير هذا المصطلح أصلا إلى الطول و العرض و العمق (الأبعاد الفيزيقية) و لكن أوسع معناه الآن ليشمل أبعاد سيكولوجية ، فأى امتداد أو حجم يمكن قياسه فهو بعد ، و كثير من سمات الشخصية توصف بمركزها على بعد ثنائي القطب كالمرح والاكتراب مثلا.⁶

*التعريف الاصطلاحي :

قدم جيلفور تعريفا للأبعاد الشخصية بقوله : إن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد ، ويعني كل فرق من هذه الفروق اتجاهها و أمثلتها (تجاه صفة الكسل أو بعيدا عنها ، تجاه الاندفاع أو صوب

1- فرج عبد القادر طه و آخرون ، معجم علم النفس و التحليل النفسي ، ط1 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، صفحة 81

2- صفى يحي صبيام،مذكرة ماجستير،سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين لمحافظة غزة،كلية التربية،جامعة الأزهر فلسطين 2010 صفحة 14

3- أحمد محمد عبد الخالق،الأبعاد الأساسية للشخصية،دار المعرفة الجامعية الإسكندرية صفحة 39 .

4- أحمد محمود عبد الخالق،الأبعاد الأساسية للشخصية،دار المعرفة الجامعية الإسكندرية صفحة 30 .

5- أحمد محمود عبد الخالق، الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية صفحة 30 .

6- أحمد محمد عبد الخالق، إستحجارات الشخصية ، الطبعة الثانية ، دار المعرفة ، مصر ، 1993، صفحة 24 ..

الحرص ، تجاه الدقة أو إزاء عدم الدقة و هكذا) و كل سمة سلوكية تقريبا (ما عدا القدرات) لها ضدها أو لها مقلوبها و يمكن أن ننظر إلى الضدين على أنهما يقعان عند نهاية أو طرفي خط مستقيم ، و مفهوم "بعد الشخصية" مفهوم مجرد بطبيعة الحال ، فلم ير أحد بعد الشخصية أبدا بشكل عياني ، بل إنه ببساطة تخطيط رمزي يساعدنا على فهم الشخصية .¹

6-7- تعريف المراهقة :

*التعريف اللغوي :

كلمة مراهقة معناها التدرج ADOLESCERE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE نحو النضج (الجنس الإنفعالي و العضلي) و هي مشتقة من الفعل رهق بمعنى قرب فراهق الشيء معناه قاربه، و راهق البلوغ يعني قارب البلوغ ، و راهق الغلام أي قارب اللحم ، و اللحم هو القدرة على إنجاب النسل .² و بذلك فإن المراهقة هي التدرج في النضج من جميع الجوانب الحسية الجسمية الاجتماعية والعقلية و هذا التعريف لا يختلف كثيرا عن المعنى العلمي .³

*التعريف الاصطلاحي :

المراهقة تنطلق من مرحلة كمون و هي بهذا تعتبر بداية ثابتة للانطلاق جديدة لعمليات النمو من جهة كما تعتبر عودة قوية لمشاكل النمو التي توارث مؤقتا أثناء مرحلة الكمون من جهة أخرى ، و هكذا تبدو المراهقة و كأنها عملية إستقاز من مرحلة الكمون متسمة بالبطء في النمو وهدوءه ، وباختفاء المشاكل مؤقتا مما يؤدي إلى كشف الغطاء عن المشاكل والصراعات ونجددها .⁴

*التعريف الإجرائي :

المراهقة هي تلك الشريحة للطور الثانوي و التي يتراوح سنها من 15 إلى 18 سنة و تأتي هذه المرحلة بين مرحلة الطفولة و مرحلة الرشد و تعتبر أصعب مرحلة يمر بها الإنسان خلال حياته.

7-7- تعريف الطور الثانوي :

هي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي ، يسبق هذه المرحلة التعليم الثانوي (الابتدائي +الإعدادي) و يليها التعليم العالي ، وتتميز هذه المرحلة من التعلم عادة بالانتقال من الإلزامي إلى التعليم الأساسي القصري و الاختياري إلى التعليم العالي الذي يسمى بعد المرحلة الثانوية مثال (جامعة أو مدرسة مهنية للبالغين) و كذلك اعتمادا على النظام و التمدرس فإن المؤسسات المخصصة لهذه الفترة الدراسية أو جزء منها يمكن أن نسميها بالمدارس الثانوية.

1- أحمد محمد عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، صفحة 202 .
2- هارون زيق ، خفايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق ، ط2، 1986 ، صفحة 15 .
3- هدى منصور قناوي ، سيكولوجية المراهقة ، القاهرة ، 1992 ، صفحة 3 .
4- هدى منصور قناوي ن سيكولوجية المراهقة ، القاهرة ، 1992 ، صفحة 15 .

الأحباب

النظري

الفصل الأول:

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعدده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

وها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالتربية والتربية البدنية والرياضية وكذلك بتاريخها، وأهدافها، وأهميتها وتكاملتها مع بعض المواد.

1-1- تعريف التربية :

* لغة:

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد. وفي التنزيل الحكيم "وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت" أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات وتقول ربّي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضا: "قال ألم نربك فينا ولبيدنا ولبيثت فينا من عمرك سنين". "قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا". وورد في "الصالح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.¹

* اصطلاحا:

التربية اصطلاحا تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية.² ويرى "جون ملتون" أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحا لأداء لأي عمل، عاما كان أو خاصا، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب". وعند "هربرت سبنسر" التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

أما بالنسبة "جولز سيمون" فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلا آخرا، ويكون القلب قلبا آخرا.³

1-2- مبادئ التربية عند جون ديوي:

- إن مبدأ النفعية البرجماتية وطريقة المشروع هما أساس التعليم المتميز بالعمل يجب أن يوضع الطفل في موقف تسمح له بالتفكير والبرهنة من أجل الوصول بجهد الخاص إلى التعلم:
- أن يكون التلميذ موجودا في وضعية حقيقية للتجربة ويكون في نشاط مستمر.
 - يظهر المشكل الحقيقي ليكون حافزا للتفكير.
 - يكون التلميذ معلوماً ويقوم بملاحظات ضرورية لإيجاد حلول.
 - تظهر للتلميذ حلول مؤقتة ويكون مسؤولا على الإعداد المنظم لها.
 - تعطى له إمكانيات وفرص لتدعيم أفكاره وتطبيقها من أجل تحديد أثرها واكتشاف مدى صلاحيتها بنفسه. ومبادئها تتمثل في:
 - تربية عملية النمو.
 - يرتكز النشاط المدرسي على نمو الطفل.

1- محمد منير مرسي، "أصول التربية"، المطبعة النموذجية للأوفس سنة 1994، ص17.
2- راجح تركي، "أصول التربية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص18.
3- محمد عطية الأبرشي، "روح التربية والتعليم"، دار الفكر العربي، 1993، ص09.

- عدم فصل المدرسة عن المجتمع.

فطريقة المشروع إذا كانت مطبقة بروح نفعية تكون النتيجة إيجابية لأنها تستدعي مزج النشاط العقلي بالنشاط الجسمي في وسط تسمح العلاقات الإجتماعية بتحقيق نمو التلميذ ليصبح بذلك مواطنا بإمكانه أن يعيش في وسط ديمقراطي.¹

1-3- أهمية التربية:

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقي الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس سليمة، بل كانت التربية سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا وعسكريا، فالإسلام على سبيل المثال لم ينتشر بقوة السيف، وإنما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، وفي هذا المعنى يقول الفيلسوف الفرنسي الكبير فولتير في كتابه (الأخلاق) "وليس بصحيح ما يدعى من أن الإسلام استولى قهرا بالسيف على أكثر من نصف الكرة الأرضية، بل كان سبب انتشاره رغبة الناس فيه، بعد أن أقنع عقولهم، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لبث الدعوة، هو اتصافهم بالقيم العالية إذ لا يخفي ولوع المغلوب بتقليد الغالب".

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب أخرى كثيرة منها:

- * أنها عامل هام في التنمية الاقتصادية.
- * أنها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- * أنها عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- * أنها أساس التماسك الاجتماعي.
- * أنها عامل هام في إحداث التغير الاجتماعي.
- * أنها أصبحت إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- * أنها ضرورة لبناء الدولة العصرية.²

1-4- بعض القواعد الهامة في التربية:

- يتعلم الطفل عن طريق النشاط النابع من قوى الميول الغريزي فعلى المدرسين أن يفسحوا للأطفال مجالا يتفق مع الميول.

- مواجهة الأطفال بالمشاكل المعقدة الغامضة الجذابة للقيام بحلها، و تحليلها وهذا يوجب على المدرسين أن يعملوا على إيقاظ ثني العناصر والمواهب الكامنة في الأطفال، كما يوجب عليهم أن يعملوا على مساعدتهم لاكتشاف العناصر بأنفسهم.

1- وثيقة تربوية، دراسة استطلاعية حول إصلاح المنظومة التربوية، 2005، ص02.
2- أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزاريطة، القاهرة، 1999، ص19.

- اعتماد طرق التربية والتعليم على الصفات العقلية لكل فرد، وهذه الصفات تختلف قلة وكثرة بين الأفراد كما تتفاوت بين كل فرد وآخر، وهذا ما يملي علينا تقسيم الفصل الواحد إلى وحدات متجانسة من حيث طبيعة أجسامهم وحظهم في الذكاء وميولهم وأمزجتهم بحيث يمكن تزويد كل فرد بما يلائمه.
- العمل على تنمية قوى الأطفال إلى أقصى حد في ظل جو اجتماعي تساير فيه طرق التدريس هذه الصفة الاجتماعية.¹

1-5- أهمية دراسة تاريخ التربية والرياضة:

- استخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل.
- استقراء تأثير المتغيرات والنظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية وذلك لتوجيه النظام نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
- دراسة تاريخ الرياضة والألعاب والتربية البدنية كمحركات لتقدير حجم واتجاه التقدم في التربية البدنية المعاصرة.
- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها على الرياضة والتربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.
- تكوين اتجاهات مهنية قوية نحو التربية البدنية لدى طلاب التربية البدنية بالتعرف على إسهامات النظام في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.
- تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة منطقتنا العربية التي تقتصر إلى هذه النوعية من البحوث.²

1-6- تاريخ التربية البدنية والرياضية:

- يهتم هذا المبحث بدراسة تاريخ الأنشطة الحركية والبدنية للإنسان وخاصة الأطر والأشكال الاجتماعية لها، كالرياضة والتدريب البدني، والترويح الرياضي، والألعاب... الخ.
- وتسجيل الأحداث والوقائع وتفسيرها في ضوء المتغيرات المختلفة التي من شأنها التأثير في الأحداث، كالسياسة والثقافة والعقيدة الدينية، والظروف الأمنية والعسكرية... الخ. وخاصة تلك التي واكبت هذه الوقائع والأحداث، بهدف استخلاص رؤية فكرية تساعدنا في التعرف على أخطاء الماضي فنتجنبها، والتعرف على المآثر السابقة فنستفيد منها.
- واستقراء أحداث ووقائع تاريخ التربية البدنية والرياضية في ضوء المتغيرات والنظم والأفكار المختلفة التي مرت عليها، تعد معينا لا ينصب من الخبرات والتجارب التي من شأنها توجيه ثقة نظام التربية البدنية والرياضية حاليا ومستقبلا.

1- صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ط.12، ج.2، دار المعارف، القاهرة، 1993، ص37.
2- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط.2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص195.

وتعتمد دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية على التقسيم التاريخي العام والشائع والذي ينقسم إلى (التاريخ القديم، تاريخ وسيط، تاريخ حديث، تاريخ معاصر). إلا أن المعالجة التاريخية لنظام التربية البدنية يجب أن توضح الفارق بين ما هو متصل بالرياضة كنظام ثقافي اجتماعي، وبين التربية البدنية بمعطياتها التربوية وتطبيقاتها البيداغوجية (التعليمية)، كما يجب التفريق بين البحث التاريخي والبحث الأنتروبولوجيا ويعتقد جربن Gerber 1974، أن تاريخ الرياضة ليس مجرد سرد للأحداث التي يجب أن تقود للظروف الراهنة للرياضة. وهذا المبحث يطرح تساؤلات جوهرية مثل:

- من هم الفاعلون الذين اشتركوا في هذه الوقائع أو الاهتمامات؟
- ماذا فعل هؤلاء على وجه الدقة؟
- متى وقعت تصرفات الأفراد أو برزت هذه الاهتمامات؟
- كيف أثرت تصرفات الأفراد المعنيين في مجريات الحدث؟
- لماذا تصرف الأفراد المعنيون على النحو الذي حدث؟ وماذا كانت دوافعهم؟¹

وهناك اتجاه بحثي في التاريخ يتناول ما يعرف بالسير والتراجم، حيث يؤرخ لأحد أعلام الرياضة أو أحد رواد الحركة العلمية أو الفكرية أو المهنية في التربية البدنية، وهو اتجاه أخذ في التنامي، فضلا عن أن بعض الرواد قد يكتب سيرته الذاتية ويؤرخ لعصره فيما يعرف بالتراجم والسير الذاتية، وقد يلجأ الباحثون إلى تحقيق المخطوطات Maniscri p+، وهي مؤلفات مخطوطة مكتوبة بخط اليد كتبت قبل ظهور المطابع، وذلك لإلقاء الضوء عليها أو التعليق والتحليل والدراسة.²

1-7- مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تتفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له. ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية -وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمطالبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفا جديدا لأن مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشدا يوجه التلميذ ويصلح

1- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية: المهنة والإعداد المهني- النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، 2002، ص409.
2- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، 2002، ص409.

خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلا معيناً، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملحن إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصاً على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة.¹

1-8- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية:

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربوية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية البدنية أهدافاً عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

1- تنمية المهارات النافعة للحياة.

2- تنمية الكفاية العقلية والذهنية.

3- النمو الاجتماعي.

4- الترويح وشغل أوقات الفراغ.

5- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

6- تنمية صفة القيادة الصالحة بين المواطنين.

7- إتاحة الفرصة للناخبين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.

- تشارك التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ وترقيته إلى الميدان الثقافي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتعيد إلى الجسم قيمته المعنوية والحركية في العلاقة مع المحيط الفيزيائي والاجتماعي وتعطي للطفل الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية المحضة وبصفتها مادة تعليمية، فإنها تستمد تعليم النشاط البدني والرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلاله:

- تنمية كل الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة.

- تعليم التلميذ تحصيل المساعي والجهود لاختيار وتحريك طاقته بفاعلية لبناء مهارات حركية.

- تهيئ الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل.

- تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص.²

ووقفاً عند تحقيق هذه الأهداف فالتربية البدنية تسعى لبناء نظام قيم متفتحة، فهي تمثل عنصراً أساسياً في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية بتبنيها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك، والنشاط وتجاوز الذات وتقوي بصفة عامة الصحة.

1- وزارة التربية الوطنية، من قضايا التربية، التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997، ص 04.
2- وزارة التربية الوطنية، الملف 08، مرجع سابق، ص 05.

كما تسمح بتحصيل المهارات في وضعيات صحية وبالتالي فهي تعلم الثقة في النفس لأنها تجبر على العمل الجماعي في عدة نشاطات، وتوفر شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن.
والمجالات الثلاثة التي تتمحور حولها الأهداف هي:

- المجال الوجداني الاجتماعي.
- المجال المعرفي.
- المجال النفسي الحركي.¹

1-9- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فوجد مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى ديوي Dewey، أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

ويرى المفكر **فند رواج Vander waog** إلى أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات (المظلية) في الوضع التربوي.²

ونجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييره في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين.

أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية هو:

- * مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- * مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات، وموجهات للبرامج والأنشطة.
- * مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.³

1- المركز الوطني للوثائق التربوية، مرجع سابق، ص 05.

2- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 30.

3- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 30.

1-10- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والإجتماعية المتأولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

1-10-1- الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.¹

1-10-2- الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

1-10-3- الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

1- وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد، مارس 2006، ص03.

- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

1-11- أهداف التربية البدنية والرياضية حسب دودلي سارجنت:

لقد استطاع دودلي سارجنت Dudley Sargent في عام 1879 أن يعبر عن أهداف التربية البدنية والرياضية المتمثلة في:¹

1-11-1- من الناحية الصحية:

- تقدير التناسق الطبيعي في جسم الإنسان.
- التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها.
- دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل: التمرين، التغذية، النوم، الاستحمام، الملابس، التهوية.

1-11-2- من الناحية التربوية:

- عرض القدرات العقلية والجسمية، وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية، كالسباحة، الانزلاق، القولف... الخ.

1-11-3- من الناحية الترويحية:

- تجديد القوى الحيوية التي يمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية بنشاط، تأدية واجباته بسهولة.

1-11-4- من الناحية العلاجية:

- استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجسمية.

1-12- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرّف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية/ المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً متسقاً ومتكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها انفتحت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائياً وتاريخياً.²

ولعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبو الفلسفة سقراط Socrate الذي قال: "على المواطن أن يمارس التمارين البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي".

1- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص105.

2- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 41، 105.

كما يعتقد المفكر ريد Red أن التربية البدنية تمدنا تهديبا للإرادة، ويقول: "إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".
كما رأى بيير دي كوبرتان Pierre De Coubertin أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعاً خاصاً في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن: "التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".
ويرى عالم اجتماع الرياضة الروسي نوفيكوف Novikov أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة.
 - مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط.
 - مضاعفة طاقة العمل والإنتاج.
 - مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.
- وكذلك كتب محمد علي حافظ-نائب وزير التربية والتعليم المصري- وأبو(التربية الرياضية) المصرية، كتب عن أهمية النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة، وبنظمه وقواعده السليمة، وبألوانه وأنواعه المتعددة. ميدانا مهما من ميادين التربية، وعنصر قويا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته، وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.¹

1-13- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

للتربية البدنية والرياضية دور وأهمية فعالة في المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة ولو تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة لوجدنا أن التربية البدنية والرياضية لها عدة أهداف وأغراض في جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الخلقية، الاجتماعية، وفيما يلي تبرز أهم الأهداف:

1-13-1- الأغراض الجسمية:

- تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ عليها.
- تنمية المهارة البدنية التي تعين الفرد في المجتمع.
- ممارسة العادات الصحية السليمة.
- إقامة الفرص للطلاب الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة.

1-13-2- الأغراض العقلية:

- تنمية كامل حواس الإنسان.
- تنمية القدرة على دقة التفكير.
- التنمية الثقافية.

1- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 41، 48.

1-13-3- الأعراض الخلقية:

- تنمية الصفات الخلقية والإجتماعية التي يصبو إليها الفرد.
- تنمية صفات القيادة السليمة.

1-13-4- الأعراض الإجتماعية: تهيئة الجو الملائم للطلاب حتى يتم التعاون بينهم وبين الآخرين وإنكار الأنانية والذات.

- الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للطلاب من خلال الأنشطة الرياضية الموجهة التي تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته.¹

1-14-1- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية:

1-14-1- الأهداف العامة:

- تساهم في التربية الشاملة بفضل نشاطاتها البدنية والرياضية المختلفة.
- تساعد التلميذ على مواجهة المواقف العديدة بداخل وخارج المدرسة.
- تسهل في مساندة النمو الطبيعي للتلميذ من حيث الانسجام والتكامل والتوازن.
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية والفكرية.

1-14-2- الأهداف الخاصة:

- تساهم في تنمية القدرات الوظيفية والحركية بفضل نشاطاتها المقترحة.
- تعلم بالتلميذ ثقافة الاتصال، ثقافة التعامل، ثقافة التعايش، حرية التعبير، ثقافة التعاون والتآزر... الخ.
- توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لطموحاته وكذا تطوير قدراته وإمكانياته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه.

1-14-3- الأهداف التعليمية:

- تمكن من توظيف المكتسبات وتطويرها بفضل الممارسة النشيطة.
- تساعد على لعب الأدوار إجتماعية مفادها المساهمة في تنظيم وتسيير العمل لإنجاز المشاريع الفردية والجماعية.
- تساهم على تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستعمل.
- تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف وأوساط العمل.²

1-15- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد: للتربية البدنية والرياضية دور قيادي فيما يعرف بتكاملية المواد التعليمية، وهذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم وبناء للذات والمجهودات المبذولة أثناء الممارسة.

1- أمين أنور الخولي وآخرون، التربية المدرسية (دليل معلم الفصل والطالب التربية العملية)، ط.4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص.30.
2- اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2004، ص.86.

كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلولها ميدانيا.

1-15-1- التربية البدنية والرياضية واللغات:

- الحوار الحركي والشفوي مع المعلم والزملاء أثناء الممارسة يدفع بالمتعلم بالوقوف على مدلول المفاهيم ومعانيها وما يتصل بها.

- التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ومنه الكتابي.

- التركيز على الموقف والبحث على حلول صائبة له يولد القدرة على الوقوف عند الفكرة وتحليلها وإبراز مغزاها.

1-15-2- التربية البدنية والرياضية وعلوم الطبيعة والحياة:

- إظهار العلاقة بين معرفة الجسم من حيث الأجهزة الحيوية ومدى تأثير المجهود البدني عليها.

- معرفة الإعاقات البدنية والإسعافات الأولية عند الحادث.

- النظافة كعامل من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض.

1-15-3- التربية البدنية والرياضية والرياضيات:

- ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت، المسافات والسرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية.

- المساحات والأحجام ومدى أهميتها في الحياة اليومية.

- المسارات والاتجاهات.

- مفهوم الانتماء.¹

1-15-4- التربية البدنية والرياضية والفيزياء:

- ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية (كقوانين الدفع والقوة والانتقال والجاذبية...).

- علاقة الحركة بالطاقة والجاذبية والاحتكاك.

1-15-5- التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية:

- مفهوم التعاون والتآزر.

- مفهوم المسؤولية وتحملها.

- مفهوم التسيير والتنظيم.

- مفهوم الاستقلالية والمواطنة.²

1-16- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، لهذا نجد أنها أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية ولكل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، روض الأطفال)، وذلك لأن الممارسة تساهم في رفع من الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية التي تتم

1- وزارة التربية الوطنية، مديريةية التعليم الثانوي العام، المناهج والوثائق المرافق لمادة التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، مارس 2005، ص08.

2- وزارة التربية الوطنية، مرجع سابق، مارس 2005، ص08

عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحين يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني والتي تساعد على تقوية جسمه سلامته.

وللتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك الجزء الحيوي من التربية.¹

1- مصداق فاروق، بن بعزیز عبد الرحمان، يوسف سفیان، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس "مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام البكالوريا الرياضية الجديدة" جوان 2005، الجزائر، ص06.

خلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك تكاملتها مع بعض المواد، وكذا علاقتها بالتربية العامة .

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد بشكل عام وللتلميذ بشكل خاص، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والإجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثاني:

الشخصية

تمهيد :

لعل محاولة دراسة وفهم طبائع الناس وتصرفاتهم تعتبر من بين اهتمامات العديد من العلماء و الباحثين قديما و حديثا، لان الإنسان في حياته اليومية يتعرض لمواقف مختلفة "الطريق، المدرسة، ومختلف الأماكن العمومية" يحتم عليه إظهار سلوك معين حتى يتم التفاعل مع المواقف إما بالرضى أو الرفض، هذه السلوكيات المتباينة في مجملها أطلق عليها تسمية الشخصية.

لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى مفهوم الشخصية، و مكونات الشخصية، كما تم التطرق إلى الشخصية الرياضية، والعوامل المؤثرة فيها، ودور التربية البدنية والرياضية في تعزيز وتقويم وتعديل مختلف المواقف السلوكية لأنه من صميم دورها التربوي.

2-1- المفهوم السيكولوجي للشخصية :

الشخصية مجموعة واحدة من الخصائص التي تشمل عليها جميع مفاهيم الشخصية، ومعايير الشخصية تتمثل في مايلي :

- * الافتراض: الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليه من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.
- * الفرد: الشخصية تختلف من فرد إلى آخر حتى ولو كان هناك تشابه بينهما في بعض الصفات نتيجة الظروف البيئية التي يعيشونها، والمواقف الاجتماعية التي يمرون بها.
- * الكامل الشخصية هي تنظيم متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد، حيث تتفاعل هذه الجوانب الثلاثة وتصدر نمطا خاصا ومميزا من السلوك.
- * الديناميكية: الشخصية هي نتاج للعلاقة المتحركة غير الثابتة بين الفرد من جهة و بيئته من جهة أخرى خلال مراحل حياته المختلفة، فالفرد يكتسب الشخصية نتيجة تفاعلاته الاجتماعية ونشاطاته على مدار حياته.
- * الاستعداد للسلوك: الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة من السلوك يظهر في معظم المواقف التي يواجهها الفرد، وهذا الاستعداد يتكون من مجموع العادات والخصائص والصفات ولاتجاهات والدوافع التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد.

* الزمنية: ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماض وحاضر ومستقبل، فالمواقف التي يتعرض لها الفرد في ماضيه تؤثر على شخصيته الحاضرة، وهذه الأخيرة تؤثر في شخصيته المستقبلية.¹

من خلال معايير تحديد مفهوم الشخصية الواجب إتباعها في تحديد هذه الأخيرة بأنها التنظيم الفريد أو الصورة المميزة لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة.²

2-2- الأصل اللغوي لمصطلح الشخصية :

كلمة "شخصية" في اللغة العربية من "شخص" وقد ورد في لسان العرب "شخص" جماعة شخص الإنسان وغيره وهو كذلك سواء الإنسان تراه من بعيد وكل شئ رأيت جسمانه فقد رأيت شخصه ، وقد ورد في العجم نفسه معنى آخر للشخص وهو أنه: كل جسم له إرتفاع وظهور والمراد به إثبات الذات فاستعير لها لفظ الشخص.³

أما في اللغات الأجنبية فيذكر ألبورت أن كلمة شخصية "PERSONALICHKEIT" باللغة الألمانية، "PERSONALITY" باللغة الإنجليزية "PERSONALITE" بالفرنسية مشتقة من الكلمة اللاتينية القديمة "PERSONA" وكانت تعني "القناع" أو الوجه المستعار الذي كان يضعه الممثل في العصور القديمة على وجهه ليعطي إنطباعا معيناً عن الدور الذي يلعبه و يساعد على إخفاء شخصيته عن المتفرجين، والغرض من إستعمال هذا القناع هو تشخيص خلق الشخص الذي يفوم بدور من الأدوار المسرحية فهو بمثابة عنوان عن طباع الشخص

1- أحمد بن فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، صفحة 131 ، 132 .
 2- محمد حسن علاوي ن مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، صفحة 80 ،
 3- أحمد محمد عبد الخالق ، إختبارات الشخصية ، الطبعة الثانية ، دا المعرفة ، مصر ، 1993

ومزاحه الخلقي ويشمل هذا المعنى الممثل و ربما كان ذلك على أساس أن الدنيا مسرح كبير وأن الناس جميعا ليسوا إلا ممثلين على مسرح الحياة.¹

2-3- تعريف الشخصية :

* لغة: هو سواء الإنسان يظهر من بعد ، وقد يراد به الذات المخصوصة ، وتشاخص القوم اختلفوا وتوافقوا، وقد وردت في بعض المفاهيم الحديثة معنى الشخص أي على معنى كل ما في الإنسان مما يؤلف شخصه الظاهر الذي يرى من بعد.²

* إصطلاحا: يعني مصطلح الشخصية البناء الخاص بصفات الفرد و أنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع البيئة والذي يتنبأ باستجابته.³

تعريف جوردن البورت للشخصية:

الشخصية هي "تنظيم ديناميكي داخل الفرد لتلك الأنظمة النفسانية الجسدية التي تحدد سلوكه المميز وفكره" ، ويعني البورت بالتنظيم الديناميكي أن الشخصية الإنسانية تنظيم متطور ومتغير للعادات والمواقف والسمات.⁴ وإذ وقفنا على مفردات هذا التعريف فإننا نجد أن :

*التنظيم الديناميكي: الطبيعة المتغيرة للشخصية هذا بالرغم من وجود تنظيم يجمع و يربط بين المكونات المختلفة للشخصية التي تشكل في مجموعها تركيبا كليا واحدا.⁵

*داخل الفرد: الاهتمام بالجانب الداخلي أكبر من الاهتمام بالمظاهر السطحية الخارجية الأجهزة "النفس -جسمية" ، أي أن العوامل الفنية والجسمية لا توجد في الشخصية المنقلة عن بعضها أي لا تؤثر في السلوك بصورة منفردة بل تنظم تنظيميا ديناميكيا تبدو فيه كوحدة أي ككل متحد ، تؤثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه.

*تقرر: توضح أن الأجهزة النفس-الجسمية تحدد وتوجه أي تتخذ قرارات نحو سلوك أو تفكير معين يتناسب مع الثيرات المختلفة .

*فريد: الطابع الخاص لكل شخصية فلا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية .

*السلوك والتفكير: كل ما يمكن للفرد أن يقوم به من نشاط ظاهر أو غير ظاهر لمحاولة التكيف و التوافق مع البيئة أو محاولة السيطرة عليها أو تغييرها.

تعريف هولندر 1971 :

هي المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريدا.⁶

تعريف أحمد زكي صالح:

هي تنظيم كامل للسمات النفسية والجسمية التي تميز الفرد في مواقفه مع البيئة المادية والاجتماعية .⁷

1- سامية حسن الساعاتي، الثقافة والشخصية (الطبعة الثانية ن دار النهضة العربية، بيروت 1983) صفحة 116 .

2-anonyme ,http://form .stop 55 .com /25254 html(09/02/2012.18:53)

3- anonyme ,http://www.annafsia.com/pers-nality-concept.ntm #up(21/12/2011.22:33)

4- anonyme ,http://adeisocio.forumalgerie.net/t16-topic (0902/2012/.18:53)

5- محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998 ، صفحة 80.

6-anonyme ,http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=29966(23/12/2011.22:33)

7- أحمد زكي صالح :علم النفس التربوي ، مكتبة الإنجلو المصرية ، مصر ، 1979 ، صفحة 32 .

تعريف فلويد البورت :

الشخصية هي استجابات الفرد المميزة للميراث الاجتماعي ، وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة.¹

تعريف الدكتور وفاء درويش :

هي نظام ديناميكي لنظم النفس الجسمية و التي تشير إلى تفرد اللاعب و تميزه وتحد من توافقاته مع البيئة.²

تعريف الشخصية إجمالاً :

هي مصطلح يدل على تكوين فرضي أو تعبير وسيط ،ويقصد به المجموع الكلي للتعطيمات السلوكية الثابتة نسبياً و التي تتخذ في إطار واحد منسجم والتي تميز فرداً معيناً ، وتقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية و الاجتماعية ،وهي ليست شيئاً يملكه البعض ، ولا يملكه البعض الآخر كما أنها ليست شيئاً حسناً و الآخر رديئاً.

2-4- العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية :

2-4-1- تأثير التنشئة الاجتماعية : اتفق معظم الباحثين على عملية اكتساب قيم ومعايير وأدوار ومهارات

وأفكار عن طريق جماعة الكبار خاصة الولدين حيي يمكنهم من وتيرة المجتمع الذي يعيشون فيه.³

وتعد التنشئة الاجتماعية عملية تربية يقوم بها المجتمع بجميع أجهزته ومؤسساته وهي التي يوكل إليها

عملية التطبيع الاجتماعي لأعضائه فهي في غاية الأهمية في تكوين الشخصية لدى الفرد و تكوين ذاته.⁴

2-4-2- تأثير الوراثة :

ذهب العديد من أنصار هذا التوجه إلى اعتبار الشخصية من طبيعة الوراثة ، فهي فطرية وليست مكتسبة و التمييز بين الناس يعود إلى عوامل ذاتية والأنا عندهم معطى أولي و قصدوا بذلك تأثير الغدد و باقي الأجهزة العضوية الأخرى ، والوراثية عملية بيولوجية من خلالها تنقل الاستعدادات و الصفات من الأصل إلى النسل اي من الأباء إلى الأبناء ،وهذه الاستعدادات عبارة عن مورثات "جينات" الموجودة بدورها في الكروموسومات "الصبغيات" وعددها عند الرجل والمرأة 23 زوج ،وانتقال الاستعدادات يخضع لمبدأ الاحتمال والصدفة.

2-4-3- تأثير الغدد :

من العوامل الواثية المؤثرة في الشخصية الغدد التي تفرز الهرمونات و التي يتسبب اضطراب إفرازها في إضراب جوانب مختلفة من الشخصية.

إن التأثير بين سمات الشخصية و الغدد تأثير متبادل فاضطراب إفراز الغدد يؤثر في الشخصية ، واضطراب الشخصية يؤثر في إفراز الغدد.⁵

2-5- المؤسسات المؤثرة في تكوين الشخصية :

2-5-1- الأسرة : هي الممثلة الأولى للثقافة و أقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد وتعتبر الوحدة الاجتماعية

الأولى التي ينشأ فيها الطفل و المسؤولية الأولى عن تكوين شخصية الفرد.

1- محمد حسن علاوي مدخل إلى علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998 ، صفحة 80 .

2- وفاء درويش : إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية ، دا الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى الإسكندرية ،مصر 2007 ص 82 .

3- مصطفى السايح محمد :الرياضة والتربية الاجتماعية ،دار الوفاء للطباعة والنشر ،الطبعة الأولى الإسكندرية ، مصر ،2007 ،صفحة 62 .

4- مصطفى السايح محمد ،نفس المرجع ، صفحة 62 .

5-anonyme ,http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=29966(23/12/2011.22:33)

2-5-2- المدرسة : تعمل المدرسة على تكوين شخصية الفرد من خلال تأديتها لوظيفتها التربوية فتعمل على تزويده بمختلف المعلومات والخبرات و الثقافة المتطورة و توفير الظروف المناسبة للنمو نفسيا و عقليا وإنفعاليا وإجتماعيا وواجبها كذلك هو توسيع الدائرة الإجتماعية للفرد حيث يلتقي بأفراد جدد من خلال هذا تكون له سمات شخصية وهي : معرفة الحقوق والواجبات، ضبط الانفعالات، التعاون والانضباط السلوكي.¹

2-5-3- جماعة الرفاق : وهم الرفقاء او الصحبة والتي تقوم بدور هام في عملية التنشئة الإجتماعية للفرد من خلال التأثير في معاييره الاجتماعية و يتوقف مدى تأثير الفرد بجماعة الرفاق على درجة ولاءه و مدى تقبله لمعاييرها وقيمتها وإتجاهاته وعلى تماسك هذه الجماعة و نوع التفاعل القائم بين أعضائها.

2-5-4- وسائل الإعلام : وهي إما مقرونية أو مسموعة أو مرئية على مختلف أشكالها و أنواعها ، فهي تؤثر في التنشئة الإجتماعية بما يقدمه و تنشره من معلومات وحقائق ووقائع و أفكار و آراء.

2-5-5- الممارسة الرياضية : وهي عبارة عن المرشد أو الموجه التي تلعب الإدارة المسؤولة دورا رئيسيا وجوهريا، أو هي التغيير الإداري الشامل للقوى الإنسانية و المادية تسير في اتجاه محدد في تحقيق الخطط المرسومة بالتنشئة الاجتماعية للفرد المشترك أو الممارس، فهو يتعلم العديد من السلوكات التي تصبح سمة مقترنة كالتعاون ،روح الجماعة و تقرير الآخرين.²

2-5-6- العبادة : لها تأثير في عملية التنشئة الاجتماعية ، فمن خلالها يتعلم الفرد التعاليم الدينية والمعايير السماوية التي تحكم السلوك ، فالدين الإسلامي جاء لينور الفكر البشري ويظهر ذلك تعاملات الفرد المسلم في الحياة الاجتماعية كذلك تقديم النماذج السلوكية المثالية والدعوة إلى الابتعاد عن السلوك المنحرف من خلال الترغيب والترهيب³ لينتج لنا في الأخير شخصية تحمل كل السمات المرغوب فيها و التي يتبناها المجتمع بصدر رحب.

2-6- أنواع الشخصية :

الشخصية نوعان فكرية وعملية ، وكثيرا ما يتساءل الإنسان أيهما أفضل الأمور النظرية أو العملية، فالتفريق بينهما ليس بالأمر السهل لانهما متكاملان وكل منهما يتوقف على الآخر فالأفكار أمهات الأعمال.

2-6-1- الشخصية العملية : لا شك أن الشخصية العملية تظهر في العمل والتنفيذ مثل ذلك ما يقوم به الناس على أرض الواقع، تتمثل الشخصية العملية في المصلحين والقادة والمربين الذين ترى اثارهم في عملهم الذي قاموا به وهي التي تحقق خدمة إنسانية ، فالشخصية العملية أكثر تأثير من رجال الفكر فنحن نتأثر بالأعمال النبيلة أكثر مما نتأثر بالأفكار.⁴

ومن الضروريات الأساسية للشخصية العملية العلم بالشيء الذي يراد القيام به و الرغبة في النجاح فيه، ولا فائدة من الرغبة في العمل إذا لم نصحبها بقوة التنفيذ معنوية كانت أو مادية فكما أم السيارة لا تسير إلا إذا كانت معدة ومزودة بالوقود والطريق صالح للسير، كذلك الإنسان لا يقوم بعمل عظيم إلا إذا كانت به رغبة وقوة وإرادة،

1- مصطفى السايح محمد ، مرجع سابق ، صفحة 74 .

2- مصطفى السايح محمد ، مرجع سابق ، صفحة 62 .

3- مصطفى السايح محمد ، مرجع سابق ، صفحة 63 .

4- محمد يعقوب ، الوجيز في الفلسفة : المؤسسة للفنون المطبعية ، ط01 ، 1986 ، صفحة 388 .

وطالما صادفنا أفراد يتوفرون على كل هذا في أعمالهم لإنهم يميلون إلى الشك في أنفسهم يكثرون النقد و التحليل فيضيعون الفرص التي قد لا تعود و من أهم وسائل تقوية الشخصية العملية نذكر مايلي :

- تحديد الفرص و الطريق الموصل .

- الرغبة في العمل .
- الشعور بالواجب ¹.

2-6-2- الشخصية الفكرية : وهي التي تصرف قوتها في أن الإنسان قوي في روحه عظيم في خلقه وأن العالم الذي نراه اليوم، بما فيه من تقدم وحضارة ما هو إلا عصارة أذهان تلك الشخصية القوية التي فكرت وتخلت وتصورت ، والشخصية الفكرية تظهر من الشعر والفلسفة والفنون الجميلة والأعمال الهامة في الحياة، تبث في الإنسان المثل الأعلى و تزيده القوى والنشاط الضروري لتنفيذ هذه المهمة و الوصول إلى الهدف ومن الصفات المميزة لهذه الشخصية :

- الهدوء العقلي
- عدم الاضطراب النفسي و القلق و الذي يكتسب بالتربية والتهديب .
- الرضا بالحياة والفكر ومعنى ذلك أن يرضى بما يجب الرضا به و يحتج على ما يجب أن يحتج عليه .

2-7-2- الشخصية الرياضية :

2-7-2-1- تعريف الشخصية الرياضية :

هي مجموعة تفاعلات الرياضي مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها وهي من العوامل المؤثرة في على مدى عمله، وهي أيضا التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، والقدرة على مجابهة الأزمات التي تظهر على الرياضي مع الإحساس الإيجابي بالكفاية².

2-7-2-2- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية :

* **ضمن البيئة الرياضية :** تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر حتى ولو اشترك الأفراد في مجتمع رياضي واحد ونعرضوا لمثيرات بيئة واحدة، ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد في شخصياتهم إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها و خصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة³.

فالاستعداد البدني المورث مع النشاط الحركي الذي قام به الفرد يعطي له تنظيما معرفيا مميزا عن غيره، وهكذا مع تنظيمة الانفعالي، وهذه التنظيمات الثلاثة البدنية والانفعالية والمعرفية تتفاعل ضمنا مع بعضها البعض لتكون التنظيم الوظيفي للشخصية ويمكن هذا التنظيم في مايلي:

- *التنظيم البدني : القدرات البدنية، والحركية.
- *التنظيم المعرفي : الإدراك، التذكر، التفكير، والقدرات العقلية .

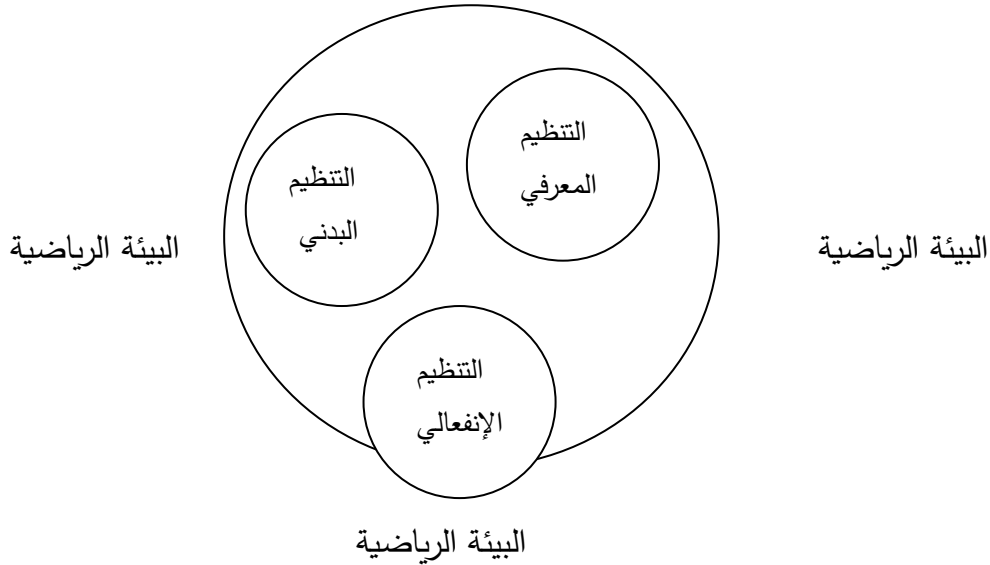
1- محمد رضا الإبرشي ، حامد عبد القادر ، علم النفس التربوي ، صفحة 360 .

2- قاسم حسن حسن ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر مصر 2009 ، صفحة 117 .

3- أحمد محمد فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، صفحة 133 .

*التنظيم الانفعالي : الانفعال، الشعور المزاج والسماة الانفعالية.

ويمكن وضع المكونات الوظيفية للشخصية في رسم يعبر عن تفاعل مكوناتها فيما بينها، وتفاعلاتها مع البيئة الرياضية.¹



الشكل 01 : التفاعل بين المكونات الوظيفية للشخصية والبيئة الرياضية.

* ضمن البيئة الإجتماعية:

اتفق العديد من العلماء على أن الشخصية هي المجموع المنظم للعمليات النفسية والحالات التي تخص الفرد وترجع إليه ، فحددها "وارن" بأنها التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفس-جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك و التفكير²، وقد قدم العالم "هولاندر" نموذج لمحاولة فهم الشخصية وأشار إلى وجود جوهر يتضمن مكونات الشخصية يتميز بالثبات، وعدم التغيير في معظم أجزائه، كما أن هناك بعض الخصائص الطرفية أو السطحية للشخصية التي تنبعث من هذا الجوهر وأوضح ذلك في نموذج يتضمن المكونات التالية :³

*الإستجابة النمطية .

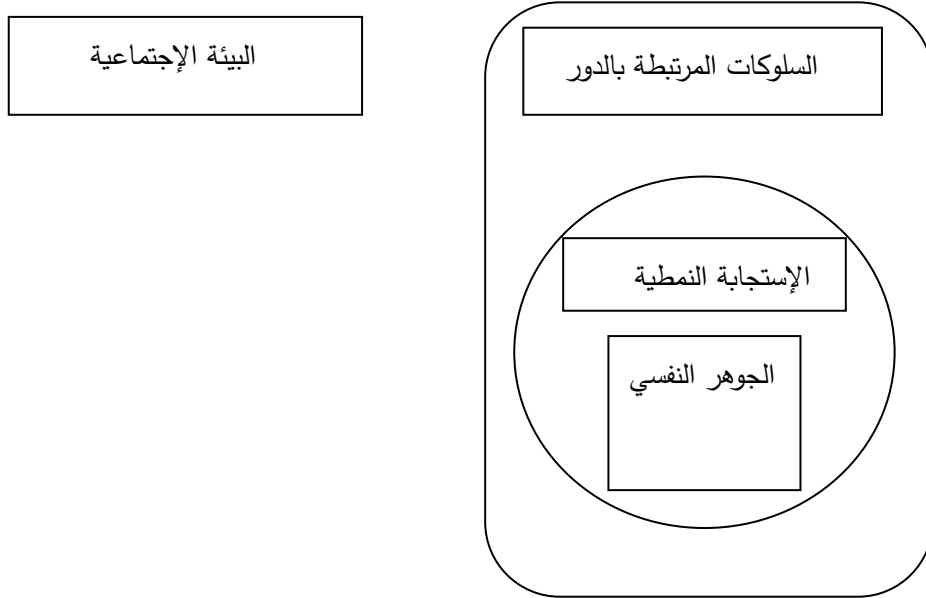
*السلوكات المرتبطة بالغير .

*البيئة الإجتماعية .

1- أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق ، صفحة 134 .

2- أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق ، صفحة 134 .

3- وفاء درويش ، مرجع سابق ، صفحة 13 .



الشكل 02 : نموذج هولاندر في الشخصية و مكوناتها.

2-7-3- سمات الشخصية الرياضية :

أظهرت العديد من الدراسات أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات الإنفعالية¹، وتختلف هذه السمات تبعاً لمستوى المهارة، فقد وصل "كوبر" إلى أن هناك سمات نفسية تتعلق بمايلي:

* سمات شخصية تتعلق بالأداء الرياضي :

وهي : الانبساطية ، السيطرة، الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق و تحمل الألم .

* سمات الشخصية تبعاً لاختلاف مستوى المهارة:

تختلف السمات الشخصية تبعاً للاختلاف في مستوى المهارة وهي : الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق وتحمل الألم.²

* سمات الرياضيين وغير الرياضيين من خلال السمات المركبة :

يتميز الرياضيين عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات المركبة التالية:³
السمات الهادفة، سمة المثابرة، سمة الشجاعة والجرأة، سمة الثقة بالنفس، سمة السيطرة، سمة الإستقلالية، سمة ضبط النفس، سمة صلابة العود، السمة التدريبية، السمة الاجتماعية .

* تباين السمات من خلال المستوى الرياضي :

هناك اختلاف في السمات الشخصية بين الرياضيين في المستويات المختلفة، فقد أكدت بعض الدراسات الأجنبية التي قام بها العديد من العلماء في دراسة السمات الشخصية :

القلق ، الانطوائية الغضب، العصبية، ... الخ، وتم التوصل إلى أن الرياضيين الأقل مستوى الذين يتميزون بصفة

1- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة 28.

2- وفاء درويش : مرجع سابق ، صفحة 15 .

3- وفاء درويش : مرجع سابق ، صفحة 15 .

سلبية للصحة العقلية .¹

* تباين سمات الشخصية من خلال الفردية والممارسة الإجتماعية :

إن التعمق في دراسة الشخصية الرياضية أدى بالكثير من الباحثين من أجل دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة على الشخصية ، فاتجهت البحوث نحو دراسة الفروق في السمات النفسية و البدنية للاعبين الألعاب الفردية ولاعبين الألعاب الجماعية ، ثم بين لاعبي الألعاب الجماعية المختلفة ولاعبين الألعاب الفردية المختلفة .²

أما الاتجاه الثالث فقد تناول دراسة السمات النفسية لممارسي النشاط الرياضي الواحد من ذوي المستويات العالية أو بمقارنتهم بذوي المستويات المختلفة من ممارسي نفس النشاط ، ويتمثل هذا الاختلاف فيما يلي :

1- هناك سمات نفسية تميز لاعبي الألعاب الجماعية عن لاعبي الألعاب الفردية .

2- هناك سمات نفسية تميز لاعبي كل لعبة من الألعاب الفردية .

3- هناك سمات نفسية تميز لاعبي المستوى المنخفض في كل لعبة فردية أو جماعية .

ومن خلال النتائج المستخلصة تبين أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية و المتطلبات البدنية ، والمكونات الخطئية التي يشمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية ، أو بالنسبة لما يجب أن يتميز بهم ممارسو النشاط من سمات انفعالية .³

2-8- بناء وتطور الشخصية :

ينظر إلى سمات الشخصية باعتبارها الجوانب التي يمكن من خلالها التعرف على شخصية اللاعب ، وقد أمكن التوصل إلى قياسها بدقة ومنها : التصميم ضبط الذات، المثابرة، الاستقلالية، الشجاعة، التنافسية، الثبات الانفعالي، الثقة بالنفس والانبساطية.

ومن أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي الرياضي الطويل المدى هي تلك التي يطلق عليها السمات الإرادية نظراً لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة، وهذه السمات هي : المثابرة، الاستقلال، الهادفية، ضبط الذات والتصميم.⁴

الإجراءات :⁵

* وضع خطط طويلة المدى لإشراك جميع التلاميذ في القيادة .

*التخطيط لمشاركة التلاميذ في المنافسات التي تعزز مواقف يمكن من خلالها أن تستغل لتوجيه السلوك وضبط الذات.

1- وفاء درويش ، مرجع سابق ، صفحة 16 .

2- أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق ، صفحة 138 .

3- أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق ، صفحة 134 .

4- وفاء درويش : مرجع سابق ، صفحة 29 .

5- وفاء درويش : مرجع سابق ، صفحة 29-30 .

*استغلال المواقف التي يظهر خلالها سلوك قوي من جانب اللاعب، والعمل على تحليل الموقف وتقويمه، وإسداء النصح طبقاً للظروف.

*تطبيق الاختبارات النفسية على اللاعبين لمعرفة سماتهم الشخصية، والانفعالية ومدى تطورها .

2-9- تقييم الشخصية :

بعد تعرضنا لدراسة الشخصية، نتطرق الآن إلى عملية تقييمها، ويمكننا ذلك انطلاقاً من قاعدتين :

- **أما الأولى:** فهي قياس خصائص وسمات الفرد الذي يشكل بناء الشخصية، **الثانية :** هي تقييم الشخصية ككل، ويرى علماء النفس أن الشخصية هي مجموعة سمات و إنه يمكن قياس كل سمة على حدى، وإن تحليل الشخصية إلى سمات لا يمس وحدة الشخصية، وهذا الإتجاه قريب من الإتجاه السيكولوجي بعلم النفس.

بينما يرى البعض من اتباع مدرسة التحليل النفسي أن الشخصية تنظم ديناميكي متفاعل لا يقبل التجزئة، فتقييم الشخصية هو دراسة الإنسان بكلية لا بدراسة صفات مجردة منعزلة، وهذا يدعو إلى القول بأن النظرة الكلية والإنسانية إنما جاءت كرد فعل محاولة التجزئة التي تتعرض لها عناصر الشخصية بغية في تقييمها.

وبناء على ذلك فإنه لا يمكن الوصول إلى سيكولوجية مناسبة للفرد بدراسة سمة واحدة أو أكثر وإنما برسم صورة شاملة تغطي مجالاً واسعاً من وظائف الفرد وقدراته وإمكانياته، والواقع أن هاذين الاتجاهين متكاملين وليس متعارضين، فالشخصية لا يمكن أن توصف إلا عن طريق سماتها البارزة وهذه السمات يجب أن تحدد قبل أن ترسم صورة كلية للشخصية فالإتجاه الذي يقيس سمات الفرد عن طريق الاستبيان والإتجاه الكلي الذي يستخدم الأساليب الإسقاطية في دراسة الشخصية ككل هم من الأدوات الهامة، يستعين بهم الأخصائي النفسي الإكلينيكي بإصدار الأحكام والتقديرات وفي وصف شخصية الفرد ووضع الخطط العلاجية وتقويمها هذا بالإضافة إلى العديد من البيانات و الطرق المتعددة التي نستمدّها من تاريخ الحالة والمقابلة والملاحظة لسلوك الفرد في مواقف وضرورة مختلفة¹.

2-10- تأثير التربية البدنية في نمو الشخصية :

يمثل النشاط الرياضي محور عملية التربية، حيث يمثل علاج أو بالأحرى من ميكانيزمات الجسم والعقل و الروح ، لهذا فإن نوع هذا العلاج أو الدواء يجب أن يكون ملائماً للإنسان الممارس، وإذا كان عكس ذلك قد يكون ضاراً فالأثر السلبي للنشاط البدني والرياضي قد لا يظهر في الحال و إنما بعد أعواماً وذلك من جانب عدم وجود منهج سليم لممارسة هذا النشاط وإن هذا الأثر كإصابة القلب أو الكليتينإلخ.

والإصابات لا تقتصر على الإصابات البدنية فقط بل تتعداها إلى الجانب النفسي، وهذا هو الأهم².

1- فيصل عباس ، الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، دار السيرة ، بيروت ، صفحة 350 .

2- غسان محمد الصادق ، سامي الصفا ، التربية البدنية والرياضية ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1988 ، صفحة 96 .

وتتمثل التأثيرات فيما يلي :

- * حصول الطالب على القوة واللياقة البدنية ينعكس على الأعمال التي يقوم بها أدائه فلو ضعفت قوته أثر ذلك على سلوكاته المباشرة وغير المباشرة .
- * تجعل التلميذ يتميز بالسرعة مما يجعله يقوم بأعماله بشكل أسرع وأحسن وهذا ما يميزه عن باقي زملائه، ويلفت نظر أساتذته .
- * المرونة والمهارة والمطاولة التي يكتسبها التلميذ من خلال ممارسته للنشاط البدني سواء على المستوى الترويحي أو تنافسي وهو ما ينعكس على سلوكاته اليومية .
- * التربية البدنية تجعل التلميذ يتمتع بالقوة الجسدية وسلامة العقل والروح "أي خلوه من مختلف العقد النفسية" وبالتالي المواطن الصالح صاحب الشخصية القوية الاجتماعية.¹

2-11- دراسة بعض الملامح في شخصية المراهق :

بحث "مصطفى فهمي سنة 1909 حول التوافق عند الطلاب المراهقين وأجرى بحثاً على 90 حالة من حالات المراهقين في المدارس الثانوية بالإسكندرية حيث عرض هذه الحالات وعلق عليها ووجد من بين العوامل التي تتصل بطبيعة الفرد وشخصيته :

- ما يتصل بدرجة النمو وصفات الجسم .

- ما يتصل بالناحية العقلية أي (القدرات العقلية) وأهمها الذكاء .

- ما يتصل بالناحية النفسية (العادات والانفعالات).

ولهذا ولتبيان المميزات الشخصية لدى المراهق اتبعنا الدراسة ومن بين هذه المميزات :

2-11-1- من الناحية الجسمية : يكون النمو الجسمي سريع وهذا ما يعرف بطفرة النمو وكذلك تبرز شخصية المراهق في النمو الحركي وخاصة أن حركاته تمتاز بعدم التناسق فيما بينها .

2-11-2- من الناحية العقلية : نجد المراهقون يعطون قابليتهم العقلية قيمة أكثر من الجوانب الأخرى ويبرز هذا الجانب في :

القرار: تعتبر القدرة على إتخاذ القرار والتفكير دليلاً على النضج العقلي للفرد وأما القدرات العقلية الأخرى مثل: القدرة الميكانيكية والقدرة الموسيقية إلخ وهذا ما أكدته بحوث فرنون vernon سنة 1958 وكذلك بحوث دياموند التي أكدت على أهمية القدرات العقلية أما بالنسبة للميول: تختلف باختلاف أنماط الشخصية وسماتها وتشمل الميول العقلية، الدينية، الاجتماعية، الفنية وتتضح هذه الميول في مرحلة المراهقة فيميل في البواكير للألعاب الرياضية، ثم والأدبية وفنية وموسيقية، في دراسة قام بها "كولمان 1961" تناولت الأدوار التي يفضلها المراهقون، فكان الدور الرياضي، ثم الطيار، ثم عالم الذرة والمبشر الديني، وتختلف الميول باختلاف الذكاء.²

كما تختلف أيضاً باختلاف الجنس، الذكور يميلون للهوايات العلمية والكهرباء وقيادة السيارات والمصارعة والألعاب

1- غسان محمد صادق ، سامي الصفا ، مرجع سابق ، صفحة 196-197 .

2- أحمد شمس الدين ، مختار الصحاح ، بيروت ، دار الكتب العملية ، 1994 ، صفحة 47

الرياضية المختلفة، في حين نجد الفتيات أكثر ميلا للقصص والشعر وفي دراسة أجراها "كريجروولز" 1969 على المراهقين فكانت الأدوار التي يفضلها المراهقات : دور عارضة أزياء، ثم الممرضة، ثم المدرسة ثم الممثلة أو الفنانة أما الذكور: النجومية الرياضية، الموهبة الدراسية ثم الشعبية، أما الميول المهنية : فتكون بعيدة عن الواقع كأن يصبح نجما سينمائيا، أو ضابطا في الجيش أو طيار أو بطلا في الرياضة و طبعا الميول تتطور .

2-12- العوامل المؤثرة في شخصية المراهق :

تشير كل نظريات الشخصية دون إستثناء إلى وجود عاملين خامين يؤثرين على بناء الشخصية وفي تطورها وهما عامل داخلي تكويني وعامل خارجي بيئي، وبناءا على مدى تأثير كل من هذين العاملين تتشكل الشخصية وتظهر للوجود بشكلها الذي عليه .

01- العوامل الداخلية : يتمثل في النمو الجسمي والعقلي .

02- العوامل الخارجية : يتمثل في العوامل الاجتماعية والثقافية والدينية إلى جوانب الأخرى المساعدة في هذا التأثير .

2-12-1- العوامل الداخلية : وتتنحصر في :

* **النمو الجسمي** : ويؤثر في الشخصية وذلك عن طريق عملية التوافق التي تكون مزدوجة ، وتتوافق مع جسده الجديد، وتتوافق مع أقرانه وأفراد المجتمع الآخرين الذين يتعامل معهم كذلك أن أي عيب أو شذوذ Anomalies في النمو الجسمي للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويولد له الثقة بالنفس كذلك دوره في تقييم الذات وقد أكدته بحوث "روف" و"برودي".

* **النمو الجنسي** : وقد إهتم بهذا الجانب "سوليفان" حيث حدد سبع مراحل يوجد فيها تغيرات جوهرية في الشخصية : مرحلة المهد، مرحلة الطفولة، مرحلة فترة الصبا (عهد الحداثة) مرحلة ما قبل المراهقة المبكرة المرحلة المتأخرة، مرحلة الرشد ظهور ما يسمى بالتعلق العاطفي .

2-12-2- العوامل الخارجية :

الإنسان الإجتماعي بطبعه عندما يتعامل مع اخر أو جماعة فإن هذا الأخير يؤدي به إلى التفاعل ونتائجه يؤثران على سلوكه وعلى طريقة إستجابته للمثيرات الاجتماعية، على وجه الخصوص حيث يرى "واطسن" بمقولته بإمكانية تحويل عشرة أطفال أصحاء ومتميلين في السمات إلى عشر شخصيات متنوعة، وذلك تبعا للبيئة التي يعيش فيها هؤلاء الأطفال . وفي هذا الصدد يرى "إريكسون" أن نمو الشخصية وتطورها يخضع بالكامل لتأثير العوامل المشتركة المكونة من استعدادات الشخص ومكوناته الطبيعية من جهة والعوامل البيئية من جهة أخرى،

كما نجد "ادلر" يركز على العامل الاجتماعي كمصدر هام لتطوير الشخصية ونموها .¹

1- د/محمد رمضان القذافي، علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، الإسكندرية، مكتبة جامعية ، 2000 ، صفحة 56 ، 57 .

ويمكن أن نلخص بعض العوامل وبقاللقاط التالية :

عوامل إجتماعية : الأسرة / المدرسة / القرناء

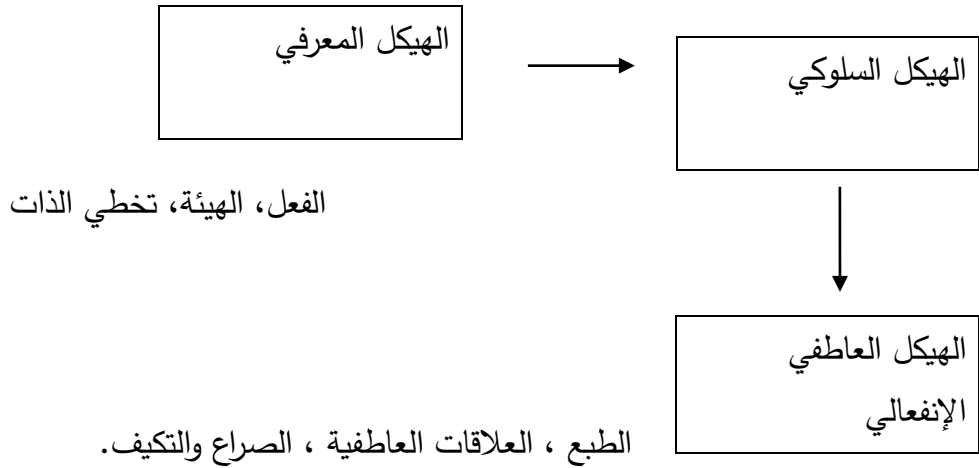
عوامل ثقافية : نقص التوعية وخاصة الإعلام

عوامل دينية : ضعف الوازع الديني الذي هو عبارة عن قاعدة رئيسية، إنتشار الجهل، اللامسؤولية، الفقر الشديد والثراء الشديد .

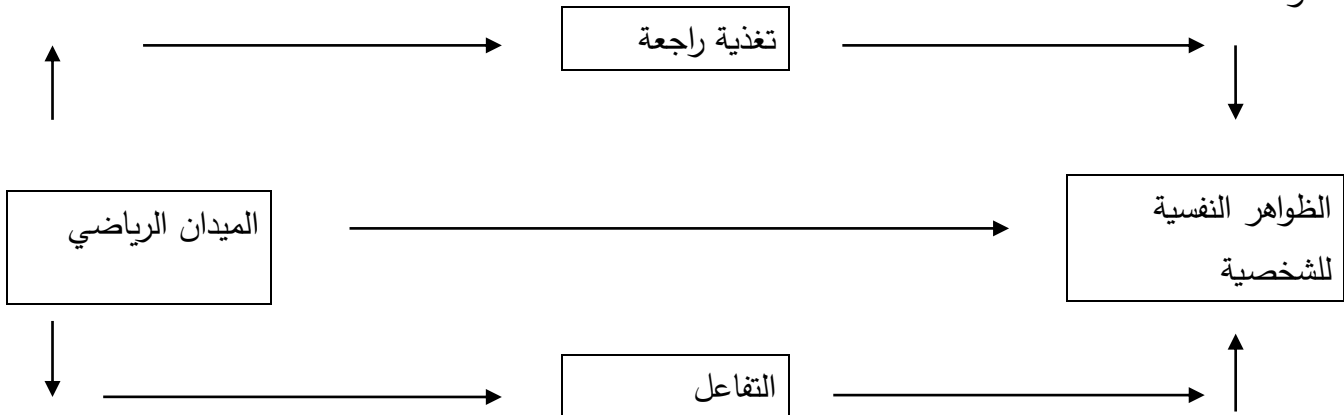
2-14- علاقة التربية البدنية والرياضية بالشخصية :

بإمكاننا إعطاء العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية بالشخصية بإستعراض مخططين .

النشاطات الفكرية : الذاكرة، الإنتباه، الذكاء، الإدراك، أخذ القرار، التصور



نستخلص من هذا المخطط أن للشخصية ثلاث متغيرات، وحسب الأهداف المنشودة للتربية البدنية والرياضية، فإن هذه الأخيرة تؤثر في الشخصية وذلك من خلال ممارسة النشاطات البدنية والرياضية، فعن طريق الألعاب والتمرينات البدنية، ينمي ذكائه وتصوره وإنتباهه، وهذا بصراع دائم من أجل التكيف، ويستطيع بافعاله وهيئته من تخطي ذاته والبروز في الأسرة المدرسية والمجتمع والتحكم في انفعالاته نظرا لوجود النشاط الفكري الذي يوجه سلوكه.



الشكل رقم 03 : تفسير العوامل التي تشترك في العلاقة القائمة بين الميدان الرياضي والظواهر النفسية للشخصية.

هدف هذا المخطط هو تفسير العوامل التي تشترك في العلاقة القائمة بين الميدان الرياضي و الظواهر النفسية للشخصية، فالظواهر البيئية تؤثر على الفرد وتدفعه لممارسة الرياضة وذلك من اجل تخطي العراقيل النفسية كالقلق والخوف كالجبل وغيرها من الظواهر النفسية وهذا حسب المحيط المتواجد به، إذن فالعلاقة التي تربط الشخصية بالتربية البدنية والرياضية علاقة وطيدة أساسها التفاعل والتغذية الرجعية بين الميدان الرياضي والظواهر النفسية للشخصية في حدود بيئته.¹

2-15- أبعاد الشخصية :

هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها فإذا عرفنا ذكاء الإنسان فإننا بذلك قد عرفنا بعد من أبعاد الشخصية لهذا الإنسان وإن الأبعاد تكون بعد السمات الشخصية التي يمكن قياسها إستنادا إلى حقائق ثابتة هي:

1- ثبات الشخصية وإضطرابها، فالشخص الواحد يتعرف في المواقف المشابهة بشكل واحد ولكل إنسان عاداته الثابتة التي لا تتغير .

2- اختلاف الأفراد فيما بينهم في مواقف معينة غير أننا نختلف في درجة الغضب فلذلك إن السمات ماهي إلا عادات يمكن استثارتها في مواقف مختلفة، ويمكن أن نستنتج سمة ما من سلوك الإنسان حيث أنه يقوم بتصرف أو سلوك يعبر عن هذه السمة وهذا السلوك لا يأتي بمرة واحدة فقط ولكنه يرتبط بتحديد وجودها لدى هذا الإنسان باستمرار ظهور السلوك الذي يشير إلى تلك السمة.

ومما تقدم نستنتج إن السمات الشخصية للرياضيين تختلف من شخص إلى آخر وحسب النشاط الممارس فمثلا لاعبي التنس والشطرنج يختلفون عن لاعبي كرة السلة وكرة الطائرة فالسلوك العدواني هو السمة لدى الرياضيين يتغير من لعبة إلى أخرى فالمصارعة والملاكمة يكون السلوك عالي جدا أما في لعبة الشطرنج فهو قليل جدا .

وإن سمة التعاون تظهر لدى لاعبي الفرق الجماعية وطرق التفاهم فيما بينهم تختلف عن الألعاب الفردية التي تظهر سمة الأنانية لديهم ، ولذلك فإن الممارسة للنشاط الرياضي الجماعي نلاحظ ظهور سمة على أخرى فإن هذه السمة تضحل وتكون ربما قليلة الظهور كما هو الحال في اللعبة الجماعية، وقد تم تحديد أبعاد الشخصية للرياضيين كما هي :

- 1- الحافز .
- 2- العدوانية.
- 3- التصميم .
- 4- القيادة .
- 5- الميل للشعور بالذنب.
- 8- يقظة الضمير .
- 9- الصدمة العقلية.
- 10- الثقة بالآخرين.
- 11- القابلية للتدريب.
- 12- الأستثارة.

1- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية ، دون طبعة ، صفحة 169 .

13- الطاقة النفسية.

6- الثقة بالنفس.

14- التوتر.

7- الضبط العالي.

خلاصة :

باعتبار الشخصية مجموعة صفات والمزايا الذاتية التي يمتاز بها الشخص عن غيره كانت صفات حسنة أو قبيحة، وهي الصفات الجسمية والخلقية والعقلية التي يتصف بها الإنسان كما أنها مجموعة الفروق التي تميز فردا عن غيره .

لقد لاحظنا أن ثمة عدة عوامل تؤثر على الشخصية منها ما هو تكويني ومنها ما هو بيئي، كما أن للشخصية مراحل تمر بها أثناء نموها وتكونها والذي يتم في مرحلة المراهقة، هذا ما يولد الاختلاف في الشخصية، فمنها القوية ومنها الضعيفة وهكذا كله بسبب ظروف النشأة والبيئة التي تربوا فيها وكونوا فيها شخصياتهم بغض النظر عن بعض العوامل الوراثية وما ما ورثوه عن أهلهم وذويهم.

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أن هناك علاقة وطيدة بين التربية البدنية والرياضية والشخصية وهي أنها تؤثر فيها من خلال النشاطات البدنية والرياضية الممارسة التي تنمي الذكاء وتوجهه وتدمج الفرد وسط مجتمعه وهذا أساسه التفاعل والتغذية الرجعية بين الميدان الرياضي والظواهر النفسية للشخصية .

الفصل الثالث

المرافقة

- تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة 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.

3-1-1- تعريف المراهقة:

3-1-1-1- المعنى اللغوي:

يعرفها البهي السيد "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رفق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".¹

3-1-1-2- المعنى الاصطلاحي:

يقول مصطفى فهمي "إن 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".²

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

3-2-1- تحديد مراحل المراهقة:

3-2-1-1- 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 دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

3-2-1-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3-2-1-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات

1- فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مصر، دار الفكر العربي: 1956. ص 257.
2- مصطفى فهمي. سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار المعارف الجديدة: 1986. ص 189.

الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.¹

3-3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-3-3-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.²

3-3-3-2- 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 تبعا 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. الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.³

3-3-3-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة.⁴ 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 الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.⁵

3-3-3-4- النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس 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 شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

1- حامد عبد السلام زهران. الطفولة والمراهقة. ط1. عالم الكتاب: 1995. ص263-252-289-352.
2- عنايات محمد أحمد فرج. مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. مصر، دار الفكر العربي: 1998. ص 74.
3- مفتي ابراهيم حمادة. التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. ط1. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1996. ص 121.
4- توما جورج خوري. سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق. ط 1. بيروت، لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات: 2000. ص 91.
5- محمود كاشف. الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1991. ص166.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.¹

3-3-5- 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 الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة.²

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.³

3-3-6- 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 نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها جودان إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل وتعمل شبكة الأوعية الدموية دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.⁴

كما يؤكد كل من شريكين وديتسومسكي أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني".

3-3-7- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال 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 والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوظيفي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.⁵

1- توما جورج خوري.. مرجع سابق، 2000. ص 111.
 2- أنوف ويتج.. مقدمة في علم النفس.. (ترجمة) عادل عز الدين وآخرون.. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية: 1994. ص 50.
 3- حامد عبد السلام زهران.. مرجع سابق، 1995. ص 377
 4- قاسم حسن حسنين.. الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي.. ط1.. جامعة بغداد، دار الحكمة: 1990. ص 98
 5- عنايات محمد أحمد فرج.. مرجع سابق، 1998. ص 70-71.

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.

3-3-8- النمو الانفعالي:

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

التالية:¹

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه 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 الإلتزان الإنفعالي.
- 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 الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

3-3-9- 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 تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.²

3-4- حاجيات المراهق:

3-4-1- 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 نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، 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.

1- بسطويسي أحمد.. أسس ونظريات الحركة.. ط1.. دار الفكر العربي: 1996.. ص 185-177-183
2- أنور الخولي، جمال الدين الشافعي.. مرجع سابق، 2000.. ص213.

3-4-2- الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".¹

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخطى عن قيود الأهل.

3-4-3- الحاجة الجنسية:

بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي".²

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 إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي.³

3-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

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

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.⁴

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

3-4-5- 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".

1- فاخر عاقل_ علم النفس التربوي_ دار العلم للملايين: 1982. ص 118- 119.
2- كمال الدسوقي_ النمو التربوي للطفل والمراهق_ ط1_ بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع: 1979. ص 134.
3- فاخر عاقل_ نفس المرجع، 1982. ص 120.
4- عواطف أبو العلاء_ التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية_ القاهرة، دار النهضة: بدون سنة_ ص 138

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.

3-4-6- الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي "إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف"¹

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 لإطراد 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"².

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل "إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده".

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

3-5- أنماط المراهقة:

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

3-5-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقديم 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.

3-5-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

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

1- كمال دسوقي _ مرجع سابق، 1979 _ ص 121-138.

2- عواطف أبو العلاء _ نفس المرجع، بدون سنة _ ص 56.

3-5-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق ثائرا متمردا 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 صريحا مباشرا متمثلا 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.

3-5-4- المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين 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 والانهيال النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.¹

3-6- أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا 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، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.²

3-7- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع 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 يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

3-7-1- دوافع مباشرة:

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

1- عبد الرحمان عيسوي _ علم النفس النمو _ دون طبعة _ الإسكندرية، دار المعرفة العلمية: 1995 _ ص 47.
2- معروف رزيق _ خطايا المراهقة _ ط2 _ دمشق، دار الفكر: 1986 _ ص 15.

3-7-2- دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة والياقة 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 والنفسي.¹

3-8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

- لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:
- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحمله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو.²

3-9- أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية والمراهقة في الطور الثانوي:

- تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة والتي تتأثر بالعديد من العوامل والمواقف التعليمية ومن بينها اساليب التدريس التي تساهم في مقدرة السيطرة على المراهق وجعله يتبع المسار الصحيح والنمو الشامل وتجنبه الازمات النفسية الاجتماعية.
- كما تلعب اساليب تدريس التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في بناء شخصية المراهق وتحضيره فكريا وبدنيا كما تتيح له فرصة التعبير عن الاحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة كما تساهم في تنمية دوافعه خاصة إذا كان الاسلوب يراعي ويوافق مع رغبات وميول المراهق.

1- caga- Etleill, R.Thomas._ Manuel de ledenciation sport._ paris: Evigot, 1993._ p.227.

2- بسطويسي أحمد._ مرجع سابق، 1996._ ص184.

- خلاصة:

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.

الأحباب

التطبيقات

الفصل الرابع:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

بعد الإنتهاء من الجانب النظري للبحث والذي تطرقنا فيه إلى التربية البدنية والرياضية وموضوع الشخصية وأخيرا المراهقة وإستفادتنا من المعلومات النظرية المختلفة يمكننا من دراسة الجانب التطبيقي الذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وأدوات البحث العلمي، الدراسة الإستطلاعية وكذلك عينة البحث وكيفية إختيارها، والمجال الزماني والمكاني والبشري ومتغيرات البحث والوسائل الإحصائية وأخيرا كيفية تفرغ الإستبيان، ويقضي هذا الجانب من البحث موازنة الأبعاد النظرية المشكلة للجانب النظري، كما يطلعنا على أهم النتائج المتحصل عليها وبالتالي التحقق من فرضيات البحث.

4-1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا للإرتباطها بالميدان، من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب الباحث **عبد الرحمان عيسوي** "الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالوصول إلى معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث"¹. في بحثنا هذا قمنا بإجراء دراسة استطلاعية لجمع المعلومات وقمنا بزيارة بعض الثانويات وإجراء مقابلات شخصية مع بعض الأساتذة في حصة التربية البدنية والرياضية وقمنا بتسجيل بعض المعلومات، ومن خلال هذه المقابلات الشخصية التي أجريت مع بعض المدرسين خلصنا بعض النقاط ساعدتنا في بناء فرضيات بحثنا وكذا تحضير الاستبيان .

4-2- الدراسة الأساسية :

4-2-1- المنهج المتبع في الدراسة :

إن المنهج هو الوسيلة الأساسية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه وتختلف المناهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها .

من خلال هذه الدراسة التي تستهدف اختيار فروض سببية أي ارتباط العلة بالمعلول وفق نظرية ديناميكية الجماعة، ومن خلال الفرضيات المطروحة في البحث والتي تساعد على تحديد أي الإجراءات وطرق البحث تكون مناسبة وملائمة لاختيار الحل المقترح للمشكلة، ووفقا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدد دراسته، فإننا نعتد المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة إجراءات البحث، حيث يصنف هذا البحث ضمن البحوث التي ترمي لدراسة الموضوع من الناحيتين الوصفية والتحليلية .

ويعرف هذا المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إستقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها.²

ويعرف أيضا على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية.³

ويعرفه HAUAYTINI أنه المنهج الذي يجب أن يكون قاصرا أو مختصا بالبحث عن الظواهر والوقائع في الوقت الراهن، كما أنه يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتصلة بمجموعة من الأوضاع والأحداث.⁴

وفي الأخير يمكن أن نقول أن المنهج الوصفي من أكثر المناهج استعمالا عند دراسة البحوث الجديدة وذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا الأسلوب لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة، لهذا وجب علينا إتباع هذا المنهج لأن بحثنا يتناول ظاهرة نفسية اجتماعية.

- عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية النمو ، "دراسة في نمو الطفل والمراهق دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت ، الأردن .¹
- تركي رابح ، أصول التربية والتعليم ، الطبعة الثانية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1990 .²
- إحسان محمد الحسن ، الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي دار النشر البلد 1982 صفحة 157 .³
- صالح مصطفى الفوال ، إختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية دار العلم الكويت 1988 صفحة 58-59 .⁴

4-2-2- متغيرات البحث :

*- المتغير المستقل : دور التربية البدنية والرياضية.

*- المتغير التابع : التوازن لبعض أبعاد الشخصية.

4-2-3- المجتمع :

إن القصد من مجتمع البحث هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على أنه "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث".¹ من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس ، فرق ، أساتذة ، تلاميذ ، أو أي وحدات أخرى"، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي.

كما يمكن تعريف المجتمع بأنه جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، كما أنه يشمل على النقاط التالية:

- أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي .

- البيانات تكون صحيحة .

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث .

ولذا فقد إعتدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بثانويات ولاية البويرة ، حيث إشتمل مجتمع الدراسة على 54 ثانوية و 29051 تلميذ حسب إحصائيات موسم 2017-2018 .

4-2-4- عينة البحث وكيفية إختيارها :

إن دراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية تعتمد أساسا على العينة المأخوذة من هذه الظاهرة ، إذ أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة و تعرف العينة : "العينة جزء من مجتمع البحث وحجم العينة هو عدد عناصرها"، كما يمكن تعريفها بأنها "مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين وبفرض أن لا تكون الإحصائيات التي تتصف بها هذه المشاهدات في المجتمع".² ونهدف من خلالها التعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله عينة الدراسة وهناك أنواع عديدة للعينات كل منها تتناسب مع طبيعة المجتمع ونوع المشكلة وفي بحثنا إعتدنا على العينة العشوائية المنتظمة من العينة الأصلية وتعرف العينة العشوائية المنتظمة بأنها "شكل من أشكال العينة العشوائية يتم إختيارها في حالة تجانس المجتمع الأصلي".³ وفي هذا البحث أراد الباحث إختيار عينة بطريقة عشوائية منتظمة حيث أراد الباحث إختيار عينة مكونة من 5 ثانويات من أصل 54 ثانوية لذلك قام بالخطوات التالية :

1- ترقيم ثانويات ولاية البويرة من 1 إلى 54 حيث كل رقم يمثل ثانوية .

2- حساب مسافة الإختيار بين كل رقم و الرقم الذي يليه من خلال قسمة عدد أفراد المجتمع على عدد أفراد العينة

المراد إختيارها وذلك على النحو التالي :

- أحمد بن مرسل، 2005، صفحة 166 .¹

- فوزي عبد الخالق ، طرق البحث العلمي "المفاهيم والمنهجيات وتقارير نهائية" المكتب العربي الحديث ، الأردن، 2007 .²

- محمد عباس عوض ، الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، الطبعة الأولى 1998 .³

$$\text{مسافة الإختيار} = \frac{\text{عدد أفراد المجتمع}}{\text{عدد أفراد العينة}}$$

$$11 = 10.8 = \frac{54}{5} = \text{مسافة الإختيار}$$

3- وضع الأرقام الخمسة في قصاصات و إختيار قصاصات بطريقة عشوائية ، والرقم الذي يقع عليه الإختيار يكون هو الأساس في عملية إنتقاء العينة ، وعند القيام بهذه العملية وقع الإختيار على الرقم 2 الذي يمثل ثانوية عبد الرحمن ميرة بالبويرة.

4- إختيار باقي الثانويات مع إحترام مسافة الإختيار وذلك على النحو التالي :

$$2, 14=11+2, 25=11+14, 36=11+25, 47=11+36.$$

لنحصل في النهاية على خمسة ثانويات والتي تمثل على الترتيب : ثانوية عبد الرحمان ميرة، ثانوية الشهيد طالب ساعد عين بسام ولاية البويرة ، ثانوية طيبي قاسم بئرغبالو ولاية البويرة، متقنة بربار عبد الله عين بسام ولاية البويرة، ثانوية المجاهد رابحي محمد الرواوة ولاية البويرة .وقد تم أخذ 25 تلميذ من كل ثانوية من الجنسين وكل المستويات أولى ثانوي والثانية ثانوي والثالثة ثانوي كما هو موضح في الجدول التالي :

العينة الخاصة بالإستبيان	عدد التلاميذ في الثانوية	الثانوية
25	611	ثانوية عبد الرحمن ميرة
25	799	ثانوية الشهيد طالب ساعد
25	601	ثانوية طيبي قاسم
25	1033	متقنة بربار عبد الله
25	237	ثانوية المجاهد رابحي محمد
125	3281	المجموع

الجدول رقم 01 : يبين الثانويات التي تم منها إختيار العينة الخاصة بالإستبيان .

4-2-5- مجالات البحث :

* **المجال البشري** :يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة وقد شمل هذا العدد 125 تلميذ ممتدرس موزعين على خمس ثانويات تم ذكرهم سابقا من ولاية البويرة .

* **المجال المكاني** :لقد أجرينا بحثنا على مستوى ثانويات ولاية البويرة (5 ثانويات) وقد قمنا بإختيار هذه الثانويات كوننا نقيم في الولاية مما يسهل علينا عملية البحث بكل إرتياح وقد شملت دراستنا الثانويات التالية:

- ثانوية عبد الرحمن ميرة.
- ثانوية الشهيد طالب ساعد.
- ثانوية طيبي قاسم.
- متقنة بربار عبد الله.
- ثانوية المجتهد رابحي محمد.

* **المجال الزمني** : لقد تم إجراء هذا البحث من أوائل شهر جانفي بالنسبة للجانب التمهيدي والجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم بداية من شهر مارس 2018 وفي هذه الفترة تم فيها توزيع الإستبيان وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

4-2-6- أدوات البحث :

* **الإستبيان** :

* **تعريف الإستبيان** : هو مجموعة من الأسئلة المتنوعة والتي ترتبط ببعضها البعض بشكل تحقق الهدف الذي يسعى إليه الباحث من خلال المشكلة التي يطرحها بحثه ويرسل الإستبيان بالبريد أو بأي طريقة أخرى إلى مجموعة من الأفراد أو المؤسسات التي إختارها الباحث لبحثه لكي يتم تعبئتها ثم إعادتها للباحث ويكون عدد الأسئلة التي يحتوي عليها الإستبيان كافية ووافية لتحقيق هدف البحث بصرف النظر عن عددها.

* **أنواع الإستبيان** :

- **الإستبيان المغلق** : وهو الذي تكون أسئلته محددة الإجابة كأن يكون الجواب ب (نعم أو لا) وقد إختارنا في بحثنا هذا النوع من الإستبيان .

* **كيفية تفرغ الإستبيان** : إن الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعا في تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المؤوية لمعطيات كل سؤال فبعد جمع الإستمارات قمنا بتفرغ بياناتها في جداول والتي بلغ عددها 125 إستمارة تحتوي كل واحدة على 27 سؤال تمت عملية تفرغ البيانات بحساب عدد التكررات لكل إجابة ثم حساب النسبة المؤوية وهذا وفقا لقانون الطريقة الثلاثية وهي كالتالي:

$$\text{النسبة المؤوية} = \frac{\text{التكرار } X}{\text{العدد الكلي للعينة}}$$

$$\text{النسبة المؤوية في الدائرة} = \frac{X360 \text{ تكرار الفئة}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$$

4-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة) :

* الصدق :

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها، وبعد صدق الأداة يأتي صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه .

كما يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.¹

* الموضوعية :

للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة، وباستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة شهد لهم بتجربة وخبرة كبيرتين في مجال البحث العلمي .

للأخذ بأرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الإستمارة، وقد استقننا من الملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم إستبعاد عدد من العبارات التي إقترحوا حذفها لغموضها أو غير ملائمتها، وإضافة بعض العبارات التي يرون من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للإستمارة الإستبائية، وبعد ذلك تم عرضها مرة أخرى للأساتذة والمحكمين قصد تحكيمها، وقد أجمعوا على صدق مضمون الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله .

4-2-8- الوسائل الإحصائية:

* النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصراً على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

$$\text{طريقة حسابها : } 100\% \leftarrow \frac{\text{ت} \times 100}{\text{ع}}$$

ت ← س

حيث أن : ع : عدد العينة ، ت : عدد التكرارات ، س : النسبة المئوية .

* إختبار كاف تربيع (ك²) : يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها ، من خلال الإستبيان وهي كمايلي :

$$\text{ك}^2 = \frac{\text{مج}(\text{ت} - \text{ح} - \text{ن})}{\text{ت} \times \text{ن}}$$

- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي ، ط1 مصر ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية : سنة 2002 ، صفحة 167 .¹
- عبد علين صيف السامرائي ، " طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية " بدون طبعة العراق ، جامعة بغداد ، 1997 ، صفحة 75 .²

درجة الخطأ المعياري : $(\alpha = 0.05)$

درجة الحرية $(r-1)$ تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح ياتس : $k^2 = \frac{\text{مج}(ت-ح-ت-ن-0.5)}{2 \times ت-ن}$

يمثل k^2 : القيمة المحسوبة من خلال الإختبار

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم حساب عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية : $ت ن = \frac{ن}{و}$

ن : العدد الكلي لأفراد العينة

و : يمثل عدد الإختبارات الموضوعية للأسئلة

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل من البحث نظرة شاملة لما ألم بمنهجية البحث، حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الإستطلاعية للتأكد من وجود المشكلة والتي ساعدتنا كثيرا في تحضير الإستبيان ، والدراسة الأساسية التي تتضمن المنهج المتبع في الدراسة ومتغيرات البحث وكذا التعرف على مجتمع البحث وعينة البحث وكيفية إختيارها ثم تطرقنا إلى مجالات البحث والأدوات المستعملة في البحث وأخيرا الوسائل الإحصائية التي فرضتها طبيعة البحث، ويعتبر هذا الفصل بمثابة المرشد والدليل الذي ساعدنا على تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

- تمهيد :

يعتبر محتوى دراستنا استطلاع عن دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهذا في عينة بحثنا وفقا للاستبيانات الموزعة ويتكون هذا الاستبيان من ثلاثة محاور هي :

- المحور الأول : التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الإنطواء .
- المحور الثاني : التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الإنتماء للجماعة .
- المحور الثالث : التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من بعض الأمراض العصبية.

5-1- عرض وتحليل النتائج :

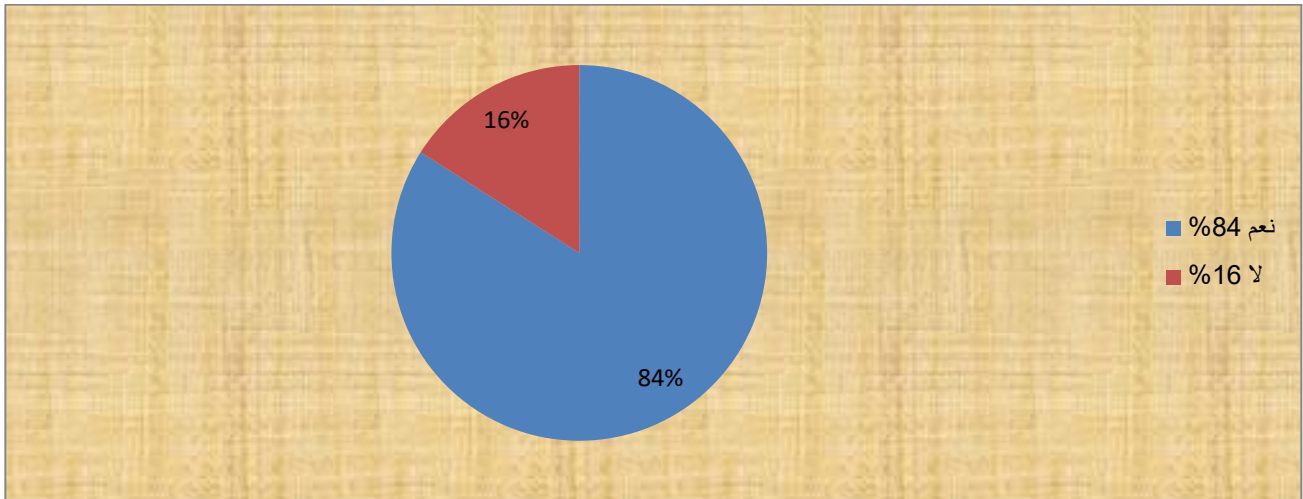
- المحور الأول : التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الإنطواء .

1- السؤال الأول : هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعب ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى الإستمرارية في العمل حتى ولو كان متعب .

الجدول رقم 02 : يبين تكرارات الإستمرارية في العمل حتى ولو كان متعبا .

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال إحصائيا	1	0.05	3.841	58.27	%84	105	نعم
					%16	20	لا
					%100	125	المجموع



الشكل رقم 04 : دائرة نسبية تبين الإستمرارية في العمل حتى ولو كان متعبا .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 02 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 84% أجابوا بنعم و 16% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (58.27 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

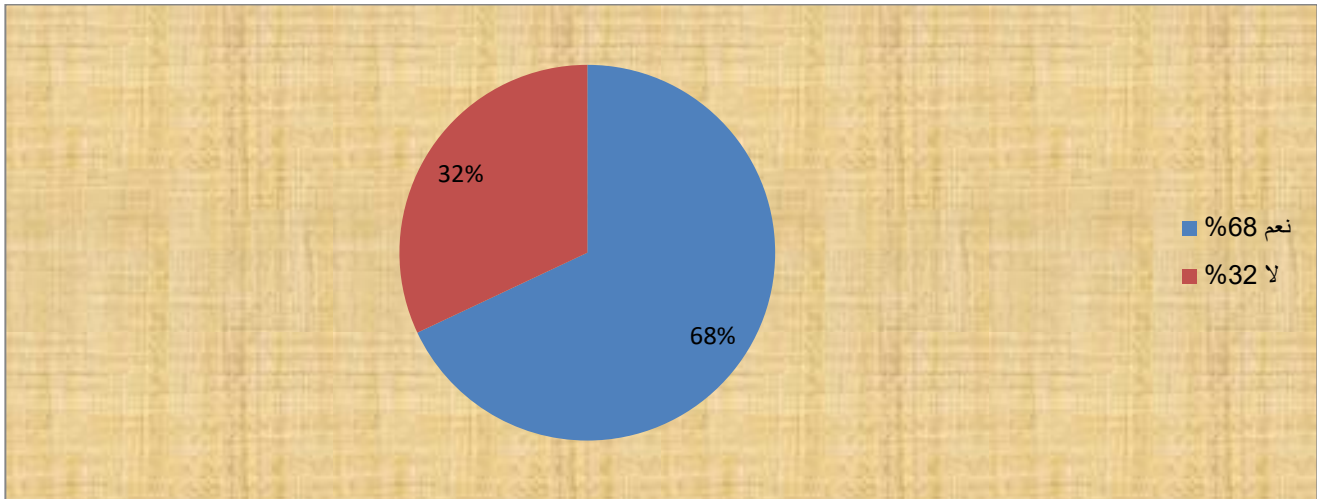
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 84% ونسبة 16% أجابوا ب لا و منه نجد أن التلاميذ يستطيعون الإستمرار في العمل الذي يقومون به حتى ولو كان متعبا.

2- السؤال الثاني : هل تتضايق عندما يختلف معك زملائك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه زملائه .

الجدول رقم 03 : يبين تكرارات مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه زملائه .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	85	%68	16.33	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	40	%32					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 05: دائرة نسبية تبين مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه زملائه .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 03 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 68% أجابوا بنعم و 32% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 16.33) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

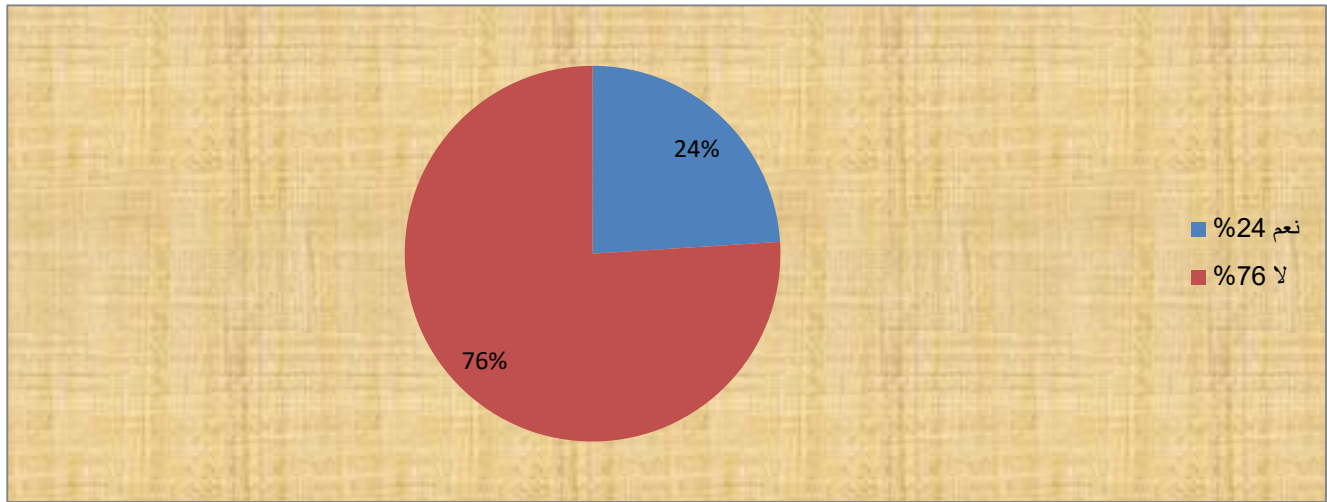
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 64% ونسبة 32% أجابوا ب لا و منه نجد أن التلاميذ الممارسون للتربية البدنية والرياضية يتضايقون عندما يختلفون مع زملائهم .

3- السؤال الثالث : هل تعتقد أن معظم زملائك سيئين وأنانيين ؟

- الغرض من السؤال : معرفة إعتقاد ونظرة التلميذ لزملائه.

الجدول رقم 04 : يبين تكرار معرفة إعتقاد ونظرة التلميذ لزملائه.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	30	%24	34.07	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	95	%76					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 06 : دائرة نسبية تبين معرفة إعتقاد ونظرة التلميذ لزملائه .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 04 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %24 أجابوا بنعم و %76 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 34.07) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

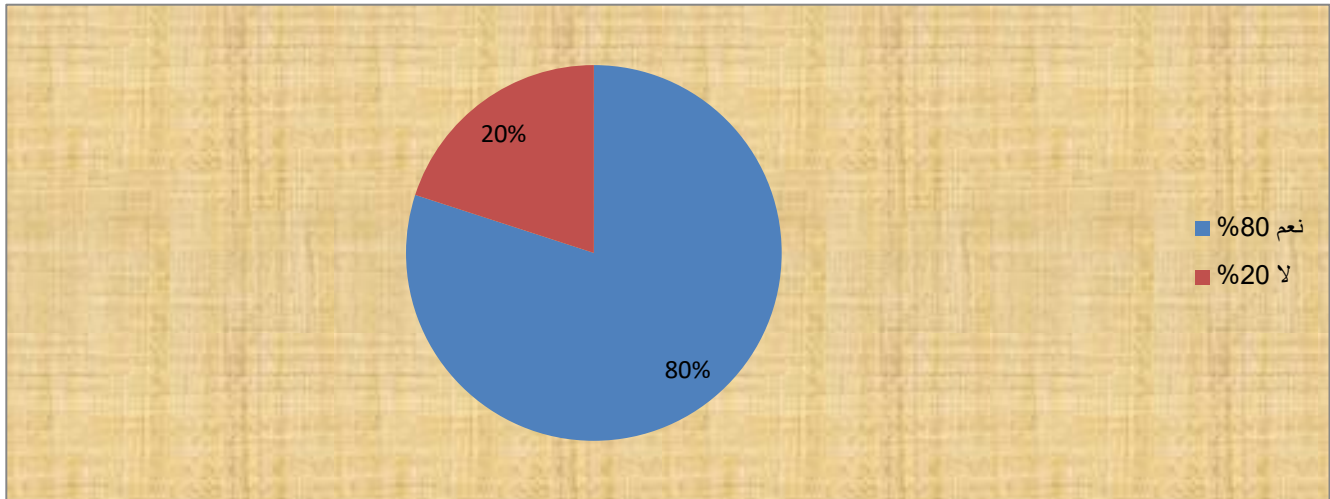
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب لا بنسبة تقدر ب %76 ونسبة %16 أجابوا ب بنعم و منه نجد أن أغلب التلاميذ لا يعتقدون أن زملائهم سيئين وأنانيين .

4- السؤال الرابع : هل يعتقد زملائك أنك ذكي ولديك أفكار جيدة ؟

- الغرض من السؤال : معرفة رؤية التلميذ حول إعتقاد زملائه لذكائه وحسن أفكاره .

الجدول رقم 05 : يبين تكرارات معرفة التلميذ حول إعتقاد زملائه وحسن أفكاره .

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال إحصائي	1	0.05	3.841	45.37	80%	100	نعم
					20%	25	لا
					100%	125	المجموع



الشكل رقم 07 : دائرة نسبية تبين معرفة التلميذ حول إعتقاد زملائه وحسن أفكاره .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 05 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 80% أجابوا بنعم و 20% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 45.37) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

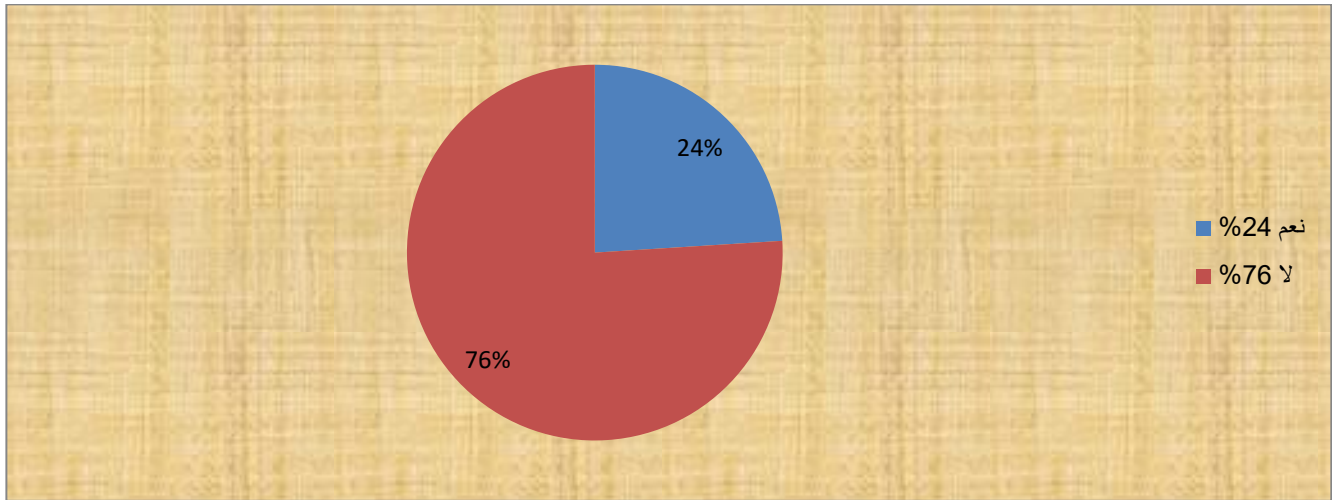
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 80% ونسبة 20% أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يرون أن زملائهم يعتقدونهم أذكاء ولديهم أفكار جيدة .

5- السؤال الخامس : هل تعتقد أن معظم زملائك يحاولون السيطرة عليك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى إعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة زملائه عليه.

الجدول رقم 06 : يبين تكرارات معرفة مدى إعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة زملائه عليه .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	30	%24	34.07	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	95	%76					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 08 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى إعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة زملائه عليه .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 06 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %24 أجابوا بنعم و %76 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 34.07) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

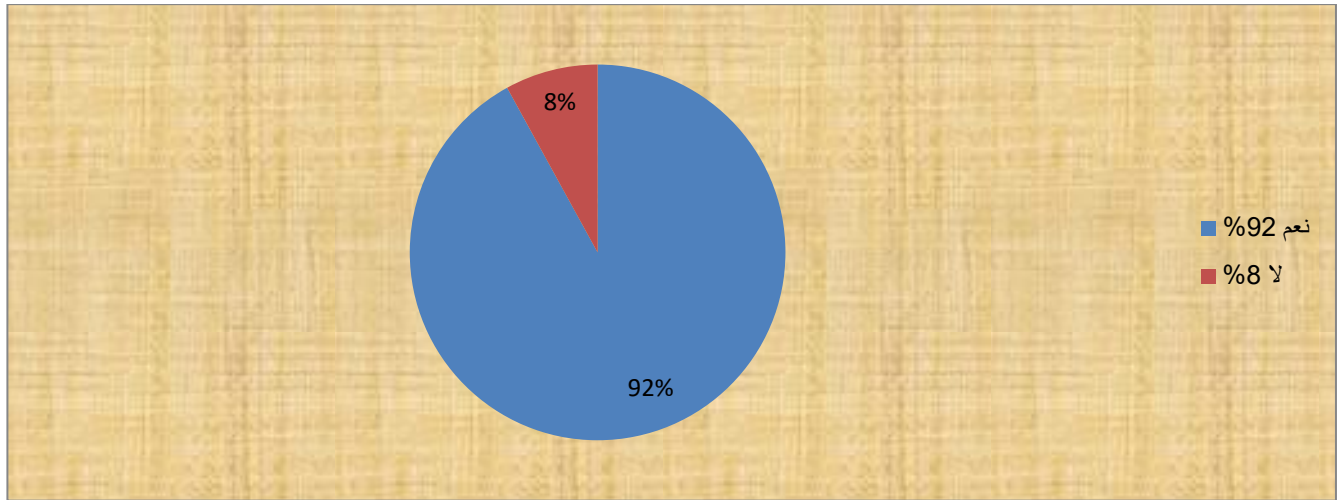
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %24 ونسبة %76 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ لا يعتقدون بأن زملائهم يحاولون السيطرة عليهم .

6- السؤال السادس : هل يسر زملائك عندما تكون معهم ؟

- الغرض من السؤال : معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .

الجدول رقم 07 : يبين تكرارات معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	115	92%	88.91	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	10	8%					
المجموع	125	100%					



الشكل رقم 09 : دائرة نسبية تبين معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 07 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 92% أجابوا بنعم و 8% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (88.91 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

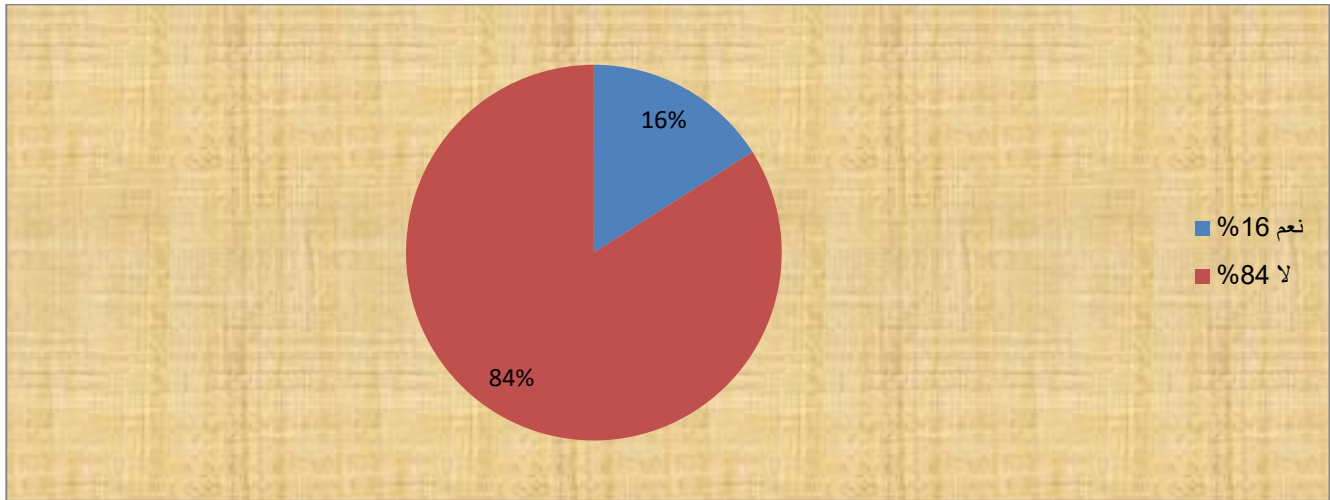
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 92% ونسبة 8% أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ يشعرون بفرح زملائهم بهم أثناء التواجد معهم، وهذا يرجع لدرجة تأثيرهم في زملائهم، بالضرورة للتربية البدنية والرياضية دور في ذلك من خلال بعض الأنشطة التي تنمي عنصر القيادة وتعزز الثقة في النفس .

7- السؤال السابع : هل تعتقد أن زملائك لا يعاملونك معاملة حسنة و يظلمونك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى إعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف زملائه وظلمهم له.

الجدول رقم 08 : يبين تكرارات معرفة مدى إعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف زملائه وظلمهم له .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	20	%16	58.27	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	105	%84					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 10 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى إعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف زملائه وظلمهم له .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 08 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %16 أجابوا بنعم و %84 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 58.27) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

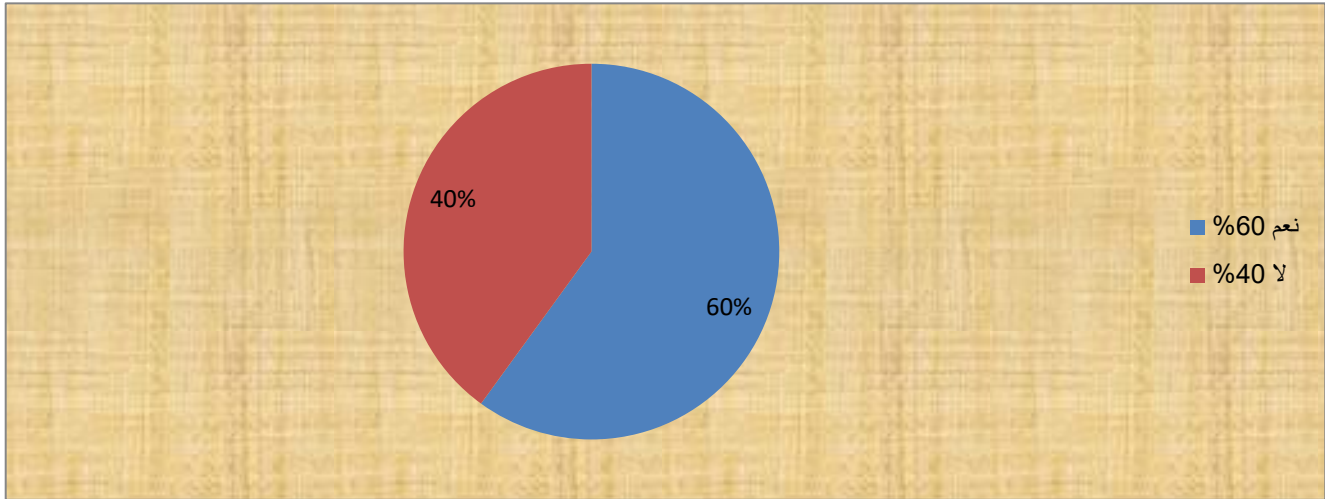
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %84 ونسبة %16 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية والرياضية لا يعتقدون بأن زملائهم لا يعاملونهم معاملة حسنة و يظلمونهم، وهذا يرجع إلى للنظرة الإيجابية التي ينظر إليها التلاميذ لزملائهم والمكتسبة من خلال الأنشطة الرياضية التنافسية والمسطرة خصيصا لذلك .

8- السؤال الثامن : هل تخسر عادة اللعب ؟

- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .

الجدول رقم 09 : يبين تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	75	%60	5.07	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	50	%40					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 11 : دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة

تحليل النتائج : من الجدول رقم 09 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %60 أجابوا بنعم و %40 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (05.07 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

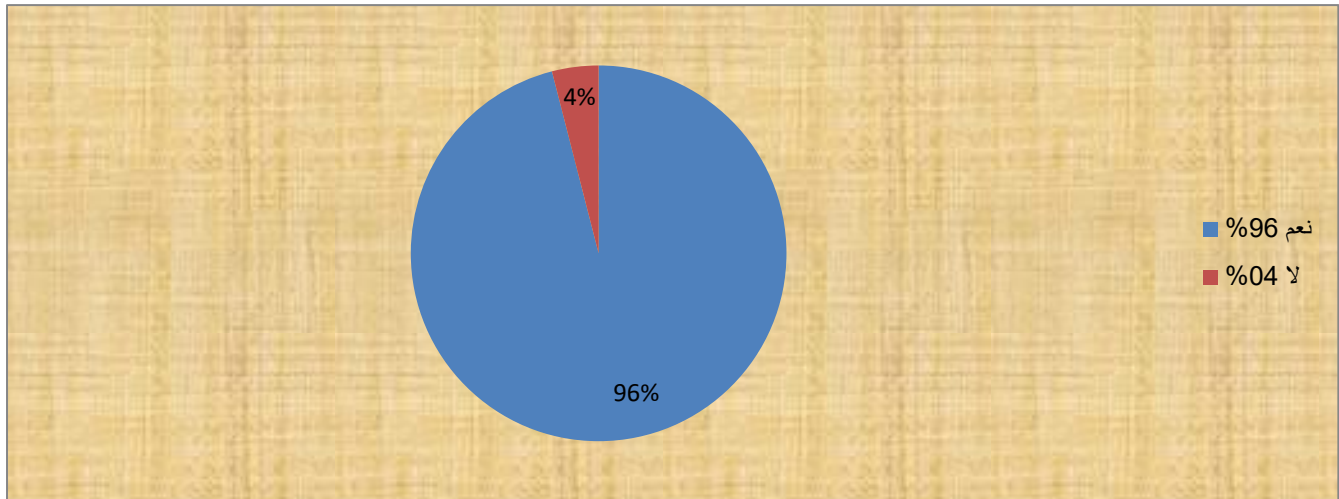
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %60 ونسبة %40 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية والرياضية عادة ما يخسرون اللعب في بعض المواقف وهذا يرجع إلى طبيعة النشاط الرياضي الممارس .

9- السؤال التاسع : هل تساعدك التربية البدنية والرياضية على خلق صداقات جديدة ؟

- الغرض من السؤال : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في خلق صداقات جديدة بين التلاميذ .

الجدول رقم 10 : يبين تكرارات معرفة دور التربية البدنية والرياضية في خلق صداقات جديدة بين التلاميذ .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	120	%96	106.65	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	05	%4					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 12 : دائرة نسبية تبين معرفة دور التربية البدنية والرياضية في خلق صداقات جديدة بين التلاميذ .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 10 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %96 أجابوا بنعم و %04 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 106.65) على الترتيب ، (df= 1/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %96 ونسبة %04 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلبية التلاميذ الممارسون للتربية البدنية والرياضية يعتقدون بأن التربية البدنية والرياضية تساعد على خلق صداقات جديدة .

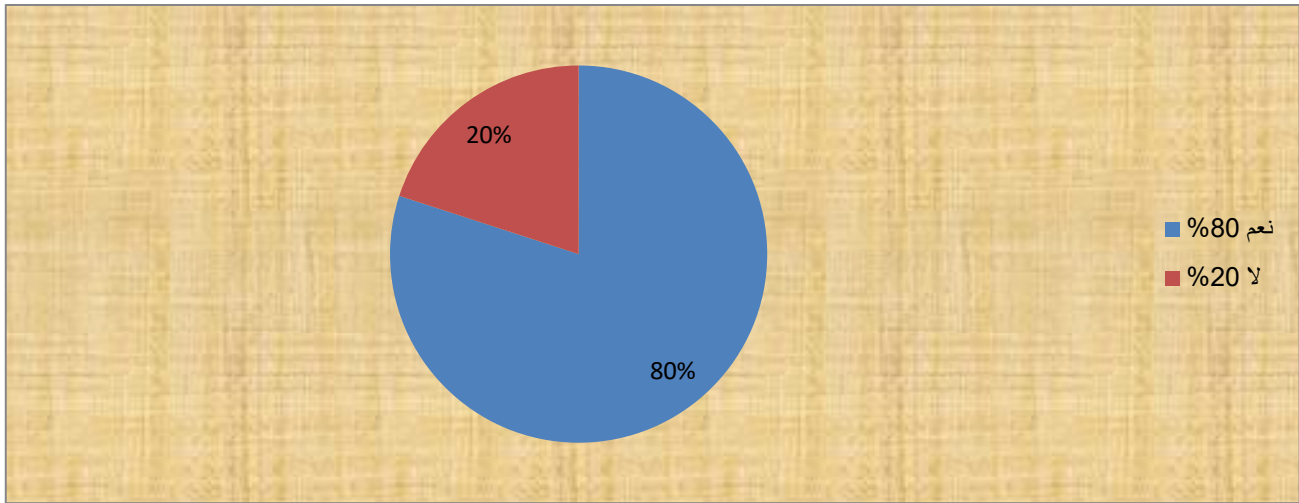
- المحور الثاني : التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الإنتماء للجماعة .

1- السؤال الأول : هل تجد من السهل أن تكون صداقات جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 11 : يبين تكرارات معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلاميذ .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	100	%80	45.37	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	25	%20					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 13 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلاميذ .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 11 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 80% أجابوا بنعم و 20% أجابوا

ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 45.37) على الترتيب ، $df = /\alpha = 0.05$ ،

(01) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 80% ونسبة 20% أجابوا ب لا و منه

نجد أن معظم التلاميذ يجدون سهولة في تكوين صداقات جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ولهذا الأخيرة

دور فعال في تكوين هذه الصداقات من خلال بعض المواقف التي يتعرض لها التلميذ أثناء ممارسة بعض الأنشطة

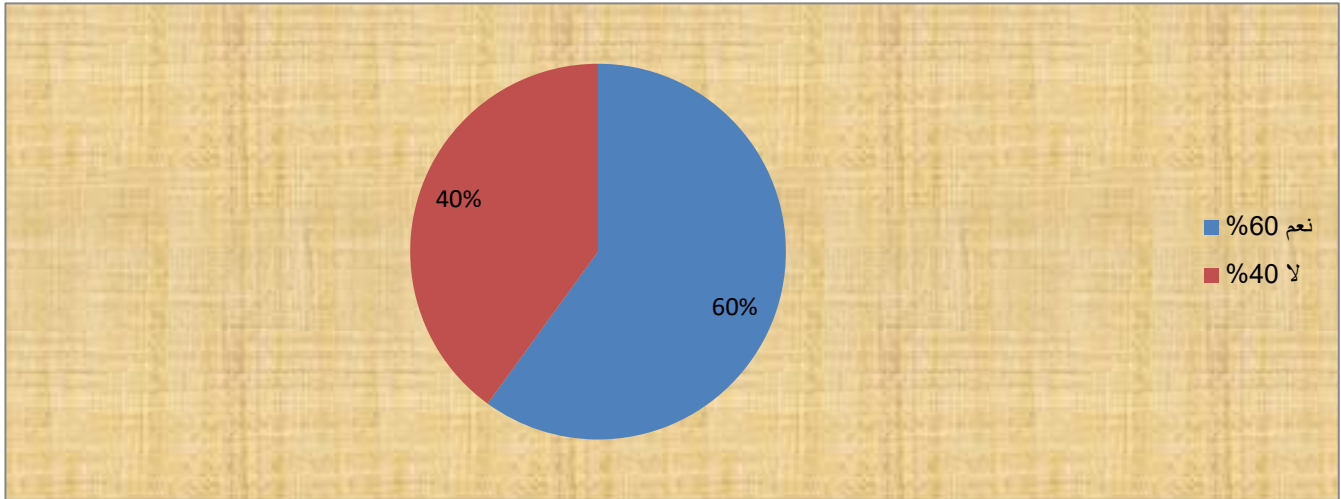
والتي تتطلب تكوين صداقات لإجتياز بعض المراحل .

2- السؤال الثاني : هل تجد أن معظم زملائك يتكلمون كثيرا لدرجة أن تقاطعهم حتى تقول ما تريد ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى سيطرة التلاميذ على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه.

الجدول رقم 12: يبين تكرارات معرفة مدى سيطرة التلاميذ على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	75	%60	5.07	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	50	%40					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 14 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى سيطرة التلاميذ على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه .

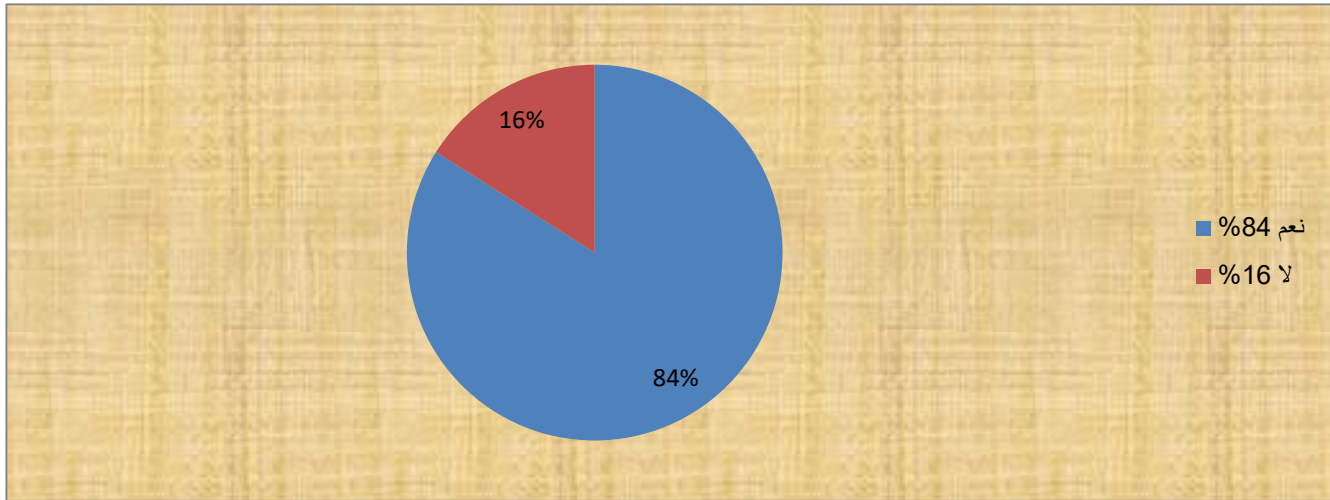
تحليل النتائج : من الجدول رقم 12 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %60 أجابوا بنعم و %40 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (5.07 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %84 ونسبة %16 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ يرون أن معظم زملائهم يتكلمون كثيرا لدرجة أن يقاطعونهم حتى يتكلمون وهذا يرجع إلى شخصية التلميذ ودورها في إبداء رأيه وسط الجماعة في بعض الألعاب الرياضية وخاصة الجماعية.

- 3- السؤال الثالث : هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات حتى وإن لم يسبق لك أن إشتراك فيها .
 - الغرض من السؤال : معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى وإن لم يسبق له المشاركة فيها .

الجدول رقم 13: يبين تكرارات معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى وإن لم يسبق له المشاركة فيها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	105	84%	58.27	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	20	16%					
المجموع	125	100%					



الشكل رقم 15 : دائرة نسبية تبين معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى وإن لم يسبق له المشاركة فيها .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 13 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 84% أجابوا بنعم و 16% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (58.27 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

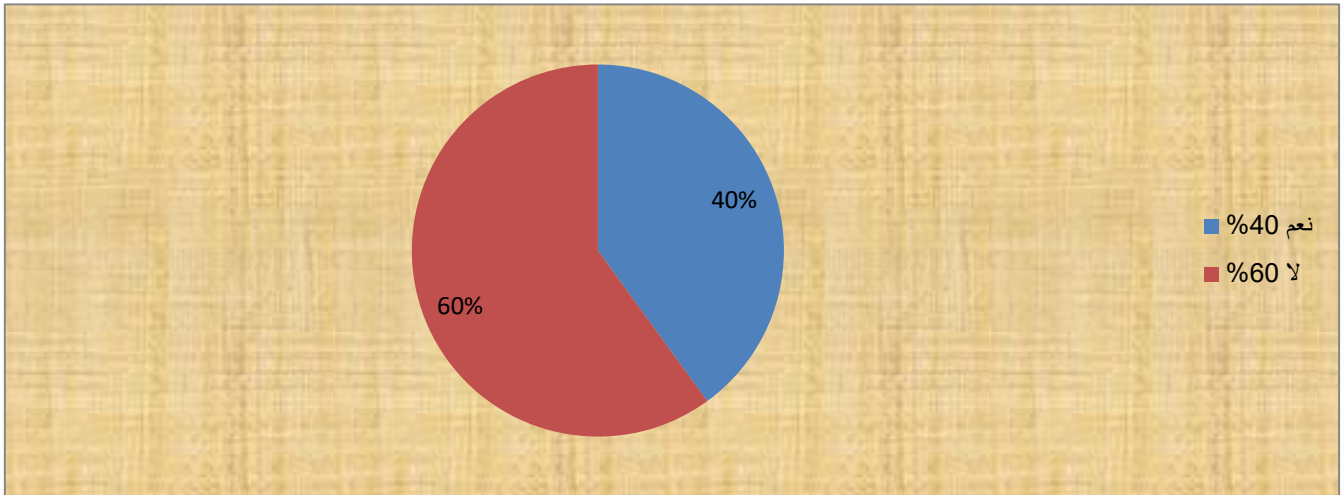
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 84% ونسبة 16% أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ يرغبون في المشاركة في بعض المباريات حتى وإن لم يسبق لهم المشاركة فيها، فالتربية البدنية والرياضية تنمي للتلاميذ الرغبة في الإكتشاف وحب الإطلاع مع العسي للإندماج في المجموعة الرياضية.

4- السؤال الرابع : هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع زملائك لكي تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك معاملة حسنة ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى لجوء التلاميذ إلى العنف في تعامله مع زملائه لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .

الجدول رقم 14 : يبين تكرارات معرفة مدى لجوء التلاميذ إلى العنف في تعامله مع زملائه لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	50	%40	5.07	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	75	%60					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 16 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى لجوء التلاميذ إلى العنف في تعامله مع زملائه لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 14 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %40 أجابوا بنعم و %60 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (5.07 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α = 0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %40 ونسبة %60 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ لا يلجؤون إلى العنف في تعاملهم مع زملائهم لحصولهم على حقوقهم ولكي يعاملونهم معاملة

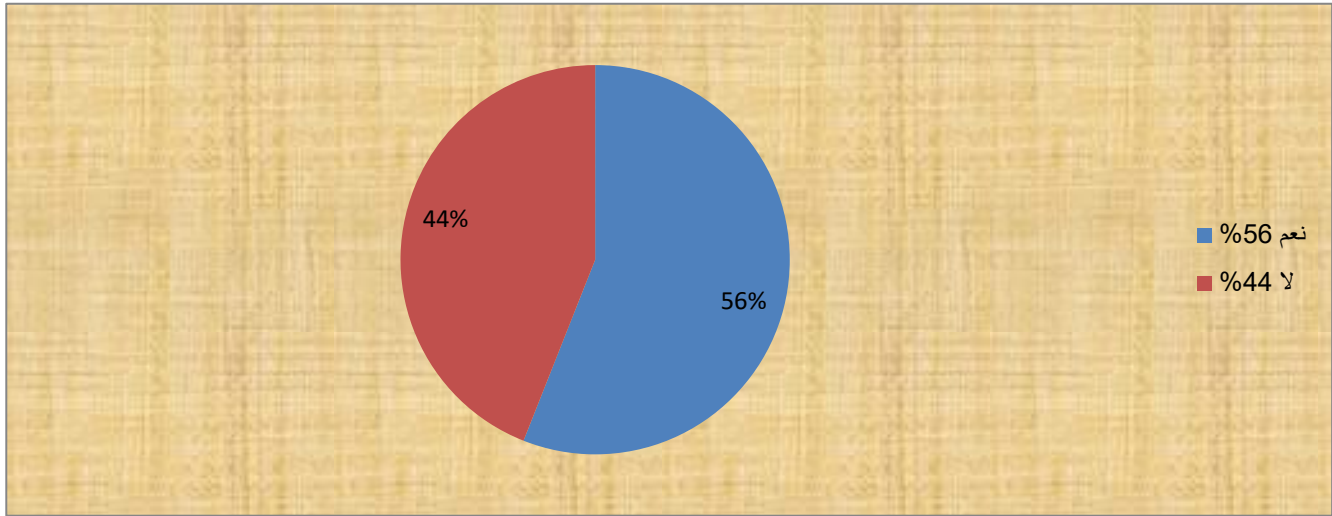
وتلعب التربية البدنية والرياضية دورا من هذه الناحية حيث أن أغلب الأنشطة الرياضية المسطرة تنبذ العنف وتكسب التلاميذ مهارات التعامل مع مع الزملاء وكيفية فرض التلميذ لنفسه بروح رياضية ليحترمه الغير .

5- السؤال الخامس : هل تشعر بالسعادة إذا إستطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند إستطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .

الجدول رقم 15 : يبين تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند إستطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	70	%56	1.82	3.841	0.05	1	غير دال احصائي
لا	55	%44					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 17: دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند إستطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون.

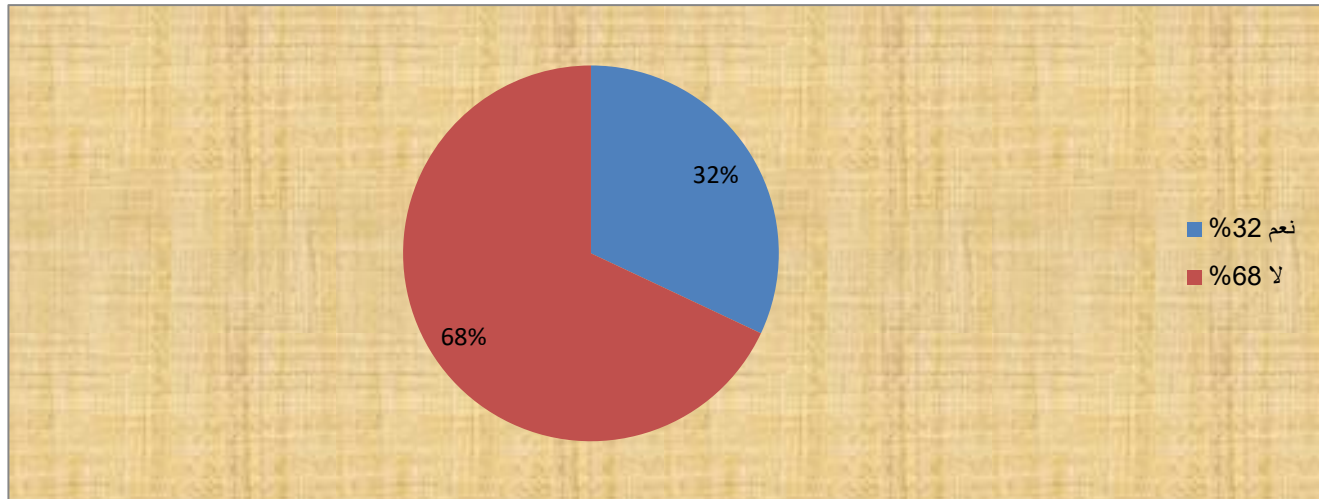
تحليل النتائج : من الجدول رقم 15 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %56 أجابوا بنعم و %44 أجابوا ب لا وكانت ك² الجدولة أقل من ك² المحسوبة (1.82 < 3.841) على الترتيب ، (df= 1/α =0.05) وهي دالة عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %56 ونسبة %44 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ يشعرون بالسعادة عندما يستطيعون معاملة الظالمين بما يستحقون .

6- السؤال السادس : هل من الصواب أن تكون سافلا مع زملائك الذين يعاملونك بإحتقار لدرجة أنك تشتمهم ؟
- الغرض من السؤال : معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع زملائه الذين يعاملونه بإحتقار .

الجدول رقم 16 : يبين تكرارات معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع زملائه الذين يعاملونه بإحتقار .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	40	%32	16.33	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	85	%68					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 18 : دائرة نسبية تبين معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع زملائه الذين يعاملونه بإحتقار .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 16 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %32 أجابوا بنعم و %68 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 16.33) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

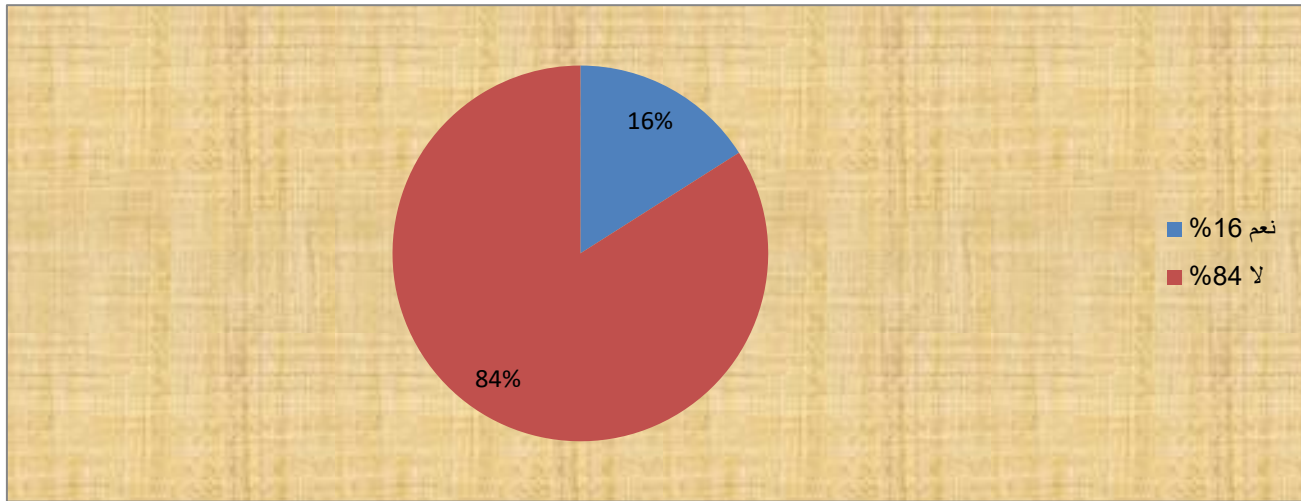
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %32 ونسبة %68 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ الممارسون للتربية البدنية والرياضية لا يشتمون من يعاملونهم بإحتقار، فالتربية البدنية والرياضية دور في تنمية إحترام الجماعة وحسن التعامل معهم .

7- السؤال السابع : هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعا عنك الآخرين دون وجه حق ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى إحترام التلميذ لأشياء الآخرين .

الجدول رقم 17 : يبين تكرارات معرفة مدى إحترام التلميذ لأشياء الآخرين .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	20	%16	58.27	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	105	%84					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 19 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى إحترام التلميذ لأشياء الآخرين .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 17 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %16 أجابوا بنعم و %84 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 58.27) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

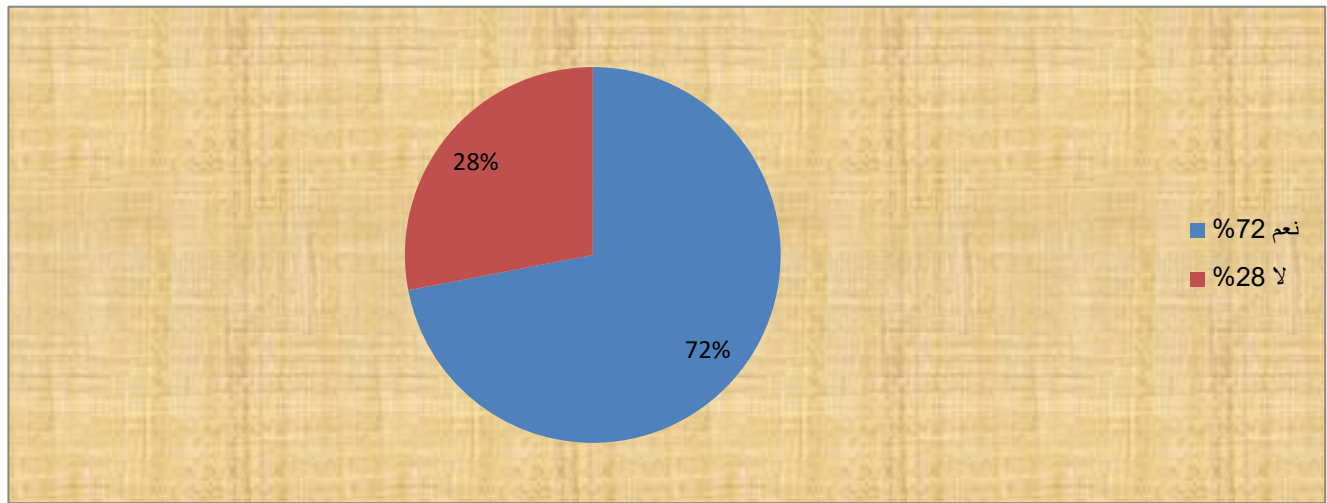
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %16 ونسبة %84 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ لا يرون أنه من الصواب أخذ أشياء الآخرين دون وجه حق، وهنا تلعب التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز هذا السلوك من خلال إحترام قوانين اللعب وعدم التعدي على ممتلكات وأدوات زملاء .

8- السؤال الثامن : هل يمكن أن تخفي مضايقات زملائك اذا هزمت في أحد الألعاب ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته وإخفائه مضايقة زملائه بعد الهزيمة في بعض الألعاب .

الجدول رقم 18 : يبين تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته وإخفائه مضايقة زملائه بعد الهزيمة في بعض الألعاب .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	90	%72	24.39	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	35	%28					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 20: دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته وإخفائه مضايقة زملائه بعد الهزيمة في بعض الألعاب .

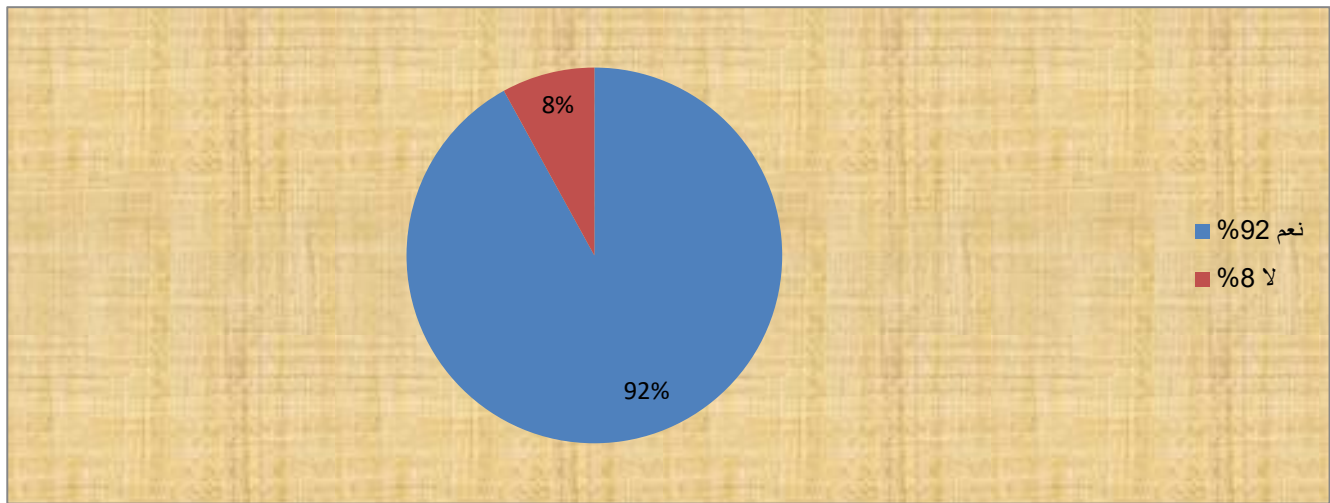
تحليل النتائج : من الجدول رقم 18 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %72 أجابوا بنعم و %28 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 24.39) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %72 ونسبة %28 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يستطيعون إخفاء مضايقة الناس لهم أثناء هزيمتهم في بعض الألعاب ، أي يتقبلون الهزيمة بصدق ورحب وهذا من أسمى أهداف التربية البدنية والرياضية .

- 9- السؤال التاسع : هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على الإحساس بالوجود بالجماعية ؟
 - الغرض من السؤال : معرفة مدى إحساس التلميذ بوجوده بالجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 19 : يبين تكرارات معرفة مدى إحساس التلميذ بوجوده بالجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	115	%92	88.91	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	10	%8					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 21 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى إحساس التلميذ بوجوده بالجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 19 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %92 أجابوا بنعم و %8 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (88.91 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %92 ونسبة %8 أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ الممارسين التربية البدنية والرياضية يرون بأن التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الإحساس بوجودهم بالجماعية وهذا يعتبر من بين أهم أهداف التربية البدنية والرياضية .

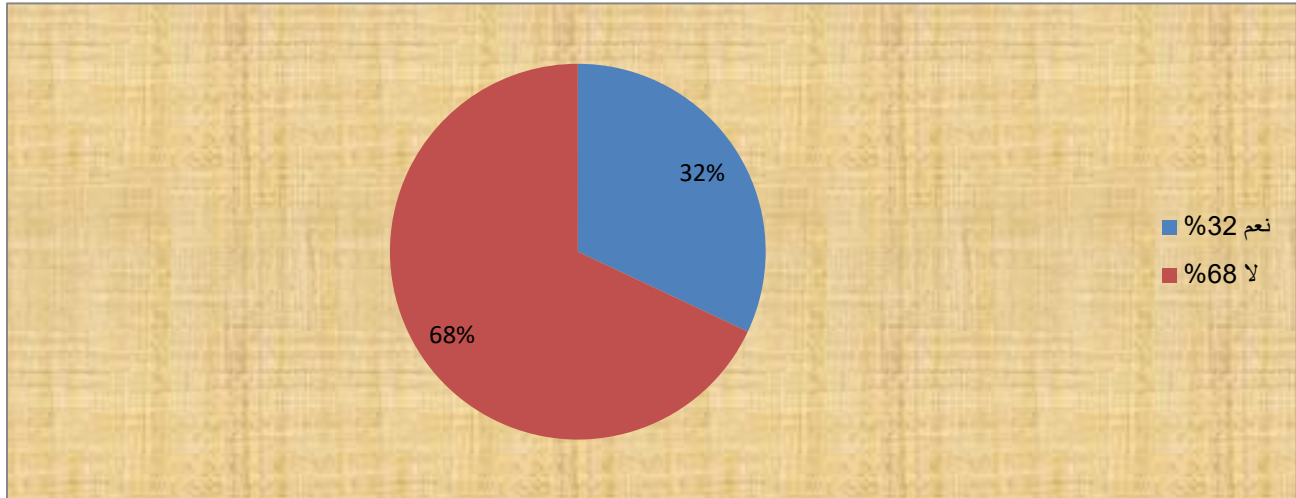
- المحور الثالث : التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من بعض الأمراض العصبية .

1- السؤال الأول : هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك أكثر من لدى زملائك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .

الجدول رقم 20 : يبين تكرارات معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	40	%32	16.33	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	82	%68					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 22 : دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 20 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %32 أجابوا بنعم و %68 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (16.33 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

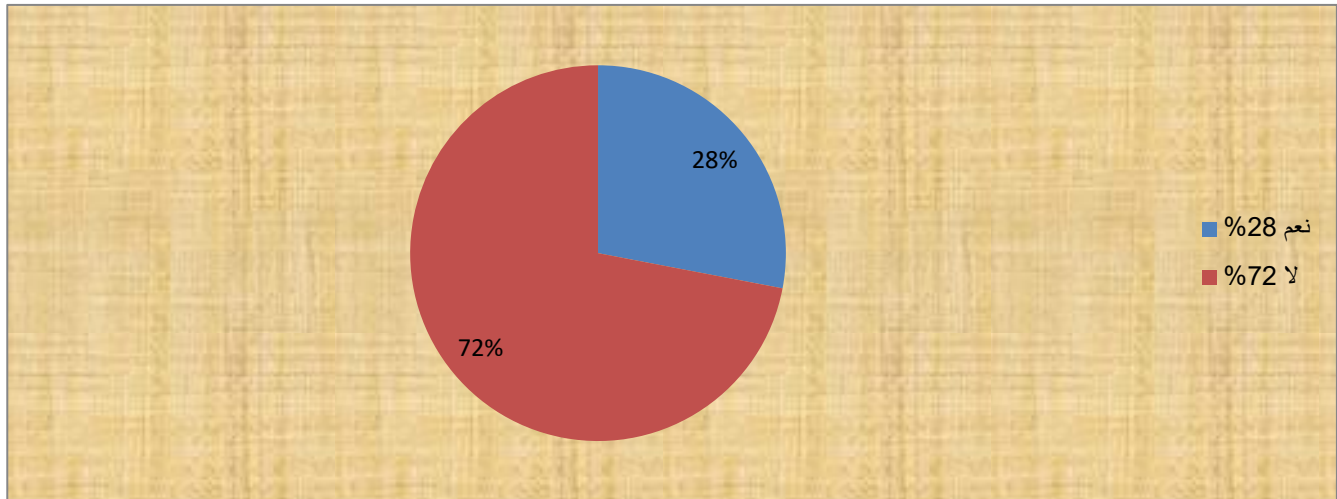
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %32 ونسبة %68 أجابوا ب لا و منه نجد أن التلاميذ ليس لديهم مشكلات تثير قلقهم أكثر من زملائهم هذا يدل على أن التلميذ الممارس للتربية البدنية والرياضية يشعر بتوازن وراحة نفسية أثناء الممارسة وكذلك بعدها .

2- السؤال الثاني : هل تشعر دائماً أنك وحيد حتى مع وجود زملائك معك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى مع وجود زملائه .

الجدول رقم 21 : يبين تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى مع وجود زملائه .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	35	28	24.39	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	90	72					
المجموع	125	100%					



الشكل رقم 23 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى مع وجود زملائه .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 21 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 28% أجابوا بنعم و 72% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 24.39) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

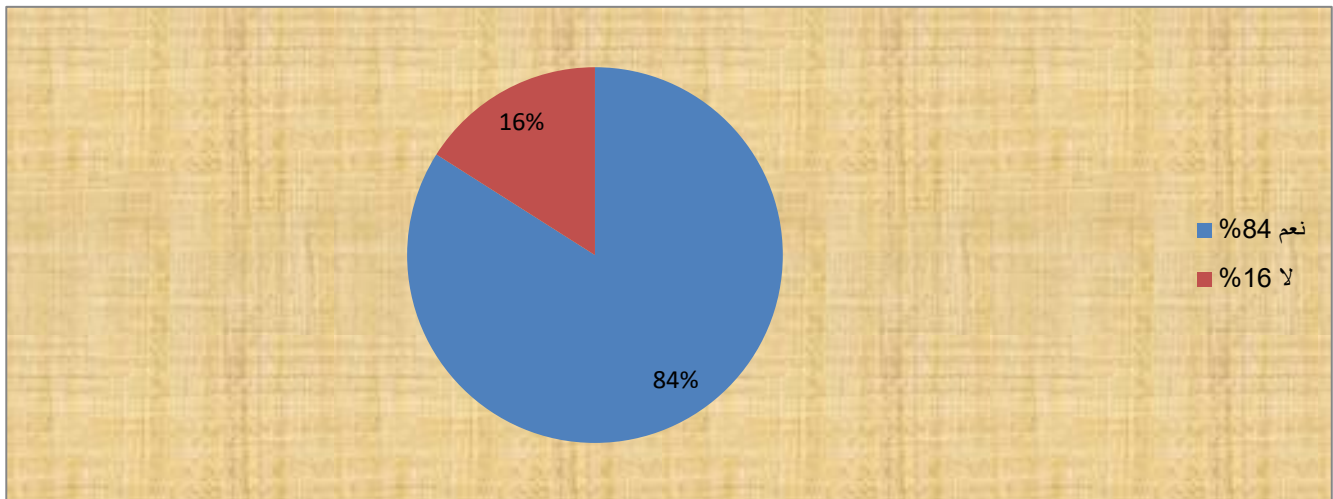
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 28% ونسبة 72% أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ الممارسون للتربية البدنية والرياضية لا يشعرون بالوحدة حيث ليهم دائماً ما يفكرون فيه ويشعرون بالفراغ ولا تراودهم الأفكار الفارغة مثل الشعور بالوحدة وهذا ما تسعى إلى تحقيقه التربية البدنية والرياضية من خلال تعدد أنشطتها ووضع برامج ترفيهية لملى الفراغ .

3- السؤال الثالث : هل تتكرر إصابتك بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 22 : يبين تكرارات معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	40	32%	16.33	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	85	68%					
المجموع	125	100%					



الشكل رقم 24 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية. تحليل النتائج : من الجدول رقم 22 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 32% أجابوا بنعم و 68% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 16.33) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

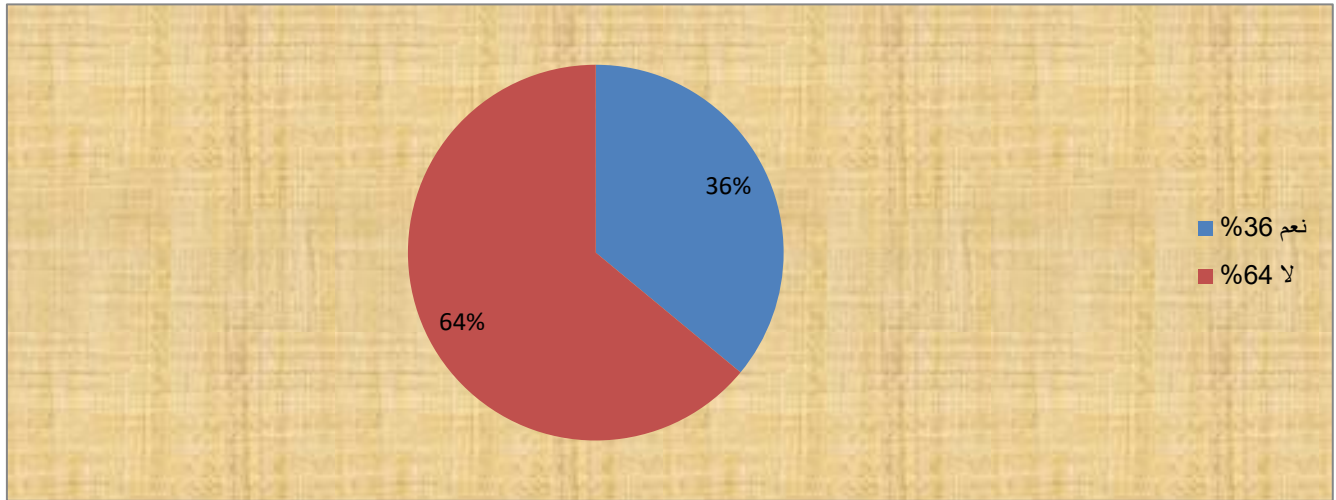
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 32% ونسبة 68% أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ لا يتعرضون لكرار الإصابة بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية، هذا يعني أن أجسامهم في أغلب الأحيان في حالتها الطبيعية، والتربية البدنية والرياضية تسعى دائما على إستقرار الحالة الصحية للتلميذ والرقى بها.

4- السؤال الرابع : هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق لحدوث تقلصات لعضلاتك ؟

- الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب ويتضايق لحدوث تقلصات لعضلاته .

الجدول رقم 23 : يبين تكرارات معرفة إذا ما كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب ويتضايق لحدوث تقلصات لعضلاته.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	45	%36	9.88	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	80	%64					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 25 : دائرة نسبية تبين معرفة إذا ما كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب ويتضايق لحدوث تقلصات لعضلاته .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 23 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %36 أجابوا بنعم و %64 أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (9.88 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

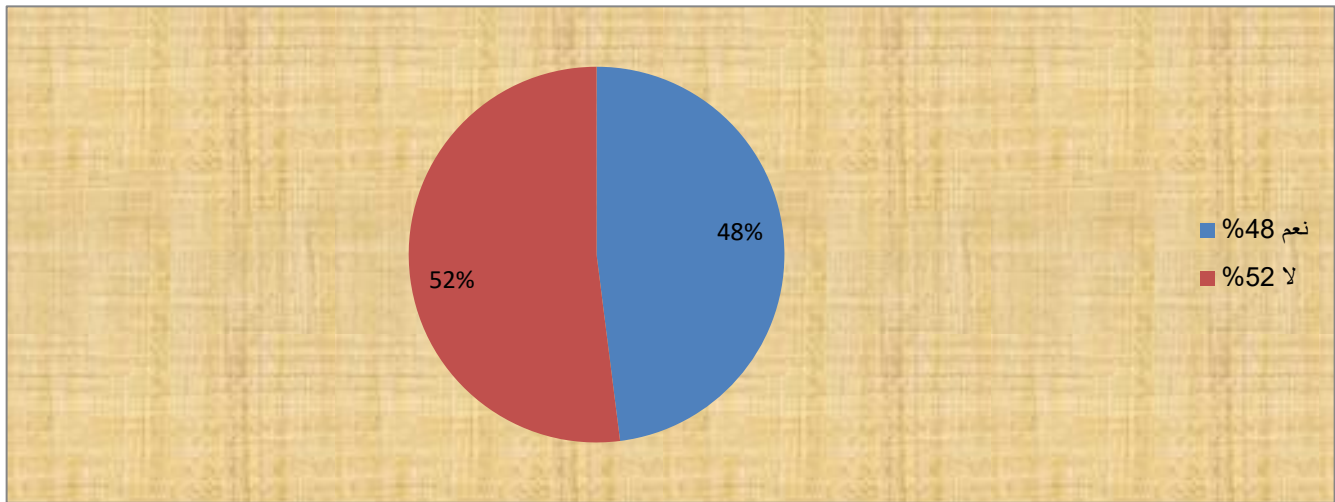
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %84 ونسبة %16 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ لا يفقدون الكلام عند الغضب ولا يتضايقون لحدوث تقلصات في عضلاتهم، وهذا يعني أن التربية البدنية والرياضية تعمل على ضبط النفس والتحكم فيها والسلامة من التشنجات والتقلصات.

5- السؤال الخامس : هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان ؟

- الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كان التلميذ تؤلمه عيناه ويشعر بالتعب في معظم الأحيان .

الجدول رقم 24 : يبين تكرارات معرفة إذا ما كان التلميذ يؤلمه عيناه ويشعر بالتعب في معظم الأحيان

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	60	%48	0.2	3.841	0.05	1	غير دال إحصائي
لا	65	%52					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 26 : دائرة نسبية تبين معرفة إذا ما كان التلميذ يؤلمه عيناه ويشعر بالتعب في معظم الأحيان .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 24 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %48 أجابوا بنعم و %52 أجابوا ب لا وكانت ك² الجدولة أكبر من ك² المحسوبة ($3.841 < 0.2$) على الترتيب ، ($df = 01/\alpha = 0.05$) وهي غير دال إحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 .

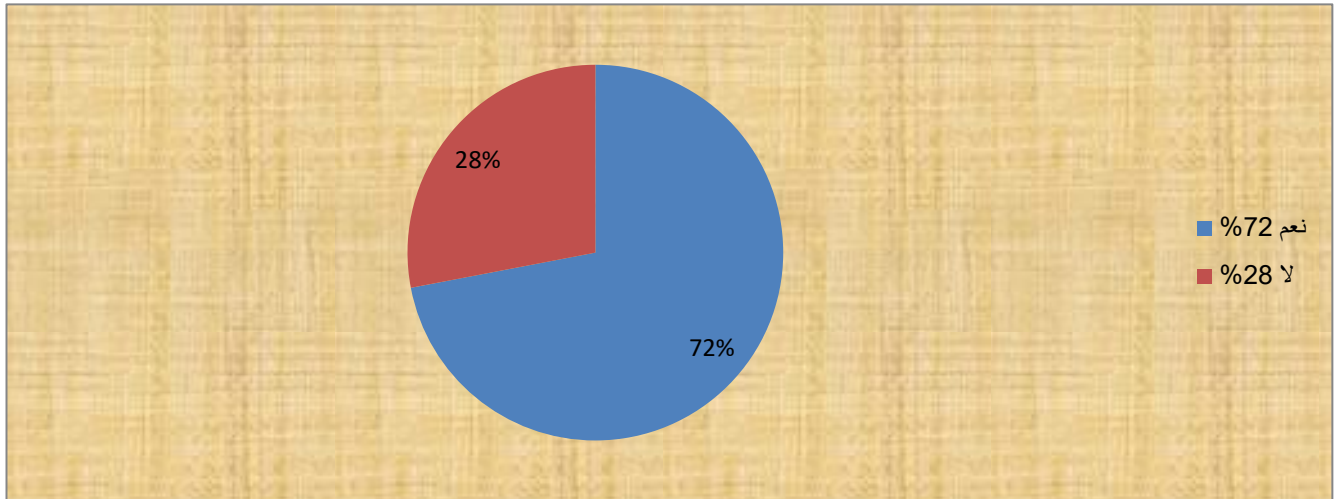
الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %48 ونسبة %52 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلب التلاميذ لا يشعرون بالتعب ولا تؤلمهم عيناهم في بعض الأحيان فالمدائمة على التربية البدنية والرياضية تعمل على قلة الشعور بالتعب والسلامة الصحية للأعضاء .

6- السؤال السادس : هل تنسى عادة ما تقرأه وكثيرا ما يطلب منك الآخرين إعادة ما قالوه ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى نسيان التلميذ لمل يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .

الجدول رقم 25 : يبين تكرارات معرفة مدى نسيان التلميذ لمل يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	90	%72	24.39	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	35	%28					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 27 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى نسيان التلميذ لمل يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 25 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %72 أجابوا بنعم و %28 أجابوا ب

لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (3.841 < 24.39) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو

دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %72 ونسبة %28 أجابوا ب لا و منه

نجد أن أغلبية التلاميذ ينسون عادة ما يقرأونه وكثيرا ما يطلب منهم زملائهم إعادة ما قالوه، فالتربية البدنية

والرياضية تسعى إلى تخليص التلميذ من هذا النسيان الذي يؤثر على مستواه في المستقبل عن طريق بعض

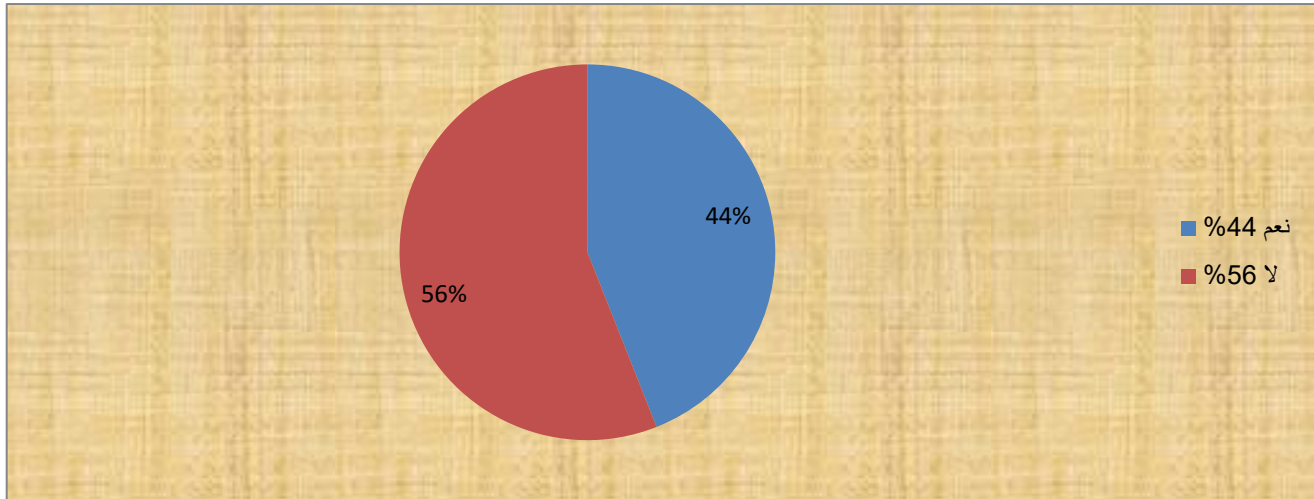
الأنشطة المسطرة لذلك .

7- السؤال السابع : هل يعتبرك معظم زملائك غير مستقر لأنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا ؟

- الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته وإستقراره .

الجدول رقم 26 : يبين تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته وإستقراره .

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	55	%44	1.82	3.841	0.05	1	غير دال إحصائي
لا	75	%56					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 28 : دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته وإستقراره .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 02 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %44 أجابوا بنعم و %56 أجابوا ب لا وكانت ك² الجدولة أكبر من ك² المحسوبة ($1.82 < 3.841$) على الترتيب ، ($df= 01/\alpha =0.05$) وهو غير دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %44 ونسبة %56 أجابوا ب لا و منه نجد أن أغلبية التلاميذ على قدر عال من مستوى التحكم في حركاتهم والسبب في ذلك يعود إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية بطرق مدروسة تحت إشراف أيد متخصصة .

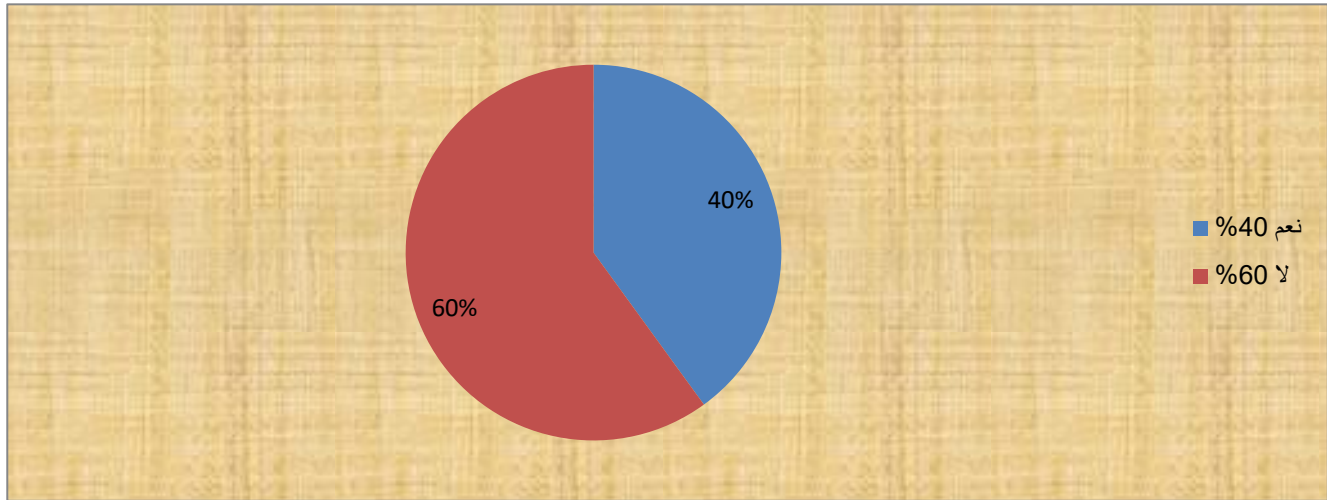
8- السؤال الثامن : هل تجد عادة أنه من الصعب عليك النوم بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس ؟

- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس .

الجدول رقم 27 : يبين تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة

والكوابيس .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	50	%40	5.07	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	75	%60					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 29 : دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة

والكوابيس .

تحليل النتائج : من الجدول رقم 27 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت %40 أجابوا بنعم و %60 أجابوا ب

لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (5.07 < 3.841) على الترتيب ، (df= 01/α =0.05) وهو

دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب %40 ونسبة %60 أجابوا ب لا و منه

نجد أن أغلبية التلاميذ لا يجدون صعوبة أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس ، فالتعب هو الذي يسبب

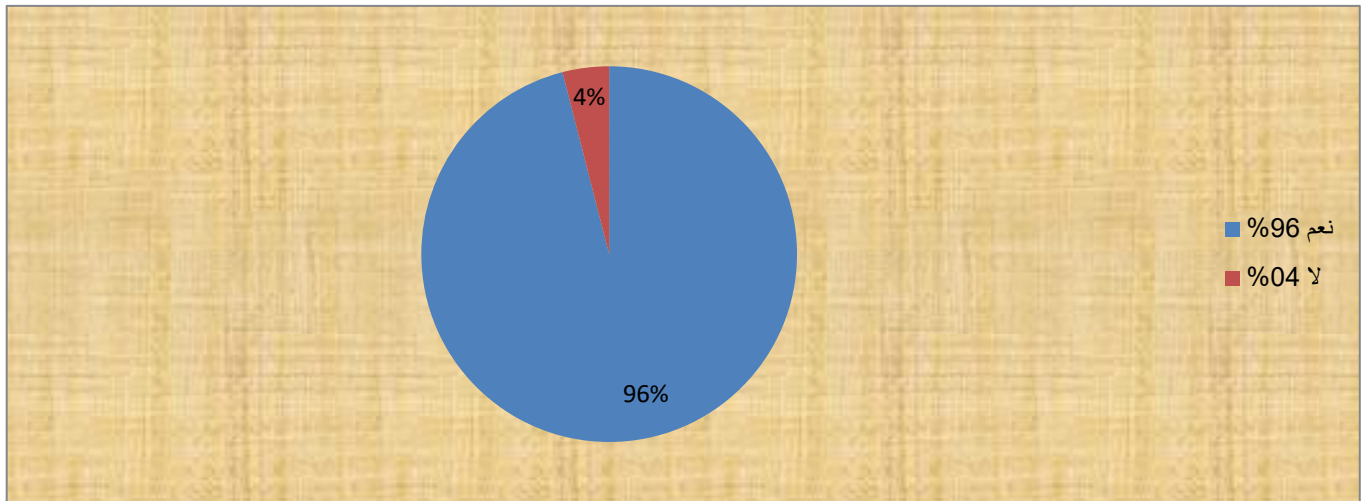
الأحلام المزعجة والكوابيس في الليل وعلاجه يكون عن طريق بعض التدريبات الفكرية والبدنية من هنا يبرز الدور الفعال للتربية البدنية والرياضية .

9- السؤال التاسع : هل تساعدك التربية البدنية والرياضية على الشعور بالراحة والإطمئنان ؟

- الغرض من السؤال : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في توفير الراحة والإطمئنان للتلميذ .

الجدول رقم 28 : يبين تكرارات معرفة دور التربية البدنية والرياضية في توفير الراحة والإطمئنان للتلميذ .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الإستنتاج الإحصائي
نعم	120	%96	106.65	3.841	0.05	1	دال إحصائي
لا	05	%4					
المجموع	125	%100					



الشكل رقم 30 : دائرة نسبية تبين معرفة دور التربية البدنية والرياضية في توفير الراحة والإطمئنان للتلميذ.

تحليل النتائج : من الجدول رقم 28 يتبين لنا أن إجابات عينة الدراسة كانت 96% أجابوا بنعم و 4% أجابوا ب لا وكانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة (106.65 < 3.841) على الترتيب ، (df= /α =0.05) ، وهو دال إحصائي عند مستوى الدالة 0.05 .

الإستنتاج : نستنتج أن أغلبية عينة الدراسة أجابوا ب نعم بنسبة تقدر ب 96% ونسبة 4% أجابوا ب لا و منه نجد أن معظم التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الشعور بالراحة والإطمئنان وهذا يرجع إلى الجو الملائم الذي توفره التربية البدنية والرياضية للتلاميذ وجعلهم يشعرون بالجماعية والانتماء إلى أسرة واحدة .

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

* الفرضية الأولى (المحور الأول : التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الإنطواء):

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد إستجواب عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الأولى لبحثنا والخاصة بكون التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الإنطواء ، توصلنا إلى صحة الفرضية وذلك بعد جمع الإجابات الخاصة بالبعد الأول المتضمن (09) مؤشرات التي تدرس ثقة التلميذ في نفسه وتقديره لذاته مع إحترامه الآخرين وحسن تعامله معهم وهذا ما تفسره النظرية النفسية (تعتبر هذه النظرية من النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة) التي يرى روادها أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الأشخاص لا يعنون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم¹. فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع، والنظرية السلوكية التي يرى روادها أن التوافق وسوء التوافق يعد مكتسب وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافق يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم، وإعتقد واطسون وسكي زان عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري وهذا ما قلناه في النظرية النفسية ولكنها تشكل بطريقة آنية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها².

* الفرضية الثانية (المحور الثاني : التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الإلتناء للجماعة):

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد إستجواب عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثانية لبحثنا والخاصة بكون التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الإلتناء للجماعة، توصلنا إلى صحة الفرضية وذلك بعد جمع الإجابات الخاصة بالبعد الثاني المتضمن (09) مؤشرات التي تدرس رغبة التلميذ في تكوين جماعات وصداقات جديدة والتعامل معها وإفادتها والإستفادة منها وهذا ما تفسره النظرية الإجتماعية التي يرى روادها وينظرون إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، ويشير هذا الإتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الإنقياد للجماعة وطاعة أومرها، مقابل متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق، وهذا يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق³.

- رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، دار اسامة للنشر ، ط1 ، الأردن ، 2008 ، صفحة 14 .¹
 - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 1965 ، صفحة 35 .²
 - رمضان محمد القذافي ، الصحة النفسية والتوافق ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، 1998 ، صفحة 109 .³

* الفرضية الثالثة (المحور الثالث: التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من بعض الأمراض العصبية:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد إستجواب عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، وبناءا على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثالثة لبحثنا والخاصة بكون التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من بعض الأمراض العصبية، توصلنا إلى صحة الفرضية وذلك بعد جمع الإجابات الخاصة بالبعد الثالث المتضمن (09) مؤشرات التي تدرس ما إذا كان التلاميذ مصابون ببعض الأمراض العصبية كالقلق والشعور بالوحدة والشعور بالتعب..... إلخ، حيث يرى رواد النظرية البيولوجية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن طريق أمراض النسيج الجسمي خاصة المخ وهذه الأمراض يمكن توارثها وإكتسابها خلال الحياة، عن طريق الإصابات بالجروح، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغوط الواقعة على الفرد¹. كما أنهم يرون أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن توارثها أو إكتسابها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب النفسية، الجسمية والإجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه². أما رواد نظرية التعلم يرى أن الأشخاص يكتسبون الإتجاهات التعصبية، مثلما يكتسبون الإتجاهات والإستعدادات السلوكية الأخرى، من خلال ثلاث قنوات أساسية للتنشئة الإجتماعية هي (الوالدين، والمدرسون، والأقران)، فضلا عن ما يمكن أن تسهم فيه وسائل التخاطب الجماهيري في هذا السياق، وتنشأ الإتجاهات التعصبية أساسا من خبرات التعلم الخاصة التي يمر بها الطفل من خلال هذه القنوات وذلك لأن ظاهرة التنشئة الإجتماعية لأفراد المجتمع تقع داخل الإطار النظري للتعلم الذي هو في جوهره عبارة عن التغيير في سلوك الأفراد على أساس كل الخبرات والتدريب³.

- عبد المجيد اللطيف، الصحة النفسية والتوافق، دار النهضة العربية، بيروت 1998 صفحة 93.¹

- نفس المرجع السابق، صفحة 112.²

- معتز سيد عبد الله، الإتجاهات التعصبية، عالم المعرفة، الكويت، 1978، صفحة 107.³

- خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث لكل من الفرضيات التي تناولتها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهة التلاميذ حول : دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار ك² وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج ، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

* الاستنتاج العام :

إن إدراج التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج التربوي في المؤسسات التربوية لم يأتي عبثاً أو لملئ البرنامج الدراسي، بل تقرر ذلك بعد ملاحظة نتائج البحوث والدراسات الدقيقة ومعقدة المنجزة من طرف باحثين ومسؤولين ذوو كفاءة عالية وعلى قدر عال من العلم، والتي تنص على ضرورة إبرام التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج التربوي في المؤسسة التربوية .

من خلال دراستنا التي قمن بها تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، توصلنا إلى مجموعة من النتائج المهمة منها :

1- التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الانطواء وذلك من خلال اكتساب التلميذ المراهق بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويعتني بها ويأثر في الآخرين ويتأثر بهم، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصاً لذلك .

2- التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية إحترام الغير وتقبل الآخر .

3- التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الوقاية من بعض الأمراض العصبية .

من خلال هذه النتائج نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .



حاله

* خاتمة :

إنطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية وإستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الإستبيان نستنتج أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد النظرية الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة، تهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والإجتماعية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة .

كما أنها مادة أساسية تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين شخصية المراهق المتمدرس وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس كما أن لها آثار وإنعكاسات إيجابية عليه فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم كما يرون فيها مجال لإكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جواً من التآخي والتعاون فيها بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم، وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية، كما أن لها تأثيراً إيجابياً على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر، كما وجدنا حب التلاميذ لهذه المادة أكثر من المواد الأخرى كونها مادة حيوية يشعرون بالسعادة والإرتياح والإطمئنان عند ممارستها، كما يرون أنها تساعدهم على طرد القلق والتوتر النفسي وتساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم بين بعضهم البعض من خلال إبراز مواهبهم الرياضية، وهم يرون أنها مادة أساسية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى .

وإنطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدنا أن للتربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة التلميذ الراسية فهي ليست مجرد فترة لعب فقط أو مجرد ملئ للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلاميذ، وهذا فيما يتجلى في إنعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والإجتماعية والصحية، غير أن المشكل المطروح أن ممارستها في بلادنا تعتبر كلاسيكية إذا ما قورنت بالدول الأخرى لعل هذا ما يجعل نظرة الناس إليها أنها مجرد لعبة فقط وشغل وقت الفراغ غير مدركين بأهدافها وإنعكاساتها الصحيحة وهذا كله راجع إلى نقص الهياكل والإمكانات والثقافة الرياضية في مجتمعنا .

وفي الأخير يمكن القول أن للتربية البدنية والرياضية آثار إيجابية على النواحي النفسية والإجتماعية والصحية على المراهق المتمدرس تساعده في حياته اليومية والدراسية. ونتمنى في الأخير أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ المراهق وإبراز أهدافها الحقيقية .

* اقتراحات وفروض مستقبلية :

لعل خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح لمعالجة الموضوع من زوايا متعددة واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة واستمرارية البحث العلمي وتدعيمه ومن خلال تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية تضي على الباحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لإستمرارية من طرف باحثين آخرين لمعالجة الموضوع من زوايا مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة الموضوع من كل أبعاده ومن هذه التوصيات نقترح :

- 1- الاهتمام بجوانب التربية البدنية والرياضية من أجل أن تكون التربية البدنية والرياضية منبر لجعل التلاميذ يكونون الشخصية المثالية.
 - 2- اجراء دراسات أخرى إلى الطورين الابتدائي والمتوسط.
 - 3- تشجيع الأساتذة على الإطلاع العميق لمختلف جوانب الشخصية من أجل تسميتها لدى التلاميذ .
 - 4- الاهتمام بموضوع الشخصية والعمل على معالجة مواضيعها.
 - 5- تخصيص دورات تكوينية تطبيقية ونظرية للأساتذة وشرح طريقة العمل بمنهاج التربية البدنية والرياضية حتى لا يجد الأستاذ صعوبة في فهمه وتطبيقه.
 - 6- إضافة جانب نظري لحصة التربية البدنية والرياضية لكي يساعد على أداء الجانب التطبيقي وحتى يطلع التلميذ على أهمية التربية البدنية والرياضية.
- وفي الأخير نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا البحث المتواضع بشكل إيجابي في عرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث.



الله اعلم
عز وجل

* المصادر والمراجع:

أ- باللغة العربية :

*- المصادر:

1- القرآن الكريم : سورة النمل الآية 19.

*- المراجع:

- 2- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3 1965 .
- 3- أمين أنور الخولي ، أسس التربية البدنية والرياضية ، المدخل ، التاريخ ، الفلسفة ، دار الفكر العربي ط2 ، القاهرة 2001 .
- 4- أمين أنور الخولي وآخرون ، التربية المدرسية ، (دليل معلم الفصل والطالب التربية العملية) ط4 دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 5- أحمد محمود عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .
- 6- أحمد محمد عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- 7- أحمد محمد عبد الخالق ، إستحجارات الشخصية ، الطبعة الثانية ، دار المعرفة ، مصر ، 1993 .
- 8- أحمد محمد الطيب ، أصول التربية ، المكتب الجامعي الحديث ، بالأزاريطة ، القاهرة ، 1999 .
- 9- أحمد محمد عبد الخالق ، إختبارات الشخصية ، الطبعة الثانية ، دار المعرفة ؛ مصر ، 1993 .
- 10- أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، مكتبة الإنجلو المصرية ، مصر ، 1979 .
- 11- أحمد محمد فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 12- أحمد شمس الدين ، مختار المصطلح ، بيروت ، دار المكتب العملية 1994 .
- 13- أنوف وينج ، مقدمة في علم النفس (ترجمة) عادل عز الدين وآخرون ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994 .
- 15- أحمد بن مرسللي 2005 .
- 16- إحسان محمد حسن ، الأسس العلمية لمنهج البحث الإجتماعي ، دار النشر ، البلد ، 1982.
- 17- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- 18- توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ط1 ، بيروت ، لبنان ، المؤسسة الجامعية للدراسات 2000.
- 19- تركي رابح ، أصول التربية والتعليم ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 .
- 20- حسن الشافعي ، الرياضة والقانون ، منشأ المعارف ، مصر .
- 21- حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط1 ، عالم الكتاب ، 1995 .
- 22- رمضان محمد القذافي ، الصحة النفسية والتوافق ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة 1998 .
- 23- رابح تركي ، أصول التربية ، ط2 ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1990 .
- 24- رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، دار أسامة للنشر ، ط1 ، الأردن 2008 .

- 25- سامية حسن الساعاني ، الثقافة والشخصية ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، 1983 .
- 26- صالح مصطفى الفوال ، إختبار الشخصية المرحلة الإعدادية والثانوية دار العلم الكويت 1988 .
- 27- صالح عبد العزيز ، التربية وطرق التدريس ، ط12 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1993 .
- 28- عبد الله محمد بن المكرم ، لسن العرب ، المجلد الأول ، 1980 .
- 29- عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1956 .
- 30- عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، القاهرة ، دار النهضة .
- 31- عبد الرحمان عيسوي ، علم النفس النمو دون طبعة ، الإسكندرية ، دار المعرفة العلمية ، 1995 .
- 32- عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية النمو ، دراسة في نمو الطفل والمراهق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، الأردن .
- 33- عبد علين صيف السامرائي ، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية بدون طبعة ، العراق ، جامعة بغداد 1997 .
- 34- عبد المجيد اللطيف ، الصحة النفسية والتوافق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1998 .
- 35- غسان محمد الصادق ، سامي الصفي ، التربية البدنية والرياضية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ، بغداد ، 1988 .
- 36- فرج عبد القادر طه ، وآخرون ، معجم علم النفس والتحليل النفسي ط1 ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 37- فيصل عباس ، الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، دار السيرة ، بيروت .
- 38- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1956 .
- 39- فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، 1982 .
- 40- فوزي عبد الخالق ، طرق البحث العلمي ، المفاهيم والمنهجيات وتقارير نهائية ، المكتب العربي الحديث ، الأردن 2007 .
- 41- فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة ، أسس البحث العلمي ، ط1 ، مصر ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2002 .
- 42- قاسم حسن حسن ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر ، 2009 .
- 43- قاسم حسن حسين ، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة بغداد ، دار الحكمة ، 1990 .
- 44- كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، ط1 ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، 1979 .
- 45- منير وهبة الخازن ، معجم مصطلحات علم النفس ، دار النشر للجامعيين ، بيروت ، 1981 .
- 46- محمد منير مرسي ، أصول التربية ، الطبعة النموذجية للأوفس ، 1994 .
- 47- محمد عطية الأبرشي ، روح التربية والتعليم ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 48- محمد حسن علاوي ، مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1998 .
- 49- مصطفى السبيح محمد ، الرياضة والتربية الإجتماعية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط1 الإسكندرية ، مصر ، 2007 .
- 50- محمد يعقوب ، الوجيز في الفلسفة المؤسسة للفنون المطبعية ، ط1 ، 1986 .
- 51- محمد رضا الإبرشي ، جامع عبد القادر علم النفس التربوي .
- 52- محمد رمضان القذافي ، علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة ، الإسكندرية ، مكتبة جامعية ، 2000 .

- 53- محمد عباس عوض ، الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ط1 ، 1998 .
- 54- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، دون طبعة .
- 55- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 .
- 56- مقني إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- 57- محمود كاشف ، إعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1991 .
- 58- معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، ط2 ، دمشق ، دار الفكر ، 1986 .
- 59- معتز سيد عبد الله ، الإتجاهات التعصبية ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1978 .
- 60- هارون زيق ، خفايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق ، الطبعة الثانية ، 1986 .
- 61- هدى منصور قناوي ، سيكولوجية المراهقة ، القاهرة ، 1992 .
- 62- وفاء درويش ، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2007 .

* - المذكرات:

- 63- العربي محمد ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان ، حصة التربية البدنية والرياضية مابين الدافعية والمعوقات ضمن العلاقة البيداغوجية في الطور لثانوي (15-18 سنة) 2012-2013 .
- 64- اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية ، 2004 .
- 65- بلقاسم عبد الغفور ، بن عثمان أمين عيسى فاروق ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان تأثير التربية البدنية والرياضية على شخصية المراهق في الطور الثانوي، 2011-2012 ، بجامعة الجزائر .
- 66- بيبي محمد ، ميهوبي يوسف ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق (15-18 سنة) 2012-2013 ، جامعة ألكلي محند أولحاج ، البويرة .
- 67- دغيش خالد ، حدوش إسماعيل ، مقيدش بلحقات ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية المراهق نفسيا وإجتماعيا ، دراسة الجانب النفسي الإجتماعي ، المرحلة السنوية (15-18 سنة) 2011-2012 ،
- 68- سليمان إبراهيم ، زياد محمد أمين ، زياد أحمد ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والإجتماعية والصحية على المراهق (17-18 سنة) 2011-2012 جامعة الجزائر 03 ، معهد التربية البدنية والرياضية .
- 69- صفى يحيى صيام ، مذكرة ماجستير سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين ،لمحافظة غزة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر فلسطين 2010 .
- 70- مصداق فاروق ، بن عزيز عبد الرحمان ، يوسف سفيان ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع البكالوريا لرياضية الجديدة جوان 2005 .الجزائر .

* - الدوريات والمنشورات العلمية:

- 71- وثيقة تربوية ، دراسة إستطلاعية حول إصلاح المنظومة التربوية 2005 .
- 72- وزارة التربية الوطنية ، من قضايا التربية ، التربية البدنية ، الملف 08 ، المركز الوطني للوثائق التربوية 1997 .

73- وزارة التربية الوطنية ، المناهج والوثائق المرافقة ، السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، العلم والتكنولوجيا ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد ، مارس 2006 .

74- وزارة التربية الوطنية ، مديرية التعليم الثانوي ، المناهج والوثائق المرافقة لمادة التربية البدنية والرياضية ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية مارس 2005 .

ب- باللغة الأجنبية :

* - المراجع:

75-caga- Etleill, R.Thomas._ **Manuel de ledenciation sport.**_ paris: Evigot, 1993._ p.227.

* - المواقع الإلكترونية:

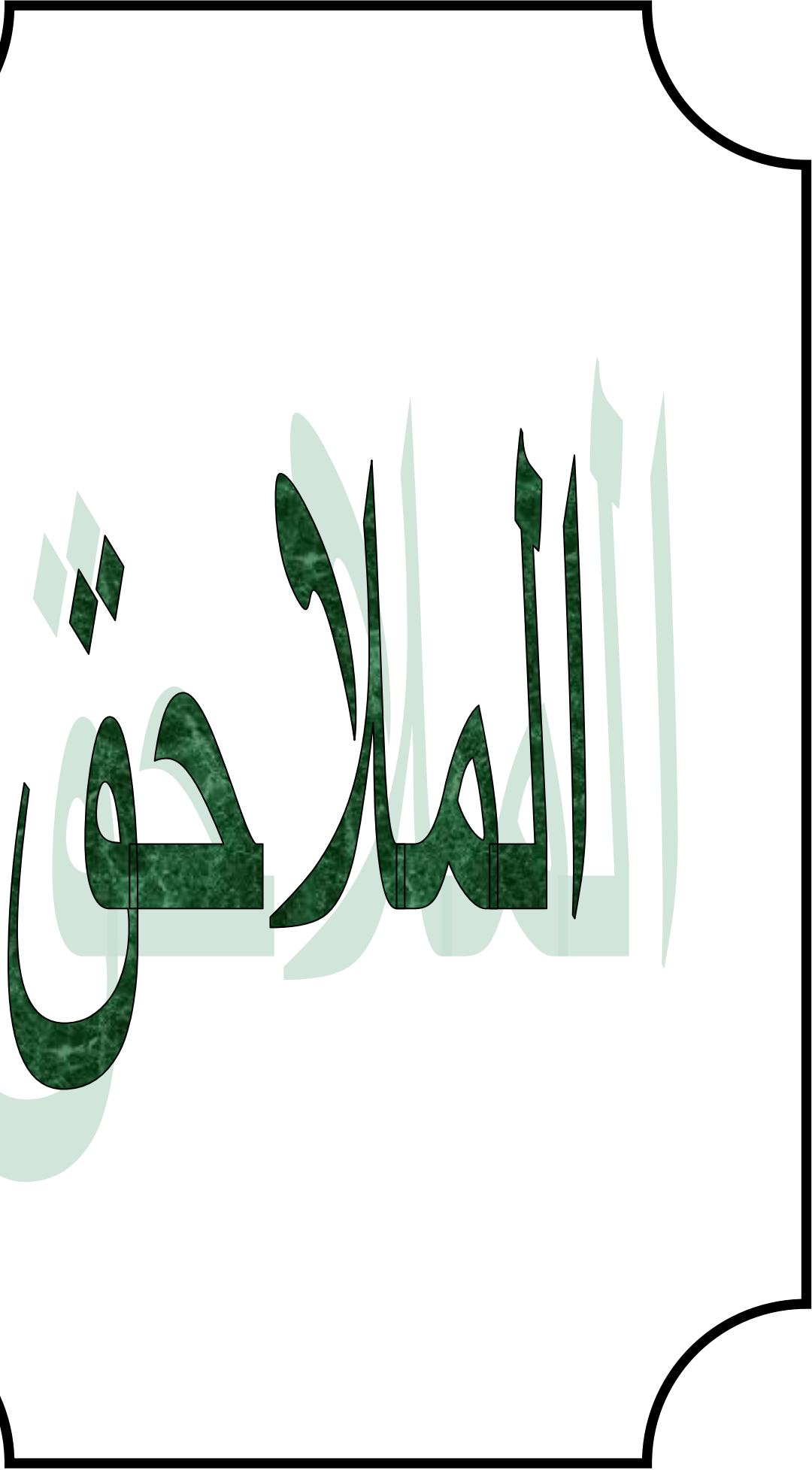
76-anonyme ,<http://form.stop55.com/25254.html>(09/02/2012.18:53).

77-anonyme ,[http://www.annafsia.com/pers-nality-concept.ntm#up\(21/12/2011.2233\)](http://www.annafsia.com/pers-nality-concept.ntm#up(21/12/2011.2233)).

78-anonyme ,<http://adeisocio.forumalgerie.net/t16-topic> (09/02/2012/.18:53).

79-anonyme ,[http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=29966\(23/12/2011.22:33\)](http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=29966(23/12/2011.22:33)).

80-anonyme ,[http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=29966\(23/12/2011.22:33\)](http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=29966(23/12/2011.22:33)) .



الملاحق

الملك رقم

01

جامعة اقلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الاستبيان

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان "اهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

و نرجو منكم الإجابة على هذا الاستبيان بمصادقية و ذلك بوضع علامة X أمام الإجابة الصحيحة.

- إشراف الدكتور :

* لونس عبد الله

- إعداد :

* حمودي حليم

* فاسي عيسى

1- المحور الأول : التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق التحرر من الإنطواء .

1- السؤال الأول : هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتي و لو كان متعبا ؟

نعم
لا

2- السؤال الثاني : هل تتضايق عندما يختلف معك زملائك ؟

نعم
لا

3- السؤال الثالث : هل تعتقد أن معظم زملائك سيئين و أنانيين ؟

نعم
لا

4- السؤال الرابع : هل يعتقد زملائك أنك ذكي و لديك أفكار جيدة ؟

نعم
لا

5- السؤال الخامس : هل تعتقد أن معظم زملائك يحاولون السيطرة عليك ؟

نعم
لا

6- السؤال السادس : هل يسر الزملاء عندما تكون معهم ؟

نعم
لا

7- السؤال السابع : هل تعتقد أن زملاءك لا يعاملونك معاملة حسنة و يظلمونك ؟

نعم
لا

8- السؤال الثامن : هل تخسر عادة اللعب ؟

نعم
لا

9- السؤال التاسع : هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية على خلق صداقات جديدة ؟

نعم
لا

2- المحور الثاني : التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق الإنتماء للجماعة .

1- السؤال الأول : هل تجد من السهل أن تكون صدقات جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

2- السؤال الثاني : هل تجد أن معظم زملائك يتكلمون كثيرا لدرجة أن تقاطعهم حتى تقول ما تريد ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

3- السؤال الثالث : هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات حتى وإن لم يسبق لك أن إشتراك فيها ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

4- السؤال الرابع : هل تظنر إلى أن تكون عنيفا مع زملائك حتى تتحصل على حقوقك و لكي يعاملونك

معاملة حسنة ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

5- السؤال الخامس : هل تشعر بالسعادة إذا إستطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

6- السؤال السادس : هل من الصواب أن تكون سافلا مع زملائك الذين يعاملونك بإحتقار لدرجة أنك تشتمهم ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

7- السؤال السابع : هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرين دون وجه حق ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

8- السؤال الثامن : هل يمكن أن تخفي مضايقات زملائك لك إذا هزمت في أحد الألعاب ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

9- السؤال التاسع : هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على الإحساس بالوجود بالجماعية ؟

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

نعم

لا

3- المحور الثالث : التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخلص من بعض الأمراض العصبية .

1- السؤال الأول : هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك من لدى زملائك ؟

نعم

لا

2- السؤال الثاني : هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود زملائك معك ؟

نعم

لا

3- السؤال الثالث : هل تتكرر إصابتك بالبرد خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم

لا

4- السؤال الرابع : هل تفقد الكلام عندما تغضب و تتضايق لحدوث تقلصات لعضلاتك ؟

نعم

لا

5- السؤال الخامس : هل تؤلمك عيناك و تشعر بالتعب في معظم الأحيان ؟

نعم

لا

6- السؤال السادس : هل تنسى عادة ما تقرأه و كثير ما يطلب إليك الآخرون إعادة ما قالوه ؟

نعم

لا

7- السؤال السابع : هل يعتبرك معظم زملائك غير مستقر لأنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا ؟

نعم

لا

8- السؤال الثامن : هل تجد عادة أنه من الصعب عليك النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس ؟

نعم

لا

9- السؤال التاسع : هل تساعدك التربية البدنية والرياضية على الشعور بالراحة والإطمئنان ؟

نعم

لا

جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني و الرياضي التربوي

قائمة المحكمين و ملاحظاتهم حول الاستبيان

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء

تحت إشراف الدكتور :

* لوناس

من إعداد الطلبة :

*حمودي حليم

*فاسي عيسى

السنة الجامعية 2018-2019

الملك الحق رقم

02

الملك رقم

03

-SUMMARY IN ENGLISH

***The role of physical education and sports in achieving the balance of some dimensions of the personality for high school students.**

The most important goal of this research is to try to stand on the importance of physical education and sport in high school and its role in agdad individual good in all respects, and also to try to stand on the disciples proplems in adolescence, and for the purpose of raching these goals, we have conducted a study according to the following forms: Do physical education and sports have a role in achieving the balance of some dimensions of the personality for high school students ?.

Is our analysis we relied on frdahaamh and three partial hypotheses the general hypothesis: Physical education and sports have a role in achieving the balance of some dimensions of the personality for high school students.

From this hypothesis have adopted in this research the questionnaire for students. as We have adopted in this research the descriptive approach which is determined by the nature of the studied subject that relies on the description of the phenomenon, the collection of information,sufficient data related to it and analysisit to reach the facts and to make proposals and solutions that serve the search.

We have used in this research a random sampling in an ordered manner, 125 students have been chosen from high school, which represented almost 10% from the origin community, dispersed in five high schools (high schools of the province of Bouira), we took 25 students from each school , from different levels and representing both sexesin an ordered randommanner.

After what we did, exposing, analyzing and discussing the results of thisstudy, we have reachedthe following results:

*The physical education and sports contribute to get rid of introversion and this by assisting the teenage student in acquiring some skills that give him self-confidence, taking care of him, affecting others and be influence by them, thanks to some sportive activities designed to that.

* The physical education and sports contribute to achieve belonging to a group, through some sportive activities which help to develop the sense of respect toward the others and accepting them.

*The physical education and sports contribute to prevent from some mental diseases.

From those conclusions, we conclude that the physical education and sports have a role in achieving the balance of some dimensions of the personality for high school students.in light of this. the researcher recommended fr:

1- To get attention on the physical education and sportsaspectsso that the physical education and sports can be a platform for the students to form an ideal personality.

2-To use modern teaching methods in order to reflect the studentspersonality

3- To make other studies in the primary and intermediate cycles

4- To encourage professors to observe deeply the various personality aspects in order to designate them for the students.

Kay word:physical education and sport, and personal dimensions(introversion, belonging to the group, neurological diseses) high school (adolescence).