جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات ونشاطات التربية البدنية والرياضية

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

التخصص :النشاط البدني الرياضي التربوي

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية بومرداس

إعداد الطلبة:

رحيل منير

قنطار يوسف

إشراف الدكتورة:

بوراي كاسيا

السنة الجامعية: 2020/2019

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات ونشاطات التربية البدنية والرياضية

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

التخصص :النشاط البدني الرياضي التربوي

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية بومرداس

عداد الطلبة:

جيل منير

نطار يوسف

إشراف الدكتورة:

بوراي كاسيا

السنة الجامعية: 2020/2019

شـــكـــر وتـقـديـــر

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث.

يشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل.

سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتورة القديرة: بوراي كاسيا، المشرفة على بحثنا، فلم تبذل بتوجيهاتها ونصائحها ولم تتوانى في تقديم آرائها الصائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

كما لا ننسى أن نشكر كل الأصدقاء والزملاء الذين جمعتنا الحياة الجامعية.

دون أن ننسى كذلك شكرا جزيلا وتحية طيبة لإدارة وأساتذة وتلاميذ وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بومرداس.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

إهداء :

الحمد لله و الصلاة والسلام على من لا نبي بعده

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

أهدي ثمرة جهدي

إلى العزيزة التي سهرت الليالي في سبيل راحتي وكانت دائماً سر نجاحي، إلى أمي الغالية حفظها الله أهدي هذا البحث

إلى روح من كان لي عظيماً في عطائه وكان لي عوناً وسنداً أمام عثرات الدنيا ومصاعبها، إلى روح والدي الكريم

يوسف

إهـداء

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الحمد لله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذه المذكرة المتواضعة، يشرفني ببالغ السرور أن أرحب بالحضور الكرام، وأنتهز هذه الفرصة لشكر كل من أنار لي درب العلم والمعرفة وكل من أشرف على تعليمي وتنوير عقلي.

ولعل أصغر شيء يمكنني عله هو شكر الزملاء والأصدقاء الذين ساهموا من قريب أو من بعيد في إتمام هذا البحث، ولا شيء عندي أفخر به أعظم من دين أؤمن به امرأة عظيمة كانت ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل والحنان في حياتي وأب كان سند قوتي والذي أفخر دائما عندما يختتم اسمي باسمه دون أن أنسى إخوتي وزملائي في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة بومرداس وخارجه مع تمنياتي لهم بمستقبل زاهر وكل التوفيق في مشوارهم الدراسي والعلمي.

في الختام أرجو من المولى عز وجل أن يجمعني وإياكم في جنانه الواسعة.

منير

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

شكر وتقدير.....أ

إهداء.....ب

قائمة المحتويات.....د

مقدمة.....02

الجانب التمهيدي

الإشكالية.....05

التساؤلات العامة.....06

الفرضية العامة.....07

الفرضيات الجزئية.....07

أهداف البحث.....07

أهمية البحث.....07

تحديد المفاهيم والمصطلحات.....08

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد.....13

مفهوم النشاط البدني التربوي.....13

دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.....14

خصائص النشاط البدني الرياضي.....15

انواع النشاط البدني والرياضي التربوي.....16

أهداف النشاط الرياضي التربوي.....17

التدريس.....19

درس التربية البدنية والرياضية.....22

مدرس التربية البدنية والرياضية.....29

المرحلة الثانوية (الطور الثانوي).....33

الخلاصـــة.....38

الفصل الثاني: التوافق الاجتماعي

تمهيد.....40

تعريف التوافق.....40

التوافق الاجتماعي.....40

الفرق بين التوافق والتكيف.....40

اتجاهات التوافق.....41

ابعاد توافق.....41

معايير التوافق.....43

العوامل المؤثرة في التوافق الاجتماعي.....45

مظاهر التوافق.....48

علاقة التوافق بالفشل والنجاح المدرسي.....50

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

التمهيد.....53

تعريف المراهقة.....54

مرحلة المراهقة.....55

مراحل المراهقة.....56

أنواع المراهقة.....56
أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....57
أهداف مرحلة المراهقة.....58
خصائص المراهقة.....60
مشاكل المراهقة.....63
الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق.....67
المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي.....67
تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.....68
علاقة التنشئة الاجتماعية بالمراهق.....68
الخلاصة.....70

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

الدراسة الاستطلاعية.....74
المنهج الستخدم.....74
متغيرات البحث.....75
مجالات الدراسة.....76
مجتمع البحث.....76
عينة البحث.....77
أدوات جمع البيانات.....78
التقنية الإحصائية.....79

الفصل الخامس: الدراسات السابقة

الدراسات السابقة.....82

تحليل ومقارنه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية.....88

توصيات.....92

الخاتمة.....94

قائمة المراجع.....96

أسئلة الاستبيان

مقدمة

مقدمة

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، لأنها تساهم في العملية التربوية من خلال تحصيل الاداء الانساني واثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للتلميذ، كما انها تساعي الى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية والرياضية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها، وكذلك قابليه النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعيده للحياة لهدف القيام بالدور الاجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهل لان يكون شخص نافع لنفسه ومجتمعه، كما يتصل النشاط البدني التربوي بالجانب الاجتماعي اتصال وثيقا، فهو يزيد من ثراء المناخ الاجتماعي ووفرت العمليات التربوية الاجتماعية التي من هدفها تنمية الروح الرياضية وتقبل الاخر كما هو وتنمية روح التعاون واكتساب المواطنة الصالحة وضبط الذات.

كما ان النشاط البدني الرياضي التربوي هو خير وسيلة يتعلم من خلالها المراهق اكتساب مهارات جديدة نافعة وقيمة في حياته وهو بمثابة مادة للترويح عن الناس وتجديد الحيوية والعلاج المجاني. للضغوطات النفسية ولتصليه الضوء على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي على تلميذ المرحلة الثانوية جاءت فكره هذه الدراسة كمحاولة منا للتعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الثانوية وان اعطاء صيغة علمية في دراسة هذا الموضوع اعتمدنا على:

ويضم اشكالية البحث وطرح الاسئلة من خلال الاشكالية وفرضيات البحث وأهداف البحث وأسباب اختيار البحث وكذا المصطلحات ودراسات السابقة والمرتبطة

الجانب النظري للبحث. قسمناه الى ثلاثة فصول:

الفصل الاول: تم التطرق فيه الى النشاط البدني الرياضي التربوي ويضم مفهومه هو دوافع ممارسته خصائصه وانواعه.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه الى موضوع التكيف الاجتماعي ويضم مفهوم التكيف واتجاهاته وأبعاده.

الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى موضوع المراهقة حيث درسنا فيها مفهوم المراهقة وأهدافها وأنواعها وخصائصها.

الجانب التمهيدي

1. الإشكالية:

تثير هذه الدراسة موضوعا هاما بخصوص ماده التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية، لها برنامج واهداف وأساليب منهجية تختلف عن باقي المواد الدراسية الاخرى ، لذلك نريد من هذه الدراسة ان نسلط الضوء على الدور الذي تلعبه هذه المادة من خلال النشاطات البدنية التربوية التي يقوم بها المعلم، عن طريق البرنامج الدراسي وكيفية تأثيرها على الجانب الاجتماعي للتلاميذ بصفة عامة وبخاصة كيفية تنمية التوافق الاجتماعي، ان كان هناك فكرة نمطية للعديد من المهتمين بميدان التربية والتعليم لان هذه المادة عبارة عن انشطة بدنية يقوم بها التلاميذ ومعلميهم في الملعب دون ان يكون لها تأثير على الجانب الاجتماعي ، وجاء التركيز على البعد الاجتماعي لعده اسباب لعل من اهمها بداية مقررات هذه المادة بصفة إجبارية في الطور الثانوي التي تصادف بداية فترة المراهقة خصوصا اذا تعلق الامر بالجزائر، ولهذا سيكون الحديث هنا مهم عن تنمية الجانب الاجتماعي حيث يكون الطالب في هذه المرحلة قد بدأ عنده النمو الاجتماعي عن طريق بعض اليات التعامل الاجتماعي كأساليب اللغة المختلفة وبعض العمليات الاجتماعية المعروفة مثل التعاون والتنافس والصراع وغيرها، وهي عمليات تبدو واضحه في النشاط البدني الرياضي التربوي خصوصا اذا تعلق الأمر بالجزائر منها إلى أنشطة او مواد تربوية اخرى فلهذه الاسباب تم اختيار التوافق الاجتماعي وبداية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، التي ستكون مرجع الحديث في هذه الدراسة.

لقد وقع اختيارنا على هذا الطور الثانوي بالنظر للقضايا التي نعيشها وخاصه البعد الاجتماعي كما أشرنا سابقا اضافة إلى التغييرات التي تحدث على سلوكات التلاميذ هذه المرحلة في علاقتهم الاجتماعية اليومية مع زملائهم ومعلميهم وأسرهم وغيرها، وبتالي هنا يكمن دور النشاط البدني التربوي في مساعدة هؤلاء التلاميذ على الاستقرار النفسي والاجتماعي لمواصلة مشوارهم الدراسي ومواصلة الاندماج في الحياة الاجتماعية بصفة عامة.

انطلاقا مما سبق نريد في هذه الدراسة البحث عن ماذا فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ان وجود التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية والتعليمية اصبحت تقليل من هذه المشاكل ليس مستعسر بقدر ما يوفر لنا من وقت في سبيل القضاء عليه حيث تعتبر هذه المادة افضل وسيلة لمواكبة هذا التطور المتسارع حيث تأكد العلماء والباحثين على ضرورة ممارسة التربية البدنية والرياضية خاصة للطفل المراهق وكما هو معروف ان المراهقة هي المرحلة الحاسمة في حياة الفرد فقد وصفها "ستانلي هول" بأن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر الى سن الخامسة والعشرون في حياة الطفل وتقوده الى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات الرشد (محمد عبد الستار ، 1997 ص17) وان المراهقة هي المرحلة التي تتم فيها التغيرات الجسمية و النفسية وتبدا وتقريبا من سن 12 الى 18 او 20 وعلى مستوى التغير النفسي يظهر اعاده تنشيط الغريزة الجنسية وتأكيد الطموحات والميولات المهنية والاجتماعية رغبة في التحرر(Norbert sellamy dectionnaire de psychologie, Larousse,paris1979,p13)

2. التساؤل العام:

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

3. التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية مستوى الاقبال الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تطوير التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في زيادة درجه التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

4. الفرضية العامة:

لممارسة النشاط البدني الرياضي تربوي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5. الفرضيات الجزئية

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية مستوى الاقبال الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في زيادة درجه التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

6. أهداف البحث

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية مستوى الإقبال الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في زيادة درجة التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

7. أهمية البحث

تكمن اهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا عن طبيعة النمو الاجتماعي وعلاقته بالنشاط البدني الرياضي التربوي في الطور الثانوي ومعرفه الخصائص الاجتماعية لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي اختيار نشاطات المقدمة والتعامل السليم للتلاميذ الممارسين.

- تهميش بعض المدراء لهذه المادة وتحويل منصبها المالي الى مواد اخرى باعتبارها هذه الاخيرة أكثر اهمية على التربية البدنية.

- معامل التربية البدن عينة والرياضية منخفض مقارنه بمعاملات المواد الدراسية الاخرى رغم اهميتها
- اهميه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق توافق الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي في مرحله ثانوية وتحسين التحصيل الدراسي.
- الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم للمراهقين وذلك في جميع الميادين

8. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ) مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية بالغة الأهمية في تربية التلميذ في جميع قواه العقلية والجسمية، قصد اثارة انفعالاته وتحرك عواطفه لمحبة القيم الانسانية السامية والتعلق بالمثل العليا للوطن. (ب سيوني1992، ص17).

ب) مفهوم التوافق:

التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ونجد اهم تعريفها:

تعريف لازاروس: هو مجموعه من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على الضغوطات المتعددة ويشير التعريف الى ان التوافق هو عبارة عن العملية النفسية التي يمكن ان يستعين بها الفرد من اجل مواجهه مختلف مواقف التي يمكن التعرض لها (محمد عوض بسيوني واخرون، 1990، صفحه 22)

اجرائيا: هو حالة من الانفعالات الداخلية والخارجية للفرد وتجاوب الذات مع البيئة الخارجية والمحيط الاجتماعي بطريقة ايجابية وجعله متفاعل مع محيطه وهي القدرات الداخلية للفرد التي تساهم في مواجهة المواقف والتأثيرات القادمة من البيئة الخارجية وتمكنه من التقليل او القضاء على الضغوطات التي تحقق انسجام وتقبل نفسية الفرد لبيئته الخارجية.

ج) مفهوم التوافق الاجتماعي:

حسب محمود الريادي فهو القدرة على اقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على تقديم الحب والعطاء من ناحية والقدرة على العمل الفعال المنتج الذي يجعل من الفرد شخص نافعا في محيطه الاجتماعي من جهة اخرى فهو مفهوم شامل يرمز الى حالة معينة من النضج قد وصل اليه الفرد (محمد السيد الزعبلاوي 1998 ص201)

د) المراهقة:

لغة: هي كلمة تعني الاقتراب او الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم: رهف بمعنى القارب من الحلم ودانى منه اذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية التي تطلق فيها النمو حتى يصل الى تمام النضج (قريشي عبد الكريم، 1988، ص 45).

اصطلاحا: هي مرحلة من مراحل النمو التي يتميز بها الانسان حيث تشهد تغييرا مفاجئا وسريعا لجميع اجهزة الفرد النفسية والعقلية ويشهد هذا اضطرابا عنيفا في حياته اليومية تبدأ الفترة عموما من سن 12 تمتد لحوالي 21 سنة وكثيرا ما تتصور وتضن ان المراهقة تقتصر فقط على التغيرات العضوية الداخلية والخارجية التي تستطيع ان تحدد اي منها يتسبب في ظهورها وهي ازمه شاملة لكل نواحي الفرد لتشكيل حياة الانسان (عبد الرحمن محمد العيسوي، 1999، ص 176)

اجرائيا: هي المرحلة الثانية من حياة الانسان وحلقة وصل بين الطفولة والرشد تضفو عليها مجموعة من التغيرات في سلوك المراهق من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية والبدنية التي تتميز بتفاعله مع البيئة والمحيط الخارجي المتأثر به بطريقه مميزة وسريعة ومتقلبة ولتفتح له صفحة جديدة وعمر اخر من حياته (معروف رزيق، 1986، ص15).

هـ) التفاعل الاجتماعي:

اصطلاحا: هو عملية مشاركة بين الأفراد من خلال مواقف الحياة اليومية، تفيد في إقامة علاقات مع الآخرين في محيط المجال النفسي. (عبد الله محمد وعادل، 2003 م، ص19)

إجرائيا: هو العملية التي من خلالها يتواصل التلميذ أو مجموعة التلاميذ مع بعضهم البعض وتتم في أشكال مختلفة كالإقبال الاجتماعي والاهتمام والتواصل الاجتماعي واعتمد الباحث على تفاعلهم مع بعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

و) الإقبال الاجتماعي:

اصطلاحا: إقبال الطفل على الآخرين وتحركهم وحرصه على التعاون معهم والاتصال بهم والتواجد وسطهم. (يحيى بن العربي، 2009، ص 134)

إجرائيا: إقبال التلميذ نحو زملائه داخل المدرسة بغرض الجلوس معهم ومشاركتهم في الأنشطة وبغرض تكوين الصداقات وهو ما اعتمدنا عليه في بناء المحور الأول من الاستبيان.

ز) تعريف التنشئة الاجتماعية:

لغويا: كلمة تنشئة من الفعل "نشأ" بمعنى "شب"

اصطلاحا: هي عملية تتعلق بالإنسان في السياق الاجتماعي، من أهم تعريفاتها التي قيلت عن التنشئة الاجتماعية.

يرى عالم الاجتماعي "بارسونز" أن التنشئة الاجتماعية عملية التعلم تعتمد على التقليد والمحاكاة والتوحد مع الأنماط العقلية والعاطفية والأخلاقية عند الطفل والراشد، وهي عملية تهدف على إدماج عناصر الثقافة في النسق الشخصية، وهي عملية مستمرة تبدأ من الميلاد داخل الأسرة وتستمر في المدرسة وتتأثر بجماعات الرفاق.

يعرف أميل دور كايم التنشئة الاجتماعية بأنها عملية استبدال الجانب البيولوجي بأبعاد اجتماعية وثقافية لتصبح هي الموجهات الأساسية لسلوك الفرد في المجتمع. (منال البارودي، 2015، ص17)

إجرائيا: هي أن يكسب من الجماعة الاتجاهات وقيم المجتمع ويتقبل توجيهات الآخرين ويشعر بالمسؤولية، والتنشئة من خلال التربية البدنية تتجلى في كسب المهارات والمعلومات ونقل الثقافات وكذا تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

الرياضي التربوي

تمهيد:

أصبحت التربية البدنية والرياضية من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافاتهم وطبقاتهم، وتحتل التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة في البرامج المدرسية فهي حركية في مظهرها ووجدانية واجتماعية نفسية وخلقية في أهدافها.

فعملية تدريس التربية البدنية والرياضية رغم سهولتها الظاهرية إلا أنها تحتوي على كم هائل من التعقيدات، حيث انه بتعامل مع أطباق بشرية غير متجانسة ذات فروق فردية متباينة .

كما أن نجاح درس التربية البدنية والرياضية وتحقيق أهدافه في أي مرحلة من مراحل التعليم يتوقف علي حسن الإعداد الجيد لنماذج خطة دروس. وأهمية الإعداد تكمن في التأكد من أن النتيجة النهائية ستكون درسا إبداعيا تأمليا مشوقا.

وهذا بفضل الجهد الذي يقوم به مدرس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر المحور الأساسي للعملية التعليمية في مجال التربية البدنية المدرسية، لان المدرس الناجح هو المدرس الذي يكون ملم بعمله ومحبا لمهنته.

1. مفهوم النشاط البدني التربوي:

أ. مفهوم النشاط

ووسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحمامي، انور الخولي.1996.ص20)

ب. تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الانسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فان النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن بين هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (امين انور الخولي، 2001.ص 12)

ج. مفهوم النشاط البدني الرياضي:

ان النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، تعليمات واتجاهات يمكن ان يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث ان ممارسه النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعها على الجانب الصحي والبدني فقط، إلا انه يتم التأثير الايجابي على جوانب اخرى الا وهي النفسية والاجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارى، والجمالي والفي وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملا. (علي يحيى المنصور ،1971، ص209)

د. مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

نشاط يقصد به العملية والشق الثاني طبيعة ووسائط النشاط فهو بدني فهو بدني من خلال الرياضة ونشاطها، وبالرغم من موجود بعض التباين بين الانشطة البدنية والانشطة الرياضية الا ان الظاهرة التي تجمع بينهما في الاصل هي ظاهرة حركة الانسان بشكل عام.

ويتصل الشق الثالث من الاسهم (التربية) أكثر من مفهوم ومعنى، التربية تعني نقل التراث الثقافي من جهة قديم الى جيل الجديد بعد تعديله وتنقيته وقد تكون عملية نقل التراث مقننة كما في الوضع المدرسي حيث تستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تنظيمي كالمنهاج (أمين أنور الخولي، 1996، ص29).

2. دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي:

تتميز الممارسة المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي بالطابع المركب نظرا لتعدد انواع الانشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة المربي لأهم الدوافع التي تحفز التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي او المجتمع الذي يعيش فيه.

ويقسم روديك Rudik الدوافع إلى:

أ) دوافع مباشرة:

- الاحساس بالرضا والاشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارات الحركات الذاتية.
- محاوله التغلب على تلك التدريبات والتي تتسم بالصعوبة وتتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسات او المباريات التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي.

ب) دوافع غير مباشرة:

- محاولة الوصول الى القوة والصحة عن طريق ممارسة الرياضة.
- السعي عن طريق الممارسة الى الاستعداد الى العمل الجدي المنتج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية. (سعد جلال ومحمد علاوى 1975ص188)

3. خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- يجب ان تتوفر في النشاط البدني الرياضي مجموعه من المكونات هي:

❖ **الفترة:** هي كمية الوقت الذي تستغرقه للمشاركة في حصة النشاط البدني الرياضي

❖ **الشدة:** هي معدل الطاقة المصروفة أثناء الممارسة

التكرار: هو عدد حصص النشاط البدني الرياضي خلال فترة محددة.

- يقدم الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي على مسابقة فيها الفوز او الهزيمة، وفيها النجاح أو الفشل، على غرار باقي النشاطات الانسانية الاخرى ويساعده ذلك في الاندماج والتكيف مع محيطه، وتكوين علاقات مع مجتمعه. (كمال دروش 1990ص44)
- يتم النشاط البدني الرياضي في أكمل صورة أثناء التدريب والتنافس.
- ارتباط النشاط البدني الرياضي بعدة مؤشرات يذكر منها " ماتفيف"
- الدخل القومي ومتوسط دخل الفرد
- السعرات الحرارية الغذائية للفرد العادي
- متوسط عمر الفرد

- المستوى الثقافي للأفراد

4. أنواع النشاط البدني والرياضي التربوي:

إذا أردنا ان نتكلم عن نواحي النشاط والتربية البدنية الرياضية، كان من الواجب معرفة ان هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالأخرين، في تأديته ومن بين انواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل المصارعة، المبارزة، السباحة، العاب القوى، رمي القرص، رمي الرمح، تمرينات الجمباز، واما النشاط الاخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق تتابع في السباحة والجري، ورياضه الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب اوجه النشاط وتبعا للطريقة التي يؤديها بها هذا النشاط، فمن الأنشطة ما يحتاج الى كرات او ادوات خاصة وبعضها لا يحتاج الى ذلك ومنها:

أ) ألعاب هادئة :

لا تحتاج الى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده او مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعات الالعاب الداخلية، او احدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الالعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم (علي يحيى منصور ،1971ص209)

ب) ألعاب بسيطة :

ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل اناشيد وقصص مقروءة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الاطفال. (محمد عادل الخطاب،1965ص39)

ج) ألعاب المنافسة :

تحتاج الى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الالعاب، يتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا، وبما أنها منافسة يشترط توفر خصمين او متنافسين فلا بد من توفير جميع

الشروط من قبل أحد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فانه يعتبر أحد الاجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها. (محمد عادل خطاب ،1965ص40)

5. أهداف النشاط الرياضي التربوي

يتعلق النشاط الرياضي التربوي الى تحقيق ولو جزء من الاهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءات الوظيفية لا جهزه الداخلية لمتعلم، وكذا كتابه المهارات الحركية، واساليب السلوكيات السوية، وتتمثل اهداف النشاط الرياضي التربوي فيما يلي:

أ. اهداف تعليمية:

ان الهدف التعليمي للنشاط الرياضي التربوي هو رفع القدرة الجامعية للتلميذ في وجه عام، وذلك بتحقيق مجموعة الاهداف الجزئية الاتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السلعة، الرشاقة، المرونة.
- تنمية المهارات الاساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي والمشي.
- تدريس واكتساب التلاميذ معارف نظرية صحية وجمالية. (ناهد محمود سعد النيلي رمزي فهمي 196 ص 94)

والتي يتطلب انجازها سلوكا معينا واداء خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف فعند تطبيق خطة في الهجوم او الدفاع في لعبة من الالعاب يعتبر موقفا يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر النشاط عقلي ازاء الموقف. (ناهد محمود سعد نايلي رمزي فهمي 196 صفحه 94).

ب. اهداف تربوية:

ان النشاط الرياضي التربوي سعيدة تحقيق الاهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل مستويات وهي في الاتي. (محمود عوض البيسوني 1986 صفح 94)

6. التدريس:

أ) مفهوم التدريس:

يشير التدريس إلى تنظيم الخبرات التعليمية، فهو وسيلة اتصال تربوي هادف يقوم به المدرس لتوصيل المعلومات والقيم والمهارات إلى التلاميذ بهدف إحداث تغير في المتعلم، وتحقيق مخرجات تربوية من خلال الأنشطة والمهام الممارسة بين المدرس والتلميذ. (غادة جلال عبد الحكيم، 2008، ص 114)

وفي تعريف أخر نجد بان " التدريس هو عبارة عن سلسلة من الإجراءات والترتيبات والأفعال المنظمة التي يقوم بها المعلم بدا من التخطيط حتى نهاية تنفيذ التدريس ويساهم فيها التلاميذ نظريا وعمليا حتى يمكن أن يتحقق له التعليم. (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، ص 15)

ب) خصائص التدريس:

- التدريس عملية شاملة، تتولي تنظيم كافة مدخلات العملية التربوية، من المعلم وتلاميذ، ومنهج، وبيئة مدرسية، لتحقيق الأهداف التعليمية.

- التدريس مهنة إنسانية مثالية.

- التدريس عملية ايجابية هادفة تتولي بناء المجتمع.

- التلميذ يمثل محور العملية التعليمية في التدريس.

- يتميز التدريس بتنوع الأنشطة والأساليب والخبرات التي يكتسبها التلميذ.

- يهدف التدريس إلى تنمية القوى العقلية والجسمية والنفسية للتلاميذ.

- يعتبر عملية ايجابية تهدف إلى إشباع رغبات التلاميذ وتحقيق أمالهم في المستقبل.

– يستخدم التدريس الوسائل التعليمية والتكنولوجية، والاستفادة من الدراسات الحديثة في المجال التعليم.

ج) عوامل اختيار طريقة التدريس:

– **الأهداف المنشودة:** إن اختيار طريقة التدريس ترتبط بأهداف التعلم، فكل طريقة تسهم في تحقيق أهداف معينة فالطريقة المناسبة لتحقيق الأهداف في اكتساب المعارف، لا تكون مجدية في تنمية المهارات العملية. فمن اجل تطوير مهارة التفكير لدي التلاميذ ينبغي اختيار طريقة تدريس تتناسب مع الهدف مثل طريقة حل المشكلات.

– **مستوى المتعلمين:** يجب أن تراعي عند اختيار الطريقة الفروق الفردية بين المتعلمين من حيث التعلم وأساليب التفكير، كما تراعي أعمارهم وجنسهم وخلفياتهم الاجتماعية.

– **المحتوى العلمي للدرس وطبيعة المادة:** يؤثر المحتوى في اختيار طريقة التدريس، فلكل درس محتوى وخصائص تدرس به، ولما كانت المادة متنوعة، لذا فانه من الضروري تنويع الطرق لتتناسب مع طبيعة المادة ومحتواها.

– **دوافع التلاميذ:** أي تطوير رغبات التعلم لدى التلاميذ، فيجب أن تكون الطريقة مثيرة لدوافع التلاميذ وميولا تهم، حتى يمكن تحقيق الأهداف المرجوة.

– **الإمكانيات المادية المتاحة:** ينبغي على المعلم التعرف على الإمكانيات الموجودة لديه، لأنها تيسر له اختيار الطريقة المناسبة.

– **التقويم: أن** تحفز الطريقة المستخدمة التلاميذ على التقويم الذاتي ودراسة النتائج التي يصلون إليها، والاستفادة منها مستقبلا. (غادة جلال عبد الحكيم ، ص 109 – 110)

د) **القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس:**

التربية عملية يجب أن تهتم بالتلميذ من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية؛ لذا لابد من الاهتمام بطريقة التدريس وقواعدها، لتسهيل مهمة المعلم في توصيل المعلومات وتحقيق الأهداف بأقل جهد ممكن، ومن بين هذه القواعد ما يلي: (زينب علي عمر، 2008، ص111-112)

* التدرج من المعلوم الى المجهول.

* التدرج من السهل الى الصعب.

* التدرج من البسيط الى المركب.

* التدرج من المحسوس الى المعقول.

* الانتقال من العملي الى النظري.

هـ) تصميم التدريس:

يشمل التدريس في تصميمه جملة من العمليات أهمها:

- **عملية التخطيط:**

وهي المرحلة التي تسبق التدريس، فيها يحدد المدرس الأهداف العملية، مستوى مادة التدريس، ويدرس خصائص الفئة التي يدرسها.

- **عملية التنفيـذ:**

وهي المرحلة التي يقوم بها المدرس بتنفيذ القرارات التي اتخذها خلال العملية السابقة.

- عملية التقويـم:

هي القرارات التي تتخذ وتكون لها علاقة بعملية تقويم مستوى أداء التلاميذ. (عطاء الله احمد ، 2006، ص 108)

7. درس التربية البدنية والرياضية:

أ) مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر (محمد الشحات) بان دروس التربية الرياضية تشكل حجر الزاوية في برنامج التربية الرياضية بالمدرسة وهي وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وتظهر فيها خصائصه وصفاته ومميزاته. (محمد محمد الشحات ، 1999، ص185)

ويعرفه (محمد سعيد عزمي): درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في التربية البدنية والرياضية، الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها. (محمد سعيد عزمي، 2004، ص 151)

ب) أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن تكوين الشخصية الشاملة للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية والتعليم في كل المجتمعات، والهدف الرئيسي للتربية الرياضية هو المساهمة الفعالة للتنمية الشخصية المتكاملة والمتزنة للفرد، ولدرس التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق الهدف: إن كل درس من دروس التربية البدنية والرياضية هدف يعمل لتحقيقه، فهناك أهداف تعليمية للدرس وهي تتعلق بتعلم المهارات الحركية والمعرفة للتلاميذ، وأهداف تربوية للدرس وهي تتعلق بتعلم النواحي الاجتماعية الخلقية والانفعالية والسلوكية للتلاميذ.

فلكل درس أهدافه الخاصة سواء كانت تعليمية او تربوية أوكلاهما معا، حيث أن النجاح في تحقيقها يعني المساهمة في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. (أمين الخولي، محمود عبد الفتاح، 1994، ص 56)

ج) أغراض الدرس:

- **الياقة البدنية:** والتي تشكل أساسا للتربية الفردية المؤهلة للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضا التأهيل للحياة الكاملة، وهي تعتمد في تطويرها وتنميتها على مرحلة النمو للفرد

وقدراته، والتي تهتم ضمن ما تهتم على إيجاد نغمة عضلية جيدة ومستوي عالي من الجهد الدوري التنفسي هذا بالإضافة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، تحمل... الخ.

- **المهارات:** وتعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت هذه الحركات أساسية لازمة كحياة الإنسان من مشي وجري ووثب، او كانت مهارات تتعلق بأدائه للأنشطة الرياضية المختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب.

- **الأغراض النفسية:** ومن أمثلتها:

* زيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب وممارسة الأنشطة اليومية.
* تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج المبدئية.
* الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
* ضبط الانفعالات.
* التنافس الشريف من اجل الفوز دون الإضرار بالمنافس.

- **الجوانب الاجتماعية:** ومن أمثلتها

* التعامل مع الآخرين.
* احترام مشاعر الآخرين.
* إكساب التلاميذ مهارات مفيدة لهم في حياتهم وفي أوقات فراغهم.
* إكساب التلاميذ أصول ومبادئ التعامل مع الآخرين.
* تقديم خدمات تطوعية للمجتمع من خلال نشاط رياضي.
* التعود على احترام القانون.

وهكذا في كل من هذه الأغراض يجب أن يحرص المعلم دائما على أن يسال نفسه وان يطور من طرق تدريسه لكي يحقق هذه الأغراض. (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العالي بدوي، ص102-103)

د) **أنماط درس التربية البدنية والرياضية:** تتكون أنماط درس ت،ب،ر كالتالي :

- دروس تهدف إلى اكتساب الصفات البدنية والوظيفية للتلاميذ وتطوير الأداء المهاري مع مراعاة قواعد التدريب والحمل والراحة، لما يتناسب مع أداء التمرينات وقدرات التلاميذ.

- دروس تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية وفيها يتم العمل على تعليم التلاميذ المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة للمنهاج.

- دروس تهدف إلى الجمع بين النمطين السابقين معا، اكتساب الصفات البدنية والمهارات الحركية.

- دروس تهدف إلي تحسين وتطوير والارتقاء بمستوى الأداء، فهي تجمع بين النمط الأول والثاني معا، للعمل على تثبيت وإتقان المهارات الحركية والصفات البدنية لدي التلاميذ.

– دروس تهدف إلى قياس المستوي الذي وصل إليه التلاميذ والتقويم بهدف معرفة مدي تحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية. (أمين الخولي محمود عبد الفتاح ، ص 68)

هـ) **شروط درس التربية البدنية والرياضية:** حتي يكون درس التربية البدنية والرياضية ناجحا ويحقق أهدافه لا بد من أن يتوفر فيه شروط وصفات معينة تساعده على تحقيق الأهداف واهم هذه الشروط هي:

– يجب أن يكون لكل درس هدف معين يسعي المدرس للوصول إليه وان يدرك التلاميذ هذا الهدف بوضوح.

– مراعاة التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للتلاميذ من الأسهل إلي الأصعب والتي تتماشي مع قدرات واستعدادات التلاميذ.

– استمرارية في تعليم المهارات الحركية والعقلية في الدرس والربط بين التمرينات مع مراعاة التدرج في الصعوبة، فالدرس وحدة واحدة له بداية وله نهاية وأي اختلال فيه يفسده ويقلل من قيمته وأثره.

– يجب أن يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على مهارات حركية وتمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم ومتشابهة في العدد والقوة ويهدف بناء الجسم منتظما ومتزنا في نموه.

– يجب أن تتناسب أوجه نشاط درس التربية البدنية والرياضية، مع الزمن المخصص له فلا تكون أوجه النشاط اقل من الزمن فيؤدي إلى الملل او أكثر منه فتكون التمرينات روتينية ولا تحقق الفائدة.

– يجب أن يشمل درس التربية البدنية والرياضية على عنصر التنوع والتغيير لجذب انتباه التلاميذ وتشويقهم وتعلقهم بدرس التربية البدنية والرياضية ويبعدهم على الملل.

– يجب أن تتلاءم أوجه النشاط وطرق التدريس في درس التربية البدنية والرياضية مع أسس العلوم المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية كأعلم النفس، علم الاجتماع والتشريح وعلم الحركة وغيرها.

– يجب أن يساعد درس التربية البدنية والرياضية على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ.

– ملائمة حالة الجو فلا تكون قليلة في جو بارد او مجهدة في جو حار.

– مناسبة لمستوى التلاميذ والمرحلة العمرية لهم.

و) صفات درس التربية الرياضية الناجحة:

– أن يكون للدرس غرض خاص قريب يعتبر جزءا من الغرض الكبير الخاص بالمنهاج.

– أن يكون هذا الغرض واضحا لدي التلاميذ.

– أن يحتوي الدرس على أوجه نشاط شيقة ومناسبة لسن التلاميذ بحيث يقبلون عليها بدون تردد.

– أن تكون أوجه النشاط مناسبة لحالة الجو بحيث لا تكون الحركات عنيفة وسريعة في جو حار ولا حركات بطيئة في جو شديد البرودة.

– إتاحة الفرصة لكل تلميذ الاشتراك في الحصة لأطول فترة ممكنة.

– إتاحة الفرصة للتلاميذ للتدريب على القيادة والتابعية.

– إتاحة الفرصة للتلاميذ لأخذ فكرة عن المعارف والقوانين الخاصة بالنشاط المقدم في الدرس.

– أن يحتوي الدرس على قدر كافي من المنافسة والتعاون.

– إن تكون أجزاء الدرس مرتبة وسلسة.

– أن يهدف الدرس إلي بث التقاليد والقيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ مثل التعاون.

ز) المراحل الأساسية لدرس التربية البدنية والرياضية في ظل المنهاج الجديد:

ينقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى ثلاث مراحل وهي:

– المرحلة التسخينية:

وتسمي أيضا (المرحلة الابتدائية، التمهيدية، الجزء التحضيري...)، والغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والنفسية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلي:

* تحضير بدني عام: تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للمفاصل.
* تحضير بدني خاص: التركيز على المجموعات العضلية المقصودة في النشاط وتسخينها جيدا وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة.
* يجب ألا تتجاوز مدة هذه المرحلة من 15 إلى 20 د.

– المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية، لذا نجد أساتذة التربية البدنية والرياضية يعطون أهمية كبيرة لهذه المرحلة، وتنقسم إلى غرضين هامين وهما:

* الغرض التعليمي: أن تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعلم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية، والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة له والتي تلعب دورا مهما في استيعاب التلاميذ المهارات الحركية المراد تعلمها.

* الغرض التطبيقي: تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الفردية الجماعية، وتتميز عموما بالتنافس بين الفرق صغيرة لتطبيق المهارة المكتسبة سواء عن طريق المباريات او المواقف التدريبية واللعب موجهة، بإتباع قواعد قانونية معروفة.

- المرحلة الختامية:

وتتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة لرجوع بالأجهزة الجسمية الى حالتها الطبيعية، ويستغلها الأستاذ للإجابة عن الاستفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تطبيقه أثناء الدرس، ويقدم بعض التوصيات والإرشادات المرتبة بالصحة العامة والبيئة والقيم والمعايير الاجتماعية. (حمد بوسكرة، 2005، ص 72،73)

ح) الاعتبارات التربوية لدرس التربية البدنية:

تعتمد التربية البدنية على طرق تدريس خاصة بها، وهذه الاعتبارات تثري العملية التعليمية في التربية البدنية من خلال المواقف التعليمية وأهمها:

* إيضاح الهدف من التعليم في التربية البدنية والتأكيد على أهمية أجزاء درس التربية البدنية.
* ملائمة مادة التعلم للمرحلة السنية وخصائص واحتياجات المرحلة.
* مراعاة الفروق الفردية في الفصل (بدنيا، معرفيا، مهاريا).
* زيادة الدافعية للعمل والممارسة الرياضية الصحيحة.
* تحليل الحركات واكتشاف الأخطاء يحسن من المواقف التعليمية.
* توزيع حمل التدريب على أجزاء الدرس وفقا للمادة ومستوى التلاميذ.
* معرفة التلاميذ للنتائج يسهم في رفع مستوي الطموح.

* القضاء على الأخطاء في بداية التعلم الحركات والمهارات.
* استخدام عدة أساليب متنوعة فهذا يمكن المدرس من أن يستجمع فيها التلاميذ انتباههم.
* استخدام الإمكانيات الموجودة من أجهزة وأدوات والاستفادة منها على النحو المطلوب.
* أن يستخدم التقنيات كالصور والنماذج والأفلام من اجل إثارة اهتمام التلاميذ وسرعة اكتساب المهارة.
* أن يتجلل الدرس إدخال المرح والسرور في نفوس التلاميذ.
* عدم إهمال الجانب التربوي باعتباره يمثل أهمية كبيرة وذلك من خلال مراعاة اكتساب القوام الجيد إثناء سير الدرس، تغيير الملابس ونظافتها، العودة الى الفصول في هدوء تام، وان يضع ذلك في الاعتبار حتى يستفاد منه تربويا. (زينب على عمر، ص 35)

8. مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر إعداد المدرس من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية تلك السياسة التي يعنى المدرس بتنفيذها ، وتتمثل هذه الأخيرة في إعداد المتعلم للحيات في المجتمع الذي يعيش فيه وفقا للفلسفة التي ارتضاها المجتمع لنفسه ، وللعملية التعليمية أبعادها و ركائزها، ويأتي المتعلم في مقدمة هذه الأبعاد والركائز ، من هنا تظهر أهمية إعداد المعلم ، يقول " تشارلز ميريل " (لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديميا خاصا بها حيث أنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرق تدريسها ، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ و دوافعهم وميولهم حتى تتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، حيث أن لمعلم التربية البدنية والرياضية دورا هاما في إعداد المتعلم ، لهذا كان من الضروري إعداد المعلم إعدادا مهنيا و أكاديميا وثقافيا. (محمد سعيد عزمي، ص21)

أ) الصفات الواجب توفرها في المدرس الكفء:

ينبغي أن تتوفر في مدرس التربية البدنية والرياضية صفات معينة من أهمها:

– أن تكون شخصيته قوية لكي تؤثر في نفوس النشء ومن ثم في سلوكهم.

– أن يكون معدا أعدادا مهنيا للوصول بالتربية الرياضية الى ارقي المستويات.

ذو نشأة ثقافية واسعة.

– أن تكون علاقته مع التلاميذ وزملائه والآخرين علاقات مهنية فعالة.

– أن تكون لديه القدرة على أن يوضح للآخرين ماهية التربية الرياضية وأهميتها في مجتمعنا الحديث.

– أن يبدي رغبته في العمل مع كل التلاميذ وليس مع الموهوبين فقط.

– أن يكون قدوة حسنة يقتدي بها التلاميذ، ويبث فيهم روح الرياضة الحقة. (زينب على عمر، ص60)

ب) إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية:

لإعداد مدرس التربية البدنية والرياضية يجب الاهتمام بالجوانب الثلاثة الآتية:

– **الإعداد الثقافي العام:** يعد شرطا أساسيا وضروريا لتحقيق كفاءة المدرس، لأنه مسؤول عن الأجيال لكسب تقدمهم، كما أن الإعداد الثقافي المبني على أسس علمية سليمة يعتبر هدفا أساسيا وركنا هاما من الأركان وظيفته وعلى المدرس أن يلم الماما جيدا باللغة الفرنسية لأنها أداته ويفضل أن يلم بلغة أجنبية واحدة على الأقل لتكون أستاذ التربية البدنية والرياضية مرجعا ثقافيا لتلاميذه.

– **الإعداد الأكاديمي:** يعتبر ذ ا أهمية كبيرة للمدرس، فعليه أن يلم بفروع تخصصه النظرية والعملية لأنه من أهم شروط النجاح في أي مهنة هو الإلمام العام والدقيق بمادة التخصص.

- **الإعداد المهني التربوي:** يعتبر الجمع بين المهنة وفهمهما جيدا وإلمامه بالنواحي الشخصية العامة ذو أهمية كبيرة في إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية، فشخصية المعلم وقوة تعمقه في طرق تدريس واستخدام الوسائل التعليمية التي تتماشى مع الموقف الذي يؤهله الى أن يكون مدرسا على درجة عالية من الإعداد المهني التربوي الجيد. (عطا الله احمد، ص 65)

ج) دور مدرس التربية البدنية والرياضية:

لمدرس التربية البدنية والرياضية عدة ادوار منها:

- **دور المدرس في تربية التلاميذ:**

واجب مدرس التربية البدنية والرياضية الأول هو القيام بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي، وإعدادهم بدنيا واجتماعيا وثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه، وتوجيههم وإرشادهم الإرشاد اللازم، وإكسابهم الخبرات التربوية التي على النمو المتزن في جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية نموا يعدل على تعديل السلوك وتحقيق الهداف التربوية.

- **دور المدرس بصفته عضوا في المدرسة:**

يشترك مدرس التربية البدنية والرياضية في إدارة المدرسة فهو يقوم بتدريس كمدرس لمادة التربية البدنية والرياضية والاشراف على أوجه النشاط للمدرسة مثل:

* الإشراف على النشاط الداخلي للمدرسة وتنفيذها.
* الإشراف على النشاط الخارجي والعمل على إشراك المدرسة في جميع الأنشطة الخارجية.
* الإشراف على الفحص الطبي الدوري لما له دراية في هذا الميدان.

* الإشراف في مجلس الآباء بالمدرسة والعمل على تحسين روابط العلاقات الطيبة بين المدرسة والمنزل.
* توكل إليه بعض الأعمال الصعبة في المدرسة كلاشراف على الممارسات والمناقصات.

- دور المدرس بصفته عضوا في المجتمع:

أصبحت المدرسة في ظل التربية الحديثة جزءا من المجتمع بعد أن كانت منفصلة عنه مما جعل المدرسة مركزا اجتماعيا وترويحيا للمجتمع المحلي ولأهل الحي، ومن هنا يأتي دور المدرس التربية البدنية والرياضية للقيام ببعض الواجبات منها:

* الإشراف على الأندية الرياضية الموجودة في نطاق المدرسة خصوصا من الناحية الرياضية والاجتماعية.
* يشترك في إدارة المباريات والإشراف على الأيام الرياضية.
* يقوم بتحكيم وتنظيم للبطولات والمسابقات المفتوحة.
* أن يكون قدوة صالحة يحتذي بها من مكان عمله وأقامته. (محمد سعيد عزمي، ص 23-25)

9. المرحلة الثانوية (الطور الثانوي):

أ) تعريف المرحلة الثانوية:

وتدعي هذه المرحلة بالطور الثالث وتمتد من 12 إلي 15 سنة من عمر التلميذ، يزداد المراهق في نهايتها قوة و قدرة علي الضبط و التحكم في القدرات، إذن هي فرصة لتلقينه المهارات الحركية وكذلك يصل نمو الذكاء في هذه المرحلة تقريبا أقصاه حوالي سن 15 سنة من عمر التلميذ، وتزداد عملية الفهم والإدراك نتيجة بعض التجارب والخبرات وتظهر في هذه المرحلة نقطة هامة في حيات المراهق حيث يميل الفرد ويستعد للبدء في تكوين مبادئ واتجاهات عن الحياة والمجتمع ومنها الميل الى القراءة

وحب الاطلاع، وتمتاز أيضا هذه المرحلة بتكوين الفرد ليصبح في النهاية قادرا تستقر فيه المثل والأنماط الاجتماعية. (محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي ، 1965، ص27)

ب) **احتياجات المرحلة الثانوية:** إن المرحلة الثانوية كغيرها من مراحل النمو تحتاج الى عدة حاجات هامة نلخصها فيما يلي:

- الحاجة الى الأستاذ الذي يساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل منتظم.

- الحاجة الى المفاهمة التامة بين المدرسة والمنزل.

- الحاجة الى العناية بصحة الفرد وذلك بإجراء الكشف الطبي عليه وملاحظته أثناء قيامه بالنشاط البدني والرياضي.

- الحاجة الى استنفاذ الطاقة الزائدة لدى الأفراد عن طريق النشاط مع مراعاة الراحة اللازمة والتغذية الكاملة.

- العمل على بعث الروح الثقة والتعاون بين التلاميذ.

ج) **أنواع الأنشطة في المرحلة الثانوية:** تكمن النشاطات البدنية والرياضية في هذه المرحلة في تمرينات تعمل على تحسين اللياقة البدنية والزيادة في قوة التحمل لدى التلاميذ وهذا بواسطة رياضات فردية مثل الجري، القفز، الرمي .... الخ، ورياضات جماعية مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة .... الخ، وهذا لتدريبه وتعليمه المسؤولية والقيادة، وأيضا لشغل أوقات فراغه وإكسابه الكثير من المهارات النافعة. الى جانب ذلك وجود مجال واسع للتخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى ولنسيان ما في نفسه.

د) **أهداف الأنشطة في لمرحلة الثانوية:** البرامج البدنية والرياضية التي يجب أن تعطى للولد في مرحلة الطور الثالث بهدف:

– العناية بصحته وكذا الخلو من الأمراض حتى يمكن أن ينمو التلميذ نموا سليما وتزداد قوته البدنية، ويفهم التلميذ حقيقة جسمه وتطورات نموه.

– العمل على تنمية الميول لشغل وقت الراحة في أوجه النشاط وتوجيهه للعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة والتباعية، ولا يأتي ذالك إلا بالمشاركة في النشاطات البدنية والرياضية لاحتوائها على مجال واسع للتدريب.

هـ) مميزات التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي:

– تبدو لديه الميول المختلفة.

– نمو خياله وفكره.

– الميل الى الدين واتجاهه إلى المناقشة.

– اعتماده على المنطق.

– البحث على المثل العليا التي يتقبلها المجتمع.

– مساندة أصدقائه من نفس الجنس.

و) **التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:** يجب أن يعتمد الأستاذ في هذه المرحلة على ما يلي:

– تنوع مجموعة من الألعاب أثناء الحصص.

– الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء.

– الأنشطة البدنية حيث تزداد الاختلافات الجنسية بين التلاميذ.

– استغلال حب التلاميذ الأبطال في تحسين الأداء.

– الأنشطة الداخلية والخارجية المتنوعة.

– إطالة الأداء حيث تزداد قوة القلب في تلك المرحلة أي أنها لا تصل الى التعب الشديد والإجهاد العصبي الزائد. (محمد سعد زغلول، 2002، ص 60)

ز) البرنامج وطريقة التدريسفي المرحلة التعليم الثانوي:

– يحتاج التلاميذ في هذه المرحلة الى معاملة خاصة فيها توجيه ولكن بحذر حتى لا تمس مشاعرهم حيث أنهم يشعرون بأنهم كبار وناضجون ويهمهم أن يشعروا بذلك من طريقة معاملتهم.

– يجب تجنب الأرقام القياسية في الجري والوثب نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفتات في هذه المرحلة.

– الاهتمام بالمنافسات الرياضية لكي تقابل احتياجاتهم.

– الاهتمام بتعليم التلاميذ طريقة أخرى لممارسة أي نشاط رياضي.

– الاهتمام بالنشاط الداخلي والخارجي بالمدرسة حتى يتسنى أن يتعلم كل تلميذ لعبة معينة سواء كانت فردية او جماعية.

– يجب تنوع المادة الدراسية وطريقة التدريس بحيث تتماشى مع الفروق الفردية للتلاميذ في هذه المرحلة، فالدرس الناجح الفعال هو الذي يهتم بالفروق الفردية ويضمن التقدم في الأداء البدني والرياضي دون حدوث أي معوقات، وهذا أمر يمكن تحقيقه بشيء من المهارة بحيث يقدم المدرس

النشاط مبتدأ من السهل الى الصعب ومن البسيط الى أكثر تعقيدا حتى يمكن للتلميذ سريع التعلم أن ينتقل من العملية التعليمية بيسر وسهولة، بينما التلميذ البطيء التعلم يستوعب هذه الخبرات في فترة أطول من زميله المتفوق. (زينب على عمر، ص 99)

ح) العلاقة بين المدرس والتلميذ في المرحلة الثانوية:

عندما نتكلم عن العلاقة الرابطة التي تنشا بين المدرس والتلميذ، فإننا نتحدث عن القرارات التي تكون بين التلميذ والمدرس، ولهذا يجب أن تكون العلاقة قوية حتى يتحقق الهدف ويستطيع التلميذ المشاركة في العمل. يقول " داريل سايد نتوب " " أن التدريس الجيد يعتمد على مدى قوة العلاقة بين المدرس والتلميذ، حيث أن التلاميذ يتمتعون بما يتعلمون عندما تكون العلاقات جيدة بين المدرس والتلميذ.

والمدرس يجب أن يوفر للتلميذ الجو المناسب للتعلم ويجب أن يوفر له المعارف والعادات الصالحة والقيم الروحية. " يقول عمر بشير الطوبي " " يعتبر احترام المتعلم من أهم شروط التعلم ". ومن هنا فإننا نستشف انه من اجل تحقيق عملية التعلم لابد أن يشعر المتعلم بالراحة مع المعلم.

ط) الواجبات التي ينبغي أن يلتزم بها المعلم اتجاه المتعلم: ومن أهمها ما يلي:

- أن يكون المدرس حازما، وفي نفس الوقت عطوفا في تعامله مع التلاميذ.
- توفير جو الطمأنينة والأمان.
- أن يعمل على إتاحة فرص التدريب والقيادة للتلاميذ.
- المساهمة مع المختصين في حل مشكلات التلاميذ.
- الابتعاد على السلوك العدواني اتجاه التلاميذ.
- التقويم المستمر لمستويات التلاميذ.

– ولهذا فإن العلاقة بين المدرس والتلميذ يجب أن تتطور وترقى لأفضل المستويات، ويكون التفاعل مستمرا في العملية التعليمية، وهذه العملية التفاعلية نوردها في قول " مجدي إبراهيم عزيز " في عنصرين:

* التفاعل من خلال المشاركة، وتبادل الأدوار.
* التفاعل من خلال علاقات التأثر والتأثير.

وبهذا تتضح لنا العلاقة بين المدرس والتلميذ. (عطا الله احمد، ص 66–67)

الخلاصـــة:

تناولنا في هذا الفصل أربع عناوين، بدأنا في أوله بالتدريس وعرفنا ما هو التدريس وما هي خصائصه، ثم تطرقنا الى عوامل اختيار طريقة التدريس وصولا في الأخير الى كيفية تصميم التدريس.

أما العنوان الثاني والمتمثل في درس التربية البدنية، فتطرقنا فيه الى مفهومه وأهدافه وأغراضه، وانتقلنا بعدها الى أنماطه وشروطه وكذا صفات الدرس الناجح، ختاما بالمراحل الأساسية للدرس والاعتبارات التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية.

كما تناولنا في العنوان الثالث مدرس التربية البدنية والرياضية والصفات الواجب توفرها فيه،

ثم تطرقنا الى كيفية إعداده والأدوار التي يقوم بها هذا الأخير.

أما العنوان الأخير والمتمثل في المرحلة الثانوية فتناولنا فيه تعريف المرحلة واحتياجاتها وأنواعها وأهدافها، ثم تطرقنا الى مميزات التلميذ في هذه المرحلة والبرنامج وطريقة التدريس، وختمنا عنواننا هذا بالعلاقة بين المدرس والمتعلم وكذا الوجبات التي ينبغي أن يلتزم بها المعلم اتجاه المتعلم.

الفصل الثاني:

التوافق الاجتماعي

تمهيد:

تعتر عملية التوافق من العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة في الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنها الهدف الأساسي الذي يصبوا إليه، ليعيش في سلام مع نفسه ومع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقا من الأسرة مرورًا بالمدرسة، والمجتمع بوجه عام، ذلك أن انعدام هذه العملية تجعل الفرد يتخبط في مشكلات توافقه تعيقه عن بلوغ أهدافه.

حيث لا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية، والروحية، والحاجات النفسية، والاجتماعية الوصول إلى مستوى مقبول من التوافق وما ينتج عنه من راحة نفسية، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، وذلك سواء بمواجهته المباشرة للمواقف والمشاكل مواجهة علنية، أو بلجوئه إلى استخدام الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى تحقيق عملية التوافق.

1. تعريف التوافق:

هو حالة من الدولة ام الانسجام بين الفرد والبيئة وقدرتها على ارضاء اغلب حاجاته وتصرفاته مرضيا اجزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. (الديب 1988، ص113)

2. التوافق الاجتماعي:

التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد او في اتجاهاته واعداده بهدف ملائمة البيئة واقامة علاقات منسجمة معها اشباعا للحاجات الفرد ومتطلبات البيئة (الحنفي، 1975، ص57).

3. الفرق بين التوافق والتكيف:

انشاء الخط بين مفهومي توافق والتكيف الى أحد اعتباره مهما مفهوم واحد او كلاهما مرادف للأخر لكن بعض الباحثين يميل الى التفريق بينهما على النحو التالي:

أ. **التكيف:** مستمد أصلا من علم الحياة ويعني ان اي تغير في الكائن الحي سواء كان في الشكل او الوظيفة يجعله أكثر القدرة على المحافظة على حياته وبقاء جنسيته (مجدي احمد محمد عبد الله ،1997، ص241).

ويوضح عبد الحميد محمد الشادلي الفرق بين التكيف والتوافق كما يلي:

- استعاره سيكولوجية مفهوم التكيف من امن بيولوجية على لحوم احداثه نظرية –داروين– المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء سموه بالتوافق (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص56)
- يتضمن توافق الجوانب النفسية والاجتماعية ويقتصر على الانسان فقط.
- يختص التكيف بنواحي الفيزيولوجية ويشمل الانسان والحيوان معا.

مثال :

خضوع الانسان للالتزامات الاجتماعية باتباعه الاعداد بالتقاليد هنا تعتبر (عملية التوافق).

عملية تغير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد (عملية التكيف).

4. اتجاهات التوافق:

حسب مدحة عبد الحميد عبد اللطيف 1990 هناك اتجاهات للتوافق:

– الاتجاه الفردي او الشخصي: يقصد به رغبات الفرد ومجتمعه يعني تحقيق التوافق عن طريق اشباع الفرد لدوافعه.

– الاتجاه الجمعي او الاجتماعي: ويقصد به تحقيق التوافق عن طريق ارضاء الجماعة

– الاتجاه التكاملي(العام) يشمل الشخصي الاجتماعي: ويقصد به التكامل والتوافق.

5. أبعاد توافق:

نظره لتعدد مجالات الحياة فانه هنالك اشكال متعددة للتوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد وبوجود كيانه ومنها ما يتصل بعلاقته مع خيره ونستعرض الى اهم انواعه:

ب. **التوافق الأسري:**

تعتبر الاسرة النواة الاولى التي يعيش في كنفها الطفل التي تسعى الى تحقيق الامن الطمأنينة لأفرادها والمودة والرحمة وان غايه الحياة الاسرية هي مودة والرحمة والتوافق وعدم التنافر، ومن هذا فان التوافق الاسري يعني ما بداخل الاسرة مثلهم وانسجام وخلو الاسرة من الانفعال ثم مشاهدات سواء كانت على مستوى الاباء ومستوى الابناء وبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية في داخل اسرة سليمة وفي جو نفسي واجتماعي يتسم بالأمان والتضامن بقدر ما يكون ذلك عاملا محددا لتكيف الطفل في ما بعد، وإما ينشأ في جو يسوده الاضطراب وعدم التكيف الاسري مما يغرس فيهم الانحراف والشدود وعدم الاستقرار وهذا يسبب العثرات الاجتماعية. (فهي مصطفى، 1987، ص26)

ت. **التوافق الاجتماعي:**

ان المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف اراء الباحثين من بينها تعريف (سوبر) الذي يرى ان التوافق الاجتماعي يتعلق بين الذات والاخرين اما سوء التوافق فيرى انه عجز الفرد عن مجاورات قوانين الجماعة ومعاييرها او عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعمل من الناس (فرج عبد القادر طه، 1980، ص 50-51).

اما حامد عبد السلام زهران فهو يرى ان التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم ويعرفه مصطفى فهمي: التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الافراد والجماعات لمواجهة ما يطرا على المجتمع من تغيير تتابعا لهذا فيجب عليهم ان يغير بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعلم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شئنها ان توحد وجهات النظر والآراء والافكار في المجتمع وتحقيق حد ادنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد والجماعة في اطار متوافق مع التغيير الاجتماعي (مصطفى فهمي، 1979، ص 23).

- البعد الدراسي: التوافق الدراسي ومحاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي والنفسي في مجاله الدراسي وفي هذا المضمار يرى عباس محمود عوض ان التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من العوامل الطائفية والعقلية واجتماعية وبناء على هذا المفهوم فان التوافق الدراسي يقوم على بعدين هامين البعد العقلي والبعد الاجتماعي.

يقصد بالبعد العقلي كل من الادراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء وكذا الاستعداد لتقبل مواد الدراسية وقدره الطالب على تنظيم وقته والتوفيق بين اوقات الدراسة والمذاكرة والترفيه.

وعن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض ان قدرة الطالب على تحقيق تلائم بينه وبين اساتذته وزملائه، انما يساعد عليه توفقه الذاتي وسماته الشخصية والانفعالية و يقصد بالبعد العقلي كل من الادراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء وكذا الاستعداد لتقبل مواد الدراسية وقدره الطالب على تنظيم وقته والتوفيق بين اوقات الدراسة والمذاكرة والترفيه.

وعن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض ان قدرة الطالب على تحقيق تلائم بينه وبين اساتذته وزملائه، انما يساعد عليه توفقه الذاتي وسماته الشخصية والانفعالية وتمكنهم من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم وان اشتراكهم في النشاط الاجتماعي والثقافي الحياة الدراسية انما يحقق توافقه الدراسي بل ويحقق هدفهم من الدراسة (عباس محمود عوض، 1988، ص37).

من خلال هذه المفاهيم يتبين ان التوافق الدراسي محصلة للقدرة العقلية في استيعاب وتقبل مقررات دراسية اضافة الى قدرة الطالب على الاندماج والتعامل مع المحيط الاجتماعي في المدرسة ولا تحفيظ ذلك من واجب المدرسة ان تحدث نوع من التوازن بين المقررات الدراسية وبين طموحات وراغبات الطالب وبذلك يكون التوافق الدراسي عملية تأثر بالمحيط الدراسي والدراسة نفسها ومحاولة التأثير عن طريق اظهار الاستعدادات الذاتية والقدرة على الاستيعاب المواد الدراسية التي يمكن ان يظهرها الطالب في مستواه التحصيلي.

6. معايير التوافق:

هناك العديد من المعايير التي عن طريقها نستطيع تحديد السلوك بين شوائه وعدمه، ويتفق كل من "عبد الله الشاذلي" "عبد الكريم قريشي" على أن هناك خمسة معايير:

أ. المعيار الإحصائي:

ونظرة موضوعية لأتصدر أحكامها قيمة على السواء أو الشذوذ، فالشخص السوي والمتوسط، الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموع الناس وفق المنحنى الاعتدال أي السوي من لا ينحرف عن المتوسط والشائع، ويتطلب هذا معياران تكون الأدوات التي تقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى يمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا, هذا ما يأخذ هذا المعيار هو إن يهتم بالسلوك الظاهرة دون الاهتمام بدلالة سلوك ودوافعه نتائجه كما أنه يصلح هذا المعيار لتقييم الأشياء المحسوبة كالطول مثلا, بينما يصعب بواسطته قياس بعض سمات الشخصية أو الاتجاهات.

ب. المعيار الاجتماعي:

الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو الذي يسير عكس ذلك.

لكن وجود مقومات حضارية وثقافية مختلفة باختلاف الثقافات والمجتمعات تجعل من التوافق مسألة نسبية متوقف على نوع المجتمع وحضارته وقيمه، وعليه ليس هناك معيار أنساني عام, فما يعد سويا في مجتمع معين قد يعد مرضا وشذوذا عند مجتمع آخر, كما يأخذ هذا المعيار إن المجتمع نفسه ليس دائما بالمجتمع السوي, ومن ثم يكون الخضوع أو الامتثال لهذا المجتمع أمر متناقض لمعنى التوافق.

ت. المعيار الباثالوجي (المرضى):

حسب هذا المعيار الإفراد المتوافقين (غير الأسواء) هم الذين تظهر عليهم إعراض مرضية بينما الإفراد المتوافقون أو الأسوياء لاستظهر عليهم هذه الأعراض.

إذن فالسلوك الشاذ وفق هذا المعيار هو نتيجة حالة مرضية أو مضطربة نستدل عليها من وجود إعراض إكلينيكية معينة، وطبقا لهذا المعيار فالسوي هو شخص بلا إعراض مرضية.

ومما يأخذ على هذا المعيار هوائه لا يستطيع تحديد درجة التي يقف عندها ونقول إن هذا السلوك سوي وهذا شاذ.

من هنا لا يمكننا إن نحدد فردا خاليا من الإعراض وخاصة الإعراض خاصة في ظل الظروف النفسية والاجتماعية الضاغطة (صبرة محمد علي، أشرف عبد الغني شريت ، ص60).

ث. المعيار الطبيعي:

حسب هذا المعيار يسمى الشخص سويا إذا كان طبيعيا من الناحية الفيزيقية والإحصائية.

لكن ما هو طبيعي في مجتمع قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.

ج. المعيار المثالي:

هذا المعيار يعطى للسوء أكثر دقة ووضوح وهو مدى اقتراب الشخص للكمال بالنسبة للسمة والخاصية المعنية، فالمعيار المثالي يعتمد، أساسا على إحكام قيمة تطلق على أشخاص وعادة ما ويستمد أصوله من أصول الأديان وجهازا لقيم الأخلاقية، والسوء حسب هذا المعيار هو الأقرب.

7. العوامل المؤثرة في التوافق الاجتماعي:

يتضح لنا من خلال ما سبق إن التوافق عملية حيوية هامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية، هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في تلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقدراته العقلية، إما العامل النفسي يتمثل في البيئة المحيطة للفرد خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري والمدرسي والاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد.

أ. عوامل مرتبطة بالمراهق ذات:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، وتتمثل في جميع مكوناته الشخصية من وخبرات وحاجات ودوافع وميول وقدرات وعواطف وانفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.

وتأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة ام لا، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على إن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف وإشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصدر سلوك بدون دافع ودافع دون هدف محدد له.

فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية، الهدف كنقطة نهاية، يتحقق فيها الإشباع أو عمر الإنسان الإرضاء، وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على المستوى القبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، فوراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى لتحقيقه، كلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف (فايز علي الحاج، 1984، ص25).

وتحقيق المراهق التحقيق النفسي الاجتماعي مقبول لاقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية والعضوية التي تمثل الحاجات الأساسية، أو الفيزيولوجية التي لا غنى عنها للفرد دعن إشباعها كدافع الجوع, العطش, الجنس, البحث عن الراحة, بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته انتماءه الاجتماعي, وهي حاجات يتعلمها ويكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها طول حياته مثل الحاجة للأمن, التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي, والحاجة للحب والرغبة في التملك وكسب الأشياء, وتأكيد الذات وتقديرها.

ومن هذا فالفرد يسعى جاهدا لبلوغ المشتى المرغوب من التوافق، سواء بالطرق وهي أقصر الطرق وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من

الانسجام والتوافق في (ميكانيزمات الدفاع)، وهي وسائل الإنسان فمن سعيه وراء التكيف، لأنها تشير إلى مجموعة إشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغية إعادة التوازن والتلاؤم العنصري والنفسي (نصر الدين جابر، 1997، ص96) وميكانيزمات الدفاع كثيرة متنوعة تختلف باختلاف عناصر التوافق (صالح الدهري، ص53).

ب. عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:

إن كان كائن حي أنساني يعيش في مجتمع تحدث، داخل إطار عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين إفراد التي تتم بين إفراد ذلك المجتمع، ويتحدث بين الإفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها للوصول لحل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا (مصطفى فهمي، ص64), وعندما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد, إذ إن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية, مما يجعل من الصعوبة خروج الشخص من القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة وهكذا تأثير البيئة بإبعادها الثلاثة الاجتماعية والثقافية والطبيعية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحدد الأسلوب الذي يحقق التكيف الموائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة (فايز علي الحاج، 140)، وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي، إما البيئة الاجتماعية والثقافية من خلال اجتماعات التي يندمج فيها الشخص كالأسرة والمدرسة، وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والإعلامية كلها تأثر بشكل وأخر على توافق الفرد, ولعل أهم هذه الجماعات الاسرة، فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي, والنفسي, والاجتماعي للطفل, وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميكيا سلوكه منذ طفولته المبكرة, وتلعب العلاقات بين الوالدين وبين الطفل وإخوته دورا هاما في تكوين شخصيته وأسلوب حياته, وتعد المدرسة الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى التي تلي المنزل

فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو اشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة, ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ, وإعداده ليكون مواطنا صالحا ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني الاجتماعي في إن واحد (صموائيل ميغاريوس، 1974, ص65).

كما تعتبر المدرسة أكبر مجال اجتماعي لإثارة الفوارق بين القدرات بما يؤهل لإعادة تأهيل توزيع الطبقات، فالتفوق الدراسي يغذي الطموح لقيادة المجتمع أو الانتقال على الأقل من طبقة دنيا محكومة ومفلوقة على أمرها إلى طبقة عليا مُحكمة، ومتميزة، خلال التقديرات الدراسية من مرحلة إلى أخرى عند الانتقال من سنة إلى لما بعدها المرحلة الواحدة يتقدم ذوي الطموح المواهب أوقد يكونون من الضعاف المتخلفين وعبر ذوي الاستعدادات للدراسة 4 كما تؤثر جماعة الرفاق على

8. مظاهر التوافق:

أ. النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نلاحظ بعض الإفراد يعانون من عدم قدرتهم على تحمل الواقع المعاش، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين، تعساء رافضين كل شيء، وهذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقبل نجد أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من فرح وإحزان، واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين مقبلين على الحياة بسعادة، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه (صالح حسن الدهري، ناظم هاشم العبيدي، ص53).

ب. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:

الشخص السوي لديه لقدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع الموقف حتى يحقق التوافق وقد يحدث التعديل نتيجة لتغير طرا على حاجات الفرد وأهدافه وبيئته، كما أنه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة، وليكرر إي سلوك فاشل لا معنى له (سهيل أحمد كامل، ص29).

ت. مدى نجاح الفرد ورضاه عن نفسه:

فالفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة والرضي عن ذاته، فيتقبل ذاته بما فيه من عيوب، وينقذ نفسه ويحاسبها باستمرار، وهذا يجلب له الرضي بإخلاف الفرد الذي يحلم أكثر مما يستطيع، فلا يشعر بالسعادة ويكون في حالة إحباط دائم، وبالتالي يشعر بعدم الرضا، إذن فأفضل طريقة لتحقيق الاستقرار النفيسي إن يحقق الفرد أهدافا تتفق مع ميوله ومكان المادية والمعنوية (فرج عبد القادر طه: سيكولوجية الشخصية المعوقة، للإنتاج في التوافق المهني والصحة النفسية، القاهرة، دون).

ث. مستوى طموح الفرد:

الفرد المتوافق تكون طموحاته في مستوى إمكانيات تحقيقها فيسعى من خلال دافع الإنجاز ليحقق مطامعه المشروعة في ضوء هذا الإمكانات، في حين نجد إن الفرد الذي يعاني من الانهيار أو يعاني من عدائية للحياة هو شخص غير متوافق.

ت. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

حتى يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك هو إحساسه بأن حاجاته مشبع ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن والقدرة على الإنجاز والحرية والإمتناء، وإذا ما حس الفرد بالإشباع حتى ولو كان ذلك وهما، فإنه يقترب من سوء لتوافق.

ح. العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هو علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم والعمل من أجل المصلحة العامة، وإن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحصى بحب الناس له وحبه لهم لأن الانطواء والانعزال والبعد عن الناس دليل قاطع على عدم التوافق السليم وهي سمة الإنسان اللاسوي.

9. علاقة التوافق بالفشل والنجاح المدرسي:

من الحياة النفسية للطالب في جميع مراحل نموه وخصوصا في فترة المراهقة، تتسم بالقلق وقد تصل إلى مستوى الوسواس والأوهام، ولعلها السبب في تقبله وعدم استقراره، كما قد يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس والحزن والآلام النفسية نتيجة لما يلاقيه من إحباط، بسبب ضغوط المجتمع التي تحول دون تحقيق رغباته الأساسية، ويتبع ذلك عادة مشكلات عدم التوافق مع البيئة المدرسية أو الجو المدرسي، وما يترتب عنه من فقدان الشعور بالأمن، وصعوبة التصرف في المواقف الجديدة والإحساس بضعف المركز وصعوبة التعامل مع السلطة المدرسية وبالتالي الفشل المدرسي.

وبوجه عام فإن مشكلة التأخر، والغياب ترتبط ارتباطا وثيقا بمشكلة أخرى وهي الهروب من المدرسة، ويستخدم التلاميذ في ذلك أساليب متعددة تهدف جميعا إلى إنهاء اليوم المدرسي قبل موعده فقد يرجع الهروب إلى سوء معاملة أحد المدرسين، وشعور التلميذ بضغط انفعالي قوي إزاء حضور دروس هذا المدرس بالذات، فقد يكون الهروب تخلصا من أعباء متبعة الدروس، التي لا تحد معه أي لون من المتعة الشعورية، كما قد يرجع الهروب إلى تأثير الرفاق المنحرفين

الذين يجد في الانطواء معهم تحت جماعة واحدة متنشقا لإشباع الدوافع التي لم يجد لها الإشباع أو التقدير الكافي في المدرسة أو البيت. (نصر الدين جابر، ص54)

ومن هنا يتضح أن النجاح والفشل المدرسي للمراهق يتوقف على توافقه في البيئة المدرسية وعليه يجب أن يكون جوا اجتماعيا صالحا بعيدا عن الاستبداد والإرهاب، والسلطة في يد واحدة، وأن تكون سياسة المدرسة مبينة على التوجه والإرشاد المقرونين بالمحبة والعاطفة وفهم نوازع المراهقين ودوافعهم، دون اللجوء إلى قمعها بالقوة والقسوة، بل بتحويلها إلى نشاطات بالرفق واللين والحكمة ومن أجل مصلحة المراهق يمكن للمدرسة أن تستعين بيس بالأهل فحسب بل بذوي الخبرة جميعا والتنسيق مع المؤسسات التي تعني بتمضية أوقات الفراغ المفيدة (الأندية)، وأن تعمل جميعا ضمن إطار التعبئة العامة لحشد جميع نشاطات التي تخدم المراهقة، وتعمل على احتوائها وتوجيهها توجيها سليما.

الفصل الثالث:

مرحلة المراهقة

التمهيد:

المراهقة هي فترة من الفترات الحساسة من الحياة العمرية للفرد، حيث تصاحبها عدة تغيرات تشمل جميع النواحي الجسمية والوجدانية للفرد، ناهيك عن بعض الخصائص التي تبرزها هذه المرحلة والتي تجعل من هذه الأخيرة متميزة وحساسية في نفس الوقت وهي تختلف عن غيرها التي تصوغ القالب الإنساني المستقبلي، حيث إذ لم تتفادى سلبياتها نكون قد زرعنا أول بذرة لتكوين المجتمع أو الأسرة تغمرها المشاكل النفسية والعقلية ،لذا يأتي دور الأسرة في الدرجة الأولى في رعاية الطفل بالأخص في هذه المرحلة ،بعدها يأتي دور المربي والمجتمع الذي يستكمل بدوره تلك الرعاية وفقا لأسس وأساليب علمية صحيحة تساعد المراهق على تنمية علاقته مع جميع أطراف المجتمع الواحد لذلك يجب أن توفر الجو الخصب للمرور من هذه المرحلة والوصول إلى سن الرشد.

1. تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها العام والدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد والعشرون (21) سنة وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.

- لغويا:

تعني النمو قوانا راهق الفتى أو راهقت الفتاة أ أنها نمت نموا مستطردا، وكلمة المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء اللغة أن الفرد الذي يدنو من الحلم هو اكتمال النمو. (البهي فؤاد السيد، 1999، ص272)

- اصطلاحا:

تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعنت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، ويفصل علماء النفس التكوين باستعمال هذا المصطلح اللغوي بأنه معزاه ينسجم كثيرا والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان.

أ. التعريف الإجرائي:

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرها اجتماعي في نهايتها.

2. مرحلة المراهقة:

تعني الفترة الممتدة بين (13) الثالث عشر و(20) العشرين سنة وتعني عبر ونمى وتعرف Addolecre ومن كلمة Adolescence بفترة النمو، حيث يحدث تغيير جسماني ونفساني مهم متصل يمتلك

استقلالية الرشد وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأصعب مراحل النمو في حياة الفرد إذ لم تكن أهما على الإطلاق حتى أن بعض العلماء النفسانيين يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد.

وتكون هذه الفترة بين البلوغ (الجنسي والرشد)، حيث تلي مرحلة الطفولة وتسبق الرشد كما أنها تتأخر من مجتمع لأخر ويمكن أن نقول أن فترة المراهقة في الدول العربية تكون غالبا في سن الثانية عشر(12) تقريبا حتى سن الثامن عشر(18) وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة دقيقة وفاصلة في جميع النواحي الشخصية للفرد، حيث تتجدد فيها معالم جسم المراهق من حيث الطول، الوزن، الأعضاء وكذلك نجد أن جسم المراهق يأخذ شكله النهائي. (رابح تركي، 1990 ص242)

كما تتطور في هذه المرحلة جميع النواحي العقلية بصفة عامة من حيث كفاءة الذكاء إلى أقصى نموه. كما تكشف القدرات وتظهر الميول في هذه المرحلة وكذلك الصفات الانفعالية للفرد كما تظهر صفاته الاجتماعية وعلاقته وتتضح اتجاهاته وقيمة التي يكونها ويكتسبها من الوضع الاجتماعي الذي يعيش فيه(البيئة). المراهقة أكثر من انتقال بسيط متصل بالبلوغ، وهي عبارة عن فترة تحول وتطور بيولوجي متصل بظاهرة البلوغ.

تغيير نفسي متصل باكتساب هويته وأخيرًا تغيير اجتماعي تحت تأثير تغيير العلاقات مع المحيط العائلي أو المدرسي أو المؤسسة التعليمية. (الباهي فؤاد السيد، ص272)

3. مراحل المراهقة:

نستطيع أن نتصور المراهقة على أنها إحدى الحلقات في دورة النمو النفسي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية:

أ. مرحلة المراهقة المبكرة:

تبدأ هذه المرحلة من السن 12 إلى 14 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية.

ب. مرحلة المراهقة: تبدأ هذه المرحلة من 15 إلى 17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية.

ج. مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ هذه المرحلة من18 إلى 20 سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرون (21)، حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

– **انقسام المراهقة:** يقسم الدكتور (صامويل معاريس) في كتابه "المراهق المصري المراهقة" إلى الأقسام التالية:

– **المراهقة المتكيفة:** وتتسم بالهدوء السيئ والهدوء والاستقرار.

– **المراهقة الإنسحابية المنطوية:** وتتميز بالاكتئاب والعزلة الشديدة والسلبية والخجل. (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة، بدون سنة، ص327)

4. أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعي والمادية وحسب استعداداته الطبيعية والمراهقة تختلف من فرد إلى أخر بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة أخرى، وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحفرية التي يتربى في وسطها الفرد فهي من المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في مجتمع الذي يفرض كثير من القيود على نشاط المراهقة عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراق فرص النشاط والعمل، وفرص اشباع الحاجات والدوافع المختلفة .

أ. المرهقة السوية أو مكيفة:

خالية من المشكلات والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل من الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.

ب. مراهقة انسحابيه:

حيث ينسحب المراهق فيها من مجتمع الأسرى ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية.

ج. مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأراء الآخرين.

د. مراقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفس وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرى والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف، والتحلي بالصفات الأخلاقية. (عبد الرحمان عيساوي، 1995، ص42)

5. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء ومن ثم يولد الطفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر، تسير الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهق مفيدة للمواطنين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب.

وما لا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدًا فشيخًا.

6. أهداف مرحلة المراهقة:

تتخلص أهم أهداف المرحلة المراهقة حسب كول وهول (1973) cole and holl في:

- الاهتمام بأعضاء نفس الجنس إلى الاهتمام بأعضاء الجنس الآخر.
- خبرات مع رفاق كثيرين نمو إلى اختيار رفيق واحد.
- الواعد الكامل بالنمو الجنسي إلى قبول النضج الجنسي.

أ. النضج الاجتماعي:

يبدأ النمو والنضج الاجتماعي مما يلي:

- الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له نمو إلى شعور بالأمن وقبول الآخرين.
- يحصل له ارتكاب اجتماعي ثم النمو إلى التسامح اجتماعيا.
- المباشر للأفراد ثم النمو التحرر من التقليد المباشر.
- التخفيف من سلطة الأسرة.
- ضبط الوالدين التام نمو إلى ضبط الذات.
- الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن نمو إلى الاعتماد على النفس من أجل الأمن.
- التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج إلى الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء.

ب. النضج الانفعالي:

- التعبير الانفعالي غير الناضج نمو إلى التعبير الانفعالي البناء.
- التفسير الذاتي للمواقف نمو إلى التفسير الموضوعي للمواقف.
- المواقف والدوافع الطفيلية إلى الميزات الناضجة للانفعالات.

– عادات الهروب من الصراعات نحو عادات المواجهة وحل الصراعات. (حامد عبد السلام زهران، ص330)

ج. النضج العقلي:

يبدأ النضج العقلي مما يلي:

– قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة نمو إلى طلب الدليل قبل القبول.

– الرغبة في الحقائق نمو إلى الرغبة في تفسير الحقائق.

– اهتمامات وميول جديدة وكثيرة إلى ميول ثابتة وقليلة.

د. اختيار المهنة:

– الاهتمام بالمهن البراقة نمو إلى الاهتمام بالمهن العملية.

– الاهتمام بمهن كثيرة النمو إلى الاهتمام بمهنة واحدة.

– زيادة أو قلة تقديم قدرات الفرد نمو إلى التقديم الدقيق فترات الفرد.

– عدم مناسبة الميول للقدرات نمو إلى مناسبة الميول للقدرات.

هـ. استخدام وقت الفراغ:

يمر المراهق من:

– الاهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة نمو إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية المنظمة.

– الاهتمام بالنجاح الفردي نمو إلى الاهتمام بنجاح الفريق.

– الاشتراك في الألعاب نمو إلى الاهتمام بمشاهدة الألعاب.

– الاهتمام بهويات كثيرة نمو إلى الاهتمام بهواية أو اثنين.

– الاشتراك في العديد من الأندية نمو إلى الاشتراك في أندية قليلة.

و. فلسفة الحياة:

يمر المراهق بما يلي

- الميول بخصوص المبادئ العامة نمو إلى الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها.

- يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلقة النمو على قيام السلوك على أساس المبادئ الأخلاقية.

- يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور وتخفيف الآلام إلى قيام السلوك على أساس الضمير والواجب.

ز. توجد الذات:

يمر المراهق من:

- إدراك قليل الذات نمو إلى إدراك نسبي للذات.

- فكرة بسيطة عن إدراك الآخرين للذات إلى فكرة جيدة من إدراك الآخرين.

- توجد الذات مع أهداف شبه مستحيلة نمو إلى توحد الذات مع أهداف ممكنة. (حامد عبد السلام زهران، ص331)

7. خصائص المراهقة:

أ. الخصائص الجسمية:

تظهر عند المراهقين خصائص عضوية فيزيولوجية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر نحو اكتمال شخصيته، من أولى هذه الخصائص هي السرعة في النمو، فمتوسط نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نمو في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد نمو حجم قلبه، ونشير إلى نمو العظام حيث يفوق نمو العضلات، الأمر الذي يجعل جسمه في حاجة إلى التعويض بالغذاء والراحة.

ومن مظاهره أيضا تغير شكل الحنجرة، وتغير الصوت، ونمو الأعضاء التناسلية نموا سريعا وفي هذه المرحلة تصل البنات إلى أقصى طولهن وتكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية وحجمها أكبر، وكمية النسيج العضلي أكبر عندهم من كمية الدهون.

وسبب هذا التغيير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية والتناسلية. (صالح عبد العزيز، 1981، ص71)

ب. الخصائص الاجتماعية:

يميل المراهق إلى الحرية والاعتماد على النفس، وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يحدد نفسه في صراع ومواجهة المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي إما مدرسية أو أسرية. كما أنه يميل إلى القيام بأعمال تثير انتباه الآخرين فهو يتطلع إلى التحرر من جميع القيود والسعي للحصول على الاعتراف به كفرد داخل المجتمع.

ولقد جاء في كتاب "محي الدين المختار" أنه من المظاهر الأساسية للمراهق في المجتمع هي محاولته التحرر من سلطة الأسرة وتأكيد الذات، ومحاولة الآخرين بالمكانة الاجتماعية، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات، كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته أحداثه. (محي الدين المختار، 1982 ،. ص116)

ج. الخصائص العقلية:

كانت الدراسات جد كبيرة من طرف العلماء النفس حول الخصائص العقلية في مرحلة المراهقة ويظهر ذلك من خلال الدراسات التي قاموا بها حول المميزات العقلية في هذه المرحلة، حيث يؤكد أنه في هذه المرحلة تصل المراهقة إلى النمو الشكلي أو المجرد، وهي التي تميز فترة المراهقين على التعامل مع المجردات والتحليل المنطقي، والرياضي، وأكدت بعض الدراسات أن المراهق يطور فعاليته العقلية المتنوعة، فتقوى قابليته للتعليم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشاكل.

بالإضافة إلى ذلك يتوسع مجاله العقلي للأشياء التي تتعد مجاله الإدراكي، حيث يدخل في إطار الميتافيزيقية وذلك لقدرته على التحاليل والاستدلال ونقد الأشياء التي يتعرض لها.

د. الخصائص النفسية:

تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل خصوصا من الناحية النفسية ففيها يواجه المراهق صراعا نفسيا قويا، ويتأرجح من حالات إلى أخرى، ويميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به فهو يرى نفسه يصعد صغيرا. فيجتمع بالأطفال ويشاركهم أحاديثهم وألعابهم بل يرى نفسه كبيرا ويشارك في أحاديث الكبار. (فاخر عاقل، 1978، ص124)

هـ. الخصائص الانفعالية:

يتأثر الجانب لدى المراهقين بالبنية الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث يواجه سلوكه أو يكفيه مع الآخرين أو مع نفسه ويجتمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف من نواحي كبيرة من انفعالات الطفل وتتمثل هذه الاختلافات في النواحي التالية:

– الانفعال لأتفه الأسباب وعدم الاستقرار إذ ينتقل من انفعال لأخر في مدى قصير مثلا: من الزهو والكبرياء إلى القنوط واليأس.

– لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو غضب مثلا: يصرخ ويدفع الأشياء، ونفس الشيء إذا فرح يقوم ببعض الحركات العصبية.

– يبدأ في تكوين بعض العواطف الشخصية للاعتناء بالنفس، وبطريقة الجلوس والشعور بالحق في إبداء الرأي ويكون نحو الأشياء الجميلة.

ويمكن في الأخير أن نقول أن هذه المرحلة تختلف باختلاف الزمان والمكان والأفراد، في تتأثر بالأخطاء الثقافية، والواقع الجغرافي وتدخل العوامل الوراثية والبيولوجية، أي أنها تفاعل كلي بين المراهق وذاته زمن جهته وبين مجتمعه من جهة أخرى. (نصر الدين براوي . مشكلة المراهقة، ص32–34)

8. مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة هي نتائج طبيعية لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق هو المناخ النفسي للأسرة، والإطار الخلقي والديني للمجتمع، وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف، ولا بد من الإشارة إلى إن مشاكل المراهقة متفاوتة من حيث لدرجة والحدة، فبعضها يمكن أن يكون من طبيعة النمو وبالتالي تنخفض شدته وحدته ويزول بزوال المرحلة وإنهاءها، ولبعض لآخر يمكن والبعض الآخر يمكن أتكون شديدة الحدة والخطورة وبالتالي تحتاج إلى تدخل نفسي من طرف الأخصائي في هذا المجال، ولهذا فقد تم تصنيف مشكلات الشباب على النمو كتالي:

أ. المشاكل النفسية:

ويتمثل هذا النوع من المشاكل في التردد والصراخ وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب لحالة المزاجية، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم فيها، وتأنيب المراهق لنفسه باستمرار، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته، إن هذه المشاكل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون جهاز الشاب أو نظامه النفسي في حالة حيرة وعدم استقرار، فالتطرق هو السائد لديه فلم يستطيع الاعتدال في سلوكياته. (أمل بحوث ودراسات في علم النفس ،2001، ص90)

ومن المشكلات النفيسة التي تلاحظ في سلوك المراهق هي:

- النزعة العدوانية:

وهي من المشكلات الشائعة بين المراهقين، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم، وأغراضهم تختلف من شخص إلى آخر، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتم والاعتداء بالسرقة (خليل ميخائيل، 1991، ص.145)

- **العناد:**

وهو لإسرار على موقف التمسك بفكرة وباتجاه معين، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين اللذين يرغبون في ثني شخصية المراهق. (خليل مخائيل، نفس المرجع السابق)

- **الخجل والانطواء:**

هي تعبير عن نقس في التكيف مع الموقف، وإحساس من جانب الشخص أنه غير جدير مجابهة الواقع ولكن الخجل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أسباب أشخاص غرباء أو مثيرات مؤلمة لمواقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء. (محمد، 1974، ص220)

- **التردد:**

وهي مشكلة معروفة كثيرا، حيث أن جميع المراهقين يفتقدون ثقة بالنفس، حيث لا يبدأ أحدا عملا ما حتى سارع في تركه، والبد بعمل آخر جديد. (أمل، نفس المرجع السابق)

- **المشاكل الصحية:**

إن المتاعب التي يتعرض لها المراهق في سنه، هي السمنة أو يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي، فقد تكون ورآها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهق إلى انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه، وهو في ذاته جوهر العلاج لأن للمراهق إحساس خارق بأن أهله لا يفهمونه. (أمل مرجع سبق ذكره،2001، ص91)

- **المشاكل الاجتماعية:**

أجريت دراسات عديدة حول المشكلات الاجتماعية من هذه الدراسات (ب يرسون1921، زهران 1988، نجاتي 1963 ن منيرة علمي 1966) وتتعلق هذه الدراسات بتطلع المراهق إلى أن يكون مقبولا من جماعة الرفقاء والأصدقاء وبالسلوك المناسب في المواقف الاجتماعية، الخوف من ارتكاب الخطاء،

الخوف من مقابلة الناس ونقس القدرة في الاتصال بالآخرين، وعدم القدرة على إقامة علاقات جديدة وأيضا الوحدة ونقس الشعبية، ورفض جماعة له اعتبار لا يزال صغير وعبرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى.

ومن بين المشكلات المتوسطة الحدة:

- المشاكل الأسرية:

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية المراهقين لهم بصفة مطلقة ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال مما يؤدي إلى نشوء خلافات ومشاحنات، لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو من الأبناء نفسه، وهناك مشكلات تتعلق بالواقع الاقتصادي للأسرة والتفاوت في الإمكانيات المادية، الأمر يتعص حياة المراهق الاجتماعية، ويجعلها جحيما ويطرح تساؤلات عديدة. (خليل ميخائيل، 1998، ص73)

- المشاكل المدرسية:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق وتتمثل هذه لمشكلات في أنه لا يستطيع أن عمل ما يريد كما تلف الخبرة والتخبط والقلق حيات المراهق من الاسترجاع وعدم الاهتمام من المدرسة والأسرة بآراء التلاميذ ومشكلاته وبالتالي تأخذ مظهرا سلبيا للتغير عن ثورته، كاصطناع الغرور والاستهانة بالدروس أو المدرسة أو المدرسين إلى درجة تصل إلى العدوان.

- مشاكل في المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إليها لحيلة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة يتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين بظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا

المجال أن الفرد أن يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لا بدان يكون محبوبا من طرف الآخرين، بتقبل الآخرين له.

9. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة الأطفال والمراهقين إلى أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن أمثلة هذه الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة، الرغبة في تحقيق الاستمتاع، والمشاركة واكتساب الأصدقاء وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية، وتحقيق خبرات النجاح والتفوق، وقد استطاع "كفلمن ويس"، "وديبل شكوف" 1989 تصنف أسباب مشاركة النشء في الرياضة إلى فآت أربعة هي:

- الكفاية
- الانتماء
- اللياقة
- الاستمتاع (بوري وودمان ،2004، ص100)

تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي RUDIK ولقد حاول العالم (روديك) تقسيمها إلى نوعين هي:

أ. الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة.
- المتعة الجمالية كنتيجة للرشاقة والمهارة، وجمالية الحركات.
- الحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتها وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا لها في النشاط البدني والرياضي.

ب. الدوافع الغير المباشرة:

- ممارسة النشاط البدني بإسهامه في رفع قدرة لفرد.

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة نشاط بدني.

- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي. (سعد جلال وعلاوي محمد، 1998، ص87)

10. المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الطبيعة أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه، إضافتا بطبيعة لحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها ت أثير إيجابي على السلوك السلبي في مرحلة المراهقة:

- اكتساب القيم الأخلاقية

- الروح الرياضة

- قيمة اللاعب النظيف

- الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب

- تحمل المسؤولية

- التنافس

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية. (العربي، القاهرة،1999، ص127)

11. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على تخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النسبية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب

أسلوبا هاما بدارسة وتشخص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود لمراهق على تقبل الهزيمة بروح رياضية من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس بتلك المنافسة التي لابد له أن يقابلها في الحياة، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في لتحقيق والعلاج النفسي، فيه متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباط الذي يعانيه المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة بالاختلاف الفرد وشخصيته. (خليل ميخائيل، مرجع سبق ذكره،1991، ص147)

12. علاقة التنشئة الاجتماعية بالمراهق:

إن مرحلة المراهقة مرحلة اختبار لا للمراهق وحده فحسب وإنما هي كذلك فترة احراج وقلق للأبوين ومن يهتم بالمراهقين عادتا.

فعن طريق الانتماء إلى الجماعة يتعلم المرهق العوامل الاجتماعية الحسنة التي قد يكون افتقدها بعدم اطلاعه عليها من قبل كما أن الانضمام إلى الجماعة يشعره بروح الطمأنينة ويجعله يشعر لأنه فرد مرغوب فيه من جانب أفراد آخر ينمن أفراد المجتمع، وهذه ظاهرة جديرة بالعناية والاهتمام من جانب البيت والمدرسة والهيئات التي تهتم بشؤون المراهقين.

الدراسات التي أجريت على المراهقين في الأعوام الواقعة بين 1953-1963 م يبدو من طبيعة ضرب المعايير التي يتم على أساسه تقييم النضج الاجتماعي أو عدمه في فترة المراهقة تتفاوت كثيرا.

فهي معايير تعتمد على التطور الحضاري وسلم المقاييس التي ترتئيها كل جماعة، كما تتوقف على أحكام الأفراد بشأنها لما يؤمنون به من قيم فلسفية وما يلتزمون به من عرف وتقاليد، ويمكن إجمال مختلف الاتجاهات بقياس مواقف سلوك المراهق ومواضع المجتمع على النحو التالي:

– المظهر ومراعاة معايير الأخلاق:

ويتميز هذا الدور في حرف المراهق على العناية بهندامه، يراعي ما يرغب فيه المجتمع

– إبداء الألفة إزائه أفراد المجتمع:

وفي هذا الدور يجب أن يبدي الفرد الحماس بروح الجماعة وتقاليدها

– الاتصاف بتحسس الاجتماعي:

على أن يكون ودودا، لطيفا بعيدا عن الخشونة التي تتميز بها المراهقة، وأن يكون متعاون بعيد عن الثورات الانفعالية الفجة، وأن يلتزم بمثل عليا يصبو إليها المجتمع ككل. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص263)

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وتحديدها زمنيا، والتعريف بأنواعها، والخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة والاحتجاجات السامية للمراهق، كما تم التطرق إلى المشاكل النفسية الجسدية والاجتماعية، إلى ما يعاني منها المراهق، والتي يمكن أن تؤدي به إلى سلك طريق الانحراف والعزلة، كما تطرقنا إلى تبيان الأهمية النفسية والجسدية والاجتماعية للنشاط البدني عند المراهق ودورها في التخفيف من المشاكل التي يعاني منها في هذه المرحلة كنتيجة لممارسة التربية البدنية والرياضة.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله وهي خطوة اساسية ومهمة في البحث العلمي، من خلالها يمكن لبعد تجربة وسائل بحثه للتأكد سلامتها ودقتها و وضوحها ، فالدراسة الاستطلاعية اذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفه صلاحيتها ودقاتها للضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني ،وتهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس التفاعلات الإجتماعية المنزل للأستاذ الدكتور عادل عبد الله محمد)،كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث وذلك من خلال التعرض الجوانب التالية:

أ. وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها .

ب. التأكد من الخصائص السيكومترية للإستبيان (الصدق والثبات).

ج. التأكد من وضوح المعلومات.

2. المنهج الستخدم:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. ونظرا لتعدد وتنوع وتشعب مواضيع علم الاجتماع، فإن له مناهج كثيرة، وكل منهج يلائم طبيعة موضوع ما، ولذلك فيمكن أن يكون هناك منهج الإثنولوجيا، ولكن لا يوجد منهج علم الإجتماع، بل

توجد مناهج علم الإجتماع. يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث .

و نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها ،وتحديد العلاقة بين عناصرها (دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين) تبين أن من المناسب إستخدام المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ،فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالإعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها و تحليلها ،و استخلاص دلالاتها ،فالمنهج الوصفي إذا كما يعرفه "بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد " هو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن و تفسيره ،ويهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع ، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة و التعرف على المعتقدات و الإتجاهات عند الأفراد و الجماعات . وقد عرف بأنه يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا أو تعبيرا كميا، وقد جاءت في المراجع تعريفات عديدة فمنهم من عرف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محدودة لوضعيات اجتماعية أو مشكلة إجتماعية معينة (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص123)

3. متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل : و هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عامة ما يعرف بإسم المتغير أو العامل التجريبي ، و يتمثل في دراستنا في جانب ظاهرة الإختلاط بين تلاميذ المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في جانب التوافق النفسي والاجتماعي وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضيته محاولا إيجاد علاقة بين المتغير المستقل

والمتغير التابع، ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لا بد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة. لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده التأثير على المتغير التابع دوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه. (دار المسيرة للنشر، الأردن. 1998 ص 49).

4. مجالات الدراسة:

المجال اجري يا هذا البحث في بعض ثانويات التابعة لمديرية التربية لبعض بلديات بومرداس المجال الزمني:

لقد انطلقنا في بحثنا هذا عند تلقينا الموافقة من طرف الاستاذة المشرفة شهر ديسمبر 2019 الى غاية شهر افريل 2020 اما الجانب التطبيقي فقد استغرق شهري افريل وماي 2020 حيث تم توزيع الاستبيان في الثانويات المذكورة على العينة الاحصائية (التلاميذ) وتم استرجاعه وقمنا بتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطريقة الاحصائية ثم الشروع مباشرة في العمل تطبيقي.

5. مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع المفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهد وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تحقق أهداف الباحث وتساعده على إنتاج مهمته. (تامي ملحم، 2000، ص 200).

ويتمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ الطور الثانوي لولاية بومرداس مقسمة على 6 ثانويات وهي: ثانوية محمد آل عيد الخليفة، ثانوية الإخوة دراوي، ثانوية فرانز فانون ببومرداس، ثانوية أحميدي ابراهيم بقورصو، ثانوية تاريكات رابح بالكرمة وثانوية زيو محمد بتيجلابين.

6. عينة البحث:

هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجتمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة بمجتمع البحث.

وهي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسات عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة. (محمد عبيدات، 1999، ص83)

وقد اعتمدنا في دراستنا على العينة العشوائية البسيطة.

حيث كانت عينة البحث تلاميذ الأولى والثانية والثالثة ثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية على مستوى ثانويات بدائرة بومرداس والبالغ عددهم 150 تلميذ.

الثانويات	البلدية	التلاميذ
محمد عيد أل خليفة	بومرداس	25
فرانتز فانون	بومرداس	25
الإخوة دراوي	بومرداس	25
أحميدي ابراهيم	قورصو	25
تريكات رابح	ثنية	25
زيو محمد	تيجلابين	25

7. أدوات جمع البيانات:

ان جمع تحليل معلومات في المنهج الوصفي التحليلي تتم بواسطة وفي هذه الدراسة استخدمنا تقنية الاستمارة.

تعريف الاستمارة:

هي أداة تستخدم في البحوث العلمية للحصول على البيانات المرتبطة بالموضوع كما تتبع نوع الدراسة التي تتعلق بتطبيقه (وبداود عبد اليمين؛ عطا الله أحمد، 2009، ص 76).

وهناك من عرفها انها دراسة الاسئلة لسلوك اللفظي للافراد وقياس الراي العام الجماعة وجمع المادة العلمية عن بعض الظواهر عن طريق مجموعة من الاسئلة توجه الى عينة محددة من الافراد (فاروق يوسف احمد، 1998).

ونجد تعريف اخر" اداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين وتقدم في شكل عدد من الاسئلة. (احمد رافت عبد الجواد، 1990 ص 45)

حياتي على انها نموذج لجمع البيانات معينه لموضوع الظاهرة المدرسة وتحتوي على عدد من الأسئلة يطلب من المبحوثين الإجابة عنها ويجب الاشارة الى تعدد تسميات الاستمارة فهناك من يطلق عليها الاستبيان وهناك من يسميها استمارة الاستبيان وهناك من يستخدم عباره الاستقصاء.

انواع الاسئلة:

لقد اعتمدنا في هذا الاستبيان على اسئلة محددة الإجابة أو المغلقة واغلبها الإجابة وضع علامة × امام الإجابة المناسبة اذ قمنا بتحديد الاجابات الممكنة او المحتملة لكل سؤال مطلوب من المجيب اختيار اقتراح واحد لتقييده بالإجابة بكل موضوعية ومصداقية.

8. التقنية الاحصائية:

ان هدف الدراسة الاحصائية محاوله التواصل الى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية

النسبة المئوية:

استعملنا اثناء بحث لهذا التحليل وتفسير نتائج متحصل عليها عمليه حساب النسبه المئويه وذلك عن طريق تحويل النتائج التي تحصل عليها من خلال استماره استبيان الى ارقام على شكل نسبه مئوية بتطبيق القاعدة الثلاثية المعروفة (عبد اللطيف يوسف واخرون معجم الاحصاء، دون التاريخ ص 125.)

وصيغتها كالاتي:

س=(ع×100)/مج

س=النسبة المؤوية

ع=عدد التكرارات

مج=المجموعة العام للعينة

الفصل الخامس:

الدراسات السابقة

1. الدراسات السابقة:

أ. دراسة الاولى:

مذكرة عبر الحاكم عبد القادر وصمادي ليندة مذكرة ماستر 2013 جامعة مستغانم. كانت بعنوان "ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (الممارسين وغير الممارسين).

وكانت تهدف إلى التعرف على مدى وجود علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والتكيف الاجتماعي المدرسي لدى أفراد العينة ومعرفة مدى وجود فرق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية في التكيف الاجتماعي المدرسي.

ـ التساؤل العام:

هل هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

ـ التساؤلات الجزئية:

1.هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (علاقة التلميذ بزملائه)؟

2.هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (علاقة التلميذ بالأساتذة)؟

3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (علاقة التلميذ بالنشاطات المدرسية وموقفه منها)؟

4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (علاقة التلميذ بالإدارة والمدرسة)؟

ـ المنهج المتبع:

المنهج الذي سلكه الباحث هو المنهج الوصفي لتلاؤمه مع طبيعة الموضوع الذي عالجه وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 150 تلميذا 100 عدد التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و50 تلميذا هو عدد التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات ولاية عين تموشنت.

أما الأداة المستخدمة هي مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي.

ـ نتائج الدراسة:

- هناك علاقة بين التربية البدنية والرياضية والتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- إن لممارسة التربية البدنية والرياضية أثر فعال وايجابي في التكيف الاجتماعي المدرسي.

- إن تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم تكيف اجتماعي مدرسي ايجابي يختلف عن تلاميذ الغير الممارسين.

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين عادة لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مستوى التكيف الاجتماعي المدرسي.

ب. الدراسة الثانية:

مذكره بنت ارزي احمد سعيد مذكره ماستر 2015 جامعه بومرداس كانت عنوان النشاط البدني الرياضي التربوي في التنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي وكانت تهدف

الى ابراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تفعيل العلاقات الاجتماعية للأفراد وتأثيرها على المراهق وابراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في الحياة الاجتماعية وذلك بتحسين العلاقات والقضاء على مشاكل الاجتماعية.

ـ التساؤل العام:

هل النشاط البدني ي تربوي يعمل على تنمية تفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي؟

هل للنشاط البدني غيار التربوي دور في خلق التنافس الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي؟

رياضه تربوية دور في خلق التنافس الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي؟

هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنميه روح الجماعة لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي؟

ـ المنهج المتبع:

هو المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية

يتكون مجتمع بحث هذه الدراسة من 974 تلميذ بدون مراعات عامل الجنس والذين يدرسون في المستوى الثالثة ثانوي.

تم اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع افراد مجتمع البحث والمقدرة ب 153 تلميذ من تلاميذ سنه ثالثه ثانوي مقدر ب 974 تلميذ من أربع ثانويات الاعداد المستخدمة في هذا البحث هي الاستبيان.

ـ نتائج الدراسة:

النشاط البدني التربوي دور كبير في خلق التنافس الاجتماعي وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل اليها.

النشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تنميه روح الجماعة.

النشاط البدني تربوية اعمل على تنميه تفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي.

ج. الدراسة الثالثة:

مذكرة تعشاذين وسفيان مقراني مذكره ماستر 2015 جامعه بومرداس كانت بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تكريس روح الجماعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

كانت تهدف الى ابراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تفعيل العلاقات الاجتماعية للأفراد ودور الأنشطة البدنية والرياضية في الحياة الاجتماعية وذلك بتحسين العلاقات مع الاخرين والقضاء على المشاكل الاجتماعية.

ـ التساؤل العام:

ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي في تكريس روح الجماعة لدى تلاميذ المستوى الاولى ثانوي؟

ـ التساؤلات الجزئية:

هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق مبدا تعاون الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الاولى ثانوي؟

هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في خلق التنافس الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الاولى ثانوي؟

هل للنشاط البدني الرياضي تربوي دور في تنميه روح الجماعة لدى تلاميذ مستوى الاولى ثانوي؟

ـ المنهج المتبع:

هو المنهج الوصفي باعتباره انه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية حيث يتكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من 1736 تلميذ بدو مراعات عامل الجنس والذين يدرسون في مستوى الاولى ثانوي حيث تم اختيار العينة العشوائية الطرق العينات تأخذ اي اعتبارات او تمييز او اعفاء وصفات اخرى وتم اختيار العينة المقدرة ب 153 تلميذ من 4 ثانويات تيزي وزو عدد الاجمالي لتلاميذ 1134.

الأداة المستخدمة هي الاستبيان.

ـ نتائج الدراسة:

للنشاط المدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحقيق مبدا الجماعة وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل اليها.

النشاط البدني الرياضي التربوي دورها في تحقيق مبدا التعاون الاجتماعي.

النشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في خلق التنافس الاجتماعي.

د. الدراسة الرابعة (الدراسة المشابهة):

مذكرة مبدوع صالح وسلامي عبد الهادي مذكره ماستر 2018 جامعه الجيلالي بو نعامه – خميس مليانه – كانت تحت عنوان دور حصة البدنية والرياضية في تحقيق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث كانت هدف هذه الدراسة الى معرفه الدور الذي تلعبه حصة

التربية البدنية والرياضية في تحقيق توافق لدى تلاميذ الدور الثانوي ابراز دور حصة التربية البدنية والرياضية توافق الاجتماعي

ـ التساؤل العام:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ـ التساؤلات الجزئية:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق توافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ـ المنهج المتبع:

هو المنهاج الوصفي حيث شملة 60 المراهق ومراهقة من كيلا الجنسين تتراوح اعمارهم بين 15 و18 سنه من مجتمع البحث وكانت قصديه وقد تحصلنا عليها من خلال مسح ثانويه بئر ولد خليفه وثانويه برج الامير خالد على النحو الآتي:

حيث أخذنا 30 تلميذ بوزارة بن عباد بئر ولد خليفه الما يعادل 50% واخذ 30 تلميذ من ثانوية نوري مبارك بلدية برج الأمير خالد أين يعادل 50% من مجتمع الدراسة.

الأداة المستخدمة: هي الاستبيان.

ـ نتائج الدراسة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2. تحليل ومقارنه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة استقراء التام لأهدافها والادوات المستعملة والمستخدمة فيها بالإضافة الى البيئة التي طبقت فيها.

وفي الأخير نتائج التي توصلت اليها كل دراسة سيتم تطرق الى خصائص ومميزات كل دراسة وهذا باستخلاص استقراء والاختلاف على النحو الاتي:

تمحورت في بدايتها على المتغير الأول أنا وهو النشاط البدني رياضي تربوي حيث تباعنا مجموعة من الخطوات انا وهي:

- أولا من حيث اهداف الدراسة.
- ثانيا من خلال بيئة وزمان اختيار الدراسة.
- ثالثا من خلال عينة الدراسة.
- رابعا من خلال ادوات الدراسة.
- خامسا من خلال النتائج.

أولا من خلال اهداف الدراسة: هدف الدراسة (سلامي عبد الهادي – مبدوع صالح – 2018) إلى إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير على الجانب الاجتماعي تلاميذ الطور الثانوي بينما هدفت دراستنا الحالية الى معرفة دور للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تطوير النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي مدى تأثير النشاط البدني التربوي دور في زيادة التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية

ثانيا من خلال بيئة وزمن اختيار الدراسة: اجرية الدراسة السابقة في الجزائر الدفلة سنه 2019

ثالثا من خلال عينه الدراسة: شملت عينة هذه الدراسة 60 مراهق ومراهقة تتراوح اعمارهم بين 15 و18 سنة.

رابعا: من خلال ادوات الدراسة حيث تقدمت في هذه الدراسة الاستبيان وهي الاعداد التي اعتمدنا عليها في الدراسة الحالية.

خامسا: من خلال نتائج الدراسة واطلاعنا على الدراسة السابقة لاحظنا أنها حققت أهدافها وفيما يلي أرض النتائج المتحصل عليه للتربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التوافق الاجتماعي وهذا ما اكده التلاميذ من خلال اجابتهم لأسئلة الاستبيان حيث وجدنا انه في هذه الدراسة ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الاندماج الجيد مع الآخرين واكتساب صداقات الجديدة وتجعلهم يتحملون المسؤولية من اجل اصدقائهم وتشعرهم بأنهم اجتماعيين أكثر وتحثهم على التعبير عن مشاعرهم دون تردد او خوف.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن للنشاط البدني رياضي تربوي دور في تنمية مستوى الإقبال الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وبما أن أغلبية التلاميذ يميلون إلى الاشتراك ما على زملائهم في اللعب ومختلف أنشطة التربية البدنية والرياضية، ولا يفضلون العزلة والجلوس بمفردهم، ويفضلون الألعاب والنشاطات الجماعية التنافسية المشتركة على الألعاب والنشاطات الفردية، كما أنهم لا يشعرون بالانزعاج من حركة ونشاط الآخرين حولهم ويقبلون على الألعاب الجماعية والقيام بالمهام التي يشتركون فيها مع زملائهم فهم لا يخشون ولا يخافون من المشاركة والاندماج الآخرين، وعليه فإننا نقبل الفرض الذي ينص على ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية مستقبل مستوى الإقبال الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وعليه فإن الفرضية قد تحققت.

وهذا ما أكدته الدراسة بعنوان النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ التعليم الثانوي، من اعداد الطالب تمالوسي عماد (المسيلة)، من أجل نيل شهادة ماستر سنة 2017/2018، وكانت نتائج فرضيته "النشاط البدني الرياضي التربوي له انعكاس إيجابي على إدماج الفرد في الجماعة في مرحلة الثانوية "التي كانت نتائجها إيجابية ومحققة من خلال الاستبيان الذي قدمه.

مناقشة الفرضية الثانية والثالثة:

بعد عرض ومناقشه النتائج المتحصل عليها يتبين لنا من خلال نتائج الدراسة المشابهة والدراسة الحالية لنا فيما يتعلق بالفرضية الثانية والثالثة وبعد ربطها بالدراسة المشابهة تبين لنا أنه لنشاط البدني التربوي دور في تطوير النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي كما أنه للنشاط البدني التربوي دور في زياده التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حيث وجدنا انه في هذه الدراسة ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الاندماج الجيد مع الاخرين واكتساب صداقات الجديدة وتجعلهم يتحملون المسؤولية من اجل أصدقائهم وتشعرهم بأنهم اجتماعيين أكثر وتحثهم على التعبير عن مشاعرهم دون تردد أو خوف.

ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بدأيه الدراسة نستطيع القول ان الفرضية العامة التي تقول للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي وبما أن التلاميذ كان لهم مستوى مرتفع للتفاعل الاجتماعي عند الممارسين منهم فان الفرضية العامق قد تحققت.

توصيات

توصيات:

من خلال قيامنا بهذا الموضوع المتواضع والذي يدور حول " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

إن النشاط البدني الرياضي التربوي جعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتهم وميولاتهم ومحاولة ضبط سلوكياتهم التي تصدر عنهم.

ومن خلال هذا نتقدم اليكم بمجموعه من الاقتراحات والتوصيات والتي تساعد كل من الاستاذ أو المربي في اعطاء المجتمع فرد سليم من عده جوانب سواء كانت اجتماعيه أو عقلية أو بدنية هذه الاقتراحات المتمثلة فيما يلي:

1- توفير الاستاذ المحيط الملائم للقيام بعمله حتى تمكن بالقيام بمسؤوليته والعمل منوط به للوصول بهذه الفئة للمستوى المطلوب وتسخيرهم في خدمه المجتمع.

2- الاهتمام أكثر بعلم الاجتماع الرياضي لما يقدمه للأستاذ من فائدة للتعامل مع هذه الفئة.

3- نشر الوعي والقيم الأخلاقية للأستاذ اتجاه التفاعل الدراسي.

4- إبراز دور الحقيقي لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب الاجتماعي وتأثيرها على المراهقين.

5- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحله أساسيه وتعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولته نشاطاته على أحسن وجه.

الخاتمة

الخاتمة:

لقد تمت من خلال هذه الدراسة دراسة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي يعد موضوع التوافق الاجتماعي من اهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا من الدراسات والابحاث التي اجريت في ميادين علم الاجتماع الرياضي وما يزيد من اهميه الموضوع هو حاجه المراهق لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين اشباع القدر الاكبر من دوافعه واحتياجاته وهذا في ظل الواقع الذي يعيش فيه وكذلك القيم التي يتميز بها المجتمع الذي ينشا فيه.

وقد جاءت النتائج مطابقه مع نص الفرضيات رأيت تبين فعلا ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين في الطور الثانوي, فقد حاولت من خلال هذا البحث ابراز فعالية حصه التربية البدنية والرياضية من خلال النشاطات البدنية تربوية المقدمة بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وتأثيرها في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين حتى يتوافق شخصيا مع افراد المجموعة الواحدة والاندماج في الحياه الاجتماعية ككل فكانت الخلاصة العامة التي خرجنا بها الاستناد الى الجانب التطبيقي من خلال نتائج التي خلصنا اليها بعد اجراء الى لهذه الدراسة يمكن التنبيه الى الفائدة التي يمكن ان نجنيها من حيث الكشف عن الدور الايجابي والفعال للنشاط الرياضي البدني التربوي لتنميه وتحقيق التوافق للتلاميذ على الصعيد الاجتماعي وعلى الصعيد العام بصفه عامه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

* غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2008.

* منال البارودي، فن التعامل مع شخصية القائد الصغير، دار النشر المجموعة العربية للتدريب و النشر، 2015، ص17.

* عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، مصر، دار الوفاء، 2006.

* زينب علي: طرق س التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.

* عطاء الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 2006.

* محمد محمد الشحات: كيف تكون معلم ناجحًا في التربية الرياضية، ط1ن مصر، مكتبة الأمان والعلم، 1999.

* فرج عبد القادر طه: سيكولوجية الشخصية المعوقة، للإنتاج في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخاتجي، القاهرة، دون.

* البهي فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الطبعة 4، دار الفكر القاهرة، 1999.

* ج. نور المراهق، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة 1990.

* رابح تركي، أصول التربية البدنية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية الطبعة الثانية، الجزائر 1990.

* حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهق، الخامسة، بدون سنة.

* عبد الرحمان عيساوي، علم النفس والنمو، دار المعرفة الجامعية، لبنان 1995.

* صالح عبد العزيز. تربية وطرق التدريس. دار المعارف مصر الجزء 02، 1981.

* محي الدين المختار. محاضرة في علم النفس الاجتماعي ديوان المطبوعات الجامعية. 1982.

* فاخر عاقل علم النفس التربوي، دار الإعلاميين، بيروت، ط04، 1978.

* نصر الدين براوي. مشكلة المراهقة. مجلة التكوين والربية. العدد 03.

* أمل البحوث والدراسات في لم النفس، مؤسسة الرسالة، الطبعة، مصر، 2001.

* خليل ميخائيل، رعاية المراهقين، دار الغريب للطبعة، عمان، 1991.

* محمد، المراهق وسن البلوغ، المعارف للطباعة والنشر، بيروت، 1974.

* ب يرسون 1921، زهران 1988، نجاتي 1963 ن منيرة علمي 1966.

* خليل ميخائيل، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1998.

* بوري وودمان، التدريب الرياضي علم وفن، دار الفكر العربي القاهرة، 2004.

* سعد جلال وعلاوي محمد، علم النفس التربوي، دار المعارف مصر، 1998.

* العربي، القاهرة، 1999.

* محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة لتعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، مصر، دار الوفاء، 2004.

* أمين الخولي، محمود عبد الفتاح: التربية البدنية والرياضية المدرسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.

* حمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، الجزائر، دار الخلدونية، 2005.

* محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر، 1965.

* محمد سعد زغلول، مدخل التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.

* الحنفي 1975.

* مجدي أحمد محمد عبد الله 1997.

* عبد الحميد محمد الشاذلي 1999.

* فهي مصطفي 1987 ص26 فهي مصطفى 1987.

* فرج عبد القادر طه 1980.

* مصطفى فهمي 1979.

* عباس محمود عوض 1988.

* فايز علي الحاج: الصحة النفسية، المكتب الإسلامي، ط1، بيروت، 1984.

* نصر الدين جابر: علاقة التقبل والرفض الوالدين بتكييف الأبناء، دكتورة غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، سنة 1997.

* صموائيل ميغاريوس: الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974.

* عبد العالي الجسماني، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار العربية للإعلام، بيروت، 1994.

* سلامي عبد الهادي – مبدوع صالح – 2018.

* مقياس التفاعلات الاجتماعية المنزل للأستاذ الدكتور عادل عبد الله محمد.

* بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: 2009.

* دار المسيرة للنشر، الأردن. 1998.

* تامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1 دار المسيرة للنشر، الأردن 2000.

* محمد عبيدات، 1999.

* وبداود عبد اليمين؛ عطا الله أحمد: المرشد في البحث العلمي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 2009.

* فاروق يوسف أحمد: مشكلات حالات في مناهج البحث العلمي، مكتبة عين الشمس، القاهرة، مصر 1998.

* أحمد رافت عبد الجواد: بادئ علم الاجتماع، مكتبة، النهضة، الشروق، القاهرة مصر 1990.

* عبد اللطيف يوسف وآخرون معجم الإحصاء دار الراتب الجامعية لبنان دون التاريخ.

* Norbert sellamy dectionnaire de psychologie, Larousse, paris1979, p13.

ملاحق

الملحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

قسم العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي

استمارة استبيان

موجه إلى تلاميذ التربية البدنية بالطور الثانوي

السلام عليكم

في إطار تحضير وضمن إنجاز مذكرة تخرج ماستر تحت عنوان: " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي"

يسعدنا أن نضع أيديكم هذا الاستبيان ونحن في انتظار مساهمتكم في مد يد العون لنا وذلك من خلال ملء هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق مع اخذ الأمر بجدية، ولكم منا فائق الاحترام والتقدير وأسمى عبارات الشكر الجزيل.

العام الدراسي: 2020/2019

أسئلة الاستبيان:

أرجو من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية معلومات المطلوبة في هذه الصفحة وقراءة التعليمات إذ أن هنالك معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي

ملاحظة: وضع علامة × أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتهم

1- هل يمكنك إقامة علاقة صداقة عادية مع زملائك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

2- هل تشتهر مع زملائك في اللعب؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

3- هل تفضل أن تكون بمفردك معظم الوقت؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

4- هل تبدو ودود تجاه الآخرين؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

5- هل تشكر من يقدم لك خدمة أو يساعدك على أداء شيء ما؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

6- هل عندما تتحدث مع أحد زملائك فإنك تهرب من منتصف الطريق؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

7- بالإستمتاع عند وجودك مع زملائك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

8- هل تحاول ان تكسب ود زملائك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

9- هل تتجنب أي شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين حتى الأشكال البسيطة؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

10- هل تعبر عن انفعالاتك المختلفة كالخوف والحزن والسرور مثلا بشكل واضح؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

11- هل لا تتعاون مع الاخرين ما لم يطلب أحد منك كذلك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

12- هل تتضايق من وجودك مع الاخرين او وجودك بمفردك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

13- هل تهتم وتنشغل بإجراء حوار مع أحد زملائك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

14- هل حركه ونشاط الاخرين حولك تشعرك بالإزعاج؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

15- هل تقبل الالعاب الجماعية؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

16- تحب القيام بالمهام التي تشترك فيها مع بعض زملائك؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

17- هل لا تهتم بفرح زملائك او حزنهم؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

18- هل تدعو زملائك لمشاركتك في النشاط الذي تقوم به؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

19- هل تخشى الاخرين وتخاف منهم وتحاول الابتعاد عنهم؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

20- هل تسرك تفاعلات الاجتماعية والاعمال التعاونية او المتبادلة مع الآخرين

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐

21- هل تغضب وتجري بعيدا عندما يقترب منك شخص اخر؟

دائما ☐

أحيانا ☐

أبدا ☐