



جامعة أمحمد بوقرة



كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

تخصص: النشاط التربوي المدرسي

الموضوع:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف  
الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية بثانويات: بلدية يسر ولاية بومرداس.

إشراف البروفيسور:

نور الدين بن حامد

إعداد الطلبة:

أحمد بن يحي

ياسين حنفي

السنة الجامعية : 2020 / 2021

# حكمة شكر

## قال تعالى

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

وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ] سورة النمل الآية 19.

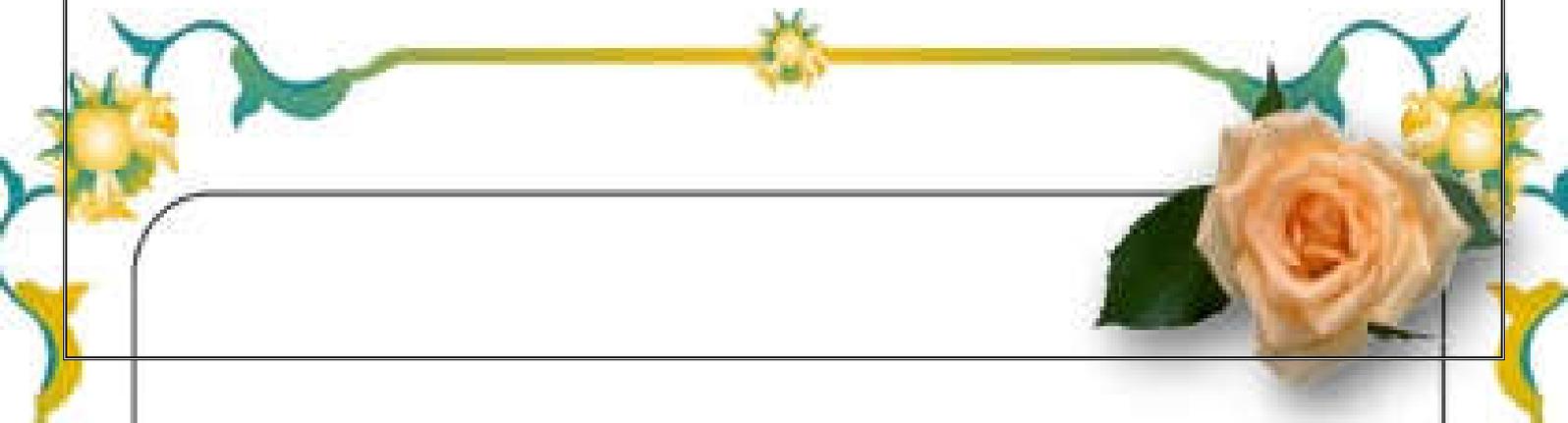
وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ» (رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان والطيالسي، وهو حديث صحيح صححه الألباني).

وانطلاقاً من هذا نحمد الله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع ووقفنا فيه ونتوجه بالشكر والامتنان إلى أوليائنا الكرام الذين ساندونا مادياً ومعنوياً في إنجاز هذا العمل .

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإنجاز هذا العمل المتواضع وفي تسهيل ما واجهناه من صعوبات ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: الدكتور بن حامد نور الدين الذي أفادنا بتوجيهاته وإرشاداته ولم يبخل علينا بنصائحه.

ونشكر أساتذة أعضاء لجنة المناقشة على قراءة محتويات هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذتنا بقسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لولاية بومرداس على كل ما بذلوه من مجهود في تكويننا.



# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

صلى الله على صاحب الشفاعة محمد صلى الله عليه وسلم وأله و صحبه الميامين من  
تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد

إلى الشق الخفي والنصف السند والروح التي حملتني في روحها ولا تزال ترعاني بقلبيها  
وعينيها إلى المدرسة الرؤوم والبسمة الدؤوم إلى التي مسحت دمعتي و رسمت فرحتي  
.....أمي الغالية.

إلى الذي علمني التفاضل في أسوء الظروف ، إلى الذي منحني الثقة في نفسي و علمني  
كيف أسير في طريق الزمان إلى اعز الناس ..... أبي العزيز

والى إخوتي وأخواتي وكل أفراد العائلة المحترمة الكبيرة والصغيرة إلى كل الأساتذة الذين  
كان لهم الفضل علينا منذ بدايتنا الدراسة إلى يومنا هذا إلى طاقم وإدارة قسم التربية البدنية  
والرياضة بومرداس، من عمال وإداريين وأساتذة إلى كل أصدقائي وإلى كل من شاركني  
لحظات من طريقي في درب النجاح....

إلى كل من يحبني و أحبه في الله

إلى كل هؤلاء أهدي عملنا هذا.

أحمد

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

صلى الله على صاحب الشفاعة محمد صلى الله عليه وسلم وأله و صحبه الميامين من  
تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد

أهدي عملي هذا إلى من لم تدخر نفسا في تربيته أمي الحنون

إلى من تشقت يدها في سبيل رعايتي أبي الصبور

إلى جميع أفراد الاسرى الكبيرة

إلى أساتذتي الكرام فمنهم استقيت الحروف و تعلمت كيفية النطق بيها و أصوغ العبارات  
و أتحم في القواعد في مختلف المجالات و في اختصاصي

إلى الزملاء الذين لم يبخلوا علي بالمعلومات و البيانات

أهدي إليكم رسالة الماستر

ياسين

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

العناوين	الصفحة
شكر وتقدير.....	أ.....
اهداء.....	ب.....
محتوى البحث.....	ج.....
قائمة الجداول.....	ك.....
مقدمة.....	02.....

## الفصل التمهيدي

1-الإشكالية.....	06.....
2-الفرضيات.....	07.....
3-أهمية الدراسة.....	07.....
4-اهداف الدراسة.....	08.....
5-أسباب اختيار الموضوع.....	08.....
6-تحديد المصطلحات.....	09.....
7-الدراسات المرتبطة بالبحث.....	10.....

## الباب الأول:

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

20.....	-تمهيد
21.....	1-1- مفهوم التربية العامة
22.....	1-2- أهداف التربية العامة
24.....	1-3- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
26.....	1-4- أهداف التربية البدنية و الرياضية
30.....	1-5- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية و الرياضية
31.....	1-6- تعريف و أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية
31.....	1-7- ماهية و أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية
32.....	1-8- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
34.....	1-9- الطبعة التربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية
34.....	1-10- أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية
36.....	1-11- فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية
37.....	-خلاصة

#### الفصل الثاني: التكيف الاجتماعي

39.....	-تمهيد
40.....	1- مفهوم التكيف الاجتماعي
41.....	2- اتجاهات التكيف الاجتماعي
42.....	3- أنواع التكيف الاجتماعي
44.....	4- شروط التكيف الاجتماعي
46.....	5- أشكال التكيف الاجتماعي
47.....	6- عوامل التكيف الاجتماعي
47.....	7- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي

49.....-خلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

- 52.....-تمهيد
- 53.....1-تعريف المراهقة
- 54.....2- مراحل المراهقة
- 54.....1-2- المراهقة المبكرة
- 54.....2-2- المراهقة المبكرة
- 54.....3-2- المراهقة المتأخرة
- 55.....3-أهمية المراهقة
- 56.....4- التطور في مرحلة المراهقة
- 56.....4-1- التطور الجسدي
- 56.....4-2- التطور النفسي
- 57.....4-3- التطور الجنسي
- 57.....4-3-1- الخصائص الجنسية الرئيسية
- 57.....4-3-2- الخصائص الجنسية الثانوية
- 58.....4-4- التطور الاجتماعي
- 58.....4-5- التطور الانفعالي
- 59.....4-6- التطور العقلي
- 59.....5-الاضطرابات المصاحبة للمراهقة
- 60.....6- الحاجات الأساسية للمراهقين
- 60.....6-1- الحاجة إلى مكانة
- 61.....6-2- الحاجة إلى الاعتماد على النفس
- 61.....6-3- الحاجة إلى الحب و الحنان
- 62.....6-4- الحاجة إلى الانتماء
- 62.....6-5- الحاجة إلى الأمن

63.....	6-6- الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة.....
63.....	6-7- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار.....
64.....	7- مشاكل المراهقة.....
64.....	7-1- مشاكل نفسية.....
64.....	7-2- مشاكل صحية.....
65.....	7-3- مشاكل جنسية.....
65.....	7-4- مشاكل انفعالية.....
66.....	7-5- مشاكل اجتماعية.....
66.....	8- التربية البدنية و الرياضية و المراهق.....
67.....	9- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية.....
68.....	-خلاصة.....

## الباب الثاني:

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: منهجية البحث

71.....	-تمهيد.....
72.....	1-الدراسة الاستطلاعية.....
72.....	2- منهج الدراسة.....
73.....	3- ضبط متغيرات البحث.....
73.....	4-مجتمع البحث.....
74.....	5-عينة البحث.....
74.....	6-مجالات البحث.....
75.....	7-أدوات البحث.....
77.....	المعالجة الاحصائية.....

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

- 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان ..... 105-79
- 2- تحليل ومناقشة الفرضيات ..... 109-106
- 3 - الاستنتاج العام ..... 110
- خاتمة ..... 114
- قائمة المراجع ..... 116
- الملاحق

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مدى مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية التلميذ على كسب أصدقاء جدد بسهولة.	79
02	يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين .	81
03	يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الشعور بالمتعة في مساعدة الآخرين .	82
04	يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يشتركون أكثر في التظاهرات الرياضية.	83
05	يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يشتركون أكثر في التظاهرات الرياضية.	84
06	يمثل إجابات لتلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في جعلهم كمجموعة واحدة.	86
07	يمثل إجابات التلاميذ حول تفضيلهم لممارسة رياضة جماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.	87
08	يمثل إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نسيان الخلاف بينهم.	88
09	يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على الاحتكاك و الميول أكثر إلى زملائهم.	89
10	يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانوا يستمتعون بممارسة الرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.	91
11	يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم على وفاق مع من حولهم.	92
12	يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم منطلقين و متفتحين.	93

94	يمثل إجابات لتلاميذ حول دور حصة التربية البدنية في جعل التلاميذ يشاركون زملائهم اهتماماتهم وأفكارهم.	13
95	يمثل إجابات لتلاميذ حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية لهم على الانسجام و التفاهم مع زملائهم.	14
96	يمثل إجابات التلاميذ حول وضعيتهم الذهنية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.	15
97	يمثل إجابات لتلاميذ حول مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم متأقلمين مع زملائهم.	16
98	يمثل إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في إزالة الشعور بالخجل لديهم.	17
99	يمثل إجابات تلاميذ حول ما إذا كانوا يشعرون بأنهم محبوبين لدى زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.	18
100	يمثل إجابات تلاميذ حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية لهم في تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم.	19
101	يمثل إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم.	20
102	يمثل إجابات التلاميذ حول مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف.	21
103	يمثل إجابات التلاميذ حول مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم يشعرون بأنهم منفقين مع زملائهم.	22
104	يمثل إجابات التلاميذ حول جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم يتخلصون من الشعور.	23
105	يمثل إجابات التلاميذ حول مدى شعورهم بأنهم أشخاص مهمين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.	24

# مقدمة

## مقدمة:

منذ أن يولد الإنسان وهو في حالة تطور و تغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، و لعل اكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة و هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى مرحلة الشباب ، و قد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل وتوتر شديد تتخللها الأزمات النفسية ، و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشاكل و صعوبات في التكيف.

و الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع و بناء الجماعة من اجل التعايش ومن أجل كسب الأصدقاء و تحقيق النجاح الاجتماعي و النهوض بعلاقاته الاجتماعية.

إن الحديث عن التربية البدنية و الرياضية يؤدي بالضرورة إلى الحديث عن التربية العامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية ، حيث تلتقي مع بقية المواد من أجل تحقيق جملة من الأهداف التربوية ، و لقد تعددت تعريفات التربية البدنية و الرياضية و يعرفها "بيوتشر" على أنها جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى إعداد مواطن لائق من جميع الجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي البدني المختارة بغرض تحقيق الأهداف.<sup>1</sup>

وتعد التربية البدنية و الرياضية جزءا من التربية العامة أو مظهرا من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية والرياضية و انتشار ممارستها ومدى تطور علومها ، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري، كما أن الممارسة الرياضية تعتبر فرصة للأفراد للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق الصراع و بذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي.

<sup>1</sup> محمد محمد الشحات ، التربية البدنية و الرياضية ، العلم و الإيمان للنشر و التوزيع، منصوره، 2007، ص31.

و انطلاقاً من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل و تغيير سلوكه بما يتناسب مع و احتياجات المجتمع ، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية و عقلية و اجتماعية و تربية ، فمن الناحية الجسمية فهي تقوي العضلات و تنشطها ، أما من الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية و الوجدانية ، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالباً ما تسبب له صعوبات و اضطرابات نفسية ، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير و تلبية بعض الاحتياجات الاجتماعية كالصداقة ، و حب الانتماء و حب الجماعة و الاحترام و المكانة...الخ<sup>1</sup>.

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين و المربين ، حيث اختلفت وجهات النظر و الآراء حول هذه المرحلة و التغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة الخاصة منها الفيزيولوجية العقلية و المرفولوجية الاجتماعية و النفسية من شأنها أن تؤثر سلباً على توازنه و تكيفه الاجتماعي، هذا ما يخلق الصراع بينه و بين غيره، إذ استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكاً غير سوي يخلق له بعض المشاكل الاجتماعية لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس الثانوية التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة، ومن خلال هذه الدراسة أردنا إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ولمعالجة هذا الموضوع و الإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة ، تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي

<sup>1</sup> - محمد محمد الشحات، مرجع سابق، 31.

وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح التساؤل العام متبوعا بالتساؤلات الفرعية ،  
وتحديد فرضيات البحث ، ثم حدود البحث ، وبعدها أهمية الدراسة و أهدافها ثم أسباب اختيار الموضوع  
وبعد ذلك تحديد المفاهيم و المصطلحات و أخيرا ذكر الدراسات السابقة و المشابهة ، أما الجانب النظري  
فيتكون من :

**الفصل الأول:** حيث تم التركيز فيه على حصة التربية البدنية و الرياضية.

**الفصل الثاني:** تم التطرق فيه لموضوع التكيف الاجتماعي.

**الفصل الثالث:** فقد تضمن موضوع المراهقة.

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي و يقسم إلى فصلين و هما :

**الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية المستخدمة في الدراسة .

**أما الفصل الخامس:** تناولنا فيه عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها ، حيث قمنا بتحليل نتائج الاستبيان

الموجه لتلاميذ الطور الثانوي وذلك من أجل التوصل لنتائج نهائية لهذه الدراسة.

# الفصل التمهيدي

### الإشكالية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب مع احتياجات المجتمع، كما أن لها دورا هاما في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا وصحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا.

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عامة وحصة التربية البدنية و الرياضية خاصة بأهدافها النبيلة و برامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فحصة التربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسما وعقليا،و محاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسة في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ الطور الثانوي والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه، وانطلاقا من ايجابيات حصة التربية البدنية و الرياضية ذات الطابع الترويحي التنافسي وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع أدى بنا ذلك إلى طرح الإشكالية التالية:

هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

-هل تسهم حصة التربية البدنية والرياضية في تقوية الروابط الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

-هل تسهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من شعور الوحدة لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

-هل تسهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

**الفرضيات:**

**الفرضية العامة:**

لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**الفرضيات الجزئية :**

- تسهم حصة التربية البدنية والرياضية في تقوية الروابط الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- تسهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من شعور الوحدة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- تسهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**أهمية البحث:**

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية

قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت

حصة التربية البدنية و الرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج

الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة إلى

ما تحققه حصة التربية البدنية و الرياضية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف-الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية.

تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلميذ الطور الثانوي والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور حصة التربية البدنية و الرياضية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### أهداف البحث :

إن الهدف الرئيسي من إجراء هذا البحث هو:

- توضيح وتبيان دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- إظهار العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية و الرياضية وبناء شخصية سليمة ومنتزعة ومنتكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.
- مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### أسباب اختيار الموضوع:

### أسباب موضوعية:

- \_ التكيف الاجتماعي ومشكلاته والعوامل المؤثرة في تفاعل الاجتماعي داخل المدرسة.
- المشاكل التي يعاني منها التلميذ والتي تتصف بالانحراف في السلوك.
- عدم إعطاء أهمية لائقة لحصة التربية البدنية و الرياضية.

- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

أسباب ذاتية:

\_الرغبة الكبيرة في انجاز الموضوع.

\_ميلنا إلى هذا الموضوع وحب الاطلاع عليه.

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد

هذه المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح.

**حصة التربية البدنية و الرياضية:** هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق

النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من

النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف

قيادة واعية.<sup>1</sup>

**التكيف الاجتماعي:** يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط

الأفراد و الجماعات وسلوكه التحرري الملائمة و الانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن

الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات و أذواق و آراء و اتجاهات حتى تسير جوانب

الحياة الاجتماعية في توافق.<sup>2</sup>

**المراهقة:** تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى(15-18) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا و تمتاز هذه

المرحلة بشعور المراهق بالهدوء و السكينة، و بالاتجاه الى تقبل الحياة بكل ما فيها و تتوفر لدى المراهق

في هذه المرحلة طاقة هائلة و قدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين و على إيجاد نوع

<sup>1</sup>- عبد الحميد شرفا، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية"، ط1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م، ص25.

<sup>2</sup>- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، لبنان-بيروت، 1979، ص380.

من التوازن من العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران ،ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة وتستمر لفترات طويلة.<sup>1</sup> والمراهقة أيضا "هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبة التوافق.

### الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه ،فيقوم بإكمال ما توصلت إليه الأبحاث السابقة كما يؤكد لنا "رابح تركي" حينما قال بأنه "من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات و النظريات السابقة حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث و الربط بينهما وبين الموضوع المراد البحث فيه.<sup>2</sup>

### الدراسة الأولى:

من إعداد الطالب نجاري لخضر تحت عنوان؛ "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط"، مذكر لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حسيبة بن بو على الشلف - السنة الجامعية (1)2011/2.

### الإشكالية:

-ما مدى انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

### الفرضيات:

<sup>1</sup>-رمضان محمد القدافي،2000م،ص356.

<sup>2</sup>-عبد اللطيف الغربي و آخرون،1994،ص113.

### الفرضية العامة:

لنشاط البدني التريوي العكاس ايجابي على إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة.

### الفرضيات الجزئية:

-الرياضة المدرسية لها دور فعال على إدماج الفرد في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط.

-ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم ايجابيا في تمتين الروابط الاجتماعية ما بين تلاميذ التعليم المتوسط.

-يساهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بدرجة كبيرة في حل بعض المشاكل النفسية لتلاميذ التعليم

المتوسط.

### المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث استخدم الباحث أداة الاستبيان.

### المجتمع والعينة :

لقد تم اختيار 200 تلميذ و تلميذة من ثلاثة متوسطات من بلدية الشطية و16أستاذ للتربية البدنية

والرياضية من جميع متوسطات بلدية الشطية كمجتمع أصلي للبحث و بهذا يتمثل مجتمع البحث في

مايلي :

- العدد الإجمالي لمتوسطات الشطية 09 : متوسطات.

- جميع المتوسطات التي تحتوي على أستاذين للتربية البدنية و الرياضية.

### النتائج المتوصل إليها:

لقد توصل الباحث إلى نتيجة التي مفادها أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي به نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة بالنفس و الاستقلالية و تكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالاندماج عن الجماعة و إشباع حاجاته و توجيهاته إلى الطريق الأنسب، لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الاتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و بذلك يحيي حياة اجتماعية مستقرة تتجه به نحو السواء الاجتماعي و بالتالي تكوين شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي الاجتماعية النفسية و البدنية و على المربين الرياضيين ، وكذا المختصين في القطاع أن يكونوا مهنيين علميا و مكونين في كل الميادين ليكونوا قدوة حسنة بالنسبة للتلاميذ المراهقين في هذه العملية النبيلة في إعداد المراهق.

### الدراسة الثانية:

دراسة مسعودان مخلوف 2008/2009:

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة" وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، الجزائر 3 من إعداد الطالب: مسعودان مخلوف 2008—2009 .

### أهداف البحث:

تسمح لنا هذه الدراسة بمعرفة خصائص طبيعية التفاعل الاجتماعي في هذه الأقسام ، وذلك من خلال دراسة مدى تأثير الممارسة الرياضية على التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ، ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها.

عينة تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة المشاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بها قسم رياضة ودراسة " لدراسة الفروق الموجودة ومحاولة تسهيل المقارنة بين النتائج المحصل عليها بين العينتين، واستعمل الباحث استمارة البيانات الأولية ومقياس المناخ النفسي.

### النتائج التي توصل إليها:

تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه سة الرياضية تتعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي.

### الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي من إعداد الطالب؛ نصر الدين رياحي، تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". دراسة ميدانية على مستوى ثانوية محمد الشريف أمقران تيزي نبشار "سطيف".

جامعة محمد بوضياف مسيلة – السنة الجامعية 2018-2019

كانت فرضيات هذه الدراسة كما يلي :

**الفرضية العامة:** للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي في المرحلة الثانوية.

**الفرضيات الجزئية:**

تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

استخدمت عينة شملت 147 تلميذ على مستوى ثانوية محمد الشريف أمقران تيزي نبشار بسطيف ، وقد تم اختيارها عشوائيا.

كما استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات .

**وقد توصلت هذه الدراسة إلى نتائج هي :** للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي

لدى تلاميذ مرحلة الثانوية ، وذلك بعد تحقق جميع الفرضيات الجزئية الخاصة بهذه الدراسة.

**الدراسة الرابعة:**

مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية ،من إعداد الطلبة :معنصر عبد العزيز و جبار نور الدين ،جامعة أم البواقي، السنة الجامعية 2013-2014 تحت عنوان: أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التنشئة الاجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي.

### الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### الفرضيات الجزئية:

- للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في تنمية قدرات ومهارات العلاقات الشخصية لدى المراهق.
- هنالك عدة عوامل تؤثر في عملية التنشئة الاجتماعية.

### المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي واستعمل أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات .

### المجتمع و العينة:

كان مجتمع البحث بعض ثانويات أم البواقي وكانت العينة 150 تلميذ.

### النتائج المتوصل إليها:

تسليط الضوء على الأهمية النفسية و الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية و الكشف عن دورها في التقليل من المشاكل النفسية و الاجتماعية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

تبيين دور التربية البدنية و الرياضية في إكساب المراهقين القيم الاجتماعية من خلال النشاطات البدنية و الرياضية.

معرفة مدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في زيادة تفاعل التلاميذ مع المواقف التربوية من خلال النمو المعرفي و الاجتماعي .

### الدراسة الخامسة:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني التربوي من إعداد الطالب: بن الصادق عبد القادر ، تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية".دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية الجلفة.

جامعة الجلفة - السنة الجامعية 2016-2017

كانت فرضيات هذه الدراسة كما يلي :

**الفرضية العامة:** للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي في المرحلة الثانوية.

### الفرضيات الجزئية:

تسهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تسهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

تسهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

استخدمت عينة شملت 147 تلميذ على مستوى ثانوية محمد الشريف أمقران تيزي نبشار بسطيف ، وقد تم اختيارها عشوائيا.

كما استخدم "الاستبيان" كأداة لجمع البيانات .

وقد توصلت هذه الدراسة إلى نتائج هي :للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية ،وذلك بعد تحقق جميع الفرضيات الجزئية الخاصة بهذه الدراسة.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق لمجموع الدراسات السابقة يتضح لنا أن هذه الدراسات لها علاقة مع الدراسة الحالية التي نتناولها و ذلك أنها تناولت موضوع التربية البدنية و كذا التكيف الاجتماعي من عدة جوانب. حيث تناولت جل الدراسات السابقة أحد متغيرات دراستنا الحالية كما تم استعمال نفس المنهج و هو الوصفي، مع استعمال نفس الوسائل الإحصائية و وسائل جمع المعلومات (الاستبيان). مشكلة الدراسة تجمع بين حصة التربية البدنية و التكيف الاجتماعي على عكس الدراسات السابقة التي تم فيها دراسة كل متغير على حدى، كذا الاختلاف في زمان و مكان الدراسة و النتائج المتوصل إليها.



# الباب الأول: الجانب النظري

# الفصل الأول:

حصة التربية البدنية و الرياضية

## تمهيد

تعتبر عملية التربية العملية الأساسية في إحداث التغير بالنسبة لقوى الطفل وتكوينه بالزيادة أو بالنقصان سواء كان مصدر هذه العملية الطفل نفسه أو الأسرة أو المدرسة أو المجتمع، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة والتراث الثقافي المعدل والمقنن والتي تستمد أسسها وأطرها من مقومات المجتمع وعاداته وتقاليده وثقافته المتوارثة عن الأجيال.

فالتربية البدنية فن تربوي متكامل يراعي الجسم وينشط العقل في ميدان الأخلاق السامية و العادات فينشأ المواطن الصالح الذي يشكل رفقة أقرانه مجتمعا نشيطا راقيا فليس غريبا أن نجد حصص التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي للتلاميذ كباقي المواد، ونظرا لهذه الأهمية البالغة أصبحت التربية البدنية والرياضية حلقة من سلسلة المواد الدراسية التي تصبوا إلى المعرفة والتطور أكثر في حياة الإنسان.

## 1-1- مفهوم التربية العامة

– لغة: التربية لغة مأخوذة من الفعل الرباعي "ربى" فرى الولد: أي غذائه وجعله ينمو والتربية عند العرب تفيد السياسة والقيادة والتنمية وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي.<sup>1</sup>

– اصطلاحاً: أما اصطلاحاً فإنها تفيد معنى التنمية، وهي تتعلق بكل كائن من نبات وحيوان وإنسان، ولكن لكل منها طرائق خاصة لتربيته.

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته، وهي تعني باختصار أن تهيأ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا لجميع النواحي. الخلفية، العقلية، الجسمانية والروحية.<sup>2</sup>

ولقد اختلفت الآراء في تحديد مفهوم التربية فهي عند البعض عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة وعند البعض مجموعة التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، كما قد تعني عند البعض الآخر عملية النمو والتكيف وهذه بعض آراء المفكرين والفلاسفة حول مفهوم التربية وذلك بغية توضيح المصطلح.

فالتربية في نظر " Littré " هي العملية التي تقوم بها لتنشئة طفل أو شاب أنها مجموعة من العادات الفكرية، واليدوية التي تكتسب ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو.<sup>3</sup>

وهي في نظر " Herbert " موضوع علم يجعل غايته تكوين الفرد من اجل ذاته بأن توقظ فيه ضروب ميولها الكبيرة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ط.2، د.م.ج: الجزائر، 1990. ص.18.

<sup>2</sup> رابح تركي، نفس المرجع السابق، 1990. ص.18.

<sup>3</sup> رونية أبيبير، التربية العامة، دار العلم للملايين، بيروت، 1982. ص.21.

<sup>4</sup> رونية أبيبير، نفس المرجع السابق، ص.21.

في حين يرى فيها عالم الاجتماع " drkème " تكوين الافراد تكويننا اجتماعيا وإنهاء العمل الذي

تحدثه الأجيال الراشدة في الأجيال التي لم تتضج بعد النضج اللازم للحياة الاجتماعية.<sup>1</sup>

### 1-2- أهداف التربية العامة

تتجلى أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل الجوانب الجسمية والعقلية الوجدانية، الانفعالية والاجتماعية، فالنمو في جانب يؤثر على النمو في بقية الجوانب.

#### • التربية الجسمية

اهتمت التربية الحديثة بالصحة الجسمية للطفل فلم تكنفي بتمتية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية، وممارسة مختلف النشاطات البدنية، بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية منتظمة، خاصة إذا ظهرت عليه علامات المرض فيدب على طريق الوقاية الصحية، وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة عامة.

#### • التربية العقلية

تهدف التربية الحديثة الى تربية الطفل على حسن التفكير، وحسن التصرف في المواقف الصحية، وتهتم أيضا باكتشاف القدرات العقلية الخاصة بالتلميذ، وبالتالي يشترك التلاميذ جسيما في العقل، وبالمقابل هناك فروق فردية، فهذا يملك درجة عالية في القدرة اللغوية، وذلك يتفوق في القدرة الرياضية وهذا على عكس التربية القديمة التي كانت تعتقد ان العقل ينمو بقدر ما يكتسب من معلومات، لذا كان همها الوحيد هو حشو أذهان التلاميذ بأكبر قدر ممكن من المعلومات، وذلك دون معرفة ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل.

#### • التربية الوجدانية:

<sup>1</sup> رونيه أبيبير، المرجع السابق، ص21.

تعتبر الصحة النفسية أهم شيء في التعليم ولقد أثبتت التربية الحديثة أنها أساس بناء شخصية كاملة، ناضجة وسليمة ولأن نجاح عملية التعليم يتوقف على سلامة النفس، أصبح من الضروري الاهتمام أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ والعمل على مساعدتهم نفسيا وذلك من أجل تحقيق التوازن النفسي لديهم.

#### • التربية الاجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على تعليم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين، ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم، وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم، والمبادرة الفردية التي تنتفع بها الجماعة والمجتمع.<sup>1</sup>

ومن جهة و أخرى للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطوره بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، فهو يحتاج إلى الحركة واللعب لينمو وتتكامل أجهزته الداخلية مع الظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمقاومة ضد الأمراض. وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء شخصية التلميذ النفسية والاجتماعية فخلال درس التربية البدنية والرياضية والوحدات التدريبية في المدرسة يتعلم التلميذ من الصفات النفسية والتربوية الاجتماعية مثل: الشجاعة، التضحية، التعاون، ولكون التربية الرياضية تعد الركن الأساسي في تطوير كافة قدرات التلميذ لذا وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية، من مساحات وأجهزة وبرامج ومناهج.

كما أن مصداقية التربية البدنية على المستوى الدراسي يجب أن تتخطى مفاهيم التدريب، التعليم وصولا إلى التربية الشاملة لكافة الجوانب الشخصية للإنسانية فلا يغلب مفهوم المهارة على مفهوم المعرفة ولا على مفهوم الاهتمام أو الميل، وذلك لان خبراء علم النفس التربوي ينصحون بقولهم: أن

<sup>1</sup> - أمين انور خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط.1، دار الفكر العربي، مصر، ص20.

الجوانب السلوكية المختلفة من معرفة، حركية أو وجدانية إنما هي وجود لشيء واحد اسمه الإنسان، وتساهم التربية البدنية والرياضية في اكتساب الحاصلات والقيم التربوية و الاجتماعية التالية:

- فهم جسم الإنسان ووظائفه وخصائصه.
- فهم دور الرياضة في الثقافة العالمية.
- المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة الشاملة.
- زيادة التحصيل الدراسي.
- توجيه حياة الفرد نحو أهداف ناعمة مفيدة.
- تأكيدات الذات وتقدير النفس.
- الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني.
- التطبيع الاجتماعي والثقافي لمعايير المجتمع.
- تنمية مفهوم التعاون وقيمه المجتمعية.<sup>1</sup>

### 1-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية لا يمكن الاستغناء عنها في حياة التلميذ وخاصة انه يمر بمرحلة هامة في حياته وما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل مركباته، النفسية والفكرية والاجتماعية المؤسسة له، لذا أولتها وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها.

فممارسة الأنشطة الرياضية، تكسب الفرد الكثير من النواحي الخلفية والنفسية والاجتماعية وذلك من خلال الاندماج في الجماعات المختلفة الخاصة بأنشطتها الفردية أو الجماعية التي تتعامل مع الفرد داخل الجماعة وتنتقل من خلاله هذا التعامل الخبرات والمعارف والمهارات من جيل إلى جيل فهي بذلك تعتبر

1-أمين أيمن خولي، جمال الدين الافغاني، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص09.

عملية تتبع اجتماعي وتوجيه سليم لنمو الفرد النمو الشامل المتزن وتكسبه الصفات التي تميزه عن غيره مستمدة ذلك حاجات المجتمع ومتطلباته.

ولقد تطرق لمفهوم التربية البدنية والرياضية كل من "ويست" و"بوتشر" فيقولان عنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة المختارة لتحقيق ذلك.<sup>1</sup>

ومن هذا يظهر لدينا مفهوم التربية البدنية والرياضية من جهة على انه مجموعة أساليب وطرق فنية تهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات بالإضافة إلى أنها مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير واستخدام الأساليب الفنية في حد ذاتها، أو هي مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محاكاة وموجهات للبرامج والأنشطة ومن جهة أخرى هي التمرينات والألعاب والمسابقات الرياضية بأنواعها.<sup>2</sup>

ولكن إذا أردنا توضيح المعنى المناسب للتربية البدنية والرياضية فإنه يجب توضيح الدور الذي تلعبه في تحقيق التربية العامة عن طريق ممارسة أنشطتها الموجهة توجيهها علميا سليما بتحقيق الاتزان العقلي والنفسي والاجتماعي فهي بذلك تعتبر تربية شاملة وكاملة عن طريق نشاط عضوي أساسه الحركة ويتميز هذا النوع من التربية بشموله الفرد كله جسما وعقلا ونفسا ووجدانا، فلقد تحدث عنها "ناش" حيث قال عن التربية بأنها: "جزء من التربية العامة تستغل دوافع الأنشطة الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية."<sup>3</sup>

أما "تشارلز بيوتشر" فقال عنها ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا في جميع النواحي العقلية الوجدانية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني" ومن هذه التعاريف المتعددة للتربية البدنية والرياضية نجد أن تعريف هذا المصطلح لا بد أن

1 أمين انور الخولي، جمال الدين الأفغاني، مناهج التربية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص34-35.

2 أمين أنور الخولي، مرجع سابق ص.19.

3 حسن احمد الشافعي: التربية الرياضية وقانون البيئة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2001، ص.09.

يتضمن بعض المفاهيم الأساسية، من بينها الأنشطة البدنية المختارة والتعليم الذي يصاحب هذه الأنشطة والذي يتحقق عن طريق ممارستها وأن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة عن أسس علمية والمطبقة تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل المتوازن للفرد.<sup>1</sup>

#### 1-4- أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية في مجال النظام التربوي بها أهداف ما، التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية، والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة وبذلك إن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية و اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل تحسين صحة الأفراد وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة.

#### ■ التنمية البدنية:

ويشمل ذلك في إسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد فهذا الجانب يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فحسب الخولي يشير هذا العنصر إلى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو الحيوية مع الجهد المبذول وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.<sup>2</sup>

ومن خلال التنمية يكتسب الفرد السرعة والقوة والعمل الدوري التنفسي تحسين عمل الجهاز القلبي التنفسي، والسعة الهوائية وعمل الكليتين والكبد وهذا ما جاء في جلون آخرون.<sup>3</sup>

1- أمين انور الخولي، عدنان درويش، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية الرياضية المدرسية دليل معلم وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص.34-35.

2 أمين الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط.1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 129.

3 جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 22.

### ■ التنمية الحركية:

ويشمل هذا الهدف على مجموعة الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم وخبرات ذلك بغرض تنميتها والرفع من مرددها، ويتجلى ذلك من خلال العمل على توافق وتناسق الجهازين العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة مثل: المشي والجري، ويتبين ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والجهد وبذلك تنمو مختلف الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي.

وكما جاء عند جلون والآخرين فإن التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وكذلك الاعتبارات الحسية الإدراكية المهمة في اكتساب المهارات المختلفة.

نستطيع القول أنه من خلال التنمية الحركية، يستطيع الفرد الإنجاز والتحكم في جسمه بصفة عالية وفعالة وسيعيد توجيه جسمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات والمواقف الجديدة.

### ■ التنمية المعرفية:

إن الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي وذلك من أجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة بالنشاطات الرياضية، فيقول الخولي غن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضية.<sup>1</sup>

وتتضمن التنمية المعرفية المفاهيم والمبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية ويتجلى ذلك بتنمية مختلف المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتحليل بجوانب معرفية مثل: التاريخ بمختلف الألعاب والقوانين، أساليب التدريب وضبط الوزن وقواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب والخطط فهي تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي من شأنها أن تساعد الأفراد على التفكير وهذا حسب ما جاء في جلون وآخرون.

<sup>1</sup> أمين انور الخولي، مرجع سابق، 1996، ص151-159.

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية، ومن ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان.<sup>1</sup>

#### ■ التنمية النفسية:

إن الجانب النفسي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب والتنمية ضرورية حتمية لكي يتكيف الأفراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية.

يرى الخولي أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول والتكامل.<sup>2</sup>

وفي ما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس آثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة، منها تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس وتأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وهذا حسب جلون وآخرون.<sup>3</sup>

نستطيع القول أن التنمية النفسية تنمي لدى الافراد حاجات خاصة بهم ترفع من الاتزان والانفعالي واكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها من طرف الممارسين.

#### ■ التنمية الاجتماعية:

إن النشاط الرياضي بصفة عامة يعتبر كوسط اجتماعي ثري بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين وبذلك فالأنشطة الرياضية تنسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوب فيها، التي تؤثر عن شخصيته والتكيف مع مقتضيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية.

1-جلون وآخرون، مرجع سابق، 1998، ص 22.

2-أمين أنور الخولي، مرجع سابق، 1996، ص 170.66.

3- جلون وآخرون، مرجع سابق، ص 24.

وللنشاط البدني تأثيرات إيجابية عن التكيف الاجتماعي، حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة للتعرف على قيم المجتمع ونظمه، وبالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعه ويدرك المعاني الرموز الاجتماعية المحيطة به.

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية، تتيح فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع والتعبير عن أحاسيسه وقدراته، بغرض تكيفه مع الجماعة عن طريق ألوان من النشاط البدني.

وبذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية، ضرورية لكل الفئات والأجناس وتحتل مكانة في النظام التربوي الوطني، حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة والتي من شأنها ان تساهم في إعداد مواطنين صالحين في المجتمع.

إن أهميتها البالغة من حيث كونها أحد المقومات الرئيسية لتنشئة وتربية التلاميذ تربية صالحة ولهذا فهي تعتبر مادة دراسة كباقي المواد الأخرى مثل الفيزياء والعلوم، وبذلك التربية البدنية والرياضية كحصة لها مهامها التي تسعى إليها، والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال نشاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.

ولذلك فحصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط، لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية و الشخصية لهم.

### 1-5- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

جاء الربط بين مفهوم التربية العامة والتربية البدنية والرياضية عندما توصل علماء النفس و التربية إلى السعي لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات اتضح أن ذلك يكون بالنشاطات الرياضية ومنذ ذلك أصبحت الصلة التي تربط بين التربية البدنية والرياضية والتربية وكذا المظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف الناشئ من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفعية

وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل والقيم الإنسانية، تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا.

وقد تعرض إليها العديد من العلماء منهم "tiure" الذي يرى أن التربية البدنية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل دوافع النشاطات المجردة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية التوافقية العقلية والانفعالية.

أما " tcharlezebeutcher " فيرى أن التربية البدنية الرياضية وهي جزء متكامل مع التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية العقلية، البدنية، الانفعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني، واختبرت بغرض تحقيق مهام، ويعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السلمية بألوانها المتعددة مبدءا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه أو يجعله قادرا على أن يشكل حياته، وتعيه على مسايرة العصر في تطويره ونموه ويستطيع المرء أن يدرك بسهولة أهمية الدور الذي تلعبه التربية البدنية الرياضية التربية الشاملة الحديثة للعلم مدى مشاركتها في التنمية الشاملة للإنسان جسميا، عقليا واجتماعيا.<sup>1</sup>

### 1-6- تعريف وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم

<sup>1</sup>-علي بشير الفاندي، إبراهيم حكومة، زايد فؤد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشآت للنشر والتوزيع والاعلام، طرابلس، 1983، ص14.

الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض.<sup>1</sup>

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

### 1-7- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربيين أعدوا لهذا الغرض.<sup>2</sup>

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم.<sup>3</sup>

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات.<sup>1</sup>

1- محمد عوض بسيوني ، نظريات التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص، 94.

2- محمد بسيوني، مرجع سابق، 1990، ص 09.

3- أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1998، ص 18.

**1-8-8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:**

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

**1-8-1- أهداف تعليمية:**

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

**1-8-2- أهداف تربوية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تهدف إلى تغطية مساحة زمنية فقط، بل تصبو إلى تحقيق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي:

**التربية الاجتماعية والأخلاقية:**

1- ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي. ، طرق التدريس في التربية البدنية.، دار المعارف: القاهرة، 1968، ص64.

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما ان حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق ان يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.<sup>1</sup>

### التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل وهذه الصفات كلها تهيب التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

### - التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على

1- عدنان درويش وآخرون ، نفس المرجع السابق، 1994، ص 68/6.

تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال

الحركي.<sup>1</sup>

### 1-9- الطبعة التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواطنة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.<sup>2</sup>

### 1-10- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

غن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الاغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فجدد كل من "عباس أحمد صالح السمرائي" و" بسطوسي أحمد بسطوسي" أهم هذه الاغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.<sup>3</sup>

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

#### ■ تنمية الصفات البدنية:

1- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، مرجع سابق، 1968، ص67/68.

2- محمود عوض بسيوني، يصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط.2، ديوان المطبوعات الجامعي، الجزائر، 1992، ص90.

3- عباس أحمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، دار المشرق، بغداد، 1984، ص73.

ويرى "عباس أحمد السمراي" و بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية. ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع.<sup>1</sup>

#### ■ تنمية المهارات الحركية:

- يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية والتي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز...
- أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الاستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.<sup>2</sup>

#### ■ النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

### 11-1 - فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

1- عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، 1984، ص 74-75.  
2- أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 77.

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...الخ.
- التحكم في القوائم في حالتها السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء

تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

## خلاصة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وذلك نظرا للدور الكبير الذي تلعبه أثناء الطور المتوسط، ومختلف الأطوار الأخرى في تربية التلاميذ وتكونهم من جميع النواحي البدنية، الفكرية والحركية وحتى الاجتماعية، وتسهم حصة التربية البدنية والرياضية الذي تعتبر أهم الأشكال الأكاديمية في بناء التلاميذ من حيث البدن والشخصية حتى أنها تنمي الطاقات النفسية والحركية، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على العمل وتحسينه وخلق روح الجماعة والانضباط، كما أن بفضل التربية البدنية والرياضية يتعلم التلميذ كيفية تحدي الصعاب من جهة وكيفية الترفيه من جهة أخرى، ومنه فالكل يعترف بالأهمية البالغة للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا، وفي الأخير نستخلص أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد حركات بدنية ورياضية وإنما هدفها الأسمى هو تكوين أفراد المستقبل وإن الرياضة في المدرسة لا تختلف على الأقل في مسعاها الاول مع مسعى التربية العامة والذي هو تربية والنشء على أسس أخلاق وقيم ومبادئ المجتمع الأصلي.

# الفصل الثاني:

## التكيف الاجتماعي

## تمهيد:

إن الإنسان قد يظن وهما أنه يستطيع العيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقبات من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى احتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالامتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر .

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف وما ينتج عنه من راحة نفسية و اجتماعية إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الاجتماعي .

ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته .

ومن هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي ، وينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع.

**1- تعريف التكيف الاجتماعي :** التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي، حيث يثير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي<sup>1</sup> .

عرفه " لازاروس " فيقوله " : أن علم التكيف انبثق من علم الأحياء وكان حجر الزاوية في نظرية داروين 1859 للنشوء والارتقاء، وقد استعير وعدل من قبل علماء النفس، وسموه التوافق ويؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الاجتماعي ."

2

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، وبناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته<sup>3</sup> .

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية، أو يعاني صراعا نفسيا تفتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و اتجاهاته الجماعية التي يكون فيها.

ومحاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته المادية و الاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسيط بينه و بينها<sup>4</sup> .

ولكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الاجتماعي والتوافق لها نفس المعنى ويمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر ومنهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي استعار مفهوم

<sup>1</sup> محمد عاطف نجيب، قاموس علم النفس ، دار المعرفة ، الاسكندرية ، سنة 1989، ص51.

<sup>2</sup> Lagarus .r, pateros oe ajustement thid , edition inier national, viga paris 1967, p03.

<sup>3</sup> مصطفى فهمي، 1958، ص329.

<sup>4</sup> احمد عزة راجح، " أصول علم النفس "، مكتبة الأنجلومصرية ، ط1، سنة 1975، ص29.

البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية واستخدام في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح التكيف الاجتماعي أو التوافق<sup>1</sup>.

## 2 - اتجاهات التكيف الاجتماعي :

**1-2-الاتجاه النفسي :** إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية والاجتماعية والجسمية ، وحسب " شاف ولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف المجتمعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدراته على إشباع هذه الحاجات ، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي ان يكون تواقفه مرنا ،وينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وينتج في تحقيق دوافعه<sup>2</sup>.

وكذلك شافر و شوبن " وهما من مؤيدي هذا الاتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للاستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، وبهذا تكون الحياة عبارة عن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي<sup>3</sup>.

**2-2-الاتجاه الاجتماعي :** يعرف التكيف ضمن هذا الاتجاه أنه "تلك العملة لمعايير التي يقيس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورات التفاعل الاجتماعي و استجابة لحاجة المرء إلى الانسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الاجتماعية التي تسود في المجتمع<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> -مصطفى فهمي ،التكيف النفسي،دار مصر للطباعة،القااهرة،سنة1975،ص29.

<sup>2</sup> -شافولورانس، علم النفس المرضي ، طرجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين ،سنة1966،ص36.

<sup>3</sup> Saaferr.fand shabenj,psychalaayoo adju stementappaach,throu oh-thestudyof personalityse candittantre mal mili accampbchy new york1985,p58.

<sup>4</sup> - اسعد رزوق، موسوعة علم النفس ، بيروت، المؤسسة العربية للنشر و الطبع ، بيروت، سنة 1974،ص29.

كما يدعم هذا الاتجاه " كرو كرو " I.D.CROW.ACROW / حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة .<sup>1</sup>

**3-2- الاتجاه التكاملي ( النفسي - الاجتماعي ):** فالتكيف لا يحدث في هذا الاتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية ديناميكية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته .<sup>2</sup>

كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الاجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى .<sup>3</sup>

### 3-أنواع التكيف الاجتماعي :

**3-1-التكيف الذاتي:** و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الابتعاد عن الصراع ، إذا

<sup>1</sup> محمد عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة ، الاسكندرية ، سنة 1989،ص17.

<sup>2</sup> كمال دسوقي، علم النفس و دراسة التوافق ، دار النهضة العربية للنشر و الطباعة ، بيروت ،سنة 1974ص29.

<sup>3</sup> سمية أحمد فهمي، مجالات الصحة النفسية في المدرسة ، حولية كلية البيئات، عين الشمس ، طبعة عين الشمس ،العدد 3، القاهرة ، سنة 1962،ص80.

دور التكيف الاجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و المسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الاتجاهات الفلسفية التي تتادي به التكيف الاجتماعي .

يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كمرض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب .<sup>1</sup>

**3-2-التكيف النفسي:** يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازن ه النفسي أما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و تمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه ومرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف ، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول .

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية .<sup>2</sup>

**3-3- التكيف الاجتماعي:** يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء وأبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و اللت و قيم وعادات و تقاليد و دين و علاقات اجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و اقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكاته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا

<sup>1</sup> سعيد عبد العزيز ،جودات عطويي التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ،ط2،عمان، سنة2004،ص330.  
<sup>2</sup> سعيد عبد العزيز، جودات عطويي، نفس المرجع،ص331.

استطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في سعي الفرد و قدرته على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الاحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .<sup>1</sup>

**3-4-التكيف البيولوجي:** من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار ( الاخطبوط ) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم افتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تتجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها .<sup>2</sup>

#### 4 - شروط التكيف الاجتماعي:

**4-1- الراحة النفسية:** إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الاكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه و يقرها المجتمع .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - حسن شحاتة سدقان، أسسس علم الاجتماع ، دار النهضة، القاهرة، سنة 1956، ص256.

<sup>2</sup> - سعيد عبد العزيز جودات عطويي التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، ط2، عمان، ص230

<sup>3</sup> - مصطفى فهمي، التكيف النفسي ، دار مصر للطباعة، القاهرة، سنة 1987، ص45.

**4-2- مفهوم الذات:** فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليه شخصيته كما أنها عامل أساس في التكيف الشخصي و الاجتماعي ، فالذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه بإعتباره مصدر الفعل .

**4-3- تقبل الذات و تقبل الآخرين:** يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما و رغبة للانطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادر التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف .<sup>1</sup>

**4-5- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:** إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته و يكون قادرا على إرجاءة إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثوابت ذات أبعد أكثر و أكثر دوما ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة و منه التكيف .

**4-6- القدرة على التضحية و خدمة الآخرين :** من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ( متكيف نفسيا ) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع .<sup>2</sup>

**4-7- اتخاذ أهداف واقعية :** إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي ، التكيف النفسي ، دار مصر للطباعة، القاهرة، سنة 1987، ص48، 49.  
<sup>2</sup> - مصطفى فهمي ، التكيف النفسي ، دار مصر للطباعة، القاهرة، سنة 1987، ص49، 50

غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه .<sup>1</sup>

**4-8-اكتساب عادات و مهارات سليمة :** و هي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و اكتساب مهارات مثل الاتصال و التواصل و المهارات الاجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكيدها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم .

**4-9-المسايرة :** تعنى مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ، و لقيمه ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم "سقراط" ، و "كوبر نيس" ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعنى الاستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف .<sup>2</sup>

#### 5- أشكال التكيف الاجتماعي :

يأخذ التكيف الاجتماعي بعض الأشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .
- التكيف الروحي .
- التكيف في مجال الدراسة .

<sup>1</sup>- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، سنة 2004، ص232.

<sup>2</sup>- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، مرجع سابق الذكر ، ص233.

-التكيف مع الأصدقاء .<sup>1</sup>

## 6-عوامل التكيف الاجتماعي :

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، ذات حساسية بالغة اتجاه المؤثرات النابغة من الفرد نفسه ، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا ، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر ، لكن تزيد الأمور صعوبة و تعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي و هي كما يلي :

1- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين :

أ. أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .

ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .

2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته<sup>2</sup>

## 7- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي :

يرى " سيبيل " Sippel أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الاجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك استدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك ابنهما في المنزل

<sup>1</sup> محمد مصطفى أحمد ،التكيف و المشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار الفكر العربي ، طبعة 01، القاهرة، سنة 1985، ص11.

<sup>2</sup> سعد جلال و محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، 1992 ص 47 .

مع الأسرة و مع زملائه المجاورين له و احتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي و استنتاج " سييل : " Sippel ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الاجتماعي<sup>1</sup> .

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق<sup>2</sup> .

---

<sup>1</sup> - vanschagen « roiedelinduction physique dans le devloppement de la personnalite »1993 p.v paris.

<sup>2</sup> - vanschagen « roiedelinduction physique dans le devloppement de la personnalite »1993 p.v paris

## خلاصة:

من خلال ماترقتنا إليه في هذا الفصل التربية البدنية في أي دولة مجموعة من القيم و المبادئ و الأصول و الاتجاهات الثقافية و الاجتماعية و الدستورية تنظمها فلسفة الدولة .و يمكن أن نستنتج من هذه القيم و المبادئ والأصول قيمة التربية البدنية و الرياضة باعتبارها حق تكفله الدولة للأفراد ، و تعتبر وسيلة لنشأتهم و تربيتهم من أجل ذلك تضع كل دولة قوانينها و تشريعاتها التي تترجم هذه الحقوق إلى واقع تنفيذي و يتمثل في إنشاء ، و بذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته و المنظمات المتخصصة و الكفيلة بتحقيق ذلك المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية و البدنية ، إلا أن مشاكل حصة التربية البدنية و الرياضية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي والأساسي. و باعتبار مرحلة المراهقة مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيما يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية و نفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الاجتماعي و التعبير عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين ، وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد اجتماعية و تربوية و صحية تعود عليه و على المجتمع بالفائدة ، إضافة إلى مدى قدرة الفرد على التكيف والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقية و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات اجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكيات السلبية مثل الانطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الاجتماعي موضوع انشغال الكثير من العلماء ، حيث أقرّوا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الاجتماعي.

# الفصل الثالث:

## المراهقة

**تمهيد :**

إن المراهقة فترة انتقالية بين مرحلة الطفولة و مرحلة الرشد و الانتقال من التبعية إلى الاستقلال الذاتي يصعب تحديد متى تبدأ و متى تنتهي بسبب اختلاف الأزمنة و الثقافات و خلال هذه المرحلة تحدث مجموعة من التغيرات الجسمية و النفسية ، العقلية و الاجتماعية، لذا تعد أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة و من ضمن التغيرات التي تحدث التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية و هي فترة خاصة بحياة الإنسان اذ تنمو فيها القدرات البدنية و العقلية و تأخذ صفات المراهق في الظهور و تستمر في التطور الى ان تصل إلى مرحلة الرشد،حيث يباشر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل و حرية مطلقة.وتعتبر المراهقة عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، كما تتميز هذه المرحلة من حياة الإنسان بظهور مشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي. وهكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل للكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون كل المتطلبات من أجل تكييف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية بما أنها مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد و التدرج نحو اكتساب هوية.

## 1- تعريف المراهقة :

- لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "رَاهَقَ" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قريت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.<sup>1</sup>

- اصطلاحا: يعرفها "إنجلش" بأنها فترة أو مرحلة من مراحل الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى إكساب النضج وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنتمائية والوظيفية تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليس كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما للإناث و 13-21 عاما للذكور.<sup>2</sup>

هي مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي حوالي سن الثالث عشر وتمتد إلى حوالي سن الحادية والعشرين حينما يكتمل نضج الأفراد الفيزيولوجي من حيث القدرة على التنازل وحفظ النوع، وتبلغ أجسامهم أقصى نموها كما يبدو فيها الفرد من اكتمال النمو العقلي كما يقترب فيها الفرد من نهاية النضج الإنفعالي مما يساعده على اكتساب جزء كبير من أساليب السلوك الاجتماعي، والذي يساعده على نضج أفكاره عن القيم الاجتماعية والتقاليد والسياسية السائدة.<sup>3</sup>

المراهقة إحدى مراحل النمو البشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي إكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها وعلى ذلك تمتد المراهقة

<sup>1</sup> - عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 15.

<sup>2</sup> - عبد الرحمان العيسوي، نفس المرجع، ص 15.

<sup>3</sup> - عبد الله زاهي الرشدان، التربية والبيئة الاجتماعية، دار وائل للنشر، ط1، عمان-الأردن، 2005، ص 181.

عبر فترة طويلة من عمر الإنسان فهي ليست عارضة طارئة، يفضل علمياً النظر إلى المراهقة على أنها مجموعة من التغييرات التي تطرأ على الصعيد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد.<sup>1</sup>

## 2- مراحل المراهقة:

### 2-1- المراهقة المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من 12-15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي النظام المتوسط كما أنها تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغييرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصطحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>2</sup>

### 2-2- المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 16-18 سنة يطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية ويميز هذه المرحلة بطأ في سرعة النمو الجنسي نسبياً مقارنة مع المرحلة السابقة وتزداد التغييرات الجسمية والبيولوجية مع زيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته وقوته الجسمية.<sup>3</sup>

### 2-3- المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 و 21 سنة وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي ويزور

<sup>1</sup> - عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 20.

<sup>2</sup> - مصطفى رزق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص 214.

<sup>3</sup> - مصطفى رزق- نفس المرجع، ص 215.

بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والبحث عن المكانة الاجتماعية كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.<sup>1</sup>

وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية (12-15 سنة) فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراهقة المبكرة.

### 3- أهمية المراهقة :

إن لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، ولا شك أن مراحل الانتقال مراحل حرجة في حياة الإنسان بسبب حاجته إلى التكيف وإعادة التكيف مع ظروف جسمه وبيئته المتغيرة وبسبب نظرة المحيطين من الكبار نحو الشاب المراهق أو الفتاة المراهقة، ولذلك هناك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراستها في المجتمعات المتقدمة بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها وعلاج ما يواجه المراهقين من مشكلات تعترض سبيل النمو السوي، ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تتضح فيها القيم الروحية والدينية والخلقية ويحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية وازدهار المشاعر الدينية لدى المراهق، وكذلك النزاعات الدينية والأخلاقية....

ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي يتم في آخرها اختيار المراهق لدرسته أو تخصصه أو مهنته ولذلك كانت جديرة بكل رعاية واهتمام كفيلة بأن تجري فيها البحوث الميدانية وخاصة على بيئتنا العربية التي تعد بيئة خصبة بكرًا لمثل هذه الدراسات.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى رزق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص 215 .

<sup>2</sup> - عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 20.

## 4التطور في مرحلة المراهقة :

## 4-1- التطور الجسدي :

يلاحظ في مرحلة المراهقة حدوث العديد من التغيرات المهمة لاسيما أثناء فترة البلوغ التي تعتبر بداية مرحلة المراهقة وتؤدي هذه التغيرات الكبيرة التي تبدو وكأنها تحدث في لحظات قصيرة من الزمن إلى اختلاف كبير في المظهر الجسدي للمراهقين والمراهقات بحيث تشعر لأول وهلة عندما تنظر إليهم أنهم قد أصبحوا رجالا ونساء ويزداد الطول والوزن في هذه المرحلة بشكل حاد الأمر الذي يجعل جسم المراهقين يشبه إلى حد بعيد جسم الراشدين ويكفي المراهق أن يرى نفسه في المرآة مرة واحدة ليجد أن صورته الطفولية قد انتهت للأبد.

كما ان هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، و من أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون، الأندروستيرويديون، ديدروبيوندرستيرون، وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم.<sup>1</sup>

## 4-2- التطور النفسي :

إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية، وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات و ردود الأفعال النفسية، و التي تكون كما يلي :

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الإحساس بالهوية الجنسية ( ذكر، أنثى ) و التي لم يُنتبه إليها في مرحلة الطفولة.
- بالنسبة للأخصائيين و النفسيين فان سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) و يتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس

<sup>1</sup> - عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 44.

كالخجل و الحب، الكراهية، الاستمتاع، او الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا او من حالة أجساد الآخرين.<sup>1</sup>

- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيالات.
- حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف و القلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار.

#### 4-3- التطور الجنسي :

#### 4-3-1- الخصائص الجنسية الرئيسية :

تتمثل الخصائص الجنسية الأساسية في الأعضاء الضرورية للتناسل والأعضاء الجنسية الأولية عند الإناث هي المبيضين (ovaires) والرحم (utérus) والمهبل (vagin) أما عند الذكور فإن الخصائص هي الخصيتين (testicules) وغدة البروستات (prostate) والقضيب (pénis) والحوبيصلات المنوية (séminales vésicules) حيث يؤدي النمو التدريجي لهذه الأعضاء خلال فترة البلوغ إلى النضج الجنسي.

#### 4-3-2- الخصائص الجنسية الثانوية :

ترى "باباليا" (1992) أن الخصائص الجنسية الثانوية تعتبر دلائل فيزيولوجية على النضج الجنسي، لا تتضمن بشكل مباشر الأعضاء الجنسية، إنها تتضمن الصدر عند الإناث واتساع الكتفين عند الذكور وتتضمن الخصائص الجنسية الثانوية الأخرى التغيرات في الصوت وبنية الجلد وشعر الجسم ويلاحظ أن

<sup>1</sup>-احسن زين، سيكولوجية الطفل و المراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة-الجزائر، 2006، ص105.

هناك اختلاف في الوقت الذي يمكن أن تحدث فيه هذه التغيرات ولكن تسلسل حدوثها ثابت إلى حد كبير.<sup>1</sup>

#### 4-4- التطور الاجتماعي :

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعاً و تمايزاً من حياة الطفولة في إطار الأسرة و المدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها و اكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، و من أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات و زيادة الاهتمامات البدنية و الثقافية و الفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد و العصيان و رفض النصائح و التشبث بالأفكار، و رغبة شديدة في تغيير معاملة الآباء لهم و هذا ما يزيد حدة الصراع بينهم.<sup>2</sup>

#### 4-5- التطور الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها و استجاباتها و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني و تغيراتها الفيزيولوجية و الكيميائية.<sup>3</sup>

و من أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة :

- **الغضب** : و يكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه و يحول بينه و بين غاياته.
- **القلق** : أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على مستوى الجسد و كذلك معاملة الوالدين له على انه لا يزال صغيراً، و بالتالي فهم لا يأخذون برأيه و لا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال من قبل والديه و حتى المجتمع.

<sup>1</sup> - صالح محمد علي أبو جادر، علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2007، ص 410.

<sup>2</sup> - احسن زين، سيكولوجية الطفل و المراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة-الجزائر، 2006، ص 107.

<sup>3</sup> - محمد سلامة ادم و توفيق حداد، علم نفس الطفل، دار العلم، ط1، دمشق، 1973، ص74.

- العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على زيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر و تتميز بإكراهه و إذلاله.

#### 4-6- التطور العقلي:

- هناك خمس تطورات أساسية في التطور العقلي هي:
- تصبح النظرة العقلية في هذه المرحلة بصورة تدريجية أكثر تقدماً نحو التجربة و يقل التوجيه في الفكر الأخلاقي نحو الأشياء المادية والمحسوسة.
- تصبح المعتقدات العقلية أكثر تركيزاً على الصواب وأقل اهتماماً بالخطأ وتبرز العدالة كقوة أخلاقية مهيمنة.
- تصبح الأحكام العقلية بشكل متزايد معرفية، وهذا يشجع المراهق على تحليل الرموز الاجتماعية والشخصية تزيد عما كان عليه الحال في مرحلة الطفولة من أجل اتخاذ القرارات المناسبة حول القضايا الأخلاقية.
- تصبح الأحكام العقلية في هذه المرحلة مكلفة من الناحية النفسية حيث أنه يترتب عليها اضطرابات انفعالية وتوترات نفسية.<sup>1</sup>

#### 5- الاضطرابات المصاحبة للمراهقة

- تطراً في فترة المراهقة تغييرات سريعة في الوظائف الفسيولوجية ينشأ عنها خلل في تحمل الغدد الصماء وتوازنه، فيحدث ما يسمى بالاضطراب المزاجي، وذلك لأن المزاج هو تأثير الوظائف الفسيولوجية على الحياة العقلية والجوانب الانفعالية.

<sup>1</sup> - صالح محمد علي أبو جادر، علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2007، ص 465.

- يكون مصدر الاضطرابات من جهة أخرى مما يتولد لدى المراهق من وهم ناشئ من الإفراط في المثالية التي يعجز عن تحقيقها.
- يأتي بعض اضطرابات المراهقة من سرعة نمو بعض الدوافع الأساسية كغريزة النزعة الإعتدائية.
- عدم تملك المراهق زمام نفسه كما يجب لقلّة خبرته في الحياة ولأنه لم يواجه فلم يتعود على الترويض الذاتي.
- من أهم العوامل التي تتسبب في إحداث اضطرابات للمراهق هي العقد التي تكونت أيام الطفولة فبقيت كامنة لكنها تعود فتنتعش مجدداً في أيام المراهقة.
- يتخذ الصراع النفسي عند المراهق صور القلق العصبي.
- قد تنشأ اضطرابات لدى المراهق نتيجة اتجاه الأبوين، فعلى الوالدين أن يدركا جيداً أن المراهق في تطور ونمو يؤدي إلى الاستقلال التام.
- قد تكون بعض اضطرابات المراهقة ناجمة عن عدم الإرشاد القائم على الخبرة والتبصر فلا يتبين للمراهق سبيله السوي، فيسير متعثراً على درب الحياة الجديدة.<sup>1</sup>

## 6- الحاجات الأساسية للمراهقين :

### 6-1- الحاجة إلى مكانة :

إن حاجة المراهق إلى مكانة هي من أهم حاجياته حسب فاخر عاقل فإذا المراهق يريد أن يكون شخصاً هاماً تكون مكانه هامة في مجتمعه وأن تعترف به كشخص ذو قيمة فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل

<sup>1</sup> - كامل علوان الزبيدي، علم النفس الاجتماعي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، عمان-الأردن-2003، ص 58-59.

المراهق كما ينبغي فالمراهق حساس وحريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال فالمعلم إذا ما أراد كسب المراهق عليه أن يحسن معاملته كراشد لا طفل.<sup>1</sup>

### 6-2- الحاجة إلى الاعتماد على النفس :

يشير قولت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سعيد سليمان فيما يخص الحاجة إلى الاستقلال إلى أنه بالرغم من أن الإنسان يكون بحاجة ماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة فإنه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية وبين أسرته نزولاً إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدرات خاصة فيتخذ قراره بنفسه دون وصاية من أحد وهو من خلال ذلك يحاول إدراك وجوده وأن يكون للآخرين بالأخص والديه قدرات، وأن تعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة.<sup>2</sup>

ومن هنا يحتاج الفرد في مرحلة الطفولة إلى مساعدة المعني وخاصة الأسرة، ولكن هذه الحاجة تفقد صلاحيتها بمجرد دخول هذا الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل إلى مرحلة الاستقلالية والاعتماد على النفس بعيداً عن السلطة الأسرية وبهذا فهو يحاول إثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه وأولهم أسرته.

### 6-3- الحاجة إلى الحب و الحنان :

إن للمراهق حاجة إلى أن يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن توفر للتلميذ جواً عائلياً كجو الأسرة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط1، بيروت، 1972، ص 118.

<sup>2</sup>- قولت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمان سيد سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، زملاء الشرق، القاهرة، 1998، ص 223.

<sup>3</sup>- أبو الفتوح وآخرون، المجتمع والمدرسة، مكتبة أنجلو المصرية، ط1، القاهرة، 1973، ص 40.

وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن المراهق كثيرا ما يسعى جاهدا لبناء علاقات حب مع الطرف الآخر من في جنسه، وهذا من اجل توفير الحب والحنان المتبادل والتي تفسح المجال لإقامة علاقات ود وتقارب وتفاهم بين مختلف الأطراف الاجتماعية.

#### 6-4- الحاجة إلى الانتماء :

تتبع هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية، سواء كانت في المدرسة أو المنزل فكيفية اتساع هذه الحاجة حسب أبو الفتوح رضوان أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائما بمفرده وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين غيره فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي كما يشعر التلميذ أنه ينتمي إلى الجماعة.

يعمل المراهق جاهدا لأن يثبت مكانته في المجتمع وذلك لكي يحقق حاجة الانتماء وواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تدعم المراهق بالعمل الجماعي وهذا يوحي لنا بدور أستاذ التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق اجتماعيا وذلك بإشراكه للقيم بالنشاط الرياضي الجماعي أي ضمن الجماعة التي يتعلم فيها التعاون وحب الغير والثقة بالنفس وخاصة احترام الغير.<sup>1</sup>

#### 6-5- الحاجة إلى الأمن :

تعتبر الحاجة إلى الأمن من بين الحاجيات التي يتطلع إليها المراهق، ويرى أبو الفتوح رضوان أن الطفل منذ نشأته وهو في حاجة ماسة إلى الأمن والرعاية من الوالدين وكل الكبار من حوله ويستمر هذا الدافع حتى مع الكبار البالغين.

إذن فأهم هذه الحاجات هي الحاجة إلى الطمأنينة التي نجدها ضمن كل الحاجات الأخرى، هذه الحاجات الهامة هي الحاجة إلى الأمن والسلامة، فطلب المراهق حاجة الانتماء والمكانة وحب الغير

<sup>1</sup> - أبو الفتوح وآخرون، المجتمع والمدرسة، مكتبة أنجلو المصرية، ط1، القاهرة، 1973، ص41.

والاستقلالية في التفكير والرأي هي في الحقيقة طلب لتحقيق الأمن والسلامة ضمن أفراد مجموعته ومجتمعه عامة.

### 6-6- الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الآخرين من خلال تجاربه المكتسبة خلال مراحل نموه فحسب عباس عمارة: على المدرسة والأسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط البارزة لهذا النمو يقوموا بتوضيح الأهداف والوسائل المتبعة، وتبيين ما يراه خاطئاً وما يعتبره صواباً، وإذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد كون سلوكاً فكرياً يمشي عليه ويتعامل به العالم الخارجي ويصبح بذلك أي سلوك اجتماعي يقوم به أ، أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير وتقاليد وأعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابعة من تجربته الشخصية التي كونها عبر حياته، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق.<sup>1</sup>

وتختلف حاجيات المراهق وتتنوع، حيث أنه لا بد التعامل مع هذه الحاجيات التي يطلبها المراهق بمنظور الوعي والتفهم، وأن تنير الطريق في وجه المراهق لحقق حاجياته دون عقبات وصعوبات تجعله ينحرف عن المسار الذي كان من المفروض انتهاجه.

### 6-7- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :

تتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات و الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد المهني و التربوي و الأسري.

<sup>1</sup> - عباس عمارة، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، ط1، لبنان، 1976، ص322.

## 7- مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هويته الجديدة، كما أن المرهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية في الأول، والأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سيدها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها:

## 7-1- مشاكل نفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق والمتمثلة في هذه الحالات من اليأس والحزن والألم التي يتعرض لها وهذا ما قد يؤدي بالمراهق إلى السلوك الإنحرافي والمتمثل في الأخطاء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق النفسي والاجتماعي، وحالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ، حيث ينحصر جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته نفسية، أو إلى التعكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية إلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

## 7-2- مشاكل صحية :

يشعر المراهق بسرعة التعب والشعور بالدوران والصداع وكثير من حب الشباب في وجهه والنحافة أو السمنة وقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة حيث المراهق في هذه الفترة أو المرحلة هو في حد

ذاته مشكل لأن لديه إحساس خانق بأن أهله لا يفهمونه، وكذلك الاهتمام المفرط بالمظهر الخارجي والخوف الواضح من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية.<sup>1</sup>

### 7-3- مشاكل جنسية :

من الطبيعي أن يميل المراهق للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف عائقا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحراف وغيرها من سلوكيات منحرفة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير بهم.<sup>2</sup>

### 7-4- مشاكل انفعالية:

تؤثر الانفعالات الحادة القوية على صحة الفرد ونشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيرا يعيق نموه وتطوره.و تتمثل في جانبين :

- **من جانب النشاط العقلي:** تتأثر العمليات المختلفة تأثيرا ضاربا بالانفعالات الحادة وتدل الدراسات على أن أشد الانفعالات تأثيرا في التفكير والتذكير والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بها من قلق وخجل والارتباك.<sup>3</sup>
- **من جانب الاتجاهات النفسية:** وللانفعالات الشديدة أثر قوي في تغيير اتجاهات الفرد أو تعديلها، وفي نشأة التعصب الضيق وفي إقامة الحدود والسدود الاجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي الذي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعرفة، مصر، 1971، ص 74.

<sup>2</sup> - ميخائيل خليل معوض، نفس المرجع السابق، ص 75.

<sup>3</sup> - فؤاد البهي سيد، الأسس النفسية للنمو، مرجع سابق، ص 243-244.

<sup>4</sup> - فؤاد البهي سيد، الأسس النفسية للنمو، مرجع سابق، ص 244.

## 7-5- مشاكل اجتماعية :

مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات البسيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف يتناول كل من الفرد والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة للمراهقة.

## 8- التربية البدنية و الرياضية و المراهق :

إذا كان تعريف التربية البدنية بصفة شاملة أنها جزء متكامل من التربية البدنية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من هذه الناحية البدنية والعقلية وكذلك الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض، فإن كان ذلك يعني أن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يحقق لنمو الشامل ومرتز للتلاميذ ويحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا لعملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية فإن عملية التفاهم تتم بينهم ويكسبون الكثير من الصفات التربوية وإن يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة روابط الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا احترام كيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية وكذا مساعدتها الفرد للتكيف مع الجماعة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - بوفلحة غيانا، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985، ص 37.

لا تصبح المهارة والتقنية هما الأساسيتين وإنما التلميذ المستعمل لهما وهو المراهق، الاهتمام بقدراته وإمكانيته وميوله نحو تحديد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه.<sup>1</sup>

وهكذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.<sup>2</sup>

### 9- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية :

يقول علي سليمان أن العلاقة تكون قوية و حسنة بين الأستاذ و التلميذ، و لكي يتحقق ذلك يجب على الأستاذ أن يهتم بطلبات و رغبات المراهق، و إن لا يترك أي موقف بيداغوجي دون المرور عليه و التطرق إليه. فالعلاقة بين الأستاذ و التلميذ المراهق لها دور كبير و هام في تكوين و توجيه التلميذ توجيهها سليما و في بناء الشخصية المراهق، سواء بالإيجاب أو بالسلب و لتجنب النتائج السلبية يجب على الأستاذ إن يعطي نوع من الحرية للتلاميذ، و من جهتهم بعض المسؤولية في حدود إمكانيتهم، كما يجب أيضا معالجة الاضطرابات النفسية و المشكلات السلوكية التي تؤثر على النمو الجسمي للمراهق و كذا العقلي منها، حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلاميذ و كيفية التعامل معهم، و هذا بالطبع يؤدي إلى خلق جو ايجابي و علاقة متينة بين الأستاذ و التلميذ المراهق و بالتالي سيؤدي واجبه التربوي على أحسن وجه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، مصر، 1994، ص 365.

<sup>2</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1999، ص 277.

<sup>3</sup> -ميخائيل إبراهيم أسعد، نفس المرجع ، ص 399.

## خلاصة :

تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى مرحلة حساسة في حياة التلميذ ألا و هي مرحلة المراهقة التي تعتبر الجسر الذي يمر به التلميذ من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، و تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل التي يمر بها التلميذ، بسبب التغيرات الكثيرة التي تطرأ عليه من جميع الجوانب النفسية و الانفعالية و العقلية و الاجتماعية...حيث تؤثر بصفة أخرى على حياته و على المجتمع، حيث يصبح الفرد غامضا سريع التوتر والانفعال قليل الصبر على الآخرين محبا لذاته ويثور لأتفه الأسباب. وعليه فقد نادى كثير من الباحثين والمربين على الاهتمام بالمراهق كفرد من أفراد المجتمع حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، فالتربية البدنية والرياضية لها دور فعال في مساعدة المراهق على تفهم نفسه وتكوين شخصيته حيث توفر له الارتياح النفسي والذهني وتساهم في التوافق والالتزان بين النمو الجسمي والنفسي والعقلي كما أنها تساهم أيضا في تنمية السمات والقيم الأساسية الأخلاقية للمراهق كالإحساس بروح المسؤولية والاحترام وحسن التعامل مع الآخرين.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

منهجية البحث

## تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان المعلم، وهذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، تخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة.....، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي وفيه سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نف النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ودراستها الاستطلاعية قادنا إلى ثانوي "بويري بوعلام" بلدية يسر ولاية بومرداس، وكان الهدف الرئيسي ورائها هو تحديد العينة واختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة.

## 2- منهج الدراسة:

كلمة منهج مشتق من نهج، أي سلك طريقا معينا وبالتالي كلمة منهج تعني الطريق، كما تعني باللغة الإنجليزية **METHODE**، التي ترجع إلى أصل يوناني، يعني البحث أو النظر أو المعرفة التي تؤدي إلى الغرض المطلوب.<sup>1</sup>

يعتبر اختيار وتحديد منهج البحث مرحلة هامة في البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن مجتمع الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، انطلاقا من موضوع بحثنا هذا بحيث أننا اعتمدنا على المنهج الوصفي.

-**المنهج الوصفي**: هو لمنهج الذي يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتبيان العلاقة بينهما.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد زيان عمر : البحث العلمي، مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1996، ص1.  
<sup>2</sup> محمد حسين علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس. دار الفكر العربي ، مصر، 1999، ط2، ص83.

وعرفه "بشير صالح الرشيدى" بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث.<sup>1</sup>

### 3- ضبط متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة، ولهذا يمكن القول انه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، إذ انه لا بد أن يحرص كل باحث حرصًا شديدًا على التمييز بين متغيرات بحثه، وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبًا على مسار إجراء دراسته.

والمتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

**3-1- المتغير المستقل:** هو يجب أن يكون له تأثير على متغير تابع، وهو الأداة التي يؤدي

المتغير في قيمتها إلى إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيام متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.<sup>2</sup>

**-تحديد المتغير المستقل:** حصة التربية البدنية و الرياضية.

**-2- المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم

المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر نتائج على قيم المتغير التابع.

**-تحديد المتغير التابع:** التكيف الاجتماعي.

<sup>1</sup> بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000، ص200.  
<sup>2</sup> عروسي عبد الغفار، دحمان معمر: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، ص20.

**4-مجتمع البحث:** نعني بمجتمع البحث جميع المفردات التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الأمر أن

دراسة المجتمع الأصلي الكلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن

يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث، بحيث تتحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته.<sup>2</sup>

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة هذه الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار

و المناسب لهذه الدراسة ، ومجتمع بحثنا هو 990 تلميذ الموزعين على ثانويتين "ثانوية بويري

بوعلام" و"ثانوية كريم بلقاسم" ببلدية يسر-ولاية بومرداس.<sup>1</sup>

**5- عينة البحث:** إن العينة وحدة مصغرة من المجتمع الأصلي حيث انه يصعب إجراء اتصالات

وبحوث بعدد كبير من المعنيين بالدراسة.

فتعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في البحث، فتعتبر العينة على أنها الدراسة التي

تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على

أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع

الأصلي.

لقد حاولنا تحديد عينة دراستنا والتي تمثل المجتمع الأصلي، هذا ما يخول له للحصول على نتائج يمكن

تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثمة الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس،

وشملت عينة بحثنا 50 تلميذ موزعين على ثانويتين بالتساوي على النحو التالي :

25. تلميذ من ثانوية كريم بلقاسم-يسر.

25. تلميذ من ثانوية بويري بوعلام-يسر.

<sup>1</sup> سامي ملحم: مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر ، الأردن، 2000، ص200.

## 6-مجالات البحث:

## المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة في ثانويتي "بويري بوعلام" و"كريم بلقاسم" ببيسر-ولاية بومرداس .

## المجال الزمني:

تمت هذه الدراسة من شهر فيفري إلى غاية شهر جوان .

الفترة من شهر فيفري إلى غاية شهر أبريل كانت خاصة بالجانب النظري للدراسة، أما الفترة بين شهر ماي و جوان كانت مخصصة للجانب التطبيقي ،حيث قمنا بإنشاء الاستبيان و توزيعه على ثانويتي بلدية بيسر بداية شهر ماي وبعدها الشروع في جمع النتائج و تحليلها و تفسيرها للتوصل إلى نتائج نهائية لهذه الدراسة وقد استغرقت هذه الدراسة إلى منتصف شهر جوان.

## 7-أدوات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث عن البيانات الخاصة بالظواهر و الموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل و أدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات و تصنيفها تمهيدا لتحليلها و استخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على الاستبيان الذي تضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى تلاميذ الطور الثانوي .

## الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة تتعلق بالموضوع او مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه، من أجل معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها، ويتضمن الاستبيان ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

**الأسئلة المفتوحة:** وفيه تعطى الحرية الكاملة للعينة المستوجبة في إبداء آرائهم إما باختصار و إما بالتفصيل، ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها تعطي الواقع السائد في المجتمع المدروس

**الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث الإجابة مسبقا وهذا التحديد يدور حول موضوع البحث و أهدافه و تكون الأسئلة على شكل "نعم" أو "لا" .

#### **الأسئلة نصف المفتوحة:**

يشمل هذا النوع من الأسئلة جزأين، الجزء الأول يكون مغلق أي إجابة مقيدة ب "نعم" أو "لا" والجزء الثاني يكون مفتوح حيث تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء بآرائهم.

وفي هذه الدراسة الاستبيان موجه لتلاميذ الطور الثانوي لبلدية يسر حيث يحتوي على ثلاثة محاور متعلقة بفرضيات الدراسة ، كل محور مخصص لدراسة فرضية و يحتوي على 8 أسئلة مغلقة.

#### **صدق المحكمين:**

تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالتلاميذ على كل من الأستاذ "كمال خباز"، و الأستاذ "مسر سيدعلي طاسين"، و الأستاذة "صليحة حمبلي"، أستاذة بجامعة أمحمد بوقرة-كلية العلوم-قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، بغرض تحكيم مدى موافقة الأسئلة

و العبارات مع المحاور المقترحة حيث قمنا بالأخذ بالنصائح من طرف الأساتذة المحكمين و قمنا بتصحيح الأخطاء و زيادة النقائص.

#### **صدق الثبات:**

حساب ثبات الاستبيان:

عدد الأسئلة	معامل ثبات كرونباخ ألفا
24	0.706

8- المعالجة الإحصائية:

بغرض الخروج بنتائج موثقة بها علمياً اعتمدنا على الطريقة الإحصائية في استخراج النسب المئوية وتحليل المعطيات بالاعتماد على القاعدة الثلاثية المبينة في القانون التالي:

. مجموع أفراد العينة ← 100

. عدد التكرارات ← النسبة المئوية

عدد التكرارات × 100

النسبة المئوية =

مجموع أفراد العينة

( التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة )

حساب كاف تربيع المحسوبة =

التكرارات المتوقعة

مجموع التكرارات

حساب التكرارات المتوقعة =

عدد الإجابات

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج

## 1- عرض النتائج :

**الفرضية الأولى :** تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تقوية الروابط الاجتماعية بين تلاميذ الطور الثانوي.

**السؤال الأول:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في كسب أصدقاء جدد بسهولة .

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	الدالة الإحصائية
نعم	45	90 %	32	3.841	دالة
لا	5	10 %			
المجموع	50	100			

**الجدول رقم (1)** يمثل مدى مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية التلميذ على كسب أصدقاء جدد بسهولة.

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن 90 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة، بينما 10% منهم يرون أنها لا تساعدهم على كسب أصدقاء

جدد بسهولة، كما نلاحظ من خلال الجدول أن  $كا^2$  المحسوبة اكبر من  $كب^2$  المجدولة أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (1) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة .

**السؤال الثاني:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	41	82%	20.48	3.841	دالة
لا	9	18%			
المجموع	50	%100			

**الجدول رقم (2)** يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين .

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن 82% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على إزالة عدم الشعور بالراحة في وجود الآخرين، بينما 18% منهم لا يرون ذلك، كما نلاحظ من خلال الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول (2) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

**السؤال الثالث:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشعر بالمتعة عندما تساعد الآخرين ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشعر

بالمتعة في مساعدة الآخرين.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	48	96%	42.32	3.841	دالة
لا	2	4%			
المجموع	50	100 %			

**الجدول رقم (3)** يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم

عل الشعور بالمتعة في مساعدة الآخرين .

من خلال الجدول رقم (3) لاحظنا أن 96% من التلاميذ تجعلهم حصة التربية البدنية و الرياضية

يشعرون بالمتعة في مساعدة الآخرين، بينما 4% منهم يرون أنها لا تساعدهم في ذلك ، كما نلاحظ من

خلال الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين إجابات التلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الشعور

بالمتعة في مساعدة الآخرين.

**السؤال الرابع:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشترك أكثر في التظاهرات الرياضية عندما

تسمح لك الفرصة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشترك

أكثر في التظاهرات الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	36	72%	9.68	3.841	دالة
لا	14	28%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (4)** يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في

جعلهم يشتركون أكثر في التظاهرات الرياضية.

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن 72% من التلاميذ يرون ان حصة التربية و الرياضية تجعلهم

يشتركون أكثر في التظاهرات الرياضية ، بينما 28% منهم لا يرون ذلك ، كما نلاحظ من خلال الجدول

ان كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لصالح الإجابات

نعم.

من خلال الجدول رقم (4) نستنتج أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يشتركون

أكثر في التظاهرات الرياضية.

**السؤال الخامس:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على العمل كعضو في الجماعة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلميذ على العمل كعضو في الجماعة .

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	40	80%	18	3.841	دالة
لا	10	20%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (5)** يمثل إجابات التلاميذ حول حصة التربية البدنية و الرياضية ودورها في مساعدتهم على العمل كأعضاء في الجماعة.

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن 80% من التلاميذ تركزت إجاباتهم على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على العمل كعضو في الجماعة ، بينما 20% منهم أجابوا أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على العمل كعضو في الجماعة ، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (5) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ على العمل كعضو في الجماعة.

**السؤال السادس:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك عضوا في مجموعة من الأصدقاء ؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلاميذ كمجموعة واحدة.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	46	92%	35.28	3.841	دالة
لا	4	8%			
المجموع	50	100%			

**جدول رقم (06)** يمثل إجابات لتلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في جعلهم كمجموعة واحدة.

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 92% من التلاميذ أجابوا بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على العمل كأعضاء في مجموعة من الأصدقاء بينما 8% منهم أجابوا بأنها لا تساعدهم على ذلك ، كما لاحظنا من خلال الجدول ان كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (6) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلميذ عضوا في مجموعة من الأصدقاء .

**السؤال السابع:** هل تفضل ممارسة رياضة جماعية مع زملائك خلال حصة التربية البدنية و

الرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلميذ يفضل ممارسة رياضة جماعية خلال حصة التربية

البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	43	%86	25.92	3.841	دالة
لا	7	%14			
المجموع	50	%100			

**الجدول رقم (07)** يمثل إجابات التلاميذ حول تفضيلهم لممارسة رياضة جماعية خلال حصة

التربية البدنية و الرياضية.

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن %86 من التلاميذ يفضلون ممارسة رياضة جماعية خلال حصة

التربية البدنية و الرياضية، بينما %41 منهم لا يفضلون ذلك أحيانا ما يكون لديهم آراء أو ، كما

لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (7) نستنتج أن التلاميذ يفضلون ممارسة جماعية خلال حصة التربية البدنية و

الرياضية .

**السؤال الثامن:** هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ ينسون الخلاف بينهم.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	33	66%	5.12	5.991	دالة
لا	17	34%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم(08)** يمثل إجابات لتلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نسيان الخلاف بينهم.

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن 66% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على نسيان الخلاف بينهم ، بينما 34% منهم لا يرون ذلك ، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (8) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على نسيان الخلاف بينهم.

**الفرضية الثانية:** تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**السؤال الأول:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلاميذ على الاحتكاك و الميل أكثر إلى زملائهم

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدالة الإحصائية
نعم	45	90%	32	3.841	دالة
لا	5	10%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (09)** يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على الاحتكاك و الميول أكثر إلى زملائهم.

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن 90 % من التلاميذ تركزت إجاباتهم على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الاحتكاك و الميل أكثر إلى زملائهم، بينما 10% منهم لا تساعدهم على ذلك، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول (9) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على الاحتكاك و الميل أكثر إلى زملائهم.

**السؤال الثاني:** هل تستمتع خلال ممارستك للرياضة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة شعور التلميذ للمارس للرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ما

إذا كان يستمتع بها أو لا.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	45	90%	32	3.841	دالة
لا	5	10%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (10)** يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانوا يستمتعون بممارسة الرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن 90% من التلاميذ يرون أنهم يستمتعون بممارسة الرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، بينما 10% منهم لا يرون ذلك، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات لا. من خلال الجدول رقم (10) نستنتج أن التلاميذ يستمتعون بممارسة الرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

**السؤال الثالث:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية جعل التلميذ يشعر بأنه على وفاق مع من

حوله من الناس.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	41	82%	20.48	3.841	دالة
لا	9	18%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (11)** يمثل إجابات لتلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم

على وفاق مع من حولهم.

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن 82% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية

تساعدهم على الشعور بأنهم على وفاق مع من حولهم ، في حين أن 18% منهم يرون أنها لا

تساعدهم على ذلك ، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (11) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بأنهم على وفاق

مع من حولهم.

**السؤال الرابع:** هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك شخص منطلق ومتفتح؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ شخص

منطلق ومتفتح.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	46	92%	35.28	3.841	دالة
لا	4	8%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (12)** يمثل إجابات التلاميذ حول ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم

منطلقين ومتفتحين.

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن 92% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية

تجعلهم أشخاص منطلقين ومتفتحين، بينما 10% منهم يرون إنها لا تجعلهم كذلك ، كما لاحظنا من

خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (12) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلاميذ منطلقين

ومتفتحين.

**السؤال الخامس :** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشارك زملائك اهتماماتهم و أفكارهم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ

يشاركون زملائهم اهتماماتهم و أفكارهم.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	29	58%	23.15	3.841	دالة
لا	21	42%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (13)** يمثل إجابات لتلاميذ حول دور حصة التربية البدنية في جعل التلاميذ يشاركون

زملائهم اهتماماتهم وأفكارهم.

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن 58% من التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و

الرياضية تجعلهم يشاركون زملائهم اهتماماتهم و أفكارهم، بينما 42% منهم يرون أنها لتجعلهم

يشاركون زملائهم اهتماماتهم و أفكارهم، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر

من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (13) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل

التلاميذ يشاركون زملائهم اهتماماتهم و أفكارهم.

**السؤال السادس:** هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على الانسجام و التفاهم مع زملائك.

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلميذ على

الانسجام و التفاهم مع زملائه.

الاجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	46	92%	35.28	3.841	دالة
لا	4	8%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (14)** يمثل إجابات لتلاميذ حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية لهم على الانسجام و

التفاهم مع زملائهم.

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن 92% من التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية

تساعدهم على الانسجام و التفاهم مع زملائهم، بينما 8% منهم لا يرون ذلك ، كما لاحظنا من خلال

الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (14) نستنتج أن حصة التربية البدنية تساعد التلاميذ على الانسجام و التفاهم مع

زملائهم.

**السؤال السابع :** هل تكون شارد الدهن أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على التلميذ من الناحية

الذهنية .

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	8	16%	23.12	3.841	دالة
لا	42	84%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (15)** يمثل إجابات التلاميذ حول وضعيتهم الذهنية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن 18% من التلاميذ أجابوا بأنهم يكونون شاردي الدهن خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، بينما 84% يرون بأنهم لا يكونون شاردي الدهن خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات لا.

من خلال الجدول رقم (15) نستنتج أن التلميذ لا يكون شارد الدهن خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

**السؤال الثامن:** هل تجد صعوبة كبيرة في التأقلم مع زملائك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ

يتأقلمون مع زملائهم بدون صعوبة.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	35	70%	8	3.841	دالة
لا	15	30%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم(16)** يمثل إجابات لتلاميذ حول مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم متأقلمين

مع زملائهم.

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن 70% من التلاميذ يرون أنهم لا يجدون صعوبة في التأقلم مع

زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، بينما 30% منهم أجابوا بأنهم يجدون صعوبة في التأقلم

مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، كما نلاحظ من خلال الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر

من كا<sup>2</sup> المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول نستنتج أن التلاميذ لا يجدون صعوبة في التأقلم مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية

و الرياضية.

**الفرضية الثالثة:** تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**السؤال الأول:** هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إزالة الشعور بالخجل لديك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بالخجل

لدى التلاميذ .

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	46	92%	35.28	3.841	دالة
لا	4	8%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (17)** يمثل إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في إزالة الشعور

بالخجل لديهم.

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن 92% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها

دور في إزالة الشعور لديهم، بينما 8% منهم يرون أنها ليس لها دور في ذلك، كما لاحظنا من خلال

الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (17) نستنتج أن حصة التربية البدنية لها دور في إزالة الخجل لدى التلاميذ

**السؤال الثاني:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشعر

بأنه إنسان محبوب لدى زملائه

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدالة الإحصائية
نعم	41	82%	20.48	3.841	دالة
لا	9	18%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (18)** يمثل إجابات تلاميذ حول ما إذا كانوا يشعرون بأنهم محبوبين لدى زملائهم خلال

حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن 82% من التلاميذ انحصرت إجاباتهم على أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعلهم يشعرون بأنهم محبوبين لدى زملائهم، بينما 18% منهم لا يرون ان لها دور في ذلك، و كذلك، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (18) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلاميذ يشعرون بأنهم محبوبين لدى زملائهم.

**السؤال الثالث:** هل حصة التربية البدنية تساعدك على تقبل نقاط الضعف الخاصة بك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلميذ يتقبل نقاط الضعف الخاصة به.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	37	74%	11.52	3.841	دالة
لا	13	26%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم (19)** يمثل إجابات تلاميذ حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية لهم في تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم.

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن 74% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم، بينما 26% منهم يرون أنها لا تساعدهم على تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم (19) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في مساعدة التلاميذ على تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم.

**السؤال الرابع:** هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يعبر عن مشاعره لزملائه.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	37	74%	11.52	3.841	دالة
لا	13	26%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم(20)** يمثل إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم.

من خلال الجدول (20) نلاحظ أن 74% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم، بينما 26% منهم يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول (20) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلاميذ يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم.

**السؤال الخامس:** هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد

أو خوف ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية دور في جعل التلميذ يعبر عن رأيه بجدية

دون تردد أو خوف.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	40	80%	18	3.841	دالة
لا	10	20%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم 21)** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم يعبرون

عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف.

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن 80% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية

تجعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف، بينما 20% منهم يرون أنها لا تجعلهم كذلك، كما

لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الإجابات نعم.

من خلال الجدول رقم ( 21) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلاميذ

يعبرون عن آرائهم بدية دون تردد أو خوف.

**السؤال السادس:** هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك متفوق مع زملائك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية دور في جعل التلاميذ يشعرون بأنهم

متفوقين مع زملائهم.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	44	88%	28.88	3.841	دالة
لا	6	12%			
المجموع	50	%100			

**الجدول رقم 22** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم يشعرون

بأنهم متفوقين مع زملائهم.

من خلال الجدول 22 نلاحظ أن 88% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تشعروهم

بأنهم متفوقين مع زملائهم، بينما 12% منهم يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تشعروهم بأنهم

متفوقين مع زملائهم، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول (22) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلاميذ يشعرون

بأنهم متفوقين مع زملائهم.

**السؤال السابع:** هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على التخلص من الشعور بالقلق ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية دور في جعل التلاميذ يتخلصون من

الشعور بالقلق.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	45	90%	32	3.841	دالة
لا	5	10%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم 23)** يمثل إجابات التلاميذ حول جعل حصة التربية البدنية و الرياضية لهم يتخلصون من

الشعور .

من خلال الجدول 23 نلاحظ أن 90% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التخلص من القلق، بينما 10% منهم يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على ذلك، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول (23) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في مساعدة التلاميذ على التخلص من القلق.

**السؤال الثامن:** هل تشعر بأنك شخص مهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية دور في جعل التلاميذ يشعرون بأنهم

أشخاص مهمين .

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	37	74%	11.52	3.841	دالة
لا	13	26%			
المجموع	50	100%			

**الجدول رقم(24)** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى شعورهم بأنهم أشخاص مهمين خلال حصة التربية

البدنية و الرياضية.

من خلال الجدول 24 نلاحظ أن 74% من التلاميذ يشعرون بأنهم أشخاص مهمين خلال حصة التربية

البدنية و الرياضية، بينما 26% منهم لا يشعرون بذلك، كما لاحظنا من خلال الجدول أن كا2 المحسوبة

أكبر من كا2 المجدولة هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات نعم.

من خلال الجدول (24) نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلاميذ يشعرون

بأنهم أشخاص مهمين .

## 2- تحليل و مناقشة الفرضيات :

تحليل و مناقشة الفرضية الأولى : تسهم حصة لتربية البدنية و الرياضية في تقوية الروابط الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

بعد عرض النتائج المحصل عليها من الأسئلة و التي حددت من الرقم (1) إلى (8) و الخاصة بالفرضية الأولى تبين من خلالها أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على تقوية الروابط الاجتماعية بينهم، وذلك بمساعدتهم على كسب أصدقاء جدد وإزالة الشعور بعدم الراحة لديهم كما أنها تجعلهم يشعرون بالمتعة في مساعدة الآخرين و جعلهم يشتركون أكثر في التظاهرات الرياضية والعمل في جماعة واحدة كما تساعدهم أيضا على نسيان الخلاف فيما بينهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية والتي تتجلى من خلال توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ في هذه المرحلة الحساسة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

تحليل و مناقشة الفرضية الثانية : تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة والتي حددت من السؤال رقم (9) إلى (16)، والخاصة بالفرضية الثانية، والتي تبين من خلالها أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ في التقليل من الشعور بالوحدة لديهم وذلك بمساعدتهم على الاحتكاك و الميل إلى زملائهم و جعلهم يستمتعون خلالها و بأنهم على وفاق مع زملائهم، وتجعلهم منطلقين ومتفحين ويشاركون زملائهم اهتماماتهم و أفكارهم وتساعدتهم على الانسجام والتفاهم فيما بينهم وجعلهم يتأقلمون مع بقية الزملاء خلال

الحصة،وتساعدهم في أن يكونوا طرفا في علاقة محددة بين شخص أو أشخاص وإيجاد نمط معين من العلاقات في حياة الفرد ،وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية و الرياضية و الشعور بالوحدة ،وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية.

"الرياضة بكل نشاطاتها المختلفة تعتبر عما واداءات تقوم أساسا على الحياة الاجتماعية للإفراد المشاركين و العاملين و الدارسين في المؤسسات التربوية بشكل عام و المؤسسات الرياضية بشكل خاص ،والفرد الذي يعمل داخل جماعات هذه المؤسسة لا يمكن أن يتطور في علاقاته مع الأفراد الآخرين في مؤسسات أخرى دون تنمية اجتماعية كاملة تساعد في أن ينغرس وسط هذه الجماعات المكونة للمؤسسات".(مصطفى السايح محمد سنة2001،ص117)

**تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :** تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة التي حددت من (17)إلى (24) و الخاصة بالفرضية الثالثة و التي تبين لنا إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق الذات لدى التلاميذ ،بتأكيد الفرد لذاته و تحقيق هويته و رفض الخضوع و الاستسلام، إلى جانب البساطة و التلقائية في السلوك،وإزالة الشعور بالخجل لديهم وتجعلهم محبوبين بين بعضهم البعض و تؤدي إلى تقبل التلاميذ نقاط الضعف الخاصة بهم كما تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم و إبداء آرائهم بجدية دون تردد أو خوف وهذا ما يجعل التلاميذ متفقيين مع زملائهم ما يؤدي أيضا إلى التخلص من القلق لديهم ما يجعلهم يشعرون أنهم أشخاص مهمين خلال الحصة ،وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية و التي تتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه و مؤمن بقدراته وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

ان الرياضيين لديهم مفهوم ذات أعلى ومرتفع في مختلف المجالات الاجتماعية وبالمقارنة مع غير الممارسين للرياضة لديهم مفهوم ذات اجتماعي مرتفع ووجود فروق بين الممارسين للنشاط البدني و غير الممارسين بالمقارنة مع مفهوم الذات للكفاءة البدنية. (Jewduerre famose page 44-45)

### تحليل و مناقشة الفرضية العامة :

من خلال عرضنا لنتائج الجداول في الأسئلة (5) و (7) المتعلقة بالمحور الأول، و الأسئلة رقم (1)، (5) و (6) المتعلقة بالمحور الثاني ، والأسئلة (4) و(6) المتعلقة بالمحور الثالث و التي توضح أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلاميذ و مدى تحقيق التكيف الاجتماعي لديهم و تكوين علاقات جيدة بينهم، حيث ذكر الدكتور أمين أنور الخولي أن للتربية البدنية أهمية اجتماعية حيث تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك بمساعدة الفرد في إعدادة للحياة المتزنة والممتعة وعلى التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه من خلال نشاطاتها تعمل على تدعيم العلاقات الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة، كما تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه<sup>1</sup>، و هذا ما تبين لنا من خلال السؤال رقم (5) المتعلق بالمحور الأول حيث تبين لنا أن 80% من التلاميذ تساعدهم حصة التربية البدنية و الرياضية على العمل كأعضاء في الجماعة أو بالأحرى اجتماعيين أكثر، كما يبين اختبار كاف تربيع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على العمل كأعضاء في الجماعة، و هذا يعود للطابع التعاوني الجماعي لحصة التربية البدنية و الرياضية بأسلوب ترفيهي ممتع يجعل التلاميذ يتفاعلون فيما بينهم و يعززون علاقاتهم فيما بينهم و هذا ما يجعل التلاميذ يفضلون ممارسة رياضة جماعية مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية حيث انه من خلال السؤال (7) المتعلق بالمحور الأول لاحظنا أن 86% من التلاميذ

<sup>1</sup> - أمين أنور خولي ، أصول التربية البدنية والرياضية، ط.1، دار الفكر العربي، مصر، ص48.

يفضلون ممارسة رياضة جماعية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، كما بين اختبار كاف تربيع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول أن الرياضة الجماعية هي المفضلة خلال الحصة. حيث انه كما ذكرنا سابقا أن النشاطات الجماعية تجعل التفاعل بين التلاميذ أكبر و هذا يرجع إلى المظاهر التي توفرها هذه النشاطات بالنسبة للتلاميذ من تنافس و تعاون و ضبط النفس و الاعتزاز بالانتماء و غيرها كما أشار إليها الدكتور عمر علي منصور.

و من خلال السؤال (1) المتعلق بالمحور الثاني لاحظنا أن 90% من التلاميذ تساعدهم حصة التربية البدنية و الرياضية على الاحتكاك و الميول إلى زملائهم، كما بين اختبار كاف تربيع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الميول والاحتكاك مع زملائهم، وهذا ما يجعل التلاميذ متقنين فيما بينهم وعلاقتهم طيبة و يسعى كل فرد منهم للمحافظة على هذه العلاقة، و هذا ما تبين لنا من خلال السؤالين (5) و (6) من نفس المحور، حيث لاحظنا من خلال السؤال (5) أن 70% من التلاميذ يتشاركون الأفكار و الاهتمامات خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، كما بين اختبار كاف تربيع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول مشاركة التلاميذ لأفكارهم واهتماماتهم مع بعضهم البعض خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، و من خلال السؤال (6) حيث تبين لنا أن 92% من التلاميذ تساعدهم حصة التربية البدنية و الرياضية على التفاهم و الانسجام مع زملائهم ، كما بين اختبار كاف تربيع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية لهم على التفاهم و الانسجام مع زملائهم وهذا ما تبين لنا من خلال السؤالين (4) و (6) المتعلقة بالمحور الثالث ، حيث لاحظنا من خلال السؤال (4) أن 74% من التلاميذ تجعلهم حصة التربية البدنية يعبرون عن مشاعرهم اتجاه زملائهم، كما بين اختبار كاف تربيع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول جعل حصة التربية البدنية لهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم، ومن خلال السؤال (6) حيث تبين لنا أن

88% من التلاميذ تشعرهم حصة التربية البدنية و الرياضية بأنهم متفقيين مع زملائهم، كما بين اختبار كاف ترييع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ حول شعورهم بأنهم متفقيين مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

### 3- الاستنتاج العام :

من خلال العرض المفصل لنتائج البحث الميداني لدراسنا الميدانية، التي استعملنا فيها الاستبيان الموجه للتلاميذ الذي ضم ثلاثة محاور مستنديين في ذلك إلى فرضيات البحث، وعلى ضوء الدراسات السابقة يمكن القول؛ أولاً أن موضوع التكيف الاجتماعي موضوع مهم جدا لما له من تأثير في حياة الأفراد عامة، وهي الأهمية التي دفعت بالباحثين إلى القيام بدراسات متعددة حول هذا الموضوع، ولهذا نجد أن كل العلوم تسعى جاهدة من أجل تقديم وصفة خاصة في مجالها. فالميادين المتعددة و الغاية مشتركة إلا وهي تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الفرد، وحققيقة الأمر انه من غير الممكن تصور بلوغ غاية التوافق لدى الفرد اذا ما كانت هذه الميادين غير مجتمعة بمعنى إن كل ميدان من العلوم يقدم جزءا من الوصفة الكلية لبلوغ الفرد قدرا من التكيف المرغوب فيه، و بالتحديد الفرد المراهق "خصوصا وان هذا الأخير تتنابه جملة من الصراعات و الاضطرابات نتيجة عوامل بيولوجية لديه وهو في مرحلة غير مستقرة يحاول فيها فرض نفسه أمام جملة المتغيرات، منها النفسية التي ترتبط بالشخصية الإنسانية بصفة أساسية نذكر منها خاصة الدوافع و الانفعالات و بعض السمات الشخصية الأخرى كالانطواء و الانبساط و التطرف و الإبداع و غيرها، كذلك المتغيرات الاجتماعية و التي تشير إلى التركيز على مجموعة البشر المتفاعلين و علاقاتهم المتبادلة"<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-حميد محمد الشادلي؛ 2001ص81

ثم ان هذا الفرد يمر بمراحل عمرية مختلفة تتفاوت فيها درجة القدرة على التكيف و التوافق ،ويبرى حامد عبد السلام زهران "إن عملية التوافق النفسي الاجتماعي لدى الإنسان تبدأ من تكوين ذاته في السنوات الأولى من حياته <sup>1</sup>

وكما هو معروف فان مرحلة المراهقة مرحلة مهمة تتميز بكونها من اخطر أطوار النمو لدى الإنسان ويقول "ARIXON" إن الإنسان يواجه مشكلة أو عدة مشاكل أساسية في كل مرحلة من مراحل نمو حياته لكن هذه المشكلة يجب مواجهتها ومن ثم حلها حتى يتيسر له مواجهة وحل مشكلاته اللاحقة.

كما يجب على من حوله مساعدته على المواجهة والحل مما يساهم في خلق جو من الصحة النفسية السليمة على صعيد الفرد و المجتمع.<sup>2</sup>

والتلاميذ المراهقين أيضا يتعرضون لكثير من المشكلات التربوية،ويكونون مصدر ظهورها و انتشارها في الوسط المدرسي.فالكثير منهم ليسوا على درجة حسنة من التوافق مع أنفسهم و التكيف مع من يحيطون بهم أو هم ليسوا سعداء أو أكفاء بالدرجة التي يبتغونها و بالتالي يتعرضون لمشكلات مختلفة ،اجتماعية مدرسية ...

كما انه لا نكون قد بالغنا إذا اعتبرنا المدرسة أهم الميادين التي تمد الطفل أو التلميذ المراهق بتعبئة نفسية مهمة يستطيع من خلالها ان يواجه مختلف المواقف التي تهدد تكيفه داخل أسوار المدرسة فحسب بل تمتد لتشمل الحياة عامة،وتعتبر التربية البدنية والرياضية إحداهم المواد التي تقوم على تربية النشئ تربية مباشرة بفضل ما تحتويه البرامج التربوية المقدمة،ويمكن القول انه ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية، في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ذو الأثر الصحي و العقلي.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران؛ 1978؛ ص33

<sup>2</sup> - رجاء مكي ديارة 2000؛ ص108

<sup>3</sup> - زينب علي عمر؛ 2008؛ ص66.

وبعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، فتبين لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في هذه المرحلة الحساسة من حياتهم.

كما أن حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين التلميذ و ذاته ومع غيره وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية وتكوين علاقات متينة في الوسط الاجتماعي.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن الفرضية العامة قد تحققت والتي مفادها ان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

خاتمة:

### خاتمة :

أضحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التكيف الاجتماعي الذي يتخبط فيه المراهق بصفة عامة وتلميذ الطور الثانوي بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية و لقد تم من خلال هذا الدراسة دراسة التأثير الذي تحدثه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي، ويعد موضوع التكيف الاجتماعي من أهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا من الدراسات والأبحاث التي أجريت في ميادين علم الاجتماع. وما يزيد من أهمية الموضوع هو حاجة المراهق لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه وحاجاته، وهذا في ظل الواقع الذي يعيش فيه وكذلك القيم التي يتميز بها المجتمع الذي ينشأ فيه .وقد جاءت النتائج مطابقة مع نص الفرضيات حيث تبين فعلا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور على تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، فقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز فاعلية حصة التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة التربوية المقدمة في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وتأثيرها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق، حتى يتكيف شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في الحياة الاجتماعية ككل، فكانت الخلاصة العامة التي خرجنا بها بالاستناد إلى الجانب التطبيقي، ومن خلال النتائج التي خلصنا إليها بعد إجرائنا لهذه الدراسة يمكن التنبه إلى الفائدة الممكن جنيها منها من حيث الكشف عن الدور الإيجابي و الفعال للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية وتحقيق التكيف لدى التلاميذ على الصعيد الاجتماعي.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المراجع:

1. أبو الفتوح وآخرون، المجتمع والمدرسة، ط1، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 1973.
2. احسن زين، سيكولوجية الطفل و المراهق، ط1، منشورات دار الأمواج، سكيكدة-الجزائر، 2006.
3. أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1998 .
4. أحمد زكي بدوي ،معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية،لبنان-بيروت،1979.
5. احمد عزة راجح،" أصول علم النفس "،مكتبة الأنجلومصرية ، ط1، سنة1975.
6. اسعد رزوق، موسوعة علم النفس ، بيروت، المؤسسة العربية للنشر و الطبع ، بيروت، سنة 1974.
7. أمين الخولي، جمال الدين الشافعي،- مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط.1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
8. أمين انور الخولي، عدنان درويش،- محمد عبد الفتاح عدنان-، التربية الرياضية المدرسية دليل
9. أمين انور خولي ، أصول التربية البدنية والرياضية، ط.1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
10. أمين أيمن خولي، جمال الدين الافغاني، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
11. بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث،2000.
12. بوفلجة غيانا، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.
13. جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
14. حسن احمد الشافعي ، التربية الرياضية وقانون البيئة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
15. حسن شحاتة سدقان،أسسس علم الاجتماع ، دار النهضة العربي، القاهرة، سنة 1956.
16. رايح تريكي ، أصول التربية والتعليم، ط.2، د.م.ج: الجزائر، 1990.
17. رونية أبيبير ، التربية العامة، دار العلم للملايين، بيروت، 1982.
18. سامي ملحم، مناهج البحث في التربية و علم النفس.ط1، دار المسيرة للنشر ، الأردن،2000.

19. سعد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ،القاهرة، 1992
20. سعيد عبد العزيز ،جودات عطويي التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،ط2،عمان، سنة2004
21. سمية أحمد فهمي، مجالات الصحة النفسية في المدرسة ، حولية كلية البيئات، جامعة عين الشمس ،القاهرة ، طبعة عين الشمس ،العدد 3، القاهرة سنة 1962.
22. شافولورانس، علم النفس المرضي ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين ،سنة1966.
23. صالح محمد علي أبو جادر، علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
24. عباس أحمد السمراني، بسطويس أحمد بسطويس، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، دار المشرق ، بغداد، 1984.
25. عباس عمارة، مدخل إلى الطب النفسي، ط 1، دار الثقافة، ، لبنان، 1976.
26. عبد الحميد شرفا،"تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية "،ط1 مركز الكتاب للنشر ،القاهرة،2000.
27. عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة،ط1، دار النهضة العربية ، بيروت-لبنان،2005.
28. عبد الله زاهي الرشدان، التربية والبيئة الاجتماعية، ط1، دار وائل للنشر، عمان-الأردن، 2005.
29. عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، **مناهج البحث التربوي**،دار الكتاب الحديث،2000.
30. علي بشير الفاندي، إبراهيم حكومة،- زايد فؤد عبد الوهاب،- المرشد التربوي الرياضي،- المنشآت للنشر والتوزيع والاعلام،طرابلس، 1983.
31. فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط1، دار العلم الملايين، بيروت، 1972.
32. قولت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمان سيد سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، زملاء الشرق، القاهرة، 1998.

33. كامل علوان الزبيدي، علم النفس الإجتماعي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، عمان-الأردن-  
2003.
34. كمال دسوقي، علم النفس و دراسة التوافق ، دار النهضة العربية للنشر و الطباعة ،  
بيروت ،سنة1974.
35. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط ،1دار المعارف، مصر،1994 .
36. محمد حسين علاوي،أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و  
علم النفس، ط2، دار الفكر العربي ، مصر، 1999.
37. محمد زيان عمر، البحث العلمي، مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية ،  
الجزائر1996.
38. محمد سلامة ادم و توفيق حداد، علم نفس الطفل، ط1، دار العلم، دمشق،1973.
39. محمد عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة ، الاسكندرية ، سنة1989.
40. محمد عاطف نجيب،قاموس علم النفس ، دار المعرفة ، الاسكندرية ،سنة1989.
41. محمد عوض بسيوني ، نظريات التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات  
الجامعية،الجزائر،1990.
42. محمد مصطفى أحمد ،التكيف و المشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار  
الفكر العربي ، القاهرة ،طبعة01 سنة1985.
43. محمود عوض بسيوني، يصل ياسين الشاطي،- نظريات وطرق التربية البدنية، ط.2،  
ديوان المطبوعات الجامعي، الجزائر، 1992.
44. مصطفى رزيق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.
45. مصطفى فهمي ،التكيف،القاهرة،دار مصر للطباعة،سنة1975.
46. مصطفى فهمي،التكيف النفسي،القاهرة ، دار مصر للطباعة،1987.
47. معلم وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
48. ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة،2، دار الآفاق الجديدة، بيروت،  
1999.

49. ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعرفة، مصر،  
1971.

50. ناهد محمود سعد، نيلى رمزي فهمي، - طرق التدريس في التربية البدنية- ،دار المعارف،  
القاهرة، 1968.

#### مراجع باللغة الأجنبية:

1. Lagarus .r,patteros oe ajustement thid ,editioninier national,viga paris  
1967.
2. Saaferl.fand shabenj,psychalaayoo adju stementappaach,throu oh-  
thestudyof personalityse candittantre mal mili accampbchy new york1985  
.
3. vanschagen « roiedelinducation physique dans le devlommeppement de la  
personnalite » p.v paris 1993

# الملاحق



كلية أمحمد بوقرة للعلوم - بومرداس -

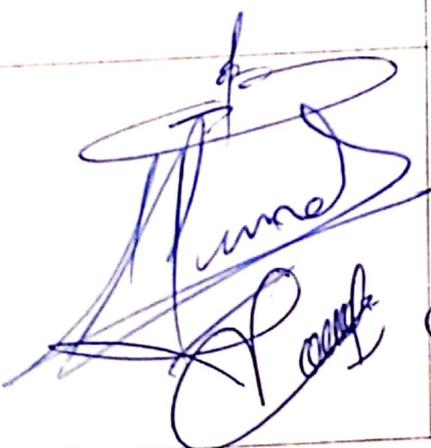
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السيد الأستاذ

تحية طيبة وبعد

يشرفنا نحن الطلبة أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان في إطار إعداد مذكرة الماستر لذا نرجو من سيادتكم مساعدتنا في انجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، مع العلم أن المعلومات التي ستدلون بها تبقى سرية و لا تستعمل إلا من اجل بحثنا ولكم جزيل الشكر و التقدير.

العنوان: حصة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الإمضاء
د. حبيبي صليحة	أستاذ محاضر - ب.	
خيار كمال	أستاذ محاضر	
د. سني مسير سيدي	أستاذ مساعد (أ)	

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة امحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الاستبيان

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة ...

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي نضع بين يديك هذا الاستبيان المتضمن بعض الأسئلة التي تخص موضوع دراستنا، لذا نرجوا منك الاجابة عليها علما ان المعلومات سوف تستخدم لغرض علمي .

## الإستبيان:

### المحور الأول :

تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تقوية الروابط الإجتماعية بين تلاميذ الطور الثانوي .

1- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة؟  نعم  لا

2- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟  نعم  لا

3- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشعر بالمتعة عندما تساعد الآخرين؟  نعم  لا

4- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشترك أكثر في التظاهرات الرياضية عندما تسمح لك الفرصة؟  نعم  لا

5- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على العمل كعضو في الجماعة؟  نعم  لا

6- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك عضوا في مجموعة من الأصدقاء؟  نعم  لا

7- هل تفضل ممارسة رياضة جماعية مع زملائك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟  نعم  لا

8- هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطبيعية معهم؟  نعم  لا

### المحور الثاني:

تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

9- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الإحتكاك والميول أكثر إلى زملائك؟  نعم  لا

10- هل تستمتع خلال ممارستك للرياضة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟  نعم  لا

11- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس؟  نعم  لا

12- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك شخص منطلق ومتفتح؟  نعم  لا

13- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشارك زملائك اهتماماتهم وأفكارهم؟  نعم  لا

14- هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على الإنسجام والتفاهم مع زملائك؟ نعم  لا

15- هل تكون شارداً ذهنياً أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟ نعم  لا

16- هل تجد صعوبة كبيرة في التأقلم مع زملائك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟ نعم  لا

## المحور الثالث:

تسهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي.

17- هل حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إزالة الشور بالجلد لديك؟ نعم  لا

18- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟ نعم  لا

19- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك؟ نعم

لا

20- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك؟ نعم  لا

21- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف؟ نعم

لا

22- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك متفق مع زملائك؟ نعم  لا

23- هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على التخلص من القلق؟ نعم  لا

24- هل تشعر بأنك شخص مهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟ نعم  لا

## Fiabilité

### Echelle : ALL VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	7	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	7	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,706	24