جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

الموضوع:

تأثير القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية بولاية المدية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علو التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:

- مولاب سمية
- كرفي فاطمة الزهراء

تحت إشراف الأستاذة:

- مرصالي حورية

السنة الجامعية: 2019 - 2020

كلمة شكر

نحمد الله عز وجل ونشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ونصلي على الحبيب المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام.

أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع حيث لا يفوتني الشكر الجزيل للأستاذة "مرصالي حورية" التي ساعدتنا من خلال نصائحها وتوجيهاتها القيمة طوال فترة إنجاز المذكرة.

ولا أنسى الأصدقاء الذين ساهموا من قريب أو بعيد في كتابة المذكرة.

فنسأل الله التوفيق والنجاح

فاطمة الزهرة – سمية

إهداء

أحمدك ربي على ما تفضلت علي من واسع فضلك ورحمتك وأسأل ربي بعزتك أن تتقبل مني هذا العمل خالصا لوجهك الكبير.

فإذا الإهداء تعبير عن جزء من الوفاء أهدي ثمرة جهدي إلى:

إلى من حملتني تسعة أشهر، إلى من تفتحت عيناي وأنا في حضنها، إلى بسمة الحياة وسر وجودي، إلى من سهرت الليالي لأجلي، إلى من أروتني بجناحها وعطفها إلى أمي الغالية.

إلى مصدر الفخر والإعتزاز إلى مصدر القوة والتلاحم إلى من علمني العطاء بدون إنتظار إلى سندي في الحياة أبي العزيز.

إلى سندي في الحياة الذي قدم لي الكثير من المساعدة وصبر لأجلي زوجي العزيز.

إلى روحي وقطعة من قلبي إلى إبني "يانيس"

إلى زميلتي الوفية التي أنجزت معي هذا العمل "فاطمة الزهراء"

سمية

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم.

مما أثر على النبي صلى الله عليه وسلم: "أن ابن آدم إذا مات انقطع عمله إلاّ من ثلاث: صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له" ـصدق رسول اللهـ

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أغلى ما أملك والديا 'لخضر وسعدية'

إلى أخوتي وأخواتي الكريمات 'ميلود، إسماعيل، يوسف، ربيعة وحياة).

إلى كل عائلة 'كرفي' دون إستثناء.

إلى كل عائلة 'سليماني' بالأخص زوجي 'حفيظ سليماني'.

إلى كل رفقاء الدرب المهني والدراسي.

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

إلى هؤلاء أهدي بحثي.

فاطمة الزهرة

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
كلمة شكر	
الإهداء	
الفهرس	
المقدمة	أ
الإطار العام لإشكالية الدراسة	
1. الإشكالية	
2. الفرضيات	
3. أهمية البحث	
4. أهداف البحث	
5. تحديد مفاهيم الدراسة	
6. الدراسات السابقة	
الجانب النظري	
الباب الأول: القلق عند المراهق	
تمهيد	**2**
1. تعريف القلق	3
2. أنواع القلق	4
3. أعراض القلق	5
4. أسباب القلق	6
5. النظريات المفسرة للقلق	7
6. علاج القلق	8
7. أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق	9
خلاصة الفصل	**10**

الباب الثاني: المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية

تمهيد **12**

1. مفهوم طريقة العمل مع الجماعات 13
2. أهداف طريقة العمل مع الجماعات 13
3. مفهوم التربية البدنية 14
4. أهداف التربية البدنية 14
5. أهمية التربية البدنية والرياضية 16
6. علاقة التربية البدنية والرياضية مع التربية 17
7. حصة التربية البدنية والرياضية 17
8. برنامج التربية البدنية والرياضية 19
9. محتوى منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي 20
10. إختبارات البكالوريا الرياضية 20

خلاصة الفصل

الباب الثالث: المراهقة

تمهيد **24**

1. تعريف المراهقة 25
2. تحديد مرحلة المراهقة 25
3. أنواع المراهقة 26
4. خصائص تلاميذ المرحلة الثانوية في المراهقة 27
5. حاجات المراهق 29
6. النظريات التي تفسر مرحلة المراهقة 31
7. مشاكل المراهقة 32
8. كيفية القضاء على مشاكل المراهقة 34
9. ميول وإهتمامات المراهق 35
10. علاقة وأهمية الممارسة الرياضية عند المراهق 36
11. علاقة المراهق بالمرحلة الثانوية 37
12. المراهقة وحصة التربية البدنية والرياضية 37
13. علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية 37

خلاصة الفصل **38**

الجانب التطبيقي

منهجية البحث

تمهيد **41**

1. الدراسة الإستطلاعية 42
2. منهج البحث 42
3. متغيرات البحث 42
4. مجتمع البحث 43
5. عينة البحث وكيفية إختيارها 43
6. حدود الدراسة 43
7. أداة الدراسة 43
8. كيفية إعداد إستمارة الإستبيان 44

خلاصة الفصل **45**

تحليل ومناقشة مقترحات تصورية للبحث

1. تحليل المقترحات التصورية للفرضية الأولى 48
2. خلاصة المقترحات التصورية للفرضية الأول 48
3. تحليل المقترحات التصورية للفرضية الثانية 49
4. خلاصة المقترحات التصورية للفرضية الثانية 49

الخلاصة العامة

مقترحات تصورية

الخاتمة

قائمة المراجع

إستمارة الإستبيان

المقدمة:

يعتبر القلق من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لإرتباطها المباشر بالمشاركة الجماعية، فالقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على إستقراره ومحاولة إستثماره كدافع إيجابي لتحقيق أداء رياضي جيد، خاصة أ، نتيجة المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية، والتي تتميز عبئا مفسيا على كل المعنيين في اللعبة لأ،هم في حالة الفوز أو الخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني من طرف الأستاذ، والقلق أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية يعتبر حالة فردية حين يختلف ناتج القلق من تلميذ لآخر ومن نشاط لآخر، ولعل من الأنشطة الرياضية الجماعية ككرة القدم واليد وكرة السلة وهذا ما نجده في حالة قلق الذي يأخذ علامات سيئة.

وبالتالي يأثر على جانبه النفسي. وهذا ما تطرقنا له في دراستنا للجانب النظري يتضمن ثلاثة فصول في الفصل الأول تحدثنا عن القلق تعريفه وأسبابه وأعراضه والنظريات المفسرة له.

وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى التربية البدنية.

والفصل الثالث تطرقنا إلى المراهقة.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى قسمين الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث والمنهج المتبع وعينة البحث ومجالاته وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وقمنا فيه بمناقشة النتائج بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث ثم الإقتراحات.

الإشكالية:

يعتبر القلق من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لإرتباطها المباشر بالمشاركة.

فالقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على إستقراره ومحاولة إستثماره كدافع إيجابي لتحقيق مشاركة رياضية جيدة، خاصة أن نتيجة الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية، والتي تتميز بالضغط النفسي المستمر، وهذا ما يسبب ويشكل عبئا نفسيا على كل المعنيين في اللعبة لأنهم في حالة الفوز أو الخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني من طرف الأستاذ، والقلق أثناء حصة التربية البدنية يعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من تلميذ لآخر ومن نشاط لآخر. ولعل من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها التلميذ قلقه ويظهر جليا في النشاطات الجماعية ككرة القدم واليد وكرة السلة خاصة أثناء الحصة والمنافسات المهمة كحصص الإختبارات والفروض فيكون التلميذ دائما في حالة قلق من أن يأخذ علامات سيئة ويتمكن زملائه من نيل رضى الأستاذ وبالتالي حصولهم على علامات جيدة.

إن حصة التربية البدنية والرياضية مادة مهمة جدا وأساسية في البرنامج الدراسي في مرحلة التعليم الثانوي فهي تختلف عن المواد الأخرى، فهي المادة التي يكسب الفرد من خلالها المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية، وكونها تؤثر على المراهق تأثيرا فعالا لأن هناك توافق بين هذه الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، حيث أن العقل والجسم يمثلان وحدة، الواحد منها يزود الآخر بالقوة فالعقل السليم في الجسم السليم، ومن الملاحظ أن الأستاذ التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في تطوير وتحسين هذه الجوانب بحكم وظيفته ومركزه بالنسبة للتلميذ حيث يعتبر المصدر المعرفي الرئيسي. **(خليل معوض، 1979: 20).**

لكل فرد مراحل عديدة في حياته خصوصا مرحلة المراهقة فهي الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فهي إذا تأهب لمرحلة الرشد، والمراهقة هنا تشهد أحداث خطيرة، فهي تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، إذ تحدث فيها تغيرات جسمية، عقلية ونفسية.

كما جاء في الدراسة العربية الجزائرية ليت بيعود فراح عزيز 2009 التي تناولت علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بمستوى الإكتئاب لدى طلبة الطور النهائي، حيث توصلت إلى أن 35% من مجمل أفراد الدراسة لا يعانون من الإكتئاب و 5% من أفراد العينة لديهم أعراض إكتئابية. **(يحيى نوي، 2017: 6).**

إذ جاء في دراسة وازدن wasden (2002) التي تمثلت في العوامل التي ساهمت في مشاركة التلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية والمدرسية، وقد أشارت الدراسة إلى أن أكثر العوامل التي شجعت التلاميذ على المشاركة في الحصص هي: الرغبة في البقاء مع الأصدقاء والمحافظة على القوام والإستمتاع في أداء التمرينات لتغيير الجو الصفي. **(جرعوب عبد الرحمان، 2010: 17).**

ولدراسة هذه الإشكالية إستوجب علينا طرح التساؤلات التالية:

- هل يؤثر القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية؟

- هل تؤثر المنافسة والقلق على المشاركة إما إيجابيا وإما سلبيا عند تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل حصة التربية البدنية والرياضية لها دور أساسي في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

الفرضيات:

- يؤثر القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية.
- تؤثر المنافسة والقلق على المشاركة إما إيجابيا وإما سلبيا عند تلاميذ الطور الثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهمية البحث:

معرفة مدى تأثير عامل القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية في حصة التربية البدنية لتلاميذ النهائي أي تلاميذ التعليم الثانوي بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

تسليط الضوء على أهمية التربية البدنية في الجانب النفسي للمراهقين والفرد مع محاولة كشف دور الإيجابي والسلبي للقلق وكيف يؤثر على المراهقين في المؤسسات التربية.

محاولة معرفة العلاقة بين النشاطات الرياضية ودرجة القلق على الجانب النفسي التي تصاحب التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

أهداف البحث:

- معرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية النفسية خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تؤثر على ظاهرة القلق بالنسبة للمراهق بعد نهاية النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في النمو النفسي للمراهق.
- معرفة ومساهمة النشاط البدني والرياضي في الثانويات في التقليل من ظاهرة القلق التي كثيرا ما تؤدي إلى عواقب وخيمة.

تحديد مفاهيم الدراسة:

1. القلق:

إصطلاحا: هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكدر والضيق والألم والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بالنفس ويبدو مترددا ويفقد القدرة على التركيز (فاروق السيد عثمان، 2001: 18).

إجرائيا: حالة إنفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الإضطرابات النفسية، والقلق الأساسي هو القلق الذي ينشأ في الطفولة ويتميز بالشعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوانية البيئة.

2. حصة التربية البدنية والرياضية:

إصطلاحا: هي الوحدة الصغير و في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية التي تمثل أصغر جزء من المادة وتحمل كل خصائصها. فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته. (محمد سعيد عزمي، 1996: 102).

إجرائيا: هي العملية التي يتم من خلالها ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة التربيوية بهدف إكساب الفرد المتعلم الصفات البدنية والمعرفية والإجتماعية والمهارات والخبرات.

3. المراهقة:

إصطلاحا: هي مرحلة عمرية محصورة بين الطفولة المتأخرة ومرحلة الشباب، وهي في غالب الأحيان تكون بين 16-13 سنة للذكور و15-12 سنة للإناث. تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الإقتراب والدنو من الحلم العقلي والإنفعالي (عفاف أحمد عويس، 2003: 256).

إجرائيا: هي الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد، والمراهق هو الفرد في فترة المراهقة، وطفرة المراهقة هي زيادة في معدل النمو، خاصة في الطول تحدث في السنين الأولى للمراهقة.

الدراسات السابقة

1. **الدراسة 1:** دراسة قشطة عبد القادر 2003 رسالة ماجيستير تحت عنوان "تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين".

هدفت هذه الدراسة إلأى معرفة مصادر ودرجة ومستوى القلق وبالتالي مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص، وبالتالي معالجة العامل النفسي.

السؤال العام: ما هي المصادر والعوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم؟

ويتناول فرضية عامة: للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين وبدرجة كبيرة خلال المنافسة.

وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. واعتمد على مقياس قائمة تقييم الذات "أ"، مقياس القلق.

حيث قدرت عينة الدراسة بـ 16 لاعب تم إنتقائهم بطريقة منتظمة ومتجانسة وفق معايير علمية محددة.

2. كما جاء في دراسة واضح أحمد أمين 2005

رسالة ماجستير تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين"

رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص علم نشاط بدني تربوي.

السؤال العام: ما مدى فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين؟

وتتناول فرضية عامة: إن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات أهمية كبيرة في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المراهقين وعدد الفرضيات الجزئية 2.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث قدرت عينة الدراسة بـ 120 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة و 120 تلميذ لا يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة، تم إنتقائهم بطريقة عشوائية.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التي تدل على تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية والرياضية على السلوكات العدوانية لدى التلاميذ.

3. إذ جاء في دراسة جبالي رضوان 2008

رسالة الماجستير تحت عنوان "درجة الإضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة لممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

دراسة مقارنة بين الوسط المختلط وغير المختلط لتلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة.

هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة الإرتباطية بين الإضطرابات النفسية للتلميذات المتحجبات وممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط.

مشكلة الدراسة: تتمثل في درجة الإضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط المختلط.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن دراسة العلاقات المتبادلة والفروق المتواجدة وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع، وكذلك المشكلة المطروحة يرى الباحث أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم للدراسة.

حيث قدرت عينة الدراسة بـ 240 فتاة محجبة ينقسمون إلى مجموعتين، الأولى أفرادها يمارسون النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط والثانية في وسط غير مختلط. تم إنتقائهم بطريقة منتظمة ومتجانسة وفق معايير علمية محددة.

واعتمد الباحث على الأدوات التالية: الإستبيان ويتكون من نوعين من الأسئلة (أسئلة مغلقة، أسئلة مفتوحة).

مقياس إدراك الضغط وضع من طرف (ليفينيستين LEVENSTEIN) وآخرون لقياس إدراك الضغط ويشمل 30 وميز نوعين من البنود، بنود مباشرة وبنود غير مباشرة تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع وآخر مؤشر إدراك ضغط منخفض.

إختبار حالة القلق: وضع هذا الإختبار في الأصل من طرف (سبيلبرجر SPILBERGER)، (لوشان LUCHENE)، (قورسون GOURSUN) تحت عنوان إختبار حالة وسمة القلق حيث قام بإعداد صورته العربية "محمد حسن علاوي" ويشمل مقياسين منفصلين يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي وذلك لقياس مفهومين منفصلين للقلق الأول "حالة القلق" والثاني "سمة القلق".

4. كما جاء في دراسة بلال حسين 2014.

رسالة ماجستير تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مساهمة النشاط البدني والرياضي في الثانويات في التقليل من ظاهرة القلق التي كثيرا ما تؤدي إلى عواقب وخيمة.

السؤال العام: ما هو دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ويتناول فرضية عامة: تساهم ممارسة التلميذ في المرحلة الثانوية للنشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.

وعدد الفرضيات الجزئية 3 فرضيات.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث قدرت عينة الدراسة 120 تلميذ مقسمة على فئتين فئة التلاميذ المتمدرسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ، وفئة تلاميذ متمدرسين غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ، تم إنتقائهم بطريقة منتظمة ومتجانسة وفق معايير علمية محددة.

توصلت هذه الدراسة من خلال النتائج إلى أنه يتضح عدم موافقة أغلبية التلاميذ الممارسين بنسبة 88.33% أي أجابوا ب "لا" مقابل 11.66% أجابوا ب "نعم" وهذا ما يفسر أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تحكما في أعصابهم عكس الذين لا يمارسون هذا النشاط.

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة:

لقد بينت الدراسات السابقة وساعدتنا على معرفة تأثير القلق عند اللاعبين، وبينت دور المدرب في التقلق من حدة القلق وتوجيهه إيجابيا أثناء المنافسة للحصول على نتائج رياضية مشرفة.

وهذا ما استفدنا منه في إنجاز دراستنا هذه بشكل إيجابي.

الباب الأول:

القلق عند المراهق

تمهيد:

يعتبر القلق التعبير الخارجي للمشاعر المكبوتة، وقد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول القلق، نظرا لاختلاف توجهاتهم النظرية، اختلاف الأبعاد والمقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقة، لكي نكشف عن المتغيرات المساهمة في حدوث هذا السلوك، ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى عرض مختلف جوانب هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية، تعريفها، أنواعها، النظريات المفسرة له والعوامل المؤدية لظهوره.

1. تعريف القلق

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أراءهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من الإختلاف إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

التعريف اللغوي: القلق هي حالة نفسية وفسيولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح. **(فاروق السيد عثمان، 18:2001).**

التعريف الاصطلاحي: هو شعور عام، غامض، غير سار، بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الموجودة في المحيط. **(أحمد عكاشة، 107:1998).**

إن القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر إنفعالي تصاحبه إضطرابات فيزيولوجية مختلفة كما أن القلق الشديد يبدو حادا ولا يتصل بمرفق خاص، ومعين، ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد، كما أن القلق، مؤثر شاق في علاقة سواء بوضعية صدمية حالية أو انتظار خطر له رابطة مع موضوع غير.**(نعيم الرفاعي، 242:1929).**

اختلفت تعريفات حول القلق إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو شعور متعلق بالحالة النفسية التي يعبر عنها الإنسان بمختلف الطرق.

القلق في المجال الرياضي

مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم، كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال والقلق أنواع:

- **حالة القلق:** صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- **سمة القلق:** هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد. **(أسامة كامل راتب، 157:1980).**

تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق، ....، كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- **النوع الأول:** عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- **النوع الثاني:** عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه. **(نزار المجيد الكامل طه الويس، 14:1980).**

العوامل المسببة للقلق لدى الرياضي:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر للأداء سلبيا وخاصة في أثناء المنافسة حسب بكير.

لقد تمكن "بيك" من تصنيف الأحداث المسببة للإنهيار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي ومن البديهي، أن الوضعية يمكن لها خلق هذا الشعور. **(محمد علي علي، 25:2000).**

يعتبر القلق من العوامل التي تؤثر في الحالة النفسية للفرد فنجد المجال الرياضي يساعد على التخلص منه أو تخفيض من شدته.

2. أنواع القلق:

لقد اهتمت العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق وكانت مدرسة التحليل النفسي من أوائل المدارس النفسية التي اهتمت بموضوع القلق وأشارت إلى دوره الهام في نشأة بعض الأمراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية.

قام فرويد بالتمييز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي والقلق العصبي.

القلق الموضوعي:

هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن خطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

القلق العصابي:

يعرف بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ أنه رد فعل لخطر عزيزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته وأشار فرويد إلى ثلاثة أنواع من القلق العصابي:

أ. **القلق الهائم (الطليق):** وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية، والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة.
ب. **قلق المخاوف الشاذة (المرضية):** ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيرا واضحا، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا من القلق.
ت. **قلق الهيستيريا:** وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحا في بعض الاحيان وغير واضح في أحيان أخرى أو غالبا ما يرتبط ببعض الأعراض الهيستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعشة. **(محمد حسن علاوي، 380:2007-381).**

ومنه نستنتج أن في أنواع القلق أنها تنوعت منها القلق الموضوعي والذي يكمن في العالم الخارجي وهو عالم محدد بينما النوع الثاني والذي يتمثل في القلق العصابي وهو الذي لا يستطيع الفرد العيش به لأنه متعلق بالجانب الغريزي.

3. أعراض القلق:

الأعراض البدنية: تتمثل في:

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- نوبات من الدوخة والإغماء.
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو إضطراب المعدة.
- الشعور بألم الصدر.
- الشعور بألم في الصدر.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر الزائد. **(فاروق السيد عثمان، 30:2001).**

كما حددت الأعراض الجسمية والتي تتمثل في ارتعاش اليدين وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار والغثيان، القيئ وزيادة عدد مرات الإخراج، فقد الشهية وعسر الهضم، جفاف الفم والحلق، إضطراب في النوم والأرق، الإضطراب في التنفس ونوبات التنهد والشعور بالضيق في الصدر، التعب والصداع والمستمر، الأزمات العصبية، مثل مص الأصابع، قضم الأظافر. **(محمد عبد الظاهر الطيب، 03:1994).**

الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الإنفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك والتميز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير زيادة الميل إلى العدوان. **(فاروق السيد عثمان، 28:2001).**

كما تتمثل الأعراض النفسية في الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة. **(محمود عبد الرحمان حمودة، 263:1991).**

من خلال ما سبق نجد الإنسان يعبر عن القلق أو الحصر في كثير من المواقف والمجالات ويحدد بعض علماء النفس هذه المجالات كما يلي:

- السلوك الظاهري الذي يأخذ الفرد بعيد عن مثير معين.
- التغيرات الجسمية بشكل رئيسي والتي تحدث في الجهاز العصبي.
- الحركات اللاإرادية مثل الإرتعاش والإرتجاف أو الإرتعاد.
- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق.

نقول من خلال أعراض القلق أن كل إنسان يعبر عن القلق بطريقة مختلفة وهنا تتمثل هذه الأعراض في أعراض نفسية وأعراض بدنية.

4. أسباب القلق:

كما هو في معظم الاضطرابات النفسية من غير الواضح تماما ما هو السبب للإضطراب القلق بحيث تبين لنا أن هناك عدة أسباب للقلق:

الأسباب الوراثية:

أكدت الأبحاث والدراسات التي قام بها علماء النفس على التوائم المشابهة وعلى العائلات أن 10% من أباء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد سليتر وشليدز أن نسبة القلق في التوائم المشابهة تصل إلى 5% وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت نسبته في التوائم الغير حقيقية. فلحقت إلى 40% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% الحالات وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في الاستعداد للمرضى، وقد تزايد أعراض القلق عند الناس عنها لدى الرجال. **(مصطفى غالب، 80:1980).**

الأسباب الفيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشأة الجهازين المصيبين السمبتاوي و الباراسمتاوي وخاصة السمبتاوي ومركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بإنتقال هذه الأخيرة يسبب نشاطها هرمونات عصبية كالأدرينالين والنورادينالين والتي يزداد تنبيهها في الدم، فينتج مضاعفات. **(كاظم ولي آغا، بدون سنة:31).**

نزع الغرائز القوية:

يمكن أن ينشأ القلق عندما تنزع الغرائز القوية مثل: غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع مثل هذه الغرائز، ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب.

تبني معتقدات فاسدة:

من مسببات القلق أيضا أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما هو في قرارة نفسه عكس ذلك، فإذا خلا إلى نفسه أطلق العنان وارتكب ما تخالف هذا السلوك وهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وعدم الاطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة بالعوامل تكون الخوف والهم وعدم الأمان دورا في خلق هذا القلق. **(بوعلو الأزرق، 76:1993).**

الأفكار والمشاعر المكبوتة:

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات اللاأخلاقية التي تتكرر شعورا بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أنها مكروهة أو محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعارف عليها في المجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به، أو قد يحاول المرء أي يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزءا من توتره وانطوائه، أو تقل فعاليته وإنتاجه. **(وي حافظ، 190:1995).**

نستنتج من هذا المطلب والذي يتحدث عن أسباب القلق أنها تنوعت واختلفت أسبابه حسب طبيعة العلاقة والتي تتمثل في الصفات الوراثية يعني أننا قد نكتسب صفة القلق من أباءنا وأمهاتنا وكما يكون سبب آخر وهو خلقي ويكون مركزه الدماغ، كما نجد سبب في التربية وكيفية زرع هذه الصفة في أذهان البشر كما نجد الفوارق الاجتماعية حيث تكون مكبوتات كبيرة تسبب القلق.

5. نظريات القلق:

نجد الكثير من العلماء والمفكرين الذين درسوا اضطراب القلق ومن بينهم:

نظرية أدلر: يرى أدلر بأن القلق النفسي يرجع إلى طفولة الإنسان الأولى، كأن يشعر الفرد بالقصور التي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فهم هذا القصور حتى نشمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي والمقصود بنظرية القصور العضوي في نظر "أدلر" أنه يحدث للفرد في أحد أعضاء جسمه، أما لعدم توافق نموه، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية فيرى "أدلر" أن هذا القصور يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف "أدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي لديه ومحاولة التعويض عنه. **(مصطفى فهمي، 204:1967).**

نظرية كارن هورني: يرى هورني أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

إنعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف.

نظرية هندرسون وجبليرني: يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف نجد: الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب

التربية الخاطئ، عاهات البدن، كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي. **(سعيد جلال، 136:1985).**

نظرية التحليل النفسي: إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها فرويد تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة عقدة الحصى وعقدة الخوف من فقدان الجهاز التناسلي أو الشعور بالذنب الذي يحيط بالرغبة الجنسية ويشاطره في ذلك "رانك" إلى عقدة الميلاد، إذ في رأيه أن عملية الولادة عملية قاسية بالنسبة للطفل، وقد يفصل الطفل عن أمه ويترك عالما قاسية بالنسبة للطفل، وقد يفصل الطفل عن أمه ويترك عالما كله أمن وطمأنينة ويدخل في عالم مليء بالضجة والضوضاء فتوضع بذور القلق أثناء عملية الولادة، أما الاتجاه التحليل فيرجع أسباب القلق إلى خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية لوالديه، حيث كان الطفل معتمدا كل الاعتماد وعلى الكبار في سد حاجاته، وأن تعرض الطفل للإهمال والحرمان وفقدان الحب وغيرها من العوامل التي ستشير الشعور بفقدان الأمن الذي يخافه، وبالتالي القلق. **(نفس المرجع، 137:1985).**

نستخلص نظريات القلق في نقاط واضحة والتي تتمثل في القلق النفسي والتي تزعمها آدلر والتي يرجعها إلى الطفولة كما نجد نظرية كارن هورني والذي يرى أنها تتمثل في انعدام الدفء العاطفي في الأسرة، بينما هندرسون وجبليرني يرى أن القلق يكمن في الحالة الاقتصادية، وفشل في الحياة الزوجية، لكن نظرية التحليل النفسي تقول أن القلق مرتبط بخبرات الطفولة.

6. علاج القلق:

هناك عدة طرق لعلاج القلق في الطب النفسي المعاصر، وهذا نظرا لاختلاف الأفراد ونوع وشدة الإصابة بالقلق، ومن أهم الأساليب ما يلي:

العلاج النفسي: يهدف إلى تطوير شخصية المريض، وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس، الإيحاء، الإقناع، التدعيم، المشاركة الوجدانية، التشجيع، إعادة الثقة بالنفس والشعور بالأمن، وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي المباشر الذي يستعمل في معظم الحالات، أما التحليل النفسي يفيد في إظهار الذكريات المضمرة اللاشعورية، وتحديد أسباب القلق المخفية في اللاشعور، وتنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية، فرغم أهميته يحتاج لكثير من الوقت، ولهذا عدم اتباعه إلا في الحالات الشديدة المزمنة التي يتطلب علاجها التضحية بالوقت والمال. **(حامد عبد السلام زهران، د س:402).**

العلاج الجراحي: نجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي مصحوبة بتوتر شديد، فقد تنتهي بالانتحار ولا يمكن التخفيف منه، فتلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في المخ الحشوي، ويقطع هذه الألياف تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات، أن العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا تجده محدود التطبيق في أغلب الأحيان. **(عبد الرحمان عيسوي، د س:148).**

إن طرق علاج القلق له أهمية كبيرة والتي تتمثل في تطوير شخصية الإنسان مع جعله يعتمد على نفسه والتي تتمثل في العلاج النفسي، أما العلاج الجراحي والذي يكمن في جراحة الألياف العصبية من أجل تقليل من شدة القلق.

العلاج الإجتماعي: في العلاج الإجتماعي البيئي كثيرا ما يلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية، بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي. **(أحمد عكاشة، 54:1988).**

7. أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق:

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين، مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه، التصور الحركي، التذكر والقدرة على الإستجابة الحركية، بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ (التفكير، الإنفعال، الإرادة)، إذن فمن هنا يمكن دور المربي في امتلاك الخبرة والمعرفة في ميدان التحضير النفسي، واطلاعه على كل المواضيع السيكولوجية واتقان أسسها لدراسة وحصر شخصية المراهق، من جانب النمو الذهني والحالات النفسية الخاصة، والحالات النفسية الاجتماعية، وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية، التحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعمل لظرف معين متعلق بتحضير حصة التربية البدنية والرياضية من أجل السير الحسن للحصص كما يمكن أن يتصوره الكثير من المربين والأساتذة، ولكن هو تحضير بشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها بعد مدة طويلة من العمل التربوي والعلاج النفسي معا، تسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للمراهق، وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة من حياته، فالوصول إلى هذا المستوى يسمح بتحقيق نتائج بارزة في الميدان الرياضي إذن فالتحضير النفسي للتلميذ المراهق قبل بداية أي حصة وأثناءها تجعله يكيف نفسه من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في الممارسة، ومن بين هذه الصفات المعنوية الهامة نجد: روح المصارعة، الثقة بالذات والهدوء فإذا اكتملت هذه الصفات عند المراهق يمكن في أغلب الأحيان الوصول إلى الراحة النفسية وفي الأخير إن الاهتمام بالتحضير النفسي للتلميذ المراهق يساعد على تفهم مشاكله النفسية والقدرة على حلها أو التقليل منها، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة، والتحضير النفسي يحتاج إلى التطلع والتمكن لمعرفة كيفية العمل والتعامل مع هذه الفئة، فالتوجيه في هذه الحالة يكون نحو العمل التربوي وتكوين الشخصية الثابتة. (محمد سعيد عزمي، د س:18).

- إذن فالتحضير النفسي له دور كبير لدى المراهق الذي يجعله يقلل من نسبة القلق ويجعله أكثر هدوء ورزانة، كما يجعله يتحكم في أعصابه وانفعالاته.

خلاصة الفصل:

نستنتج أن القلق من أشد الإنفعالات التي يتعرض إليها التلميذ قبل وأثناء الحصة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود الرياضي (التلميذ)، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية وسيكولوجية، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا ما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على الأساتذة والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الباب الثاني:

المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية

تمهيد:

شهد العالم في العصر الحديث، ومع مطلع القرن 21 تطورات وأحداث هامة شملت مختلف الميادين بما فيها الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والعلمية وغيرها من الميادين الأخرى، فقد مس الجانب التربوي وقد شمل ذلك التربية البدنية والرياضية.

فمن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي وبعدها نتطرق إلى حصة التربية البدنية والرياضية، وفي الأخير نتطرق إلى النشاطات البدنية والرياضية المقترحة في منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي واختبارات البكالوريا الرياضية.

1. مفهوم طريقة العمل مع الجماعات:

المشاركة/ شراكة participation

إصطلاحا: إتفاق بين الجهود التعليمية الرسمية وبين مؤسسات المجتمع المختلفة المعنية بشؤون التعليم من أجل التعاون المشترك والمثمر لإعادة بناء نظام التعليم وتفعيل دوره وذلك من خلال مشروعات مشتركة تنسق وتحقق جودته وتسهم في تطويره وتقدمه.

وهي أيضا تلك الوسيلة أو الأداة التي يستخدمها أفراد المجتمع المحلي في إطار من التعاون الصادق لإحداث التغيير الاجتماعي والاقتصادي وتلبية الاحتياجات لجميع المواطنين. **(فاروق عبده قلية، أحمد عبد الفتاح الزكي: د س، 227).**

تعريف عدلى سليمان: العمل مع الجماعات في الخدمة الاجتماعية تعتبر طريقة يستخدمها الأخصائي الاجتماعي ليساعد الأفراد على أن يصبحوا أعضاء في جماعات تتوافر بها فرص النمو الاجتماعي السليم الذي يكتسبون من خلاله الخصائص التي تجعلهم مواطنين صالحين للمجتمع الذي يعيشون فيه.

تعريف أنيس عبد الملك: خدمة الجماعة طريقة للعمل مع الأفراد في جماعات داخل مؤسسة اجتماعية وبتوجيه رائد وعن طريق برنامج يتفق وحاجات وقدرات وميول أعضاء الجماعة. **(عبد الحميد عطية، 2002: 68.67).**

2. أهداف طريقة العمل مع الجماعات:

يعمل أخصائي الجماعة مع أنواع مختلفة من الجماعات وذلك من أجل تحقيق الأهداف الآتية:

- توظيف تفاعل الجماعة وأنشطة البرامج وذلك بغرض تحقيق نمو الأفراد وتحقيق الأهداف الاجتماعية المبتغاة.
- تكوين علاقات مع الجماعات الأخرى في المجتمع.
- تعريف الفرد بحقوقه و واجباته في المجتمع مع الأخذ في الاعتبار أن قدرات ذلك الفرد تختلف عن قدرات الأفراد الأخرين في الجماعة.

وقد حدد لوى خمسة مصادر أساسية لأهداف الخدمة الاجتماعية في طريقة العمل مع الجماعات هي:

1. قيم الخدمة الاجتماعية.
2. أهداف المؤسسة التي تمارس فيها طريقة العمل مع الجماعات.
3. أهداف الجماعة نفسها.
4. أهداف العضو نفسه.
5. أهداف وأخصائي الجماعة باعتباره عضوا مهنيا في مهنة الخدمة الاجتماعية وكقوة للتغيير في العمل مع الجماعة.

وبالرغم من أن لوى lowy قد حدد أن هناك مصادر مختلفة تؤثر في طريقة العمل مع الجماعات ألا ان أهداف الأعضاء في الجماعة تؤثر في الأهداف الكلية لها، هذه الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال الاهتمام بتفاعل الجماعة. والعمليات الجماعية التي يستخدمها الأخصائي الاجتماعي كقوة مؤثرة في المجتمع. **(عبد الحميد عطية، المرجع نفسه: 80).**

3. مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا نظرا لما تم اكتشافه من آثار إيجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية، أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات وعرق أو أذرع وأرجل قوية، أو أنها تربية الأجسام، ولهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فإنهم يتفقون في المضمون.

1) التعريف اللغوي:

- **التربية:** من الفعل "ربى" يقال "ربى الولد" أي غذاءه وجعله يربو هدبه. **(فؤاد إفرام البستاني، 1988: 225).**
- **البدن:** هو جسد الإنسان. **(فؤاد إفرام البستاني، 1988: 225).**
- **الرياضة:** هي أعمال عضلات الجسم لتقويتها. **(فؤاد إفرام البستاني، 1988: 271).**

2) التعريف الاصطلاحي:

تعرف التربية البدنية والرياضية "أنها جزء من التربية العامة، ومظهر من مظاهرها لكون التربية الحديثة تعتني كذلك برعاية الجسم وصحته. **(المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998: 136).**

وتعرف أيضا أنها مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، السلوك الحركي واللياقة البدنية، العاطفي والاجتماعي والقدرات المعرفية. **(مديرية التعليم الثانوي المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، 2006: 06).**

وعرفتها "لوميكين" كما يلي: التربية البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. **(أمين أنور الخولي، 1996: 36).**

وعرفتها الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح عام 1965 "إن التربية البدنية اليوم هي مادة التي يتعلمو ليتحركو، ويتحركوا ليتعلمو". **(سي أحمد حورية، 1965: 11).**

4. أهداف التربية البدنية:

لقد اهتم علماء التربية الحديثة بجميع أعضاء الجسم في جميع مراحل النمو بتأثيرها المباشر على سعادة الفرد والمجتمع، فالتربية البدنية يستطيع من خلالها الفرد التحكم في جسمه على وسطه الداخلي وحتى وسطه الاجتماعي وتنمية قدراته الحركية، ومن المسلم به أن بلادنا تهتم بالتربية البدنية والرياضية على أساس علمي ونظام تربوي دقيق ينتظر منها أهداف ذات أهمية بالغة وهي:

1) من الناحية البدنية:

تهتم التربية البدنية والرياضية الحديثة بالناحية الصحية للطفل فهي تنمي قواه البدنية والعضلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية، إضافة إلى هذا فإنها تسوق له سلامة صحته وتجري عليه كشوف طبية دورية وترسله إلى الطبيب كلما ظهرت عليه علامات المرض، وتدربه على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وبهذا فهي تلعب دورا في تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية النفسية بالقضاء على الإضطرابات والصراعات النفسية والتحكم أكثر في الجسم والتكيف المستمر مع الطبيعة. **(مديرية التكوين والتربية المدرسة، 1973: 34-36).**

2) من الناحية العقلية:

إن العقل استعداد حضاري لمدى كل إنسان ولكنه ينمو بالتدريبات يعكس ما كان يعتقد قديما بأنه ينمو باكتسابه لمعلومات وحقائق، وذلك عن طريق تزويد الذهن بقدر كبير منها وبعض الإهتمامات بمدى مناسبتها بمستوى نضج عقل التلميذ ولا لمدى ملائمتها لحاجاته ومطالبه المختلفة، فبهذا كان هدف التربية البدنية والرياضية الحديثة هو تربية التلميذ من حيث حسن التفكير والتصور والإدراك والابداع وتنمية قدراته في هذه المجالات. **(مديرية التكوين والتربية المدرسة، 1973: 34-36).**

3) من الناحية النفسية:

لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصر هام في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الإنحرافات النفسية، بغرض تحقيق التوافق النفسي، كما أن الرياضة البدنية تربي الطفل على الجرأة والثقة بالنفس، الصبر والتحمل، وعند انخراطه في فريق رياضي، تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص للجماعة وينعدم عنده الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا في التربية والشعور الاجتماعي. **(أنطوان الخوري، 1980:133).**

إن التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تكوين الأفراد تكوينا شاملا من النواحي الشعورية والسلوكية والعقلية والبدنية وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى النشاط البدني الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بإدراك الفرد لأغراضه وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته وأن يشبع رغباته في جو صحي ولذا كان تعريف التربية متفق مع هذا الاتجاه، التربية الرياضية هي مجموعة النشاط البدني للفرد، والتي تختار وتنظم وفقا لقيمتها ونتائجها يتناسب وخصائص نموه. **(فايز مهنة، 1985: 51).**

أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية:

ونقصد بهذه الأهداف تلك التي يمكن تحقيقها خلال وبعد ثلاث سنوات من التعليم الثانوي، حيث تمت صياغة هذه الأهداف مع مراعاة خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ، إن صياغة هذه الأهداف وزعت على مجالات أساسية: المجال الحسي الحركي، المجال الاجتماعي، العاطفي والمجال المعرفي.

1) أهداف المجال الحسي الحركي:

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية في التعليم الثانوي واعتبارا للمستوى المحصل عليه وتجربة التلميذ الحركية المكتسبة من المدرسة الأساسية، يجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة، كإدراك جسمه جيدا والتحكم فيه وتعلم حركات المتزايدة الصدرية والتحكم في الحركات الرياضية والإحساس بمختلف أطراف جسمه وتحسين مردودية العمل اليدوي والذهني.

2) أهداف المجال المعرفي:

إن العقل والجسم عبارة عن وحدة متكاملة، لذلك أطلقت العبارة "العقل السليم في الجسم السليم" ففي هذا تهدف التربية البدنية و الرياضية في الثانوية إلى تنمية وتحسين قدرات الفرد الادراكية وإعطائه عقلا قوي التفكير والتصوير والتخيل والابداع والتركيز واليقظة، وسرعة الاستجابة لمختلف المنبهات، وفي هذا الصدد يقول -بشير الفنادي- وزملائه " إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأعلى، فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف لا يأتي بصورة مرضية إلاّ إذا كان الجسم سليما تماما حيث أنه الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة". **(علي بشير الفنادي، 1983: 16-17).**

بالإضافة إلى هذا يمكن للتلميذ أن يكتسب في حصة التربية البدنية والرياضية القدرات الفكرية والمعارف، فيعرف اللعبة التي يمارسها ويطبقها ويتعرف على تاريخها ويفهم أهداف التربية البدنية والرياضية.

3) المجال الاجتماعي العاطفي:

- التعبير عن الانفعالات بطريقة إيجابية والتمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة.
- تمجيد العمل الجماعي والتضامن والقيم الاجتماعية.
- خلق روح المسؤولية في مختلف المهام والمبادرة البناءة.
- التحكم في النزوات وإحترام القوانين.
- تعزيز النشاط البدني في نفسية التلميذ والتعود على ممارسته بصفة مستمرة ومنتظمة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة في بلوغ الهدف المنشود. **(عباس أحمد صالح السمرائي، 1981:172).**

5. أهمية التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست "حاشية أو زينة" تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق برنامج للتربية البدنية موجة توجيها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمو اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضفي على حياتهم الصحة باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. **(محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، 1986: 11).**

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التوازن .....).
- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأدية مهمة أو عمل من جهة أو التحكم في مواجهة المحيط المادي البشري من جهة أخرى.
- تساعد في تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية بعد ذلك.
- تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن ظروف للنجاح.
- تعلم كيفية تذوق الجهد والتعبير الحركي وتنمي روح المسؤولية والتضامن والانضباط.
- تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي، الثقافي والمدرسي. **(مديرية التعليم الثانوي المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، 2006: 81).**

إن النشاطات البدنية والرياضية تساهم في تحقيق تنمية شاملة للتلميذ، وتجعله مواطن صالح يؤثر ويتأثر بالمجتمع.

كذلك درس التربية البدنية والرياضية هو الدرس الوحيد الذي يجري في فضاء شاغر، وهذا ما يعطي إرادة ورغبة في الممارسة لدى التلميذ، يقول العالم التربوي "هربرت ريد Read" "إن الوقت المخصص للألعاب في مدارسنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه". **(أمين أنور الخولي، 1996:45).**

هذا ما يبين أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ.

6. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية:

التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط الذي ينمي ويصون شخصية وجسم الفرد، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية تساعد على تقوية وسلامة الجسم.

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمو اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضفي على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية والجسمية. **(محمد سعيد عزمي،2014: 14).**

7. حصة التربية البدنية والرياضية:

1) مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي وأحد أشكال المواد الأكاديمية وتختلف حصة التربية البدنية عن هذه المواد لكونها تلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسب وإعداد التلاميذ إعدادا سليما ومتكاملا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهو تعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور، ولهذا فإن أعضاء الجسم والأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات

والأنشطة الرياضية لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة. **(محمد سعيد عزمي، 2014: 18).**

وتعتبر حصة التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة التي تحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للاشتراك في المنافسات الرياضية داخل وخارج المدرسة ولهذا حصة التربية البدنية والرياضية لا تعطي المساحة الزمنية فقط، بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات، (محمود عوض بسيوني، 1987: 94).

2) أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية صفات لها دورا فعال في بناء شخصية الفرد وتكسبه طابعا مميزا حيث:

- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة والمرونة والرشاقة والسرعة.
- تساعده على اكتساب المهارات والخبرات الحركية.
- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية والتكيف مع المجتمع.
- تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الاجتماعية وتزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم والأمكنة والأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية. **(محمود عوض يسيوني، 1987: 96).**

3) واجبات حصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها واجبات تربوية كثيرة فهي تعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة، الشعور بالصداقة والمثابرة، المواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

تعمل على اهتمام بإقامة منافسة للتشجيع على التدرب، ولإتقان المهارات المطلوبة نفسها.

تعمل على التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين. **(محمود عوض بسيوني، 1987: 46).**

4) مكونات حصة التربية البدنية والرياضية:

تتكون حصة التربية البدنية والرياضية من عدة أجزاء، يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء مهمة وقد تختلف من منهج إلى آخر، ولكنها تحقق نفس الغاية فجل هذه المناهج لا تختلف عليها، ويرى "إبراهيم محمد محاسنة" أن حصة التربية البدنية والرياضية تتكون من ثلاث أجزاء وهي:

- **الجزء التمهيدي:** ويحتوي على الإحماء والتمرينات والهدف الأساسي لهذا الجزء من الدرس هو إعدادهم جسميا للحركة التي ستأتي بعد ذلك وقد يكون نشاط هذا الجزء من الدرس ألعابا صغيرة وتمرينات رياضية متنوعة أو نشاط حركي خفيف.
- **الجزء الرئيسي:** ويحتوي على النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي وهذا الجزء من الدرس يشكل العمود الفقري للدرس وكون أهداف الدرس، ومن هنا تظهر أهميته وفي النشاط التطبيقي فيقوم التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو تلك التي تعلموها في النشاط التعليمي.

- **الجزء الختامي:** يمكن أن تتخذ الأنشطة الختامية أشكالا مختلفة إذ يمكن أن تكون ألعابا تبعث المرح في نفوس التلاميذ ومحور الاهتمام بالنسبة إلى النشاط الختامي هو تهدئة التلاميذ نفسيا وجسميا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئتهم للعودة إلى غرفة الصف بحالة طبيعية. **(إبراهيم محمد محاسنة، 2006: 68-69).**

8. برنامج التربية البدنية والرياضية:

برنامج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية أتى لإتمام البرامج السابقة للمرحلة الإبتدائية والمتوسطة فهو يكون حسب الوسائل الموجودة في المؤسسة التعليمية الثانوية، وهو يخدم كل الجوانب التي تهدف إليها التربية البدنية والرياضية لتطويرها من حيث المجال المعرفي، العاطفي الاجتماعي، الحسي الحركي، حسب كل مستوى أي السنة الأولى، السنة الثانية، السنة الثالثة.

البرنامج مقسم إلى أدوار وكل دور إلى حصص، فللدور هدفه العام وللحصة هدفها الخاص، يخدم القدرات الحركية والفكرية، العلمية والبدنية حسب كل مستوى، وذلك تماشيا مع خاصية النشاط الرياضي البدني المبرمج وتصبح الآن هذه الرياضات مبرمجة في أدواره لها حجمها الساعي المخصص لها أسبوعيا.

ويرى "محمود عوض بسيوني" و "فيصل ياسين الشاطئ" أن برنامج التربية البدنية والرياضية في الثانوية يهدف إلى:

- تحقيق لمبدأ الاستمرارية والتكامل في النمو يجب أن تهتم المدرسة الثانوية وبالدرجة الأولى مدرس التربية البدنية والرياضية بتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في المرحلة الإعدادية.
- يراعي إستبعاد بعض الرياضات الغير مناسبة للبنات مثل رفع الأثقال الملاكمة، المصارعة، وتكاد تتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد، وهن يمارسن كرة الطائرة والهوكي.
- تمرينات بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمرينات أرضية، وتمرينات على الأجهزة.
- ألعاب جماعية وزوجية وفردية وشعبية مثل كرة القدم والسلة واليد والهوكي والتنس وتنس الطاولة.
- ألعاب القوى مثل الجري والوثب العالي والطويل ووثب الحواجز والقفز بالزانة ورمي الرمح والقرص والجلة.
- السباحة والرياضات المائية.
- المعسكرات والرحلات.
- الرقص الحديث.
- المصارعة والسلاح ويفضل أن يمارسن البنات السلاح فقط.

(محمود عوض بسيوني، 1986: 148-149).

9. محتوى منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

يحتوي منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي على نشاطات فردية وأخرى جماعية.

1) **النشاطات الفردية:** وهي مجملها نشاطات خاصة بألعاب القوى، نشاط الجري ويشمل:
   - جري السرعة بالحواجز وبدونها.
   - جري مسافات نصف طويلة وطويلة.
   - نشاط رمي الجلة.
   - نشاط الوثب الطويل.
   - إضافة إلى نشاط الجمباز بأنواعه.
2) **النشاطات الجماعية:** وتشمل:
   - كرة السلة.
   - كرة اليد.
   - كرة الطائرة.

(مديرية التعليم الثانوي المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، 2006: 81).

10. إختبارات البكالوريا الرياضية:

إن التعديلات الجديدة التي مست المنظومة خلال السنوات القليلة الماضية جعلت مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية كباقي المواد الأخرى، حيث أعطتها الدولة عناية فائقة وذلك بإعادة النظر في الكثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنشآت والوسائل، وكذا إدراجها في الإمتحانات الرسمية (إمتحان شهادة البكالوريا).

1) إجبارية إختبارات البكالوريا الرياضية:

أصبحت التربية البدنية والرياضية إمتحان رسمي إجباري، وهو طبقا للقرار الوزاري المؤرخ في 24 ماي 2004، الذي يتضمن تنظيم إمتحان بكالوريا التعليم الثانوي، إمتحان البكالوريا التقنية، حيث تنص المادة 02 على:

- يشمل إختبار في التربية البدنية والرياضية لكل المترشحين لإمتحان بكالوريا التعليم الثانوي والبكالوريا التقنية في نهاية السنة الدراسية، أما بخصوص التلاميذ المعفيين أو الذين لهم إستثناءات لأسباب طبية فإن المادة رقم 08 نفس القرار تنص على:
- بطاقة خاصة بالتربية البدنية والرياضية تشهد كفاءة أو عدم كفاءة التلميذ، يوقعها طبيب القطاع المدرسي أو طبيب محلف. (مقدم عبد الحفيظ، 1993: 17).

بعد نشر هذا القرار في الجريدة الرسمية أصبح ساري المفعول واختبار التربية البدنية والرياضية إجباري على جميع التلاميذ ماعدا الإستثناءات المذكورة أعلاه.

2) النشاطات الرياضية المقترحة في إختبارات البكالوريا الرياضية:

طبقا للقرار الوزاري المؤرخ في 24 ماي 2004، الذي يتضمن تنظيم إمتحان بكالوريا التعليم الثانوي، إمتحان البكالوريا التقني فإن إختبار التربية البدنية والرياضية يشمل إجباريا على أربعة تمارين

- سباق السرعة.
- سباق في الجري النصف طويل.
- رمي الجلة.
- الوثب الطويل.

وهذه النشاطات جميعها فردية.

أما بخصوص عملية التقييم، فهناك سلم تنقيط وضعه أهل الإختصاص، يؤخذ بعين الإعتبار عامل الجنس، أي سلم تنقيط خاص بالذكور وآخر خاص بالإناث. **(الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 2004: 45).**

خلاصة الفصل :

لقد رأينا في فصلنا هذا كل الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية فهي أحد أجزاء التربية العامة ولا يمكن الإستغناء عنها، وهي أحد أجزاء البرنامج المدرسي المقرر، متمثلة في حصة التربية البدنية والرياضية، فهي أساس الأنشطة الرياضية في المدارس، والنهوض بها يؤدي إلى النهوض بالأنشطة الرياضية المدرسية كافة، وخاصة تلك التي تخرج عن المقرر (النشاط اللاصفي).

وقد قصدنا في فصلنا هذا التعريف بالتربية البدنية والرياضية كأحد عناصر التربية العامة، وأيضا كأحد المقررات ضمن البرنامج المدرسي متمثلة في حصتها المبرمجة، والتي تعتمد في مضمونها على الوحدة الأساسية البنائية متمثلة في دروسها.

فتطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية، وعرجنا على جوانبها المتعددة فتناولناها كمادة دراسية ضمن البرنامج المدرسي، وأيضا تناولنا نواتها التي تبنيها متمثلة في دروسها، فالعمل على تطويرها وتطوير دروسها وجدية المدرس تسهم في زيادة المشاركة للتلاميذ في هاته الحصة، وبالتالي تحفزهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية المدرسية سواء الداخلية أو الخارجية وإهمالها يؤدي إلى عكس ذلك.

الباب الثالث:

المراهقة

تمهيد:

لقد أكد العلماء والباحثون على ضرورة دراسة مرحلة المراهقة لاعتبارها مرحلة هامة من مراحل العمر، كما تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة أخرى.

تعتبر المراهقة أصعب فترة يمر بها الإنسان في حياته لكونها تشمل عدة تغيرات ناتجة عن تأثير المراهق بعوامل داخلية نفسية فيزيولوجية وإنفعالية، وكذا الجسمية والاجتماعية التي تؤثر على سلوكه وعلى شخصيته، وكذا الجسمية والاجتماعية التي تؤثر على سلوكه وعلى شخصيته، وهذه التغيرات تكون من الجسمية في النمو السريع للعظام والعضلات مما يسبب له عدم التوافق العصبي العضلي، وعدم إتزان حركاته وكذلك من خلال النضج الجنسي الذي يجعله سريع الإنفعال وقليل التركيز والإنتباه، أما من الناحية النفسية فيظهر عليه عدم الاستقرار النفسي.

وبما أن المراهق يلعب دورا هاما ومؤثرا في مجتمعنا، وبصفته قاعدة القوة ومستقبل الأمة، لذا وجب علينا أن نوليهم اهتماما خاصا، وذلك بمعرفة التغيرات التي يمر بها، والمشاكل التي يعانيها، إلى جانب تلبية حاجاته الأساسية وكذا العلاقة التي تربطه بالتربية البدنية والرياضية.

ركزنا في هذا الفصل على مرحلة المراهقة (15 – 18سنة) التي تتوافق مع المرحلة الثانوية.

1. تعريف المراهقة

1) التعريف اللغوي:

كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescerie) ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والإنفعالي والاجتماعي.

2) التعريف الاصطلاحي:

هي مرحلة إنتقالية في عمر الإنسان تبدأ بالبلوغ الذي يعتبر طريقا بين الطفولة المتأخرة والمراهقة تحدث فيها تغيرات في شخصية المراهق من الناحية الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فهو ينتقل من التفكير القائم على إدراك الملموس إلى التفكير الأعمق في الأمور المعنوية والفكرية، وتزداد قدرته على النقد والتحليل وتفهم الأمور المعنوية والفكرية، وتزداد قدرته على النقد والتحليل وتفهم الأمور، وينتقل من مرحلة الإعتماد على غيره إلى الإعتماد على النفس والإكتفاء الذاتي، ويتسع نطاق علاقاته الاجتماعية. **(معوض خليل ميخائيل، 1994: 331).**

عرفها "لين lewin" بأنها مرحلة إنتقالية من وضع معروف (الطفولة) إلى وضع مجهول وبيئة مجهولة معرفيا (الراشدين) لا يحسن التعامل معها. **(قشقوش إبراهيم، 1980: 317).**

وعرفها "فرويد" بأنها فترة من البلوغ تنتهي عند نضوج الأعضاء في نهايتها. **(الحافظ نوري، 1981: 28).**

2. تحديد مرحلة المراهقة

يتجه بعضهم إلى التوسع في تحديد مرحلة المراهقة ويرون أنها تضم الفترة التي تسبق البلوغ ويحددونها بين 10-21 سنة، ومنهم من يحصرها ما بين 13-19 سنة.

فهناك من يعتبر فترة المراهقة من بداية البلوغ الجنسي وحتى الرشد وتقابل الأعمار (13 سنة) عند البنات و (14 سنة) عند الذكور، وهناك من قسمها إلى مرحلة المراهقة المبكرة من 12-14 سنة، والمراهقة الوسطى من 15-17 سنة والمراهقة المتأخرة من 18-21 سنة، وهناك من قسمها إلى:

1) مرحلة ما قبل المراهقة:

وهي مرحلة ممهدة للتي تليها وتبدأ من 10-12 أو 13 سنة، وتظهر لدى الفرد خلالها عملية التحفز، حيث يبدو أكثر اهتماما بالمشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية.

2) المراهقة المبكرة:

وهي من 13-16 سنة تقريبا يحدث خلالها انفجار في النمو الجسدي واستيقاظ للقدرات العقلية الطائفية كالقدرة الميكانيكية والقدرة اللغوية، ويكون المراهق في هذه السن أكثر حساسية للعيوب الجسمية، ويعاني من وطأة القيود الأسرية مع نزعة إلى الاستقلالية وتأكيد الذات.

3) المراهقة المتأخرة:

وهي من 17-21 سنة، تكتمل فيها مظاهر النمو التي تمكن المراهق من أن يصبح عضوا في جماعات الراشدين، وتمتاز بتبلور اتجاهاته الاجتماعية وميوله المهنية والعلمية، وهي مرحلة اتخاذ القرارات والاستقلالية، والإنطلاقة نحو المستقبل. وهي مرحلة النمو الخلقي، ومراعاة القواعد السلوكية ويتعرض المراهق في هذه المرحلة لمشكلات تختلف في حدتها ونوعها عن المراحل السابقة، وتزداد فيها المخاوف من عدم تحقيق الأماني، ويحاول أن يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه وأن يتعود ضبط النفس والبعد عن العزلة بالإنطواء تحت لواء الجماعة وتقل النزاعات الفردية لديه. **(معوض خليل ميخائيل، 1994: 332-333).**

ونفضل هذا التقسيم الأخير وذلك لدقته وسعته، لأنه لا لغي الجزء الاخير من الطفولة الممتدة والمتصلة والممهدة لمرحلة المراهقة حيث لا حدود ولا فواصل بين المرحلتين كما أنه لا يلغي المرحلة الأخيرة الممتدة إلى مرحلة الرشد.

3. أنواع المراهقة

تتخذ المراهقة أنماطا وأشكالا مختلفة لعل منها:

- مراهقة عادية تخلو من الصعوبات، فهي بهذا مراهقة سوية.
- مراهقة فيها ينعزل المراهق وينفرد بنفسه وبذاته ليتأملها، ويتأمل مشاكله وصعوباته، فنوعية هذه المراهقة تكون إنسحابية.
- مراهقة فيها يتميز المراهق بسلوك عدواني على نفسه وعلى الآخرين وحتى الأشياء وهذه المرحلة عدوانية. **(عبد الرحمان عيسوي، 1987: 27).**

وتشير الدراسات إلى وجود أربعة أشكال للمراهقة هي:

1) المراهقة المتكيفة:

المراهق المتكيف يميل إلى الهدوء النسبي، والاتزان الإنفعالي وعلاقاته طيبة بالآخرين، لا أثر للمتمرد على الوالدين والمدرسين، حياته غنية بمجالات الخبرة العلمية والسعي لتحقيق الذات، لا تأخذ الشكوك وموجات التردد صورة حادة عنده تنحو مراهقته نحو الاعتدال والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات. **(قشقوش إبراهيم، 1980: 327).**

2) المراهقة العدوانية المتمردة:

تكون إتجهات المراهق العدواني ضد الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة يسعى للإنتقام لتنفيذ مآربه، ويحاول التشبه بالرجال ويشمل السلوك العدواني على بعض الأساليب الآنية:

- الإعتداء بالضرب على الإخوة الصغار وعلى الزملاء في المدرسة أو في الصحبة.
- الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار، واستخدام الألفاظ البذيئة والنقد المستمر.
- معاندة الأب بطريقة غير مباشرة بقصد الانتقام (خاصة إذا كان الأب قاسيا).
- الإسراف الشديد في الإنفاق على ما لا يفيد عند وقوع النقود تحت يدي المراهق إنتقاما من بخل الوالد وقسوته.

- العدوان على المدرسين والزملاء وأدوات المدرسة، تزعم الإضراب والمظاهرات في المدرسة مع الإنسياق في المفاصل المستهترة.

3) المراهقة الإنسحابية المنطوية:

المراهق المنسحب مكتئب، ويعاني من العزلة والشعور بالذنب، ليس له مجالات خارج نفسه غير أنواع النشاط الإنطوائي كالقراءة، وكتابة المذكرات التي تدور حول إنفعالاته ونقده للصور المحيطة، مشغول بذاته كثير التأمل في القيم الروحية والأخلاقية. والثورة على التربية الوالدية الضاغطة، تنتابه الهواجس وأحلام اليقظة ومشاعر الحرمان.

4) المراهقة المنحرفة:

وتأخذ صورة الإنحلال الخلقي التام، والإنهيار النفسي الشامل، والإنغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتكوين العصابات والانهيار العصبي، وقد وجد أن بعضهم سبق أن تعرض لخبرات شاذة وصدمات مريرة، وتجاهل لرغباته وحاجاته، وتدليل زائد له، وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملا مهما في هذا النوع. **(الأشوال عادل عزالدين، 1989: 421).**

4. خصائص تلاميذ المرحلة الثانوية في المراهقة

تتميز مرحلة المراهقة عن الطفولة والرشد بمظاهر جسمية، عقلية، إنفعالية، إجتماعية ونفسية نتطرق إليها بالتفصيل:

1) الخصائص الجسمية والفيزيولوجية:

تبدأ مظاهر النمو الجسمي في النمو الغدي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجهاز العضلي والقوة العضلية وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني.

ففي حوالي السنة 15 إلى 16 سنة يدرك وزن الفتيات وزن الفتيان وتعود هذه الزيادة إلى تضخم العضلات والعظام والتي تشكل إحتياطي من الشحم تحت الجلد وإلى نمو الأعضاء الداخلية. وبالاختصار إلى التوازن الجديد في العلاقات الهرمونية، ويزول مظهر الضعف والعطب الذي صحب فترة ما قبل البلوغ، ومن 16 إلى 17 سنة يتجاوز وزن الفتيان ومن ذلك السن ينمو الكائن المؤنث ببطء أكثر بكثير من نمو الكائن المذكر.

إن الأعضاء الداخلية تنمو من حيث الحجم ومدة المردود يمثل النسق الذي تنمو به الأجزاء الأخرى حتى سن البلوغ، وفي ذلك الحين يحدث أن ينمو القلب متأخرا بعض الشيء فيعاني أعباء ثقيلة، وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني، فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام.

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتهما الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة.

ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات ومن ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الإرتباك والإظطراب الحركي. **(محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: 147).**

2) الخصائص النفسية:

يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية ومن الهبوط النفسي وحيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على عقل المراهق (المفاهيم الإنسانية والمثالية وعشق المجردات).

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دونما تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطات الحاجة المتزايدة. **(فؤاد البهي السيد، 1997: 275).**

3) الخصائص الإجتماعية:

يهدف النمو الإجتماعي إلى السير بالمرافق قدما نحو النضج المتكامل العفوي فيتدرب المراهق على حبه وعطفه وتألفه مع الآخرين وتقديره لهم والدعامة الصحيحة لهذا النمو تؤدي به إلى بروز شخصية متكاملة سوية، وينطلق النمو الاجتماعي للمراهق من التمركز دون الذات إلى التبادل، ومن اللاتمايز في إطار الجماعة إلى التمايز القائم على السلطة المنظمة.

ومن أهم مميزات النمو الاجتماعي، التمرد على سلطات الأسرة والتأكيد على الحرية الشخصية والخضوع إلى جماعة الرفاق أو الفريق الذي يتكون لأغراض محددة جدا، مثل مشروعات الألعاب كالألعاب الرياضية والمشروعات الخارجة عن القانون أيضا، من نهب أو تأديب أو مزاح خبيث أو حرب صغيرة أو ثأر ومشروعات اكتشاف أو رحلات ومغامرات ومشروعات عمل مدرسي أو فكري أو صناعي أو فني.

4) الخصائص العقلية:

تتميز هذه المرحلة بالإهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية تخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى إهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالات الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها، فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرته إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا أخر هو الزمان.

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي والشعري والفنون ثم الموسيقى، وأمام الكون يغدوا قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية، وتنشأ به فكرة القانون الطبيعي وفي جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق المتبنية والنهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة.

5) الخصائص الإنفعالية:

ترتبط الإنفعالات إرتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها وإستجاباتها، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية.

ويجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف وتتنوع، كما أنها تختلف مع إنفعالات الطفل في نواحي كثيرة منها:

- فترة المراهقة تعد فترة إنفعالية عنيفة كما أنها تتميز بالتقلب وعدم الثبات والانتقال من إنفعال إلى آخر في وقت قصير.
- عدم تحكم المراهق على المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية مثلا: عند شعوره بالفرح تراه يقفز أو يقبل من أمامه أو يقوم ببعض الحركات العصبية، كما أنه في حالة الغضب والهيجان نجده يكسر الحركات ويحطم الأشياء التي أمامه.
- يتعرض المراهق في بعض الحالات إلى اليأس والقنوط من تحقيق أمانيه مما يجعله يحول تفكيره إلى التخلص من الحياة وإلى الإنتحار.
- يلجأ المراهق إلى تكوين العلاقات والعواطف الشخصية كالإعتزاز بالنفس والعناية بطريقة اللباس والمشي والجلوس والكلام، ويبدأ في تكوين عواطف نحو الأشياء الجميلة في حبه للطبيعة وتعشقها.

(مصطفى غالب، 1979: 29-30).

5. حاجات المراهق

الحاجة تكوين فرضي، يمثل حالة من الإفتقار إلى شيء ما، إذا ما تواجد تحقق الإشباع والرضا، وهناك علاقة وطيدة بين الدافع والحاجة، فالدافع يتولد نتيجة وجود حاجة معينة لدى الفرد، كما تخضع الحاجة إلى مفهوم التصاعد الهرمي القائم على أن الحاجة ذات المستوى الأرقى لا تظهر حتى يتم إشباع أخرى أكثر رغبة وسيطرة، وتتميز مرحلة المراهقة بالنضج السريع، واتساع دائرة العلاقات الاجتماعية وتعددها وتنوعها وينجم عن هذه الوضعية الجديدة إحتياجات جديدة لدى المراهق وفي مقدمتها:

- الحاجة إلى الضبط الذاتي.
- الحاجة إلى الإنتقال.
- الحاجة إلى الإنتماء.
- الحاجة إلى القيم والمكانة الإجتماعية.
- الحاجة إلى التكيف.

ومن واجبات القيادات المسؤولية على مرحلة المراهقين، لا سيما الوالدين والمدرسين، أن تعي مكونات ومطالب إشباع هذه الإحتياجات، وكيفية توظيفها وإستثمارها كطاقة بناءة في تحول المراهق وإندماجه مع نظام ونشاط وآليات عمل المجموعة المحيطة خاصة، والحياة الإجتماعية عامة.

1) الحاجة إلى الضبط الذاتي:

يشعر المراهق بهذه الحاجة، نتيجة لأنه محدود التجربة والخبرة، شديد الحساسية، يسبب له النضج الجسمي والجنسي السريع أكثر من الإضطرب والإرتباك في المعاملة خاصة مع الجنس الآخر. وإن الحياة في الحركة الرياضية المعتمدة على النظام التربوي تساهم بشكل كبير في:

- تطوير تجارب المراهق من خلال الإحتكاك مع أقرانه، وتحمل المسؤولية والتعبير عن آرائه، والتواصل مع الجنسين في شروط تربوية سليمة ترتكز على الإحترام المتبادل.
- تهذيب سلوك المراهق، وتقوية آلية الضبط الذاتي الداخلي.
- المساعدة على تقبل التغيرات الجسمية والجنسية.
- إدراك الذات إدراكا متوازنا، مبنيا على المفهوم والوعي السليمين.

2) الحاجة إلى الإستقلال:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الإستقلال عن الأسرة وميله نحو الإعتماد على النفس "ويعتبر الإستقلال العاطفي والمادي من أهم حاجات المراهق، ولا شك أن النضج الجسمي يدفع المراهق إلى محاولة الإعتماد على النفس والإستقلال في إتخاذ القرارات التي تتصل بذاته ويلاحظ أن كثيرا من الأباء والأمهات يقفون حجر عثرة في طريق تحقيق وإشباع الدافع إلى الإستقلال وذلك بحجة الخوف من المراهق.

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية لفترة المراهقة، رغبة المراهق في الإستقلال عن الأسرة، وميله نحو الإعتماد على النفس فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يحب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة، وأن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة ووصايتها، فهو لا يحب أن بعامل كطفل، ولكنه من الناحية الأخرى ما زال يعتمد على الأسرة لقضاء حاجاته الإقتصادية، وفي توفير الأمن والطمأنينة له، فالأسرة تود أن تمارس رقابتها وإشرافها عليه، بهدف توفير الأمن والطمأنينة له، فالأسرة تود أن تمارس رقابتها وإشرافها عليه، بهدف توفير الأمن والطمأنينة له، فالأسرة تود أن تمارس رقابتها وإشرافها عليه، بهدف توفير الحماية له ولكنه لا يقر سياسة الأوامر والنواهي لذلك ينبغي أن يشجع على الإستقلال التدريجي والإعتماد على نفسه.

3) الحاجة إلى الإنتماء:

يؤدي التعارض بين الحاجات المختلفة إلى أن يشعر المراهق بعدم الأمان فرغبته في الإستقلال تعارض حاجته إلى الإعتماد على سند من الأبوين والأسرة ويؤدي عدم الشعور بالأمان إلى ظهور دافع جديد هو الحاجة إلى الإنتماء.

4) الحاجة إلى القيم والمكانة الإجتماعية:

كثيرا ما تصطدم حاجات المراهق ورغباته بالقيم والتقاليد الإجتماعية والنضج الجنسي الذي يبلغ مداه، ويستولي على تفكير المراهق وحياته، ويؤدي التعارض بين حاجات المراهق وقيم المجتمع إلى الصراع الداخلي.

وتشتد حاجته إلى المركز والقيمة الإجتماعية من خلال حاجته ليعامل معاملة الكبار ويأخذ مواضع وأفعال تشابههم.

ولكي ينجح المراهق في المرحلة التي يمر بها، وفي تحقيق مطالبها ومسؤولياتها المتعددة، فإنه يحتاج إلى الشعور بالتقليل ممن حوله في المنزل أو في المدرسة، أو في المجتمع الذي يعيش فيه بصفة عامة، ويعتبر شعور المراهق يتقبل الأبوين والأسرة له من أهم عوامل النجاح، كما يعتبر شعوره بالنبذ منهما من أهم أسباب الفشل.

5) الحاجة إلى التكيف:

التكيف الإجتماعي ضروري لكل فرد في أي مرحلة من مراحل النمو، ولكنه في مرحلة المراهقة أكثر ضرورة منه في غيرها، وذلك لما يمر به المراهق في هذه المرحلة من صراعات وتغيرات كبيرة.

إن جميع الظروف المحيطة بالمراهق تؤكد حاجاته إلى جماعة يستطيع أن يشبع فيها حاجاته الإجتماعية، ليس فقط بل إن جميع الشروط الواجب توفرها لتحقيق تماسك الجماعة الجديدة إلى جماعة الرفاق، كفقدان الأمن في الأسرة، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى جماعة، ووحدة الهدف والتجانس في الخبرات ووحدة المعايير والقيم والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد. **(عبد الرحمان عيسوي، 1987: 41-42).**

6. النظريات التي تفسر مرحلة المراهقة

1) نظرية ستانلي هول:

تعتبر أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة التغير الشديد، أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجه المراهق. ويؤخذ عن "هول" مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله كما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الإنسانية و المثالية، القسوة والرقة والعصيان، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالفرد البشري، إذ أنها تتدخل في تركيب المورثات.

وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية وفي الأخير يعني أنه تراجع عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

2) نظرية سيجموند فرويد:

ويشير إلى الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل المراهق سن البلوغ، ويضيف قائلا: لقد علمتنا التجارب أن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم عندما يسعى الراشدون إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة بالتدخل في حياتهم الجنسية، قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الإنتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة.

3) نظرية جيزيل وعملية النضوج:

ينفرد جيزيل ومن بين الآخرين بوصفه أصناف السلوك عبر مراحل، فهو لا يقر الإشارة إلى المراهقة بصفة عامة بل تحدد المراهقة في رأيه بالمفهوم الجسمي والعمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وبالقابلية على الإستنتاج وكذلك المراهقة، إذ حسب "جيزيل" هي المرحلة التي تتأثر فيها حياة الفرد بعوامل فيزيولوجية. **(محمود عبد الرحمان حمودة، دون سنة: 53).**

7. مشاكل المراهقة

إن المراهق قد يصبح مشكلة بالنسبة للوالدين وللمجتمع لأنه أصبح مشكلة بالنسبة إلى نفسه فالإنتقال من الطفولة إلى الرشد يصاحبه نوع من التوتر أو الشد، ومن هنا قسم علماء النفس مشاكل المراهقة إلى عدة أقسام وهي كالآتي:

1) المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وإنطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والإستقلال، وثورته نحو تحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمته الخلقية والإجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها، ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع حاجاته الأساسية على حيث فهو يجب أن يحس بذاته، ويعترف الكل بقدراته وقيمته. **(ميخائيل خليل عوض، 1994:72).**

2) المشاكل الوجدانية (العاطفية):

في هذه المرحلة يغرق المراهق في الخيالات وفي أحلام اليقظة التي ستغرق وقته وجهده وتبعده عن عالم الواقع وكذلك يميل المراهق إلى فكرة الحب من أول نظرة فيقع في حب الفتاة معتقدا أن هذا الحب حقيقي وذائم، ولكن في الواقع ينقصه النضج والإتزان فكثيرا ما ينتهي الزواج في سن مبكرة بالفشل.

3) مشاكل صحية:

إن المراهق يعاني من الإصابات بأمراض النمو مثل فقر الدم وتقوس الظهر وقصر النظر، وذلك يرجع إلى النمو السريع المتزايد في جسم المراهق، حيث يتطلب تغذية كاملة وصحية حتى تعوض الجسم وتمده بما ينقصه للنمو، وفي الغالب لا يجد المراهق الغذاء الصحي الكامل الذي تتوفر فيه جميع عناصر الغذاء الجيد ولذلك يصاب ببعض هذه الأمراض، ونتيجة لنضج الغدد الجنسية وإكتمال وظائفها فإن المراهق قد ينحرف ويمارس بعض العادات السيئة كالإستمنان ويؤثر ذلك على الجانب الصحي. **(عبد الرحمان العيسوي، بدون سنة: 48-50).**

4) مشاكل إجتماعية:

إن المشاكل في المراهقة تنشأ من الإحتياجات السيكولوجية الأساسية، مثل الحصول على مركز ومكانة داخل المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر سلطة على المراهق.

أ. **الأسرة:**

لا يريد المراهق أن يتعامل معاملة الصغار، لذلك نجد أنه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق، أو تمرده وعدم إستسلامه.

ب. **المدرسة:**

إن المدرسة هي المؤسسة الإجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته لذا يريد أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل يرى أن سلطته أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع التعبير عن ثورته كإصطناع الغرور أو الإستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين.

ت. **المجتمع:**

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الإجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات إجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات إجتماعية تمكنهم من إكتساب صداقات، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والإبتعاد عن إكتساب صداقات لظروف نفسية إجتماعية أو إختلاف قدراتهم على إكتساب المهارات الإجتماعية لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين، وأن يشعر بتقبل الآخرين.

5) مشاكل إنفعالية:

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهقين يبدو واضحا في عنق إنفعالاته وحدتها وشدة إندفاعها، وهذا الإندفاع الإنفعالي ليست أسبابه نفسه خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الآخرين، وصوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يمون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

كما أن توتر الأسرة والمجتمع على المراهق يترتب عنه حياة كبيئة مليئة بالحقد والقلق والإضطرابات بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة.

6) مشاكل حركية:

إختلف العلماء في الدور الذي تلعبه المراهقة بالنسبة للنمو الحركي حيث يرى "جوركن" أن حركات المراهق في هذه الفترة تتميز بعدم التوازن والإضطراب لنواحي التوافق والتناسق والإنسجام، كما يرى "ميكلمان ونويهاوس" بأنها فترة من الفوضى والإضطرابات الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها

بعض الإضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنمو الحركي ومن أهم الإضطرابات والإختلال الحركي في هذه المرحلة ما يلي:

أ. **الإرتباك الحركي:**

بعد أن كان المراهق في المرحلة السابقة يتميز بالتناسق والإنسجام في حركاته، يصبح لديه الكثير من الإضطراب والإرتباك ومثال على ذلك ما يلاحظ على المراهق أثناء المشي والجري.

ب. **الإفتقار للرشاقة:**

في هذه المرحلة يفتقر المراهق للرشاقة ويظهره ذلك بالنسبة لمختلف الحركات التي تتطلب منه حسن توافق أعضاء الجسم.

ت. **نقص هادفية الحركات والزيادة المفرطة:**

لا تخضع حركات المراهق لصفة الإنتظام، ولا يستطيع التحكم فيها بصورة جيدة، إذ يلاحظ أن المراهق لا يستطيع ضبط حركات أطرافه لتحقيق هدف معين. كما أن المراهق قد يزيد في بعض الأحيان في حركاته فتصبح بذلك حركاته ليس لها هدف، مثل الزيادة في حركات اليدين أثناء الجري، تؤدي هذه الزيادة إلى عدم قدرته على الإقتصاد الحركي ونقص الهادفية.

ث. **نقص القدرة على التحكم:**

يجد المراهق صعوبة في إكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة، وقليلا ما يتعلم المراهق أداء مهارات حركية لأول مرة، كما أن التدريب المتكرر لا يحقق النتائج المرغوب فيها، وعنصر المراهق يعيق إكتساب وإستيعاب الحركات الجديدة. (محمد حسن علاوي، 1998: 127-128).

8. كيفية القضاء على مشاكل المراهقة

أطلق على مرحلة المراهقة إسم "عمر المشاكل ومرحلة الأزمة" وما إلى غير ذلك من التسميات لإحتوائها على صعوبات من الصعب التخلص منها إلاّ بتضافر جهود ومساعي الجميع من المجتمع والأسرة والمربي ....لأن المراهق بمفرده لا يستطيع الخروج من دائرة المشاكل الجسمية والنفسية والإجتماعية بل قد يوصله إلى أمراض أهمها:

1) بدنية:

تتمثل في تشوهات بدنية أو السمنة أو قصر في الطول والسبب هو عدم الإعتناء بالطفل خلال نموه، مثل قلة التغذية، ونقص الحركات البدنية التي تساعد هرمونات النمو، حيث هناك دراسات قيمة في هذا المجال، أين تؤكد على أهمية الفيتامينات والحركية البدنية في زيادة طول العظام والخلايا في العضلات.

2) نفسية:

بسبب التغيرات الجسمية والجنسية التي تحدث للمراهق، فإنه يصاب بعدة أمراض نفسية كالقلق والخوف وإضطرابات التي تؤثر على تكوين شخصيته لذا يجب على الكبار مساعدته، والوقوف بجانب المراهقين في وضعيتهم مثلا: تربيتهم جنسيا حيث يجب على المراهق أن يتعلم شيئا عن ظاهرة التوالد، وأن تتعرف البنات عن سبب المحيض وكيف يقابله، كما يجب تقديم المساعدات والإرشادات على خلق جو إجتماعي سليم وتحقيق النمو النفسي المتكامل.

3) إجتماعية:

تتميز هذه المرحلة بالصراع بين المراهقين والمجتمع، حيث أن المراهق له رغبة في التحرر من سلطة الأسرة وإكتساب الإمتيازات التي يتمتع بها الكبار فهذا الصراع يمكن أن يؤدي الطفل المراهق إلى عدة مشاكل إجتماعية كالخروج من البيت، والقيام بالعلاقات الإجتماعية والإهتمام بالعلاقات الجنسية، فهنا تبرز أهمية المحيط والمجتمع في القضاء على كل المشاكل والأمراض. **(محمد مهدي الإستانبولي، 1985: 216).**

9. ميول وإهتمامات المراهق

نتيجة التغيرات الجسمية والإجتماعية التي تحدث في مرحلة المراهق تنشأ ميول وإهتمامات ورغبات جديدة، وترى الدكتورة "سعدية محمد علي بهادر" إن هذه الرغبات يقل عددها عما كانت عليه في مرحلة الطفولة وتقل أكثر فأكثر بالتقدم في العمر، لدرجة أن المراهقين يظهرون مقاومة لمحاولة جذب إهتمامهم لأنشطة التي يحاول المنزل والمدرسة إشراكهم فيها.

1) الميول الفردية والميول الجماعية:

تقسم الميول إلى نوعين فردية وجماعية، فالفردية هي تلك التي يعتمد فيها الفرد على نفسه في ممارستها وذلك كمشاهدة الأفلام والمباريات والمسابقات والإستماع إلى الإذاعة، وقراءة الكتب والمجلات أو الإنغماس في بعض الأنشطة التي يقوم بها وحيدا، أي أن كل ما يعتمد فيه المرء على نفسه صحيح أنه قد يذهب مع جماعة للملعب أو السينما، وهذا لا يعني أن النشاط يكون جماعيا، وإن كان مختلفا عن صورة التسلية الذاتية من ناحية أن الفرد يعتمد في الحصول عليه.

وقد يكون المراهق مهتما أو ميالا بدرجة كبيرة إلى جميع صور الأنشطة الجماعية، ولكن نلاحظ أن نمط الميول الجماعية الذي ينشأ لدى المراهق يعتمد على الفرص التي تتاح له لإنمائها من ناحية، وعلى درجة شهرته فيها بين أعضاء جماعته من ناحية أخرى.

2) الميول الشخصية:

تعتبر أقوى الميولات لإرتباطها المباشر بالمراهق في حد ذاته حيث يستيقظ الغهتمام بالجنس الآخر ويزداد الإهتمام بالمظهر والملبس والتزيين، ويبدو ذلك واضحا في الألوان الزاهية اللافتة للنظر والتفصيلات الحديثة، وتنحصر ميول المراهق الأكبر في ثلاث ميول هي: المظهر، الإستقلال والمهنة.

إذن المراهق تزيد إهتماماته بتكامل شخصيته لغرض البحث عن مكانة مرموقة في مجتمعه. **(سعدية محمد علي بهادر، 1980: 332).**

10. علاقة وأهمية الممارسة الرياضية عند المراهق

1) الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية هم الأساسين في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الإهتمام بقدراته وإمكانيته وميوله، التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها والتدريس بالأمور الإجرائية جاء لمراعاة المتعلمين بالدرجة الأولى ومما يجعلهم يحيون النشاط الرياضي ويميلون إليه لتفجير طاقاتهم وشحنتهم.

كما أن الرياضة تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني وتزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة، كما أن الرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى إبتعاد التلميذ عن الكسل، وتنهي الإحساس بالملل والضجر، وتملأ وقت الفراغ الذي يضيعه في أشياء تافهة. وعن تحقيق قام به أحد الطلاب لنيل شهادة الليسانس عن شعور التلاميذ إتجاه حصة التربية البدنية والرياضية، إتضح أن 6.53 من مجموع العينة التي تشعر بالفرح و28 تشعر بالراحة، وذلك راجع لأهمية حصة التربية البدنية في حياة المراهق الذي يحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى إستغلال أوقات فراغه أحسن إستغلال.

2) علاقة المراهقة بالممارسة الرياضية:

لكل فرد في المجتمع دوافع وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم الباحث أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسين:

أ. الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا وقتا خاصة عند تحقيق النجاح.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات كما في الجمباز.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتعب أثناء التدريبات الصعبة والشاقة، والتي تتطلب مزيدا من الشجاعة والإرادة.
- الإشتراك في المنافسات الرياضية والتي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإحراز الفوز.

ب. الدوافع الغير المباشرة:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع قدرة الفرد على العمل ولإنتاجية الوعي.
- الشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة، إذ يرى الفرد بإنتمائه إلى النوادي الرياضية.

كما قام الباحث "محمد حسن علاوي" بالتعرف على النشاط الرياضي لأصحاب المستويات العلمية من الذكور والإناث فإختار عينة عشوائية من لاعبين ولاعبات وتمثلت دوافعهم فيما يلي:

- نمو الشخصية وتحسين المستوى الرياضي والبدني وإكتساب نواحي عقلية ونفسية.

- التمثيل الدولي.
- إكتساب سمات خلقية.
- التشجيع الخارجي.

(محمد حسن علاوي، 1998: 365-366).

11. علاقة المراهق بالمرحلة الثانوية

الطور الثانوي يعتبر منعرج حاسم في حياة التلميذ وهذا ما يخفيه من سلوكات وأعمال يؤديها التلميذ في مختلف سنوات هذه المرحلة في التحصيل الدراسي حيث تميل سلوكاته نحو الأشياء التي ينجذب إليها بدون أن يشعر، إنما بكل بساطة المراهقة وما تخفيه من علاقة مباشرة مع التلاميذ وهذا نظرا لسنهم الذي يساير أوجه المراهقة وحدتها في التأثير عليهم. (بوفلجة غياث، 1984:37).

12.المراهقة وحصة التربية البدنية والرياضية

تتجلى أهمية التربية البدنية والرياضية حسب بعض المفكرين والباحثين على أنها مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، لكي يتحقق فرص إكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة، وتجعله يتحمل القيم التي يعجز على توفيرها له المربي، ولهذا يجب على منهاج التربية البدنية والرياضية أن يساهم في تحسين العقلية، وذلك بإيجاد منفذ سليم للعواطف، وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

13. علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية

علاقة الأستاذ بالتلاميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن إعتبارها المونتاج الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية وإستعداده وإنفعالاته، فإن هو أظهر روح التفتح للحياة والإستعداد للعمل بكل جد وعزم، فإننا نجد نفس الصفات عند التلميذ فإن كان المعلم يميل إلى السيطرة ويستعمل القوة في معاملته للتلاميذ، فالنتيجة التي يجنيها المعلم تكون سلبية حيث يميل التلاميذ إلى الإنسجام وإلى العدوان والإنحراف، إذ فالعلاقة بين التلميذ وأستاذه ليست أمرا سهلا وبسيطا كما تصوره البعض، إذ أ، نجاح أ, فشل هذه العلاقة مرتبط إرتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه، فإذا كانت علاقة المراهق مع والديه مبنية على الإحترام فبالتأكيد تكون كذلك مع معلمه، وإذا كانت العكس فكذلك. **(علي سليمان، 1996:87)**.

خلاصة الفصل:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل في حياة الفرد، فمنهم من يجتاز هذه المرحلة بسلام ومنهم من يتعرض لمشكلات نفسية وإجتماعية وعاطفية ناتجة عن التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تصاحب هذه المرحلة.

كما يصبح المراهق في هذه المرحلة من العمر غامضا سريع التوتر والإضطراب قليل الصبر، حيث تجده يغضب ويثور لأتفه الأسباب.

فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما وكبيرا حيث أنها قد تساهم بشكل واضح في تحديد ملامح المراهقين وذلك بإستغلال دوافعه وإحتياجاته وميوله، التي يتميز بها خلال هذه المرحلة، بالإضافة إلى أن التربية البدنية والرياضية توفر للمراهق الإرتياح النفسي والذهني وتساهم في التوافق والإتزان بين النمو الجسمي والنمو النفسي والعقلي، كما تعمل على تنمية السمات والقيم الأساسية والأخلاقية للمراهق، وتمتص بعض الإضطرابات النفسية التي يعانيها.

الباب الأول:

منهجية البحث

المنهجية وطرق البحث

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي بإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلاّ إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بمحاور دراستنا هذه وذلك بتناول أهم الجوانب من المنهج المتبع، ومجتمع بحثنا وعينته، وشرح أدوات الدراسة وكيفية تطبيقها والأساليب الإحصائية.

1. الدراسة الإستطلاعية:

أن الدراسة الإستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وهذه الدراسة الإستطلاعية تبين العمل الميداني المتمثل في توزيع الإستبيان، ولهذا قمنا بزيارة لعينة البحث وذلك عن طريق زيارة ثانوية علون البغدادي قبل جائحة كورونا ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا ومن أهمها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- تحديد عينة البحث.
- التقرب من أفراد العينة.
- معرفة الأجواء المحيطة بالعينة.

2. منهج البحث:

إنتهجنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي التحليلي، والبحوث الوصفية تهدف إلى تصوير الوضع الراهن تحاول وضع إقتراحات أو أفكار عن التطور في المستقبل، كما أن الدراسات الوصفية لا تحصر أهدافها في جمع الحقائق الراهنة بل تتعداها في التحليل العلمي الدقيق لإستخلاص الدلالات ومحاولة ربط المتغيرات ببعضها البعض الآخر ومناقشة النتائج مناقشة علمية، وتفسيرها في عبارات واضحة.

تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية إجتماعية أو مشكلة إجتماعية أو سكان معين. **(عمار بوحوش، 2001: 140).**

3. متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق.

1) تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

2) تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. **(محمد حسن علاوي، 1999: 219).**

- تحديد المتغير التابع: نشاط التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4. مجتمع البحث:

وهو المجتمع الذي تجمع منه البيانات الميدانية "لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي تريد فحصه، وأن توضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع. **(موريس أنجرس، 2006: 85).**

ومجتمع بحثنا في هذه الدراسة هو تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية المدية، وبما أن أعداد التلاميذ ككل كبير نسبيا لأنه يمثل جميع تلاميذ المرحلة الثانوية بالولاية فمديرية التربية بالولاية يوجد بها كم كبير من تلاميذ المرحلة الثانوية فلصعوبة التعامل مع مجتمع الدراسة كله في البحوث التربوية يكون من الطبيعي إختيار عينة من المجتمع الكلي، وأخذا بذلك قمنا بأخذ عينة عشوائية من المجتمع الكلي بهدف تمثيل مجتمع الدراسة، لذا فقد لجأنا إلى إختيار ثانوية مختلطة (ذكور- إناث). تابعة لمديرية التربية لولاية المدية وهي كالتالي: ثانوية علون البغدادي

5. عينة البحث وكيفية إختيارها:

إن الهدف من إختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة هي إنتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل منهم ممثلين لمجتمع الدراسة.

قسمت الدراسة الميدانية على عينة تتكون من: 80 تلميذ.

6. حدود الدراسة:

الحد المكاني: تحددت هذه الدراسة بولاية المدية وبالضبط في ثانوية علون البغدادي بخمس جوامع دائرة سيدي نعمان.

الحد الزماني: تحددت هذه الدراسة في العام الدراسي نوفمبر 2019 / سبتمبر 2020.

الحد البشري: تلميذات وتلاميذ الثانوية بولاية المدية.

7. أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل إختيار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحقيقها قمنا باستعمال إستبيان ." ويعرف الإستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في إستمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها". **(عمار بحوش، 2001: 66).**

8. كيفية إعداد إستمارة الإستبيان:

قمنا بجمع إستمارات الإستبيان والتي وزعت حسب عدد التلاميذ وهو 80 تلميذ، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد التكراري} * 100}{80}$$

ملخص الفصل:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماش مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وإستبيان، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة.

الباب الثاني:

تحليل ومناقشة النتائج

تحليل ومناقشة الفرضيات

1. تحليل مقترحات تصورية للفرضية الأولى:

مقترح تصوري للفرضية الأولى: بحيث تشير الفرضية الأولى إلى معرفة ما شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية والرياضية ولهذا اعتمدنا على الدراسات السابقة:

دراسة بلال حسين 2014: رسالة ماجستير تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مساهمة النشاط البدني والرياضي في الثانويات في التقليل من ظاهرة القلق التي كثيرا ما تؤدي إلى عواقب وخيمة.

ومن خلال التصورات نجد أن هناك مجموعة العينة يشعرون بالنشاط وهناك من يشعر بالملل وهناك من يشعر بالقلق فالذين يشعرون بالنشاط عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية ونشاطات تجعل التلاميذ يتحمسون لممارستها لأنها تبث فيهم النشاط وروح المنافسة وتنمية القدرات العقلية والبدنية وبذلك ينسون معاناتهم اليومية، أما الذين يشعرون بالقلق وهذا راجع لأسباب نفسية وفكرية أما بالنسبة إلى الذين يشعرون بالملل فهذا يرجع إما لضعف شخصيتهم أو مستواهم الفكري والبدني أو بسبب معاملة الأستاذ للتلاميذ. وكما اقترحنا أيضا أن التلاميذ قد يشعرون بالخوف كما نجد من لا يشعر بالخوف فهذا يعود إلى الثقة العالية في نفسية التلاميذ والشخصية القوية لديهم التي تجعلهم يؤدون الحصة بكل راحة وثقة والعكس صحيح.

ومن خلال الدراسة السابقة لدكتور ناصر حسين كاظم الذي تحدث عن القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة الأداء نجد القلق يؤثر في المشاركة الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك حسب تغيراتهم في حالتهم النفسية وحسب تصوراتنا يعود هذا إلى عدة مشاكل التي يعانون منها مثلا عدم التدخل الإيجابي للأستاذ عند ممارسة نشاط رياضي جماعي أو عدم قدرته على تقديم الدعم المعنوي للتلاميذ وتحفيزهم وتشجيعهم على تخطي العقبات، فالممارسة الرياضية هي التي تقلل من نسبة القلق التي يعانون منها أثناء فترة المراهقة وليس إزالتها كليا فهي تساهم في التخفيف من حدتها بالرغم من وجود مشاكل خلال حصة التربية البدنية مثلا وجود المناوشات الكلامية التي تجرى أثناء الحصة أو نقص النشاطات الجماعية التي تقرب التلميذ من زميله.

2. خلاصة المقترحات التصورية للفرضية الأولى:

من خلال إقتراحاتنا وتصوراتنا حول الفرضية، ومن خلال الدراسات السابقة التي انطلقنا منها نستنتج أن القلق يؤثر سلبي وإيجابي على مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية وأن التلاميذ يخشون الأداء السيء تحت ضغط المنافسة فهم يشعرون بالقلق وطبيعة الحصة ولأهميتها دور على أداء التلميذ فعندما يكون هناك إختبار أو فرض يكون أدائهم مرتفع عكس الحصة العادية فالتلاميذ عندما تكون الحصة مهمة والمنافسة الرياضية مهمة وتكسبهم نقاط في المادة نلاحظ إنفعالات نفسية سلبية كالخوف والقلق. وهذا راجع إلى شخصية التلميذ والثقة بنفسه فإن كان يؤدي الحصة بكل راحة وثقة فإن شخصيته القوية والثقة العالية يتميز بها.

فالقلق يؤثر بطبيعة الحال على مشاركته أثناء حصة التربية البدنية وقد يكون هذا التأثير سلبي فينقص من مستوى الأداء، وقد يكون إيجابيا إذا استمر هذا القلق أثناء الممارسة الرياضية التي تؤدي من التقليل من شدة القلق. ومن هنا نقول أن القلق يؤثر على التلميذ سلبا وإيجابا.

3. تحليل المقترحات التصورية للفرضية الثانية:

مقترح تحليل الفرضية الثانية: من خلال مقترحات تشير الفرضية الثانية إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية دور أساسي في التقليل من حدة القلق لدى التلاميذ الطور الثانوي ومن هذا المنطلق قمنا بتصورات حول كيفية أداء الأستاذ في الحصة بحيث نجد بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصة بشكل جيد وهذا يرجع إلى حرصه على تعليمهم لمختلف المهارات والحركات الرياضية وخلق روح المنافسة بينهم وبث روح النشاط والحيوية، إضافة إلى تفهمه لمشاكلهم النفسية من بينها القلق. وأما من يرى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل متوسط، فيعود ذلك إلى خبرة الأستاذ أو الوسائل والعتاد الرياضي، أو إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ، وأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل ضعيف، وهذا راجع إمّا لتهاون الأستاذ في أداء مهامه أو لنقص خبرته في هذا المجال، مما يؤدي إلى ملل ومن هذا نستنتج أن مستوى الذي تصل إليه الحصة ينعكس على مدى إهتمام التلاميذ بالحصة، وحرصهم على ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية على أكمل وجه. لذا يجب على كل أستاذ أن يحاول تأدية مهامه على أ:مل وجه وبكل حرص ليجعل التلميذ يحب الحصة ويندمج فيها مما يؤدي إلى الوصول للأهداف السامية للحصة.

كما نجد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم ويعود هذا إلى الإهتمام الذي يوليه الأستاذ لتلاميذه وخاصة في مرحلة المراهقة والتي يحتاج فيها المراهق إلى الإهتمام به وخاصة من الجانب النفسي. وأستاذ التربية البدنية والرياضية الذي لا يتفهم مشاكلهم النفسية هذا يرجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ وعدم الإهتمام بهم مما يجعل التلاميذ لا يندرجون في الحصة مما يؤثر على نفسيتهم وتدهور العلاقة بين الأستاذ والتلميذ ومن هنا نقول أن الأستاذ له دور كبير في مصير التلميذ من خلال تصرفاته معهم وتعامله معهم فإن كان التصرف بعدل في معاملتهم فهذا يمنح لهم فرص للعب والتعبير عن آرائهم بحرية وهنا يكون نجاح حصة التربية البدنية والرياضية وكل هذا من خلال الدراسات السابقة التي انطلقنا منها وبالأخص دراسة ماجستير للطالب جبالي رضوان تحت عنوان درجة الإضطرابات النفسية عند المراهقة لممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وغير المختلط لتلميذات السنة الثالثة ثانوي.

4. خلاصة المقترحات التصورية للفرضية الثانية:

من مقترحات التصورية التي قمنا بها في الفرضية الثانية حول حصة التربية البدنية والرياضية دور في تقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي فتبين لنا أن أستاذ التربية البدنية والرياضية إذا أدى حصته بشكل جيد من خلال حرصه على تعليمهم لمختلف المهارات والحركات الرياضية وخلق روح المنافسة بينهم وبث روح النشاط والحيوية إضافة إلى تفهمه لمشاكلهم النفسية من بينها القلق وأما من يرى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل متوسط فيعود ذلك إلى خبرة الأستاذ أو الوسائل والعتاد الرياضي، أو إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ وأما من يرى أن أستاذ التربية البدنية

والرياضية يؤدي حصته بشكل ضعيف، وهذا راجع إمّا لتهاون الأستاذ في أداء مهامه أو لنقص خبرته في هذا المجال، مما يؤدي إلى الملل.

كما نقول أيضا أن شخصية الأستاذ تلعب دور كبيرا في طريقة التعامل مع التلاميذ فإن كان الأستاذ يتفهم المشاكل ويحاول بجهد معرفتها وحلها، فإنه بذلك يصل إلى تحقيق الأهداف المسطرة، أما إذا كان الأستاذ لا يهتم بالتلاميذ ويتصف باللامبالاة فإنه بذلك يكبح طموحات التلاميذ ويجعلهم يكرهون المادة. ومن هنا نقول أن الأستاذ إذا كان يعمل بجهده مع التلاميذ فإن حصة التربية البدنية ستقلل من نسبة القلق لدى التلاميذ.

خلاصة عامة

إعتمادا على المعطيات التي إستقيناها من نتائج الإستبيان حول الدراسة الخاصة: "تأثير القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية". تمكنا من التوصل إلى مجموعة من النتائج والمعلومات والتي يمكن أن نخلصها في ما يلي:

إعتمادا على الدراسات السابقة المتحصل عليها ومن مقترحات تصورية والتي تخدم مقترح الفرضية الأولى: يؤثر القلق على المشاركة الجامعية إما إيجابيا وإما سلبيا.

أغلب التلاميذ يرتكبون عندما يشعرون بالقلق وخاصة عندما تكون هناك منافسة أثناء حصة التربية البدنية فيخشون أن يكون الأداء السيء ويرتكبون الأخطاء ويكونون في حالة قلق وفقدان التركيز تحت ضغط المجموعة والأستاذ، وكانت بعض إجابات اللاعبين تبرز الآثار السلبية للقلق فهم يشعرون بالخوف من عدم رضى الأستاذ ومن حصولهم على علامات سيئة ولا تخدم مشوارهم الدراسي، فالقلق أثناء ممارسة رياضة ذات طابع جماعي وتحوي على منافسات هامة كمنافسات خاصة بالفروض والإختبارات تزيد من حماس تلاميذ، وتتميز بشدة وكثرة المحفزات والأهداف ومنه نجد أن القلق يزداد تأثيره أثناء منافسات المهمة (إختبارات والفروض) أكثر من الحصص العادية وأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء التلاميذ سواء إيجابيا أو سلبيا، لكن أغلب التلاميذ يتأثرون بشكل سلبي ومنه نقول أن مقترح الفرضية الأولى تحققت.

المنافسة والقلق يؤثر سلبيا وإما إيجابيا على المشاركة الجماعية خاصة في الحصص المهمة وهذا إعتمادا على الدراسات السابقة ومن خلال المقترحات التصورية المحصل عليها التي تخدم مقترح الفرضية الثانية لدور الحصة في إحداث القلق لدى بعض التلاميذ أو التقليل من حدته لدى معظم التلاميذ خاصة أثناء الحصص المهمة. فقد كانت معظم الإحتمالات تقول أن الأستاذ يقلل من حدة قلقهم أثناء الحصة مما يجعل أدائهم يكون جيد، ومنه نستنتج أن مقترح الفرضية الثانية يبدو أنه تحقق أي أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في إخفاء الإنفعالات السلبية كالقلق والخوف التي تأثر على المشاركة.

ومن خلال ما سبق ذكره نجد أن مقترح الفرضية العامة تقول: "يؤثر القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية للطور الثانوي.

مقترحات تصورية للبحث:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على أسباب ظهور القلق عند التلاميذ في حصة التربية البدنية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل ومناقشة أسئلة الإستبيان الموجهة لمختلف التلاميذ والتي نأمل أ، تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الإقتراحات والتي نأمل من خلالها حل أو تخفيف بعض المشاكل التي تعيق للتلاميذ في تحقيق أهدافهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بينت هذه الإقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- الإهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ.
- تشجيع وتحفيز التلاميذ.
- يجب على الأستاذ إعداد التلاميذ من كل الجوانب وعدم الضغط عليهم أثناء الحصة.
- خلق جو منافسة في كل الحصص وليس فقط في الحصص المهمة (الفروض والإختبارات).
- ضرورة وجود طبيب نفسي أو مختص نفسي في مؤسسات التعليم الثانوي.
- تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.
- ضرورة إدخال الأستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية في دورات تأهيلية خاصة.
- نقص الحصص التطبيقية، مما يمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي الجماعي بأريحية دون ظهور إنفعالات نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي عدم الوصول إلى الأهداف المنتظرة.

الخاتمة:

من خلال الملاحظة الميدانية التي حصلنا عليها عند تقربنا من ثانوية علون البغدادي والمتواجدة بدائرة سيدي نعمان، رأينا مدى القلق والتوتر الذي يتواجد به فئة من تلاميذ الثانوية عند بداية نشاط رياضي جماعي في مادة التربية البدنية، والذي يكون له إنعكاس سلبي أو إيجابي أثناء أداء نشاط رياضي جماعي ككرة القدم أو كرة السلة، وقلق قد يكون مسير أو معرقل وإنطلاقا من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تبين تأثير القلق على المشاركة الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

إذ أنه وبالإستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا بها بإستعمال إستبيان خاص بالتلاميذ وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها، وإستخلاص النتائج وجدنا أن التلميذ المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية الجماعية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ينشأ لديه شعور بالقلق النفسي أحيانا، وجدنا كذلك أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له تلميذ الثانوية.

قائمة المراجع:

1. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة وفنون الأدب، الكويت، 1996.
2. الأزرق عبد علوا: الإنسان والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1993.
3. القاموس المحيط للفيروزي.
4. بوثلجة غياث: التربية ومتطلبات، ديوان المطبوعات، الجزائر، 1989.
5. عمار بوحوش، محمد محمود ذينبات: منهاج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
6. د. نزار مجيد كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1989.
7. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
8. محمد حسان علوي: علم النفس الرياضي، مصر، ط5، 1995.
9. محمد عبد الرحمان حمودة: الطفل والمراهقة، المشكلات النفسية، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
10. مصطفى غالب: الإسلام، القلق، الخجل، منشورات دار الهلال، بدون طبعة، 1980.
11. وي حافظ: المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1995.
12. محمد عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ط2، 1992.
13. عدنان درويش، د. أمين أنور الخولي: التربية الرياضية والمدرسية "دليل المعلم وطالب التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1993.
14. د. معوض حسن السيد طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الجديد، 1967.

المذكرات ورسائل الماجستير:

لحمر عبد الحق، دور ومكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية، رسالة ماجستير، 1998.

المجلات والمنشورات:

1. مجلة المربي الصادرة عن وزارة التربية الوطنية، العدد 04 أكتوبر 2005.
2. وزارة التربية الوطنية، منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، 1997.
3. منشورات عن وزارة التربية الوطنية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة يحيى فارس –المدية-

إستمارة إستبيان خاصة بالتلاميذ

في إطار إنجاز بحث علمي تحت عنوان: "تأثير القلق على الجانب النفسي في المشاركة الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية"

السؤال الأول: بماذا تشعر عندما يحين وقت التربية البدنية والرياضية؟

النشاط ☐

الملل ☐

القلق ☐

الراحة ☐

اللامبالاة ☐

الإنطواء ☐

السؤال الثاني: هل تخشى الأداء السيئ عندما تكون هناك منافسة أثناء الحصة؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال الثالث: هل تشعر بالخوف خلال حصة التربية والرياضية؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال الرابع: في نظرك هل يؤثر القلق في مشاركتك الجماعية أثناء ممارسة نشاط التربية البدنية؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال الخامس: إذا كانت لك مشاكل نفسية مثل القلق هل ممارسة الرياضة تؤدي إلى؟

إزالة هذه المشاكل ☐

التقليل من شدتها ☐

ليس لها أثر ☐

السؤال السادس: هل تجد مشاكل خلال ممارستك لنشاط التربية البدنية والرياضية؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال السابع: هل ترتبك عند بداية المنافسة في حصة التربية البدنية؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال الثامن: كيف تكون مشاركتك عندما تحس بالقلق؟

سيئة ☐

سيئة جدا ☐

ممتازة ☐

جيدة ☐

السؤال التاسع: ما هي الأسباب الأساسية التي ترى أن لها تأثير سلبي على المشاركة الجماعية أثناء الحصة الرياضية؟

السؤال العاشر: هل حصة التربية البدنية والرياضية تكون بشكل؟

جيد ☐

متوسطة ☐

ضعيفة ☐

السؤال الحادي عاشر: هل يتفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال الثاني عشر: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق؟

نعم ☐

لا ☐

السؤال الثالث عشر: هل يعامل أستاذ التربية البدنية كل التلاميذ بعدل؟

معاملة حسنة ☐

معاملة سيئة ☐

لامبالاة ☐

السؤال الرابع عشر: هل تؤثر شخصية الأستاذ على نفسية التلميذ؟

نعم ☐

لا ☐