

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

تحت عنوان:

الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف
الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

بحث وصفي أجري على بعض تلاميذ ثانويات

ولاية تيارت.

تحت إشراف

من إعداد الطلبة:

الأستاذ:

د. سي العربي

✓ بن ديدة أحمد.

الشارف

✓ دلة خالد

السنة الجامعية 2017-2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و تقدير

بسم الله وكفى و الصلاة و السلام على الحبيب المصطفى
قال تعالى : «و الله أخرجكم من بطون أمماتكم لا تعلمون شيئاً و جعل
لكم السمع و الأبصار و الأفئدة لعلكم تشكرون » (النحل 78)
نشكر الله عز وجل الذي أنار طريق الإنسان بالعلم و ميزه بالعقل عن سائر
المخلوقات و نرجو أن يمنحنا القدرة و الفصاحة على تقديم العرفان و الشكر
إلى كل من ساعدنا على تقديم البحث و إتمامه.

و يدعونا واجب العرفان أن نتقدم بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ
المشرف " د.سي العربي الشارف " على توجيهاته القيمة و بأوقاته الثمينة
و نصائحها السديدة.

لا يفوتنا أن نتقدم بشكرنا إلى كل من ساهم في إثراء هذا البحث
من قريب أو من بعيد : د.سي العربي، د.خير الدين و إلى جميع ا
الأساتذة الكرام.

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
86	يمثل مجتمع عينة البحث فيما يخص التلاميذ والثانويات.	1
87	يمثل توزيع العينات في الثانويات على مستوى ولاية تيارت	2
91	يمثل معامل الثبات المقياس الخاص بالتلاميذ.	3
93	يمثل معامل الصدق الذاتي للمقياس الخاص بالتلاميذ	4
104	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي	5
106	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الأسري	6
108	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الدراسي.	7
110	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الصحي	8
112	. يمثل إجابات الأيمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد الانفعالي	9
114	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي	10
116	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الأسري	11
118	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الدراسي	12
120	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الصحي	13
122	يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي	14

قائمة الأشكال: 01

الرقم	الشكل	الصفحة
1	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الاجتماعي..	105
2	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الأسري.	107
3	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الدراسي.	109
4	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الصحي.	111
5	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الانفعالي.	113
6	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحساب بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الاجتماعي.	115
7	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحساب بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الأسري.	117
8	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحساب بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الدراسي.	119
9	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحساب بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الصحي.	121
10	تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحساب بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الانفعالي.	123

قائمة المحتويات

تشكر وتقدير.....	
الاهداءات.....	
قائمة الجداول.....	
قائمة الأشكال.....	
قائمة المحتويات.....	
مقدمة.....	أ

الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث

1-الإشكالية.....	4
2- الفرضيات.....	5
1-2-الفرضية العامة.....	5
.....2.5-2- الفرضيات الجزئية.....	
.....3.6-أهمية البحث.....	
.....4.6-أهداف البحث.....	
.....5..7-أسباب اختيار الموضوع.....	
.....6.8-تحديد المصطلحات والمفاهيم.....	
1-6- الرياضة المدرسية.....	8
2-6- التكيف الاجتماعي.....	9
3-6- المراقبة.....	9
4-6- المرحلة النهائية.....	10

.....7.10-الدراسات السابقة والمشابهة.....

الجانب النظري:الباب الأول

الرياضة المدرسية:الفصل الأول

- 17.....تمهيد.....
- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية.....118
- الرياضة المدرسية.....1-219
- مفهوم الرياضة المدرسية.....1-2-119
- أهداف الرياضة المدرسية.....1-320
- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية 1-420
- المقارنة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية 1-524
- 6- النشاط الرياضي اللاصفي.....25
- أهمية النشاط الرياضي الخارجي.....1-726
- أهمية النشاط الخارجي اللاصفي.....1-827
- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.....1-928
- 10-1- الفرق الرياضية المدرسية.....30
- 11-1- اشتراك الفرق الرياضية المدرسية في المنافسات الرياضية.....31
- المنافسات الرياضية المدرسية.....1-1232
- تعريف المنافسة.....1-12-133

- نظريات المنافسة.....11333-
- المنافسة كشرط إيجابي1-13-133
- المنافس كمهمة متبادلة.....1-13-234
- المنافسة كوسيلة للمقارنة1-13-334
- أهداف المنافسة الرياضية المدرسية1-1434
- هدف النمو الاجتماعي.....1-14-135
- هدف النمو الخلفي1-14-235
- هدف النمو النفسي.....1-14-335
- هدف النمو العقلي1-14-436
- هدف النمو البدني1-14-536
- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية.....1-1537
- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية1-1637
- طرق اختيار الفرق المدرسية1-1738
- 40.....خلاصة

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي

- 42.....تمهيد
- 43.....2- تعريف التكيف الاجتماعي

- 44.....2- اتجاهات التكيف الاجتماعي
- 44.....2-1 الاتجاه النفسي
- 45.....2-2 الاتجاه الاجتماعي
- 45.....2-3-الاتجاه التكاملية (الاجتماعي - النفسي)
- 46.....2- أنواع التكيف الاجتماعي
- 46.....2-1- التكيف الذاتي
- 47.....2-2- التكيف النفسي
- 47.....2-3- التكيف الاجتماعي
- 48.....2-4- التكيف البيولوجي
- 48.....2-5- شروط التكيف الاجتماعي
- 48.....2-5-1- الراحة النفسية
- 49.....2-5-2- مفهوم الذات
- 49.....2-5-3- تقبل الذات وتقبل الآخرين
- 49.....2-5-4- القدرة على ضبط وتحمل المسؤولية
- 50.....2-5-5- القدرة على النصيحة وخدمة الآخرين
- 50.....2-5-6- اتخاذ أهداف واقعية
- 50.....2-5-7- اكتساب عادات ومهارات سليمة
- 51.....2-5-8- المسايرة

- 51..... أشكال التكيف الاجتماعي. 2-6- أشكال التكيف الاجتماعي
- 56..... عوامل التكيف الاجتماعي 2-7- عوامل التكيف الاجتماعي
- 52..... أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي 2-8- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي
- 54..... خلاصة

الفصل الثالث

المرحلة العمرية (15-18) سنة

- 56..... تمهيد -
- 57..... مفهوم المراهقة 3- مفهوم المراهقة
- 3157..... تعريف المراهقة -
- 31-157..... لغويا -
- 31 -257..... اصطلاحا -
- 3259..... تحديد مراحل المراهقة -
- 3361..... خصائص النمو في مرحلة المراهقة -
- 33-161..... النمو الجسمي -
- 33-261..... النمو المورفولوجي -
- 3-3361..... النمو النفسي -
- 33-462..... النمو الاجتماعي -
- 3363..... النمو العقلي والمعرفي 5- النمو العقلي والمعرفي

- النمو الوظيفي 33-664-
- النمو الحركي..... 33-765-
- النمو الانفعالي..... 33-865-
- النمو الجنسي 33-966-
- أنماط المراهقة:..... 3467-
- حاجيات المراهق..... 3568-
- الحاجة إلى الأمن 35-169-
- الحاجة إلى مكانة الذات 35-269-
- الحاجة إلى الحب والقبول..... 35-369-
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي 35-469-
- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار 5-3570-
- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء 35-670-
- حاجات أخرى..... 35-771-
- مشكلات المراهقة..... 3671-
- المشاكل النفسية 36-171-
- المشاكل الانفعالية 36-272-
- المشاكل الصحية 36-372-
- مشاكل الرغبات الجنسية 36-473-

- 36-573.....المشاكل الاجتماعية.
- 3774.....علاقة المراهق بالثانوية.
- 3875.....علاقة المربي بالمراهق .
- 3976.....الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق.
- 39-176.....الدوافع المباشرة.
- 39-277.....الدوافع الغير مباشرة.
- 31077.....علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق .
- 31177.....أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق .
- 31279.....أهمية ممارستها بالنسبة للمراهقين .
- 81.....خلاصة.

الباب الثاني:الجانب التطبيقي

الفصل الأول:منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 84.....تمهيد
- 85.....1- منهج البحث المستخدم.
- 85.....2-مجتمع عينة البحث.
- 386...... مجالات البحث
- 86.....1.3-المجال الزمني.
- 86.....2-3-المجال المكاني.

87.....	3-3المجال البشري
87.....	4-أدوات البحث
87.....	4-1- جمع المادة الخبرية
88.....	4-2- المقياس
88.....	5- الدراسة الاستطلاعية
88	5-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية
89.....	5-2- وصف الدراسة الاستطلاعية
89.....	5-3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
90.....	6- الأسس العلمية للمقياس
90.....	6-1- الثبات
91.....	6-2- الصدق
94.....	6-3- الموضوعية
95.....	7- الضبط الإجرائي للمتغيرات
95.....	7-1- المتغير المستقل
96.....	7-2- المتغير التابع
96.....	8- التقنية الإحصائية المستعملة
99.....	9- صعوبات البحث
101.....	خلاصة

الفصل الثاني

عرض مناقشة وتحليل النتائج

تمهيد.....103

.....104...تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول.....

.....114.....تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني.....

الفصل الثالث

مناقشة الفرضيات على ضوء الخلفية النظرية

1-مناقشة نتائج الدراسة.....125

1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....125

1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....126

2-الاستنتاج العام127

3- الاقتراحات والتوصيات128

4- خاتمة.....130

مقدمة:

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة، وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى ليلتفتح تفتحا كاملا، ومع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلى عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة المدرسية .

وحيث أن العديد من البلدان وخاصة المتطورة أعطت أهمية كبيرة للتربية البدنية والرياضية بصفة عامة لأهميتها في المجتمع واهتمت بالرياضة المدرسية خاصة وذلك لما تلعبه من دور هام في بناء شخصية الفرد وتتميته من جميع الجوانب .

تعتبر الرياضة المدرسية المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي، والرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المؤسسات حيث تعمل على وضع الخطوات للطفل عن الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا، كما تساهم في نموه نموا شاملا في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والأطوار الدراسية، وكما يقول محمد السيوفي على أنها "مادة تحقق بواسطتها الأهداف على مستوى المدرسة لتضمن نمو شامل ومتزن في شتى الأطوار الدراسية"¹

وإذا نظرنا إلى أساس هذا البحث وهو تحقيق التكيف الاجتماعي للمراهق والدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية في ذلك ، فإن مما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير

¹ - د. محمد عوض السيوفي وآخرون، نظرية التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص81

متزن في انفعالاته وتفكيره وآراءه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا غير سوي يخلق بعض المشاكل الاجتماعية .

وإذا نظرنا إلى أطوار التعليم المختلفة نجد أن الطور الثانوي يحتل موقفا هاما في المشوار المدرسي للتلاميذ، بحكم وجود تحولات نفسية وفيزيولوجية ومورفولوجية يتعرض لها المراهق في هذا السن بالذات، لذلك يمكننا القول بأن الطور الثانوي هو بمثابة نقطة انطلاق التلميذ كي يصبح عنصر فعال في المجتمع، ومن هنا أيقن الأخصائيون بخطورة هذه المرحلة ومدى أهميتها من الناحية النفسية والاجتماعية، وقد استنتجوا أن التربية البدنية والرياضية عامة والرياضة المدرسية خاصة لها أثر ايجابي على سلوك الفرد .

وحتى يتحقق لنا هذا قسمنا بحثنا إلى بابين، الباب الأول فيه الجانب النظري من الدراسة ويحتوي على ثلاث فصول: الفصل الأول ويتضمن الرياضة المدرسية، أما الفصل الثاني فتحدثنا عن التكيف الاجتماعي والثالث فتضمن مرحلة المراهقة .

الباب الثاني فقد تضمن ثلاث فصول ففي الفصل الأول تناولنا منهج البحث وإجراءاته الميدانية، والفصل الثاني قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة الفرضيات على ضوء الخلفية النظرية.

ومما سبق ذكره ارتأينا إجراء هذه الدراسة المتواضعة تحت عنوان " الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي".

1- إشكالية:

قدر العلماء أهمية الرياضة ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني، مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا وصحيا واجتماعيا وكذا ثقافيا .

كما تسعى التربية البدنية والرياضية من خلال أنشطتها المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا بخبرات واسعة، فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد.

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عامة والرياضة المدرسية خاصة هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربية، وتعد واحدة من أهم العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فالرياضة المدرسية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليًا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع، لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ومن خلال تقدير علماء النفس والاجتماع نرى أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وكذا انفعالية، ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه، وانطلاقا أيضا من ايجابيات الرياضة المدرسية ذات الطابع التنافسي وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة

من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع، وعلى ضوء هذا يتبادر في ذهننا طرح التساؤل أو الإشكالية التالية :

- هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ومنه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

2- فرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق

التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أهمية البحث:

إن الأهمية البالغة من هذا البحث تكمن في معرفة نجاح ودور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكذا إعطاء نظرة خاصة عن الضغوطات النفسية والاجتماعية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر على التلميذ وتشل تفكيره.

إن الرياضة المدرسية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع احتياجات المجتمع ، كما تعتبر الرياضة المدرسية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية.

إن البطولات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية.

4- أهداف البحث:

يسعى هذا البحث بشكل عام إلى معرفة دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومن خلال تحقيق الأهداف التالية:

- توضيح وتبيان دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة دور الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ لطور الثانوي.

- توضيح وتبيان دور الرياضة المدرسية من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي.

- معرفة دور الرياضة المدرسية في تحقيق نمو العلاقات بين تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية

ومدى تأثير ممارستها على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة وأهمية التربية البدنية والرياضة المدرسية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد دوافع اختيارنا لهذا الموضوع ب:

أ- أسباب موضوعية:

1- اهتمام الطلبة بالبحث في مجال التربية البدنية والرياضية دون الرياضة المدرسية التي تقل

أهميتها، مما دفعنا إلى البحث فهذا المجال.

2- عدم إعطاء الأهمية اللائقة واللازمة للرياضة المدرسية.

3- التكيف الاجتماعي ومشكلاته والعوامل المؤثرة في تفاعل الاجتماعي داخل المؤسسة.

4- المشاكل التي يعاني منها التلميذ والتي تتصف في انحراف السلوك.

5- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

ب- أسباب ذاتية:

1- الرغبة الكبيرة في إنجاز الموضوع.

2- ميلنا إلى هذا الموضوع وحب الإطلاع عليه.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تمثل عموميات اللغة وتداخل المصطلحات، وتعتبر هذه الأخيرة مفاتيح الدخول للبحث، وبعد تحديدها الخطوة الأولية والأساسية لتمهيد التعريف، وذلك لفهم الموضوع المراد دراسته وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحديد القدر الضروري من الموضوع وتجنبنا للخلط بينهما.

6-1- الرياضة المدرسية:

أ- المفهوم الاصطلاحي: هي مجموعة من العمليات والطرق البيداغوجية العملية، الصحية، الطبية والرياضة التي لإتباعها يكتسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام.¹

ب- المفهوم الإجرائي: الرياضة المدرسية هي تلك المتابعة التي تتم في مراحل التلميذ خلال تدرسه وهذا من خلال الرياضة كوسيلة لبلوغ غايات سامية كإكتساب الثقة في النفس الجسم السليم.

¹ - د. عوض سيوفي وآخرون : نظرية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية بالجزائر 1992

6-2- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي انه عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات جوانب الحياة الاجتماعية في توافق.¹

• التكيف:

- أ- المفهوم اللغوي: كلمة التكيف التآلف والتقارب فهي نقيض التنافر والتصادم.
- ب- المفهوم الاصطلاحي: وهي العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف الشخص بها إلى أن يغير سلوكه يحدث علاقة بينه وبين بيئته.
- ج- المفهوم الإجرائي: التكيف عملية اجتماعية على جانب كبير من الأهمية ومعناها أن يتكيف الإنسان بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويصبح قطعة منها وعنصراً منسجماً مع عناصره.

6-3- المراهقة:

- أ- المفهوم الاصطلاحي: هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان حيث تشهد تغيراً مفاجئاً وسريعاً لجميع أجهزة الفرد النفسية والعقلية والسيولوجية، ويشهد هذا اضطراباً عنيفاً في حياته اليومية وتبدأ هذه الحالة عموماً في السن 12 وتمتد إلى حوالي 21 سنة وكثيراً ما تتصور وتصنف إن المراهقة تقتصر فقط على التغيرات العضوية الداخلية، وفي الحقيقة تشمل جميع

¹- أحمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان بيروت ، السنة 1979 ، ص 380.

النواحي الداخلية والخارجية، لا تستطيع أن تحدد أي منها يتسبب في ظهورها، وفي هذه المرحلة هي أزمة شاملة لكل نواحي الفرد، ومنها تشكل حياة الإنسان، إما سعيدة منبئة على الاستقرار والنجاح والثقة في النفس أو تعيسة كلها تناقض واضطراب.¹

ب- المفهوم الإجرائي: من خلال التعريف السابق يمكننا تعريف المراهقة أنها تلك الأزمان الحادة التي يمر بها الإنسان بدون شعور بمرحلة معينة من حياته الشخصية وقد تشمل مختلف الجوانب المكونة للشخصية، لذا وجب مسايرتها ومتابعة جوانبها بدقة لتكوين شخصية سليمة، متوازنة.

6-4- المرحلة الثانوية: هي مرحلة التعليم النظامي الذي يتبع الطور الثالث من التعليم

الأساسي وهي المرحلة الثالثة من التعليم العام، وتكون مدتها ثلاث سنوات رسمياً يقبل عليها التلاميذ الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة وتعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى.²

8- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن مقارنة حكم أو إثباته أو نفيه يتطلب استطلاع عن الدراسات المشابهة للموضوع المراد دراسته وهذه الدراسات تكون قد أجريت سابقاً، لهذا فإننا في هذا المجال أي الرياضة المدرسية وجدنا دراسات قليلة جداً، ومن خلال الإطلاع على بعض الدراسات التي تناولت موضوع علاقة الرياضة المدرسية بالحالات الاجتماعية.

7-1- الدراسة الأولى:

¹ - د. أنور خولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت 1996، ص 22.

² - أحمد علي حبيب، المراهقة، مؤسسة بدون طبعة، بطيبة النشر والتوزيع القاهرة 2006، ص 81

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان " الممارسة الرياضية وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ " من إعداد الطالب : مسعودان مخلوف 2008-2009 .

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

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

ومن النتائج التي توصل إليها: مساهمة الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة، وللممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه ، الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي.

7-2- الدراسة الثانية:

من إعداد الطالب أحمد يحيوي، تحت عنوان " التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)".

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - 2008-2009.

يهدف هذا البحث لمعرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث استخدم الاستبيان، اشتمل مجتمع عينة البحث على 320 تلميذ وتلميذة، 270 من الممارسين و50 من غير ممارسين المعفيين يمثلون ثانويتين.

ومن نتائج المتوصل إليها: واستناداً إلى هذه الدراسة توصل الباحث إلى كشف تأثير التربية البدنية والرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الإنجاز الرياضي ومهارة ثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية يؤثر إيجاباً في تنمية المهارات النفسية وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات، كما وقد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لا يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناًً وذكوراً في بعد القدرة على التصور الذهني وبعد القدرة على تركيز الانتباه.

7-3- الدراسة الثالثة:

من إعداد الطالب نجاري لخضر تحت عنوان: "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط "

مذكرة نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، السنة الجامعية 2010-2011.

- يهدف هذا البحث إلى معرفة ما مدى انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ التعليم المتوسط، استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث استخدم الباحث أداة الاستبيان، ولقد تم اختيار 200 تلميذ وتلميذة من ثلاثة متوسطات و 16 أستاذ للتربية البدنية والرياضية.

ومن النتائج المتوصل إليها :

لقد توصل الباحث إلى نتيجة التي مفادها أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة، كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والممثل التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضي به نفسه والآخرين، واكتساب الثقة في النفس والاستقلالية، وتكوين صورة ذاتية واقعية والإحساس بالاندماج عن الجماعة وإتباع حاجاته وتوجيهاته إلى الطريق الأنسب، لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها واكتساب المعايير والقيم والاتجاهات الإيجابية والشعور بالمسؤولية وبذلك يحيي حياة اجتماعية مستقرة تتجه به نحو السواء الاجتماعي والتالي تكوين شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي الاجتماعية النفسية والبدنية على المربين

الرياضيين ، وكذا المتخصصين في القطاع أن يكونوا مهنيين علميا ومكونين في كل الميادين
ليكونوا قدوة حسنة بالنسبة للتلاميذ المراهقين في هذه العملية النسبية في إعداد المراهق .

تمهيد :

إن الكلام على الرياضة المدرسية يجرنا إلى الكلام على أنها تعتبر المحرك الأساسي

لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية والرياضة

المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات

الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم

في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية وتمثيل بلاده في المحافل الدولية والقارية.

1- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يرجع تاريخ التربية البدنية والرياضية إلى قديم العصور، إذ نجد أن التربية اليونانية تزخر بالآراء القديمة المتعلقة بشؤون التربية البدنية والرياضية، وقد اعتنت أئينا بالألعاب الرياضية حيث يرى أرسطو طاليس 384 ق.م أن تبدأ العناية بالطفل من قبل ولادته كما يرى ضرورة وضع قانون الأزواج يبين من يجوز لهم الزواج أو عدمه، كما يرى أن الأعمال الرياضية يجب أن تكون غايتها ضبط النفس وكبح جماح الشهوات وتحميل صورة الجسم وتكريس العادات الفاضلة لا مجرد القوة الجسمانية التي يتباهى بها المغرمون بالألعاب البدنية، كذلك يجب أن تدرج هذه الأعمال حسب صعوبتها، وإن تبدي الأعمال العنيفة إلا بعد سن المراهقة بثلاث سنوات على الأقل إلا أنه وبعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب لرياضية شيئاً فشيئاً إلى غاية حلول القرن الثامن⁽¹⁾

عشر وظهور بطل الحرية (جون جاك روسو 1712-1778 م) الذي نادى بالرجوع على الطبيعة، ويفصل الطفل عن والديه وإبعاده على المدارس وتركه بين يدي مدرب ذكي يدخل في قلبه حب الطبيعة وجمالها وكتب في كتابه عن كيفية تربية الطفل منذ ولادته حتى سن الخامسة، وجاء أيضاً في هذا الكتاب الحث على العناية بالألعاب الرياضية والتمارين البدنية فقد ذكر بأن حجة البدن هي سلامة للعقل وكمال الخلق وأن صاحب الجسم السليم والقوي هو الشخص المطيع، القوي الطبع وقد نادى بعض المرين بعد (روسو) بضرورة التربية الرياضية ونذكر منهم:

¹-محمد عوض سيوفي، فيصل ياسين الشامل، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 3، 1992، ص 81.

* دجون جاك رورس 1759-1839 م والذي ألف كتابا يحمل عنوان ((التمرينات

البدنية للأدلاء الصغار)) حيث يعتبر البعض مؤسس التمارين المدرسية.

وفي النصف الأول من القرن العشرين عمت التربية البدنية والرياضية جميع أنحاء العالم

تقريبا فانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا.

حيث أنه يوجد هناك ما يقارب 100 معهد بين جامعة وكلية ويستطيع الطالب الحصول

على درجة المدرس في مادة التربية البدنية عدا ذلك فإنه يوجد ما يقارب 24 جامعة

يستطيع الطالب فيها القيام بالدراسات العليا وقد ظهر في هذه الجامعات العديد من

رجال التربية البدنية: كيو رتون، كوزين، بوكلي، ميشال وغيرهم.⁽¹⁾

1-2-1- الرياضة المدرسية :

1-2-1- مفهوم الرياضة المدرسية:

الرياضة المدرسية هي مجموعة الأنشطة الرياضية المزولة داخل المؤسسات

التعليمية في إطار الجمعيات الرياضية المدرسية، والتي تتوج ببطولات محلية وجهوية

ووطنية ودولية، يبدع فيها التلاميذ ويبرزون من خلالها كفاءتهم ومواهبهم.

حيث يجب التمييز بين التربية البدنية كمادة تعليمية أساسية وإجبارية والرياضة

المدرسية التي تعد نشاطا تكوينيا تكميليا اختياريا يزاول في إطار الجمعية الرياضية

المدرسية.²

¹- محمد عوض سيوفي، فيصل ياسين الشامل مرجع سابق، ص 81.

²-2- عرار خالد حسني: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية، ط 1، مطبعة ابن خلدون، فلسطين 2003، ص 7-9.

1-3- أهداف الرياضة المدرسية:

هناك عدة أهداف أساسية لممارسة الرياضة المدرسية منها:

نمو جسمي نفسي حركي اجتماعي، كما لا يخص ذكر الهدف الاقتصادي وهذا برفع المردود الصحي للطفل والهدف الثقافي الذي يسمح للفرد لمعرفة ذاته مع تطوير كل من: حب النظام، روح التعاون، روح المسؤولية، تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكن القول بأن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من¹

كل الجوانب فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في الجانب المادي كتحقيق النتائج وإن هو استثمار في الجانب المعنوي للفرد وبالتالي لإصلاح الفرد وهو بالضرورة إصلاح للمجتمع.²

1-4- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية :

الأهداف التالية هي الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية الرياضية

لبعض المدارس العالمية:

أ- التنمية العضوية:

تهتم التربية الرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان من خلال اكتساب بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها الوظيفية لمساعدة الإنسان على القيام بواجباته الحياتية وسرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق.

²⁻²-عرار خالد حسني: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية، ط 1، مطبعة ابن خلدون، فلسطين 2003، ص 7-9

ب- تنمية المهارات الحركية :

هي من أهم الأهداف حيث تبدأ برامجها منذ فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم على:

-حركات انتقالية: كالمشي والجري والوثب.

-حركات غير انتقالية: كالمشي واللف والميل.¹

-حركات معالجة: كالرمي والدفع والركل ومن ثم تنشأ المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارة متعلمة -مكتسبة.

ج-التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية، كما يعلم المهارات الحركية يعتمد في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية.

د- التنمية النفسية الاجتماعية:تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية

والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية الرياضية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه أي إلى المجتمع في شكل

1- عرار خالد حسني: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية، ط 1، مطبعة ابن خلدون، فلسطين 2003، ص 7- 9

سلوكيات مقبولة من هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية تنمية المستويات والطموح والتطلع إلى التفوق والامتياز.¹

ه- التنمية الجمالية:

تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا كبيرا من المتعة والبهجة كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداء الحركي المتميز في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية كالرياضة والفنون الشعبية والجهاز والأشكال التقليدية كالنحت والتصوير والموسيقى.

د- الترويح وأنشطة الفراغ :

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية الرياضية فبعد التاريخ مارست أغلب الشعوب النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية أوقات الفراغ والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية التي تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية التي تثري حياة الفرد.²

1-4- الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية :

التربية البدنية والرياضية قيم عديدة منها اجتماعية وعقلية لا تتحقق بمجرد اشتراك الأطفال في اللعب بل تتطلب توجيهات خاصة مثل الانتباه والتنظيم والعمل الجماعي

¹-عرار خالد حسني: مرجع سابق، ص 7-9

²- عرار خالد حسني: مرجع سابق، ص 7-9

وهذا لكي تسهل عملية اكتساب الأطفال القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يستفيد

منها بدنيا وعقليا ويمكن تلخيص أهم العوامل في اكتساب المهارات الحركية في:

➤ إزالة الطائشة غير مفيدة.¹

➤ اكتساب الدقة بتركيز الانتباه.

➤ المقدرة على معالجة مجموعة من الحروف والكلمات.

➤ السرعة والدقة في الأداء.

ومن بين الأهداف الخاصة للتربية الرياضية ما يلي:

أ- الأهداف الصحية:

يركز الأطباء على الأهمية الصحية فالمقدرة الحركية التي يحصل عليها الطفل في

صغره تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطوير نموه.

ب- الأهداف التربوية الاجتماعية:

تكون التوعية عن طريق الشعور والإحساس والإيمان القوي تجنباً لأي اضطرابات

لذلك يلزم وضع برنامج في التربية الرياضية تخدم قابليات الطفل وتعمل على تطويرها

من الناحية البدنية والنفسية وتنمية المهارات الفنية والحركية وأهم من ذلك تطوير الجهاز

العصبي المركزي فبتطويره تنمو عدة قدرات ووظائف منها الإدراك والتصوير والتخيل

الانتباه.²

¹ - ناهد محمود سعد، تلمي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 2، 2004، ص64.

² - ناهد محمود سعد، تلمي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 2، 2004، ص64.

1-5- المقارنة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية :

تعتبر الرياضة المدرسية حديثة النشأة في العالم عموماً وفي الجزائر خصوصاً حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر القرن العشرين فهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف وهذا الاختلاف ليس تعارضاً وإنما هو تكامل بين المفهومين.¹

يعرف تشارل التربية البدنية أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكيات التي تنتمي فيها بعض قدراته.

ويقول "فوتر فيري" أنها ذلك الجزء الكامل في التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث لو نظرنا من الباب الواسع للتربية أنها تولي عناية كبيرة من أجل المحافظة على صحة الجسم.

كما يقول "بيو تشر فيري" أن التربية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة التي تهدف على تكوين موطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه.²

أمام بالنسبة للرياضة المدرسية فلا يوجد هناك تعريف واضح محدد يفسر مدى أهميتها والهدف من ممارستها وهناك تضارب لتعريف هذا الأخير ومنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق للتلاميذ من الانحراف، ومن أجل

¹ - محمد عوض سيوفيمرجع سابق، ص 81.

² - محمد عوض سيوفمي، مرجع سابق، ص 81.

التوضيح أكثر من الضروري إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين أي أن مصطلح الرياضة المدرسية لا يبقى محصورا في حصة تدريبية في التربية البدنية فتأخذ طابع المنافسة وإثبات الذات والكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل والرفع بمستوى الرياضة الجزائرية إلى أعلى.

1- 6 - النشاط الرياضي اللاصفي :

هو النشاط الذي يقدم خارج اوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب له، ويتم في اوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الاقسام او عروض فردية او أنشطة تنظيمية.¹

ويعرف النشاط الداخلي بأنه:

البرنامج الذي تديره المؤسسة خارج الجدول المدرسي، أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس اجباريا كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ بان يشترك في نوع او أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، إذ شمل البرنامج أكبر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي: ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية.

¹ - أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلد ونية، القبة، الجزائر، 2005، ص 05.

ايضا هو ذلك النشاط الذي يجرى في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، وللنشاط الرياضي الخارجي اهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العم الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الالعاب الرياضية لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الاقليمية والدولية.¹

1-7- اهمية النشاط الرياضي الخارجي :

عن اهمية النشاط الخارجي يرى الدكتور هاشم الخطيب بأنه ناحية اساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعمه قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة الى ذلك فانه يكمل النشاط الذي يزول الدروس المنهجية.

كما ان النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي، او هو نشاط الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج الى اعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة، و هذا من حيث اختيار و انتقاء اللاعبين الرياضيين و تشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب و اعداد هذه الفرق، حيث نصة (المادة 07) من التعليم الوزارية المشتركة رقم: 15 الممارسة تتكون من تدريبات رياضية متخصصة و تحضيرية للمنافسة، فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة، وتشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء

¹-2-قاسم منديلا وي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، الموصل 1990.العراق، ص55.

الشباب ذو المواهب الرياضية الخاصة في اوساط التربية و تكمن اغراضه في تنمية الفرد تنمية سليمة و متكاملة.¹

1-8- اهمية النشاط الخارجي اللاصفي:

❖ نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي الى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

❖ غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة التربوية البدنية والنشاط ز منها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

❖ تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الالعاب الجماعية والفردية واكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

❖ المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة واشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

❖ تقدير اهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

❖ رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق اعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

❖ اكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند الى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة مجتمعه بقوة وثبات.

❖ العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الالعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.¹

¹-قاسم منديلا وي:مرجع سابق، ص55.

1-9- اسس اعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

تحدد اسس تنظيم النشاطات الرياضية اللاصفية على النحو التالي:

❖ الاعلان عن النشاط: فيتم اختيار جيد لأساليب ومكان الاعلان عن النشاط كان يعطي الوقت الكافي للدعاية له بين التلاميذ.

❖ الاختيار الجيد للمعلم الذي سيقود هذا النشاط، فعلى ادارة المدرسة ان في الاختيار تتوفر الشروط التالية:

• رغبة المعلم فلا يسند النشاط كتكاليف لمعلم معين يرغم عليه لظروف جدولته وتوزيع ساعاته الاسبوعية او غير ذلك وإنما يسند الى المعلم الذي تشعر الدارة برغبته في قيادة النشاط واقباله طواعية وتحمسه للعمل مع الطلاب في هذا النشاط

• اهتمامات المعلم و ميوله: فيلمس مدير المدرسة و المدرس الاول ان هذا المعلم له اهتمامات بمجال النشاط فمثلا اذا كان النشاط هو نادي العلوم فان الجميع يلمسون في المعلم الذي وقع عليه الاختيار اهتمامات وميول علمية وواضحة فهو يهوي اجراء التجارب وعمل الاجهزة العلمية..... الخ

• خبرة المعلم وكفاءته العلمية: فتراعي ادارة المدرسة ان تختار لقيادة هذا النشاط قدر المستطاع ذوي الخبرة في ادارته والمعروفون بعلمهم الغزير وتمكنهم من المادة ففاقد الشيء لا يعطيه.²

• اختيار التلاميذ وتقسيمهم الى مجموعات، ويراعي في ذلك ما يلي:

¹- منذر هاشم الخطيب : تاريخ التربية البدنية و الرياضية، ج2 ، 1988 ، بغداد ، ص689.

²- منذر هاشم الخطيب :مرجع سابق، ص689.

-الرغبة في الاشتراك في النشاط قلا يفرض على التلميذ ان يشترك في نشاط معين
فمثلا تلميذ لاحظ الاستاذ ان تلميذ معين يرغب في كرة السلة و له مهارات فنية في هذه
العبة و ماهر فيها، فيقوم بمشاركته في كرة القدم، هذا اتجاه صحيح من المعلم و لكنه
غير مقبول ان يكلفه بالاشتراك وفرضه عليه و الاصح هو تشويقه للنشاط و عمل
دعاية له حتى يأتي التلميذ طواعية راغبا في استغلال مواهبه و قدراته والرغبة في
فاختيار النشاط هي من وجهة نظرنا المطلب او الشرط الوحيد لقبول التلميذ في جماعة
النشاط حقا، ان بعض المراجع تضع شروطا للقبول اهمها الميول و تكون مهمة النشاط
هي تنمية هذه الميول و يرى المؤلف ان اكساب الميول هدف لا يقل اهمية عن تنميتها و
لذلك فانه لا يشترط توافر الميل كما يرى ان ممارسة النشاط حق لكل تلميذ لا ينبغي ان
نسلبه منه و لكن بالطبع قد يكتشف التلميذ بعد اشتراكه في النشاط انه لا يستطيع
مواصلة العمل وانه بالحديث مع زملائه تبين له ان هناك نشاط اخر شعر بأنه اكثر
مناسبة له في هذه الحالة يسمح للتلميذ بالانسحاب دون اشعاره بالذنب او الخطأ بل و
يساعده المعلم بالاتصال بزميله الذي يشرف على النشاط الأخر في الالتحاق بالنشاط
الجديد¹.

10-1- الفرق الرياضية المدرسية :

كل مؤسسة تربوية يجب ان تنشئ جمعية رياضية، ويرى قريش عبد الكريم المدير
التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ان الجمعية الرياضية تتكفل بإعداد
الطلبة الرياضيين وكذلك الفرق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، ويضيف قوله

¹- منذر هاشم الخطيب : مرجع سابق ، ص689.

بأنها لا توجد أي خطة رسمية او مناشير كيفية الانتقاء و التدريبات و الاتحادات بالتنسيق مع الوزارة المعنية تسعى جاهدة لإنشاء هذه الخطة وان مهمة انتقاء و تشكيل وإعداد الفرق الرياضية المدرسية في الوقت الحالي توكل الى الجمعية الرياضية، وهذا حسب الظروف الخاصة، تضع البرنامج التدريبي الخاص بها وفقا للملاعب و القاعات و الاجهزة والعتاد المتوفر لديها، ولهذا اقرت النصوص اجبارية انشاء الجمعيات الرياضية الثقافية المدرسية بالضرورة على كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

ان الانضمام الى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات الرياضية للهيئات بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضة المبرمجة لدى الاتحادية، وعلى ضوء القانون العام للاتحادية نتعرف على كيفية الانضمام الى الاتحادية فالجمعية التي تنشأ على مستوى الثانوية تكون ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية، و يتكون ملف الاعتماد من : طلب الانضمام، قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين و مناصب الأعضاء، ثلاثة نسخ من اعتماد أعضاء الجمعية و محضر الجمعية العامة¹

للاشتراكات السنوية، واللجنة المديرة هي المسؤولة امام الرابطة و الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية و الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على انضمام أي جمعية في 15 يوما التي تلي، والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، تصب هذه النفقات الى الرابطة.²

¹- منذر هاشم الخطيب :مرجع سابق ، ص692.

²- منذر هاشم الخطيب مرجع سابق ، ص693.

1-11- اشتراك الفرق الرياضية المدرسية في المنافسات الرياضية :

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على اسس فلسفة تربوية تهدف الى افراح المجال امام الطلاب الموهوبين للمشاركة الفعالة في المسابقات والمباريات المختلفة.

تهدف المسابقات الرياضية المدرسية الى جملة من الفوائد للطلبة منها:

- تطوير العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة عن طريق المنافسة الحرة الشريفة والاحتكاك المباشر بين الطلبة من مختلف المدارس والمناطق
- اظهر مواهب الطلبة وقدراتهم من خلال المشاركة الفعلية في المسابقات.
- تنمية الروح الرياضية والمعنوية العليا والميل الى التعاون والتماسك بين اعضاء الفريق.
- تعلم نضام الطاقة، تنفيذ الخطط والتصاميم، تفهيم القوانين والتعليمات الخاصة بالمسابقات، اكتساب المهارات الفنية في الالعاب المختلفة.
- رفع اللياقة الصحية والبدنية والنفسية للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات¹
- والمسابقات وحب المدرسة وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في المسابقات والمباريات المدرسية.
- ومن واجب استاذ التربية البدنية والرياضية المشرف على اعداد فريق رياضي او أكثر ان يولي اهتمام خاص للمنافسة وان يعد المدرس المباراة عنصرا تربويا مهما فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلقيا وان يجعل روح المباراة توسيرها شانا كبيرا وعلى المدرس

¹ - قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص56-57.

ان يجعل التعاون بين الطلاب من اهم العناصر الأساسية ليس بين الفريق الواحد بل بينه وبين الفرق الاخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة نظيفة ومنتظمة.¹

1-12- المنافسات الرياضية المدرسية :

تحتوي الرياضة المدرسية على عدة منافسات سواء كانت جماعية أو فردية وهناك منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها اختيار أبطال في الفردي أو الفرق وذلك من اجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي معظمها تجري في العطل الشتوية والربيعية ثم يليها البطولة ولذلك الرياضية المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم منافسات لترقية المواهب الشابة وإعطاءها نفسا جديدا للحركة الرياضية.

1-12-1- تعريف المنافسة :

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة وحسب كتاب (روبا الرياضة) الذي يعرف المنافسة بأنها كل شكل لمزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، والمنافسة هي (النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مثقفة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الثقة القصوى).²

¹ -قاسم المندلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص56-57.

² -Matuavi (t.p) aspects fondamentaux de l'enraiment. Edition Viag. paris. 1989.p13

حتى علم النفس اهتم بالمنافسة وجاء تعريفها "أنها تفهم كمجابهة للغير وعند المحيط الطبيعي الهدف نصر الأشخاص والجماعات لكن كلمة المزاحمة هي أقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين أشخاص من أجل أحسن لمحة ولأحسن مستوى".¹

1-13-1- نظريات المنافسة: هناك عدة نظريات للمنافسة منها:

1-13-1-1 المنافسة كشرط إيجابي :

حسب "رد أردمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور وحسب «يركس دورين" النخبة هي التي دائما تدفع أو تعقد من حد المنافسة إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل على نتيجة مشرفة بذلك.

1-13-1-2 المنافس كمهمة متبادلة :

بين الرغبة في تحسين القدرات والرغبة في تقييمها ويعيد "رد الدرمان" قوله النفساني فيقول إن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة للأشخاص² والرغبة في تحسين قدراتهم والرغبة في تقسيمها وبهذا يمكن القول إنه كلما كانت الرغبة في تحسين قدرات كبيرة كلما كانت الرغبة في تقييمها أكبر وكلما كان الشخص في احتياج التقدير والتقييم لقدراته بالمنافسة.

1-13-1-3 المنافسة كوسيلة للمقارنة :

¹ -Waring (h.t.r) psychologie sportive Edition· Viag· paris, 1976· p 23

² - قاسم المنديلاوي وآخرون، مرجع سابق ، ص56-57.

يمكن أن تكون حالة الشخص في المنافسة متعلقة مباشرة بما يحيط به إذن سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه،مدريه،منافسيه،مشجعيه.¹

1-14- أهداف المنافسة الرياضية المدرسية :

إن المنافسة الرياضية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الغدد نفسيا واجتماعيا فهي تكسب الجسم الحيوية والرشاقة والقوام مما يتجنب الفرد الممارس لها الكسل والخمول كما تمنحه نموا صحيا جيدا حيث تجعله أقل عرضة للأمراض وهو من أهم أهداف المنافسة الرياضية المدرسية نذكر:

1-14-1- هدف النمو الاجتماعي :

إن للمنافسات هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون لكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة والمثل من أجل تحقيق هدف اجتماعي يعود بالفائدة من المجتمع فمثلا أن يتنازل اللاعب عن حقه في تسديد ضربة² الجزاء أو مخالفة وهذا من أجل تجنب الدخول في خصومات مع أعضاء الفريق وزملاء هو هذا لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس.

¹- قاسم المندلاوي وآخرون،مرجع سابق ، ص56-57.

² - محمد عادل خطاب : التربية البدنية الوطنية للخدمة الاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، القاهرة مصر، 1965، ص67.

1-14-2- هدف النمو الخلقى :

إن المنافسة الرياضية هي عملية تربية خلقية وذلك لما يوفره النشاط التنافسي من سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من اصطدام وهجوم والخوف من الهزيمة وعلى كل هذه المنافسة تهتم بالتهدئة وذلك بتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به في المنافسة وهذا يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفس والإخاء والصدقة وروح التعاون وتحمل المسؤولية.

1-14-3- هدف النمو النفسى:

إن المنافسة الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات الرياضية تحقق اللذة والابتهاج فيتحرر الفرد من كل ما هو مكبوت ويغمره السرور والابتهاج عندما يسيطر على حركته إضافة إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدوانية والعنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة فمثلا الملاكم يسدد ضربات للخصم فهو يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، إذ أن التخلص من الاندفاعات غير المناسبة والحركات غير المفيدة هو كبتها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعيا وشخصيا.¹

1-14-4- هدف النمو العقلى :

إن المنافسات الرياضية المدرسية تمس كل الجوانب ومنها الجانب العقلى حتى يتحقق التفكير في اكتساب المعارف المختلفة ذات طبيعة المنافسات الرياضية كتاريخ

¹- محمد عادل خطاب : مرجع سابق ، ، ص68.

اللعبة التي تمارس وأهميتها وطرق أداءها، يجب تذكّر أن العقل والجسم مرتبطان إذ أنه ليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل ولكنه يؤدي إلى استعمال العقل واستخدامه بشكل فعال ومؤثر.

1-14-5- هدف النمو البدني :

كما تم ذكره سابقا المنافسة الرياضية المدرسية تمس كل الجوانب ومنها الجانب البدني ومن بين هذه الأهداف نذكر:

- تقوية الجسم بصفة عامة من عضلات وبنية وقامة....إلخ.
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- اكتساب وتحسين دقة وإتقان المهارات الأساسية لكل لاعب.
- تنمية القدرات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس.
- الحفاظ على الصحة البدنية.¹

1-15- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية :

إن المنافسات الرياضية المدرسية وكغيرها من المنافسات الرياضية الأخرى تمر عبر مراحل من التصنيفات بين الأقسام الولائية الجهوية ثم الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات وتنقسم هذه الأخيرة إلى نوعين فردية وجماعية ولكلا الجنسين وفي كل الأصناف.²

¹ - محمد عادل خطاب : مرجع سابق، ص67.

² - قاسم المنديلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص56-57.

1-16- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية :

إن كل مؤسسة تربوية يجب عليها إنشاء جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق لكل المنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، وقد أقرت النصوص على إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية في المؤسسات التربوية، حيث نصت ال مادة 05 على أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

وسيكون الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي:

- تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون هذا الملف.

- طلب الانضمام.

- قائمة اللجان المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.

- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.

واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.¹

- الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على انضمام أي جمعية في 15 يوم التي تلي والاتحادية

تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات وتصب كل هذه النفقات إلى الرابطة.²

1-17- طرق اختيار الفرق المدرسية :

¹- غسان محمد صادق، د. سامي الصنف: التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998،ص39.

²- غسان محمد صادق، د. سامي الصنف: التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998،ص39

توكل مهمة اختيار الفرق إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربية
ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين تسند لهم مهمة
اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين
المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية.

ويرى الدكتور "قاسم المندلوي" وآخرون أن طرق اختيار وانتقاء المواهب التي تكون الفرق
الرياضية المدرسية تكون كما يلي:

يقوم المدرب أو مدير التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفريق من طلاب ذوي
الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك واقع الأنشطة الرياضية المختلفة
لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي.

ويتم تنفيذ ما سبق ذكره بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم
يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم وينجز لكل طالب
استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبة وبعد الانتهاء من اختيار¹

الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب
إحضار رسالة من والي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي المدرسي.

حيث بعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات حالته الصحية أي إن
كان خاليا من إصابات أو أمراض تمنع ممارسته للرياضة، حيث يوقع الطبيب ويختم
على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي.²

1-2- قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطاب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني، الموصل، العراق 1990، ص 56-57.

- الخلاصة:

ان مهمات واهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت كثيرا من النواحي التي رعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرة والتجربة وتعلم فنون اللعب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتساب الطالب القدرة في المحافظة على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية ادارتها وتوجيهها، مما يتناسب مع قابليته الذهنية والبدنية ويكون قد

اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية.

حيث الملاحظ في مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر اليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا اغراض او مستلزمات يكون المرجو منها هو تنمية الطالب بدنيا وذهنيا وترقية المدرس الى مرحلة التدريب.

كما يستخلص الطالب الباحث أن الرياضة المدرسية لها من الأهمية ما يجعلها معيار من معايير التقدم الرياضي في أي دول من دول العالم، حيث أن الرياضة المدرسية تساهم في إعداد الطفل من خلال تنميته من جميع الجوانب كالجسمية، النفسية، الحركية الاجتماعية... وغيرها.

اذ بهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل المستقبل من كل الجوانب.

تمهيد:

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرد، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى إحتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظر من الآلام و المخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن من كل المخاطر فسرعان ما يجد نفسه.

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الإجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و إجتماعية إلا إذا إستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الإجتماعي.

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الإجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في إنفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته .

و من هنا قد يسلك سلوكا إجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع

2- تعريف التكيف الاجتماعي :

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يثير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي ¹.

عرفه " لازاروس " في قوله : " أن علم التكيف إنبثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين 1859 للنشوء و الإرتقاء ، وقد إستعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الإجتماعي " ².

التكيف الإجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته ³.

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للالتزامات الاجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و إتجاهاته الجماعية التي كان فيها ⁴ ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها ⁵.

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي إستعار مفهوم

¹ - محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 ، ص 51 .

² - lagaruss.r , patteroes oe ajustement third , editionnier national seradeent , editer megranbiu kabakusta , lrd 1967 , p 03.

³ - مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، 1958 ، ص 329 .

⁴ - يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، 1958 ، ص 329.

⁵ - أحمد عزة راجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ط 01 ، سنة 1975 ، ص 29.

البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال

النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق.¹

2- إجابات التكيف الإجتماعي :

1-2. الإتجاه النفسي :

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الإجتماعية و الجسمية ، و حسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الغتتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه.²

و كذلك شافر وشوبن " و هما من مؤيدي هذا الإتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و بهذا تكون الحياه عبارة معن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي.³

2-2. الإتجاه الإجتماعي :

¹ - مصطفى فهمي ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1979 ، ص 10.

² - شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف مراد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 ، ص 36.

³ -saaferl.fand shabenj .psychalaayoo adju stmentappaach .throu oh –thestudyof personalityse candittantre mal mili accampbchy new york 1985 p58

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورات التفاعل الإجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع ".¹

كما يدعم هذا الإتجاه " كرو كرو / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة .²

2-3. الإتجاه التكاملية (النفسي - الإجتماعي) :

فاتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الإجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته .³

كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف

¹- أسعد رزوق . موسوعة علم النفس . بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع . بيروت 1974 ص 29

²- محمد عاطف غيث . قاموس علم الإجتماع . دار المعرفة الجامعية . الإسكندرية 1989 ص 17

³- كمال دسوقي . علم النفس ودراسة التوافق . دار النهضة العربية للطباعة والنشر . بيروت 1974 ص 29

عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى .¹

2-4-2-أنواع التكيف الإجتماعي :

2-4-2-1-التكيف الذاتي :

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الإجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الإبتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الإجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الإجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الإتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الإجتماعي .

يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو فبول الطبيب على أن يعمل كمررض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب .²

2-4-2-التكيف النفسي :

¹ - سمية أحمد فهمي . مجالات الصحة النفسية في المدرسة . حولية كلية البنات . جامعة عين الشمس . القاهرة . طبعة عين الشمس العدد 3 .

القاهرة 1962 ص80

1- سعيد عبد العزيز . جودات عزت عطوي التوجيه المدرسي . دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان ط سنة 2004 ص330

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

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية .¹

2-4-3- التكيف الإجتماعي :

يقصد بالتكيف الإجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلات و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكاته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا إستطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الإجتماعي يتمثل في شعبي الفرد و قدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الإجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .²

¹- سعيد عبد العزيز . جودات عطوي . نفس المرجع ص331

²- حسن شحاتة سدفان . أسمى علم الاجتماع . دار النهضة العربية . القاهرة 1956 ص256

2-4-4- التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم إفتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تتجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها .¹

2-5-5- شروط التكيف الإجتماعي :

2-5-5-1-الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحيي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع .²

2-5-5-2- مفهوم الذات :

¹ - سعيد عبد العزيز . جودات عطوي مرجع سابق الذكرص230

² - مصطفى فهمي " الصحة النفسية " ، دراسات في سيكولوجية التكيف . الناشر مكتبة الخانجي . القاهرة ط2 سنة 1987 .ص45

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساس في التكيف الشخصي و الاجتماعي ، فاذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه بإعتباره مصدر الفعل .

2-5-3- تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادرا التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف .¹

2-5-4- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

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

2-5-5- القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

¹ - مصطفى فهمي، نفس المرجع، ص48 ص49

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسيا) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع .¹

2-5-6- إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه .²

2-5-7- إكتساب عادات و مهارات سليمة :

و هي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و إكتساب مهارات مثل الإتصال و التواصل و المهارات الإجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكيدها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم .

2-5-8- المسايرة :

¹ - مصطفى فهمي، مرجع سابق الذكر ، ص49 ص50

² - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، طبعة 01، سنة 2004 ، ص232.

تعني مسايرة الفرد للمعايير الإجتماعية في بيئته ، و لقيمته ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم "سقراط" ، و "كوبرنيس" ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف¹.

2-6- أشكال التكيف الإجتماعي :

يأخذ التكيف الإجتماعي بعض الأشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .
- التكيف الروحي .
- التكيف في مجال الدراسة .
- التكيف مع الأصدقاء² .

2-7- عوامل التكيف الإجتماعي :

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، ذات حساسية بالغة إتجاه المؤثرات النابغة من الفرد نفسه ، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا ، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر ، لكن تزيد الأمور صعوبة و تعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم

¹ - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، مرجع سابق الذكر ، ص233

² - محمد مصطفى أحمد ، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، طبعة 01، سنة 1985، ص11-12

المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الإجتماعي و هي كما يلي:

- 1- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين :
 - أ. أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.
 - ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .
- 2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته .¹

أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي:

يرى " سيبيل Sippel " أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الإجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك إستدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهم في المنزل مع الأسرة و مع زملائه المجاورين له و إحتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي و إستنتاج " سيبيل Sippe " : ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الإجتماعي.²

2- سعد جلال و محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992 ص471

2 - vanschagen " roiedelinduction physique dans le devloppement de la personnalite " 1993

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الإجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الإجتماعي للمراهق .¹

¹ – vanschangen , ou vrage precedant et page 371

خلاصة :

إن التكيف الإجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف و الإنسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقية و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات إجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الإجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكات السلبية مثل الإنطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الإجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الإجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الإجتماعي موضوع إنشغال الكثير من العلماء ، حيث أقرروا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات

يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الإجتماعي .

تمهيد :

تعتبر المراقبة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثيرها بعوامل داخلية، فيزيولوجية، عقلية، جسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، فلهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراقبة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق وتتمثل هذه في التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراقبة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراقبة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراقبة كما أبرزنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة والرياضات اللاصفية خاصة وعلاقتها مع المراهق.

3- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين

3-1-1- تعريف المراهقة:

3-1-1- لغويا:

يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية.¹ بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل "رهق" وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب.²

ويعرفها البهي السيد: "المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".³

3-1-2- اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو.

¹ جميل صلبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02، ب ط، لبنان، 1979، ص 81.

² حسن عبد القادر محمد: معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط، بيروت، 1989، ص 408.

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1986، ص 257.

يعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج".¹

وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثامن العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 سنة من العمر فالبداية عادة بين 11 سنة و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث.²

فأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع.³

اذ تصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع.

¹ - مصطفى فهمي: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986، ص 189.

- سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980، ص 25.

- عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار الفلم، ط1، الكويت، 1986، ص 19.

3-2- تحديد مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟

كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته ونهايتها نظرا وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات.

وإنما أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلا لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، و لكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر 12 سنة وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي مراحلها نوردتها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة".

❖ المراهقة المبكرة (12-14 سنة):

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى (01) إلى السنة الثانية (02) بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية

التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

❖ المراهقة الوسطى (15-17 سنة):

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

❖ المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.²

- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 263.¹

- حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، ص 263.²

3-3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

3-3-1-النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام، وبذلك يستعد الفرد اتزانه ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.¹

3-3-2-النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ،ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.²

3-3-3- النمو النفسي:تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل

النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس

¹ - عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية ،دار الفكر العربي ،ب ط،مصر ،1998،ص74.

² - مفتي إبراهيم حمادة :التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ،دار الفكر ،ط1، مصر ،1996،ص121.

على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة.¹

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق الحلم الحم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة.²

3-3-4- النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، واعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتتها الدكتورة مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي:

¹- توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط1، بيروت لبنان ، 2000ص91.

²- محمود كاشف:الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي،ب ط، القاهرة ،مصر، 1991،ص166.

• يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاقه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعاً من التحقيق للشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.

• في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

• اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سناً ويشترط عدم السلطة المباشرة.¹

3-3-5- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرّد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.

¹ - مصطفى فهمي: مرجع سابق، ص 227.

كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.¹

3-3-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية"، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.²

¹ - أتوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994، ص50.

² - قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط1، جامعة بغداد، 1990، ص98-99 .

3-3-7-النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و" ما نيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ما تيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.¹

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

3-3-8-النمو الانفعالي:

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

¹ - عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ،ص71.

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا انه يميل إلى نقد الكبار.¹

3-3-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج للصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث¹

¹ - بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص185.

3-4- أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى خمسة أنواع:

❖ المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة غالباً ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يعتمد المراهق على أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

❖ المراهقة الانسحابية المنطوية:

هي صورة متكيفة تميل للانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير بنفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والقيم الروحية الأخلاقية، كما يسرف من أحلام اليقظة والخيالات المرضية التي تؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يحبها.

❖ المراهقة العدوانية:

يكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل لتأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

¹ - أنور الخولي: جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، مصر ،2000،ص213.

❖ المراهقة الجانحة:

-تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني".¹

-تتميز بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي.

❖ المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين.

3-5- حاجيات المراهق :

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول الى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية".²

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، لان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

¹ - لبعالم عبد القيوم :كونغ فووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين،قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،2002، ص41 .

² كمال الدسوقي :النمو التربوي للطفل والمراهق ،دار النهضة العربية ،ط3،مصر ،1979،ص221.

3-5-1- الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

3-5-2- الحاجة إلى مكانة الذات :

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة

في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك¹

3-5-3- الحاجة إلى الحب والقبول :

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

3-5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر

¹ - محمود عبدالرحمان حمودة :الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ،ط1،القاهرة ،،1991،ص436.

يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي.

3-5-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

حيث تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات، والحاجة إلى الإرشاد التربوي المهني.

3-5-6- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

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

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.¹

بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد

¹ - عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية ،دار النهضة ،ب ط.القاهرة،بدون سنة،ص138.

يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

3-5-7- حاجات أخرى :

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال..... ، وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط إمكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.¹

3-6- مشكلات المراهقة:

إن مشكلات المراهقة هي نتيجة طبيعة لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة والإطار الخلقي والديني، والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بهم فكلها مسؤولة على حالة القلق والاضطرابات في حياة المراهقين في الوقت الحالي.

3-6-1- المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التحرر الاستقلالي وثورته لتحقيق هذا التطور بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها

¹ - محمود عبد الرحمان حمودة: مرجع سابق، ص437.

بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجياته الأساسية، فهو يحب أن يحس بذاته، وأن يكون شيئاً يذكر ويعترف الكل بقدراته وقيمه.¹

3-6-2-المشاكل الانفعالية :

أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنفه وحدة انفعالاته، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجل في سلوكه وتصرفه.²

3-6-3-المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، أيصاب المراهق بالسمنة البسيطة وان زادت على ذلك فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص فقد يكون سببها الغدد كما يجب عرضهم على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبهم، وهذا جوهر العلاج لان لدى المراهق إحساس بأن أهله

⁻² ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف .ب ط.القاهرة .سنة 1971.ص72

⁻² عبد الرحمان العيسوي:علم النفس النمو،دار المعرفة الجامعية،ب ط،مصر،1995،ص43،44

أهمّوه ولا يفهمونه، كما أكدت عدة دراسات أقيمت في هذا المجال على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات.

3-6-4-مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقته الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد تتعرض لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب المتلوية لا يقرها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة.

فقد ينحرف المراهق جنسياً إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية أو الاغتصاب أو الدعارة، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية.¹

3-6-5-المشاكل الاجتماعية:

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به، هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية،

- فيصل محمدخير الزرار:مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996، ص 87.¹

كالحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر سلطة على المراهق:

➤ الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

➤ المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، فالطالب ويحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة، فلماذا يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين.

3-7- علاقة المراهق بالثانوية :

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته وعلى من هو ومن سيكون ، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرصا لاختيار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وتصوره ، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح فالمرهق يقضي معظم

أوقاته في الثانوية ، إذ يعتبر مجتمع أكثر اتساعا وتعقيدا من المجتمع الأسري ، فلها آثار النشأة والعادات والأداب التي يبيدها المربي، فوجد هذا الأخير يتأثر كثيرا بالمكتسبات والخبرات التي يتعرض إليها في الثانوية وكذا العلاقات السائدة فيها ، إن الثانوية تزود المراهق وتنمي مهاراته وخبراتها الاجتماعية، فيتلقى عن طريقها قواعد في السلوك الاجتماعي والأخلاقي، وتعتبر السلطة الثانوية كامتداد للسلطة وحماية الوالدين في الأسرة.¹

3-8- علاقة المربي بالمراهق :

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دور أساسي في بناء شخصية المراهق ، بدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله ، إذا يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته ، وانفعالاته ، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلميذ، وإن كانت غيرها فإن النتيجة مطابقة لصفاته ، إذا كانت للمعلم السيطرة والقوة في معاملته للتلميذ تكون النتيجة سلبية حيث يميل إلى الانسحاب ، والعدوان ، والانحراف ، وإذا فالعلاقة التي تربط المربي بالتلميذ ليست سهلة ، وأمرًا بسيطًا كما يتصوره البعض في النجاح والفشل ، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة ، ومنها علاقة التلميذ بوالديه ، فإذا كانت مبنية على الاحترام يكون كذلك مع معلمه ، والعكس صحيح، فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على السلطة والسيادة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصورة

¹ - ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، طبعة 2، بيروت، 1991، ص 392

بناءة في حياة التلميذ ، فمن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في التوجيه النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة والتكيف مع الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية .¹

3-9-الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

للقيام بعمل ما في الحياة هناك دوافع بحثة للفرد، لقد حدد العالم الباحث "RUDIK" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين:

3-9-1- الدوافع المباشرة :

- ❖ الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة.
- ❖ المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في التزلج.
- ❖ الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.
- ❖ المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي.
- ❖ تدريب الرياضي دون اشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية.
- ❖ -تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وأبرز الفوز والألقاب.

²- بوحركات يوسف محمد .ايت علواش.عيسى مساعدي .أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.جامعة الجزائر.2007.ص48

3-9-2- الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.¹

3-10- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :

تعتبر الرياضة عملية ترويحية لكل من الجنسين، بحيث تهيئ المراهق لنوع من التداول الفكري والبدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة.²

3-11- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية.

¹ - سعد جلال علاوي محمد: علم النفس التربوي، دار المعارف، ب ط، مصر، 1986، ص87.

² - خيفاني خضير سعادوي سفيان: مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق المتمرس، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجزائر، 2006، ص48.

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

○ من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتحرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد.

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة، حتى يبتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم

○ من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.¹

¹ - بلعالم عبد القيوم: مرجع سابق، ص49.

فالتربية البدنية والرياضية توفران لفرصة المناسبة للنمو السليم للأفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكييفهم معها، وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصراً لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.

3-12- أهمية ممارستها بالنسبة للمراهقين :

إن ممارسة المراهقين للنشاط البدني عامة ورياضة الكاراتي خاصة توفر لديهم الشروط اللازمة لاتزان الشخصية وتكون لديهم حالة نفسية متزنة تتماشى مع بيئتهم وإمكانيتهم الحضارية، كما أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والانفعالات التي تعد مناسبة وغير مرغوب فيها هو كبتها في الأشعر وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعياً وشخصياً.

فالنشاط البدني والممارسة الرياضية وسيلة هامة لملا الفراغ إلى وقت لإخراج الكبت والارتياح النفسي والتعبير عن الرغبات، ولعل كثيراً من المراهقين المشتركين في النوادي الرياضية للأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية تجددهم يحسنون كيفية التخلص والخروج من الحالات النفسية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم وهذا بحكم التغيرات الجسمية والعقلية التي تطرأ عليه كما أن للرياضة فائدة روحية وجسمية وعقلية واجتماعية إذ تنمي الروابط بين أفراد المجتمع وتساعد المراهق على تجنب الآفات الاجتماعية كتعاطي المخدرات وبعض الأمراض النفسية كتشاؤم واحتقار الذات مما تجعله يتميز بروح التضامن والتعاون فهو دوماً يبحث عن كسب أصدقاء تربطه بهم علاقة حب وتضامن

بل يمكن أن يشاركوه في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .

الرياضات المدرسية دور كبير في مساعدة المراهقين على كسب تلك المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة للتحرر من الاضطرابات النفسية كالكبت والانعزال وتبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيه كالثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والتحكم في النفس بانخفاض التوتر وتهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف.

إضافة إلى هذا يكمن دورها في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة وتجعل الممارسة الدائمة على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا على أنها وسيلة للنمو الجسمي الحركي السليم:

فهي تؤدي إلى استرجاع التمتع بالجسد دون صراعات مع الراشدين والتمتع به بدون خجل والى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

كما تعطى قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط وتساعد على النمو الجسمي المتكامل وصلابة الجسم وتساعد المراهق على اجتياز سن مطلع الفتوة بأمان.¹

¹ - خيفاني خيضر وآخرون، مرجع سابق، ص 48-49

- خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة ، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مورفولوجيا أو انفعالية أو اجتماعية ، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بان مرحلة المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية، بل هي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق ، وتدرج بها نحو اكتمال النضج ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد.

حيث يستخلص الطالب الباحث من هذا ان يزيد من أهمية الاهتمام بهذه المرحلة سواء كمربين أو باحثين أو حتى كأولياء، بمعرفة كيفية التوفيق بين التربية السليمة وحاجة المراهق، وممارسته الأنشطة الرياضية بالطرق السليمة التي لها تأثير فعال وإيجابي في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية للمراهق خاصة وان هذه الأخيرة تتميز باضطرابات، وبالتالي فممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في أن تكون أحد العوامل التي تساعد على تذهيب وتحسين سلوك الفرد وخاصة العدوانية منها

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات البحث انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث .

1- منهج البحث المستخدم:

إن اختيار المنهج الصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد في الأساس على طبيعة المشكلة ذاتها، وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي الذي يتمثل في طريقة الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية أو مشكلة محل الدراسة عن طريق توزيع استمارة تحتوي على مقياس التكيف الاجتماعي على بعض تلاميذ الطور الثانوي في ولاية تيارت .

2- مجتمع عينة البحث:

قمنا بتوزيع 120 استمارة تحتوي "مقياس التكيف الاجتماعي" على 120 تلميذاً للطور الثانوي مقسمين على بعض ثانويات ولاية تيارت ، بحيث حضرنا الدراسة على 120 تلميذاً أي ما يعادل نسبة .. كما كانت عدد الثانويات 05 من أصل 50 ثانوية بنسبة 10%، فيما قد اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية مراعيينا جملة من الضوابط نذكر منها ما يلي :

- أن تتمثل عينة الدراسة في كلا الجنسين " الذكور وإناث " .
- أن تشمل عينة الدراسة كل من الممارسين والغير الممارسين للرياضة .
- الإعتماد على جل الشعب الدراسية في الثانوية .
- الاعتماد على خمس ثانويات .

الجدول (1): يمثل مجتمع عينة البحث فيما يخص التلاميذ والثانويات.

النسبة المئوية	عينة البحث	المجتمع الأصلي	
3.65%	120	3279	عدد التلاميذ
10%	05	50	عدد الثانويات

3- مجالات البحث :

3.1- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف في نوفمبر 2017 وامتدت الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة ما بين بداية ماي 2018 إلى غاية نهاية سبتمبر 2018. حيث تمت في هذه الفترة جمع المادة الخبرية وترتيبها وفرزها ثم بعد ذلك تم وضع استمارة تحتوي على مقياس التكيف الاجتماعي، تم تقسيم الاستمارات على تلاميذ الطور الثانوي في الفترة الممتدة ما بين 2018/09/09 إلى 2018/09/25، وبعدها تم جمع الاستمارات وأجريت عملية تفرغ الأسئلة منها وإجراء الإحصاءات الخاصة بها وكان ذلك في أواخر شهر سبتمبر 2018 .

3.2- المجال المكاني:

وزعت الاستمارة على بعض الثانويات لولاية تيارت والتي بلغ عددها 05 ثانويات حيث شمل التقسيم بعض بلديات ولاية تيارت: مدرسة، عين كرمس، فرندة، عين الحديد.

3-3- المجال البشري:

شمل المجال البشري على 120 تلميذ موزعين على ثانويات ولاية تيارت، كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع العينات في الثانويات على مستوى ولاية تيارت.

البلدية	اسم الثانويات	عدد التلاميذ
مدرسة	- ثانوية عداوي الحبيب	35
عين كرمس	- ثانوية العقيد عميروش	25
فرندة	- ثانوية عقبة بن نافع. - ثانوية شاذلي قادة.	35
عين الحديد	- ثانوية بلخير الشيخ.	25

4- أدوات البحث:

لقد استخدمنا في هذه الدراسة عدة طرق هي: جمع المادة الخبرية، مقياس التكيف الاجتماعي،

الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الإحصائية.

1-4- جمع المادة الخبرية:

هي عملية سرد المعلومات النظرية المرتبطة بالموضوع وتتماشى وأهداف البحث للوصول

إلى صيغة علمية تخدم العمل و لإيجاد توصيات للنقاط الناقصة من خلال الاستناد على

المراجع والمصادر العلمية من كتب ومذكرات ومحاضرات التي لها صلة بموضوع بحثنا.

2-4- المقياس :

استعملنا في بحثنا هذا أداة قياس والمتمثلة في مقياس التكيف الاجتماعي من تصميم محمد حسن علاوي، ماعدا بعض التعديلات من المحكمين فإن كلمات المقياس كانت سهلة وواضحة ولا تحتاج إلى شرح وتفسير لأفراد العينة.

ويتكون المقياس من 60 عبارة " إيجابية وسلبية" تتراوح درجاتها من (1 إلى 4) موزعة على خمس أبعاد "التكيف الاجتماعي ، الأسري ، الدراسي ، الصحي ، الانفعالي".

5- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي الخطوة الأساسية والمهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

فالدراسة الاستطلاعية إذن هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحياتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية في ثانويات ولاية تيارت ، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

5-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

• التأكد من صلاحية أداة البحث المطبقة وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

✓ وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.

✓ التأكد من الخصائص السيكمترية للأداة المستخدمة (الصدق والثبات)

✓ التأكد من وضوح التعليمات.

• المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخص إجراء البحث من إدارة المعهد

لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في بعض تلاميذ ثانويات ولاية تيارت بالخطوات التالية:

➤ قبل تحديد مشكلة البحث قمنا باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب

والمجلات والمحاضرات الغير المنشورة، وذلك من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول

الموضوع والتأكد من أهميته.

➤ وقمنا بعدها بزيارة إلى ثانويات مجتمع البحث لتحديد العينة.

5-2- وصف الدراسة الاستطلاعية:

أجرينا هذه الدراسة على مجموعة من تلاميذ في ثانويات ولاية تيارت وكان عدد العينة 20 تلميذ.

5-3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتوزيع المقياس على مجموعة من التلاميذ في المرحلة الثانوية، حيث تم توزيع الاستمارات

عليهم، كما قمنا بشرح مبسط عن كيفية الإجابة وسير المقياس وتم ذلك على مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تمت المرحلة الأولى من توزيع المقياس بتاريخ: 2018/09/09 .

ب- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية من توزيع المقياس بتاريخ: 2018/09/16 .

بحيث كان الفارق الزمني بين المرحلتين أسبوع.

6. الأسس العلمية المقياس:

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس

العلمية التالية:

1.6 الثبات:

• ثبات المقياس:

المقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة خلال التكرار

أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة

على نفس المجموعة المشابهة.¹

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا هو مدى دقة وإتقان

أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجله.²

ويقول فان دالين " Van Dalen " عن ثبات الاختبارات " إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي

نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.³

1- نبيل عبد الهادي، القياس و التقويم التربوي استخدامه في مجال التدريب الصفي، ط 1، دار وائل للنشر الأردن 1999، ص109.

2- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2005، ص143.

3- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 3 دار الفكر العربي، القاهرة 1995، ص 193.

قمنا بتوزيع المقياس على 20 تلميذ في ثانويات ولاية تيارت ، وقد تم الاعتماد على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار ويتمثل مضمون هذه الطريقة أن يطبق الباحث نفس الاختبار على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بقدر الإمكان ثم إيجاد " معامل الارتباط " بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على المرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس المكان، نفس التوقيت). وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط " بيرسون " .

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدول رقم (03) يوضح ذلك:

الجدول رقم (03): يمثل معامل الثبات المقياس الخاص بالتلاميذ.

المحاور	حجم العينة	معامل الثبات
المحور الأول	20	0.83
المحور الثاني		0.85

من خلال نتائج الجدول رقم (03) تبين لنا أن المقياس الخاص بالتلاميذ يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2.6- الصدق:

• صدق المقياس:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من

أجله ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه "1

ويذكر كل من (بارو ومك جي) أن الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض

الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي

يجرى لإثباتها. "2

فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها ويقاس

صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

• **الصدق الذاتي:** هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي

خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الحقيقي

الذي ينصب إليه الاختبار.

- وزعت أداة البحث " المقياس " على مجموعة من الأساتذة المحكمين في معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت وبلغ عددهم 04 أساتذة، حيث طلب

منهم دراسة الصدق الظاهري للاختبار وذلك بإعطاء وجهة نظرهم فيما كان الاختبار فعلا مناسب

للموضوع المراد قياسه ومدى وضوح التعليم ومدى وضوح العبارات، علما أن أغلب المحكمين

وافقوا عليها باعتبارها سهلة وواضحة ، كما أكدوا على أنه يمكن إضافة بعض العبارات الملائمة

¹ - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات ، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر1993ص 146.

² - محمد صبحي حسانين: نفس المرجع السابق. ص183.

أو تغيير بعض العبارات الغير الملائمة في الأداة ، وهذا يعني أن الصدق الظاهري للاختبار عالي.

وللتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاختبار وأن هذه النتائج خالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدول رقم (04) يوضح ذلك:

الجدول (04): يمثل معامل الصدق الذاتي للمقياس الخاص بالتلاميذ.

المحاور	حجم العينة	معامل الصدق الذاتي
المحور الأول	20	0.91
المحور الثاني		0.92

من خلال الجدول وجدنا أن معامل الثبات تراوح بين 0.83 و 0.85، أما بالنسبة لمعامل الصدق الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات فتراوح بين 0.91 و 0.92 وهذا يعبر عن معامل عالي، وبما أن نتائج الدراسة الاستطلاعية أفرزت عن صدق عبارات المقياس بالإضافة إلى معامل الثبات المستخرج يبين مدى ثبات الاختبار، أي أنه في كل مرة حين نطبق هذا الاختبار

على نفس العينة في نفس الظروف يعطي لنا نفس النتائج فإن الاختبار المطبق في دراستنا هذه
يفي بأغراض الدراسة.

3-6- الموضوعية:

• موضوعية المقياس:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم
بالتحكيم، يشير فان دالين إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض
النظر عن صححه " ¹.

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار
وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، والموضوعية العالية للاختبار تظهر حينما تقوم مجموعة
من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة
من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين
المؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة.

ويعرف " بارو ومك جي " الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار
ويعبر عنه بمعامل الارتباط " ².

¹. محمد صبحي: نفس المرجع السابق ص 192

²- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ص 380.

إن المقياس المستخدم في الدراسة سهل ومفهوم وواضح للفاحص ويتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك حيث نوقشت الاستمارة مع المحكمين بكل دقة محور محور مما يجعلها تتميز بموضوعية عالية.

7- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة"¹

بينما يذكر " ديوب ولد بوفان دالين " "... إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي: المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة "².

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1-7- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.³

¹ - محمد صبحي حاسنين: طرق بناء و تقنين الاختبارات ط 2 دار الفكر العربي القاهرة 1987 ص 85

² - محمد نبيل نوفل و آخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، مكتبة الأنجلو، مصرية القاهرة 1985 ص 386

³ - ناصر ثابت: اضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت ط 1-1894 ص 58

-تحديد المتغير المستقل: " الرياضة المدرسية. "

2.7- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹

-تحديد المتغير التابع: " تحقيق التكيف الاجتماعي. "

8- التقنية الإحصائية المستعملة:

لتحليل نتائج أي بحث علمي لا بد من دراسة إحصائية، ولا تستنبط النتائج وتفهم إلا بعد التحليل الإحصائي.

ومن هذا فإن الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل، ثم الحكم، وتختلف خطتها باختلاف نوع المشكلة والفرضيات المقترحة.²

وتبعاً لهدف الدراسة، ومن هذا المنطلق اعتمدنا على الوسائل الإحصائية الآتية:

➤ المتوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري.

➤ ت استودنت.

➤ معامل الارتباط " بيرسون "

¹- نبيل عبد الهادي: نفس المرجع السابق ص 143

²- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: نفس المرجع السابق ص 219.

➤ ثبات وصدق الاختبار.

المتوسط الحسابي:

والهدف منه الحصول على متوسط الصنفين " الممارسين وغير الممارسين " و"الذكور والإناث" في أبعاد مقياس " التكيف الاجتماعي " بالإضافة إلى ذلك ضروري لاستخراج الانحراف المعياري

ويحسب بالطريقة الآتية:

س: المتوسط الحسابي.

$$\text{حيث: } \bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

مجموع س : مجموع الدرجات .

ن: عدد أفراد العينة.

الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت إذا لنا مدى تقارب أو تباعد قيمة المفردات (درجة الفحوص) عن متوسط (النزعة المركزية)، باستخدام جذر الانحرافات عن متوسطها.

ويحسب بالمعادلة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

ع: الانحراف المعياري

مجموع (س - س): مجموع مربعات الانحراف عن المتوسط

ن: حجم العينة

ت استودنت:

يستخدم كوسيلة لمعرفة حقيقة الفرق بين مجموعتين ، هل هذا الفرق جوهريا ، أي له دلالة إحصائية، فإذا كان له دلالة إحصائية فمعنى هذا الفرق حقيقي .

أما إذا كان هذا الفرق ليس جوهريا فهذا يعني ليس له دلالة إحصائية وسوف يختفي هذا الفرق بمجرد إجراء البحث بعدة مرات .

ويسحب بالطريقة التالية :

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\left[\frac{1 + 1}{n_1 + n_2} \right] * \left[\frac{(2e * 2n) + (1e * 1n)}{2 - 2n + 1n} \right]}}$$

معامل الارتباط بيرسون:

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع الى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون، إذا كانت النتيجة أكبر من القيمة الجدولية فإن الترابط يكون قويا والعكس صحيح ويحسب بالمعادلة:

$$r = \frac{\text{مج (ح س x ح ص)}}{\sqrt{\text{مج (ح س)}^2 \text{مج (ح ص)}^2}}$$

حيث ان:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

ح س: انحراف القيم الأولى عن متوسطها.

ح ص: انحراف القيم الذاتية عن متوسطها.

الصدق الذاتي:

ويُقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة

الإحصائية الموالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

9- صعوبات البحث:

من البديهي ألا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي

اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي

واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة

في:

1. نقص المراجع التي تخدم موضوع بحثنا.

2. عدم قبول بعض مدراء الثانويات تقسيم الاستمارات المقياس على التلاميذ.

3. نقص الدراسات المشابهة.

4. صعوبة الحصول على الكتب من المكتبات الجامعية.

5. ضيق الوقت حيث حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها ودراستنا اليومية

في المعهد والتربص الميداني في المتوسطة.

6. عراقيل أخرى كالإضرابات وتعطل للكمبيوتر.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين الفصول التي ضمتها دراستنا ، هذا لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء اهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إذ أن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة ، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير منها المنهج البحث المستخدم وأدوات جمع البيانات من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي من دراسته .

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم

تبويبها إلى مراحل حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج المقياس بإعطاء توضيحات لكل

نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في الجداول الخاصة.

وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية

جزئية على حدا وخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

المحور الأول: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الأول: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

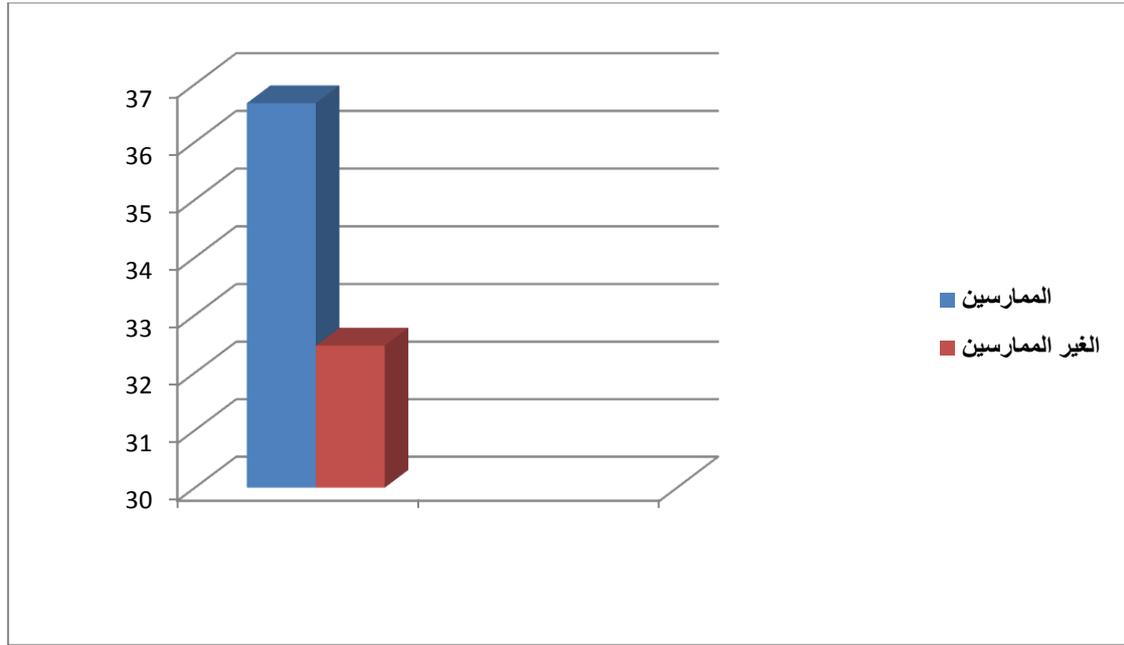
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي.

الجدول رقم (05): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي.

الفئة	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	80	36.67	3.60	6.09	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الغير الممارسين	40	32.47	3.33					
المجموع	120							



الشكل (01): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الاجتماعي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق ت استو دنت المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ت استو دنت المحسوبة تساوي 6.09 وهي أكبر من ت استو دنت الجد ولية 3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05.

نلاحظ من خلال الشكل (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للرياضة المدرسية يقدر ب 36.67 أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين للرياضة المدرسية الذي يقدر ب 32.74 ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الأسري لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

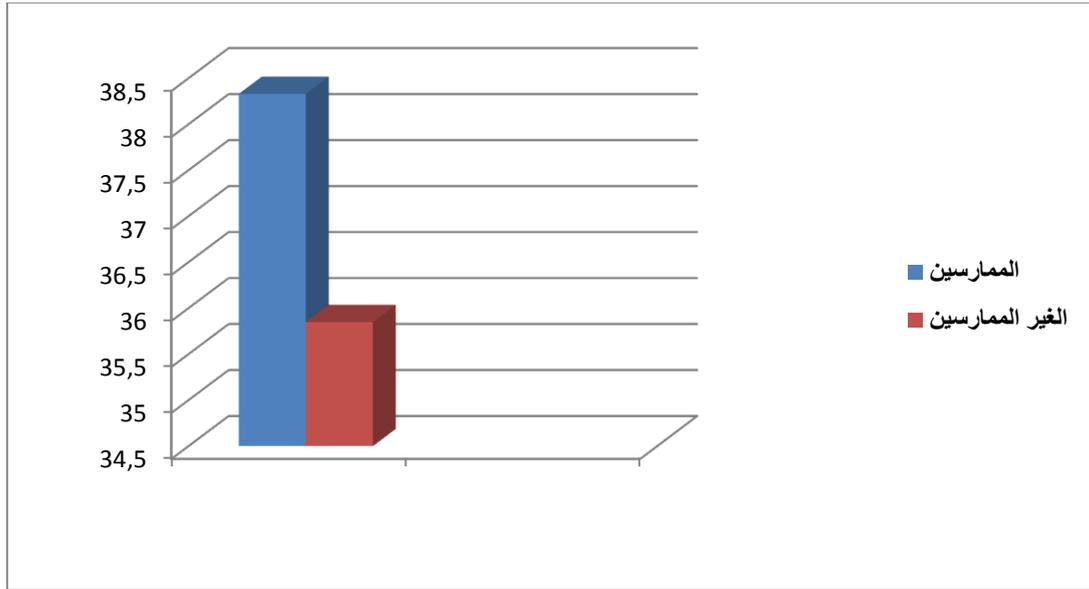
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الأسري.

الجدول رقم (06): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الأسري.

الفئة	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	80	38.33	6.64	6.03	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الغير الممارسين	40	35.85	4.66					
المجموع	120							



الشكل (02): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الأسري.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حسابات استودنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استودنت المحسوبة تساوي 2.34 وهي أصغر من ت استودنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05.

نلاحظ من خلال الشكل (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للرياضة المدرسية يقدر ب

38.33 أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين للرياضة المدرسية الذي يقدر ب 35.85

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الأسري لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

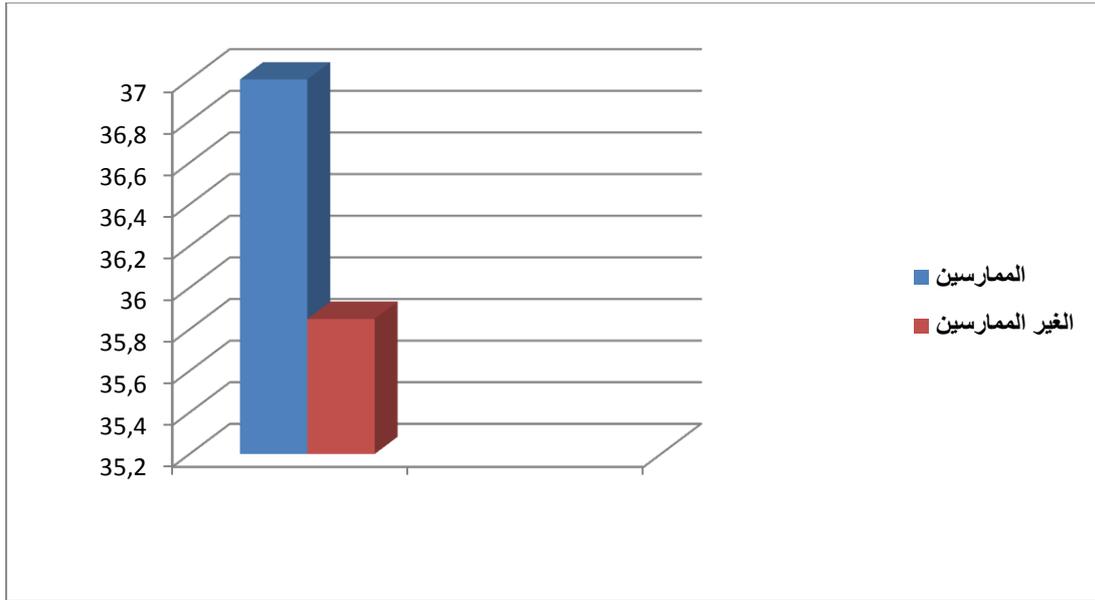
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الدراسي.

الجدول رقم (07): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الدراسي.

الفئة	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	80	37	6.04	6.23	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الغير الممارسين	40	30.08	4.92					
المجموع	120							



الشكل (03): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الدراسي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حساب ت استو دنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استو دنت المحسوبة تساوي 6.23 وهي أكبر من ت استو دنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05.

نلاحظ من خلال الشكل (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للرياضة المدرسية يقدر ب

37 أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين للرياضة المدرسية الذي يقدر ب 30.08.

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

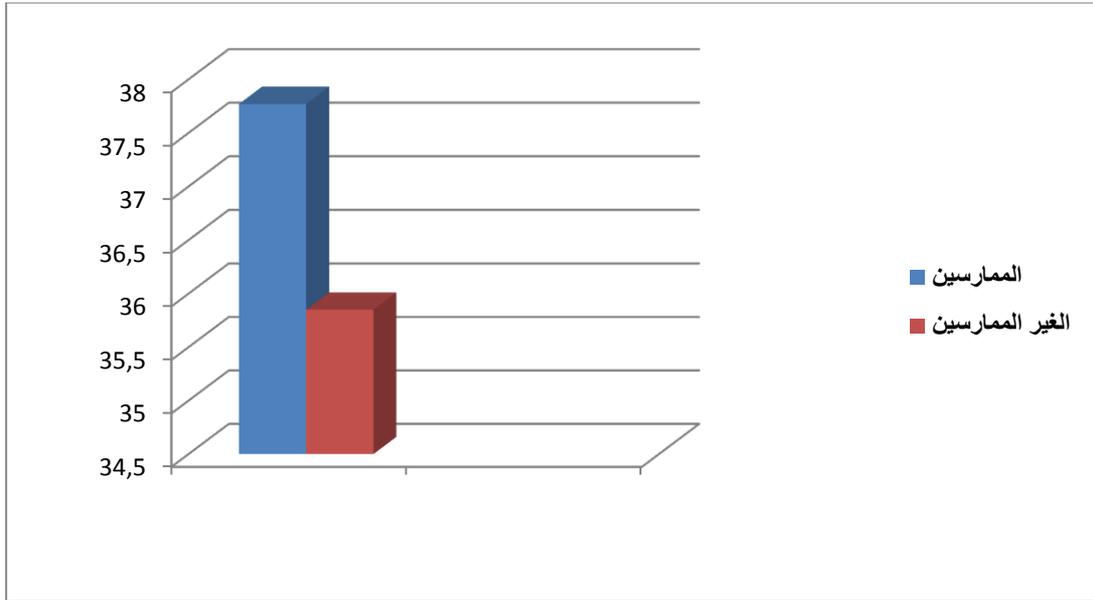
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الصحي.

الجدول رقم (08): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الصحي.

الفئة	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	80	37.77	4.04	13	3.394	118	0.05	دال إحصائيا
الغير الممارسين	40	28.15	3.31					
المجموع	120							



الشكل (04): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الصحي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حسابات استودنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استودنت المحسوبة تساوي 13 وهي أكبر من ت استودنت الجدولية 3.394

عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05.

نلاحظ من خلال الشكل (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للرياضة المدرسية يقدر ب

37.77 أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين للرياضة المدرسية الذي يقدر ب 36.15.

ومن هنا نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

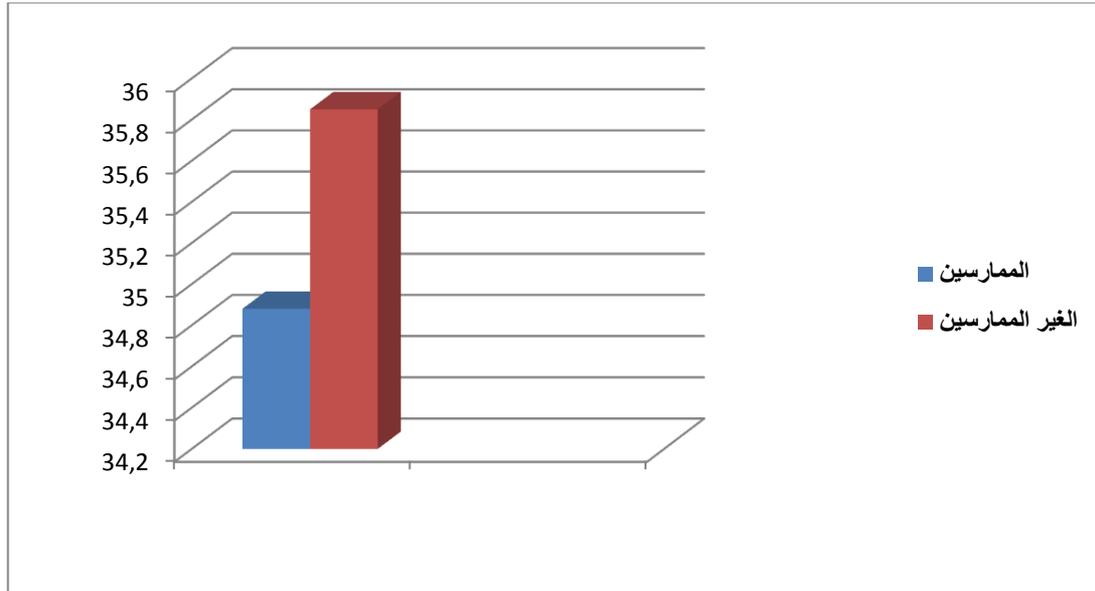
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي.

الجدول رقم (09): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير الممارسين

للرياضة المدرسية في تحقيق بُعد الانفعالي.

الفئة	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	80	38.88	4.46	4.36	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الغير الممارسين	40	31.85	3.61					
المجموع	120							



الشكل (05): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي للممارسين والغير ممارسين في بُعد التكيف الانفعالي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حساب ت استوت دنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استوت دنت المحسوبة تساوي 4.36 وهي أكبر من ت استوت دنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05.

نلاحظ من خلال الشكل (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للرياضة المدرسية يقدر ب

38.88 أكبر من المتوسط الحسابي للغير الممارسين للرياضة المدرسية الذي يقدر ب 31.85.

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة

المدرسية في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

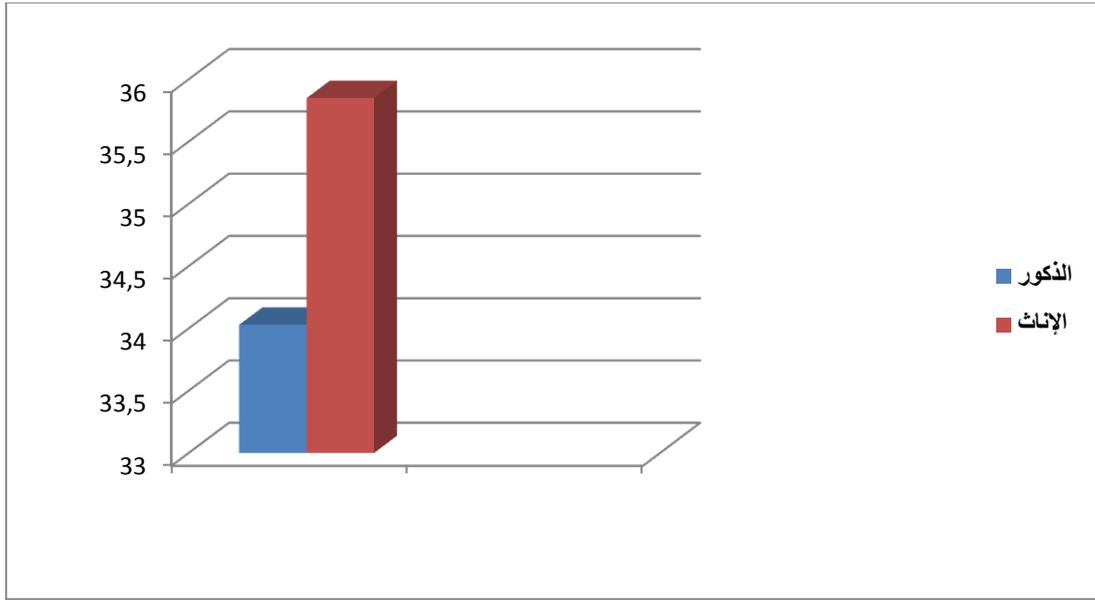
- المحور الثاني: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الأول: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي.

الجدول رقم (10): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي.

الجنس	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكور	84	34.04	3.35	6.42	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الإناث	36	38.16	2.85					
المجموع	120							



الشكل (06): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الاجتماعي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حسابات استوتو دنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استوتو دنت المحسوبة تساوي 6.42 وهي أكبر من ت استوتو دنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05.

نلاحظ من خلال الشكل (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 32.74 أصغر من

المتوسط الحسابي للإناث الذي يقدر ب 36.67

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في

تحقيق بُعد التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث

في تحقيق بُعد التكيف الأسري لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

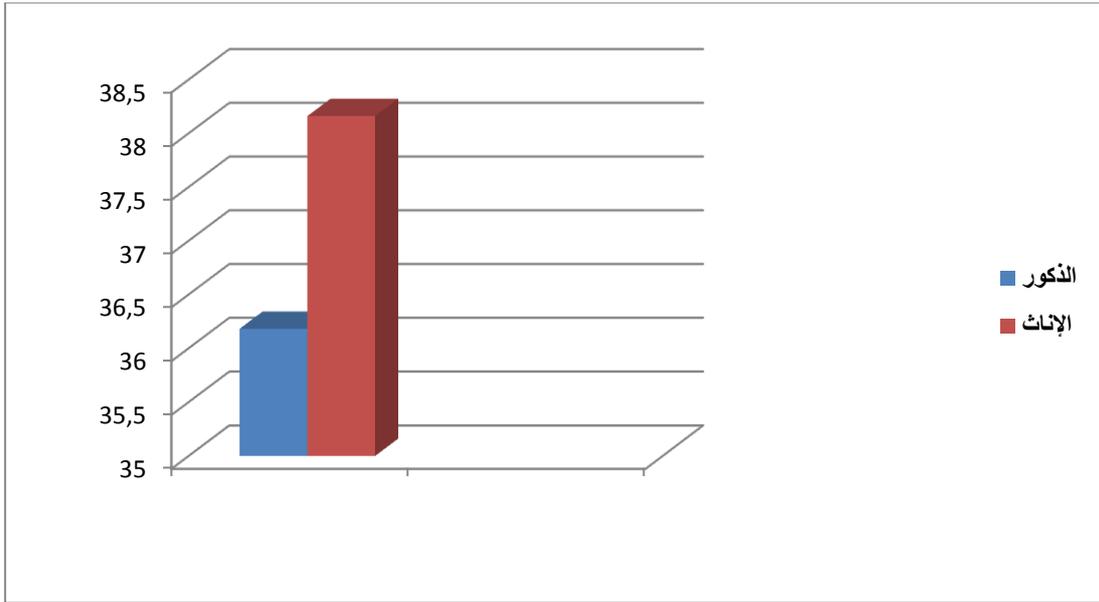
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الأسري.

الجدول رقم (11): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الأسري.

الجنس	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكور	84	36.18	5.75	4.36	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الإناث	36	40.66	3.17					
المجموع	120							



الشكل (07): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الأسري.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حساب ت استو دنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استو دنت المحسوبة تساوي 4.36 وهي أكبر من ت استو دنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الشكل (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 36.18 أصغر من

المتوسط الحسابي للإناث الذي يقدر ب 40.66

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في

تحقيق بُعد التكيف الأسري لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

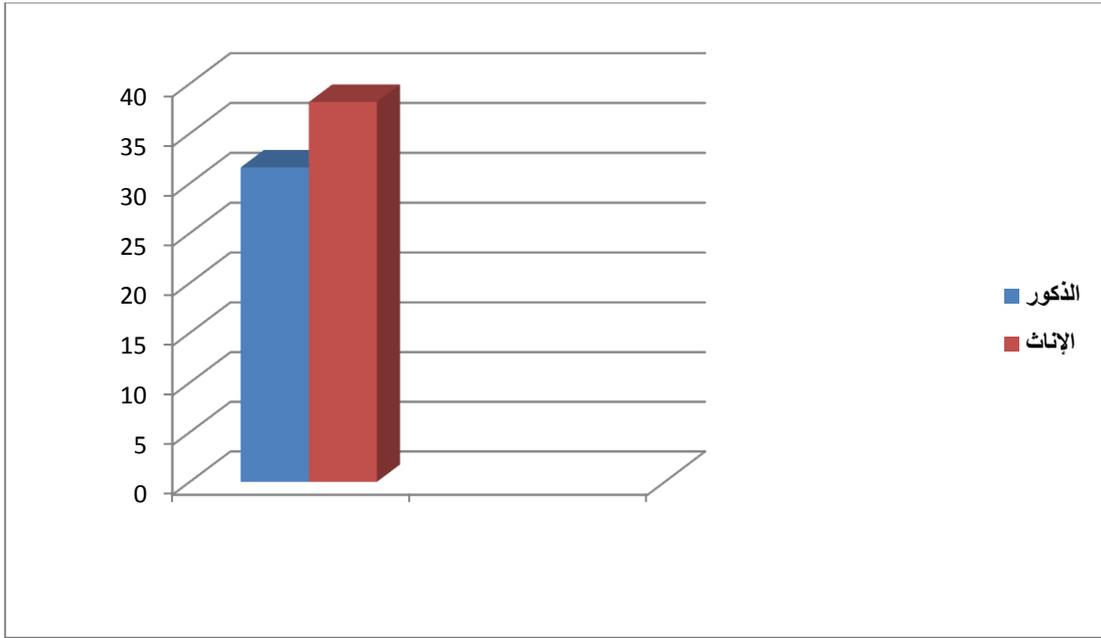
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الدراسي.

الجدول رقم (12): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الدراسي.

الجنس	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكور	84	31.61	4.88	6.54	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الإناث	36	42.33	12.91					
المجموع	120							



الشكل (08): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الدراسي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حساب ت استو دنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استو دنت المحسوبة تساوي 6.54 وهي أكبر من ت استو دنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الشكل (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 31.66 أصغر من

المتوسط الحسابي للإناث الذي يقدر ب 42.33

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في

تحقيق بُعد التكيف الأسري لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث

في تحقيق بُعد التكيف الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

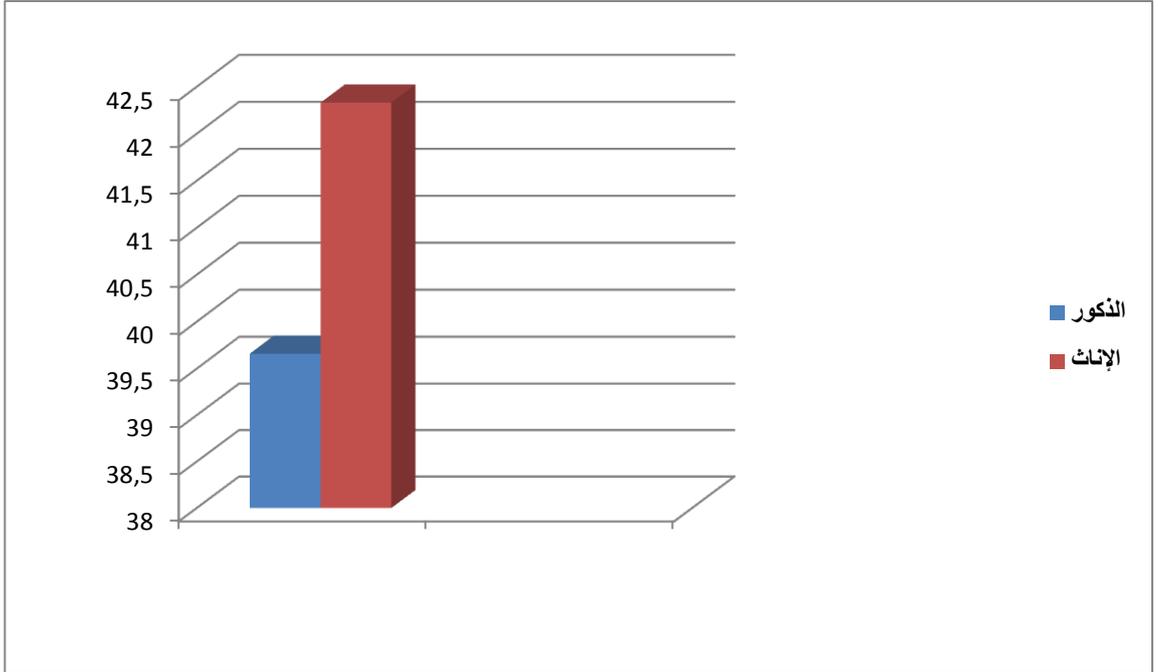
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الصحي.

الجدول رقم (13): يمثل قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الصحي.

الجنس	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكور	84	39.66	3.42	7.23	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الإناث	36	32.5	5.41					
المجموع	120							



الشكل (09): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الصحي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حسابات استوت دنت المبينة في الجدول أعلاه

وجد أن قيمة ت استوت دنت المحسوبة تساوي 7.23 وهي أكبر من ت استوت دنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الشكل (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 39.66 أكبر من

المتوسط الحسابي للإناث الذي يقدر ب 32.5

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق بُعد التكيف الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

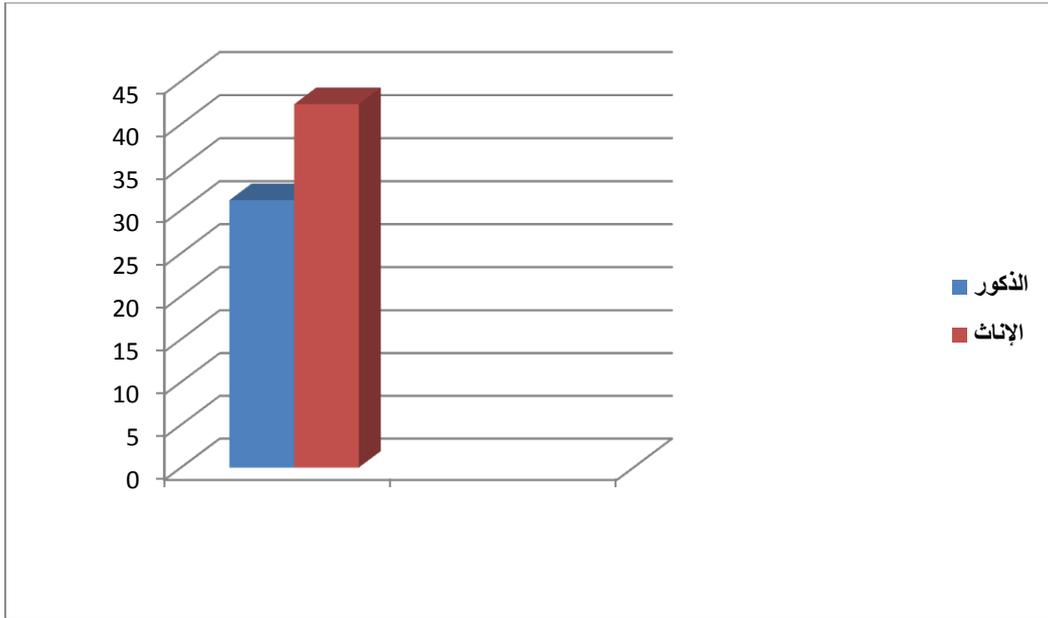
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي .

الجدول رقم (14): يمثل قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية للفروق في الرياضة المدرسية بين الذكور

والإناث في تحقيق بُعد التكيف الانفعالي.

الجنس	عدد التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكور	84	31.18	6.11	7.38	3.394	118	0.05	دال إحصائياً
الإناث	36	39.08	2.78					
المجموع	120							



الشكل (10): تمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي بين الذكور والإناث في بُعد التكيف الانفعالي.

التحليل والمناقشة:

من خلال المعالجة الإحصائية للمقياس عن طريق حسابات استودنت المبينة في الجدول أعلاه

نجد أن قيمة ت استودنت المحسوبة تساوي 7.38 وهي أكبر من ت استودنت الجدولية

3.394 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الشكل (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 31.18 أصغر من

المتوسط الحسابي للإناث الذي يقدر ب 39.08

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في

تحقيق بُعد التكيف الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1- مناقشة نتائج الدراسة :

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة " الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، قمنا بطرح سؤالين جزئيين متفرعين عن الإشكالية ثم اقترحنا فرضيات لدراستها وتسجيل النتائج.

1-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل المقياس الذي قمنا به والذي وزع على تلاميذ الطور الثانوي، وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، ومن خلال النتائج المتحصل عليها للمحور الأول الخاص بالفرضية الجزئية الأولى " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ومن خلال نتائج الجداول، (05)، (06)، (07)، (08)

(09) وإضافة إلى المتوسط الحسابي للممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في مختلف

أبعاد التكيف الاجتماعي، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (ت استودنت) تبين أن

الرياضة المدرسية تعمل على خلق نمو متكامل من الناحية الاجتماعية للممارسين لها، كما أنها

تساهم في التكيف الاجتماعي للتلميذ وتعمل على التنشئة الاجتماعية والتي تسعى إلى التكامل في

جوانبه المختلفة البدنية والنفسية والصحية والانفعالية وحتى الدراسية، وتسعى إلى إنشاء فرد صالح

في مجتمعه حيث يكون سريع التأقلم والتكيف في مختلف المعطيات المتغيرة، كما تساهم في إفراغ

الشحنات الزائدة والتقليل من الكبت والانطوائية في المجموعة وهذا كله بالنسبة للممارسين للرياضة

المدرسية عكس زملائهم الغير الممارسين والذين تكون لهم الصعوبة في التكيف مع مختلف الظروف التي تواجههم سواء كانت سلبية أو ايجابية .

وعليه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت.

1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عملية التحليل ومن خلال النتائج المتحصل عليها للمحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية:
"هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ". ومن خلال نتائج الجداول (10)،(11) (12)،
(13)،(14) وإضافة إلى المتوسط الحسابي للذكور والإناث الممارسين للرياضة المدرسية في مختلف أبعاد التكيف الاجتماعي، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (ت استودنت)، تبين أن الإناث الممارسين للرياضة المدرسية أكثر تكاملاً بعض الشيء من الناحية الاجتماعية على الرجال، كما تبين أن الرياضة المدرسية تساهم في التكيف الاجتماعي للإناث أكثر من الرجال خاصة من الناحية الانفعالية والدراسية وهذا لكون الأنثى أكثر تعقلاً من الذكر، والناحية الوحيدة التي تحقق فيها التكيف الاجتماعي للذكور أكثر من الإناث هي الناحية الصحية لكون الرجل أكثر صلابة ويتمتع بمناعة أفضل من الأنثى، كما أن ممارسة الرياضة عموماً لها دوراً فعالاً في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضياً عن نفسه والدور الذي يلعبه .

وعليه نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت

2- الاستنتاج العام :

لكل بحث علمي مهما كان نوعه والهدف من الدراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة قبل كل شيء وما قمنا به هو محاولة معرفة " الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي " .

وبعد تحليل الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل المقياس الخاص بتلاميذ الطور الثانوي، ثم التوصل لبعض الحقائق التي سطرنا في الفرضية والمتمثلة أن الممارسين للرياضة المدرسية أكثر نموا لشخصيتهم وخاصة منها الجانب الاجتماعي عكس زملائهم الغير الممارسين، وهذا لما تلعبه الرياضة المدرسية من دور كبير في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وهذا ما حقق صحة الفرضية الأولى التي تقول " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي " .

كما تم أيضا إثبات أن الرياضة المدرسية تلعب دورا هاما في تحقيق التكيف الاجتماعي للإناث والذكور، ولكن ما تم إثباته هو أن هناك فروق بين الذكور والإناث ، حيث أن الرياضة المدرسية تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للإناث أكثر من الرجال خاصة من الناحية الانفعالية والدراسية ماعدا الناحية الصحية وهذا ما تحقق في الفرضية الثانية التي تقول " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي " .

وفي الأخير يمكن القول أن الرياضة المدرسية لها دور كبير في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية ، وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري ونشأة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية والصدقات المتينة في الوسط الاجتماعي .

ومن خلال هذا كله تبين أن للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- الاقتراحات والتوصيات :

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها ، والتي أثبت بأن للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي خرجنا بمجموعة من الاقتراحات والتي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على ترقية المستوى العلمي ويمكن حصرها في ما يلي:

- ضرورة إعطاء أهمية كبيرة للرياضة المدرسية والعمل على تحسينها من جميع الجوانب.
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية في حياة المراهق ودورها في تطوير وتكوين شخصيته .
- ازدياد الاهتمام بالرياضة المدرسية لما لها دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي .

-
- تشجيع التلاميذ المراهقين على القيام بممارسة الرياضة من خلال إقامة منظمات خاصة بها.
 - العمل على توفير المنشآت والوسائل البيداغوجية اللازمة لسيرورة البرامج المسطرة في الرياضة المدرسية.
 - الاهتمام بالذكور والإناث سويًا في الممارسة الرياضية لما لها من أهمية بالغة من الناحية الاجتماعية والأسرية والصحية والانفعالية وحتى الدراسية.
- وفي الأخير على جميع التلاميذ ممارسة الرياضة المدرسية لما لها من أهمية بالغة في التنشئة الاجتماعية، كما تعمل على تكامله في جوانبه المختلفة البدنية والعلمية والنفسية والصحية والانفعالية التي تجعل منه فرداً محباً للأنشطة التي يؤديها، وبهذا تتحقق رغباته وطموحاته مما يجعله أفضل من جميع الجوانب الاجتماعية والنفسية .

خاتمة :

أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التكيف الاجتماعي التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والتلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية، إن مشكل التكيف الاجتماعي موضوع انشغال كثير من العلماء حيث اقرروا أن التكيف الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات، وبها تختلف أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي ومما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل، ألا وهي اثر ممارسة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية والدور الكبير التي تقدمها الرياضة المدرسية للمراهق ومساهمتها في تحقيق التكيف الاجتماعي عن طريق تكيف التلميذ مع بيئته الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش.

وعليه فإن الرياضة المدرسية تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية وتنمية قدرات التلاميذ العقلية، كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية في وسط اجتماعي.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا فيها صحة

فرضيتنا وتوصلنا لحقيقة أن للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدي

تلاميذ الطور الثانوي.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلى أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى.

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ✓ اكتساب معارف جديدة و التفتيق عن الحقائق المتعلقة بدور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي..
- ✓ محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

مشكلة الدراسة:

- ✓ هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

فرضيات الدراسة:

- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

إجراءات الدراسة:

العينة: تتكون عينة البحث من 120 تلميذ من المجتمع الأصلي لثانويات ولاية تيارت .
المجال الزمني: بعد قبول موضوع البحث من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية ماي 2018 هذا فيما يخص الدراسة النظرية، أما بالنسبة للتوزيع المقياس فوزعناه في بداية سبتمبر 2018.

المجال المكاني: جرى توزيع المقياس في ثانويات ولايات تيارت.

المنهج المستعمل :استعملنا المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة:

المقياس.... كما تم الاعتماد على المادة الخبرية

النتائج المتحصل عليها :

✓ هناك فروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

✓ هناك فروق في الرياضة المدرسية بين الذكور والإناث في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الاقتراحات و التوصيات:

✓ ضرورة إعطاء أهمية كبيرة للرياضة المدرسية والعمل على تحسينها من جميع الجوانب.

✓ إدراك أهمية الممارسة الرياضية في حياة المراهق ودورها في تطوير وتكوين شخصيته .

✓ ازدياد الاهتمام بالرياضة المدرسية لما لها دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي .

✓ الاهتمام بالذكور والإناث سويا في الممارسة الرياضية لما لها من أهمية بالغة من الناحية

الاجتماعية والأسرية والصحية والانفعالية وحتى الدراسية.