

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي الونشريسي- تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في
علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
بعنوان:

الاثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية
البدنية والرياضية، والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية.

دراسة ميدانية لثانويتي مدينة الدحموني

إشراف الأستاذ:

- قرقور محمد

من إعداد الطلبة :

➤ بن عبد الله بلال.
➤ بن صحراوي عمر.

السنة الجامعية: 2013/2012

شكر و عرفان

قال الله تعالى: "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وارضمني برحمتك في عبادك الصالحين"

النمل: 19

نشكر الله سبحانه وتعالى على توفيقنا في انجاز هذا البحث المتواضع ،
كما نشكر الأستاذ المشرف "قرقور محمد" على تقديم يد العون لنا في
كل خطوة قمنا بها في دراستنا ، وعلى كل إرشاداته وتوجيهاته التي كانت
نهج سيرنا ، ولم يبخل علينا ولو بقليل ، ونشكر كل من ساعدنا في
انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة.

كما نتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة المشوار الدراسي بدون استثناء، وإلى

الطاقم الإداري والبيداغوجي لقسم علوم وتقنيات النشاطات التربوية

البدنية والرياضية وطلبة المعهد والمركز الجامعي الونشريسي

بتيسميسيلت.

* بن صحراوي عمر***** بن عبد الله بلال *

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين خاتم الأنبياء والمرسلين،
سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.

الى أغلى امرأة في الوجود، الى من غمرتني بحبها وحنانها، أمي
الغالية (فاطمة) .

الى من وهبني أعز ما أملك، وساندني في جميع مراحل هذه
الحياة، أبي الغالي (أحمد).

الى جميع أخوتي و أخواتي، وجميع العائلة دون استثناء.

الى الأحباب والأصدقاء كافة، القريب منهم والبعيد.

والى الأستاذ المشرف، **قرقور محمد**، دون أن ننسى جميع أساتذة
المركز الجامعي الونشريسي، وخاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

بن صحراوي عمر

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين خاتم الأنبياء والمرسلين،
سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.

الى أغلى امرأة في الوجود، الى من غمرتني بحبها وحنانها، أمي
الغالية (عائشة) .

الى من وهبني أعز ما أملك، وساندني في جميع مراحل هذه
الحياة، أبي الغالي (مداح).

الى جميع أخوتي و أختي الصغرى، وجميع العائلة دون استثناء.
الى الأحباب والأصدقاء كافة، القريب منهم والبعيد.

والى الأستاذ المشرف، **قرقور محمد**، دون أن ننسى جميع أساتذة
المركز الجامعي الونشريسي، وخاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

بن عبد الله بلال

الجاناب

التمريدي

مقدمة:

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته و من أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج ، التأكيد على أن العناية بصحة الجسم و تأدية أجهزته و وظائفه تؤثر على الفرد ، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا ، وهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا عقليا و خلقيا ، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه .

لقد دخلت التربية البدنية و الرياضية المجال المدرسي ، و وجدت نفسها ضمن البرامج التربوية ، و الجزائر كغيرها من الدول التي خطت خطوة فعالة في هذا المجال ، إلا انه بالرغم من تخطينا عقبة القرن العشرين و في الوقت الذي ترى فيه الكثير من الدول طموحات أكثر و أرقى للتربية البدنية و الرياضية ، لا زالت هذه المادة في منظومتنا التربوية لا تحض باهتمام كثير ، و لازال مربون و أساتذة هذه المادة يعانون من الإقصاء و التهميش و الاستهزاء بالمهام النبيلة ، و الدور الفعال الذي يقوم به .

و باعتبار الرياضة نوع من أنواع التربية فضلنا تسليط الضوء على دور الأستاذ و تأثيره على الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ الثانويين و من خلال احتكاكه بهم وكذلك خلق انسجام و تفاعل اجتماعي فيما بينهم . لذلك ارتأينا في بحثنا تسليط الضوء على الدور الفعال لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي و الارتياح النفسي للتلاميذ ، و بعث روح التعاون و تحسين العلاقة فيما بينهم .

سنحاول التطرق لهذا في الجانب النظري من دراستنا حيث نتطرق في الفصل الأول إلى الآثار النفسية والاجتماعية، أما الفصل الثاني فكان حول أستاذ التربية البدنية والرياضية، إذ أنه المسؤول عن أكساب تلاميذه القدرات و المهارات الحركية و العلاقات الاجتماعية و الصحة العضوية و النفسية و الاتجاهات الايجابية ، و نشير كذلك إلى الدرس الذي يعتبر همزة وصل بين الأستاذ و التلاميذ . تعريفه و أهميته .

في الفصل الثالث تطرقنا إلى ركيزة هامة و هي تلاميذ المرحلة الثانوية الذي أهم ما يميزهم هو مرورهم بمرحلة المراهقة و من هنا سنتطرق لكل ما يتعلق بهذه الفئة من خصوصيات و علاقتهم مع الأطراف الأخرى .

و لغرض حصر موضوع بحثنا هذا ، و تحديد جوانب الدراسة قمنا بتوزيع استبيانين احدهما إلى تلاميذ المرحلة الثانوية و الآخر إلى أساتذة النشاط البدني والرياضي بالثانويات ، و بعد استرجاعها قمنا بجمع و عرض المعطيات و النتائج و إعطاء التحليل و التفسيرات الممكنة مما يتوافق مع طبيعة كل سؤال ، و مع الأخذ بعين الاعتبار الفرضيات المقترحة و كذلك الدراسة النظرية .

1- الإشكالية:

سلكت التربية البدنية و الرياضية مسار الدروس التعليمية في إطار المنظومة التربوية ، حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية و الجسمية و العقلية ، لهذا أدخلت المجال المدرسي و وجدت لنفسها منهاج و برامج خاصة بها ، فكان الهدف الأسمى لأستاذ هذه المادة هو تنمية الصفات الخلقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المحبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء هذا من الجانب النفسي .

أما من الجانب الاجتماعي يلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق ، حيث يمكن زيادة أواصر الأخوة ، الاحترام التعاون التسمح ، و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية و كذلك مساعدة الفرد في الاندماج و التكيف مع الجماعة .

فعلاقة المدرس بتلاميذه و تبادل المحبة معهم و مقدار إخلاصه في عمله و نجاحه فيه يتوقف إلى حد كبير على الكيان النفسي و ما هو محمل به من اثر الماضي و الحاضر . فهذه كلها عوامل خارجية عن إرادته و لكنها تتحكم في عمله إلى حد بعيد و تكون عناصر شخصية و تؤثر في سلوكه نحو تلاميذه و بالجملة تؤدي إلى نجح المدرس في عمله أو فشله فيه .

و من الملاحظ أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتعرضون إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات و اضطرابات في سلوكياتهم و التي تنعكس على الناحية النفسية ، الاجتماعية ، و الفكرية . و في ضوء المتغيرات التي يمر بها الطالب في هذه المرحلة سواء المتعلقة بنموه الذاتي أو بالنسبة للمجتمع المدرسي الذي يتميز بطابع خاص في المدرسة و كذلك الانحرافات القائمة ، و ما لم تقابل احتياجات طلاب هذه المرحلة فمن المنتظر أن تواجه المدرسة مشاكل حادة سواء في داخلها أو خارجها ، بعضها قد يصل إلى مستوى الانحراف كالعُدوان ، الاعتداء ، العنف ، و عدم احترام الأنظمة ، و ربما يصل ذلك إلى المجتمع المحلي .

أيضا لذلك فطلاب المدرسة الثانوية أكثر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغباتهم ، و في نفس الوقت تحقق احتياجاته . و لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور هام في ذلك عن طريق إقامة التنظيمات التي تهيب للطلاب فرص المساهمة في الحياة المدرسية ، و كلما ازداد النشاط الرياضي و كثرت إعدادات الجماعات المدرسية .

و لكن هل كل الأساتذة لهم علاقة جيدة مع التلاميذ ؟ و ما هي أهم الصفات و السمات التي يجب توفرها في الأستاذ الناجح في مهامه ؟

و بناء على هذا نطرح الإشكالات التالية :

❖ الاشكال الرئيسي:

- هل تعتمد العلاقة القائمة بين الأستاذ والتلاميذ، والتلاميذ فيما بينهم من الناحية الاجتماعية والنفسية، على نجاح درس التربية البدنية والرياضية، وكذا على فعالية تدريس هذه المادة؟.

❖ المشكلات الجزئية:

- هل لخصه التربية البدنية والرياضية دور في تنشئة العلاقات بين الأستاذ والتلاميذ، والتلاميذ فيما بينهم من الناحية النفسية والاجتماعية؟.
- هل لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتحقيقه للأهداف المسطرة لخصته دور في رسم العلاقة بينه وبين التلاميذ، وكذا بين التلاميذ فيما بينهم من الناحية النفسية والاجتماعية؟.
- هل للوسط الاجتماعي تأثير على ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي من خلال : المؤسسة، الشارع والنادي؟.

2- الفرضيات :

على ضوء المعلومات المنتقاة من معارفنا الخاصة و من خلال المعارف المكتسبة و الإطار النظري المعروف في علوم التربية و علم النفس التربوي و استنادا إلى بعض البحوث و الدراسات التي لها علاقة بالجانب النفسي الاجتماعي و بموضوع بحثنا هذا و تماشيا مع الإشكالية سابقا اقترحنا وضع الفرضية العامة و منها تندرج و تنفرع إلى فرضيات جزئية .

❖ الفرضية العامة :

- نجاح حصه التربية البدنية والرياضية، وكذا فعالية تدريس هذه المادة، هي ما يرسم العلاقة بين الأستاذ والتلاميذ، والتلاميذ فيما بينهم من الناحية النفسية والاجتماعية.

❖ الفرضيات الجزئية :

- تلعب حصه التربية البدنية والرياضية دورا مهما في تنشئة العلاقات بين الأستاذ والتلاميذ، وكذا التلاميذ فيما بينهم من الناحية النفسية والاجتماعية .
- كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتحقيقه للأهداف المسطرة لخصته تلعب دورا مهما في رسم العلاقة بينه وبين التلاميذ، وكذا التلاميذ فيما بينهم.
- ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي من خلال : المؤسسة، الشارع والنادي، تتأثر تأثرا كبيرا بالوسط الاجتماعي الذي ينتمي اليه المراهق.

3- أسباب اختيار البحث :

إن الإهمال الذي نشهده من بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لبعض المشاكل التي نرى بأنها مشاكل بسيطة لا تؤثر على التلميذ ، و هذا الإهمال أو عدم المعرفة يمكن إرجاعه إلى عدة عوامل مختلفة و متعددة و كذا المعرفة الخاطئة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية و أهدافها في الوسط المدرسي ، و نظرا للمشاكل و الصعوبات النفسية التي يتعرض لها التلميذ في الثانوية .

لذلك نحاول الكشف عن الدور الهام الذي يلعبه الأستاذ من الناحية النفسية الاجتماعية وكذا خلق علاقة انسجامية بين التلاميذ فيما بينهم في حصة التربية البدنية و الرياضية .

4-أهداف البحث :

- إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة التعليمية.
- تصحيح النظرة الخاطئة بالمهام النبيلة و الدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية .
- إبراز العلاقة بين أستاذ التربية البدنية و التلاميذ ، و التلاميذ فيما بينهم .
- تجنب كل أنواع الصراع و العنف و التحلي بالانضباط و التعاون و التفاهم أثناء حصة التربية البدنية و لرياضية بين التلاميذ .
- دراسة سلوك التلاميذ و توجيهها مع ما يتناسب و القيم الأخلاقية المكونة للتربية البدنية و الرياضية .

5-الدراسات المشابهة:

بعد اطلاعنا على المذكرات في المكتبة وجدنا بعضها اهتمت بدراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية دون التطرق إلى العلاقة الموجودة بين التلاميذ فيما بينهم ، و الآثار النفسية الناجمة عنها مع الإرشاد إلى وجود المذكرات التي تطرقت إلى العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط .

لذلك ارتأينا أن نتطرق في بحثنا هذا و الذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا و محاولة إبراز الدور الهام لأستاذ التربية البدنية الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية ، و خلق جو جماعي و ارتياح نفسي بين التلاميذ في بحثنا هذا اعتمادنا على مذكرتين لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :-

1/ مذكرة لنيل شهادة ليسانس بعنوان :- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16 سنة التي قام بها الطالب زغلاش طارق ،جامعة محمد خيضر بسكرة في السنة الجامعية 2007-2008 .

الفرضية العامة :

يؤثر كل من عامل الجنس و عامل الخبرة على تطبيق العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

الفرضيات الجزئية :

- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية تختلف حسب الجنس الذي يتعامل معه الأستاذ .

- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و تلاميذه خلال حصص التربية البدنية و الرياضية تختلف حسب سنوات العمل التي قام بها .¹

2/ مذكرة لنيل شهادة ليسانس بعنوان :- دراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 15-18 سنة التي قام بها الطلبة رداوي نور الدين و مسعودي حسين ،جامعة محمد خيضر بسكرة في السنة الجامعية 2008-2009

الفرضية العامة :

- تكمل علاقة الأستاذ بمساعدته على الاندماج داخل المجتمع ، بتفادي الأزمات النفسية و الاجتماعية الناجمة على الفرق الموجود بين الوسط العائلي و المدرسي .

الفرضيات الجزئية :

- المرابي في حصة التربية البدنية و الرياضية يثير العلاقة الاجتماعية عن طريق الاحتكاك

- للمربي دور كبير في اكتساب المهارات الحركية للتلاميذ .

- الأستاذ يجعل التلميذ أكثر تكيف مع الجماعة .²

¹ زغلاش طارق،العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16،قسم التربية البدنية وال رياضية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة محمد خيضر بسكرة ،السنة الجامعية 2008-2009 .

2 مسعودي حسين رداوي نور الدين، دراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 15-18 سنة ، قسم التربية البدنية وال رياضية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة محمد خيضر بسكرة ،السنة الجامعية 2008-2009 .

خاتمة

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالبحث و الذي يشمل تقديم مشكلة، أهداف و فرضيات البحث، و أهمية البحث و الحاجة له، لتليها الدراسات المشابهة التي من شأنها معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه و ضبط المتغيرات و مناقشة نتائج البحث.

الجماليات

النظري

الفصل الأول:

الأثار النفسية
والاجتماعية

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني و ليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد و قصور في كفاءته، و من ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوطات تعني الموت مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة و المتكررة تؤثر سلبا و تؤدي إلى الإختلال الوظيفي في حياة الإنسان.

ولكل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصة بجانب ضغوط الحياة اليومية التي تكاد تكون معتادة و يترك كلاهما آثار في أفراد المجال، و بعض هذه الضغوط يمكن أن يحدث من حيث التكرار و الشدة وفق ما تسمح به قدرات الأفراد ما لديهم من خبرات، و في أحيان أخرى قد لا يمكن احتمال تأثير هذه الضغوط أو التخفيف في حالة الشدة العالية و كثرة التكرار، و بهذا يفقد الأفراد القدرة على التخفيف منها بشكلها و آثارها أو مواجهتها، أو حتى التكيف معها و من ثم يجب تحديد ماهية هذه الضغوط و الوقوف على مصادرها المختلفة معرفة مختلف أعراضها، و تأثيرها في شخصية الأفراد و القدرة على الأداء.

1- تعريف الضغوط النفسية:

يعتبر SELYE عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، العملية، و يشير هذا المصطلح (الضغوط) إلى العبء و المحنة كما أنه يشير إلى التوتر الذي تصل إليه النفس البشرية وكل ما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية للإنسان قد بلغت درجة من الشدة تزيد عن الإحتمال.

1- الضغوط حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها و تؤثر سلبا على أدائه، و هذه الضغوط يشير إليها هذا العالم، على أنها سلبية حتى تكون غير سارة و سيئة.

2- تعرف الضغوط النفسية بأنها عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية تولد لديه إحساس بالتوتر، و زيارة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، و قد تؤدي إلى الإجهاد ثم الإحترق النفسي.

3- تعرف أيضا بأنها مرتبطة بالضغط بالتوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية.

- تعرف الضغوط كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب و الإمكانيات يصاحبه فشل يكون مؤثر في إحداث الضغوط النفسية.¹

1-2- الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

حينما يقع الرياضيون في الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد، و قد يشعر بالإنقباض في المعدة، و هنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الإحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من إرتكاب أخطاء في الأداء و تحقيق النتائج المستهدفة، و هذا ما لا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية زيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف، و نقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالإستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير و التحدث واضطراب الأداء و تحقيق نتائج لاعقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم و إدراكها كحقيقة واقعة.

تؤثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية، بالتالي في أداء الرياضي من خلال ثلاث جوانب:

1- الجانب المعرفي: يتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الإنتباه، تركيز الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ و الاستجابة ببطء.

2- الجانب الإنفعالي: حيث يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي، و ينخفض الإحساس و يظهر الإكتئاب.

3- الجانب السلوكي: مثل التغييب عن العمل، نقص الميول و سلبية الاتجاهات، و اضطراب عادات النوم.²

1-3- مراحل عملية الضغوط:

وفقا للنموذج الذي قدمه MGGRATH تتضمن عملية الضغوط أربعة مراحل مترابطة تتضمن:

- المتطلب البيئي.
- إدراك المتطلب.
- إستجابة الضغوط.

1 - عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، الصفحات 18-19

2 - عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 20

- النتائج السلوكية.

1-3-1- مرحلة المتطلب البيئي:

في المرحلة الأولى من عملية الضغوط تلقى بعض الأعباء الفردية بعضها، بدني أو نفسي أو كلاهما، كأن يطلب معلم التربية البدنية من أحد المتعلمين أداء مهارة حركية جديدة، أو تعلمها حديثا جديدة التعليم - أمام زملائه - أو كالضغوط التي يفرضها الوالدين على الرياضي الناشئ لتحقيق الفوز والتفوق الرياضي، أو للإبتعاد عن الإشتراك في النشاط الرياضي، في هذه الحالة تعتبر الضغوط الأولى ضغوط إيجابية يطلق عليها في الحالة الثانية تكون سلبية، كما قد تلقى على الرياضي في هذه المرحلة أعباء تحديد متطلبات مواقف الأداء مثل زيادة الحمل التدريبي و ضغوط المنافسة.

1-3-2- مرحلة إدراك المتطلبات:

تمثل المرحلة الثانية من عملية الضغوط في الإدراك الفردي لهذه المتطلبات سواء البدنية أو النفسية، حيث لا يدرك الأفراد كل هذه المتطلبات بنفس الطريقة، ففي حالة طلب معلم التربية البدنية قيام أحد المتعلمين بأداء مهارة متعلمة أمام زملائه، فقد يدركها أحد المتعلمين على أنه موضوع اهتمام المعلم والزملاء من خلال أداء المهارة، بينما يدرك آخر نفس هذا الوقت أو الموقف على أنه مهدد له نتيجة لإدراكه بعدم التوازن بين المتطلب الملقى على عاتقه، و القدرة على مواجهة هذا المتطلب، بينما يشعر الأول بالإتزان في مواجهة الملقى عليه، و إمكانية مواجهته، حيث في هذه المرحلة التحليلية تثار تساؤلات حول الخبرة السابقة و مدى إدراك الفرد - اللاعب - لهذه المتطلبات و إدراك غالبية هذه الضغوط وتحديد الموقف الشخصي منها، لتكون هذه الضغوط إيجابية تمثل قدرة الفرد التحكم في مصادر الضغوط و جعلها تدفع الفرد للأداء بكفاءة، و قد تكون سلبية تمثل وجود نوع من التوتر أو الشد على الفرد للأداء، قد تكون هذه الضغوط تمثل نقطة، تمثل المستوى المثالي، النقطة المثلى بين هذين الجانبين تحقق الصحة النفسية و البدنية.

ويكون محك التمييز بين هذه الجوانب تحديد نوع الضغوط التي نواجهها، و كيفية تفسيرها للمواقف الضاغطة، و طرق مواجهة هذه الضغوط التي تتأثر بالكثير من المتغيرات منها حالة القلق حيث يتأثر الكثير ذو القلق الحالة الذين يتجهون لإدراك المواقف و خاصة التقويمية منها و مواقف المنافسة.¹

1-3-3- استجابة الضغوط:

تمثل الاستجابات الفسيولوجية و السيكولوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغوط استجابة لإدراك الموقف، فإذا أدرك شخص عدم التوازن بين متطلبات الموقف و قدراته على الاستجابة فهذا يسبب شعوره بالتهديد، و يزداد نتيجة لذلك قلق الحالة، و يصاحب ذلك زيادة الموموم قلق الحالة المعرفي مع ارتفاع التنشيط الفسيولوجي، أو قلق الحالة الجسمي أو كلاهما، قد يحدث ردود أفعال أخرى مثل زيادة التوتر والانقباض العضلي و تغيير التركيز.²

1-3-4- النتائج السلوكية:

يمثل السلوك المعرفي أو الواقعي للفرد تحت الضغوط المرحلة الرابعة، فعندما يدرك لاعب في رياضة ما عدم التوازن بين قدرات و متطلبات الأداء، و يشعر بزيادة قلق الحالة تتساءل هل ينحدر مستوى الأداء أو يتناقص أداء هذا اللاعب، ثم أن زيادة قلق الحالة يزيد القوة و الشدة، و بناء على ذلك يتحسن الأداء. و هذه المرحلة من عملية الضغوط تحليلية يتم فيها التركيز على النتائج السلوكية مثل زيادة الشعور بالضغوط ثم زيادة النزعة للتغيب عن الممارسة، مما يقلل كفاءة الأداء، بالتالي نقص الرضا عن الأداء، من ثم الاستقرار في دائرة الضغوط.³

1-4- مصادر الضغوط:

هناك العديد بل الآلاف من المصادر الخاصة بالضغوط، و قد أظهر علماء النفس الرياضي أن أكثرها أهمية في أحداث الحياة مثل تغير العمل، أو وفاة أحد أفراد الأسرة، بالإضافة إلى التشاجر اليومي فهذه تسبب الضغوط و تؤثر على الصحة البدنية العقلية، و هذه المصادر ينظر إليها على أنها ضغوط الحياة اليومية المعتادة التي يتعرض لها جميع الناس في أوقات مختلفة بدرجات شدة و تكرار متباينة.

1 - عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 22

2 - عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 23

3 - عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 24

بالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء، تطور قدرات الرياضي، ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية، من وقت و إمكانيات التدريب بما يثار نحو المهوبة من مشكلات علاقتها بالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة مثل وفاة أحد أفراد أسرة الرياضي، و حديثا أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي خاصة رياضي الصنفوة بمختلف أسبابها، و درجة تأثيرها و الخبرات السيكولوجية المصاحبة لها مثل الخوف من الإصابة و آثارها، تشتت الآمال تصبح فترات العلاج الطبي والتأهيل البدني المرتبطة بما تمثل مصادر الضغوط المهنية، فئاتها عديدة و تصنفها كثيرة و هي كالتالي:

1- مصادر ضغوط موقفية
2- مصادر ضغوط شخصية.¹

1-4-1- مصادر الضغوط الموقفية:

هناك مصدرين رئيسيين للضغوط الموقفية:

أ- الأهمية الموضوعية على الحدث.

ب- عدم الثقة - التأكد بالنتائج المترتبة على الحدث.²

* أهمية الحدث:

كلما كان الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط، و لذا فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المبارات العادية البطولة، كما أن المنافسة على المستوى العالي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القارئ، كما ثبت في دراسة أن معدل ضربات القلب كان أعلى منه في الموقف ذات أهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف آخر أقل أهمية، الحدث الأكثر أهمية أكثر إثارة لمصادر الضغوط.

كما أن الدرجة الأكبر من الشك في عدم تحقيق النتائج اليومية الفردية، أو المشاعر الأخرى المصاحبة لموقف التقييم تكون أكثر قلق حالة و ضغوط. و غالبا ما تكون أهمية الحدث أقل وضوحا.³

1- عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 25

2- عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 26

3- عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 26

* عدم الثقة بالنتائج:

إن عدم الثقة بالنتائج يمثل المصدر الموقفي الثاني للضغط، فغالبا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق في نتائجه فبينما يتم المقارنة بين النتائج الموقفية لحدثين محددتين فيكون هناك درجة تقدير المعلم، والمدرّب الضروري لتقدير مدى الثقة في النتائج من أهمية عدم إعلام المشاركين بكل الأشياء مثل لائحة أسماء الفريق، الذي يبدأ المباراة، أو ما هو متوقع بعد استعادة الشفاء من الإصابة من أهمية لكل من المعلم أو المدرّب أن يعي مدى عدم معرفته بتكون عدم الثقة لدى المشاركين في النشاط.

1-4-2-المصادر الشخصية للضغط:

يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة في نتائجها، و هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين، و لذا يكون هناك تصرفان شخصيان يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة، و هم أصحاب قلق السمة المرتفع، و تقدير الذات المنخفض و يكون هؤلاء قلق اجتماعي لبناء جسم مرتفع، و أصحاب قلق السمة المنخفض و تقدير الذات المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء جسمي منخفض.

أ- قلق السمة: يعتبر قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة و التقييم الاجتماعي، كموقف أكثر أو أقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا، و يستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.

ب- تقدير الذات: يرتبط تقدير الذات بإدراك الفرد للتهديد، و بمدى مطابقة التغيرات في قلق الحالة، فعلى سبيل المثال الأقل ثقة و خبرة و أكثر قلق حالة أكبر من ذو تقدير الذات المرتفع، و تكون استراتيجيات تحسين الثقة بالنفس وسيلة لتقليل قلق الحالة كخبرة فردية.

ج- قلق البناء الجسمي الاجتماعي: يعتبر قلق البناء الجسمي الاجتماعي تصرف شخصي، يعرف بأنه الدرجة التي يصبح الفرد عندها قلق حينما يلاحظ آخرون بناءه الجسمي، و هذا يعكس اتجاه الفرد لأن يصبح عصبيا أو سريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا يكون الفرد أو الأفراد ذو قلق البناء الجسمي الاجتماعي أكثر تقريبا لتعرضهم للضغط.¹

1-5-أبعاد الضغط النفسي:

من منطلق أهمية الصحة البدنية و النفسية للشخصية الإنسانية تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط، ليس فقط من أجل المواجهة الإيجابية بل من أجل التعامل الناجح لدرجة التحكم الذي يحمل في طياته بعدا زمنيا أطول، و نتائج أكثر دوما من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد، فضمن الإطار تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 70 % من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية، و تشمل قائمة المشكلات هذه أمراض مثل القرحة - الصدع النصفي - ضغط الدم - عدم القدرة على النوم أو الأرق - المشكلات الجنسية - التشنج القلوبي - دقات القلب غير المنتظمة. وتباين ردود الفعل للمواقف الضاغطة اهتزاز للكرب إلى الشعور بالعجز أو اليأس، و ردود الفعل هذه يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع:

أولاً: نستجيب فسيولوجيا: حيث يتمثل ذلك في عدد من التغيرات الداخلية منها على سبيل المثال زيادة نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، جريان الدم إلى العضلات الداخلية، ضيق التنفس، احتكاك الأسنان.

ثانياً: نستجيب نفسياً: حيث تتناوبنا مشاعر سلبية مختلفة مثل الخوف، القلق، فقد الثقة بالنفس، التوتر، سرعة الغضب، الصعوبة في اتخاذ القرار، عدم القدرة على التركيز.

ثالثاً: نستجيب سلوكياً أو ظاهرياً: بأنواع من التصرفات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية أو الشعور الإيجابي نحو الذات، و ذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا أو يشغلنا عن مصادر التهديد، يتمثل ذلك على سبيل المثال في الزيادة أو التقليل من الأكل، و الزيادة أو التقليل من النوم انخفاض أو تراجع الفعالية في الأداء، التدخين و تناول العقاقير المهدئة، قرص الأظافر و النقر على الأرض بالقدمين أو على الطاولة بالأصابع، و الفرد بسلوكه هذا يحاول إقناع نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدده، و بسبب الإختلاف في العوامل البيئية و الخبرات الشخصية و التركيب الفسيولوجية من حيث الدرجة، فإن الفرد عادة يدرك المثيرات من حول بشكل يخالف الواقع بصورة مختلفة عن الآخرين من حوله و يترتب على ذلك التباين في ردود الأفعال للمواقف من الفرد إلى آخر، تتمثل العوامل في:

- 1- صفات المثير
- 2- خصائص الفرد
- 3- خصائص الموقف المحيط بالطرفين.¹

¹- د. علي عسكري، 2000، صفحة 22

1-6- الأعراس العامة للضغوط:¹

فيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

الأعراض الجسدية	الأعراض الانفعالية	الأعراض الفكرية أو الذهنية	الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> - العرق الزائد - التوتر العالي - الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري) - الإسهال و المقص - التعب أو فقدان الطاقة - ألم في العضلات و خاصة الرقبة و الأكتاف - عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد) - الإمساك، عصر المضم - زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية. 	<ul style="list-style-type: none"> - سرعة الانفعال - تقلب في المزاج - سرعة الغضب - العدوانية و اللجوء إلى العنف - الشعور بالاحتراق النفسي - الاكتئاب. 	<ul style="list-style-type: none"> - النسيان - الصعوبة في التركيز - الصعوبة في اتخاذ القرارات - الاضطراب في التفكير - انخفاض في الانتباه أو دافعية منخفضة - تزايد عدد الأخطاء - إصدار أحكام غير صائبة 	<ul style="list-style-type: none"> - عدم الثقة بالغير مبرر في الآخرين - لوم الآخرين - أخطاء الآخرين - التهكم و السخرية من الآخرين - تبني سلوك دفاعي في العلاقات مع الآخرين - تجاهل الآخرين - التفاعل مع الآخرين بشكل عالي. (غياب الاهتمام الشخصي).

1-7- أنواع الضغوط النفسية: للضغوط أنواع متعددة منها:

أ- ضغوط الحياة اليومية: و هي عبارة عن مجموعة من المواقف و المشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريبا في حياتهم اليومية، إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها، و من بينها نجد: الضغوط الأسرية، الضغوط المادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط المهنية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية... الخ.

ب- ضغوط غير عادية: و هي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية، التعرض لحادث مؤلم كالإخصاب، وفاة أحد أفراد الأسرة... الخ

ت- ضغوط قصيرة المدى: و هي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتغلب عليها (كالفشل من العمل أو الدراسة، أو خسارة مادية كبيرة... الخ

ث- ضغوط طويلة المدى: و هي الضغوط التي يتعرض لها الفرد و يستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل (الإصابة بمرض مزمن، أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تفادي أثره.¹

الإحترق: ينظر للإحترق كحالة متقدمة من الضغوط النفسية تتميز بالإحناك أو الإستنزاف البدني

والإنفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط مرتفعة الشدة، أي أن الإحترق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن الذي يتعرض له الشخص، و خاصة العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة مثل العاملين بمهن الخدمة الاجتماعية، و التدريس، الطب و غيرها.

وهناك مكونات ثلاثة للإحترق هي:

- الإحناك الإنفعالي و يشمل الانفعالات الزائدة.

- فقدان الإحساس بالشخصية، أي ضعف التعامل مع الآخرين، و فقدان الاهتمام بهم و اللامبالاة.

- الإنجازات الشخصية التي تتميز بالإخفاض و عدم القدرة و التحكم في المواقف التي يواجهها الفرد.

ومن أهم أعراض الإحترق ما يلي:

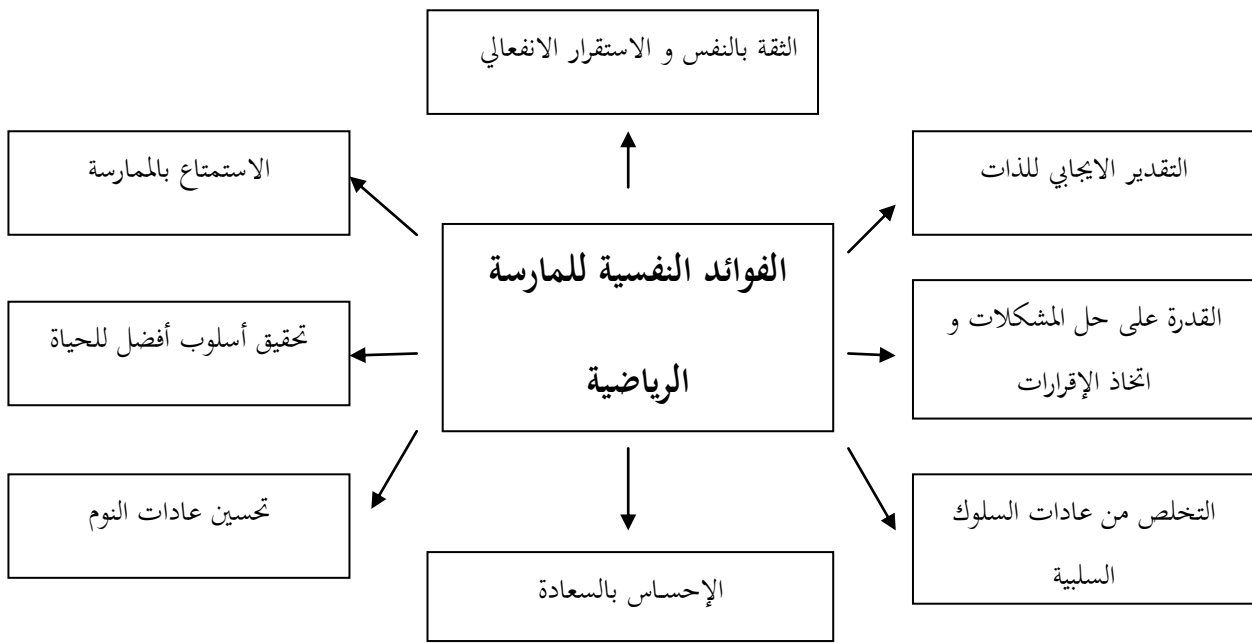
* إدمان العمل و عدم الحصول على الإنجازات، و تأجيل الأنشطة الاجتماعية و الترويجية السارة من منطلق الإقناع الذاتي أنه ليس لديه وقت لعمل ذلك.

* زيادة الشكوى من التعب البدني، تقلصات المعدة، القابلية للإصابة بالأمراض و إنجاز الفرد للأعمال المطلوبة منه بشكل آلي دون اتصال عاطفي مع الآخرين.

* التغيرات الإنفعالية السلبية مثل فقدان تقدير الذات، الإحباط، الإكتئاب، زيادة الحساسية.¹

8-1- الفوائد النفسية للممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية تعتبر ضرورة للصحة النفسية للناشئ، فقد أوضحت الأبحاث في مجال علم النفس الرياضي أن الرياضي المنتظم باستمرار في تنفيذ برامج التدريب بأعمال تدريبية مقننة تتحسن لديه الوظائف الذهنية، و كفاءة الأجهزة الجوية الداخلية و القبول الاجتماعي، و الاستقرار الانفعالي و الثقة بالنفس وتعتبر هذه المكونات هامة لتحقيق الصحة النفسية للناشئ الرياضي.²



الشكل رقم (01): الفوائد النفسية للممارسة الرياضية

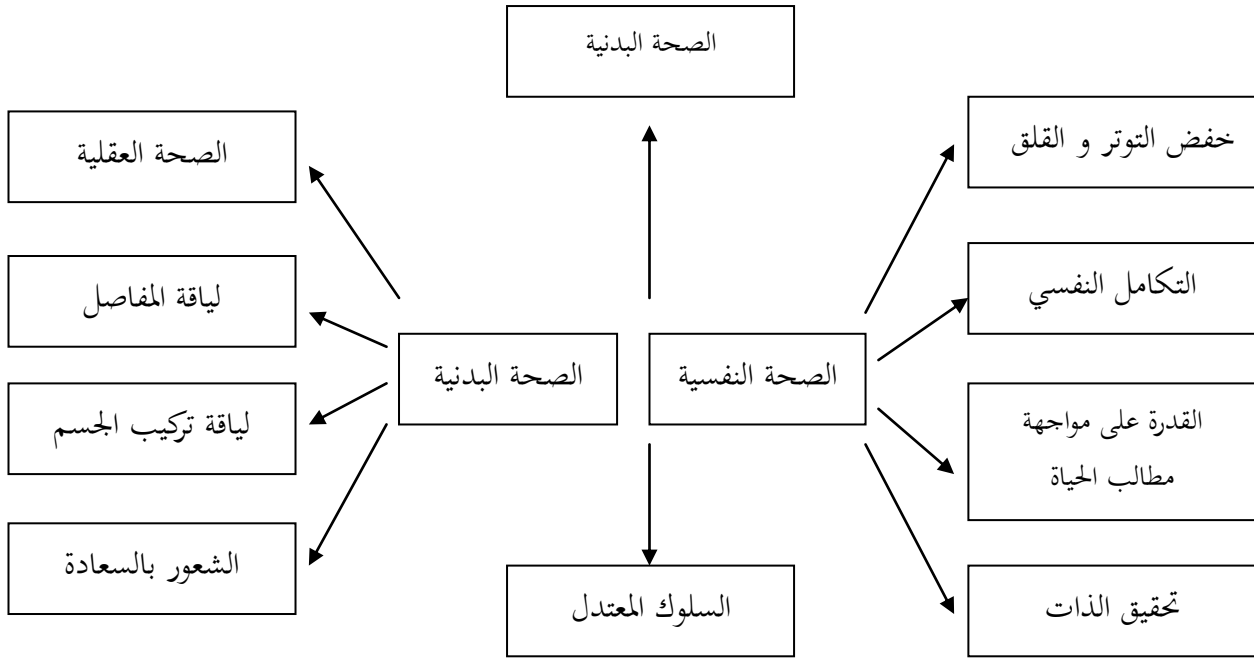
9-1- الصحة المتكاملة للرياضي:³ تعني أن يتمتع الفرد بكل من الصحة البدنية و النفسية، و أن يتمتع بلياقة صحية متكاملة (اللياقة القلبية، اللياقة العضلية، لياقة المفاصل، لياقة تركيب الجسم، اللياقة

1 - د. أسامة كامل راتب، 2004م، 1425هـ، الصفحات 143-144

2- ابراهيم عبد ربه خليفة، 1997، الصفحات 159-160

3- ابراهيم عبد ربه خليفة، 1997، صفحة 145 .

النفسية، اللياقة الاجتماعية، لياقة الأداء الفني والمهاري (مع ملامة أجهزته العضوية الحيوية و خلو جسمه من الأمراض المختلفة، و الشكل التالي يوضح " التكامل بين الصحة البدنية و النفسية " ¹.



الشكل رقم (02): يوضح التكامل بين الصحة البدنية و النفسية

10-1- تأثير الضغط النفسي:

الضغوط لها تأثير على الرفاهية الصحية و النفسية و العقلية للأفراد، حيث أن الضغوط يمكن أن تزيد من التوتر و تخفف الرفاهية الشخصية، فهي ترتبط ارتباطا إيجابيا بكل من الإكتئاب و ضغط الدم و أمراض القلب، حيث تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد و إلى الأمراض ذات العلاقة بالضغط ².

يتصل الضغط النفسي بتأثيرات جسدية و نفسية تختلف عن شحص لآخر، و من التأثيرات ما يلي:

- 1 - تأثيرات على الجسد.
- 2 - تأثيرات في طريقة الأفكار و الأحاسيس.

¹ - ابراهيم عبد ربه خليفة، 1997، صفحة 145.
² - د. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الصفحات 35-36

- 3 - تأثيرات في طريقة التصوف.
- 4 - ألم في الرأس.
- 5 - ألم في العضل.
- 6 - ألم في الصدر.
- 7 - عسر الهضم.
- 8 - إنقباض في الحنك / نشقان في الحلق.
- 9 - إسهال / إمساك.
- 10- إكتئاب.
- 11- مزاج متقلب.
- 12- استياء من العمل.
- 13- تدني في الإنتاج.
- 14- عرق كثيف في الجسم.
- 15- زيادة في الوزن أو خسارته.
- 16- قلة التركيز / كثرة النسيان / تشويش.
- 17- مشاكل جلدية / فقدان الشعر و الصلع.
- 18- الإنعزال و الإنسحاب.
- 19- فقدان السيطرة على الغضب.
- 20- البكاء بكثرة.

و قام فونتانا بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط، و تتمثل هذه القائمة في الآتي¹ :

- نتائج فسيولوجية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط.

1-د. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الصفحات 36-37

تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.	نتائج فسيولوجية لزيادة الضغوط.
<p>تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط.</p> <p>-زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم و التأتأة. - نقص في الاهتمامات والتحمس و التنازل عن الأهداف الحياتية. -زيادة النسيان -انخفاض مستوى الطاقة و إنحدارها من يوم لأخر بدون سبب واضح. -صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربع ساعات في اليوم -الميل لإلقاء اللوم على الغير. -نقل المسؤوليات على الآخرين -ظهور نماذج سلوكية شاذة -حل المشاكل بمستوى سطحي.</p>	<p>تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.</p> <p>-زيادة التوترات الطبيعية و النفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء. -زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة. -حدوث تغيرات في صفات الشخصية. -تزيد المشاكل الشخصية حيث تتفاقم المشاكل المتواجدة مثل القلق و الحساسية المفرطة. -ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة والشعور بعدم القدرة على التأثير. -فشب في تقدير الذات و تطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.</p>	<p>تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.</p> <p>-عدم القدرة على التركيز -نقل الاستجابة السريعة الحقيقية، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرعة وخاطفة. -يزداد معدل الخطأ. -تدهور في قدرة على التنظيم و التخطيط بعيد المدى. -عدم تحري الدقة والحقيقة، و تصبح الأفكار متداخلة و غير معقولة.</p>
		<p>زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد فعله و إذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية و أمراض القلب. -زيادة إفراز الغدة الدرقية كما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم و زيادة إستنفار الطاقة و إذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن، و أخيرا انهيار جسمي. -زيادة إفراز الكولسترول من الكبد و يعطي طاقة للجسم و إذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين و أمراض و نوبات القلب. - توجد أجهزة أخرى بالجسم تساعد على التغيرات الفسيولوجية السابق ذكرها مثل الخطوط الخلفية وراء الحاربة الأمامية مثل: - امتناع الجهاز الهضمي و تحول الدم من المعدة و الأمعاء إلى الرئتين و إذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة. -تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم منه إلى مناطق أخرى. -إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية التي تؤدي إلى ضيق النفس، و إذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى خرق المعدة و أمراض الحساسية</p>

الجدول رقم (01): التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط

1-11- علاج الضغط النفسي:

لقد حاول الأطباء النفسانيين إيجاد طرق و أساليب علاجية لمكافحة الضغط النفسي و التخفيف من حدته، من بين الأساليب العلاجية التي طورت و لازالت محل تطور و اهتمام.

* **العلاج التأملي:** إن وعي الشخص أو الفرد في أي موقف من مواقف حياته خاصة الاجتماعية، و وعيه بمؤشرات الضغط يساعده على اتخاذ قرار مبكر للتخلص منه، و هذا سواء في التعديل في الأدوار التي يقوم بها أو في طلب مساعدة من الآخرين أو اتخاذ إجراءات أخرى.¹

فالوعي و اليقظة لهما أهمية كبيرة في راحة الفكر و الإحساسات، و يرى السيكلوجيين أن التدريب على التأمل هو أكثر أنواع العلاج إذا يستطيع أفراد خلق حالة استرخاء فسيولوجية عميقة و نشاط ذهني يقظ.²

* **اللياقة الصحية (التغذية و التمارين الرياضية):** يعد النظام الغذائي المتوازن و التمارين الرياضية من العوامل التي تسبب البحث العلمي أهميتها من الضغوط النفسية، حيث تلعب الأغذية التي يتناولها الشخص دورا هاما في مقارنة انعكاس الضغط النفسي، فهناك أغذية تزيد من الإثارة مثل الكفيين الموجودة في القهوة، و كذا السكريات و الأملاح، و كما أن الإفراط في استهلاك الدهون يؤدي إلى ترسبات على جدران الشرايين مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم، و لذلك ينصح الأطباء النفسانيين بتناول الأغذية المتناولة التي تستطيع تعويض النقص في الفيتامينات و الأملاح المعدنية و يكون لها مفعول مهدئ للجهاز العصبي.³

1 - عبد الحفيظ مقدم ، 1987 ، صفحة 190

2 - عمر عبد السلام، صفحة 162

3 - عمر عبد السلام، صفحة 191

2- العلاقات الاجتماعية:

لا يعيش الأفراد في المجتمع منعزلين منفردين ولكنهم يرتبطون بعلاقات وروابط لا حصر لها تنشأ من طبيعة اجتماعهم ومن تفاعل رغباتهم ومن احتكاك بعضهم ببعض الآخر.¹

وتعرف العلاقات الاجتماعية بأنها أية صلة بين فردين أو جماعتين أو أكثر أو بين فرد وجماعة وقد تقوم هذه الصلة على التعاون أو عدم التعاون وقد تكون مباشرة أو غير مباشرة وقد تكون فورية أو آجلة.²

ويتضمن هذا المصطلح جميع العلاقات الكائنة بين الأفراد أو التفاعلات الاجتماعية سواء كانت تنطوي على التعاون أو الصراع، ومن مترادفات هذا المصطلح على وجه التقريب السلوك الاجتماعي، العملية الاجتماعية و العلاقات الإنسانية

2-1- أنواع العلاقات الاجتماعية:

يبلغ مستوى العلاقات ذروته حينما يصل إلى المستوى الاجتماعي الصحيح.

العلاقات الاجتماعية بأنواعها المحتملة هي موضوع دراسة علم النفس الاجتماعي وأنواعها:

2-1-1- تأثير الفرد بفرد آخر :

كأن تصاحب شخصا ما من أقرانك و لا تميل إلى صحبة شخص آخر.

2-1-2- تأثير الفرد بالجماعة:

عندما يدفعه التنفس وهو يعمل مع رفاقه إلى أن يزيد من إنتاجه ليتفرق عليهم جميعا فهو سيقى بذلك عن اثر الجماعة في سلوكه ومدى تأثيره هو بذلك عن اثر الجماعة بتلك العوامل الاجتماعية.

¹ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، نفس المرجع السابق، ص70. 80.
² - احمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، نفس المرجع السابق، ص352. 400.

2-1-3- تأثير الجماعة بالفرد:

تتأثر الجماعة بالفرد وتؤثر فيه إلى حد ما حينما تنقاد وراء قائد فريق يدعو إلى فكرة خاصة وحينما تؤمن برسالة هذا القائد فتندفع وراءه لتحقيق هذه الأهداف وتلك المثل العليا.

2-1-4- تأثر الفرد بالثقافة وتأثيره فيها:

تؤثر القيم والمعايير الثقافية في سلوك الفرد وحياة الجماعات وتتأثر بهما والثقافة هي محصلة التفاعل القائم بين الفرد والمجتمع و البيئة هي ثمرة علاقة الفرد بالفرد وبالزمن وبالكون والمكان.

2-2- مستويات العلاقات الاجتماعية:¹

2-2-1- القيادة:

هي تلك العلاقة التي تتصف بالإيجاب حيث يتمتع بها القائد الذي يعتبره الكل بأنه يتصف بالإيجاب بحيث يتحمل المسؤولية وله شخصية مؤثرة على الآخرين وهو الذي يقترح ويخطط وينفذ فهو إذا عبارة عن السلطة المطلقة بالنسبة للآخرين المنخرطين في هذه العلاقة.

2-2-2- التبعية:

في هذه العلاقة يتقبل الأفراد الطاعة وتنفيذ الأوامر والإخلاص في الواجبات وهي نوعان استبدادية وتعاونية. فالاستبدادية يقوم فيها الأفراد بواجباتهم بسبب الخوف وتبعية الآخرين أما التعاونية فيتم التعاون بين الأفراد وذلك للطاعة وللتقدير الموجود بين الأفراد.

2-2-3- الصداقة:

هي أحسن العلاقات لان لها جانبها الروحي العميق فهي صلة نفسية عميقة الجذور عاطفيا فهي تمتاز بالمحبة والاحترام والتقدير، وهذه العلاقة تدوم طويلا بين الأفراد.

¹ - عبد الحميد الهاشمي: علم النفس التكويني(د.م.ج)، الجزائر 1984، ص90. 92.

2-2-4 الزمالة والتجاور:

هي تلك العلاقة التي يمكن أن تكون العامل وزميله في العمل أو بين التلميذ وزميله في المدرسة أو بين الجيران في أذن متبادلة بعوامل القرب الزماني والمكاني.

2-2-5- الانعزالية:

هي تلك العلاقة التي تظهر البعد المقصود للفرد، فهي عبارة عن إنشاء علاقة نتيجة المشاكل المختلفة لهذا يحاول الفرد خلق هذه العلاقات لكي ينسى المشاكل.

2-2-6- العدائية:

هي من اخطر العلاقات لأنها تؤدي إلى تهديد المجتمع، لذلك الصراع الموجود بين أفرادها وتعتبر تهديد لكيان الفرد الآخر فهي علاقة كره وعداء بين الأفراد.

2-2-7- الحيادية:

إن الفرد في هذه العلاقة لا يعرف تلك الزعامة ولا الزمالة ولا الصداقة ولا عداء او كره، وهو غير انعزالي فهي علاقة يكون فيها حياديا ولا يبدي بآراء نحو الآخرين.

2-2-8- عناصر العلاقات الاجتماعية:

عند الدراسة التحليلية للعلاقات الاجتماعية السائدة والمنتشرة بين أعضاء أية جماعة فان كل سلوك أو رد فعل يقوم به الفرد في الجماعة بطريقة متعمدة وعن وعي وتعقل نحو أعضاء الجماعة هو تعي عن علاقة داخل الجماعة.

من هذا المفهوم يمكن وضع كل أنواع السلوك التعاوني والتبادلي الذي يتم بين أعضاء الفوج الرياضي تحت تنسيق

العلاقات الاجتماعية في الفوج، و من خلال هذه العلاقات الاجتماعية يمكن دراسة نوع وحجم وشدة الاتصال

والتفاعل الاجتماعي في الفوج .¹

¹ - احمد أمين فوزي-طارق محمد بدر الدين:سيكولوجية الفريق الرياضي، نفس المرجع السابق، ص37. 38. 39.

2-2-9- مفهوم الاتصال:

الاتصال هو تعبير عن العلاقات بين الأفراد، ويعني نقل فكرة معينة أو معنى محدد في ذهن شخص ما إلى ذهن شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص وعن طريقة عملية الاتصال يحدث التفاعل بين الأفراد.

فالاتصال عملية اجتماعية تتم بين فردين أو أكثر وبين التلاميذ في القسم .

2-3- رموز الاتصال:

2-3-1- الحديث:

الحديث بين أعضاء الفوج الرياضي هو من أهم رموز الاتصال بينهم ليس فقط في اتصالاتهم الاجتماعية خارج حدود المدرسة ولكن أيضا في اتصالاتهم داخل حدود المدرسة في حصة التربية البدنية والرياضية .

2-3-2- الحركة:

الحركة كإحدى رموز الاتصال بين الناس عموما وأعضاء الفوج الرياضي خصوصا لا تعني مجرد انتقال الجسم من مكان إلى آخر ولكنها تتضمن حركات اليدين والقدمين والجذع والرأس، وكلها أدوات الاتصال في ملعب المدرسة هذا بالإضافة إلى حركات العينين وإيماءات الوجه وطرف الجفون وغيرها من الحركات التي تعبر عن معاني كثيرة تخدم نفس الأغراض التي قد تعجز الألفاظ عن تحقيقها في الاتصال بين أعضاء الفوج في الملعب.¹

2-4- مفهوم التفاعل:

يشير التفاعل في الجماعة الرياضية إلى مجموعة العلاقات التبادلية بين أعضائه داخل الملعب أو خارجه، بحيث يتوقف سلوك كل منهم على الآخرين كما يشار إليه أيضا على انه عملية الاتصال التي تحدث بين اللاعبين وتؤدي إلى تأثيرات تبادلية سواء كانت حركية واجتماعية .

¹ - احمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، نفس المرجع السابق، ص: 39. 40. 41. 43.

2-4-1-1- مهارات التفاعل:

يحدث التفاعل بين أعضاء الفوج من خلال خمس مهارات أساسية تتم حسب الترتيب التالي :

2-4-1-1- الاتصال:

إن الاتصال المباشر والمكثف بين أعضاء الفوج هو المحك الأول لعملية التفاعل بينهم ويساعد الاتصال على وحدة الفكر بين أعضاء المجموعة والتوصل إلى السلوك التعاوني خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

2-4-1-2- التوقع:

يعرف التوقع بأنه الاستعداد العقلي لاستجابة لمثير، فسلوكنا دائما نحو الآخرين يكون تبعا لما نتوقعه منهم وتبعاً لما يتوقعونه منا، وتؤدي معرفة أعضاء الفوج لبعضهم البعض إلى التحكم في سلوكهم تجاه بعضهم طبقاً لما يتوقعه كل منهم من الآخر.¹

2-4-1-3- إدراك الأدوار:

تتعدد الأدوار التي يؤديها التلميذ داخل الملعب وخارجه تبعاً لتعدد المواقف التي تتعرض لها وتزداد إجادة التلميذ للأدوار التي يقوم بها كلما تكررت المواقف التي تستدعي هذه الأدوار. فإذا أدرك التلميذ دوره الاجتماعي في الفوج وأدرك أدوار زملائه وأستاذه كلما كان تفاعله الاجتماعي معهم أفضل وأعمق .

¹ - احمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، نفس المرجع السابق، ص: 45. 46.

2-5-5- خصائص أعضاء الفوج وتفاعلهم:

لما كان التفاعل في الفوج هو عبارة عن محصلة لجميع العلاقات الاجتماعية التبادلية التي تحدث بين أعضائه، فقد أصبح لازماً على الدارس التفاعل أن يتعرف على خصائص أعضائه وأثرها في علاقاتهم داخل الملعب وخارجه.

إن خصائص أعضاء الفوج تؤثر بطريقة مباشرة في العلاقات التبادلية بين أعضائه من ناحيتين¹.

2-5-5-1- التأثير المباشر لخصائص الأعضاء:

إن الخصائص النفسية والاجتماعية تشير بدرجة كبيرة إلى طبيعة سلوك كل عضو في الفوج وعلاقاته الاجتماعية مع زملائه خلال الأحداث التي يجريها الفوج وخلال الصراعات التي قد تنشأ بداخله كما تشير أيضاً إلى الكيفية التي سيستجيب بها لزملائه حيال تلك الأحداث التكتيكية والظواهر الاجتماعية.

2-5-5-2- تأثير التمايز بين خصائص الأعضاء:

إن التمايز بين خصائص الأعضاء يعتبر عاملاً حاسماً في علاقاتهم التبادلية...، كما أن العلاقات الاجتماعية لا تحدث إلا من خلال التمايز في الخصائص النفسية والاجتماعية بين الأفراد فالقوى المتشابهة غالباً ما تصطدم أما القوى المتباينة فإنها تنجذب إلى بعضها وتنشأ العلاقات بين أطرافها.

2-6- مظاهر العلاقات الاجتماعية:

تقوم بين أعضاء الفوج مجموعة من العلاقات الاجتماعية إلا أن هناك علاقات اجتماعية ايجابية تظهر جلياً في الفوج ومن مظاهر هذه العلاقات التماسك التعاون الامتثال التضافر التضامن، الاتحاد ومن هنا تكون العلاقات الاجتماعية السلبية والتي تظهر في مظاهر عدة من أمثلها الاختلاف وعدم التوافق والتجانس والتفكك التكتلات والصراعات تكون عوامل محطمة ومن عوامل الهدم في الفوج.

ونذكر فيما يلي بعض مظاهر العلاقات الاجتماعية التي تقوم بين أعضاء الفوج¹:

¹ - أحمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي- نفس المرجع السابق، ص49.

2-6-1- الامتثال:

إن امتثال عضو الفوج للمعايير الحركية والاجتماعية التي تمنعها قيادة الفوج من أكثر الظواهر أهمية في تدعيم نشاط الفوج وتحقيق أهدافه، وهذه الظاهرة تعبر عن طبيعة التنظيم الداخلي للفصل.²

2-6-2- التآلف في الفوج:

يقصد بالتآلف في الفوج ذلك الانسجام أو التوافق بين خصائص أعضائه الذي يجعلهم يتعاملون بطريقة سلسلة و انسيابية ودون أي صراعات أو مشاكل المر الذي يساعد الفوج على إمكانية تحقيق التمسك .

2-6-3- التجانس وعدم التجانس:

يشير التجانس في الفوج الرياضي إلى التشابه بين أعضائه في الخصائص والقدرات المؤهلة لنشاطه كما يشير عدم التجانس إلى عدم التشابه أو التباين الذي قد يكون بين أعضاء الفوج في نفس الخصائص والقدرات من حيث النوع أو الدرجة .

2-6-4- التعاون:

التعاون هو احد المظاهر الايجابية للتفاعل في الفوج الرياضي ولقد أشار أمين الخولي إلى أن التعاون يطلق على إشكال العمل والتضافر بين الناس في سبيل تحقيق هدف مشترك وان الأنشطة الرياضية تقدم ظروفًا ثرية للغاية لتحقيق التعاون وإكسابه للممارسين باعتبار أن النجاحات في الفوج الرياضي في مجملها إنما هي ثمرة التعاون والتآزر بين التلاميذ فيما بينهم ولعل التعبير الإداري الشهير(العمل كفريق)دليل على نجاح الرياضة في تأكيد معنى التعاون والتفاهم والتآزر و التضافر في سبيل تحقيق الهدف وان الممارس للرياضة وبخاصة في الفرق يدرك تماما إن

¹ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، نفس المرجع السابق، ص69.

² - احمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، نفس المرجع السابق، ص62، 67، 71.

دورة جزئي في الفريق وان نجاحه محسوب فقط في سياق إمكانية تعاونه مع بقية زملائهم لتحقيق أهداف الفريق ككل¹.

2-6-5- التماسك:

يكاد يكون من مسلمات الرياضة معوية فوز الفوج الرياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة وذلك لان البديل العكسي للتماسك هو التحلل والفرقة والتفسخ فالمفروض أن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفوج تقود إلى أفضل تعاون يكمن بين أعضاء الفوج الأمر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فعالية للفوج في مقابل الفوج المنافس².

2-6-6- التمرد:

التمرد ظاهرة تعبر عن جانب من جوانب التنظيم الداخلي الفوج وهو مناصر اجتماعية تحدث بواسطة احد أو بعض أفراد الفوج ويمكن أن تشتري في عدد كبير من أعضائه ويمكن في حالة تجاهلها أو عدم معالجتها أن تشتري في الفوج ككل.

والتمرد عملية نفسية تشير إلى هدم حالة من حالات الدافعية موجهة نحو استعادة سلوك مهدد بالإزالة.

2-6-7- التحالفات والتكتلات:

من المعروف إن عملية الاتصال والتفاعل بين أعضاء الفوج الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية وخلال النشاطات الاجتماعية لا بد أن تسفر عن كثير من الأحداث والنتائج ومن بين ما تسفر عنه تفاعلات أعضاء الفوج هي تلك التحالفات التي قد تتم بين اثنين أو أكثر منهم وتجعلهم يمثلون تكتلا فيما بينهم في كثير من مواقف الفوج الحركية والاجتماعية.

¹ - احمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، نفس المرجع السابق، ص: 87. 88.

² - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، نفس المرجع السابق، ص: 233.

وهذه التحالفات أو التكتلات التي قد تحدث في الفوج يستطيع قائد الفوج الجيد الذي تعامل بذكاء ولفترة طويلة مع زملائه أن يتعرف عليها ويوظفها لصالح الفوج بدلا من أن تكون عاملا مؤثرا في مزيد من التحالفات والتكتلات ومن ثم الصراعات والفسل في تحقيق النتائج¹.

2-6-8- التنافس:

بالرغم من أن الفوج الرياضي هم جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق مشترك وعن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضاء إلا أن التنافس لا غنى عنه في أي فوج .

وتكمن أهمية التنافس في الفوج فيما يلي :

1- استشارة أعضاء الفوج على بذل أقصى جهد خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

2- إن التنافس في الفوج يعلم أعضاءه اتخاذ القرار المناسب تحت وطأة الشدة التي يقابلها من الخصم.

3- إن التنافس في الفوج يظهر المهارات الفردية والنبوغ.

4- يساعد التنافس بين أعضاء الفوج على نمو شخصيا لهم وتأكيدهم.

5- يساعد التنافس في أي فوج على التقييم الذاتي الذي هو أساس التقدم.

2-7- العوارض الاجتماعية:

لا تكون الجماعة ولا تتغير بصورة آلية ولكن نتيجة لجهود أعضائها في حل مشكلاتهم وفي إشباع حاجاتهم، فالجماعة الدينامية في عملية مستمرة من إعادة البناء والتوافق بقصد التخفيف من التوتر بين أعضائها

¹ - احمد أمين فوزي: سيكولوجية الفريق الرياضي، نفس المرجع السابق، ص76. 84. 86.

ويقصد حل المشكلات المشتركة..، وندرس هذه المشكلات وغيرها عن طريق قياس علامات الجمود والمرونة في العلاقات الجماعية، والجو الاجتماعي ومراكز السلطة وعن طريق الربط بين كل هذه العلامات¹.

ولقد تناولت البنية المعرفية لاجتماعيات الرياضة إسهامات رياضية والأنشطة البدنية في مشكلات اجتماعية مثل الجنوح والانحراف الاجتماعي، التمايز، الأقليات، الطبقة الاجتماعية وكيف ساعدت الرياضة في حل بعضها أو التخفيف من حدتها وبخاصة في محيط الشباب².

2-7-1- الجنوح والانحراف الاجتماعي:

يختلف الأفراد في قابليتهم للاندماج فبعضهم ينشأ في بعض اجتماعيا والبعض الآخر غير اجتماعي، وطبعاً يعبر الفرد الغير اجتماعي عن ظاهرة غير سوية اجتماعيا ومن هذه الفئة يظهر المنحرفون والمجرمون والأحداث وهم إجمالاً يعتبرون أفراد لم يتطبعوا اجتماعيا بطريقة ملائمة من حيث تحديدهم للبنيان المعياري والقيمي والقانوني والسائد فإنه يكون (مثلاً) أما إذا انتهكت هذه المعايير و القيم وتحداتها فقد صار منحرفاً أو جانحاً .

ويشير خبيراً التربية البدنية عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة إلى أن السبب في السلوك لجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع إلى افتقارهم إلى الفرص المواتية لتعليم الرياضة وممارسة الألعاب بطريقة مقبولة، وذلك لأن جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد العادي يمكن أن يحدث عبر ممارسة الألعاب، والتي تتم من خلال التوجيه والرعاية تحسباً لأي انحراف سلوكي أو اجتماعي، من خلال قيادة تربية واعية مؤهلة فضلاً عن أنها تضيف الشلل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق وتستعيب عنها بالفروق الرياضية وأنشطة التنافس الرياضي³.

¹ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، نفس المرجع السابق، ص38.
² - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، نفس المرجع السابق، ص243. 244.
³ - أمين أنور الخولي، نفس المرجع السابق، ص261. 262. 263. 258.

2-7-2- التمايز:

يحفل تاريخ الإنسان بألوان من التمايز بين البشر، ولعل التمييز العنصري هو أقصى أنواع التمايز وأشدّها وطأة على الإنسان فهو لم يترك مجالاً ولا نشاطاً إنسانياً إلا واطل منه بوجهه القبيح ولم تستثن الرياضة من ذلك بالطبع.

2-7-3- الأقليات:

لقد أشار بلالوك BLALOK عام 1962م، وروزنبلات ROSENBLATT، ما يفيد بان الأقليات تنظر للرياضة على أنّها إمكانية التقويم الموضوعي العادل للنتائج وهذا يعني أنّ الرياضة احد الأنشطة الإنسانية المنزهة من عوامل التمييز والتعصب والأهواء الذاتية في تقدير نتائج منافساتها، وهي نفس العوامل التي تعاني منها الأقليات لا وخاصة المضطهدة منها، ذلك لان الأداء الرياضي لا تتدخل فيه عوامل ومتغيرات اللون أو العرق أو الدين أو الجنس... الخ ومن عوامل التمايز والتفرقة بين البشر إنّما أساس تقدير النتائج في الرياضة مرجعه الأداء البدني الناجح وفي ضوء الجهد المبذول بإخلاص وإتقان .

-خاتمة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الآثار النفسية، والعوامل الاجتماعية و تفسيرها حسب مختلف وجهات النظر في مجال الضغوط النفسية، ثم عرضنا مراحل عملية الضغوط و كيف يحدث داخل الفرد، ثم عن مصادر الضغوط النفسية بصفة عامة، و مصادرها بالنسبة للفرد الرياضي، ثم تكلمنا عن الأعراض العامة للضغوط و انتقلنا إلى التحدث عن العلاقات الاجتماعية، أنواعها، مستوياتها و عناصرها، وكذا مظاهرها، والتي ترتبط ارتباطا كبيرا بالتربية البدنية والرياضية، وكذا أستاذ هذه المادة التعليمية،دون أن ننسى دور التلاميذ في خلق هذه الآثار والتأثير على تلك العوامل بطريقة أو بأخرى.

الفصل الثاني:

أستاذ التربية

البدنية

والرياضية

مقدمة:

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه من تنشئة أفراده وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، ولذا فليعلم مربي اليوم أن عليه عبئ ثقيل يختلف عما كان عليه في الماضي ، فهو لم يعد مجرد حافظة معلومات ، أو ناقل ثقافة ، أو معلم للمهارات الأساسية فحسب وإنما هو فوق ذلك، يجب أن يكون مرنا في تفكيره قادرا على أن يتقبل الأفكار الجديدة ويقومها ، وان يكيف نفسه واتجاهاته في ضوء ما فهمه عن المجتمع الذي يعيش فيه ، وبصفة أدق يجب عليه أن يتحلى بالسمات الشخصية اللازمة والكافية ، والتي عن طريقها مجتمعه يتحصل علي جيل قادر علي العطاء والابتكار ، وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

و يؤكد تشارلز ميريل (Charles Merrill) : " لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعداداً أكاديمياً خاصاً حيث أنها تتطلب من القائمين التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تلم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى تتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعداداً مهنياً وأكاديمياً وثقافياً وعملياً."¹

ومن هذا وجب علينا تسليط الضوء على مهام ومميزات وخصائص الأستاذ الناجح والفعال والمؤهل في مجال التربية البدنية والرياضية، لنذكر حقيقة هذه المهنة ، وما يجب أن يتصف به أثناء الممارسة.

¹ - تشارلز ميريل -أستاذ التربية البدنية والرياضية- ص102.

1-تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المرابي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم ، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها علي ارض الواقع.¹

وللأستاذ دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ في الدرس ، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل ايجابي ، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق ، وتفهم مشاكلهم و احترام آرائهم في نفس الوقت ،ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد ، بل له دور اكبر من ذلك ، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ ، مما يساعدهم

على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات ايجابية.²

ومما سبق يمكن القول أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل المرضي نتيجة توظيفه لما يلي:

-المؤهل العلمي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.

-الخبرة المهنية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

-القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها.

¹ - محمد علال خطاب كمال زكين، 1995، صفحة 70.
² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 11.

ويمكن القول من جهة ثانية: هو ذلك الشخص الهادئ المتزن والمحافظ ، يميل إلى التخطيط دائما ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ويساعد التلاميذ على تحقيق التحصيل العلمي الجيد ، ويكون دائم النشاط والحركة.

2- السمات الأساسية للأستاذ المعاصر:

اشتطت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جداً لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

-الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.

- يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة ، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.

-عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثاً تربوياً يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

-عليه أن يتحلى بروح المبادرة والترعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقاً بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار¹.

- "إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يبدعه أيضاً." ¹

¹ - أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 348.

ففاعلية عمل الأستاذ تظهر من خلال حكمنا على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، ذلك الكائن الحي صاحب العالم الداخلي المتنوع والمعقد، والمتميز عن غيره من الكائنات الحية بديناميكية خارقة في أفعاله وحواسه، الأمر الذي يتطلب تنظيم النشاط التربوي على أساس مراعاة الخصائص المميزة لنمو شخصية التلميذ الذي هو موضوع التربية والتعليم، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس "ناقلاً بسيطاً للمعارف، إنما هو منظم وقائد موجه"²، فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها ويصمم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها.

ويمكن تلخيص موقف الأستاذ من تلاميذه في النقاط التالية:

- إعداد التلميذ لمستقبل حياته .

- تنمية قدراته واستعداداته ومهاراته إلى أقصى ما هو مهياً لها.

- تفهم أغراض التربية والوصول إلى تحقيقها، بوضع المناهج والطرق الملائمة، حتى يعمل على تنمية شخصية تلاميذه تنمية كاملة.

- يساعد التلميذ على تنظيم المعلومات وتوسيع تجاربه وإدراك عالمه، ويوجهه توجيهها يجعل منه قوة فعالة وعضو نافع في المجتمع.

- إعداد التلميذ للعيش في مجتمع أكثر تقدماً ورقياً من المجتمع الحالي .

¹ - علي يحي منصور، 1979، الصفحات 209-210.
² - محمد علال خطاب كمال زكين، 1995، صفحة 70.

ونستنتج مما سبق أن التربية الحديثة قد غيرت تماما من عمل الأستاذ، حيث لم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ إيجابيا، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليس مادة عديمة الحياة، بل هو كائن حي، والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، فالتلميذ لم يعد ينظر إليه على أنه مستقبل سلبي ومخزن للمعلومات، بل هو كائن حي له ذاتيته ونشاطه وميوله ودوافعه الطبيعية، فهو يمثل مصدر النشاط والميول والدوافع، وهي التي تعين ما يحتاجه من الخبرات والمهارات، ووظيفة الأستاذ هنا هي تهيئة الفرص المناسبة التي تسمح بالإفصاح عن نزعات التلميذ بأساليب تلائم بينه وبين البيئة، فيثير الأستاذ أمام تلاميذه المشاكل التي تتحدى تفكيرهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها، وحلها بأنفسهم بالوسائل التي يريدونها مع الاستعانة بأستاذهم، والاسترشاد به فيما يعترضهم من صعوبات، على أن تثير هذه المشكلات في نفوس التلاميذ رغبة في الدراسة والتعلم وما شابه ذلك.

3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

و هنا نركز جيدا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

3-1- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ

الإمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم.¹

3-2- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه:

التربية الحديثة تفرض على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحبة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ؛ و كل ذلك يتطلب منه أن يكون معداً اعداداً خاصاً لها، فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، و لبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولا استعدادات الفرد و اهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يوكل له أمر توجيهها.

3-3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية و مبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، و اتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلاميذ؛ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن احد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت معهم في حياتهم المدرسية.²

3-4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم) :

من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركاً في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائداً له، وهذا النشاط كثيراً ما يكون خبرة سارة تتطلب جهداً ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من

¹ - محمد علال خطاب كمال زكين، 1995، صفحة 73.

² - عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 15.

حياة الأستاذ كان يجبوها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

3-5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد اعداداً سليماً حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.

3-6- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تنحصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملاً معتمداً دوماً على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس، وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجاباً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فاعلية بالعمل الذي يؤديه.

3-7- الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد ذكرنا في كل العناصر السابقة الواجبات التي يقوم بها الأستاذ، فهو كأى إنسان آخر يمارس مهنة شريفة من حقه إن يحظى بالاحترام الكامل، وخاصة من طرف الذين يحيطون به، سواء كانوا مسؤولين في الإدارة، أو زملاء المهنة، أو التلاميذ، وهذا الاحترام لا بد أن يستمر رغم العوائق التي يواجهها ذلك الأستاذ في طريقه، فليس

كل ما يتوقعه وهو بعيد عن الممارسة العملية سيجده حتما أثناء العمل، فعلى سبيل المثال من المتوقع بعد التكوين الذي قام به أن يجد 20 أو 30 تلميذاً في كل قسم، لكن في الواقع يكتشف 35 أو 40 تلميذاً بالقسم الواحد، كما أن هناك ظروفاً تؤثر من قريب أو من بعيد على مهنة الأستاذ، وهذه الظروف تكون إما اجتماعية أو اقتصادية أو شخصية، لذا يجب مراعاة كل هذه النواحي لتعديل وتحسين وضعية الأستاذ وجعله يقوم بمهمته على أحسن وجه.

3-8- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية: يتحتم على الأستاذ فهم أهداف مهنة التربية البدنية و الرياضية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، لها أغراض مباشرة أو غير مباشرة، لذا فان معرفة الأستاذ لهذه الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي؛ وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية و الرياضية جيداً، أمكن عمل تخطيط سليم لبرنامجها.

3-9- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتمادات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من اجلهم، و يراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط¹؛ وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية .

¹ - ويليامز ماتسرسز لورف بينز، الصفحات 129-130.

خاتمة:

تناولنا في هذا الفصل أستاذ التربية البدنية والرياضية، الذي يعتبر المسهم الأول في اكساب التلاميذ الخبرات والمعارف المختلفة، كما يلعب دورا مهما في تحديد سير العلاقة بينه وبين تلاميذه، وكذا بين التلاميذ فيما بينهم، وذلك من خلال حصته التربوية، حيث أنه كلما تحققت أهداف أكثر لخصته، كانت النتيجة ايجابية بالنسبة للتلاميذ.

الفصل الثالث:

خصائص مرحلة
المراهقة (15-18 سنة)

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الكائن الإنساني نظرا للتغيرات الفيزيولوجية التي تحدث فيها ، وهي مرحلة الضغوط والتوتر والقلق و الصراع حيث تتميز بالسلوك المضطرب ، فمرحلة المراهقة من بين المواضيع التي جذبت إنتباه وإهتمام الباحثين ،حيث تعرف عى أنها مرحلة إنتقال من الطفل يعتمد كل الإعتماد على الآخرين إلى الراشد مستقل بذاته ولا شك أن هذا الإنتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضرورات سلوك الطفل و السلوك الراشد في مجتمع ما ونظرا لأهميتها البالغة في تكوين شخصية المراهق ، حيث يتعلم فيها الناشئين تحمل المسؤولية الاجتماعية وواجباتهم الأمر الذي أدى إلى دراستها بشكل دقيق من خلال فهم جميع مظاهر النمو التي يمر بها المراهق في هذه المرحلة ،وسنتطرق فيما يلي إلى : تعريف المراهقة ،المراحل الزمنية لها ، مظاهر النمو فيها ،مشكلات المراهقة ، وتعريف المرحلة الإكتمالية واحتياجاتها وأنواعها وأهدافها ، ثم تطرقنا إلى مميزات التلميذ في هذه المرحلة والبرنامج وطريقة التدريس .

1- تعريف المراهقة:

1-1- لغة :

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق¹.
- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا وليس راشد².

1-2- اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية
- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة³.
- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين⁴.
- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج⁵.

¹ - فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت، 1995، ص 256.

² - علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

³ - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

⁴ - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

⁵ خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة، مصر ، 2000 ، ص 15.

2- المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستيمبورغ" ، "لوهال" .

1-2- المراهقة حسب دوبيس -debesse-

يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد .
كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما :

1-1-2- تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء .

2-1-2- تغيرات نفسية :

تتميز بتحديد النشاط الجنسي و نضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل ، كما تتخيل المراهقة الأزمات و القلق و التوتر ، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني و فترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر و تأكيد الذات .

2-2- المراهقة حسب كستيمبورغ -kestemberg-

بالنسبة لـ "كستيمبورغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل و مختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون . ويرى كستيمبورغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستيمبورغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لئلا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل

في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي¹.

2-3- المراهقة حسب لوهال -lehalle:

أما "لوهال" فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادي و الاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين. وكذلك يرى "لوهال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي .

نستخلص من التعاريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية و النفسية.

3- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام و تشاؤم. و أنها فترة ثورة و تمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة و منفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها.

أما علم النفس الحديث فينتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني والجنسي و العقلي و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها².

4- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة و الرشد و يمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

¹ - نادية شرادي: نفس المرجع السابق، ص 235، 236، 237.
² - خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 329.

4-1- المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن

كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية

كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

. الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

. الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .

. التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة¹.

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف.

كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و

يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن

عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة².

1- رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1997، ص 353-354.
2- عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص 245-246.

4-2- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية¹.
تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة².

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة و يصر على ما يخلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

4-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزائه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة³.

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل . إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و

ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة⁴

1- رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 353-354.

2 -عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص245-246.

3- رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 356- 357 .

4- عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص245-246.

5- مظاهر النمو في المراهقة:

1-5- النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سرعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي و الخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين و الفخذين و البطن¹.

يؤثر في عملية النمو عاملان : احدهما داخلي وهو الوراثة , والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه².

2-5- النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل.

1- علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 239-295-296.

2- خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 332-333.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات .

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام .

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر ، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا².

الميل العقلي للمراهق يبدو في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية³.

5-3- النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع¹.

²- علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

³-خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 341-342-345.

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الجسم

ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها.

5-3-1- مظاهر النمو الانفعالي:

❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .

❖ الاندفاعية وركوب الخطر.

❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.

❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :-

- تضخم الصوت .

- الشارب واللحية.

- لبس الأحذية ذات الكعب العالي.

- المبالغة في الزينة.

❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :

- لبس ملابس متميزة

- التصنع في الكلام والمشئي.

- إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.

- التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.

❖ مقاومة السلطة :-

- التمرد على الأسرة.

¹ - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

- التمرد على المدرسة.

- الميل للنقد.

5-3-2-العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .

❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .

❖ التوتر والحرع الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.

❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما

❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل

لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراهق

شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية¹.

5-4-النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته

وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم

الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب و ينفر

في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .

❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى

الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور².

1- علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، 303 .
2 - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 355.

❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي¹.

❖ يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيجاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا .

❖ النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفع سلبا وإيجابا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

5-5-النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي .

❖ تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق .

ريتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق .

5-6-النمو الحركي:

❖ تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية¹.

1 - فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2001 ، ص 427 .
1- علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 366-363.

❖ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية².

❖ يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة و التآزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي .

❖ 5-7-النمو الحسي :

❖ لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

❖ في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

❖ 5-8-النمو الديني :

❖ مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و النضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

❖ تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، و لا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي¹.

²- رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 354.
¹ -علي فاتح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، ص 315-317-366-369.

❖ 6- بعض مشكلات المراهقة :

❖ تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق و المجتمع وما ينتج عنها

من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

6-1-المشاكل النفسية:

6-1-1- الصراع الداخلي:

كلاستقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

6-1-2-الاغتراب و التمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته،غير انه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

6-1-3- السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب،الشتيم عدم الاستئذان.....الخ.

6-2-المشاكل الاجتماعية :

6-2-1-تغير تركيب الأسرة و أدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة،و تغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل¹.

¹ -رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية،بدون طبعة ، مصر ، 2000 ص373-377.

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين².

6-2-2- الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة³.

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلعا⁴.

6-3- المشاكل الدراسية :

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل.

إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة .

7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

²- محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

³ رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

⁴ خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعه، مصر ، 2000 ص 333.

7-1- الأسباب الوراثية: وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

7-2- الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل²:

- ❖ تعاطي الأم للخمور والمخدرات و التدخين.
- ❖ تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.
- ❖ تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.
- ❖ الولادة غير العادية.
- ❖ معاناة الأم من سوء التغذية.

7-3- الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء. قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

7-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها.

² -عبد الرحمن العيسوي ، نفس المرجع السابق ، ص 47-48.

الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من اجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل .

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم¹.

7-5- الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.

7-6- الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.

شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

الأفراد المتسمون بالخجل وتدني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات

إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا.

8- المرحلة الاكتمالية (الطور المتوسط) :

8-1- تعريف المرحلة الاكتمالية :

وتدعي هذه المرحلة بالطور الثالث و تمتد من 12 إلى 15 سنة من عمر التلميذ ، يزداد المراهق في نهايتها

قوة و قدرة علي الضبط و التحكم في القدرات ، إذن هي فرصة لتلقينه المهارات الحركية و كذلك يصل نمو الذكاء

في هذه المرحلة تقريبا أقصاه حوالي سن 15 سنة من عمر التلميذ ، و تزداد عملية الفهم و الإدراك نتيجة بعض

¹- رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 371-372.

التجارب و الخبرات و تظهر في هذه المرحلة نقطة هامة في حيات المراهق حيث يميل الفرد و يستعد للبدء في تكوين مبادئ و اتجاهات عن الحياة و المجتمع و منها الميل إلى القراءة و حب الاطلاع ، و تمتاز أيضا هذه المرحلة بتكوين الفرد ليصبح في النهاية قادرا تستقر فيه المثل و الأنماط الاجتماعية¹.

2-8- احتياجات المرحلة الاكاديمية : إن المرحلة الاكاديمية كغيرها من مراحل النمو تحتاج إلى عدة حاجات هامة نلخصها فيما يلي :

- * الحاجة إلى الأستاذ الذي يساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل منتظم .
- * الحاجة إلى المفاهمة التامة بين المدرسة و المنزل .
- * الحاجة إلى العناية بصحة الفرد و ذلك بإجراء الكشف الطبي عليه و ملاحظته أثناء قيامه بالنشاط البدني و الرياضي .

- * الحاجة إلى استنفاد الطاقة الزائدة لدى الأفراد عن طريق النشاط مع مراعاة الراحة اللازمة و التغذية الكاملة
- * العمل على بعث الروح الثقة و التعاون بين التلاميذ .

3-8- أنواع الأنشطة في المرحلة الاكاديمية : تكمن النشاطات البدنية و الرياضية في هذه المرحلة في تمارين تعمل على تحسين اللياقة البدنية و الزيادة في قوة التحمل لدى التلاميذ و هذا بواسطة رياضات فردية مثل الجري ، القفز ، الرمي ... الخ ، و رياضات جماعية مثل كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ... الخ ، و هذا لتدريبه و تعليمه المسؤولية و القيادة ، و أيضا لشغل أوقات فراغه و إكسابه الكثير من المهارات النافعة . إلى جانب ذلك وجود مجال واسع للتخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى ولنسيان ما في نفسه .

4-8- أهداف الأنشطة في المرحلة الإكاديمية : البرامج البدنية و الرياضية التي يجب أن تعطى للولد في مرحلة الطور الثالث بهدف :

¹ -محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، مصر ، 1965 ، ص27.

* العناية بصحته و كذا الخلو من الأمراض حتى يمكن أن ينمو التلميذ نموا سليما و تزداد قوته البدنية ، و يفهم التلميذ حقيقة جسمه و تطورات نموه .

* العمل على تنمية الميول لشغل وقت الراحة في أوجه النشاط و توجيهه للعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة و تدريبه على القيادة و التبعية ، و لا يأتي ذلك إلا بالمشاركة في النشاطات البدنية و الرياضية لاحتوائها على مجال واسع للتدريب .

5-8- مميزات التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط :

* تبدو لديه الميول المختلفة .

* نمو خياله و فكره .

* الميل إلى الدين و اتجاهه إلى المناقشة .

* اعتماده على المنطق .

* البحث على المثل العليا التي يتقبلها المجتمع .

* مساندة أصدقائه من نفس الجنس .

6-8 - التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط : يجب أن يعتمد الأستاذ في هذه المرحلة على ما يلي :

* تنوع مجموعة من الألعاب أثناء الحصص .

* الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء .

* الأنشطة البدنية حيث تزداد الاختلافات الجنسية بين التلاميذ .

* استغلال حب التلاميذ الأبطال في تحسين الأداء .

* الأنشطة الداخلية و الخارجية المتنوعة .

إطالة الأداء حيث تزداد قوة القلب في تلك المرحلة أي أنها لا تصل إلى التعب الشديد والإجهاد العصبي الزائد¹

7-8- البرنامج و طريقة التدريس في المرحلة التعليم المتوسط :

- يحتاج التلاميذ في هذه المرحلة إلى معاملة خاصة فيها توجيه و لكن بحذر حتى لا تمس مشاعرهم حيث أنهم يشعرون بأنهم كبار و ناضجون و يهمهم أن يشعروا بذلك من طريقة معاملتهم .
 - يجب تجنب الأرقام القياسية في الجري و الوثب نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفتات في هذه المرحلة .
 - الاهتمام بالمنافسات الرياضية لكي تقابل احتياجاتهم .
 - الاهتمام بتعليم التلاميذ طريقة أخرى لممارسة أي نشاط رياضي .
 - الاهتمام بالنشاط الداخلي و الخارجي بالمدرسة حتى يتسنى أن يتعلم كل تلميذ لعبة معينة سواء كانت فردية أو جماعية .
- يجب تنوع المادة الدراسية و طريقة التدريس بحيث تتماشى مع الفروق الفردية للتلاميذ في هذه المرحلة ، فالدرس الناجح الفعال هو الذي يهتم بالفروق الفردية و يضمن التقدم في الأداء البدني و الرياضي دون حدوث أي معوقات ، و هذا أمر يمكن تحقيقه بشيء من المهارة بحيث يقدم المدرس النشاط مبتدأ من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى أكثر تعقيدا حتى يمكن للتلميذ سريع التعلم أن ينتقل من العملية التعليمية بيسر و سهولة ، بينما التلميذ البطيء التعلم يستوعب هذه الخبرات في فترة أطول من زميله المتفوق¹ .

¹ - محمد سعد زغلول ، مدخل التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص 60 .

¹ - زينب على عمر ، مرجع سابق ، ص 99 .

8-8- العلاقة بين المدرس و التلميذ في المرحلة الإكمالية :

عندما نتكلم عن العلاقة الرابطة التي تنشأ بين المدرس و التلميذ ، فإننا نتحدث عن القرارات التي تكون بين التلميذ و المدرس ، و لهذا يجب أن تكون العلاقة قوية حتى يتحقق الهدف و يستطيع التلميذ المشاركة في العمل . يقول " داريل سايد نتوب " " أن التدريس الجيد يعتمد على مدى قوة العلاقة بين المدرس و التلميذ ، حيث أن التلاميذ يتمتعون بما يتعلمون عندما تكون العلاقات جيدة بين المدرس و التلميذ . و المدرس يجب أن يوفر للتلميذ الجو المناسب للتعلم و يجب أن يوفر له المعارف و العادات الصالحة و القيم الروحية . " يقول عمر بشير الطوي " " يعتبر احترام المتعلم من أهم شروط التعلم " . و من هنا فإننا نستشف انه من اجل تحقيق عملية التعلم لا بد أن يشعر المتعلم بالراحة مع المعلم .

8-9- الواجبات التي ينبغي أن يلتزم بها المعلم اتجاه المتعلم :

و من أهمها ما يلي :

- * أن يكون المدرس حازما ، وفي نفس الوقت عطوفا في تعامله مع التلاميذ .
 - * توفير جو الطمأنينة و الأمان .
 - * أن يعمل على إتاحة فرص التدريب و القيادة للتلاميذ .
 - * المساهمة مع المختصين في حل مشكلات التلاميذ .
 - * الابتعاد على السلوك العدواني اتجاه التلاميذ .
 - * التقويم المستمر لمستويات التلاميذ .
- و لهذا فان العلاقة بين المدرس و التلميذ يجب أن تتطور و ترقى لأفضل المستويات ، و يكون التفاعل مستمرا في العملية التعليمية ، وهذه العملية التفاعلية نوردتها في قول " مجدي إبراهيم عزيز " في عنصريين :
- * التفاعل من خلال المشاركة ، و تبادل الأدوار .

* التفاعل من خلال علاقات التأثير و التأثير .

و بهذا تتضح لنا العلاقة بين المدرس و التلميذ.

خاتمة:

إن الشيء الذي يتجلى لنا بعد تقديم محتوى الفصل ، هو أن المراهقة هي فترة النمو والتقلبات النفسية و أنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد، فكلما زادت الرعاية من طرف الأسرة و المؤسسات التربوية و المجتمع لهذه الشريحة ، كانت النتيجة تكوين أفراد صالحين يخدمون مجتمعاتهم وهذا يتطلب معرفة مراحل و خصائص وعلاقات هذه المرحلة العمرية المهمة.

الْحَمْدُ لِلَّهِ

الْمَلِكِ الْقَدِيمِ

الفصل الأول:

منهجية

البحث

مقدمة:

بعد عرضنا في المنهج النظري أهم العناصر المتعلقة بالأستاذ والتلميذ، والعلاقة التي يمكن ان تنشأ بينهما، وكذا بين التلاميذ فيما بينهم وعلى ضوء الدراسات و النظريات يكون بذلك قد تحقق جزء مهم من أهداف البحث ، أما عن هذا الجانب ، ألا وهو الجانب الميداني الذي سنتطرق فيه الى المنهجية المتبعة في بحثنا المتواضع، والخطوات التي صنعت هذه الدراسة.

1- منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي لأنه يناسب طبيعة الموضوع

2- مجتمع و عينة البحث:

في دراستنا هاته تكونت عينة البحث من عينتين حيث شكلنا العينتين كالتالي:

1-2- عينة التلاميذ:

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من تلاميذ ثانويتي الدحموي، و ذلك دون دون أخذ أية شروط أو عوامل في اختيارها و بلغ عدد أفراد هذه العينة 120 تلميذا.

2-2- عينة الأساتذة:

تم اختيار عينة عشوائية من بعض ثانويات ولاية تيارت، نظرا للحاجة الى أكبر عدد ممكن من الأساتذة، حيث كان عددهم 15 أستاذا من ثانويات مختلفة .

3- تحديد المتغيرات:

المتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر و هو نوعان:

1-3- المستقل: و هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع

2-3- التابع: هو تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها و هو يتأثر بمتغير المستقل.

المستقل: العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم.

التابع: الاثار النفسية والاجتماعية.

4- أدوات البحث: لقد أخذنا في الدراسة الميدانية طريقة الاستبيان.

4-1- الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين يستعمل كثيرا في البحوث العلمية والاجتماعية كما أنها وسيلة لجمع المعلومات و هي أسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل الى الأشخاص المعنيين بالبحث و تسلم لهم للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

4-2- مواصفات الاستبيان: يحتوي الاستبيان الذي أعدناه على نوعين من الأسئلة:

4-2-1- الأسئلة المغلقة: و هي الأسئلة المقيدة بـ "نعم" و " لا".

4-2-2- الأسئلة النصف مغلقة: و فيها بإمكان المجيب اختيار جواب من الأجوبة المقترحة.

5- الدراسة الاستطلاعية:

تستخدم الدراسة الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة وتمثل المرحلة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي و تعريفها للظروف التي سيتم فيها.

حيث أجرينا هذه الدراسة على 10 تلاميذ لمعرفة صدق و ثبات الاستبيان الموجه لهم.

6- الأسس العلمية للبحث:

6-1- الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لأجله و ليس شيئا آخر و للتأكيد من صدق أداة الدراسة قام الباحثون على عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة و الكفاءة في معهد علو و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

6-2- الثبات: يمثل عامل الثبات أهمية كبيرة في عملية تقنين و بناء الاستبيان و يعني ثبات الاستبيان هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما استخدم الاستبيان أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة و تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية متكونة من 10 تلاميذ و قد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الاستبيان القبلي و البعدي و كانت النتائج على النحو التالي:

المحور	العينة	النتائج
المحور الاول: حب المادة	10	0.92
المحور الثاني: حب الأستاذ	10	0.96

و من هنا يمكن القول بأن الاستبيان يتميز بدقة عالية من الاستبيان.

6-3- الموضوعية: بما أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و كذلك و وضوح

العبارات و ملائمتها لعينة البحث فان هذا الاستبيان يتميز بدرجة كبيرة من الموضوعية.

7- الدراسة الأساسية: من ملاحظة الظاهرة وجمع المعلومات عنها بشكل مفصل وهذا بهدف التعرف على

الأوضاع الراهنة لتحسين الأوضاع الاجتماعية والتربوية والرياضية والنفسية.

و كانت العينة التي درسناها في الدراسة الأساسية هي 120 تلميذ مأخوذة من ثانوياتي مدينتي الدحموني:

ثانوية مولود قاسم و ثانوية الأمير عبد القادر.

7-1- مجالات البحث:

7-1-1- المجال المكاني: ثانوياتي مدينة الدحموني.

7-1-2- المجال الزمني: امتد الجانب النظري من 2018/11/05 الى 2018/04/03

و الجانب التطبيقي من 2018/04/05 الى 2018/05/18.

8- الوسائل الإحصائية: إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة

تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات، والوسائل الإحصائية المستعملة هي:

8-1- قانون النسبة المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد

حساب تكرارات كل منها

النسبة المئوية = عدد التكرارات X 100 / العدد الكلي للعينة

9- صعوبات البحث: تكمن الصعوبات في هذا البحث :

- نقص المراجع و المصادر فيما يخص الموضوع الذي تطرقنا إليه.

- إيجاد بعض الصعوبات في الثانويات.

خاتمة:

لمنهجية البحث و اجراءاته الميدانية أهمية كبيرة لنجاح أي بحث علمي يتميز بالتنظيم الدقيق و يهدف للوصول الى معلومات و نتائج جديدة و أن اختيار منهج البحث ملائم و طريقة احصائية سليمة تؤدي لتحقيق الهدف المرجو.

الفصل الثاني:

عرض، تحليل
ومناقشة النتائج

عرض وتحليل نتائج استبيان التلاميذ :

عينة التلاميذ :

المحور الأول :

السؤال الأول :

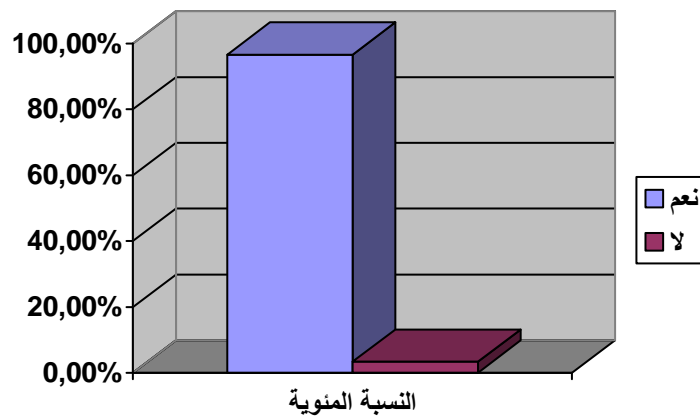
الفرع الأول :- هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
% 96.66	203	نعم
%03.33	07	لا
%100	210	المجموع العام

الجدول (01):- يمثل رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه لاحظنا أن أغلبية التلاميذ و بنسبة %96.66 من مجموع العينة تحب حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع للمكانة التي تحتلها هذه الأخيرة في قلوب التلاميذ و الأهداف السامية التي تحققها ، في حين أن نسبة %3.33 من مجموع العينة لا تحب حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع إما لجهلهم لأهمية هذه الحصة في حياتهم ، أو للتهاون و اللامبالاة كما أن البعض الآخر يرى في الرياضة شكلا من أشكال العنف و العدوانية بحكم ما يشاهدونه أثناء المنافسة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (01) الذي يمثل رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .

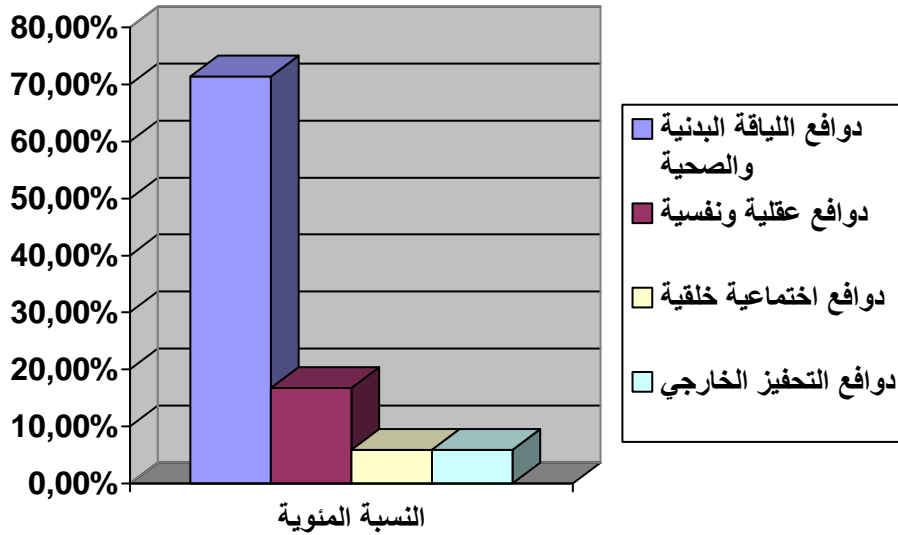
الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "بنعم" فما هي الدوافع التي دفعتك لذلك ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%71.42	145	دوافع اللياقة البدنية و الصحية
%16.74	34	دوافع عقلية و نفسية
%05.91	12	دوافع اجتماعية خلقية
%05.91	12	دوافع التحفيز الخارجي
%100	203	المجموع العام للمجيبين "بنعم"

الجدول(02) :- يمثل دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

تحليل و مناقشة :

إن النتائج المحصل عليها تبين أن نسبة 71.42 تمارس هذه الحصة بدافع اللياقة البدنية و الصحية و ذلك من اجل الحفاظ على المظهر الخارجي للحسم و الرشاقة ، تؤكد ذلك عند الإناث أكثر منه عند الذكور، في حين أن نسبة 16.74 تمارس هذه الحصة بدافع توفير الراحة النفسية و تنمية و تنمية الصفات العقلية كالتركيز و الذكاء و بأقل نسبة 5.91 يمارس التلاميذ هذه الحصة إما بدافع اكتساب الأخلاق السامية و روح التعاون و الاحتكاك بالجماعة ، و بنفس النسبة يمارسونها بدافع التحفيز الخارجي كالأسرة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (02) الذي يمثل دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

السؤال الثاني : ما رأيك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

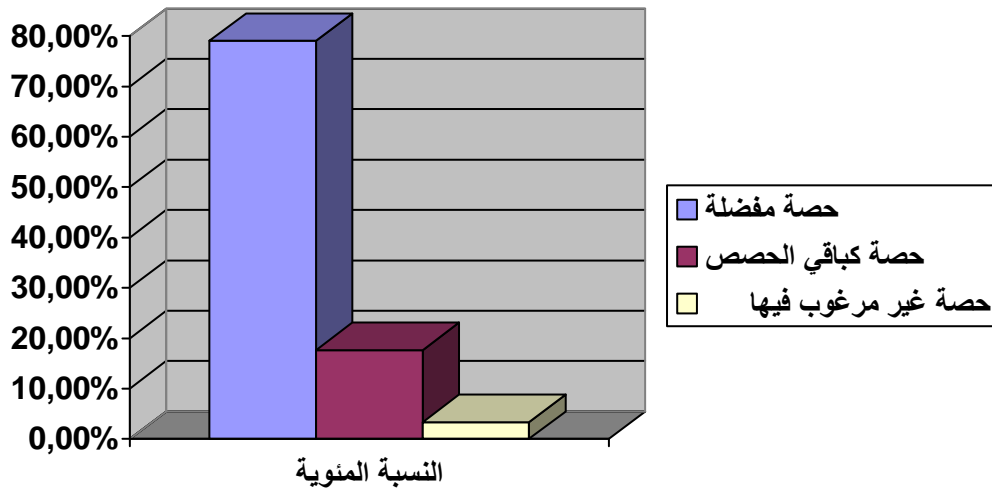
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
حصة مفضلة	166	79.04%
حصة كباقي الحصص	37	17.61%
حصة غير مرغوب فيها	07	03.33%
المجموع العام	210	100%

الجدول(03):- يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ .

تحليل و مناقشة :

نلاحظ من النتائج أن اغلب التلاميذ و بنسبة 79.04% تحبذ حصة التربية البدنية و الرياضية بالتفضيل و ذلك للدور الفعال الذي تلعبه في جمعهم و توفير جو مناسب للعب و الترفيه و الاحتكاك و التي تنعكس إيجابا على حياتهم الاجتماعية خارج المؤسسة .

و بنسبة اقل 17.61% ترى أن الحصة كباقي الحصص الأخرى و بنسبة 03.33% ترى أن الحصة غير مرغوب فيها و هذا لجهلهم لمدى أهميتها .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (03) الذي يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ .

السؤال الثالث :

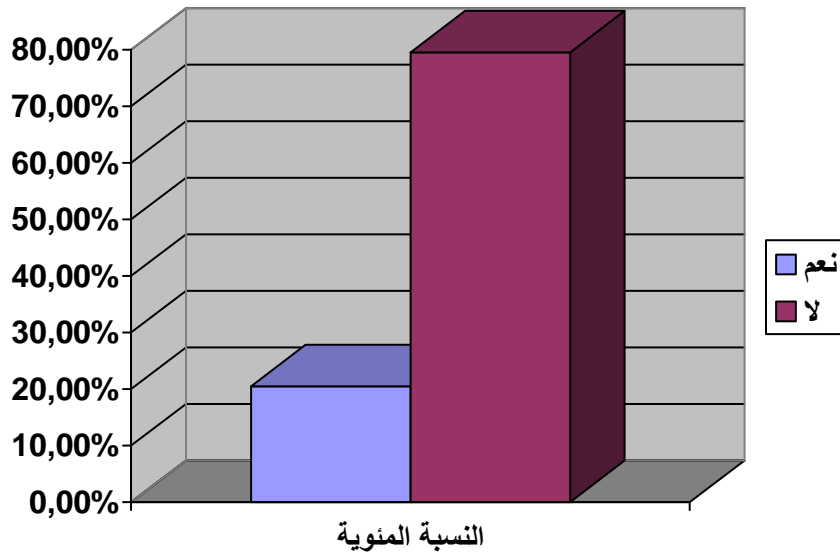
الفرع الأول : هل تتوفر مؤسساتكم على الوسائل اللازمة لأداء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
20.47%	43	نعم
79.52%	167	لا
100%	210	المجموع العام

الجدول (04):- يمثل إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي .

تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج فان نسبة 20.47% تبدي رضاها على توفير مؤسساتهم للوسائل و الأجهزة و الهياكل لممارسة هذه المادة أما النسبة الكبيرة منهم 79.52% ترى أن مؤسساتهم تعاني من نقص كبير في توفير المتطلبات اللازمة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (04) الذي يمثل إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي .

الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "لا" فكيف تمر حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض منه:

- معرفة شعور التلاميذ عند ممارسة الحصة بدون وسائل .

تحليل و مناقشة :

اغلب التلاميذ يشكون من هذه النقطة بإبداء انزعاجهم و مللهم و هذا تعبيراً منهم عن عدم الوصول للنتائج المرجوة من الحصة بدون الشروط اللازمة لذلك .

السؤال الرابع : ما نوع الرياضة التي تفضل ممارستها ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
88.57%	186	الرياضة الجماعية
11.42%	24	الرياضة الفردية
100%	210	المجموع العام

الجدول (05) : يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية للتلاميذ .

تحليل و مناقشة :

إن نسبة 88.57% تفضل الرياضة الجماعية و التي بدورها تشعرهم بالارتياح النفسي و يرجع ذلك للأسباب

التالية :-

- توفرها على روح المنافسة و الاحتكاك بمساعدتهم على التعرف بأصدقاء جدد .

- تنمي الروح الجماعية كالتعاون و الاتحاد .

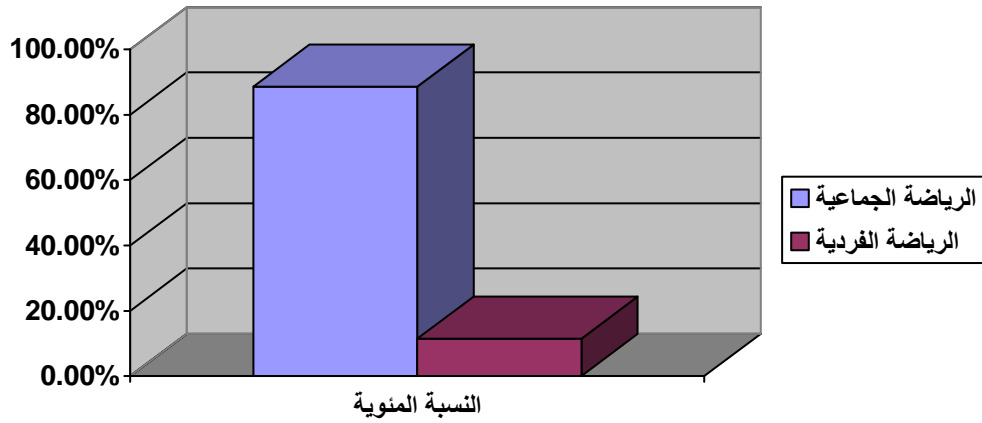
أما النسبة 11.42% تفضل ممارسة الرياضة الفردية و هذا راجع إلى :-

- إعطائهم الثقة بالنفس .

- الاعتماد على النفس .

- توفرها على الراحة و الهدوء .

* و منه نستنتج أن الرياضة الجماعية أكثر استقطاباً للتلاميذ .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (05) الذي يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية للتلاميذ .

المحور الثاني :

السؤال الخامس : كيف ترى أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

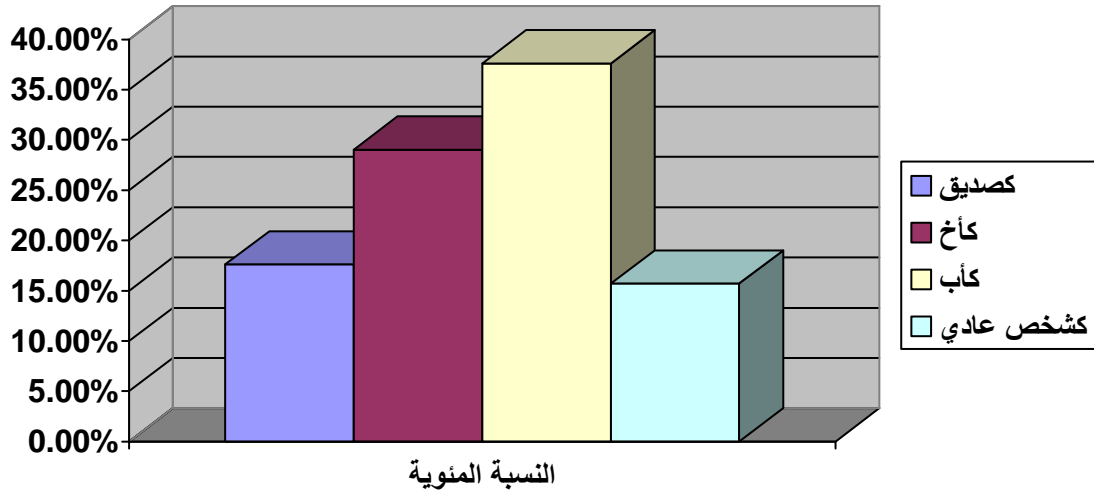
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%17.61	37	كصديق
%29.04	61	كأخ
%37.61	79	كاب
%15.71	33	كشخص عادي
%100	210	المجموع العام

الجدول(06) :- يمثل نظرة التلميذ تجاه أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

توضح لنا النتائج أن نظرة التلميذ للأستاذ بصفة عامة نظرة احترام و تقدير فالقلة القليلة %15.71 تراه كشخص عادي و لا توليه الاهتمام اللازم و لا تربطهم به أي علاقة سوى علاقة التدريس ، و هذا راجع إما لضعف شخصية الأستاذ أو لعدم تفهم التلاميذ لذلك أما البقية فتوليه اهتمام كبير فمنهم من ينظر إليه نظرة:-
- كصديق %17.61 يرى التلاميذ الأستاذ انه الصديق الحميم و الأنيس الذي يفشون له أسرارهم و مشاكلهم الخاصة حتى يساعدهم و لو بكلمة طيبة .

- كأخ %29.04 يحظى الأستاذ بمكانة الأخ الأكبر الناضج الحريص على مستقبل إخوته
- كاب %37.61 ، يقيم مقام الوالد في المدرسة ،فمسؤولية الأستاذ في المدرسة هي تضاهي مسؤولية الأب في البيت .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (06) الذي يمثل نظرة التلميذ تجاه أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

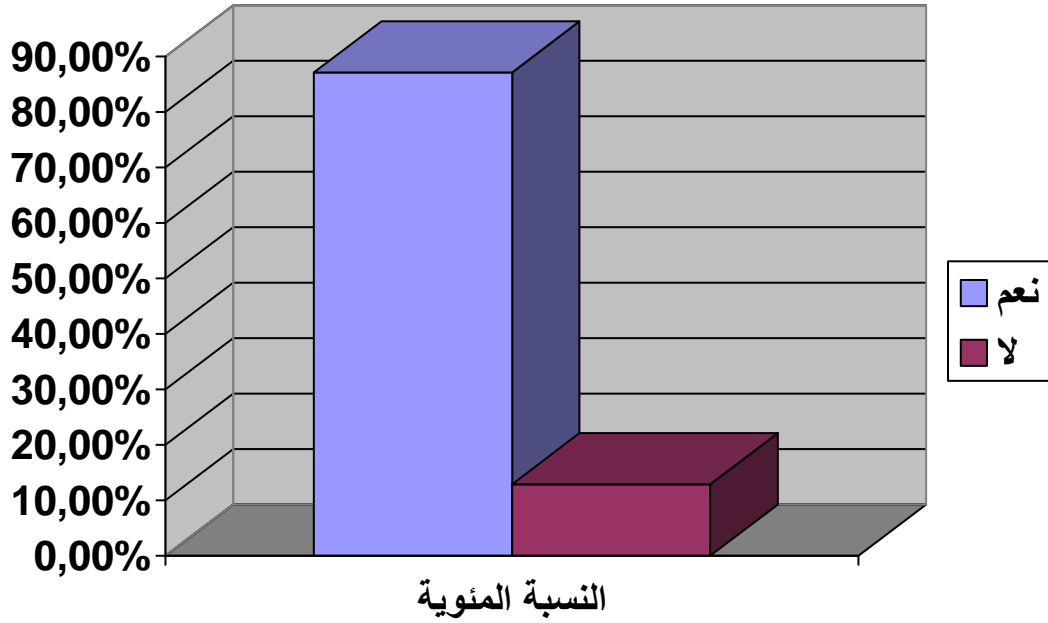
السؤال السادس : هل تشعر بالراحة النفسية بوجود الأستاذ ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	183	%87.14
لا	27	%12.85
المجموع العام	210	%100

الجدول (07) :- يمثل الإحساس النفسي للتلاميذ في حضور الأستاذ .

تحليل و مناقشة :

إن الأغلبية الساحقة و بنسبة %87.14 تشعر بالراحة النفسية بوجود الأستاذ و هذا للدور الهام الذي يلقيه في تربية الأجيال و إرشادهم إلى الطريق الصحيح لأنهم يجدون فيه الصديق و الأخ و الأب ، و نسبة قليلة جدا %12.85 لا تتراح لوجود الأستاذ ربما لشخصية الأستاذ أو طبيعة التلاميذ .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (07) الذي يمثل الإحساس النفسي للتلاميذ في حضور الأستاذ .

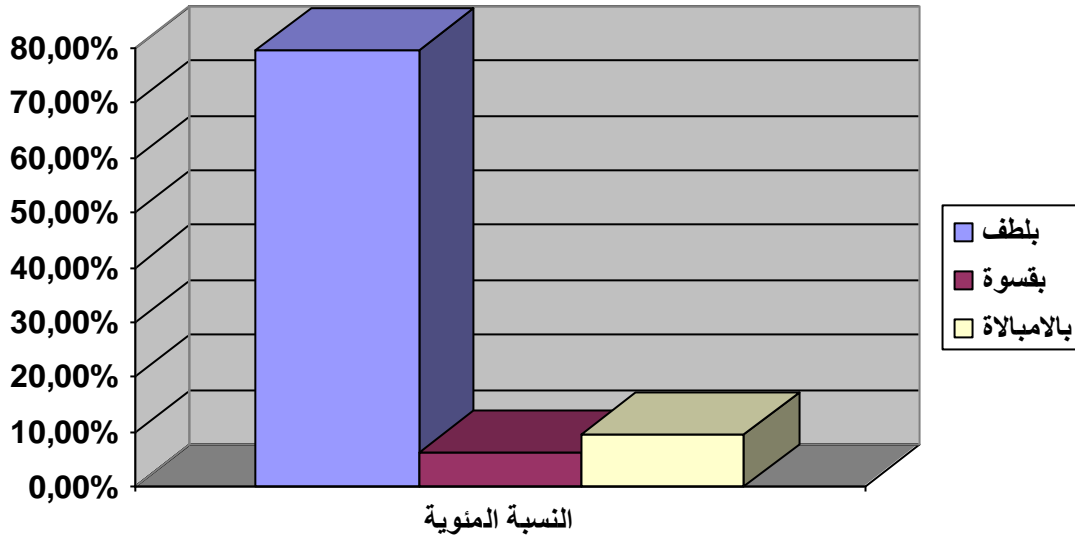
السؤال السابع : كيف يعاملك أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
بلطف	167	79.52%
بقسوة	13	6.19%
باللامبالاة	20	9.52%
المجموع العام	210	100%

الجدول (08) :- يمثل تعامل الأستاذ مع تلاميذه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل و مناقشة :

نسبة كبيرة 79.52% تشعر باللطف في تعامل الأستاذ معهم و ذلك لمراعاة الأستاذ للجانب النفسي لتلاميذه ، إما نسبة قليلة تنظر لمعاملة الأستاذ إما باللامبالاة 9.52% و إما بالقسوة 6.19% و هذا راجع لشخصية الأستاذ أو لسوء فهم التلاميذ لماهية المادة ، لهذا وجب على الأستاذ مراعاة طريقة التعامل مع التلاميذ باللجوء إلى الترغيب و تفادي التهيب و القسوة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (08) الذي يمثل تعامل الأستاذ مع تلاميذه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال الثامن :

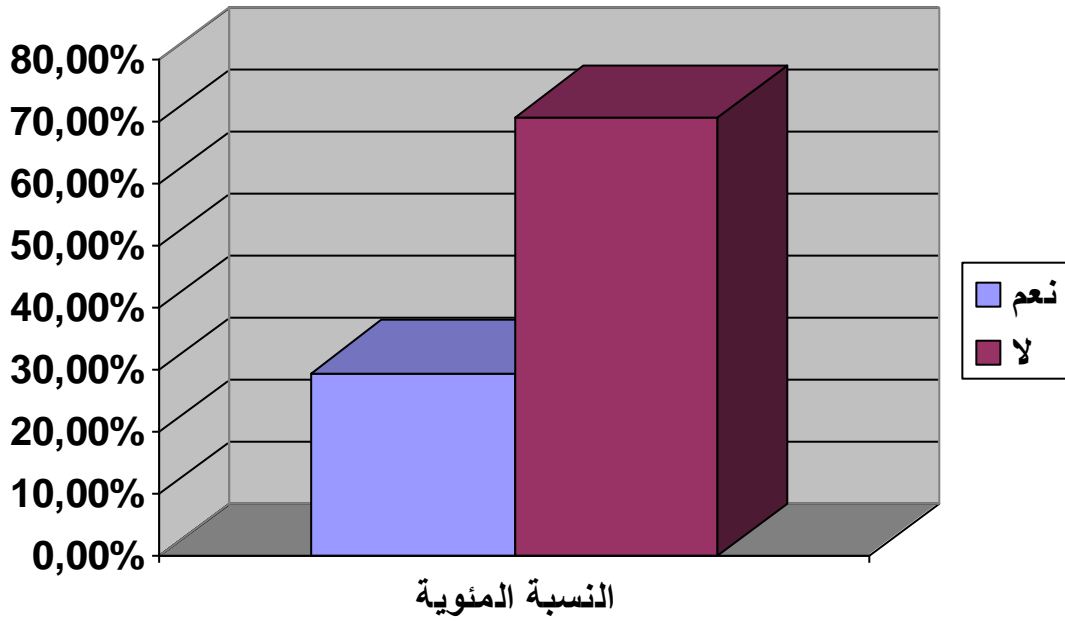
الفرع الأول : هل يحاول أستاذ التربية البدنية و الرياضية التقرب منك لمعرفة مشاكلك ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
29.52%	62	نعم
70.47%	148	لا
100%	210	المجموع العام

الجدول (09) :- يمثل مدى اهتمام الأستاذ بمشاكل التلاميذ .

تحليل و مناقشة :

إن النتائج المتحصل عليها تؤكد و بنسبة كبيرة 70.47% عن عدم تقرب الأستاذ من التلاميذ لمعرفة مشاكلهم هذا راجع إلى عدم كفاءة الأستاذ أو اللامبالاة و تهاونه في أداء مهمته أو لإهماله للعامل البيداغوجي و النسبة الأقل 29.52% تري أن الأستاذ يسعى دوما للتقرب منهم .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (09) الذي يمثل مدى اهتمام الأستاذ بمشاكل التلاميذ.

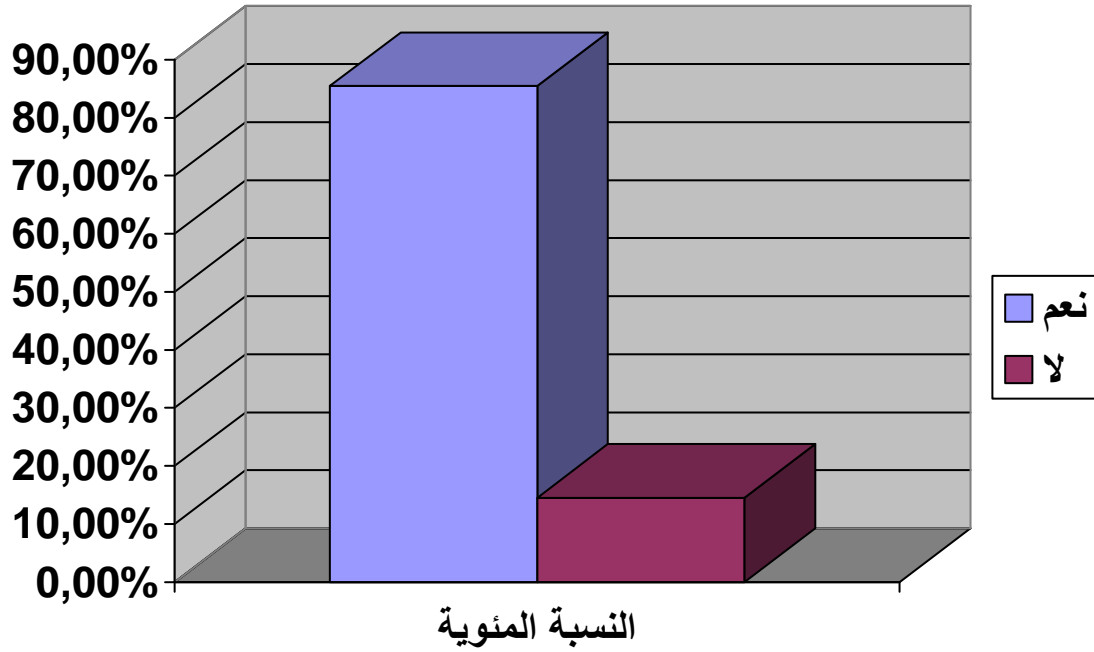
الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "بنعم" فهل يساعدك على حلها ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
85.48%	53	نعم
14.51%	9	لا
100%	62	المجموع العام للمجيبين بنعم

الجدول (10) :- يمثل مدى مساعدة الأستاذ لتلاميذه في حل مشاكلهم.

تحليل و مناقشة :

تبين النتائج أن اغلب الأساتذة بنسبة 85.48% الذين يقتربون من تلاميذهم يساعدونهم على حل مشاكلهم إلا البعض بنسبة 14.51% يسعون لمعرفة المشاكل دون إيجاد الحلول و هذا ربما لصعوبة المشاكل المطروحة و التي قد تتعدى الأساتذة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (10) الذي يمثل مدى مساعدة الأستاذ لتلاميذه في حل مشاكلهم.

السؤال التاسع : ما هي الصفات التي تحب أن يتصف بها أستاذك ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
37.14%	78	الجدية في التدريس
61.42%	129	حب التلاميذ و مساعدتهم
01.42%	3	الإهمال و اللامبالاة
100%	210	المجموع العام

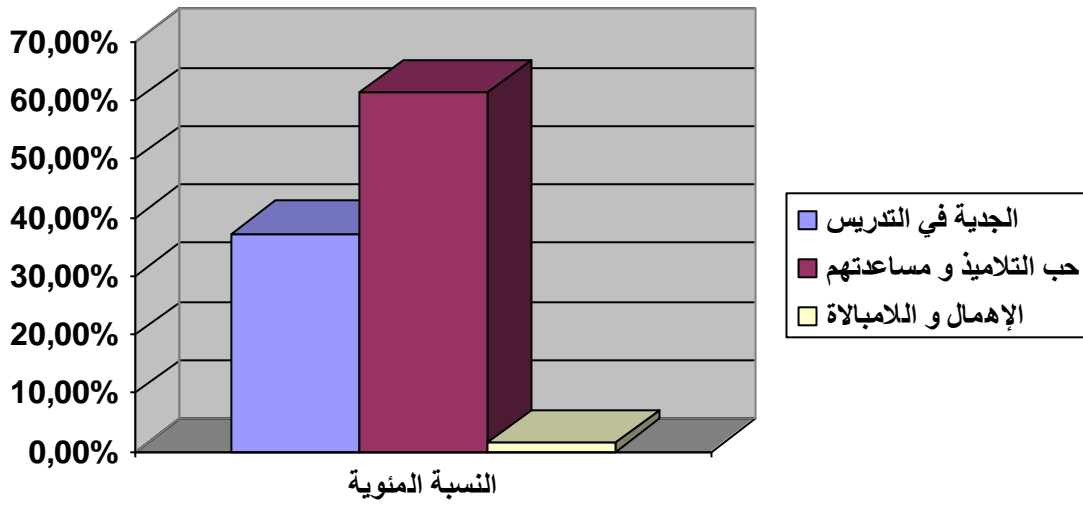
الجدول (11) :- يمثل الصفات التي يجذبها التلاميذ في أستاذهم .

تحليل و مناقشة :

لا يجذب التلاميذ لامبالاة الأستاذ بل يفضل أن يكون أكثر 01.42% تقريبا منه لمساعدته في حل مشاكله من جديته في أداء حصصه 37.14% و هذا راجع لصعوبة مرحلة المراهقة التي تتطلب عناية أكبر بالجانب النفسي للتلميذ تشعره باهتمام الأستاذ له في حب التلاميذ و مساعدتهم بنسبة 61.42% كما أن الكثير منهم يجذبون صفات أخرى كلها حميدة اختصرت في ما يلي :-

- الحيوية و النشاط و الإخلاص في العمل .
- الانضباط و الرزانة .
- العدل بين التلاميذ .

- التسامح و الصبر و التواضع .



الاعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (11) الذي يمثل الصفات التي يجدها التلاميذ في أستاذهم .

المحور الثالث :

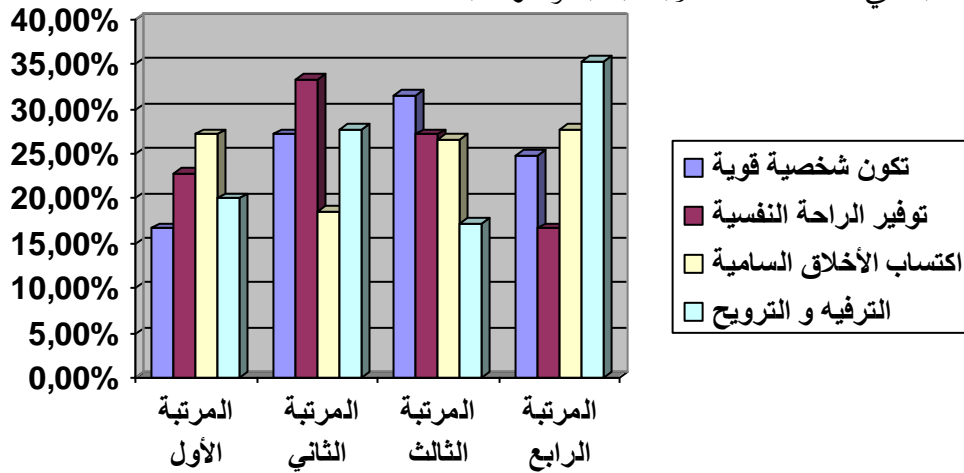
السؤال العاشر : رتب حسب رأيك دور حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

المرتبة 4	المرتبة 3	المرتبة 2	المرتبة 1	النتائج	الإجابة
52	66	57	35	العدد	تكوين شخصية قوية
%24.76	%31.42	%27.14	%16.66	النسبة	توفر الراحة النفسية
35	57	70	48	العدد	اكتساب الأخلاق السامية
%16.66	%27.14	%33.33	%22.85	النسبة	الترفيه و الترويح
58	56	39	57	العدد	المجموع العام
%27.61	%26.66	%18.57	%27.14	النسبة	
74	36	58	42	العدد	
%35.23	%17.14	%27.61	%20.00	النسبة	
210	210	210	210	العدد	
%100	%100	%100	%100	النسبة	

الجدول (12) :- يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نظر المراهقين .

تحليل و مناقشة :

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 27.14% رتبت الدور الذي يهدف إلى اكتساب الأخلاق السامية في المرتبة الأولى المتمثلة في احترام الآخرين و التحلي بالروح الرياضية العالية و التعاون و الإخاء . في حين أجمعت نسبة 33.33% على المرتبة الثانية التي تهدف إلى توفير الراحة النفسية و هذا ما يدل على وعي التلاميذ للأهداف النفسية التي تحققها حصة التربية البدنية و الرياضية .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (12) الذي يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نضج المراهقين.

أما نسبة 31.42% فقد رتبت دور تكوين شخصية قوية في المرتبة الثالثة و هو يدل على عدم اهتمام التلاميذ و بمعنى أدق عدم فهمهم لمصطلح الشخصية . في المرتبة الرابعة جاء دور الترفيه و الترويح بنسبة 35.23% و ذلك يعني نقص اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية كوسيلة للترفيه و الترويح .

السؤال الحادي عشر : كيف تشعر أثناء ممارستك للنشاط الرياضي ؟

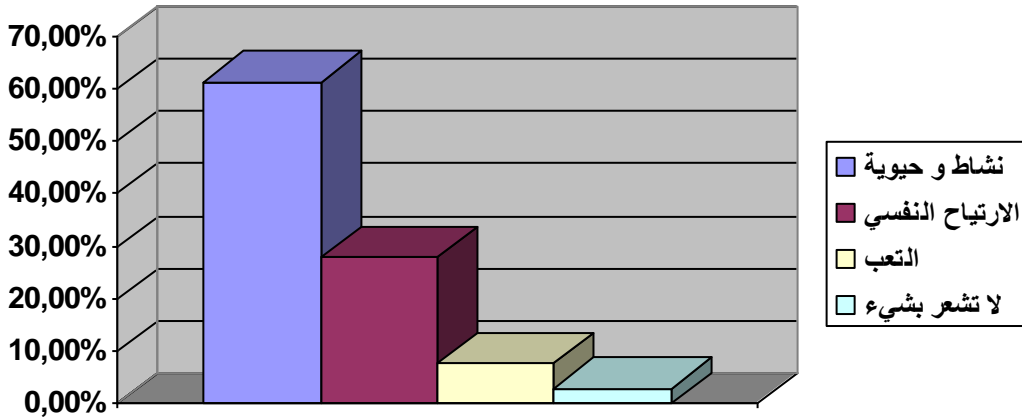
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
61.42%	129	نشاط و حيوية
28.09%	59	الارتياح النفسي
07.61%	16	التعب
02.85%	6	لا تشعر بشيء
100%	210	المجموع العام

الجدول (13) :- يمثل شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي.

تحليل و مناقشة :

نستخلص من الجدول أن ممارسة النشاط الرياضي له دور هام في تنشيط و راحة التلميذ فنسبة كبيرة من التلاميذ كانت إجابتهم على هذه الصياغة 61.42% يشعرون بالنشاط و الحيوية 28.09% يشعرون بالراحة النفسية و هذا ما يؤثر إيجابا على الحالة النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و تساعدهم على التحصيل الدراسي و التخفيف من المشاكل .

أما نسبة 07.61% فقد ربطت ممارسة هذا النشاط بالتعب و هذا ما يدل على أن الفئة لا تمارس الرياضة وفقا للقواعد الصحية الصحيحة ، إما الذين لا يشعرون بشيء فنسبتهم ضئيلة جدا 02.85% .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (13) الذي يمثل شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي .

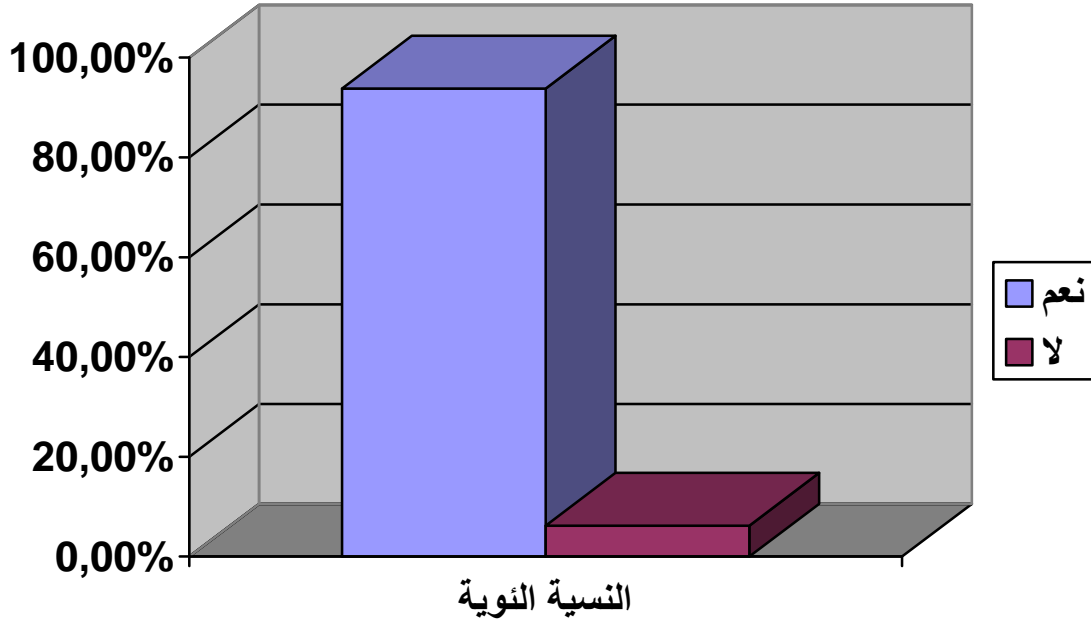
السؤال الثاني عشر : هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التخلص من القلق و الاضطراب ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
93.80%	197	نعم
6.19%	13	لا
100%	210	المجموع العام

الجدول (14) :- يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية .

تحليل و مناقشة :

يؤكد جل التلاميذ على أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير على المستوى النفسي لهم . فهي تساعد على التخلص من الاضطرابات النفسية بنسبة 93.80% في حين نسبة 6.19% لا ترى في ذلك التخلص من الاضطرابات .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (14) الذي يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية .

السؤال الثالث عشر : كيف تجد نفسك بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض منه :- معرفة الحالة النفسية التي تتأثر التلاميذ بعد فراغهم من أداء حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

بعد فرز إجابات التلاميذ حصلنا على عدة تعابير هي كالتالي :-

- ❖ الشعور بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و العقلي .
- ❖ الشعور بالنشاط و الحيوية و الثقة بالنفس .
- ❖ تناسي القلق و المشاكل .
- ❖ الإحساس بالسعادة و الترويح و الترفيه .
- ❖ الإحساس بالحببة تجاه زملاء و زيادة العلاقات بينهم .
- ❖ الشعور بالرغبة في الدراسة أكثر .

وكل هذه الحالات النفسية تدل على الأهداف السامية التي تحققها التربية البدنية و الرياضية على المستوى النفسي و الصحي و العقلي و الاجتماعي .
المحور الرابع:

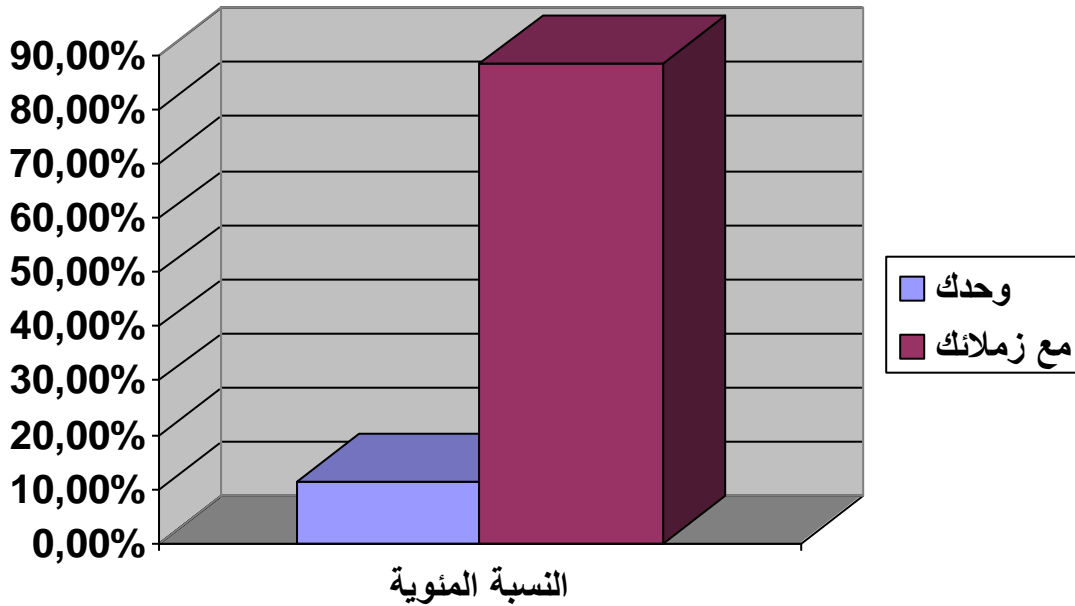
السؤال الرابع عشر : هل تفضل أن تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
وحدك	24	%11.42
مع زملائك	186	%88.57
المجموع العام	210	%100

الجدول(15) : يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة .

تحليل و مناقشة :

إن النسبة الكبيرة %88.57 تفضل ممارسة هذه الحصة مع الزملاء و هذا يدل على مدى الدور الفعال في إدماج المراهق داخل الجماعة من ثم إدماجه في المجتمع ، في حين أن نسبة %11.42 من مجموع العينة تفضل العزلة و هذا يرجع للشخصية الانطوائية المميزة لهؤلاء .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (15) الذي يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة .

السؤال الخامس عشر: ما هو المكان الذي تفضل أن تمارس فيه النشاط البدني الرياضي ؟

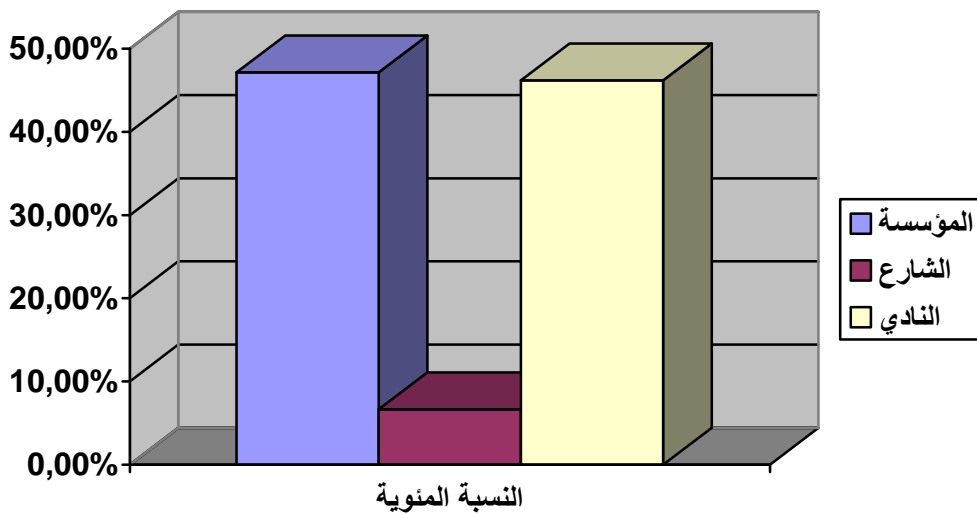
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
المؤسسة	99	47.14%
الشارع	14	6.66%
النادي	97	46.19%
المجموع العام	210	100%

الجدول (16) :- يمثل المكان المفضل لممارسة المراهق للنشاط الرياضي .

التحليل و المناقشة :

من النتائج فان التلاميذ و بنسبة كبيرة يجذبون ممارسة هذا النشاط في الهياكل المخصصة له و هي 47.14% بالمؤسسة لما تتوفر عليه من هياكل خاصة و لوجود الإطار المنضم لها (الأستاذ) و كذا بوجود الأصدقاء أما الإناث فيرون أن تفضيلهم للمؤسسة يعود لعدم السماح لهن بممارستها في أماكن أخرى . و نسبة 46.19% للنادي ، و يرجعون ذلك لإمكانية ممارسة الرياضة المفضلة و للحماسة في الممارسة و الابتعاد على الشارع و المشاكل .

أما القلة بنسبة 6.66% تجذب الشارع ، و يرجع للحرية المطلقة التي يجذبونها و هذا عن مدى دور و تأثير الوسط الاجتماعي على ممارسة المراهق للنشاط الرياضي البدني و مدى تعلمه للنظام و الروح الجماعية .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (16) يمثل المكان المفضل لممارسة المراهق للنشاط الرياضي .

السؤال السادس عشر :

الفرع الأول : هل تعرفت على أصدقاء أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

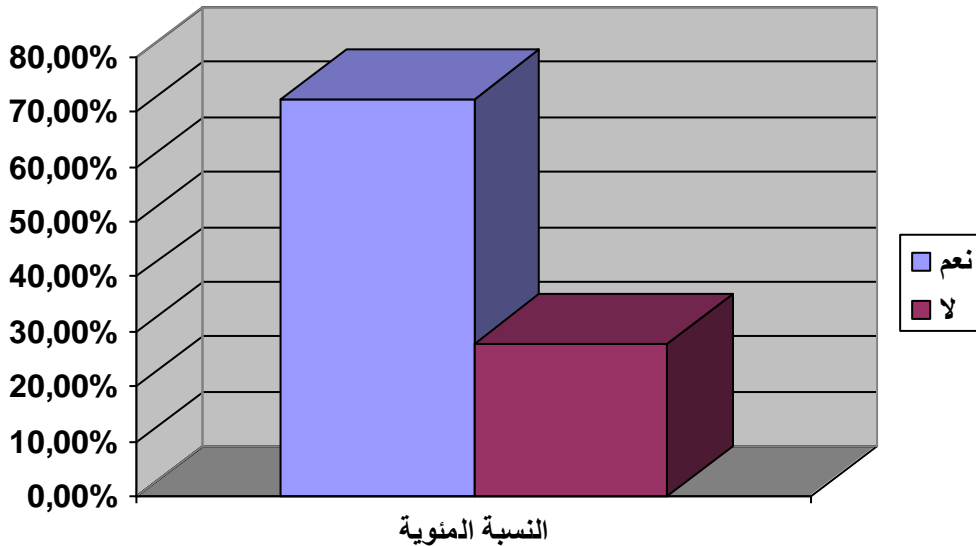
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
72.38%	152	نعم
27.61%	58	لا
100%	210	المجموع العام

الجدول (17) : يمثل العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

إن النسبة الكبيرة 72.38% أكدت على أن ممارسة هذه الحصة تساهم في إقامة و توطيد العلاقة بين التلميذ و يعود أساسا للجو التربوي الذي توفره هذه الحصة ، بزيادة الاحتكاك و التفاعل بينهم ، في حين أن نسبة 27.61% من العينة ترى عكس ذلك تماما فهم لا يقيمون علاقات من خلال هذه الحصة و قد يكون السبب في ذلك لانطوائهم و ممارسة الرياضة الفردية .

و يستخلص أن لهذه الحصة دور في خلق علاقات الأخوة و الصداقة بين التلاميذ .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (17) الذي يمثل العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

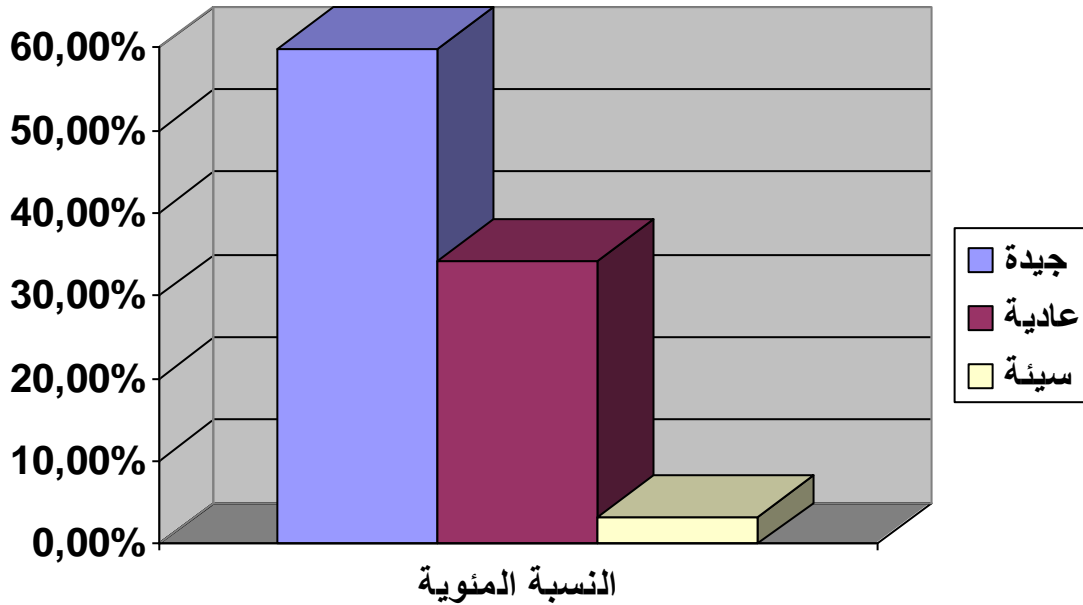
الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "بنعم" فكيف هي علاقتك بهم ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
59.86%	91	جيدة
34.21%	56	عادية
3.28%	05	سيئة
100%	152	مجموع المجيبين بنعم

الجدول (18) : يمثل طبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني .

تحليل و مناقشة :

إن النتائج المحصل عليها تبين أن العلاقات الناتجة عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية هي علاقات ايجابية بين العادية بنسبة 34.21% و الجيدة بنسبة 59.86% و هو ما بين الأهداف الراقية التي ترمي إليها حصة التربية البدنية و الرياضية في إقامة علاقات طيبة بين التلاميذ ، و هناك أقلية تكاد تنعدم نسبتها 3.28% ترى أن علاقتها الناتجة من ممارسة هذه الحصة هي علاقة سيئة و هذا راجع للاصطدام أو شجار وقع لهم أثناء المنافسة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (18) الذي يمثل طبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني .

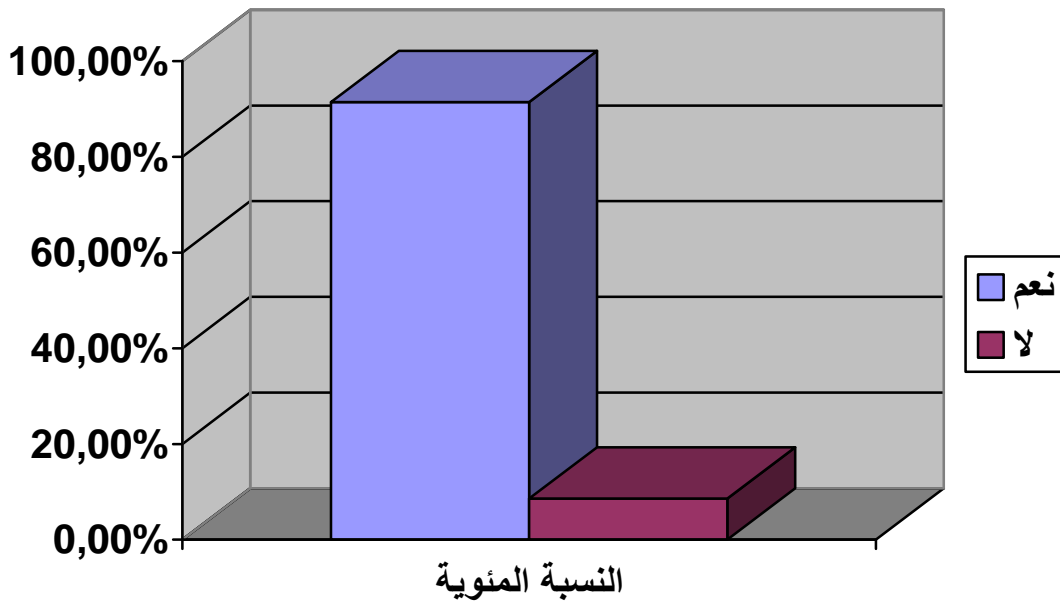
السؤال السابع عشر: هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تزيد من تعاملك مع الزملاء والاحتكاك

بهم ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
91.42%	192	نعم
8.57%	18	لا
100%	210	المجموع العام

الجدول (19) : يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم .
تحليل و مناقشة :

ماعدًا نسبة قليلة 8.57 % التي تستبعد إمكانية تحقيق الاندماج الاجتماعي من التربية البدنية و الرياضية ، و هذا عائد لعدم ممارستهم للرياضة بصفة جدية أو لعدم الاهتمام أو اللامبالاة ، فان الأغلبية الساحقة 91.42% ترى انه يمكن تحقيق ذلك بممارسة الرياضة ، لأنها تحقق لهم التعاون و الاحتكاك فيما بينهم ، لما توفر لهم الجو العائلي المليء بالمحبة و الإخاء و المحبة و التعاون ، و يسهل لهم الاندماج و التكيف داخل المجتمع .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (19) الذي يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم .

استنتاج عام حول الاستبيان الموجه للتلاميذ :

بعد عرض و تحليل النتائج المتعلقة باستبيان التلاميذ ثم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقا في الفرضيات و المتمثلة في الدور الايجابي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في توفير الراحة النفسية واكتسابه للأخلاق السامية لتلميذ مرحلة المراهقة .

لاحظنا الميل الكبير للتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية باعتبارها جزءا مكتملا لحياتهم المتزنة و أسلوبا تربويا يساعدهم على تخطي العقبات و المشاكل التي تصادفهم . فهذا النشاط يعتبر من أهم الأنشطة التي تمارس في المؤسسات التربوية فهو يساعد على نمو المراهقين نمو نفسيا و اجتماعيا و عقليا ، كما يساعدهم على رفع مستواهم الصحي و الدراسي و يسمح لهم باكتساب عدة خصال حميدة كالتعاون و الاحترام و حسن الخلق و الاندماج في المجتمع حيث تزداد روابط الأخوة و الصداقة بينهم ، كما يتيح للمراهق فهم دوره في المجتمع و إدراك حقوقه و واجباته .

كما بينة لنا النتائج الدور الفعال الذي تلعبه كفاءة الأستاذ في جلب التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و تأثيرها الايجابي على رفع الحالة النفسية لهم ، و كذلك الوسط الاجتماعي هو بدوره له تأثير كبير على ممارسة المراهق للنشاط الرياضي ، فممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة التربوية تعمل على تربية المراهق و تنشئته تنشئة اجتماعية صالحة تعود بالفائدة لنفسه و مجتمعه .

و كذلك النادي الذي يتوفر على الوسائل اللازمة و الجو المناسب للممارسة مما يؤهله إلى أن يحظى باهتمام المراهق و أن يلجأ إليه هروبا من المشاكل و انحرافات الشارع .

عرض و تحليل نتائج استبيان الأساتذة:

عينة الأساتذة:

المحور الأول:

السؤال الأول: ما هي في رأيك أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟

الغرض منه: معرفة أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

تحليل و مناقشة:

بعد اطلاعنا على مختلف الإجابات لاحظنا أن معظم الأساتذة قد اتفقوا على انه هناك أهداف تربوية ،اجتماعية ، نفسية ،حركية ،بدنية ،عقلية ،ترويحية ، وهذا ما يدل على الوعي الكبير لأهمية هذه المادة في المرحلة الثانوية ،حيث يرونها مجالاً فسيحاً لتربية التلميذ وتحسين أخلاقه ،ومعاملته مع زملائه و اكتساب الصفات الحميدة كالتعاون و التأزر و الصبر و قوة التحمل ،كما يرون أنها مجالاً لتدريب التلاميذ على مختلف المهارات الحركية اكتساب اللياقة البدنية الجيدة ،و رفع كفاءة أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي و الدوري و العضلي . تعتبر مجال ترفيهي و ترويحي يلجأ إليه لتفريغ ميولاته و يروح عن نفسه و يستريح من عناء الحصص الأخرى .

السؤال الثاني : ما نوع النشاط البدني الرياضي الذي يفضل أن يمارسه التلميذ ؟

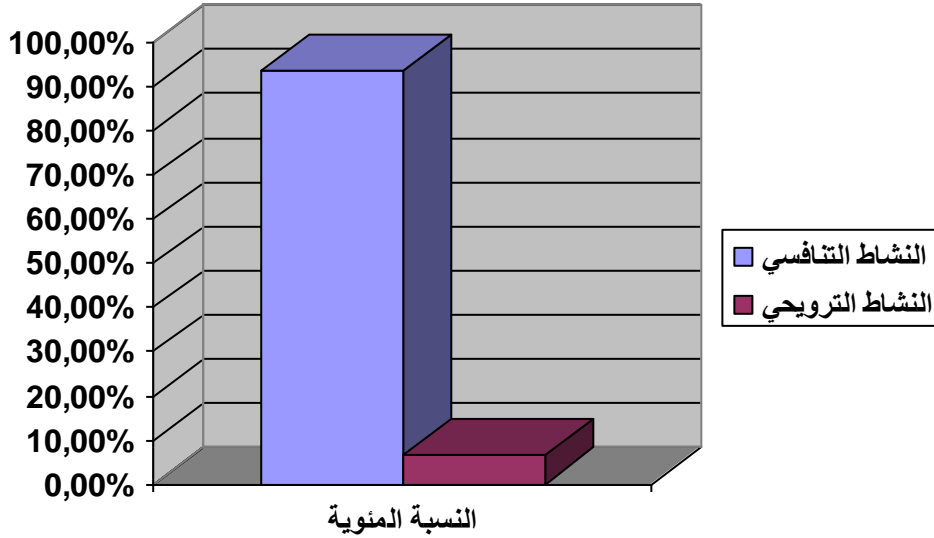
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
93.33%	14	النشاط التنافسي
06.66%	01	النشاط الترويحي
100 %	15	المجموع العام

الجدول 20:- يمثل النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ.

تحليل و مناقشة:

يتفق أغلب الأساتذة(93.33%) على أن النشاط التنافسي هو أفضل أنواع الأنشطة الرياضية التي تعود بالفائدة على التلاميذ حيث تختلف روح المنافسة و الجدية في العمل ، في جو مليء بالنشاط و الحيوية ، تجعل التلميذ يبذل قصارى جهده في المنافسة مما تسمح له بتنمية قدراته البدنية و الحركية و الفنية ، و تعلمه تحمل المسؤولية ، اتخاذ القرار في الوقت المناسب و الانضباط و حسن التعامل مع الغير ، كما تسمح باكتشاف مواهب التلميذ .

هذا لا يعني أن نستعين بالأنشطة الترويجية التي بلغت نسبتها (6.66%) من مجموع آراء الأساتذة فهي مكملية للأنشطة التنافسية التي تشعر التلميذ بالتعب فتعمل الأنشطة الترويجية على التخفيف منه، وإزالة التوتر و الاضطراب.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (20) الذي يمثل النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ.

السؤال الثالث: ما هي الصعوبات و المشاكل التي تواجهكم أثناء تأدية حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض منه: معرفة العوائق التي تقف أمام تأدية الأساتذة لحصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

من خلال إجابات الاستبيان تبين لنا واقعية المشاكل و الصعوبات التي تواجه الأساتذة لما لها من تأثيرات سلبية على السير الحسن لحصة التربية البدنية و الرياضية و في ما يلي عرض لأهم الصعوبات :

❖ نقص الوسائل و عدم ملائمة الهياكل لهذه الحصة.

❖ اكتظاظ الأقسام .

❖ تفاوت المستويات بين التلاميذ.

❖ ضعف مستوى التلاميذ خاصة البنات.

❖ ضعف معامل المادة يحد من اهتمام التلاميذ بها.

❖ التصرفات الطائشة من قبل بعض التلاميذ.

هذه الصعوبات ناتجة عن عدم اهتمام المسؤولين بهذه الحصة أو لعدم محاولة الأساتذة لإيجاد حلول و طرحها على الإدارة و متابعة نتائجها.

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	12	80 %
لا	03	20 %
المجموع العام	15	100%

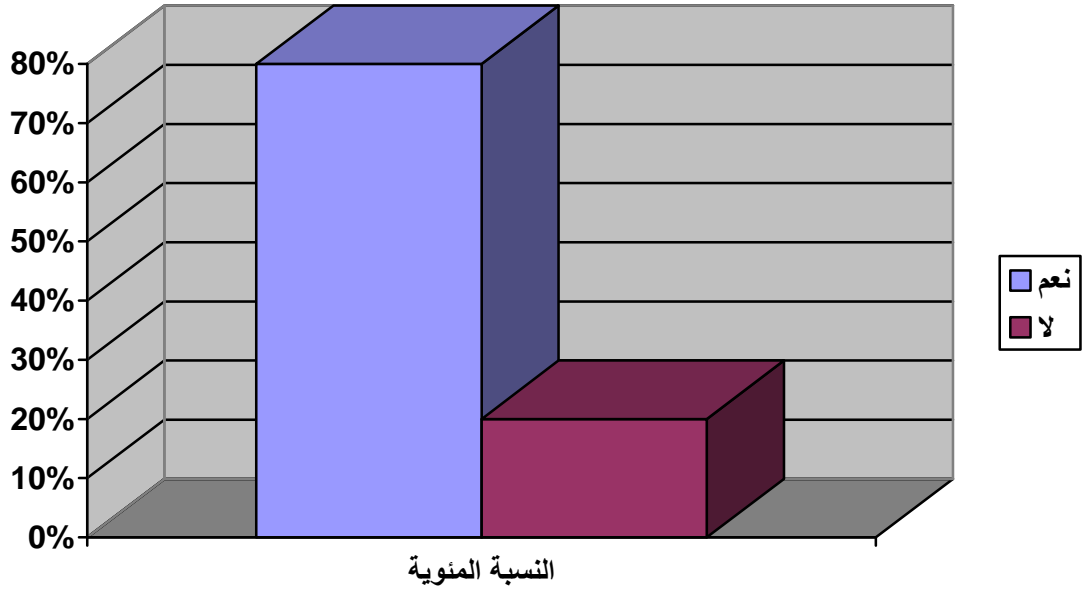
الجدول 21: - يمثل مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة؟

المحور الثاني

السؤال الرابع: هل تلقيتم أثناء مدة تكوينكم دروس خاصة لسيكولوجية المراهقة؟

تحليل و مناقشة:

رغم خطورة مرحلة المراهقة و أهميتها في حياة الفرد إلا أن نسبة (20%) لا تدري عن هذه المرحلة شيئا و هذا راجع لسوء التكوين الذي تلقوه في الميدان البيكولوجي ، أما النسبة المتبقية (80%) فقد تلقت دروسا عن هذه المرحلة أثناء التكوين ، مما يؤهلها لأداء وظيفتها على المنظومة التربوية ، أخذ هذا الجانب بعين الاعتبار و ذلك بتنظيم دورات تكوينية للأساتذة لتجديد معلوماتهم.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (21) الذي يمثل مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة .

السؤال الخامس : ما هي حسب رأيك الطريقة المثلى للتعامل مع التلاميذ؟

الغرض منه : التوصل إلى الطرق الإيجابية و الفعالة التي يعمل بها الأستاذ للوصول إلى أهدافه المسطرة .

تحليل و مناقشة :

بعد تفحص النتائج تبين لنا أن الطريقة المثلى للتعامل مع المراهق تكمن في جانبين أساسيين هما :

الجانب النفسي :

وهذا باحترام مشاعر التلاميذ و تلبية رغباتهم و احترام آرائهم دمن التمييز بينهم

الجانب الاجتماعي :

حيث يقوم الأستاذ بمتابعة تلاميذه داخل المؤسسة و الاطلاع على مشاكلهم الاجتماعية و هذا لإيجاد الطريقة المثلى للتعامل مع كل تلميذ وفقا للعامل النفسي و الاجتماعي .

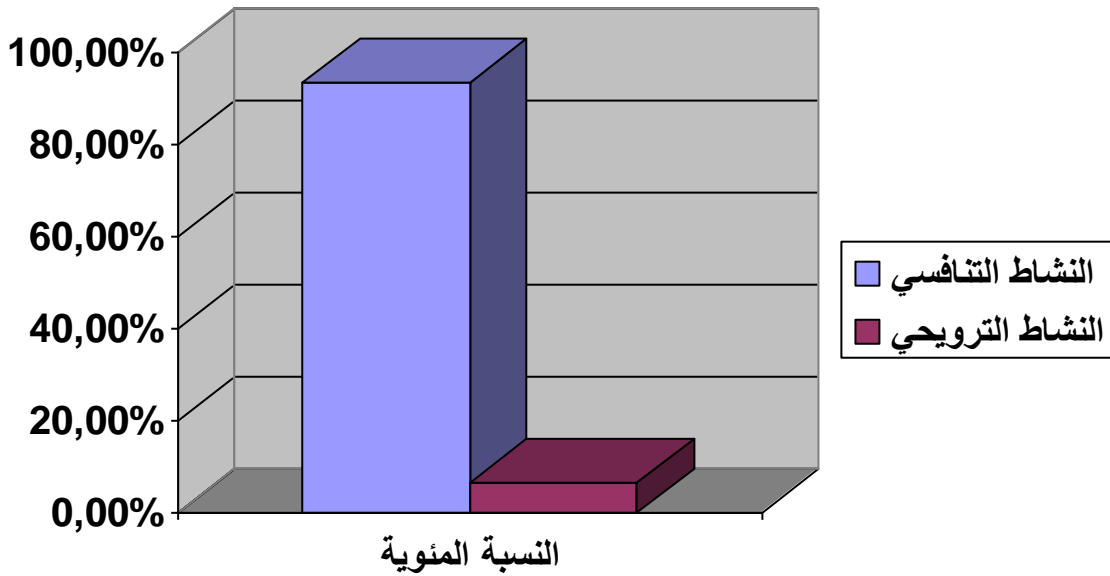
السؤال السادس : هل تعتقد أن لكفاءة الأستاذ دور في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	14	%93.33
لا	1	%06.66
المجموع العام	15	%100

الجدول 22 :- يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل و مناقشة :

أغلب أساتذة العينة %93.33 يجزمون على أن التوصل لأهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و تحقيقها مرهون بكفاءة الأستاذ حيث تجده أكثر اهتماما بالحصة و بتلاميذه من جميع النواحي مما يجعله يتحكم بسهولة في الحصة و يجد برمجة عمله و ترتيبه حسب الأهداف المسطرة في البرنامج العام للمادة .
أمل القلة القليلة من الأساتذة و بنسبة %06.66 لا يعتقدون أن لكفاءة الأستاذ دور في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع إما ضعف شخصية الأستاذ أو عدم الإلمام بالمادة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (22) الذي يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال السابع : فيما تتمثل كفاءة الأستاذ ؟

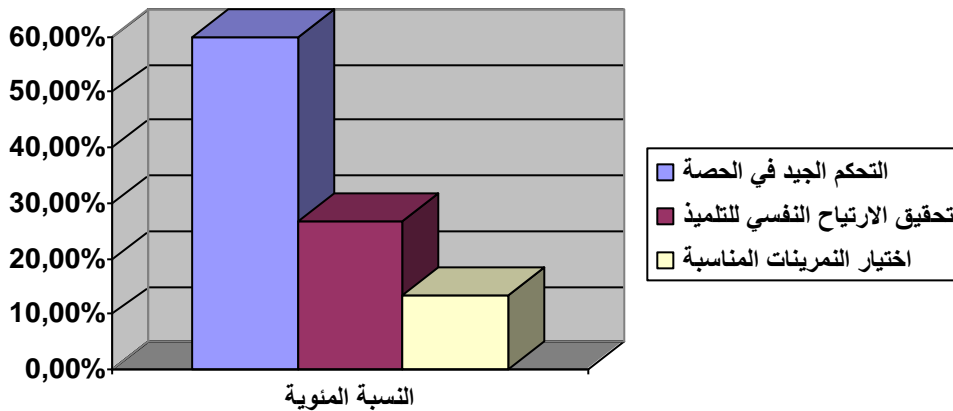
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
60.00%	09	التحكم الجيد في الحصة
26.66%	04	تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ
13.33%	02	اختيار التمرينات المناسبة
100%	15	المجموع العام

جدول 23:- يمثل الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ.

تحليل و مناقشة :

تبين لنا من النتائج التي توصلنا إليها أن كفاءة الأستاذ تبنى على ما يلي :-

- بالدرجة الأولى 60.66% فإن كفاءة الأستاذ مرتبطة بمدى تحكمه في الحصة مما يكسبه هذا العمل من أهمية للوصول إلى الأهداف المسطرة و بأحسن النتائج .
 - بالدرجة الثانية 26.66% على تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ و هو عامل أساسي لفهم نفسية المراهق لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم النفسية التي قد تعيق مشواره التربوي .
 - وبالدرجة الثالثة نسبة 13.33% فربط الكفاءة في مدى التحكم في اختيار التمرينات المناسبة و هذا للوصول لنتائج جيدة و بإيجاد موافقة في طبيعة التمرينات و رغبات المراهقين و على كل فان النتائج قد أعطتنا ترتيب أسس الكفاءة و هي :-
- التحكم الجيد في الحصة.
 - تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ.
 - اختيار التمرينات المناسبة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (23) الذي يمثل الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ.

المحور الثالث:

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%100	15	نعم
%00	00	لا
%100	15	المجموع العام

الجدول (24): يمثل إمكانية التحكم في سلوكيات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثامن: ما هو السلوك الذي نلاحظه على تلاميذ هذا الطور؟

الغرض منه: إلقاء نظرة حول مختلف السلوكيات التي يبديها المراهق خلال هذه الفترة.

تحليل ومناقشة:

من خلال فرز الإجابات تبين لنا أن المراهق يبدي نوعين من السلوكيات ايجابية وسلبية وهي:

السلوك الايجابي:

الإحساس بالرجولة وحب الذات والسلطة والقيادة ليبيدي انه الأقوى، كما انه يهتم بمظهره الخارجي كاللباس للتميز مع الآخرين.

السلوك السلبي:

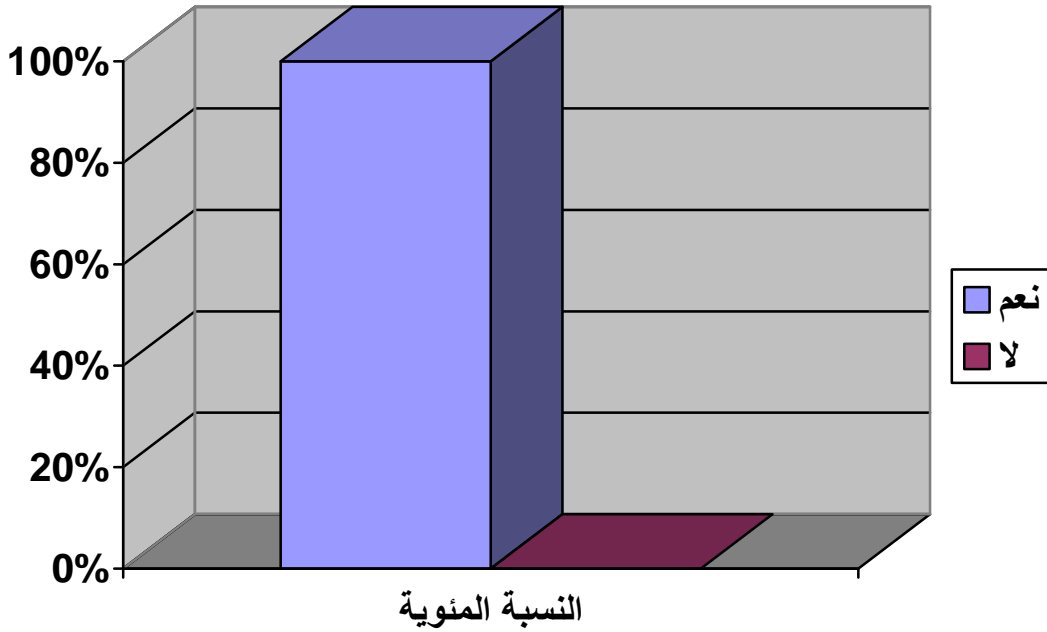
وتتمثل في الانطواء والتوتر والاضطراب و الخجل وغيرها من السلوكيات السلبية المذكورة.

السؤال التاسع: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحكم في هذا السلوك؟

تحليل ومناقشة:

كل النتائج المحصلة عليها من الجدول تؤكد أن كل الأساتذة يرون لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التحكم في سلوك المراهقين، حيث أن ممارسة هذه الحصة يكسب المراهق عدة سلوكيات جيدة كروح التعاون وتحمل المسؤولية وحسن المعاملة، ونجد من السلوكيات السيئة كالأنانية والعدوانية وحب الذات وكره الغير،

ويحصل ذلك بطريقة أوتوماتيكية وغير مباشرة ، فاستعمال الأستاذ للتمارين تجعل المراهق أكثر انسجاما واندماجا في المحيط الضيق ليتعداها إلى المحيط الواسع بالتحكم أكثر بسلوكاته .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (24) الذي يمثل إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال العاشر: هل تسعى لمساعدة تلاميذك على حل مشاكلهم؟

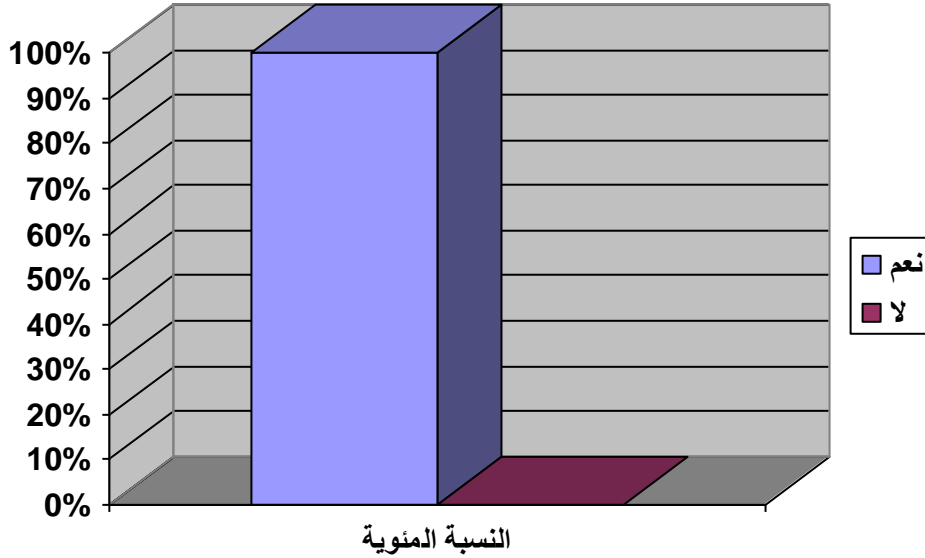
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
100%	15	نعم
00%	00	لا
100%	15	المجموع العام

الجدول (25):- يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم.

تحليل ومناقشة:

إن كل العينة 100% من الأساتذة تساعد في حل مشاكل التلاميذ ، لان المراهق حسب ما تطرقنا له يعاني من بعض المشاكل التي تفقده الاستقرار النفسي والاجتماعي ، مما يجعله يبحث على من يساعده في حلها ،

والأستاذ له دور كبير في مساعدة المراهق في حل مشاكله اليومية ، لان المراهق يجب أن يهتم به الجميع بما فيه الأستاذ ، هذا الاهتمام يكسبه الثقة بنفسه وبقدراته وإمكانياته ويعطيه فرصة الاندماج في المدرسة والشارع والأسرة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (25) الذي يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم.

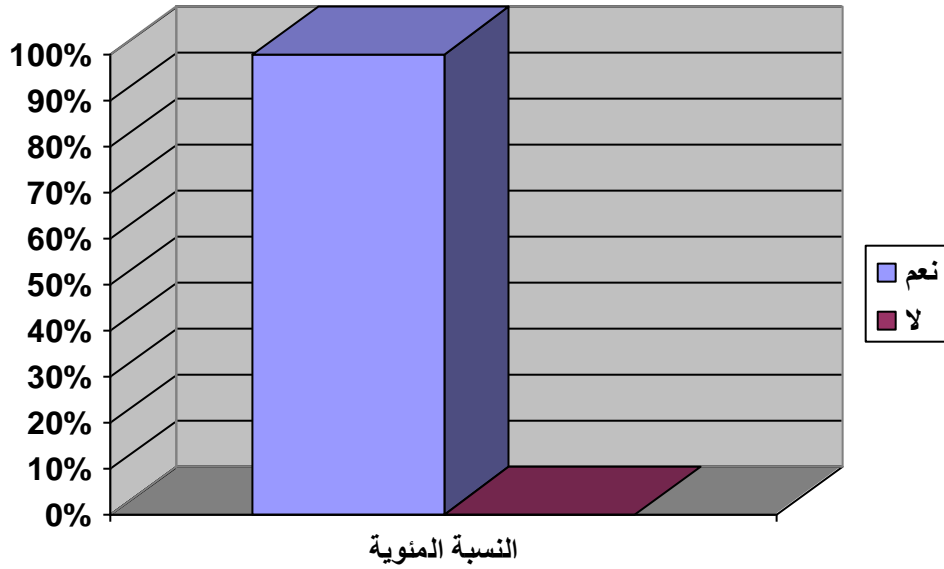
السؤال الحادية عشر : هل تعتقد أن لحنة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	15	100%
لا	00	00%
المجموع العام	15	100%

الجدول 26: يمثل آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه لحنة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ .

تحليل ومناقشة :

إن كل الأساتذة وبنسبة 100% يؤكدون أن لحنة التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في تحقيق الارتياح النفسي ، لأن الأنشطة التنافسية والترفيهية التي يمارسها المراهق تكون مجالا لتناسي عقده ومشاكله ، وتكسبه راحة نفسية وتعطيه النشاط والحيوية وحب العمل .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (26) يمثل آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ .

المحور الرابع :

السؤال الثاني عشر : هل تهتم بالحالة الاجتماعية للتلاميذ خارج المؤسسة ؟

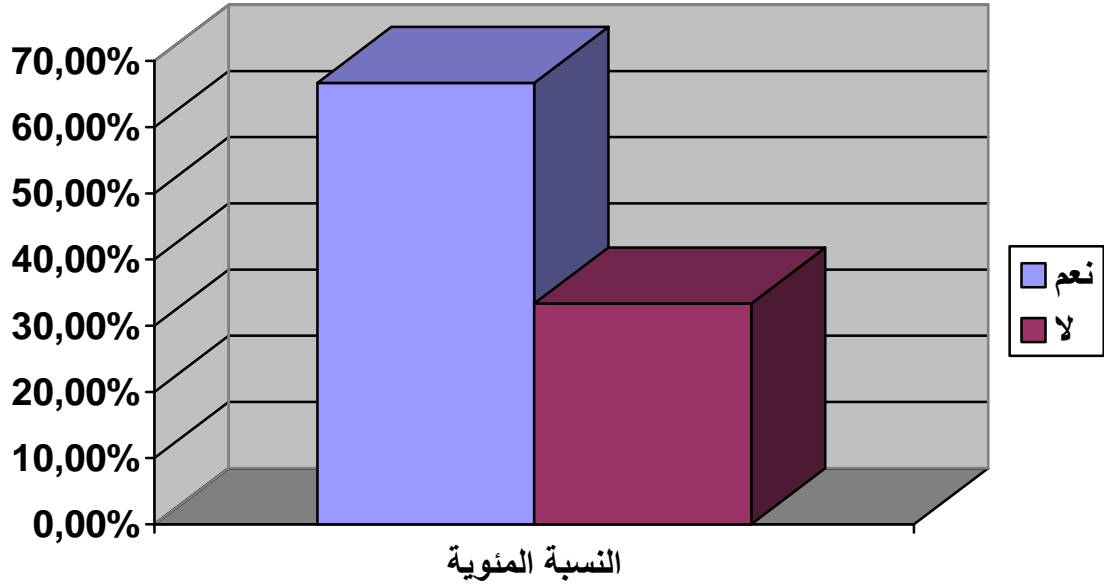
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	10	66.66%
لا	05	33.33%
المجموع العام	15	100%

الجدول 27:- يمثل مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ.

تحليل ومناقشة :

إن اغلب أساتذة العينة بنسبة 66.66% تهتم بالحالة الاجتماعية للتلميذ خارج المؤسسة ، هذا دراية منهم أن هذا العمل يساعد الأستاذ في أداء مهامه بسهولة والتحكم في إدماج التلميذ وحل مشاكله والتكفل به ، لان الظروف الاجتماعية للشارع والأسرة هي إحدى المشاكل الكبرى التي يعاني منها تلاميذ هذا العصر .

أما نسبة 33.33% من العينة لا تهتم بالحالة الاجتماعية للتلميذ ارج المؤسسة ، وهذا دليل على الإهمال ولا مبالاة هؤلاء. وربما عدم اهتمامه بالتلاميذ حتى أثناء الحصة ، لعدم تحملهم المسؤولية الكاملة.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (27) يمثل مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ.

السؤال الثالث عشر: هل لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية نفسية اجتماعية للتلاميذ ؟

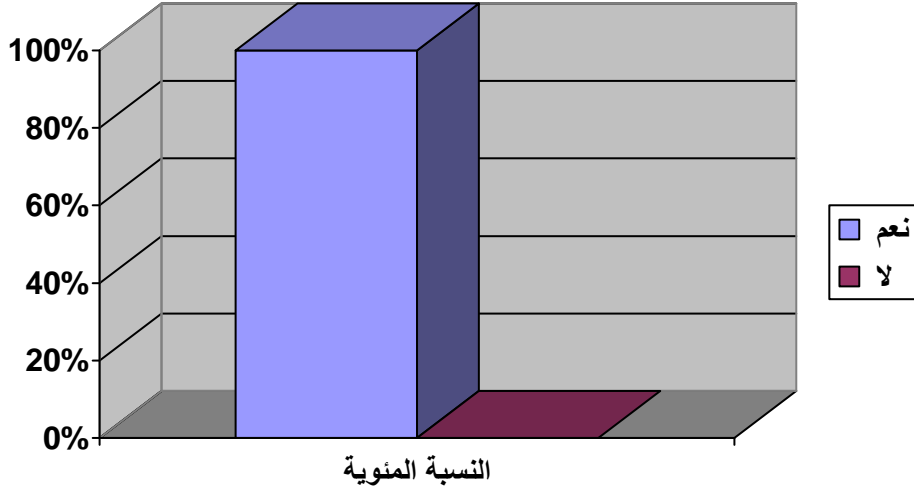
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	15	100%
لا	00	00%
المجموع العام	15	100%

الجدول 28:- يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

تحليل ومناقشة :

إن كل الأساتذة بنسبة 100% أكدوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية نفسية واجتماعية للتلميذ حيث أن التلميذ أثناء الممارسة يكسب روح الاندماج في المجموعة والتعامل معها وكيفية التنافس ، هذا يجعله أكثر راحة مع أفراد المجتمع المحيط به فتقوي صلاته وعلاقاته مع الغير ، وتكسبه كيفية تحمل المسؤولية اتخاذ القرارات المناسبة والاعتماد على النفس ، وهذا ينشغل في كيفية مسايرة المجتمع ومعايشة الواقع والتأقلم مع الوضعيات وحل المشاكل التي تواجهه ، وبالمقابل فانه يتلى على العادات السيئة بالتخلص من الخجل والانطواء.

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي مجال يتجه إليه التلميذ للترفيه عن النفس وضبط انفعالاته وتعامله مع زملائه ، مما يهيئه لتحقيق توافق الاجتماعي والنفسي .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (28) الذي يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

السؤال الرابع عشر: ما هو النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة للمراهقين؟

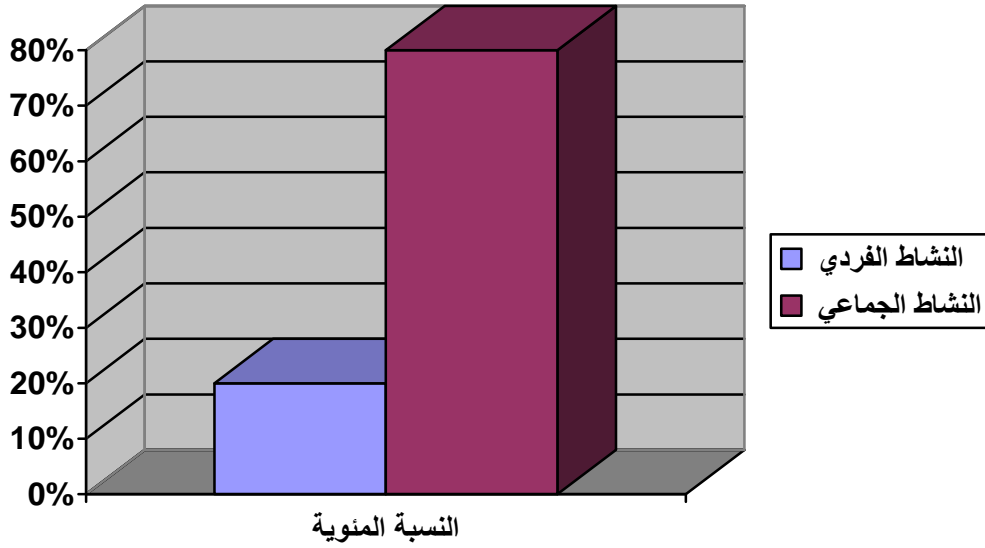
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
النشاط الفردي	03	20%
النشاط الجماعي	12	80%
المجموع العام	15	100%

الجدول 29: - يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق .

تحليل ومناقشة :

إن النتائج المحصلة عليها أكدت أن أغلبية الأساتذة 80 % تجبذ استغلال الحصة في الألعاب الجماعية وهو ما يزيد قوة الاحتكاك للتلميذ مع زملائه والتعامل معهم بالحكمة وبأكثر حيوي وتنافس وبهذا يذل مجهود أكثر من اجل فوز فريقه مما يكسبه عدة صفات حميدة منها الشخصية القوية وسهولة الاندماج التعامل الغير وحسن التعامل مع المواقف وروح التضحية والتخلص من الأنانية والانطواء و العدوانية .
أما نسبة 20% من العينة تجبذ استغلال الحصة في الألعاب الفردية لإبراز مهاراتهم والاعتماد على النفس والتخلص من الاتكال .

ولكن يمكن القول أن الألعاب الجماعية والفردية متكاملة فيما بينها لان لكل واحد تعمل على تحقيق أهداف تربوية نبيلة تكسب المراهق صفات حميدة لها تأثير ايجابي على المراهق نفسيا واجتماعيا .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (29) الذي يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق .

استنتاج عام حول الاستبيان الموجه للأساتذة :

بعد جمع المعطيات و تحليلها استنتجنا أن للنشاط البدني الرياضي عدة أهداف تربوية و بدنية و ترفيهية و نفسية اجتماعية يسعى الأستاذ لتحقيقها عن طريق استعمال الأنشطة التنافسية لكي تزيد من حدة النشاط و الحيوية و أخرى ترويجية تساعد المراهق على الترويح و إزالة التوتر و الاضطراب .

و بغض النظر عن كل المشاكل التي تواجه الأستاذ من ضعف الهياكل و نقص الوسائل و اكتظاظ الأقسام و قلة الوقت المخصص للحصة و عدم إعطائها الأهمية اللازمة في البرنامج التربوي العام ، فهو يسعى جاهدا للوصول إلى الأهداف المرجوة و المسطرة .

و تتحقق هذه الأهداف بالاهتمام بالنقائص المذكورة سالفا و بالتكوين الجيد للأساتذة ، فالوسائل و الكفاءة عنصران أساسيان لجني ثمار النشاط البدني الرياضي و انعكاسه يكون ايجابيا على المراهق .

إن الكفاءة لدى الأستاذ و تكوينه الجيد عاملان ضروريان لبلوغ الأهداف النبيلة ، حيث يجعله يهتم بالجانب الاجتماعي للتلاميذ و مشاركتهم في حلها و كذا مراعاته للحالة النفسية لهم بالتحديد من الاضطرابات و الانفعالات .

و بهذا يمكن الوصول إلى إدماج المراهق إدماجا صحيحا نفسيا و اجتماعيا و التي يكسب من خلالها الخصال الحميدة و التخلص من الصفات السيئة .

الخلاصة العامة :-

إن النشاط البدني الرياضي بتعدد ألوانه ، يعد احد الإشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و أكثر فعالية و تنظيماً لما يعيه من ادوار هامة و مميزة في حياة الفرد عبر حضاراته المتعاقبة .
فهو الوسيلة المثلى لخلق علاقة ايجابية بين الأطراف المشاركة فيه ، الأستاذ و التلاميذ .
و قد تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى احد أهم العلاقة الموجودة بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ و التلاميذ فيما بينهم .
من الناحية النفسية الاجتماعية ، و باعتبار الأستاذ احد أهم الركائز للعملية التربوية و الذي ينفرد عن غيره في انه لا يهدف فقط إلى تلقين المعارف فحسب ، بل يتعدى ذلك لتطور المهارات الحركية ، و كيفية الحفاظ على الصحة و توجيه التلاميذ نفسياً و اجتماعياً و ذلك بمراعاة مراحل نمو التلاميذ و تطورهم ، لكون أن أول أداة أو جهاز يوظفه الأستاذ من الدرس هو التلميذ ، إن صح التعبير ، و من ثم وجب على الأستاذ معرفة الخصائص النفسية و الاجتماعية لهذا الجهاز الحساس و إمكانية تحقيق الاندماج الاجتماعي و التوافق النفسي له .
فبينت لنا النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له أهمية بالغة في حياة المراهق لأنه يكسبه الجسم السليم و المزاج المتميز و الشخصية السوية و الخصال الحميدة و الأخلاق السامية كالصبر ، الشجاعة ، التعاون ، و الاعتماد على النفس ، التنافس النبيل ، استغلال أوقات الفراغ و التنظيم ... الخ
و التخلص من العقد النفسية و العادات السيئة كالأنانية و الانطواء ، الخجل ، القلق و تبعده عن المشاكل الاجتماعية كالانحراف ، و العزلة .
و يبقى الوصول إلى هذه الغايات النبيلة مرهون بعدة عوامل هي :- المؤسسة ، الأسرة ، الإمكانيات اللازمة ، المرابي الكفاء .

الاقتراحات:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي وسيلة هامة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين المراهق تكويناً شاملاً و متكاملًا من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية ، و بعد تناولنا لدراسة موضوع :-
الآثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ ، و التلاميذ فيما بينهم و استخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع ، و جب علينا إثراء موضوع بحثنا المتواضع بمجموعة من الاقتراحات ، و التي إن أخذت بعين الاعتبار فإنها تعطي للتربية البدنية و الرياضية دفعة قوية للأمام ، و يمكن تلخيصها فيما يلي :-
❖ اعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية في المنظومة التربوية .
❖ إعادة النظر في عدد الحصص الأسبوعية لمادة التربية البدنية و الرياضية .
❖ تحفيز التلاميذ على الممارسة برفع معامل المادة .

- ❖ توفير الهياكل و الوسائل المادية للممارسة الجيدة للنشاط البدني الرياضي .
- ❖ التركيز على الجوانب البيكولوجية و البيداغوجية خاصة مراحل المراهقة .
- ❖ التكوين و التأطير الجيد لأساتذة هذه المادة .
- ❖ الاهتمام بجانب التوعية لأهمية هذه المادة في خلق الارتياح النفسي و الاندماج الاجتماعي للمراهق .
- ❖ تحسيس الأساتذة للاهتمام بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للمراهق و مساعدته في حلها .
- ❖ على المربي التحلي بالعدل بين التلاميذ و تحسين معاملتهم .
- ❖ التنسيق بين الممارسة في المؤسسة و في النوادي لخلق تكامل بينهما للوصول إلى المبتغى .
- ❖ الاهتمام بالرياضة المدرسية بتكثيف المنافسات الرياضية الولائية ، الجهوية ، و حتى الوطنية بين الثانويات و تسليط عليها الضوء الإعلامي المكتوب و المرئي لتشجيعها .

المراجع

والملاحق

قائمة المراجع :

- 1/ ابن منصور ، لسان العرب ، المجلد العاشر ، الطبعة السادسة ، دار صادر بيروت ، 1997 .
- 2/ أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، بدون سنة ، القاهرة .
- 3/ أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 2002 .
- 4/ إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، ط2، الأردن ، 1990 .
- 5/ أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي ، بدون طبعة ، 2002 .
- 6/ احمد مختار عضاضة ، التربية العلمية في المدارس الابتدائية ، بدون طبعة ، 1968 .
- 7/ تاليف لوينا لوبير ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، الطبعة الخامسة بدون سنة .
- 8/ جابر ، كراس التعليمات مقياس التفصيل ، مكتبة النهضة ، بدون طبعة ، 1973 .
- 76/ حسن فايد ، دراسة في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث الطبعة الأولى 2001
- 9/ حسن فايد ، الاضطرابات السلوكية ، طيبة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2001 .
- 10/ حامد عبد السلام زهران ، في الصحة العقلية و النفسية ، دار النهضة العربية 1977 .
- 11/ حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996 .
- 12/ خليل عبد الرحمان المعايطه عبد اللطيف ، علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر للطباعة والتوزيع عمان الأردن ، 2000 .
- 13/ خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، 2000 .

- 14/ د.محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، دار المعرفة ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1985.
- 15/ دروس في التربية و علم النفس 1973 – 1974 .
- 16/ د.أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، د.إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة، بدون سنة.
- 17/ د.أمين أنور الخولي ، د.جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون سنة.
- 18/ د.محمود عوض بسيوني ، د.فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، سنة 1992 ، ص.11
- 19/ د أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص348 .
- 20/ د.رابح تركي،مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس،المؤسسة الوطنية للكتاب،1984.
- 21/ د. تركي رابح ،أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، الطبعة الثانية ، 1970 ، ص 10.
- 22/ رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.
- 23/ رمضان محمد القذافي ،علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ،المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 .
- 24/ زينب علي عمر،غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 2008،
- 25/ زهير الشوريجي ، الأمل في التربية الرياضية -المطبعة التعاونية بدمشق،1964-1965.
- 26/ سامر جميل رضوان ، الصحة العقلية ، الطبعة الأولى ، دار الميسرة للنشر و التوزيع ، 2002 .
- 27/ سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 1998.

28/ سعد جلال محمد علاوي , علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة الأولى، بدون سنة.

29/ صبر محمد علي ، اشرف عبد الغني شريت ، بدون طبعة ، بدون سنة.

30/ صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، مصر ، 1984 .

31/ عبد الرحمان العيسوي، الجريمة و الإدمان ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة .

32/ عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطو يسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 .

33/ عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994 .

34/ عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1981 .

35/ علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، بدون طبعة ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002 .

36/ عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .

37/ عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، الطبعة الثانية ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001 .

38/ عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية ، 2004 .

39/ عبد الرحمان محمد العيسوي ، تفاعل الجماعات البشرية ، الدار الجامعية 14 ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، بدون سنة .

40/ عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية . 2007

41/ عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة.

42/ عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية . 2007 .

- 43/ عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 44/ عمار بحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.
- 45/ عبد المنعم الحنفي ، عالم علم النفس المعجم الموسوعي للتحليل النفسي ، "عر ، إن ، فر ، الم " المجلد الثاني ، الطبعة الأولى ، دار نوبليس ، بيروت ، 2005.
- 46/ عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية ، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2001 .
- 47/ عبد المنعم الحقي ، موسوعة في علم النفس و التحليل النفسي ، مكتبة مدبولي، بدون طبعة ، بدون سنة.
- 48/ عبد المنعم المليجي ، حلمي المليجي ، النمو النفسي ، دار النهضة ، بدون طبعة 1971 .
- 49/ عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية ، الطبعة الثانية ، مصر، 1972.
- 50/ غسان صادق ، سامي الصفار ، التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، بغداد، 1988.
- 51/ فايز محمد علي الحاج الأمراض النفسية ، دار المكتبة الإسلامية ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 52/ فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001.
- 51/ فؤاد حيدر ، علم النفس الاجتماعي دراسات نظرية وتطبيقية ، دار الفكر العربي ، بيروت ، للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، 1994.
- 54/ فاروق السيد عثمان القلق و إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 55/ فؤاد افرام السبتياني ، منجد الطالب ، الطبعة الثالث و الأربعون ، دار المشرق ، بيروت ، 1995.
- 56/ قاسم عبد الله مدخل إلى الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، 2001 .
- 57/ قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1990 .

58/ مجدي احمد محمد عبد الله ،علم النفس المرضي دراسة الشخصية بين السواء و الاضطراب ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .

59/ مديرية التربة و التعليم ، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، طبعة جوان 1997 ، ص 6.

60/ ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، الطبعة الثانية ، 1977، ص 225.

61/ مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول ، أيمن محمود عبد الرحمن ، المرجع السابق .

62/ محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد ، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، مصر ، 2004.

63/ محمد السباعي ، محمد الغد ودوره ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، 1985.

64/ محمد مصطفى زيدان ، الكفاية الإنتاجية للمدرس ، دار النشر ، الطبعة الأولى ، بيروت ، لبنان .

65/ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.

66/ محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط 8 ، القاهرة ، 1992 .

67/ مكارم حلمي أبو هوجة ، محمد سعد زغلول ، مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، 1999.

68/ محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، الأردن ، 2000 .

69/ محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.

70/ مصطفى حسين باهي و آخرون ، علم نفس الرياضة نظريات تحليلات تطبيقات ، الطبعة الأولى ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2005 .

71/ محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1989 .

72/ ممدوح محمد سلامة ، الاعتمادية و التقييم السلبية للذات لدى المكتئبين و غير المكتئبين ، دراسات نفسية، الطبعة الثانية 1991 .

73/ محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965.

74/ نشيال كانتور : المعلم ومشكلات التعليم والتعلم ، ترجمة حسن الفقهي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، مصر ، 1972.

75/ نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، الطبعة الأولى ، دار الراتب الجامعي ، بيروت ، 2000 .

76/ وليام ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بدون طبعة .

المذكرات :

- 1/ مذكرة ليسانس العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16 ، من إعداد الطلبة: زغلاش طارق ، السنة جامعة بسكرة 2008-2009 .
- 2/ مذكرة ليسانس دراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 15-18 سنة السنة الجامعية 2008-2009
- 3/ مذكرة ليسانس ، عبد القادر بن عبد الله ، الرياضة و الأمراض العصبية ، معهد دالي إبراهيم.
- 4/ مذكرة ليسانس أهمية ت. ب. ر في المنظومة التربوية و واقعها بثانويات الشرق الجزائري :- إعداد الطلبة دخان محمد ، بوخرص رمضان ، إشراف الأستاذ بوداود ، معهد ت.ب.ر الجزائر 1994 ص 27 - 28.
- 5/ مذكرة ليسانس دمدوم همو ، ممادي محمد ، مهرية محمد ، مذكرة شهادة ليسانس ، الأسباب النفسية و الاجتماعية لميول الفتيات لممارسة الكرة الطائرة ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، السنة الجامعية 2008-2009 ص 17.
- 6/ مذكرة ليسانس بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006.
- 7/ مذكرة ليسانس ، فوضيل بن سالم ، محمد حوحو ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيض حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة ، 2007-2008 ، بسكرة .
- 8/ مذكرة ليسانس بن عوالي فاطمة و آخرون ، تقدير حدة القلق لدى الطبيب الجراح ، علم النفس العيادي.
- 9/ مذكرة ليسانس ، من إعداد الطلبة ، جمعي ثورية ، طراد آسيا ، زير منيرة ، دور الاكتئاب في ظهور محاولات الانتحار لدى المراهقين بتطبيق اختبار الروشاح ، بسكرة ، 2005 .

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
استبيان خاص بالتلاميذ

أعزائنا التلاميذ ، عزيزاتنا التلميذات ، في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لانجاز مذكرة نهاية الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :-

الآثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية

نرجو منكم مساعدتنا ، و ذلك بمأ هذه الاستمارة بكل حرية و موضوعية و صدق ، و لكم منا جزيل الشكر و التقدير .

- إشراف الأستاذ :

قرقور محمد.

إعداد الطلبة :

بن عبد الله بلال.

بن صحراوي عمر.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-
استبيان خاص بالتلاميذ

ملاحظة:- للإجابة ضع علامة (X) واحدة فقط في الخانات المقترحة لكل سؤال:-

معلومات عامة عن التلميذ:-

الجنس :- ذكر أنثى

المستوى الدراسي:-

الأولى ثانوي الثانية ثانوي الثالثة ثانوي

الأسئلة:-

س1:- هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الدوافع التي دفعتك لذلك ؟

دوافع اللياقة البدنية و الصحية دوافع اجتماعية خلقية

دوافع عقلية و نفسية دوافع التحفيز الخارجي

س2:- ما رأيك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

حصة مفضلة حصة كباقي الحصص حصة غير مرغوب فيها

س3:-هل تتوفر مؤسساتكم على الوسائل اللازمة لأداء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

إذا كانت الإجابة "لا" فكيف تمر حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

.....

س4:- ما نوع الرياضة التي تفضل ممارستها و تشعرك بالارتياح ؟

رياضة جماعية رياضة فردية

..... لماذا ؟

س5:- كيف ترى أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

كصديق كأخ كأب كشخص عادي

س6:- هل تشعر بالراحة النفسية بوجود الأستاذ ؟

نعم لا

..... لماذا ؟

س7:- كيف يعاملك الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

بلطف بقسوة باللامبالاة

س8:- هل يحاول أستاذ التربية البدنية و الرياضية التقرب منك لمعرفة مشاكلك ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة "نعم" فهل يساعدك على حلها ؟

نعم لا

س9:- ما هي الصفات التي تحب أن يتصف بها أستاذك ؟

الجدية في التدريس حب التلاميذ و مساعدتهم الإهمال

س10:- رتب حسب رأيك دور التربية البدنية و الرياضية ؟ (جمع أرقام الترتيب 1-4)

تكوين الشخصية القوية توفير الراحة النفسية

اكتساب الأخلاق السامية الترفيه الترويحي

س11:- كيف تشعر أثناء ممارستك حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نشاط و حيوية الارتياح النفسي

التعب لا تشعر بشيء

س12:- هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التخلص من القلق و الاضطراب ؟

نعم لا

س13:- كيف تجد نفسك بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

.....
س14:- هل تفضل ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

وحدك مع الزملاء

س15:- ما هو المكان الذي تفضل أن تمارس فيه النشاط البدني الرياضي ؟

المؤسسة الشارع النادي

لماذا ؟
.....

س16:- هل تعرفت على أصدقاء عن طريق ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة "نعم" فكيف هي علاقتك بهم ؟

جيدة عادية سيئة

س17:- هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تزيد من تعاملك مع الزملاء و الاحتكاك بهم ؟

نعم لا

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
استبيان خاص بالأساتذة

أساتذتنا الكرام ، أساتذتنا الكرميات ، في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لانجاز مذكرة نهاية الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :-

" الآثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ و التلاميذ في ما بينهم في الثانوية . "

نرجو منكم الإسهام في مساعدتنا ، و ذلك بمأ هذه الاستمارة بكل حرية و موضوعية و صدق ، و لكم منا جزيل الشكر و التقدير .

تحت إشراف الأستاذ :
قرقور محمد.

إعداد الطلبة :
بن عبد الله بلال.
بن صحراوي عمر.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-
استبيان خاص بالأساتذة

ملاحظة:- للإجابة ضع علامة (X) واحدة فقط في الخانة المقترحة لكل سؤال.

معلومات عن الأستاذ:-

الجنس :- ذكر أنثى

الخبرة أو الأقدمية :-

الوضعية الاجتماعية:- متزوج أعزب

الأسئلة:-

س1:- ما هي في رأيك أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟

س2:- أي نوع من النشاط البدني الرياضي تفضل أن يمارسه التلاميذ ؟

نشاط تنافسي نشاط ترويحي

س3:- ما هي المشاكل التي تواجهكم أثناء تأديتكم حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

س4:- هل تلقيتم أثناء مدة تكوينكم دروسا خاصة ببيكولوجية المراهق؟

نعم لا

س5:- ما هي في رأيك الطريقة المثلى للتعامل مع التلاميذ ؟

س6:- هل تعتقد أن لكفاءة الأستاذ دور في تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

لماذا؟

س7:- فيما تتمثل كفاءة الأستاذ؟

- التحكم الجيد في الحصة تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ اختيار التمرينات المناسبة

س8:- ما هو السلوك الذي تلاحظه على تلاميذ هذا الطور؟

س9:- هل للنشاط البدني الرياضي دور في التحكم في هذا السلوك؟

- نعم لا

س10:- هل تسعى لمساعدة تلاميذك على حل مشاكلهم؟

- نعم لا

س11:- هل تعتقد أن لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية دور في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ؟

- نعم لا

س12:- هل تهتم بالحالة للتلاميذ خارج المؤسسة؟

- نعم لا

س13:- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية نفسية اجتماعية للتلاميذ؟

- نعم لا

س14:- ما هو النشاط الرياضي الأكثر فائدة؟

- رياضة جماعية رياضة فردية

لماذا؟

الفهرس

التشكرات		
الاهداءات		
الجانب التمهيدي		
	المقدمة	1
	الاشكالية	2
	الفرضيات	3
	أسباب اختيار البحث	4
	أهداف البحث	5
	الدراسات المشابهة	6
الجانب النظري		
الفصل الأول		
الاثار الاجتماعية والنفسية		
الصفحة	العنوان	
14	مقدمة	
14	تعريف الضغوط النفسية	1
15	الضغوط النفسية في المجال الرياضي	2-1
15	مراحل عملية الضغوط	3-1
17	مصادر الضغوط	4-1
20	أبعاد الضغط النفسي	5-1
21	الأعراض العامة للضغوط	6-1
21	أنواع الضغوط النفسية	7-1
23	الفوائد النفسية للممارسة الرياضية	8-1
23	الصحة المتكاملة للرياضي	9-1
24	تأثير الضغط النفسي	10-1
27	علاج الضغط النفسي	11-1
28	العلاقات الاجتماعية	2
28	أنواع العلاقات الاجتماعية	1-2
29	مستويات العلاقات الاجتماعية	2-2
31	رموز الاتصال	3-2
31	مفهوم التفاعل	4-2

32	خصائص أعضاء الفوج وتفاعلهم	5-2
33	مظاهر العلاقات الاجتماعية	6-2
36	العوارض الاجتماعية	7-2
39	خاتمة	
الفصل الثاني أستاذ التربية البدنية والرياضية		
41	مقدمة	
42	تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية	1
43	السمات الأساسية للأستاذ المعاصر	2
45	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة	3
45	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية	1-3
46	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه	2-3
46	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية	3-3
46	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم)	4-3
47	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم	5-3
47	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي	6-3
47	الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية	7-3
48	فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية	8-3
48	والرياضية البدنية التربية برنامج تخطيط	9-3
49	خاتمة	
الفصل الثالث خصائص مرحلة المراهقة (15-18 سنة)		
51	مقدمة	
52	تعريف المراهقة	1
53	المراهقة حسب بعض العلماء	2
53	المراهقة حسب دوبيس debesse	1-2
53	المراهقة حسب كستمبرغ kestember	2-2
54	المراهقة حسب لوهال - leha	3-2
54	نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق	3
54	مراحل المراهقة	4

55	مرحلة المراهقة المبكرة (11-14 سنة)	1-4
56	مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)	2-4
56	مرحلة المراهقة المتأخرة (17-21 سنة)	3-4
57	مظاهر النمو في المراهقة	5
57	النمو الجسدي	1-5
57	النمو العقلي و المعرفي	2-5
58	النمو الانفعالي	3-5
59	مظاهر النمو الانفعالي	1-3-5
60	العوامل التي تؤثر في الانفعالات	2-3-5
60	النمو الاجتماعي	4-5
61	النمو الفسيولوجي	5-5
61	النمو الحركي	6-5
62	النمو الحسي	7-5
62	النمو الديني	8-5
63	بعض مشكلات المراهقة	6
63	المشاكل النفسية	1-6
63	المشاكل الاجتماعية	2-6
64	المشاكل الدراسية	3-6
64	أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة	7
65	الأسباب الوراثية	1-7
65	الأسباب الميلادية	2-7
65	الأسباب البيئية	3-7
65	مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية	4-7
66	الخوف من مرحلة المراهقة	5-7
66	الغضب في مرحلة المراهقة	6-7
66	المرحلة الاكتمالية (الطور المتوسط)	8
66	تعريف المرحلة الاكتمالية	1-8
65	احتياجات المرحلة الاكتمالية	2-8
67	أنواع الأنشطة في المرحلة الاكتمالية	3-8
67	أهداف الأنشطة في لمرحلة الإكتمالية	4-8

68	مميزات التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط	5-8
68	التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط	6-8
69	البرنامج و طريقة التدريس في المرحلة التعليم المتوسط	7-8
70	العلاقة بين المدرس و التلميذ في المرحلة الإكتمالية	8-8
70	الواجبات التي ينبغي أن يلتزم بها المعلم اتجاه المتعلم	9-8
72	خاتمة	
الجانب الميداني الفصل الأول منهجية البحث		
75	مقدمة	
75	منهج البحث	1
75	مجتمع و عينة البحث	2
75	تحديد المتغيرات:	3
76	أدوات البحث	4
76	الدراسة الاستطلاعية	5
76	الأسس العلمية للبحث	6
77	الدراسة الأساسية	7
76	مجالات البحث	1-7
77	الوسائل الاحصائية	8
77	الصعوبات	9
78	خاتمة	
الفصل الثاني عرض، تحليل ومناقشة النتائج		
80	عرض وتحليل نتائج استبيان التلاميذ	
100	استنتاج عام حول الاستبيان الموجه للتلاميذ	
101	عرض و تحليل نتائج استبيان الأساتذة	
113	استنتاج عام حول الاستبيان الموجه للأساتذة	
114	الخلاصة العامة	
114	الاقتراحات	

فهرس الجداول
الجداول الخاصة باستبيان التلاميذ

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
المحور الأول		
80	يمثل رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية	01
81	يمثل دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	02
82	يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ	03
83	يمثل إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي	04
84	يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية لتلاميذ	05
المحور الثاني		
85	يمثل نظرة التلميذ تجاه أستاذ التربية البدنية و الرياضية	06
86	يمثل الإحساس النفسي للتلاميذ في حضور الأستاذ	07
87	يمثل تعامل الأستاذ مع تلاميذه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	08
88	يمثل مدى اهتمام الأستاذ بمشاكل التلاميذ	09
89	يمثل مدى مساعدة الأستاذ لتلاميذه في حل مشاكلهم	10
90	يمثل الصفات التي يجذبها التلاميذ في أستاذهم	11
المحور الثالث		
91	يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نضر المراهقين	12
92	يمثل شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي	13
93	يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية	14
المحور الرابع		
95	يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة	15
96	يمثل المكان المفضل لممارسة المراهق للنشاط الرياضي	16
97	يمثل العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	17
98	يمثل طبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني	18
99	يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة لاندماج بينهم	19

الجدول الخاصة باستبيان الأساتذة

المحور الأول		
101	يمثل النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ	20
المحور الثاني		
103	يمثل مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة	21
105	يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية	22
106	يمثل الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ	23
المحور الثالث		
107	يمثل إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية	24
108	يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم	25
109	يمثل آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ	26
المحور الرابع		
110	يمثل مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ	27
111	يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ	28
112	يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية لمراهق	29

فهرس المنحنيات
المنحنيات الخاصة باستبيان التلاميذ

الصفحة	عنوان المنحنى	رقم المنحنى
المحور الأول		
80	يمثل رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية	01
81	يمثل دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	02
82	يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ	03
83	يمثل إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي	04
85	يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية للتلاميذ	05
المحور الثاني		
86	يمثل نظرة التلميذ تجاه أستاذ التربية البدنية و الرياضية	06
87	يمثل الإحساس النفسي للتلاميذ في حضور الأستاذ	07
88	يمثل تعامل الأستاذ مع تلاميذه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	08
89	يمثل مدى اهتمام الأستاذ بمشاكل التلاميذ	09
90	يمثل مدى مساعدة الأستاذ لتلاميذه في حل مشاكلهم	10
91	يمثل الصفات التي يجذبها التلاميذ في أستاذهم	11
المحور الثالث		
92	يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نضج المراهقين	12
93	يمثل شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي	13
94	يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية	14
المحور الرابع		
95	يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة	15
96	يمثل المكان المفضل لممارسة المراهق للنشاط الرياضي	16
97	يمثل العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	17
98	يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ	18
99	يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق	19

المنحنيات الخاصة باستبيان الأساتذة

المحور الأول		
102	يمثل النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ	20
المحور الثاني		
104	يمثل مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة	21
105	يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية	22
106	يمثل الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ	23
المحور الثالث		
108	يمثل إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية	24
109	يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم	25
110	يمثل آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ	26
المحور الرابع		
111	يمثل مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ	27
112	يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ	28
113	يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق	29