



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم النشاط الرياضي المكيف والصحة

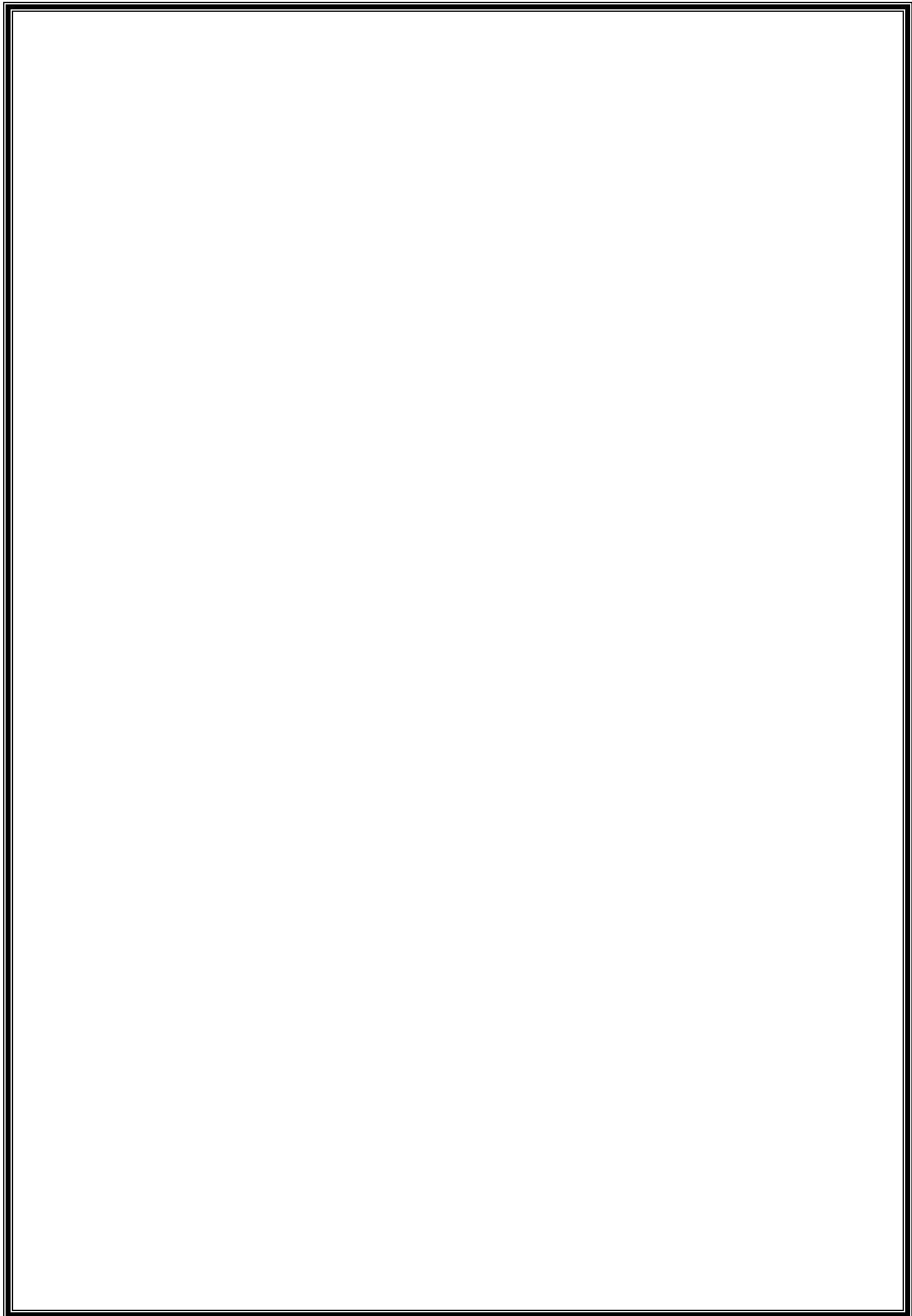
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف
عنوان

دور حصة التربية البدنية والرياضية في إدماج التلميذات
المصابات بالسمنة في الجماعة طور المتوسط (13-15 سنة)

بحث وصفي عن طريق المسح اجري على التلميذات المصابات بالسمنة بدائرة سيدو
(13-15 سنة) ولاية تلمسان

تحت إشراف:
د. حمودي عايدة

من إعداد الطالب:
بن إبرير الغوثي
مرياح حبيب



سورة التوبة

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم "وقل اعلموا فسيروا الله عملكم ورسوله
والمؤمنون "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة نبي الرحمة ونور الهدى
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إختلطت دموع فرحتي بتخريجي وحنزي لوداعي أحبتي في غمضة
عين مررة أيامنا وها نحن اليوم نجني قطافنا ونودع أحبتنا والمكان الذي
ضمنا هذه سنة الحياة بالأمس إتقينا واليوم افتدقنا.

إلى روح والدائي الطاهرتين

إلى زوجتي الحبيبة وابني بجاد والإخوة والأخوات وزوجة الأب

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد

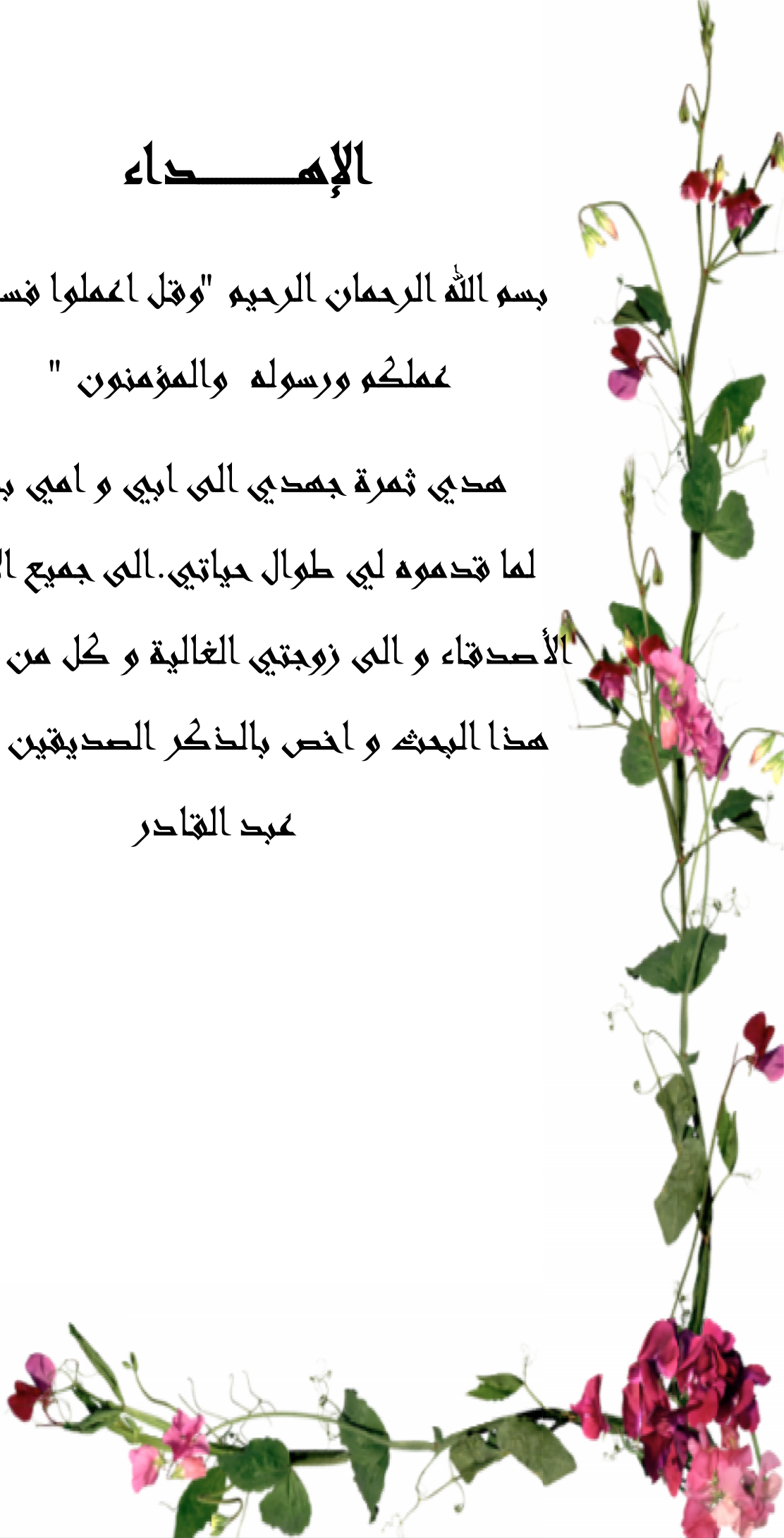
إلى كل من يحمل لقب بن ابرير



الإهداء

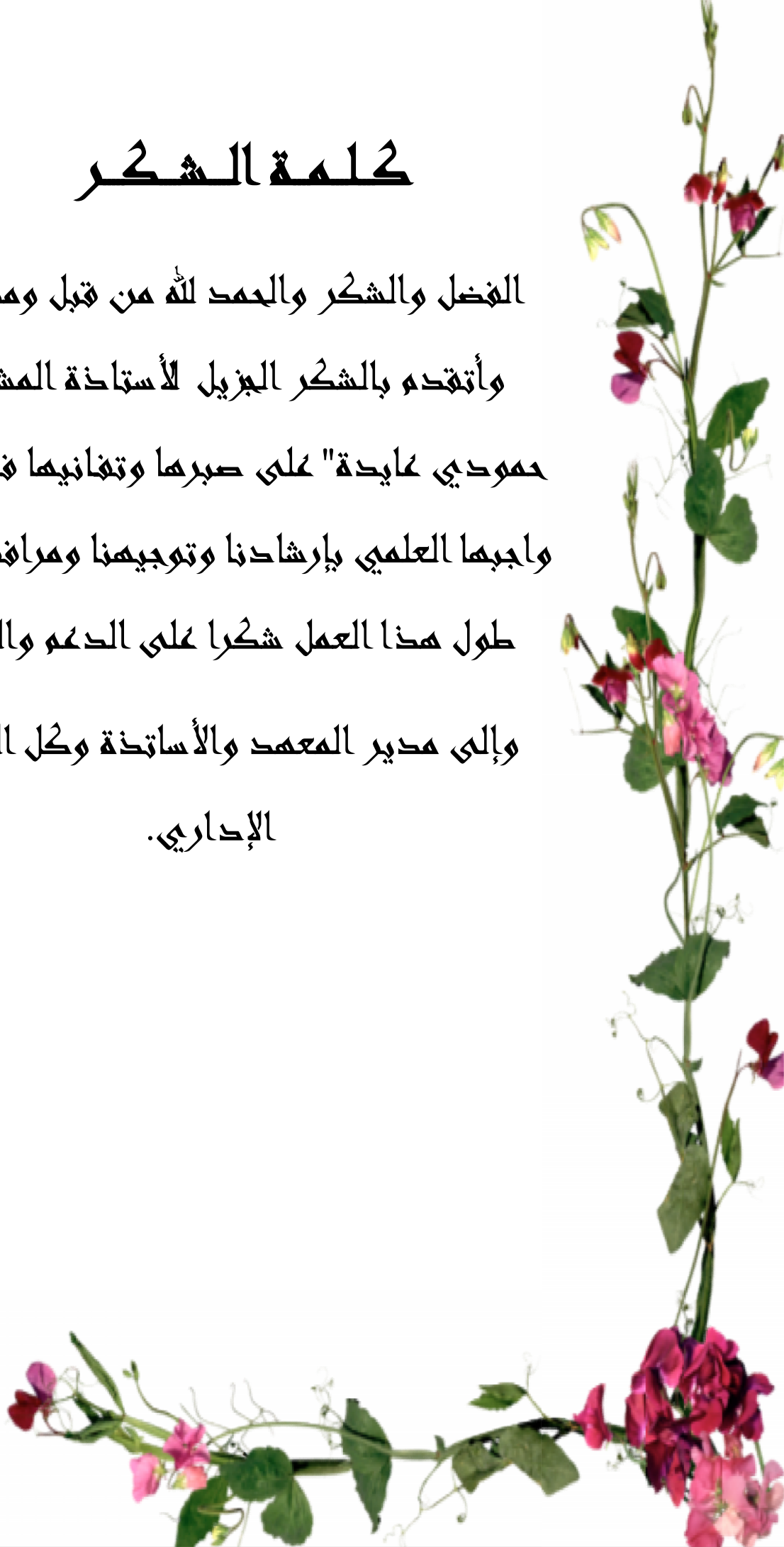
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ "وَقُلْ أَعْمَلُوا فِيسِرَى اللَّهِ
عَمَلَكُمْ وَرَسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ"

هذي ثمرة جهدي الى ابي و امي برا واحسانا
لما قدموه لي طوال حياتي. الى جميع الاخوة و
الأصدقاء و الى زوجتي الغالية و كل من ساهم في
هذا البحث و اخص بالذكر الصديقين احسن و
عبد القادر



كلمة الشكر

الفضل والشكر والحمد لله من قبل ومن بعد
وأتقدم بالشكر الجزيل لأستاذة المشرفة "
حمودي عايدة" على صبرها وتفانيها في تأدية
واجبها العلمي بإرشادنا وتوجيهنا ومرافقتنا على
طول هذا العمل شكرا على الدعم والنصيحة
وإلى مدير المعهد والأساتذة وكل الطاقم
الإداري.



ملخص البحث

ملخص البحث:

من خلال تجربتنا الميدانية كأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط واجهنا مشكل وهو عزوف التلميذات المراهقات المصابات بالسمنة عن ممارسة النشاط الرياضي التربوي، فمن هذا المنطلق جاء موضوعنا المتواضع الذي هو دور حصة التربية البدنية والرياضية في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة في الطور المتوسط (13-15 سنة) بمتوسطات بلدية سبدو.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات عينات البحث وذلك من خلال الاستبيان الموزع عليهم حيث توصلت الدراسة إلى نتائج وبعد تحليلها وربطها بالدراسات السابقة تحققت فرضية واحدة وهي النشاط الرياضي الجماعي له دور فعال في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة.

وقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بهذه الفئة خلال الحصة والاكثار من الألعاب الجماعية.

الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية والإدماج - المراهقة -

السمنة.

Résumé de la recherche:

Au cours de notre expérience sur le terrain en tant qu'enseignantes en éducation physique et sportive au niveau intermédiaire, nous avons été confrontés à un problème, à savoir la réticence des adolescentes obèses à faire du sport: notre thème modeste est le rôle de la part de l'éducation physique et sportive dans l'intégration des élèves obèses au sein de la communauté au stade intermédiaire (13). 15 -6) avec les moyennes de la commune de Sebdou.

Les résultats ont montré qu'il existait des différences statistiquement significatives entre les résultats du questionnaire de recherche et le résultat qui leur avait été distribué. Après avoir analysé et lié ces études aux études précédentes, une hypothèse a été réalisée: l'activité sportive collective joue un rôle efficace dans l'intégration des élèves obèses.

L'étude a recommandé la nécessité de prêter attention à cette catégorie pendant le quota et la multiplication des jeux en groupe.

Mots-clés: éducation physique, sports et intégration
- adolescence – obésité

Research Summary:

During our experience in the field as teachers of physical education and sports in the middle stage, we faced a problem, namely, the reluctance of teenage girls who are obese to engage in sports activities. Hence, our modest theme is the role of the physical and athletic education share in the integration of obese students within the community in the intermediate stage (13) 15 - 6) with the averages of the municipality of Sebdou.

The results indicated that there were statistically significant differences in the results of the research questionnaire through the questionnaire distributed to them. The study reached results. After analyzing and linking them to the previous studies, one hypothesis was achieved. The collective sports activity has an effective role in the integration of students with obesity.

The study recommended the need to pay attention to this category during the quota and the multiplication of the group games.

Keywords: Physical education, sports and integration - adolescence – obesity

قائمة الجداول والأشكال

رقم الصفحة	عنوان الجدول
81	الجدول 01: يمثل الاجابة عن السؤال هل تحب ممارسة الرياضة الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية؟
82	الجدول 02: يمثل الاجابة عن السؤال هل تساعد زملائك في الرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية ؟
83	الجدول 03: يمثل الاجابة عن السؤال هل تحس بانتمائك إلى زملائك أثناء ممارستك للرياضة الفردية؟
85	الجدول 04: يمثل الاجابة عن السؤال هل يشجعك زملائك أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الفردية؟
86	الجدول 05: يمثل الاجابة عن السؤال هل ترى النشاط الفردي في حصة التربية البدنية مشوقا ؟
87	الجدول 06: يمثل الاجابة عن السؤال هل ترى أن النشاط الفردي يخلق جو تنافسي أثناء ممارستك ل حصة التربية البدنية ؟
88	الجدول 07: يمثل الاجابة عن السؤال هل تساعد زملائك أثناء ممارستك للرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية؟
99	الجدول 08: يمثل الاجابة عن السؤال هل الأنشطة الجماعية تساعدك في الاندماج داخل الجماعة ؟
100	الجدول 09: يمثل الاجابة عن السؤال هل تشعر بالارتياح عند ممارستك للأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية؟
101	الجدول 10: يمثل الاجابة عن السؤال هل زملائك يساعدونك خلال الأنشطة الجماعية لهزم الفريق الخصم ؟
93	الجدول 11: يمثل الاجابة عن السؤال هل يقدر زملائك المجهودات المبذولة خلال ممارسة النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية ؟

قائمة الجداول والأشكال

94	الجدول 12: يمثل الاجابة عن السؤال هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق للفرد الابتعاد عن العزلة والانطواء؟
95	الجدول 13: يمثل الاجابة عن السؤال هل ممارستك للرياضة الجماعية تساعدك على التأقلم في الوسط الاجتماعي؟
96	الجدول 14: يمثل الاجابة عن السؤال هل ترى الرياضة الجماعية داخل حصة التربية البدنية مشوقة؟
98	الجدول 15: يمثل الاجابة عن السؤال هل تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة للتعارف والتواصل بين التلاميذ؟
89	الجدول 16: يمثل الاجابة عن السؤال هل ترى أن النشاط الفردي أكثر فعالية من النشاط الجماعي في إندماجك مع زملائك في حصة التربية البدنية؟
91	الجدول 17: يمثل الاجابة عن السؤال هل حصة التربية البدنية تساهم في حل بعض مشاكلك النفسية؟
92	الجدول 18: يمثل الاجابة عن السؤال هل تساهمون في حل بعض المشاكل النفسية لزملائك التلاميذ؟
102	الجدول 19: يمثل الإجابة عن السؤال هل تشجع زملائك التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية؟
103	الجدول 20: يمثل الاجابة عن السؤال هل تستعين بأستاذ التربية البدنية إذا كانت لك مشكلة نفسية؟
104	الجدول 21: يمثل الاجابة عن السؤال هل علاقتك مع تلاميذ القسم حسنة أثناء حصة التربية البدنية؟

رقم الصفحة	عنوان الجدول
81	الشكل 01: يمثل الإجابة عن السؤال هل تحب ممارسة الرياضة الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية؟
82	الشكل 02: يمثل الإجابة عن السؤال هل تساعد زملائك في الرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية؟
84	الشكل 03: يمثل الإجابة عن السؤال هل تحس بانتمائك إلى زملائك أثناء ممارستك للرياضة الفردية؟
85	الشكل 04: يمثل الإجابة عن السؤال هل يشجعك زملائك أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الفردية؟
86	الشكل 05: يمثل الإجابة عن السؤال هل ترى النشاط الفردي في حصة التربية البدنية مشوقا؟
87	الشكل 06: يمثل الإجابة عن السؤال هل ترى أن النشاط الفردي يخلق جو تنافسي أثناء ممارستك ل حصة التربية البدنية؟
88	الشكل 07: يمثل الإجابة عن السؤال هل تساعد زملائك أثناء ممارستك للرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية؟
99	الشكل 08: يمثل الإجابة عن السؤال هل الأنشطة الجماعية تساعدك في الاندماج داخل الجماعة؟
100	الشكل 09: يمثل الإجابة عن السؤال هل تشعر بالارتياح عند ممارستك للأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية؟
101	الشكل 10: يمثل الإجابة عن السؤال هل زملائك يساعدونك خلال الأنشطة الجماعية لهزم الفريق الخصم؟

قائمة الجداول والأشكال

93	الشكل 11: يمثل الاجابة عن السؤال هل يقدر زملائك المجهودات المبذولة خلال ممارسة النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية ؟
94	الشكل 12: يمثل الاجابة عن السؤال هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق للفرد الابتعاد عن العزلة والانطواء ؟
95	الشكل 13: يمثل الاجابة عن السؤال هل ممارستك للرياضة الجماعية تساعدك على التأقلم في الوسط الاجتماعي ؟
97	الشكل 14: يمثل الاجابة عن السؤال هل ترى الرياضة الجماعية داخل حصة التربية البدنية مشوقة ؟
98	الشكل 15: يمثل الاجابة عن السؤال هل تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة للتعارف والتواصل بين التلاميذ؟
90	الشكل 16: يمثل الاجابة عن السؤال هل ترى أن النشاط الفردي أكثر فعالية من النشاط الجماعي في إندماجك مع زملائك في حصة التربية البدنية؟
91	الشكل 17: يمثل الاجابة عن السؤال هل حصة التربية البدنية تساهم في حل بعض مشاكلك النفسية ؟
92	الشكل 18: يمثل الاجابة عن السؤال هل تساهمون في حل بعض المشاكل النفسية لزملائك التلاميذ؟
102	الشكل 19: يمثل الاجابة عن السؤال هل تشجع زملائك التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية؟
103	الشكل 20: يمثل الاجابة عن السؤال هل تستعين بأستاذ التربية البدنية إذا كانت لك مشكلة نفسية ؟
104	الشكل 21: يمثل الاجابة عن السؤال هل علاقتك مع تلاميذ القسم حسنة أثناء حصة التربية البدنية ؟

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

	شكر واهداء
	ملخص البحث
	تعريف بالبحث
2	مقدمة
3	مشكلة البحث
4	التساؤلات الجزئية
4	فرضيات البحث
4	أهداف البحث
5	أهمية البحث
5	مصطلحات البحث
7	الدراسات المشابهة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والإدماج

12	1-1 حصة التربية البدنية والرياضية
12	2-1 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية.....
13	3-1 أهداف حصة التربة البدنية والرياضية
15	4-1 الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
16	5-1 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
18	6-1 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
19	7-1 بناء حصة التربية البدنية والرياضية
19	8-1 الرياضة أدوات للوحدة والتفاعل الاجتماعي
20	9-1 الرياضة أداة للتمثيل الاجتماعي
21	10-1 الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية
22	11-1 أسانذة التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية

25 2-1-2-1
25 1-2-1-1 أهمية الاندماج الاجتماعي في مرحلة المراهقة
26 2-2-1-1 علاقة المدرسة الرياضية بالتوافق النفسي والاندماج الاجتماعي للمراهق
27 3-2-1-1 علم الاجتماع
28 4-2-1-1 أهمية دراسة علم النفس الرياضي
29 5-2-1-1 مفهوم الجماعة الرياضية
29 6-2-1-1 انواع الجماعات
33 7-2-1-1 أهمية الجماعة
34 8-2-1-1 العوامل التي تحول دون تماسك الجماعة
35 9-2-1-1 العلاقات الاجتماعية والأساليب التنظيمية
37 10-2-1-1 تعريف العلاقات الاجتماعية
38 11-2-1-1 العلاقات الاجتماعية في المجال التربوي
39 12-2-1-1 العوامل المساعدة في تكوين العلاقات الاجتماعية
39 13-2-1-1 المناخ الاجتماعي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
40 14-2-1-1 ديناميكية الجماعة في التربية البدنية والرياضية
41 15-2-1-1 دور التربية البدنية والرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية ...
الفصل الثاني: المراهقة والسمنة	
45 1-2-1-1 تعريف المراهقة
46 1-1-2-1 خصائص النمو لدى تلاميذ الطور المتوسط
48 2-1-2-1 أهمية دراسة مرحلة المراهقة
49 3-1-2-1 المقاربات المختلفة للمراهقة
52 4-1-2-1 أزمة المراهقة
52 5-1-2-1 مشاكل المراهقة
55 6-1-2-1 النمو في مرحلة تعليم متوسط
58 7-1-2-1 حاجات المراهق النفسية والاجتماعية عند علماء النفس

61 8-1-2 المشاكل العاطفية
61 19-2 سبل الوقاية والعلاج
63 2-2 السمنة
63 1-2-2 مفهوم السمنة
65 2-2-2 مفهوم الوزن الزائد
68 3-2-2 أسباب زيادة السمنة
72 4-2-2 أمراض السمنة المفرطة

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

74 1-1 المنهج المتبع
74 2-1 مجتمع الدراسة
74 3-1 عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها
76 4-1 الدراسة الإستطلاعية
77 5-1 تحديد متغيرات الدراسة
78 6-1 أدوات البحث
79 7-1 صدق الاستبيان

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

81 عرض وتحليل نتائج المحور الأول
89 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
105 استنتاجات عامة
106 مناقشة الفرضيات
108 مقارنة النتائج بالفرضية العامة
110 توصيات

112	خاتمة
114	قائمة المصادر والمراجع
123	مرفقات

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبحت الرعاية الاجتماعية والتكفل الحقيقي بمختلف الفئات الخاصة أحد أهم ميزات المجتمعات الراقية والتي تهدف إلى المساعدة على إدماج هذه الفئة في المجتمع وفق المعايير الاجتماعية مما يتوافق مع المتطلبات الحالية والتي تسمح للشخص بتحقيق حاجياته ورغباته الذاتية والتي تمثل إحدى أهم الغايات التي تصبوا إليها سائر الأمم بقصد التدخل الواعي المخطط للإحداث تغيير المقصود به توافق الإنسان وتحسين أدائه الاجتماعي والنفسي للأدوار يتطلع بها في عالم اليوم.

تعد برامج الخدمة الاجتماعية مع الفئات الخاصة نتيجة حتمية وذلك بالنظر إلى ظهور العديد من الفئات الاجتماعية نتيجة لجملة من الأسباب الاجتماعية والصحية والنفسية. ومن بين هذه الفئات المصابين بالسمنة حيث يعتبر هذا المرض من الأمراض المزمنة التي يعاني منها معظم دول العالم كما أنه من التحديات الكبرى التي تواجه المجتمعات لتحقيق نسقها الاجتماعي وهذا ما دفع بدول العالم المتقدم نحو تكوين كل الجهود لتمكين هذه الفئة من رعايتهم والتكفل بهم.

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الأنشطة البدنية التي تمارس داخل المؤسسة التربوية والتي تعد عاملاً إيجابياً للراحة النفسية والاجتماعية لدى التلميذات المصابات بالسمنة . أما فيما يخص الفئة العمرية في موضوعنا هذا وهي تلميذات الطور المتوسط (13-15) وهي الفئة التي تصادف مرحلة المراهقة التي لها من الخصائص ما يجعلها المرحلة أكثر أهمية وحساسية في حياة الإنسان نظراً للتغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية التي تحدث للمراهق ولما لها من الأثر البالغ في نفسيته وتظهر من خلال الأعمال والأفعال التي تصدر على شكل سلوكيات غير سوية فتكون عادية في بداية الأمر ثم تتطور إلى أمراض وعقد نفسية غير سوية فيما بعد. وهذا ما يجعل المؤسسة التربوية أكثر تأثراً على المراهق من خلال حصة التربية البدنية والرياضية

وهذا ما سنتطرق له في بحثنا هذا حول دور حصة التربية الدنية والرياضية في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة الطور المتوسط (13-15 سنة).

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى جانبين (نظري، تطبيقي) حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين

الفصل الأول: كان يدور حول حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

الفصل الثاني: المراهقة والسمنة

وقد تطرقنا إلى الجانب التطبيقي في فصلين تناولنا في الفصل الأول تبيان المنهجية العامة المعتمدة في الدراسة أما الفصل الثاني تمت فيه بمناقشة وتحليل نتائج الدراسة.

1- مشكلة البحث:

لقد ساهم علم الاجتماع بأنواعه المختلفة سواء الاجتماعي أو الرياضي أو التربوي في معالجة العديد من المواضيع وتعد ظاهرة انعزال التلميذات المصابات بالسمنة في مرحلة حساسة في حياتهن من أهم هذه القضايا، وهنا يظهر دور النشاط البدني التربوي حيث يعمل على تكوين شخصية الفرد من مختلف النواحي وذلك في إطار حصة التربية البدنية والرياضية، فالأسرة المدرسة الأولى التي ينشأ فيها الفرد فينضج سلوكه ويتعدل، إلا أنه لا يكفي حيث يرى بعض الباحثين النفسانيين والاجتماعيين أن الفرد حين يبلغ مرحلة معينة من نموه العقلي و الفزيولوجي يميل إلى الانفصال عن محيطه الأسري والابتعاد عنه رغبة منه في إثبات موجوده وكيانه فيأتي دور النشاط البدني التربوي والذي يتجلى في حصة التربية البدنية والرياضية، الذي يساعد التلميذة المصابة بالسمنة على جعلها متكاملة في شخصيتها ويوفر لها مجالاً حراً للتعبير عن آرائها وانفعالاتها لكن في إطار منظم وغير مقيد من خلال تزويدها بخبرات ومهارات حركية ونفسية واجتماعية وعلى ضوء ما سبق و من خلال التجربة الميدانية في المؤسسة التربوية كاساتذة الطور المتوسط توصلنا إلى طرح التساؤل التالي:

- ما هو دور حصة التربية البدنية والرياضية في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة.

2-التساؤلات الجزئية:

- 1-هل الألعاب الرياضية الفردية لها دور في ادماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة (داخل المؤسسة التربوية) أثناء حصة التربية البدنية الرياضية
- 2-هل ممارسة الألعاب الجماعية تساهم في ادماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة أثناء حصة التربية البدنية

3-فرضيات البحث

على ضوء التساؤلات المطروحة تتمثل الفرضيات فيما يلي:

- الفرضية العامة:

حصة التربية البدنية والرياضة :

- دور إيجابي في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة من خلال الأنشطة الجماعية

الفرضيات الجزئية:

- الألعاب الرياضية الفردية لها دور فعال في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة من خلال الحصة التدريبية والرياضية
- الألعاب الرياضية الجماعية تساهم في ادماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة خلال حصة التدريبية البنية الرياضية.

4-أهداف البحث:

- خلق جو اجتماعي يسهل على التلميذات المصابات بالسمنة الاندماج فيه ويساعدهم على تحقيق ذاتهم.

- إبراز دور الألعاب الرياضية الفردية والجماعية في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في المجموعة.
- تبين الدور الفعال الذي تلعبه الألعاب الرياضية في خفض والحد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى التلميذات المصابات بالسمنة.
- إبراز دور أستاذ التربية البدنية وكشفه وتشخيصه الحالات النفسية للتلميذات المصابات بالسمنة وطرق اندماجهم في الجماعة

5-أهمية البحث:

أ- الجانب العملي:

- الكشف عن العلاقة التي تجمع بين الأستاذ و التلميذات ومدى تأثير هذه العلاقة على درجة الإدماج
- تمكن القارئ من معرفة دور الألعاب الرياضية الترويحية على إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة.
- الحصول على معلومات فيها يخص التغيرات المرفولوجية التي تطرأ على الفرد وتأثيرها على الجانب النفسي والاجتماعي

ب- الجانب العلمي: أن يدعم هذا العمل الصرح العلمي بمعلومات ومعارف يعتمد

عليها من يريد البحث في مثل هذه الموضوعات وإثراء المكتبة به

6-مصطلحات البحث:

- الإدماج:

- المفهوم الاصطلاحي: يقصد بالإدماج لغة إدماج الشيء في الشيء يعني دخل فيه. إن كلمة الإدماج بدلالة ومفاهيم مختلفة حسب طبيعته .

- **المفهوم الاجرائي** وهذا يظهر من التعريف في ميدان علم النفس الاجتماعي ويعبر عن الإدماج داخل جماعات معينة لمجموع التفاعلات ما بين الأفراد والتي تتيح الشعور بالانتماء في الجماعة

السمنة:

- **المفهوم الاصطلاحي**: هي كثرة الدهون في الجسم مما يؤدي الى تشوه مرفولوجي.

- **المفهوم الاجرائي**: تعني السمنة ببساطة وجود كمية من دهون تزيد 10% من المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره وحقيقة أن العلم الحديث مازال عاجزا عن التوصل للجسم الصحيح بطريقة علمية مطبقة رغم هذا إلا أن هناك العديد من المعادلات التي أشارت إليها مجموع من المراجع التي تحدد لنا الوزن الطبيعي للجسم لكنني اخترنا أبسط هذه المعادلات لأننا لا نريد أن نشغل الناس في وضع معادلات معقدة تحتاج إلى حسابا..... إلخ ومن هذه المعادلات البسيطة

مؤشر كتلة الجسم: يقال أن هذه المعادلة هي الأكثر دقة وهي الوزن /مربع الطول

حصّة التربية البدنية والرياضية:

المفهوم اصطلاحا: النشاط البدني التربوي: يعرفه "بيوتستر بشارلز" بأنه النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة والميدان التجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي أختير بهدف تحقيقه

المفهوم الإجرائي: هي مجموعة من الأنشطة البدنية التي تلبى حاجيات الفرد النفسية والاجتماعية والبدنية وذلك بهدف واحد وأسمى وهو النمو الكامل للجسم

المراقبة

المفهوم الاصطلاحي: المراهقة هي التي يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وتبدأ بصفة عامة من 12 إلى 18 سنة

المفهوم الإجرائي: هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة والشباب وفيها يعرف الفرد تغيرات جسمه ونفسية سريعة ويكتمل فيها النمو وتبدأ عادة من سن (12-18 سنة)

7-الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

مذكرة ماجستير تحت عنوان: "أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف" من إعداد الطالب مخلفي رضا دفعة 2008 وهدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية مع المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة وقد صيغت الفرضيات في هذا البحث على الشكل التالي:

1. توجد فروق دالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية مقارنة بالغير ممارسين.
2. هناك فروق دالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين وكانت الفرضية على الشكل التالي:
3. توجد فروق دالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) الملائمة لبحته وكانت عينة بحثه على تلاميذ المرحلة المتوسطة باختيار عينة عشوائية مستخدما في ذلك أداة اختيار T اختبار وكانت نتائجه على الشكل التالي:

ان ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، مما يتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية .

الدراسة الثانية:

مذكرة ماجستير تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة متمحورة حول البعد النفسي من إعداد الباحث نحال حميد: دفعة 2008/2009 معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسية بن و علي الشلف.

وكان يهدف الباحث في دراسته إلى:

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.
- معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.

وتضمن البحث الفرضيات التالية:

- هناك دور للنشاط التربوي في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- هناك دور للنشاط التربوي في تطوير النمو الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- ونصت الفرضية العامة على : الأنشطة البدنية الرياضية دور في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وقد استعان الباحث في بحثه على المنهج الوصفي التحليلي - العينة - عينة المقصودة من حيث العدد وهي عشوائية من حيث الأفراد إلا أننا سنتطرق لتباين حجمها من حيث جنسها (التلاميذ- الأساتذة) التلاميذ 100 والأساتذة 20.

أدوات البحث هي الاستبيان

النتائج التي توصل إليها: ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيمة والمثل التي تؤمن بها المجتمع تمسكه بها.

إن ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية نستخلص مدى وعيهم وإدراكهم بالدور المنوط الذي تلعبه في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق التخفيض من المشاكل النفسية للمراهق.

الدراسة الثالثة:

مذكرة ماجستير تحت عنوان: الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة" وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلميذ (دراسة ميدانية في إكماليات ولاية الجلفة) من إعداد الباحث سعودان مخلوف دفعة 2009 بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله وكان يهدف الباحث من خلال دراسته إلى : معرفة بعض خصائص طبيعة التفاعل الاجتماعي

داخل هذه الأقسام ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية، ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.

كما تضمن هذا البحث الفرضيات التالية:

الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة" ذات اهتمام خاص ومعاملة فريدة يخصص بها التلميذ تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي بينهم.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد كانت عينة البحث مقسمة إلى عينتين تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة شاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بها قسم "رياضة ودراسة" لدراسة الفروق الموجودة واستعمل الباحث مقياس المناخ النفسي وأهم النتائج التي توصل إليها تمثلت في أن ممارسة الرياضة داخل هذه الأقسام تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد وجماعته.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية والرياضية

والادماج

1-1 حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، لكونها تختلف عن هذه المواد لما تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا العرض (وآخرون م..، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، 1992، صفحة 34).

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية الرياضية بالمدرسة تشمل جل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر (معوض ح..، صفحة 54).

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

2-1 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر من غيرهم.

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطوير المعلومات والفهم... (خاطر، 1999، صفحة 19).

ويستخلص الباحث بأن التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال المراحل الثلاثة.

3-1 أهداف الحصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

اكتسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

1-3-1 أهداف تعليمية:

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

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

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقف يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف (أحمد ع.، 1984، صفحة 80).

1-3-2 أهداف تربوية

إن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في المجال البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالتالي:

1-2-3-1 التربية الإجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة (وآخرون ع.، 1944).

1-3-2-2 التربية لحب العمل:

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

1-3-2-3 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير التربية الجمالية بصورة واضحة، من قوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي (فهيم ن.، الصفحات 67-68).

1-4 الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ (وآخرون م.، صفحة 95).

1-5 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية

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

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السمراني" و"بسطويس أحمد بسطويس" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الخلقية الحميدة، الأعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي، ومن جهة أخرى أشارت "عينات محمد أحمد فرج" إلى ما يلي: "... وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية(فرج، 1988، صفحة 11)" ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضة كالاتي:

1-5-1 تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمراني" و"بسطويس أحمد بسطويس" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

والسرعة، التحمل، والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع (بسطويسي ع.، الصفحات 74-75).

وتقول "عنيات أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد، وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول محمد حسن العلاوي " ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتساح المهارات البدنية (علاوي م.، صفحة 21).

1-5-2 تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية منها الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل: العدو، المشي، القفز.

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية (بسطويسي ع.، صفحة 27).

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

1-6 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة المرنة... إلخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية (وأخرون م.، المرجع السابق، صفحة 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

1-7 بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء، الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي (وآخرون م.، المرجع نفسه، الصفحات 111-112)

1-8 الرياضة أداة للوحدة والتفاعل الاجتماعي:

إن الرياضيين مؤهلين أكثر من غيرهم للمشاركة والتفوق والاندماج مع الآخرين، فهي وسيلة فعالة للوحدة والتفاعل الاجتماعي، حيث يؤدي إلى تعميق الوعي وتوطيد العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين مختلف الأفراد، سواء ضمن فريق واحد أو جماعة المدرسة أو النادي الرياضي، فعمليات التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين عملية قائمة، وهي محور أساسي في تحقيق الانتصارات والانجازات الرياضية، سواء كان ذلك في التدريب أو الاعداد أو من خلال المنافسات والبطولات الرياضية، إضافة إلى طبيعة العلاقات الاجتماعية القائمة بين المدربين والرياضيين من جهة، وبين الرياضيين أنفسهم من ناحية أخرى، إذا أن التفاعل الاجتماعي يبدو واضحا من خلال طبيعة العلاقة القائمة على الاحترام والفهم المشترك والمتبادل، فالفريق الرياضي بصفته جماعة اجتماعية تتم فيها عملية التفاعل الاجتماعي الذي يمثل ظاهرة أساسية في عملية تماسك الفريق والاستمرار في عضويته، وذلك لأن شعور أعضاء الفريق بالمسؤولية الجماعية يولد فيهم دوافع قوية للتماسك والتفاعل الاجتماعي.

إن التربية البدنية تحقق أفاق كبيرة في التفاعل والتماسك الاجتماعي بغض النظر عن فعاليات وبرامجها، وهي لا تقف عند حدود العلاقات بين الرياضيين، بل

تتعدى ذلك إلى الجمهور الرياضي والمشجعين والإداريين والمشرفين والحكام، حيث تؤدي مسألة الانتماء إلى الفرق الرياضية المختلفة سواء في المدرسة أو النادي أو في مؤسسة أخرى، أهميته متميزة في تطوير التفاعل والتماسك الاجتماعي، ولهذا يكون للمشاركة الرياضية أهميتها أيضا في عملية التقارب بين الأفراد ومساعدتهم على تبادل وجهات النظر والكشف عن مشاعرهم وأحاسيسهم لتخلق فيها روح التعاون والوحدة والترابط الاجتماعي (صالح، 1992، صفحة 92).

1-9 الرياضة أداة للتمثيل الاجتماعي

من السمات المميزة للتربية البدنية والرياضية أهميتها الكبيرة للفرد والمجتمع فهي بالنسبة للفرد تمنحه القدرة العالية على النمو الاجتماعي وتهذيب سلوكه وبناء اتجاهاته الاجتماعية، وتعزز فيه خصائص الشعور والإحساس الحقيقي بمسؤوليته الاجتماعية، وواجباته بصفته عضوا فعالا في مجتمعه، وتعمق فيه أبعاد هذه المسؤولية والواجبات، فتضعه في حالة مواجهة مع متطلباته الإلتزام العالي، والعطاء المتميز والتمثيل الحقيقي لجماعته يشكل ويعزز مكانته الاجتماعية والرياضية بمختلف برامجها وفعاليتها تسهم إسهاما كبيرا في بناء وتقوية وتطوير العلاقات الاجتماعية والقضاء على الفوارق الاجتماعية، وتحقيق أبعاد الترابط والتعاون بين الأفراد في المجتمع، وتقوية الشعور الوطني في نفوس أبنائه، كما تعكس التقدم الاجتماعي والحضاري والاقتصادي له، فالمعروف أن الرياضي الذي يمثل ناديا معيناً، أو فريقا معيناً، أو مؤسسة معينة يتحمل أعباء نفسية واجتماعية كبيرة، أن مسؤولية هذا التمثيل الاجتماعي الوطني والقومي هي بلا شك مسؤولية سياسية وإعلامية وحضارية، والواضح أنه كلما كان التمثيل صعبا ومعقدا كانت المسؤولية صعبة ومعقدة، وخاصة في المنافسات والبطولات ذات المستوى العالي لأنها تحمل أبعاد كبيرة ولها مدلولات عميقة في حياة الرياضي نفسه، أو في حياة الجماعة أو

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

الأمة التي يمثلها بالفوز له مدلولات كبيرة على الرياضي وعلى الموقف الاجتماعي، حالات الخسارة لها مردودات سلبية وصعبة خاصة في عالمنا العربي ودول العالم الثالث ولذلك فالتمثيل الاجتماعي يفرض نفسه جنباً إلى جنباً مع التمثيل الرياضي باعتباره أحد الضروريات التي تدفع بالرياضي لتحقيق نتائج إيجابية، واستمرار كل الطاقات والإمكانات في سبيل ذلك، حيث يجري على أساس هذا التمثيل تأثيرات محددة في برمجة هذا التطور المتصاعد كما يضع التمثيل الاجتماعي على أساس قوي لمكانة الرياضي الاجتماعية، ويخلق مقومات طبيعية ومثمرة لتصعيد إمكانات العطاء، ورفع المهارات الرياضية، وتقوية مشاعر النجاح والتقدم نحو القمم العالية للتفوق الرياضي، وتسهم بالوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الإحساس بالمسؤولية الوطنية والقومية اتجاه مجتمعه وأمته.

10-1 الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية (13 إلى 15 سنة)

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير والاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما جعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط والجماعة التي تناسبه، فتتبع له روح المبادرة والأخذ بزمام الأمور وتحمل المسؤولية (الخولي، 1996، صفحة 43).

11-1 أساتذة التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية

الاستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية (...). ومن ثم يشغل أستاذ التربية البدنية والرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي، وما زال هذا المجال خصبا للدراسات والبحوث لمعرفة العوامل التي يبني عليها اختبار أستاذ التربية البدنية وكذلك معايير أستاذ التربية الرياضية الناجح هناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية الرياضية وما زال هناك الكثير من النقائص في إعداد الأستاذ، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي وغير اللفظي وكذا دراسة تحليل سلوك أستاذ التربية الرياضية أثناء التدريس ومنها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل وإلى غير ذلك من المجالات (أحمد م.، 2004، صفحة 146).

1-11-1 أستاذ التربية البدنية والرياضة والمرحلة العمرية (المراهقة)

إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون سريعا أن يكونوا كبارا، نلاحظ ذلك من طريقة تعاملهم، في ملابسهم، ونستطيع بهذه الظواهر في حصة التربية البدنية والرياضية لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين (...). فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل والإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط (...). ونلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد العمل والراحة، ان المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجد فعالة و على الاستاذ أن يثبت هذه المهارات، وكذلك يفضل أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي وتزداد رغبة

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

التلاميذ في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الألعاب والمباريات(فهمني ن.،، صفحة 214).

1-11-2 الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يملك عددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها، ولهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله ومنها:

1-11-3 التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعلمه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرق معاملتهم، وطريقة توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وان يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

1-11-4 صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل الجهود الصعبة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية البدنية ولذا يجب أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

1-11-5 النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

6-11-1 الخصائص الخلقية

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمن والصبر والعطف والتحمل وأن يكون مخلصا في عمله وصادقا في أقواله وأفعاله ومتعاوننا مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

7-11-1 الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكيا ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميقة في أفكاره وغير متسرع في استنتاجه.

2-1 الاندماج

1-2-1 أهمية الاندماج الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

لاشك أن مرحلة المراهقة تحيط بالكثير من الصعوبات التي ترجع إلى نقص الإعداد الكافي لمواجهة المشكلات التي تنشأ فيها ولعدم تقديم المجتمع مجموعة من المعايير الواضحة والثابتة للسلوك في المراهقة كما أن المجتمع لا يعطي للمراهقين دورا اجتماعيا واقتصاديا بحيث يستطيع أن يمتص طاقتهم ويقودهم إلى الشعور بالملائمة والقيم الشخصية إلى جانب ذلك فإن المراهق يقابل بعض المشاكل منها عدم القدرة على التعامل مع الدافع الجنسي وكيف يتعامل معه وكيف يعد نفسه لكي يصبح عضوا في فئة الكبار.

هنا تبدأ علاقة المراهق بمجتمع الكبار حيث تتغير نظرتهم إلى المؤسسات الاجتماعية كالمسجد والمدرسة والأسرة وغالبا ما يقود هذا إلى كثير من الصراعات بينه وبين من هم حوله وغالبا ما يتضرر الآباء من ترك ابنهم المراهق للمنزل أو من توجيهه النقد لهم كما يعارضون اهتمامه بجماعته وآرائها ومعاييرها وهو بدورته تكون

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

لديه رغبة كبيرة في الشعور بالانتماء لذلك يعتقد آراء اجتماعية ويخشى أن يظهر أمامهم بوجه مختلف عنهم.

ومن خلال هذه الصعوبات يصبح المراهق أحوج ما يكون إليه هو حب الآباء وعاطفتهم ومساعدتهم له، وفهمهم إياه، وللمدرسة أهمية ويعني أن تكون مسؤولاً عن النمو العقلي والمعرفي فحسب، بل حتى النمو الانفعالي والاجتماعي والخلقي والروحي للتلميذ فالمدرسة يجب أن تعد تلاميذها للعيش في الحياة العصرية كمواطنين ناضجين اجتماعياً (عيسوي، صفحة 40).

1-2-2-1 علاقة الرياضة المدرسية بالتوافق النفسي ولاندماج الاجتماعي للمراهق:

سوف نتعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف العلماء حيث اهتم عدة مختصون بتأثير الجسد والتمارين البدنية والحركية على القدرات العقلية وال نفسية التي تلعب دوراً هاماً في اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة وهذا ما يسمح باكتساب توافق نفسي واجتماعي ملائم:

1-2-2-1 من الجانب النفسي:

فيما يخص الجانب النفسي فإن الرياضة المدرسية تؤدي دوراً هاماً حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية السوية، فبرنامج الرياضة المدرسية يمكن من معالجة الانحرافات السيئة للمراهقين وتوجيههم إلى الطريق القويم لتحقيق الاتزان النفسي كما تكتسي دوراً هاماً في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، هذا التوجيه يعي للمراهق منحة التحرر من الكبت، بأن الانعزال يساعد على التطور حتى إلى مرض نفسي فعن طريق النشاطات المركبة المتبوعة التي يمارسها ضمن الجماعات يتحرر من تلك العقدة كالأناية وحب الذات.

1-2-2-2 من الجانب الاجتماعي:

إن إدماج المراهق في جماعة حرة مرتبطة بنشاط تربوي حركي يتمتع فيه كل فرد بحقوقه ويؤدي واجباته ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس يدرك فيها أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق بين ما هو صالح للجميع، وذلك من خلال المنافسات وهذه العلاقة الموجودة بين النشاط التربوي البدني والرياضي والجوانب الاجتماعية ، بينما النشاط التربوي والبدني والرياضي يعمل على تهيئة الفرص المناسبة للنمو السليم وتمكين المراهق من التفاعل السليم الذي يساعد على ممارسة العلاقات الاجتماعية السليمة(علاء، صفحة 165).

1-2-3 علم الاجتماع"إن علم الاجتماعي الرياضي بلا شك هو أحد فروع العلوم الاجتماعية والذي يهتم بالدراسة العلمية وسلوك الأفراد أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة. والرياضية مظهر من مظاهر السلوك الاجتماعي للمجتمع ولذلك هذا العلم يقوم بدراسة الرياضة كظاهرة اجتماعية وعلاقتها بالنظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي والبناء الاجتماعي للمجتمع.(باهي، 1978، صفحة 78)

وفي هذا الصدد يقول ادواردز هو الدراسة العلمية للبناء والتركيب الاجتماعي والعمليات الاجتماعية في عالم الرياضة وهو بذلك يمثل تطبيقات للموضوعات الاجتماعية وخصوصا هذا التركيب الاجتماعي والعمليات الاجتماعية لهذه المؤسسة لتحليل الرياضة كعنصر وكنظام اجتماعي في المجتمع.(الهالاب، 1997، صفحة 14)

وكما أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواضح وتعقيداتها ولذلك فقد أصبحت أيضا ظاهرة اجتماعية تخدم التربية

والاقتصاد والفن والسياسة ووسائل الاتصال والعلاقات الدولية، بل أن مداها أكثر من ذلك، فكل فرد أصبح مهتما بشكل أو بآخر بالرياضة وأنها على الرغم من ذلك لم تجد الاهتمام والدرجة الكافية من الدراسة وبالشكل الذي نستحق (إبراهيم، 2002، صفحة 49) وفي الفصول سيتم تناول الرياضة بصفاتها مؤسسة اجتماعية وعلاقتها مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى.

1-2-4 أهمية دراسة علم الاجتماع الرياضي:

تكمن دراسة علم الاجتماع الرياضي في مجال الرياضة المدرسية بتعلم التلاميذ المهارات الرياضية في جماعات يطلق عليها الفصول أو جماعات النشاط الداخلي أو الخارجي ويكون اهتمام المدرس موجها نحو العمل على إشراك جميع التلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية.

وأیضا تكوين الفرق المدرسية فمن الضروري إذن فهم المدرس لطبيعة هذه الأفراد وتكوينها وبنائها وتماسكها وتفاعلها ودورها في تعديل سلوك أفرادها ويساهم علم الاجتماع الرياضي في إمداد المدرس بالمعلومات والخدمات التي تدعم مهمته كتنمية سلوك الجماعة ومعرفة طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين التلاميذ بعضهم البعض وبينهم وبين المدرس كما تفيد في التعرف على كيفية تطور الجماعات الرياضية وأهم العوامل التي تؤدي إلى استمرار الجماعة كما نستعين بهذه الدراسة في التعرف على كيفية تغيير الجماعات الرياضية مثل تغيير الفريق كجماعة من وقت لآخر وأيضا التعرف على الاتجاهات الاجتماعية ودور الجماعات الرياضية في مشكلات الضبط والنظام ويساهم أيضا في تقديم معلومات بشأن نمو الجماعة وعلاقة الجماعة بالجماعات الأخرى و دراسة التفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة الرياضية والقادة، وبين الجماعة في تفهم السلوك الاجتماعي للجماعات الرياضية المختلفة والتعرف على الدوافع الاجتماعية لسلوك تلك الجماعات، الأمر

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

الذي يمكن للمربي الرياضي من توجيه الوجهة السلمية. (باهي، 1978، الصفحات 23-24)

1-2-5 مفهوم الجماعة الرياضية:

إن تعريف الجماعة ليس بالشيء السهل أو البسيط، فالجماعة شيء معقد بدرجة كبيرة فعلى سبيل المثال قد يتم اعتبار فريق كرة القدم أو الطائرة أو غير ذلك من الفرق أنها جميعا جماعات، ولكن ماذا بشأن العديد من الأفراد الذين يجتمعون في أي وقت للممارسة بعض الرياضة أو التجمع لمشاهدة مباراة في كرة القدم إنه ليس بالضرورة أن مجموعة من الأفراد يشكلون جماعة.

إن الدليل الذي تحدده سمات الجماعة هو وجود تفاعل بين الأعضاء والإعتماد على بعضهم البعض ويشاركون في الأهداف ويجب أن توجد مشاعر الانجذاب الشخصي بين أعضاء الجماعة وتظهر أيضا جماعات الاعتماد المتبادل في المهمة فعلى سبيل المثال يجب أن يتفاعل اللاعبون في الرياضة الجماعية في الهجوم والدفاع ويعتمدون على بعضهم لأداء المهام والشيء الأكثر أهمية أن الجماعة تحتاج الشعور بالهوية الجماعية وعلى أنها تتميز عن الجماعات الأخرى وعندما نفكر في الفرق فما يخطر على أذهاننا عادة هو أن الجماعة الرياضية هي مجموعة من اللاعبين يعملون معا من أجل تحقيق أهدافهم الفردية والجماعية. (باهي، 1978، الصفحات 37-68)

1-2-6 أنواع الجماعات:

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الجماعة:

1-6-2-1 الجماعة الأولية:

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

الجماعة الأولية هي اللبنة الأساسية في صرح المجتمع، وهي عريقة في القدم تمتد جذورها إلى نشأة الحياة الإنسانية وتعصر الإنسان الأول وهي أساسية جوهريّة في تكوين الفرد لأنها تشبع حاجاته الرئيسية وهي عامة بين أفراد النوع الإنساني كافة في مختلف بقاع الأرض وخلال الأجيال المتعاقبة ومن أمثلة الجماعة الأولية الأسرة ورفقاء اللعب والجيران وفي تلك الجماعات تبرز شخصية الفرد إلى حد كبير، وفي نطاقها الضيق يتلقى الفرد مؤثراته الاجتماعية الأولى، ودراسة أثر الجماعة الأولى في السلوك الاجتماعي يؤدي بنا إلى فهم السلوك للفرد في الجماعات الكبيرة المعقدة التي يسلك أفرادها سلوك يسفر على ألوان مختلفة متباينة من ثقافات عدة وتتلخص الخصائص المهمة للجماعة الأولية في عدة نقاط نذكر منها:

نوع الاتصال الاجتماعي أي وجهها لوجه أو اتصال مباشر للسمع والبصر والشّم وكذلك درجة الاتصال الاجتماعي سواء من ناحية الاتصال كثير التكرار في مراحل الطفولة ثم نقل مرات التكرار في المراحل التالية وأيضاً الحدة الانفعالية للاتصال مثلاً اتصال يترك في نفوس الأفراد طابعاً خاصاً وذكريات تبقى الحياة وكذا مدى الارتباط ومدى الاستقبال كأن تكون هناك أفكار مشتركة وطموحات متقاربة واستقلال عاطفي نوعاً ما.

1-2-6-2 الجماعة الوسطى:

تقوم هذه الجماعة على علاقات تقترب في جوهرها من العلاقات المباشرة الشخصية وتتميز أحياناً باتجاهات متشابهة أو مختلفة نوعاً ما إلى الجماعة أحد الفصول في مدرسة ما، أو كالجماعة التي تتكون من سكان أحد الأحياء في القرية.

1-2-6-3 الجماعات الرسمية والجماعات غير الرسمية:

تسمى الجماعة بالجماعة الرسمية إذا كان كل فرد فيها محددًا ومكتوبًا في بعض الأحيان وفي مثل هذه الجماعات يجب على الفرد أن يسلك كما هو متوقع منه وكما متوقع من غيره والبيروقراطية الحكومية أحسن مثل للجماعة الرسمية فكل موظف يعرف دوره في مصلحته وهو يسلك في هذه المصلحة تبعًا لهذا الدور الذي يحدد علاقته بزملائه ورؤسائه وتنظيمها يقلل من أثرها في سلوك الأفراد بخلاف الجماعات غير الرسمية التي قد يكون أثرها في سلوك الفرد وتعتبر المدرسة والفصل الدراسي هي الجماعات الرسمية بينما تعتبر جماعة الأصدقاء ومن الجماعات الثانوية غير الرسمية.

1-2-6-3 الجماعات الدائمة والجماعات غير الدائمة:

-الجماعة الدائمة:

يقصد بدوام الجماعة المدة التي تستمر فيها العلاقة قائمة من الأفراد وتختلف درجة الدوام من جماعة لأخرى فبينما نرى أن هناك بعض الجماعات التي تتميز بالدوام التام، نجد أن هناك نوعًا آخر دائمًا نوعًا ما كجماعة النادي أو الطائفة مثلًا وتتميز درجة الاتصال بالنسبة للجماعة الدائمة بالاستقرار والتكرار وشدة الارتباط، كما نترك نفوس الأفراد طابعًا وذكريات تستمر أبدًا للدهر بجانب الأثر العميق الذي يهيمن على حياة الفرد لمدة طويلة (كالأسرة مثلًا).

-الجماعة غير الدائمة:

يعتبر الحشد أو الجماهير من الجماعات غير الدائمة ويعرف البعض أمثلتها بجمع الناس لمشاهدة منافسة رياضية أو لمشاهدة تدريب إحدى الفرق الرياضية أو حول حادثة في الطريق العام وهذا النوع من أنواع الجماهير لأنها جماعة من التأسيس تستجيب عاطفياً لمثير يشترك ومن الجماعات سرعان ما يجتمع وسرعان ما يتعرف

ولا يتميز بالدوام ولا بالاستقرار كما يختلف عدد أفراد الجمهرة من عدد قليل بنا من إلى الحشد الملح وتتميز الجمهرة من الناحية السيكولوجية من أنواع الجماعات الأخرى. وتتلخص أهم الخصائص للجماعة الوسطى في عدة نقاط لا نذكر منها نوع الاتصال الاجتماعي ودرجته إذا تشابه الأهداف أحيانا وقد تختلف أحيانا أخرى إلى حد ما وأيضا الحدة الانفعالية للاتصال وكذلك مدى الارتباط ومدى الاستقلال في رغبات وميول تكاد تكون مشتركة وأيضا تأكيد الناحية الفردية في السرعة لتحقيق نواحي الطموح المختلفة والاستقلال العاطفي نوعا ما (علاوي س.، 1971، الصفحات 69-70) وتعتبر الجماعة الوسطى هي الجماعة التي بعد دراستها والتطرق إلى جميع الجوانب المحيطة بها.

1-2-6-4 الجماعة الثانوية:

يتميز تكوين الجماعات الثانوية عن الجماعات الأولية بالقصد والاختيار وتمثل هذه الجماعات الرغبات والحاجات العامة للأفراد ولا تعتمد دائما على العلاقات الاجتماعية المباشرة بين الأفراد والتي تقوم على مقابلة الأفراد بعضهم مع البعض الآخر وجها لوجه بين الحين والآخر بل تعتمد على وسائل الاتصال غير المباشرة كالصحف والهاتف وغيرها.

ومثل على ذلك الهيئات العلمية، فقد ينتسب الفرد إلى جمعية علمية ويصبح عضوا فيها دون أن يقابل جميع أعضائها، ومثال على ذلك الأحزاب السياسية والنقابات المهنية، وبالرغم على أن هذه الجماعات تمثل رغبات العامة إلا أنها تتطلب من أفراد الجماعة تنظيما وتنسيقا يتفوق ما تتطلبه الجماعات الأولية وتواجه الحضارة الراهنة طغيان الجماعات الثانوية على الجماعات الأولية لكن ليس معنى هذا زوال أثر الجماعة الأولية من حياة الفرد الاجتماعية فكل ما يكتسبه الفرد من عادات واتجاهات في جماعته الأولية ينتقل إلى نواحي نشاطه المختلفة في الجماعات

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

الثانوية وتتلخص أهم خصائص الجماعة الثانوية في نوع الاتصال الاجتماعي فغالبا ما يكون الاتصال غير شخصي وغير مباشر وقوام هذا النوع من الجماعات الاتصال الآلي الميكانيكي، ومن أمثلة الصحف والدوريات العلمية والهاتف والراديو وكذلك تعدد الحدة الانفعالية للاتصال ودرجة تكرار الاتصال الاجتماعي بالنسبة للزمان والمكان ومدى الارتباط ومدى الاستقلال فإنها تكون هناك آراء لفظية مشتركة أو تحفظ تام بالنسبة للأهداف وضرورة الطموح المختلفة والاستقلال العاطفي إلا في الأزمات التي تمس جميع أفراد الجماعة.(السيد ف.، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الصفحات 70-71)

1-2-7 أهمية الجماعة:

1-7-2-1 أهمية الجماعة بالنسبة للمجتمع:

يعيش الإنسان من ولادته حتى مماته عضوا في المجتمع عن طريق جماعته التي ينتسب إليها، باعتبارها خلية في المجتمع تؤدي دورا معيناً و الحياة في المجتمع يعني أن يظل الإنسان دائما تحت ضغط هذا المجتمع، فالمجتمع هو عبارة عن تجمع منظم من الأفراد الذين يتفاعلون معا في جماعات مختلفة حين تتواجد جهودهم في سبيل تحقيق أهداف مشتركة وتمثيل الجماعات الاجتماعية في المجتمع إلى اكتساب معتقدات وأفكار متماثلة نسبيا، كما تتخذ أنماطا سلوكية أو متقاربة، المساهمة في نمو وتقدم وتحسن المجتمع وضمان استمرار الحياة الاجتماعية كما نجد أن جميع المؤسسات الاجتماعية إلى المدارس وغيرها تساهم في بناء المجتمع الحديث بدور فعال وذلك نتيجة جهود الجماعة وكذا جميع أوجه النشاط الاقتصادي التي تقوم على أساس التفاعل الاجتماعي وكما أن سعادة الإنسان لا تتحقق إلا عن طريق التفاعل الاجتماعي الإيجابي وثمره جهد جماعات المستوى الصغير والكبير يتجلى في البلد والمدينة والإقليم والوطن.(زهرا ن ح.، 1984، الصفحات 68-69)

1-2-7-2 أهمية الجماعة بالنسبة للفرد:

يتصل الإنسان في أثناء حياته العادية بأنواع مختلفة من الجماعات تلك الجماعات هي تجميع للثقافة العامة في المجتمع، ومن خلال اتصاله بها يتعلم الفرد معظم أنماط السلوك الواجب عليه إتباعها، كما أن الفرد ينشط في التفاعل الاجتماعي مع أنواع مختلفة من الأفراد والجماعات ومن خلال هذا التفاعل يكتسب شخصيته ومعلوماتها.

ترجع أهمية الفرد إلى انتمائه إلى الجماعة ويعتمد الفرد في نموه الاجتماعي على الجماعة التي تقوم بتثنيته اجتماعيا حيث يتفاعل مع أعضائها ويتعلم السلوك الاجتماعي ومعايير الاجتماعية وأدواره، وتتبلور أهمية الجماعة بالنسبة للفرد في نموه الاجتماعي ففي الجماعة يكتسب الفرد المعايير الاجتماعية للسلوك وتسيير آرائه الشخصية كما تكون لديه صداقات جديدة متعددة عن طريق التفاعل الاجتماعي التي ليست في الواقع سوء آراء اجتماعية تعبر عن الجماعة التي ينتسب إليها أو يرغب في الانسحاب إليها كما يتعلم الفرد السلوك الاجتماعي المناسب عن طريق الجماعة وتعلم الكثير عن نفسه وزملائه فالجماعة مرجع ممتاز لإمكانات التعلم، ويجد الفرد أيضا المتعة والرضا لأعماله في الجماعة فكل مهارات وفنون الاتصال الإنساني تنمو في تناسق مع بعضها البعض وأيضا ينمو لديه التفكير والتعبير عن النفس والقدرة على حل المشكلات واكتساب القيم ونمو مبادئ الحياة مع الآخرين عن طريق التفاعل الاجتماعي كما يشعر الفرد بالاعتزاز بالمشاركة في الجماعة والقيام بمسؤولياته وتحقيق المكانة الاجتماعية كمواطن صالح، وأخيرا يحقق الفرد قوة هائلة وشعور بالأمن والاطمئنان وإشباعا لحاجاته للانتماء للجماعة. (زهران ح.، 1984، الصفحات 68-69)

1-2-8 العوامل التي تحول دون تماسك الجماعة:

إن من بين العوامل التي تحول دون تماسك الجماعة واختلاف الشباب كثيرة وآراء مختلفة نذكر منها التعارض بين الشخصيات في الجماعة وصراع المهمة أو الأدوار الاجتماعية بين أعضاء الجماعة وكذلك انحصار الاتصالات بين أعضاء الجماعة أو قائد الجماعة والأعضاء والتحول المتكرر لأعضاء الجماعة إضافة إلى عدم الاتفاق على أهداف الجماعة وكذا نقص التفاعل بين الأعضاء، زيادة على ذلك نقص التعاون وزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة وانخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة وأخيرا سيادة الجو الاستبدادي وشعور الأعضاء بسيطرة أفراد معينين على الجماعة. (زهران ح.، 1984، الصفحات 68-69).

1-2-9 العلاقات الاجتماعية والأساليب التنظيمية:

إن الأفراد تجمعهم روابط وعلاقات عديدة عن التفاعل القائم بينهم وهذه العلاقات الاجتماعية تختلف وتتباين تبعا للفرد الاجتماعي ودوره في المجتمع ونقسم العملات الاجتماعية إلى عمليات جامعة أو رابطة، كتلك التي تؤدي إلى الصداقة والتعاون والزواج، ومنها ما يؤدي إلى هدم العلاقات الاجتماعية والتي تعرف بالكرهية، الطلاق والتنافس الغير مشروع والفرد ينتمي إلى العديد من الجماعات الاجتماعية التي تتباين في التقاليد والأعراف والنظم التي تؤطر حياتها من خلال هذا الانتماء تنمو دوافع الانتماء إلى الجماعات الاجتماعية الأخرى وبالتالي تزداد مهاراته الاجتماعية في اكتساب وتعلم العديد من العمليات منها تطوير صلاته وعلاقاته الاجتماعية في المجتمع، مجددا السمات العدائية كالتفرقة وهدم مقومات بناء الجماعة بينما تتعدد الثنائية بسمات الوحدة التي تؤدي دورا في عملية الإصغاء على مقومات الجماعة. (وآخرون إ.).

1-2-9-1 المؤسسات الاجتماعية:

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

تؤدي المؤسسات الاجتماعية وظائف اجتماعية تربية وثقافية وبيئية واقتصادية وتكون مترابطة فيما بينها وتشكل هذه المؤسسات الاجتماعية.

- الأسرة:

إن الأسرة تعد أكثر الوحدات انتشار لأنها موجودة في كل المجتمعات ويرى الكثير من المربين وعلماء الاجتماع أن الأسرة هي مصدر كل تربية صحيحة يتأثر بها الطفل ولذلك فإن العلاقة بين الأسرة و المؤسسات الاجتماعية هي علاقات قوية وثيقة متبادلة.

- المدرسة:

إن المدرسة هي مؤسسة تربية اجتماعية التي تعمل على توثيق العلاقات الاجتماعية فلها دورا مهما في تربية الطفل وسد حاجياته ورغباته وما تملك من إمكانيات عالية في التربية الوطنية والقومية.(وآخرون إ.).

1-2-9-2 أنواع العمليات الاجتماعية:

- التعاون:

يعرف إصلاح التعاون على التفاعل الذي ينطوي على فردين أو أكثر على العمل لتحقيق غاية مشتركة والتعاون سلوك شائع في أغلب المجتمعات ويتمثل في كل مجالات الحياة والتعاون يربط أفراد المجتمع الإنساني ارتباطا وثيقا له أهمية كبيرة بالنسبة للأفراد والمجتمعات من بينها تحقيق الحاجات والأمن والمحافظة على البقاء.

- التكيف الاجتماعي (التوافق والتلاؤم):

يعرف التكيف بأنه عبارة عن التفاعل الذي يهدف إلى التوفيق بين الأفراد والجماعات ويحدث في كل مجالات الحياة من أمثلة ذلك التكيف بين الزوجين، التكيف بين الرؤساء والمسؤولين والعمل، ويفرق الاجتماعيون بين التأقلم والتكيف من حيث أن التأقلم يدل على تلائم سلوك الإنسان مع ظروف البيئة الطبيعية أما التكيف فيرتبط بظروف البيئة الاجتماعية.

- الصراع: هو بعد أساسي من أبعاد الواقع الاجتماعي وهو عبارة عن عملية اجتماعية تنشأ بين الطرفين ويسعى كل منهما إلى تحقيق مصالحه وأهدافه، مستخدماً كافة الأساليب سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة. (الرشدان، 2003، صفحة 236)

1-2-10 تعريف العلاقات الاجتماعية:

تعد العلاقات الاجتماعية أهم موضوعات علم النفس الاجتماعي المعاصر إلا أنها تكاد كلها تصدر عنه وتعود إليه وتدور في فلكه فهي كما بين "روس" منذ سنة 1908 ومازالت المحور الرئيسي لكل مجالات الإدارة العلمية الجادة في هذا العلم لهذا عرفت العلاقات بتعاريف متعددة فيما يلي بعض التعاريف للعلاقات الاجتماعية تدل على الصلة التي تقوم بين شخصين أو أكثر (السيد ف.، علم النفس الاجتماعي ، 1980، صفحة 208) مبيّنة على التجاذب والاختبار أو الرفض أو تنافر. (زهران ح.، 1984، صفحة 74).

وهي روابط تنشأ على أساس التفاعل الاجتماعي تكون بين فرد أو شخصية وأفراد أو شخصيات أخرى بين الجماعات الاجتماعية معظمهم ممارسين أنواع مختلفة من النشاط يمتازون فيما بينهم لمواقفهم الاجتماعية وأدوارهم في حياة

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

المجتمع(الهاللي، 1998)، وهي وسيلة اتصال بين طرفين بغرض تحقيق هدف معين.(معوض ح.، 1990، صفحة 268).

ومن هذا فحين تتفق معتعريف فؤاد البهي السيد" بأن العلاقات الاجتماعية تنشأ بين شخصين أو أكثر بالصلة المتبادلة التي تنشأ بينهما نتيجة لتأييد أحدهما في الآخر وتأثره به ونوع العلاقات الاجتماعية يتأثر بعدة عوامل أهمها.

- البيئة الطبيعية: كالمناخ.
- التكوين البيولوجي: فاختلاف التكوين البيولوجي للأفراد يحدد وظائف أفرادها.
- العوامل الفيزيولوجية: هي تحدد علاقة الذكر والأنثى وتنشأ روابط اجتماعية معينة.
- العوامل النفسية: وخاصة العوامل الانفعالية.(معوض ح.، 1990، صفحة 118).

1-2-11 العلاقات الاجتماعية في المجال التربوي:

إن أي مجال مهما كان نوعه ومهما كانت خصائصه إلا وسعى القائمون على هذا المجال أو ذاك إلى تحسين طريقة العمل وخلق جو يحفز على الأداء الجيد مع الحفاظ على دور كل واحد ومكانته في هذا العمل والتربية البدنية والرياضية باعتبارها أحد هذه الميادين .فالأساتذة يهدفون أساسا إلى مساعدة الفرد على النمو الاجتماعي السليم مع القدرة على مدى ما يحقق الفرد من صفات التعاون وإنكار الذات والقيادة والتبعية والحرية في الرأي تتفق وصالح الجماعة والمجتمع كله.

والقيادة التربوية أحد أهم المطالب التربوية فهي تظهر تلقائيا وتحتاج إلى اتفاق بين الأفراد وإحساسهم بنوع من الاستقرار في يد فرد واحد وللقيادة وظائف متعددة يحددها

"كرتش" وتتلخص في الإدارة والتنفيذ والتخطيط وإبداء الرأي والاستشارة الجماعية وتمثيلها لدى الغير وضبط العلاقات القائمة بين أعضائها والثواب والعقاب. (زكي م.، صفحة 14)

فالقائد يحاول إدارة النشاط الرياضي الذي هو وسيلة تربوية و ترويجية بين الأفراد فكل نشاط له قوانينه يجب على كل الأفراد المشاركين في هذا النشاط احترامه، هذا الأمر الذي سيحافظ على أصول اللعبة واتباع السلوك الرياضي المناسب وبالتالي تعزز العلاقات الاجتماعية داخل الفوج الواحد وليس هناك سمات ثابتة للقيادة في كل زمان ومكان وإنما كل جماعة ظروفها وأهدافها ومشكلاتها ومن ثم فإن لها نوعها للقيادة التي تصلح لظروفها الراهنة ولا تصلح لغيرها، متطلبات القيادة التربوية الراشدة من خلال معطيات عدة منها شخصية القائد (متمثلة في معظم الأحيان في شخص الأستاذ أي المربي وكذا ظروف عمل الجماعة أنفسهم فذهنية الأفراد تتطلب تعامل معين وواجب على القائد تكييفها مع المواقف التربوية المختلفة وكذا الأهداف المسطرة.

1-2-12 العوامل المساعدة في تكوين العلاقات الاجتماعية:

من هذه العلاقات الاجتماعية المتداخلة والمعقدة يمكن القول أنها المسلك الذي يتخذه التفاعل الاجتماعي بين المدرس والتلميذ ببعض البعض وهناك عوامل تساعد على تكوين علاقات اجتماعية نذكر منها:

1-2-13 المناخ الاجتماعي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية:

ونعني به العلاقات النفسية التي تنشأ بين أفراد الجماعة الذي يكون في تنظيم أو نسق اجتماعي ما والمقصود هو خلق الجو الصحي المنشود أثناء الحصة لأنه هو الذي ينمي العلاقات التفاعلية خاصة بين الأستاذ والتلميذ من جهة والتلميذ من

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

جهة ثانية فمعلم ومدرس حصة التربية البدنية مثلا يلعبورا هاما بحيث يخلق أثناء التدريب جوا من الود والترابط والتعاون والمشاركة الوجدانية بين التلاميذ والهدف الأساسي الذي سيؤدي إلى تحقيق ذلك هو العمل على إشباع الحاجات والمطالب الاجتماعية للتلميذ وخاصة عند المراهقين فهم يحتاجون إلى التقبل. وكذلك الشعور بأهميتهم وإلى تقدير أعمالهم، كذلك يحتاجون إلى الشعور بأنهم جزء من جماعة ينتمون إليها. (العمر، صفحة 61).

تقوم جماعة الأقران أو الزملاء بدور هام في عملية بناء العلاقات الاجتماعية وكذا نمو الفرد اجتماعيا سليما فهي تؤثر في المعايير الاجتماعية ويمكنه من القيام بأدوار اجتماعية متعددة لا تأثير له خارجها ويتوقف مدى تأثير الفرد بجماعة الرفاق بعملية البناء الاجتماعي فيما يلي:

نمو الشخصية بصفة عامة واكتساب نمط بشخصية الجماعة.

تساعد المراهق على تحقيق أهم مطالب النمو الاجتماعي هو الاستقلال والاعتماد على النفس، مساعدة المراهق في تكوين ذاته.

إمداد المراهق بأشكال متعددة من الخبرات بين أعضائها، العلاقات الاجتماعية تصحح التطرف والانحراف في السلوك.

1-2-1 ديناميكية الجماعة في التربية البدنية والرياضية:

على حسب قول "جينجر" الذي جاء في كتاب الاجتماع الرياضي أنه توجد لمنصب من الجماعات وهذا تبعا للأساس الذي تكونت من أجله الجماعة ونوع العلاقة التي تظهر داخلها.

فالنمط الأول اجتماعي والثاني نفسي فمن خلال التنمية نلخص أن منشأ هاتين الجماعتين أما يكون ناتج عن رغبة جماعة في تكوين الجماعة أمام هذه الرغبة ذاتية الأفراد وجماعة نفسية تقوم على أساس شخصي وتكوين الفردية هي السائدة في نوع العلاقة وفي هذا الإطار تبدو الجماعة الرياضية نمطا وسيطا بين الجماعات الاجتماعية والنفسية فهي تكون بالاختيار الحر من الفرد وليس عن طريق الإكبار.

فالمزيج الموجود بين النشاطات الجماعية والفردية في التربية البدنية والرياضية يجعلها بجمع وتكامل كلي بين النمطين الاجتماعي والنفسية في تكوين الجماعة وتظهر بالتالي الأهمية البالغة لدراسة ديناميكية الجماعة حيث تتوفر تقريبا جميع أنماط هذه الديناميكية من طرح وتنافس وتعاون، لذلك فإن الأخصائي الرياضي خلال ديناميكية الجماعة له دور في مساعدة كل فرد فيها عن طريق توجيهه لإستغلال مواهبه وقدراته حين يستطيع القيام بالأعمال التي ينال عنها استجابات يدرك من جرائها أنه قد نال تقدير واستحسان من الجماعة(الهالاب، 1997، الصفحات 253-263)، وهذا إما سوي يجعل مربي التربية البدنية والرياضية يسير حصة وفق معايير عملية تربوية ويحقق أحد أهداف التربية العامة ألا وهو تنمية روح التعاون من خلال المنافسة لدى التلاميذ.

1-2-15 دور التربية البدنية والرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية:

لم تكن التربية البدنية والرياضية مجرد حركة تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف بغرض الوصول لتنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية والحركية والفعالية وكذا العلاقات الاجتماعية فهي تعتبر الحصييلة لخلق جو التعاون وتوسيع العلاقات المبنية بين التلاميذ وإعطاء الفرصة للآخرين الذين لم يمارسوها خارج المؤسسة التعليمية، وبالتالي تسمح للتلميذ سهولة الاندماج مع الزملاء وضمه مع الجماعة بصفة عامة، بالإضافة لتحقيق نموه الاجتماعي بصفة خاصة.

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

وهنا يكمن دور التربية البدنية والرياضية في تطوير التفاعل والتماسك الاجتماعي أين يكون لمشاركة الرياضي أهمية أيضا في عملية التقارب بين الأفراد، ومساعدتهم على تبادل وجهات النظر والكشف عن مشاعرهم وإحساسهم لتخلق فيهم روح التعاون والوحدة والترابط والتفاعل الاجتماعي.

ومن السمات المبررة لحصة التربية البدنية منح التلاميذ القدرة العالية على النمو الاجتماعي الحقيقي بمسؤولية اجتماعية وواجباته العامة وبصفته عضوا فاعلا في المجتمع تعمق فيه أبعاد هذه المسؤولية وهذه الواجبات وبعضها في حالة مواجهة دائمة مع متطلبات الالتزام والاحترام والعطاء المتميز والتمثيل الحقيقي لجماعته بشكل يعزز مكانته الاجتماعية بالنسبة للجميع.

وباعتبار النشاط الرياضي أصل وجوهر حصة التربية البدنية والرياضية له أدوار رئيسية وهي كما يلي:(زكي م.، الصفحات 23-24)

أ. يتيح النشاط الرياضي الفرصة للجماعة لتكوين علاقات طيبة مع الجماعات الأخرى من خلال المباريات التي تعيشها هذه الجماعات فتعرف كل جماعة على الأخرى ويشع نطاق العلاقات الاجتماعية داخل المؤسسة وخارجها أي النشاط الرياضي يساعد على تنمية العلاقات الاجتماعية التي تعتبر دعامة من قائم الخدمة الاجتماعية.

ب. النشاط الرياضي يكسب الأعضاء العادات الصحية الملائمة ويعدل من العادات الخاطئة فيعودهم على النظافة والابتعاد على العادات السيئة كالتدخين وغيره، ويوجه اهتمام الأعضاء إلى العناية بإبدانهم فيعتدون بالتغذية والملبس مما ستنجح لهم مظهرا مقبولا يجعلهم قدوة في سلوكهم بين الجماعات.

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية والادماج

ت. يتيح النشاط الرياضي الفرصة للأعضاء لكي يعبروا عن أنفسهم بالحرية
الطليقة أثناء ممارسة الوجود فإن الأعضاء يقبلون على الممارسة كما يجعلهم
ينطلقون في تصرفاتهم فيعبر كل منهم عن نفسه تعبيراً جزئياً.

هذا يتيح للأخصائي كي يدرس كل فرد ويتعرف على اتجاهاته ونزاعاته الحقيقية
التي تزهر أثناء ممارسة النشاط الرياضي مجالاً طبيياً لحدوث ديناميكية داخل
الجماعة. (زكي م.، الصفحات 23-24).

الفصل الثاني:

المراقبة والسمنة

2-1 تعريف المراهقة:

- لغة:

تعني كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقتراب من الحلم ودنا منه (الزعبلاوي، 1998، صفحة 14).

والمراهقة باللغة الفرنسية والانجليزية "adolescences" مشتقة من الفعل الآتيني "adolescences" وتعني الاقتراب والدنو والنمو والاكتمال (السيد، 1998، صفحة 275).

تعني المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم أو الدنو أي ارهقت كلاب العيد أي لحقته، راهق الغلام، قارب الحلم أي بلغ حد الرجال مراهق هو الغلام الذي قارب الحلم.

فمن الناحية اللغوية تعني معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة هذا المعنى بقولهم رهق، بمعنى عشق أو لحق دنا من تعد، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. وكذلك من معاني كلمة مراهقة في اللغة العربية: الخفة السفه، الجهل، الحدة، غثيان المحارم من شرب الخمر ونحوه، كما جاء في لسان العرب (الزعبلاوي م.، 1998، صفحة 14)

- اصطلاحا:

يرى مصطفى زيدان في المراهقة تلك التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات

من سن الثانية عشر لغاية العشرون بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الحالات.

وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة النمو جسدي وظاهرة اجتماعية تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة(زيدان، 1979، صفحة 152).

ويرى تركي رابح المراهقة بأنها الاقتراب والذنو من اللحم والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الأحلام واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي وكلمة المراهقة من الفعل الآتيني وتعني كبر ونمو بمعنى التدرج وفي النضج في جميع الخصائص: البدنية، الجينية، الانفعالية والعقلية للمرء(تركي، 1989، صفحة 18).

عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة تعددت فهي نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كأنها فترة تحولات نفسية عميقة(سكلات، 1991، صفحة 18)

وتعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية والتي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالبا قبل 12 سنة(الحقي، 1978، صفحة 23).

2-1-1 خصائص النمو لدى تلاميذ الطور المتوسط:

عند يصل نمو الفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة فإنه يسير قدما نحو البلوغ الذي لا يتجاوز العامين من حياة الفرد ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة التي تمتد إلى أشكال النضج في سن الرشد.

2-1-1-1- تعريف البلوغ:

يعرف البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي الذي يسبق مرحلة المراهقة ويعتبر المرحلة الثانية في حياة الفرد التي يصل فيها النمو إلى أقصاه (السيد ف.، صفحة 272).

ويعرفه الشاعر "فانديل" في كتابه معجم علم النفس والتحليل النفسي بأنها مرحلة يتم فيها نضج الغدد التناسلية واكتساب الفرد معا جنسية وجسمية جديدة وتنتقل به من مرحلة الطفولة إلى المراهقة وكما يتمثل في قدرة الفرد على التناسل (آخرون، 1938، صفحة 82).

وتحدث من خلال مرحلة البلوغ تغييرات جوهرية عضوية ونفسية في حياة الفرد مما يؤدي إلى النمو السريع إلى اختلال اتزان البالغ لإختلاف السرعة النسبية للنمو توصف أحيانا هذه المرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية لأن الفرد يفقد الإلتزان الذي كان يتصف به في الطفولة المتأخرة (الجماي، صفحة 75).

2-1-1-2- مرحلة البلوغ:

تمر مرحلة البلوغ بثلاث مراحل جزئية نلخصها فيما يلي:

أولاً: في البداية نلاحظ بعض المظاهر الثانوية للبلوغ مثل خشونة الصوت عند الذكور وبروز الثديين عند الإناث.

ثانياً: يحدث فيها إفراز الغدد الجنسية على مستوى الأعضاء التناسلية سواء عند الذكر أو الأنثى ويستمر أيضا نمو المظاهر الثانوية للبلوغ التي بدأت في المرحلة السابقة.

عندما نقل المظاهر الثانوية إلى اكتمال نضجها وعندما تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها تصل هذه المرحلة (البلوغ) إلى نهايتها وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة (الجمامي، أبحاث علم النفس الذفل والمراهق، صفحة 78).

2-1-1-3 عوامل بروز علامات البلوغ

لقد لاحظ الأطباء وعلماء النفس منذ بداية هذا القرن أن اختلاف علامات البلوغ تتحدد حسب الأفراد والحضارات ويمكن أن نصف هذه العوامل إلى داخلية وخارجية.

العوامل الخارجية :

مثل المناخ والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والمثيرات الخارجية لقد انتبه الملاحظون إلى أن المناخ البارد يؤخره كما لوحظ أن ارتفاع البلوغ الاقتصادي والاجتماعي من شأنه أن يقدم فترة البلوغ- عند الأفراد. (السيد ف.،، صفحة 123).

العوامل الداخلية :

يذهب بعض الباحثين إلى القول بأن العامل العرقي يؤثر في تقدم أو تأخر البلوغ فقد لاحظ "لساني" وهو عالم أنتروبولوجي أمريكي أن الأطفال اليابانيين والصينيين متأخرون البلوغ وذلك مهما كان المناخ الذي يعيشون فيه بينما يمتاز الأطفال اليهود بالبلوغ خاصة عند الفتيات مقارنة بالأطفال الأمريكيين و الأوربيين الذي يقطنون في نفس البلد (شيشوب، 1994، صفحة 197)

2-1-2 أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناجية الاجتماعية أن يتعلم فيها الناشئين تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة السرية وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتكوين أسرة جديدة ومن ثم يولد الطفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة ولا شك أن دراسة سيكولوجية الفردية للفرد طفلاً فالمراهقة ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً (زهران، 2001، الصفحات 328-329)

2-1-3 المقاربات المختلفة للمراهقة:

2-1-3-1 المقاربة النفسية للمراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة عند الكثير من الباحثين مستقلة قائمة بذاتها تتميز بالتوتر، الثورة القلق والصراع إلا أن علم النفس الحديث يرى أن المراهقة ليست بحث جديد في الحياة لأن كل التغيرات الظاهرة في هذه المرحلة هي في الحقيقة موجودة في المراهق من مرحلة الطفولة وفي هذا السياق يرى الأستاذ محمد قطب مرحلة البلوغ إن بداية المراهقة: "هي مرحلة النضج ينفجر فيها الكيان البشري بكامله ومن هنا يتم بناء الفترة السليمة بانطلاق شحنة الجيد وشحنة الروح في دفعة واحدة لأن الطفل ينمو على دفعات فمرة ينمو دافعية ومرة نمو عضلاته وعظامه ومرة تنمو قدراته".

ويعتبر سيجموند فرويد 1905 أول من اهتم النظريات التحليلية لهذه المرحلة حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع توازن بين مطالب الهوى ومطالب الأنا وأن المراهق ينمو وينضج معه الأنا الأعلى أو الضمير بطريقة

أفضل ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك (السيد ف.، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، صفحة 250)

إن المراهق في هذه المرحلة اعتبرها البعض من العلماء مثل "ستانلي" هول شيورات جنز، سيغmond فرويد وغيرهم المرحلة الحساسة في حياته حيث يتعرض إلى تغيرات سريعة تشمل أجهزته النفسية والجسمية لذا فهي مرحلة خاصة ليس كالمراحل السابقة لأن تسارع التغيرات ينهكه ويجعل سلوكياته غير عادية قد تتعارض أحيانا مع توجيهات الوالدين والأسرة والمجتمع بصفة عامة ويفسر "محمد عماد الدين" هذه المرحلة من الناحية النفسية الاجتماعية حيث يعتبر المراهقة مرحلة انتقال من طفل يعتمد على الاعتماد على الآخرين إلى فرد راشد مستقل مكثف بذاته (فهي، صفحة 27)

2-1-3-2 المقاربة الأنثروبولوجية للمراهقة:

إن التطور الإسلامي بصفة عامة يرى أن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى شخصية الانسان مودعة بذلك مرحلة الطفولة بداية بتحمل المسؤولية التي ألقتهما السماء على الكائن الأدمي وبجانب ذلك من ترتيب آثار الثواب والعقاب (البستاني، 1989، صفحة 250).

ولقد أدت نتائج الدراسات والأبحاث بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل البيولوجية في تحديد نمو الشخصية.

والدراسات الأنثروبولوجية أوضحت دور العوامل الثقافية في فهم المراهقة ولهذا لا يمكن تجاهلها أو إنكارها في تحديد أبعاد الشخصية ونموها في هذه المرحلة.

فقد أوضحت المرحلتين على أن الأطفال يدخلون المراهقة ولا يحدث لهم أي اضطراب أو توتر على العكس الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد تتم بالهدوء والاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة (عيسوي، صفحة 251).

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة بداية النضج يفكر فيها الكيان البشري بكامله ومن هنا يتم بناء الفترة السابقة بانطلاق شحنة الجسد وشحنة الروح في دفعة واحدة لأن الطفل ينمو على دفعات فمرة ينمو خياله ومرة تنمو واقعيته ومرة عظامه أما في هذه المرحلة تنطلق معادلات النمو كلها تقريبا فيحدث نمو سريع في كل اتجاه ومن بين هذه الاتجاهات المتكاملة المختلفة في نفس الوقت تنطلق شحنة الجسد وشحنة الروح معا في آن واحد. (قطب، 1980، صفحة 283).

أما من المنظور الاسلامي فإن المراهقة تمثل بدايات الرشد لدى الشخصية مودعة بذلك مرحلة الطفولة و بداية تحمل المسؤولية التي أقيت على عاتق الكائن الآدمي وما يصاحب ذلك من ترتيب آثار الثواب والعقاب (البستاني، 1989، صفحة 92)

2-1-3-3 مقارنة علم النفس الحديث:

ان الكثير من الباحثين يعتبرون المراهقة مرحلة مستقلة قائمة بذاتها كما كانت المرحلة في تطورهم تتميز بالتوتر والقلق إلا أن علم النفس الحديث يعتبر المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل السابقة والتي تتضمن تدرجا في النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي غير أنه لكل مرحلة خصائصها البارزة المستقلة التي يتميز بها عن بقية المراحل.

والمراهقة مرحلة انتقالية توصف بالحرجة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات انتقالية توصف بالحرجة في حياة الفرد و كذلك تغيرات فزيولوجية وجسمية عنيفة يترتب عليها توترات انفعالية حارة يصاحبها القلق وتكثر فيها المشاكل النفسية التي كثيرا ما تعكر حياة المراهق (فهمي، صفحة 29).

2-1-4 أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل الطفل إنسانا راشدا ومواطننا يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده .إذن هي مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها وتمتد في مدارها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضارية ولهذا قد تصبح المراهقة أزمة من أزمات النمو وذلك عندما تعقد الجماعات التي يعيش المراهق في إطارها، وعندما تتطلب من المراهق إعدادا طويلا، ونضجا قويا ليساير بذلك المستويات الاقتصادية السائدة في المجتمع، هذا وقد تنشأ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر من الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأول، ولتقاربها في الثانية فما يكاد الفتى الريفي يبلغ حتى يتزوج ويقيم لنفسه علاقات جنسية صحيحة، لكن فتيات المدينة وخاصة المتعلمين منهم تأخر بهم النضج الاقتصادي على هذا تنتهي جميع مراحل التعليم وإلى أن يقوى الواحد منهم على كسب رزقه والزواج و لهذا قد يعاني أزمات جنسية حادة خلال هذه المدة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالنضج الاقتصادي، فالأزمة بهذا المعنى تنشأ من انتشار التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة والتطور

الحضاري الذي ينمو بالمجتمعات نحو التعقيد والتنظيم والرقى (السيد ف.، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الصفحات 272-273)

2-1-5 مشاكل المراهقة:

ان مشكلات المراهقة من المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت والمنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطراب في حياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي.

2-1-5-1 المشاكل النفسية

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال لتحقيق هذا التطلع بشق الطريق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره، وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه، وتمرده وعناده فإن كانت كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تتبع به حاجاته الأساسية على حين فهو يحب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يذكر والكل يقدره.

2-1-5-2 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات البيولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه فسوف نتناول كل الفرد والأسرة والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق

2-1-5-3 المشاكل الجسمية:

تبدأ من أمراض النمو التي يكون نتيجة تنظيم هرموني سيئ أحيانا فبعض الأمراض الغددية تقدم أو تؤخر التنازل إذا أنه نقص في النمو وأن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة كذلك في السنة المؤقتة كبيرة فيجب تنظيم الأكل والعرض على الطبيب فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته علاج له لأن المراهق حساس و لا يفهمونه(معوض، 1971، صفحة 60)

2-1-5-4 المشكلات الانفعالية:

ان العامل الانفعالي واضح في حياة المراهق وذلك من خلال عنف رغباته وحدتها والاندماج الانفعالي لا يعود إلى أسباب محضة خاصة بل هو مرآة عاكسة الخاصة بالتغيرات التي تطرأ على جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الكبار (رجل أو امرأة) وأن صوته أصبح خشنا يكسبه فخرا واعتزازا من جهة ومن جهة أخرى يكسبه حياء وخجلا وذلك للنمو الطارئ وظهور علامات وصفات لم يلقاه في مرحلة الطفولة كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل فيها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكاته وتصرفاته أما الفتاة في هذه المرحلة تدفع بها إلى أن تتحمل كذلك سلوكيات وتصرفات نموها إلى امرأة سوية.

2-1-5-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بميل شديد إلى الجنس الآخر وإلى فكرة الحب من أول نظرة معتقد أن هذا حبا حقيقيا ودائم ولكنه يفضل إما أنه ناقص من حيث النضج والاتزان إلى المنطق السلبي أو أن المجتمع يقف حاجزا دون أن ينال ما يريد

عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وقد يتعرض من الانحرافات وغيرها من السلوكيات الأخلاقية كممارس للعادات السيئة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر والانحرافات في بعض الأساليب كقراءة القصص الجنسية أو متابعة الأفلام الخليعة(نفسه، الصفحات 72-73)

2-1-5-6 المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي (السمنة) إذ يصاب المراهقين بالسمنة المؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن المراهقين لديهم إحساس فائق بأن أهله لا يفهمونه(رفعت، 1974، صفحة 22)

2-1-6-6 النمو في مرحلة التعليم المتوسط: (بداية مرحلة المراهقة)

2-1-6-1 النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة ببطء في المعدل حيث نلاحظ الفروق في تركيب الجسم بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي.

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب(علاوي، 1978، صفحة 131).

2-1-6-2 النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي والجسمي.

وتعتبر هذه المرحلة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها المراهق بسرعة اكتساب وتعليم مختلف الحركات إلى ذلك فإن عامل زيادة العضلات الذي يتميز به المراهق في هذه المرحلة يساعده كثيرا إلى إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية.

وتتم عملية التدريب الرياضي المنتظم في الوصول إلى مستويات رياضية كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادة دورا في نجاح عمليات التعليم والتدريب بسرعة.

2-1-6-3 النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

تشير بعض الدراسات إلى أن النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- زيادة الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة والاستفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله.
- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- القدرات العقلية المختلفة تظهر الفروق الفردية في القدرات وتدشين استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي منها واتضح المهارات التدريبية.
- الميل إلى الاشتراك في أعمال الاصطلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.

- زيادة الرغبة في الاشتراك وتبادل معهم موضوعات مختلفة وخاصة ما يتعلق بأخبار الرياضة والجنس والملابس.
- زيادة كلا الجنسين إلى الجنس الآخر ويصحب ذلك الاهتمام بالمظهر والأناقة في الملابس واختيار الألوان المختلفة.
- بداية الاهتمام بالحصص في الدراسات أو المهنة وزيادة التفكير في أمر العمل للمستقبل.
- الميل للحفلات الاجتماعية والألعاب المشتركة وخاصة أن يشترك فيها الجنس الآخر.
- الحاجة إلى فهم قدر كافي من الثقافة العامة والمهارة العلمية إلى جانب الخبرات الاجتماعية الأزمة لحياته.
- الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباط الناجم عن الفشل.

تمتاز هذه الفترة بعدة مميزات وانفعالات نفسية تظهر على المراهق ويرى علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف من نواحي كثيرة ويشمل هذا الاختلاف النواحي التالية:

- يثور المراهق لأتفه الأسباب.
- تمتاز هذه الانفعالات بالتقلب وعدم الثبات وينتقل من انفعالات الآخرين في مدة وجيزة.
- عدم استطاعة المراهق أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.
- يتعرض المراهق في بعض الأحيان إلى اليأس وينشأ عن هذا اليأس الاحباط في تحقيق أمني وعواطف جامحة.

- ونلاحظ أن المراهق في هذه الفترة تزداد حساسيته النفسية الانفعالية فقد يضطرب ويشعر بالقلق لما يعترضه من نمو جسمي فهو كثيرا ما يحس أنه يختلف عن سائر الناس وتقل ثقته بنفسه وكثيرا ما ينجح في أحلام اليقظة ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة (سلامي، صفحة 6)

2-1-7 حاجات المراهق النفسية والاجتماعية عند علماء النفس:

إن النمو النفسي والجسمي والاجتماعي والعقلي في المراهقة ينشأ عنه تغيير في حاجات المراهق في مرحلة الطفولة، فالنمو السريع في هذه المرحلة يؤدي إلى تشابه حاجات المراهق بالراشدين.

لقد خص الدكتور "حامد عبد السلا زهران" حاجات المراهق الأساسية النفسية والاجتماعية والعقلية فيما يلي:

2-1-7-1 الحاجة إلى حب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتساب إلى الجماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

2-1-7-2 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الإنتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة بالشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف بالآخرين الحاجة إلى التقبل مع الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الاقتداء والامتلاك، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن والزملاء في الملابس والمصروف والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم الحاجة إلى العاملة العادلة.

2-1-7-3 الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغريزي.

2-1-7-4 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى توسيع قاعدة الذكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق والحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة، والتنوع والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، والحاجة إلى السعي وراء المعلومات ونحو القدرات (الوعبلاوي، صفحة 461)

2-1-7-5 الحاجة إلى تحقيق (توجيه الذات)

وتتضمن الحاجة إلى أن يصبح سويًا وعادياً إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين والحاجة إلى توجيه الذات.

فهذا الملخص قد أشبهه بالمفصل فأما كونه قصر بيانه حد العبارة الدالة على نوع الحاجة، فلم يصف بتوضيح مدى الحاجة إليها وتأثيرها في حياة المراهق وأما كونه قد أشبهه المفصل فإنه قد جمع كما هائلاً من الحاجة النظرية المكتسبة دون تفسير بين ما هو طبيعي وشاذ من الحاجات المكتسبة وهو بذلك إلى توكيد قوله بأن المراهقة مفعمة بالحاجات وقد أجملت الفوائد المترتبة على نوع الحاجات بقوله فردي حاجات إشباع المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي وسوف نميز بين السلوك الطبيعي والشاذ في إشباع المراهق حاجاته النفسية والاجتماعية فيما بعد إنشاء الله تعالى أما الدكتور "حامد عبد العزيز الفقي" قد أجمال الحاجات الأساسية للمراهق في ستة:

- الحاجة إلى تهذيب الذات أو الحاجة إلى ضبط الذات.

- الحاجة إلى الاستقلال
- الحاجة إلى الانتماء
- الحاجة إلى القيم
- الحاجة إلى التقبل الاجتماعي
- الحاجة إلى التكيف
- عن الدراسة الثانية: قد تميزت عن الأولى بأمرين هاميين وقصرت عنها بأمر واحد

الأمر الأول: أن الدراسة الثانية قد عيّنت بتوضيح يسيء لموضوع الحاجات الأساسية للمراهق.

الأمر الثاني: أنها اعتبرت الالتزام بالقيم حاجة أساسية للمراهق تضمن له عدد الرفض في المجتمع وأنها تميز بين الطبيعي والشاذ من السلوك وأما الأمر الذي قصرت فيه الدراسة الأولى: فهو إجمال الحاجات الأساسية للأمراض في ست حاجات فقط وقد امتازت الأولى بالإشارة إلى جميع الحاجات التي يمكن تصورها في المراهقة(الوعبلوي، صفحة 403).

أما في منتصف هذه المرحلة يسعى المراهق ليكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تلفت الانتباه للحصول على الاعتراف بالشخصية ويتجلى ذلك في عدة مظاهر كالمناقشات والتصنع في الكلام، كما يبدو الاهتمام بالجنس الآخر.

وفي الفترة الأخيرة من المراهقة بمسؤولية اتجاه الجماعة ويحاول أن يتعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات بحثاً عن التقدير والانتماء للجماعة(ستوارتجونز، 1997، صفحة 19)

2-1-8 المشاكل العاطفية:

ارتأينا التطور العادي للمراهق في ميدان الحياة يؤكد أعراض تصرفات هاته الفئة من الأفراد وتقابل أحيانا الإصلاحات في الحصة كالأحزان العميقة والانطواء على الذات ومشاكل الجوارح والانعزال.

2-1-9 سبل الوقاية والعلاج:

لا شك أننا نؤكد على المبدأ الشهير والقائل بأن الوقاية خير من العلاج وتساهم الأسرة والمدرسة وكافة المؤسسات الاجتماعية في وقاية المراهقين من الإصابة التي يتعرضون لها في مجتمعنا، ويضع بعض العلماء عددا من المبادئ لمقابلة واجبات النمو في مرحلة المراهقة، حيث يجد المراهق نفسه متكيفا مع المجتمع الذي يعيش فيه (العيساوي، 2005، صفحة 15)

- 1- إقامة نوع من العلاقات السوية مع الأصدقاء.
- 2- اكتساب الاستقلال الانفعالي أو الفطام الانفعالي عند الكبار.
- 3- الحصول على الحد الأدنى للإشباع الاقتصادي أو المادي.
- 4- اختيار مهنة أو دراسة مناسبة تتفق مع ميوله وقدراته واستعداده وذكائه العام والاستعداد لها والتدريب عليها.
- 5- تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية
- 6- اكتساب القيم الروحية أو الدينية والاجتماعية والمثل والمعايير الطبية التي تهديه في سلوكه.

- 7- ومن ناحية أخرى رضا المبادئ التي توجه الآباء والمعلمين والمرشدين النفسيين والاجتماعيين والرياضيين وكل من يهتم بتعديل سلوك المراهق وتحريره مما يكبل طاقته من المشكلات والأزمات.
- من الصعب على كل مشكلات المراهق وقفة واحدة ولذلك يتعين تناول أخطرها الواحدة بعد الأخرى.
- وضع خطة لتعديل سلوك المراهق تتسم بالوضوح والسهولة والبساطة.
- وضع خطة لتعديل سلوك المراهق تتسم بالوضوح والسهولة والبساطة.
- الاهتمام بتعليم المراهق الاتيان بالسلوك المقبول من قبل المجتمع حتى لا يتعارض برنامج العلاج مع ما يمليه عليه المجتمع والأسرة مثلا ويساعد ذلك في تمتع المراهق بالتكيف والقبول والانتماء إلى الجماعة التي يعيش في وسطها.
- تعديل السلوك المراهق لا يقوم على أساس التسلط أو السيطرة أو القهر ولا بد من التزام المعالج أو المرشد النفسي بالقيم الإنسانية والخلقية أو ننازل من استقلالهم، أو نؤذي مشاعرهم كما يجب الحصول على ثقة متبادلة بين المرشد والمراهق ولا بد من قيام علاقة قوامها الاحترام المتبادل والدفع الأبوي.

2-2 السمنة

1-2-2 مفهوم السمنة:

تعني السمنة ببساطة وجود كمية من الدهون تزيد 10% عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره، وحقيقة أن العلم الحديث مازال عاجزا عن التوصل للوزن الصحيح بطريقة علمية مطلقة. رغم هذا إلا أن هناك العديد من المعادلات التي أشارت إليها مجموعة من المراجع تحدد لنا الوزن الطبيعي للجسم لكنني اخترت

أبسط هذه المعادلات لأننا لا نريد أن نشغل الناس في وضع معادلة معقدة تحتاج إلى حسابا الخ ومن هذه المعادلات البسيطة:

1. المعادلة الأكثر إتباعا وأكثر بساطة هي معادلة بروكا.

طول الجسم -100

وهناك بعض المراجع تقول

طول الجسم -105.

وفي كلا المعادلتين الفئة المميزة لهما السهولة والبساطة فهي لا تحتاج إلى معادلات حسابية معقدة للوصول إلى الوزن الطبيعي رغم عدم دقتها كما يقول البعض، لكنها من خلال التجربة تعطي الفرد نسبة تقريبية لوزنه الطبيعي، فإذا كان الطول 175-100-75 كلغ للوزن الطبيعي وإذا أنقصنا من الوزن 105 فيصبح الوزن 70 كلغ.

2. معادلة بومهاردت، يقال أن هذه المعادلة أكثر دقة من معادلة بروكا المشار إليها وهي:

الطول x محيط الصدر / 240

3. مؤشر كتلة الجسم يقال أن هذه المعادلة أكثر دقة من سابقتها وهي:

الوزن/مربع الطول

المعادلات الطبيعية للسمنة عند الرجال والسيدات :

تختلف المعدلات الطبيعية للسمنة من الرجال إلى النساء و هي موضحة في الجدول التالي :

التصنيف	الرجال	النساء
سمنة عالية	27.8	27.3
سمنة متوسطة	27.7-25	27.2-24.5
سمنة جيدة	24.9-19	24.4-18
سمنة منخفضة	18.9-17.9	17.9-15

وزمن نفس المعادلة تعطي الأرقام التالية إذا كانت النتيجة بين:

24.9-18.5 الوزن الطبيعي

29.9-25 الوزن زائد

30 فما فوق السمنة بذاتها

هذه المعادلات الثلاث التي يمكن استخدامها لمعرفة الوزن الطبيعي من غير الطبيعي، ومن خلال التجربة أرى أن المعادلات الثلاث يمكن أن تقود الفرد إلى الاقتراب من معرفة الوزن الطبيعي لكنني أرى أن المعادلة الثالثة أكثر دقة وموضوعية من غيرها وخاصة أنها تعطي مجالا معقولا بين أرقامها في الفئات المذكورة، باعتقادي أن هناك معادلات أكثر من هذا لكنني اكتفيت بالأكثر سهولة وبساطة للفرد العادي. (الريضي، 2012، صفحة 147)

2-2-2 مفهوم الوزن الزائد؟

يعني الوزن الزائد أن هناك فرصة مهيأة للانتقال إلى السمنة، إذا لم يعير الفرد انتباها لوجباته الغذائية. ولكن أحيانا يكون الوزن الزائد نتيجة لتضخم الكتل العضلية في الجسم، وهذا يعني الصحة بذاتها ولا تشكل خطورة على الفرد في هذه

الحالة، وهذا التضخم العضلي جاء نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية باستخدام الأثقال بأوزان مختلفة، وخاصة إذا رافق ذلك وجبات غذائية متوازنة بمكونات الغذاء المعروفة وخاصة البروتينات.

رغم محاربتنا ومقاومتنا للدهون ورغم الحالة الخطرة التي تشكلها الدهون على جسم الإنسان إلا أن للدهون وظائف أساسية في الجسم لا يمكن الاستغناء عنها لذلك علينا أن لا نظلم الدهون وما تسببه فبقدر ما تشكل خطورة على الجسم بقدر ما يستفيد منها الجسم.

ومن المعروف لدى الناس أن الدهون تشكل خطورة كبيرة على جسم الإنسان وتكون سببا في أمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة وما ينتج عنها من أمراض العصر المعروفة موجهين أصابع الاتهام في هذه الأمراض إلى الدهون ووصل الحد عند البعض أنهم يمتنعون عن أكل الدهون كي يتخلصوا من السمنة أو تنقيص الوزن باعتبار أنها أساس المشاكل الصحية دون الأخذ بعين الاعتبار مصدر هذه الدهون وكميتها ونوعيتها.

فالدهون ضرورية جدا للإنسان وتكمن أهميتها فيما يلي:

- تزود الجسم بـ 60% من احتياجات الطاقة اللازمة للإنسان خلال فترات الراحة "مصدر الطاقة المخزون".
- ضرورية لتكوين أملاح العصارة الصفراوية والهرمونات الجنسية وفيتامين D.
- ضرورية في نقل وامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهن "A.D.H.K".
- تعتبر المصدر الوحيد للتزويد بالحامض الأميني الأساسي لينوليك الضروري للصحة وتجديد خلايا الجلد، والنسبة الموصى بها من الدهون الكلية لا

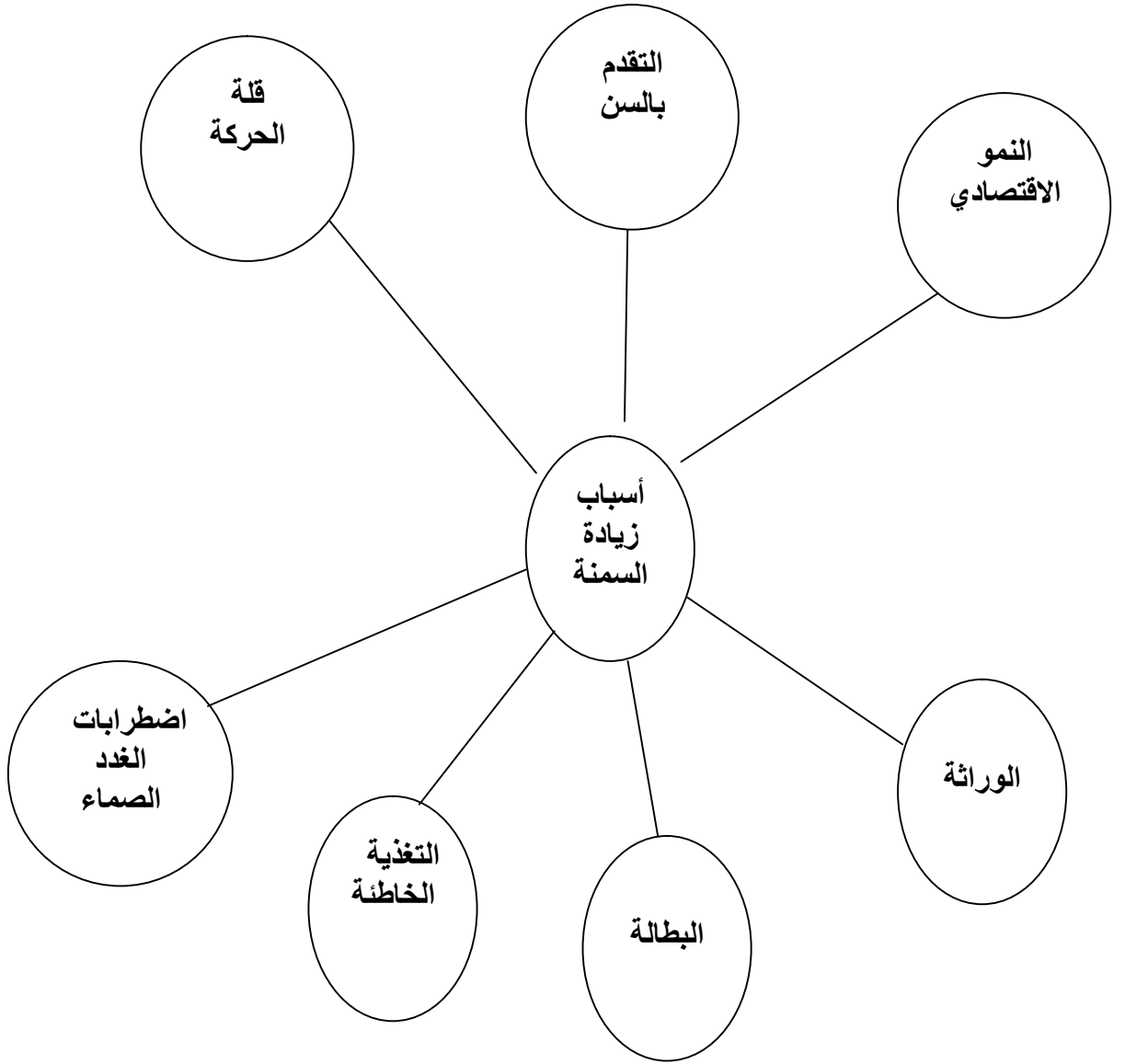
- تتعدى 30% من مجموع الطاقة في اليوم بحيث أن لا يزيد مجموعة الدهون المشبعة فيها عن 15 % والباقي 20% من الدهون غير المشبعة.
- حماية الأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والرئتين والكلى.
 - حماية ووقاية الجسم من التأثيرات الخارجية كما أنها مادة عازلة للاحتفاظ بدرجة حرارة وبرودة الجسم.

كما قلنا لا بد من وجود نسبة من الدهون في جسم الإنسان، ولكن الذي نحاربه هو زيادتها لأنها تؤدي إلى السمنة وما ينتج عنها من أمراض مختلفة، إضافة إلى أن زيادتها في الجسم يعتبر معيقاً للأداء الحركي، لأن الدهون لا تعطي قوة إضافية للجهاز العضلي، وكلما كانت نسبة الدهون قليلة كلما كانت قدرة الفرد على الأداء البدني جيدة.

إن نسبة الدهون الطبيعية في سن المرحلة الجامعية مثلاً تتراوح بين 12-15 % للطلاب وبين 22-25% للطالبات من وزن الجسم وإذا زادت هذه النسبة فإن مرض السمنة قد حل بهذا الشخص أو ذلك من المعروف أنه كلما تقدم الفرد بالعمر كلما زادت نسبة الدهون على جسمه، وهذا يعود إلى قلة الحركة وضعف الحالة الصحية والبدنية.

ويمكننا القول أن هناك أناس لديهم استعداداً أكبر من غيرهم للإصابة بالسمنة، ولذلك عندما تتوفر البيئة المناسبة لظهور هذا الاستعداد إما زيادة استهلاك الطاقة أو انخفاض النشاط الرياضي أو كلاهما فإن السمنة تبدأ بالظهور، ولهذا فعلى الذين لديهم الاستعداد للإصابة بالسمنة اتخاذ كافة الاحتياطات الكفيلة للوقاية منها من خلال الاعتدال في الغذاء والانتظام في النشاط الرياضي. (الريضي، 2012، صفحة

3-2-2 أسباب زيادة السمنة



الشكل (01) يوضح أسباب الزيادة في السمنة

1-3-2-2 التغذية الخاطئة:

نعني بالتغذية الخاطئة عدم فهم أصول تناول الوجبات الغذائية، فعلى الإنسان أن يتناول الغذاء حسب قاعدة ونظام محدد والابتعاد عن الطرق الفوضوية في تناول

وجباته الغذائية، بحيث أن يتناول الوجبات الثلاث في أوقاتها المحددة والمناسبة، ولا يتناول وجباته في أي وقت يحلو له، فليكن نظام الجيش في تناول الوجبات الغذائية خير مثال لنا جميعا فلا أعتقد أن هناك جهة منظمة تنظيما دقيقا كما هو الحال في جيوش العالم، فتناول الوجبات الغذائية بطريقة غير منظمة تتعكس سلبا على الأجهزة والأعضاء الداخلية بجسم الإنسان، ويولد فوضى كبيرة في عملها الاعتيادي.

هناك مثل يقول أفطر كالأسد وتغذى كالنمر وتعشى كالثعلب، وهذا المثل يؤكد لنا أهمية الانتظام في الوجبات الغذائية إضافة إلى أهمية تناول وجبة الفطور وحينما قلنا أفطر كالأسد نعني شدة المبالغة في تناول وجبة الفطور ولكن بصورة معقولة وليس بشراسة كالأسد، حيث أعرف الكثير من الناس يعرفون عن تناول وجبة الإفطار كوسيلة لتخفيف أوزانهم.

وفي دراسة البروفيسور التونسي جابر دانغير يقول أنه من الممكن خفض الوزن الزائد الذي يعانيه الجسم بمجرد توزيع أوقات تناولهم الوجبات بشكل مناسب وكل في وقته، دون الحاجة لامتناعهم عن تناول مأكولات معينة أو الحد من السعرات الحرارية التي يحصلون عليها يوميا، الخطأ الكبير الذي نشاهده على الآخرين ونمارسه على أنفسنا أننا نتناول أشياء كثيرة بين الوجبة والوجبة الأخرى وهذه واحدة من الأخطاء الغذائية الكبيرة التي نقع فيها، وخاصة تناول الفاكهة والمرطبات وغيرها. هذه الحالة الفوضوية غير المنظمة ساهمت بدرجة كبيرة في زيادة نسبة السمنة عن حدها المعقول عند الناس يقول دانغير أنه أجرى دراسة على 160 امرأة بدينة معدل و زنهم 89 كلف يتناولون حوالي 2000 سعرة حرارية يوميا 10% منها في الفطور و 45% منها في الغذاء و 45% منها في العشاء، هذا النظام كان قبل الدراسة، ثم وضع هؤلاء النساء على مدار ستة أشهر لتوزيع جديد لأوقات الوجبات وأبقى مجموعة السرعات الحرارية على حالها دون تغيير وهي 2000 سعرة حرارية

لكنها وزعت بشكل مختلف على النحو التالي 30% فطور ما بين الساعة السابعة والتاسعة و 50% للغذاء ما بين الساعة الثانية عشر ظهرا والثانية بعد الظهر و 20% عشاء يتم تناولها الساعة الخامسة عصرا، بين هذه الوجبة وإفطار اليوم التالي يسمح بتناول فقط الماء والمشروبات الغير المحلاة (الشاي والقهوة).

وأوضح الباحث رغم أن نسبة السعرات ثابتة إلا أننا حصلنا على 15% من نقص الوزن وقال أن هذا النظام لا يؤدي إلى مرض أو حرمان من الفيتامينات، وأوضح أن السلبية الوحيدة لهذا النظام هو عدم ملائمته لنظامنا الاجتماعي وهذه الدراسة تؤكد لنا أهمية تنظيم الوجبات الغذائية والابتعاد عن الفوضى في تناولها.(الريضي، 2012، صفحة 125)

2-2-3-2 الوراثة:

ثبت علميا أن الوراثة تلعب دورا هاما في زيادة الوزن أو السمنة عند الفرد نتيجة لصفات مكتسبة عن الأبوين ويرتبط ذلك بعمل الغدد وطبيعة إنتاجها أو إجراء خصائص ومواصفات النمو في مراحل العمر الأولى.

و قد أثبتت الدراسات ان حدوث السمنة وراثيا محقق بنسبة 80% إذا كان الأبوين سمينين ونسبة 40% إذا كان أحد الأبوين وتصل إلى نسبة 07% إذا كان الأبوان غير سمينين، أعتقد أن هذه النسب منطقية وتعكس لنا مدى مساهمة وأهمية الوراثة في زيادة السمنة عند الفرد.

وفي دراسة قام بها عالم البيولوجيا الجزئية "جيفري فريدمان" من جامعة روكفلر إذ توصل إلى اكتشاف جين سماه "ليبتين" ووجد أن هذا الجين يسبب إنتاج هرمون يخبر الإنسان متى يكون في حالة شبع، فإذا تلف هذا الجين لا تحدث هذه العملية، ولا يشعر الإنسان بالشبع مطلقا لكن الواقع يشير إلى أن عددا قليلا من الناس

البدنيين يكون هذا الجين تالفا عندهم، مما يجعلها سببا نادرا للبدانة، هذا يعني أن هناك أسباب أخرى غير وراثية لحدود البدانة.

2-2-3-3 التقدم بالسن:

من المعروف علميا أن الجسم بعد سن الخمسين يزداد وزنا من 800 إلى 1000 غرام سنويا، وهذه زيادة طبيعية تحصل عند الفرد، وإذا لم يرافق هذه الزيادة الطبيعية تحكما وتقينا في وجباته الغذائية ونوعيتها، إضافة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المفضلة والمناسبة لعمره ربما تشكل هذه الزيادة خطورة كبيرة مع استمرارية الحياة على صاحبها لاحقا كما أن الجسم لا يستخدم سرعات حرارية كثيرة لتلبية احتياجاته بسبب التقدم في السن، إضافة إلى ضعف العضلات وتدهورها، كل هذه الظواهر تساهم في زيادة السمنة عند الفرد، وبالتالي كلما أشارت الدراسات أن البدانة تقلل من العمر المتوقع للإنسان، بمقدار تسع سنوات، وأن ذوي الوزن الزائد معرضون للإصابة بضغط الدم المرتفع أكثر بستة مرات من نظرائهم ذوي الوزن الطبيعي و كذا تعرضهم لمختلف الأمراض.

وقال "تيم سبكتور" من مستشفى سانت توفاس في لندن أن البدانة والسجائر تسبب في زيادة أنشطة الأوكسدة التي تؤدي بدورها مع مرور الوقت إلى اهتراء هذه الأغلفة التي ربما تكون السبب في التعجيل بالشيخوخة، وزيادة أنشطة الأوكسدة عبارة عن تلف يلحق بالخلايا والحمض النووي.

2-2-3-4 البطالة:

ربما تساهم البطالة في زيادة السمنة وخاصة إذا كان العاطل عن العمل لديه مصادر مالية أو الأصدقاء.... الخ

وأشارت دراسة إلى أن ارتفاع نسبة البدنيات من 6.8% عام 1980 إلى 7% عام 1991 إلى 10.5% عام 2003 وهذه الأرقام تتشابه مع الرجال وأشارت الدراسة إلى أن الشريحة العمرية الممتدة بين 20-64 عاما يعاني البدناء فيها من البطالة أكثر مما يعاني منها غير البدناء المنتمون إلى نفس الشريحة، وخلصت الدراسة إلا أن البطالة التي تعود لأسباب صحية أو غير صحية تتقدم بالتوازي مع تنامي حدة البدانة، لأن نسبة البطالة ترتفع بوضوح مع البدانة

بحيث تتجاوز نسبة 22% لدى الأصحاء إلى 44% عند من يعانون البدانة الحادة أو الظاهرة. (الريضي، 2012، الصفحات 151-157)

2-2-4 أمراض السمنة المفرطة:

تشكل السمنة المفرطة خطورة كبيرة على جسم الإنسان لما تحدثه من تغيرات كثيرة في جسمه ومنها:

- اضطرابات في دقات القلب والدورة الدموية بشكل عام.
- إصابة الفرد بالجلطات بأنواعها المختلفة جلطة الدماغ وجلطة القلب وجلطة أوعية الأطراف، لأن دهون البطن المتراكمة تسبب تحرر حموض دهنية حرة في الوريد الكبير الذي ينقل الدم من المعدة والأمعاء إلى الكبد، وتسبب هذه الدهون لاحقا تضيقا وتصلبا في الشرايين تقود بالتالي إلى أمراض الجلطات القلبية والدماغية.
- أمراض السكري وارتفاع الدهون في الدم.

ترتبط البدانة مع زيادة نسبة عشرة أضعاف في خطر الإصابة بالسكري غير المعتاد على الأنسولين، وهي حالة يفشل فيها أنسولين الجسم في مساعدة الجلوكوز على

دخول الخلايا لإنتاج الطاقة في المستويات العالية من الدهون تزيد من الحاجة إلى الأنسولين لكنها تسبب أيضا مقاومة له.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1-1 المنهج المتبع:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية على الاندماج في الجماعة لدى التلميذات المصابات بالسمنة في التعليم المتوسط فقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويساهم بوضعها وصفاً دقيقاً ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها، ومن خصائص هذا المنهج أنه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة تربوية معينة وثبوتها وتنظيمها من أجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة وإنما يعمل على الوصول إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع من خلال تحليل نتائج تلك الظاهرة وتفسيرها، ومن ثم التوصل إلى تعميق ذات مغزى تساهم في تطوير الواقع وتحسينه. (والغم، 1994، صفحة 51).

2-1 مجتمع الدراسة:

لقد تم اختيار 21 تلميذة مراهقة مصابات بسمنة خفيفة متوسطة (30_35) من متوسطات بلدية سبدو كمجتمع أصلي للبحث وبهذا يتمثل مجتمع البحث فيما يلي:

3-1. عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

1-3-1 طريقة اختيار العينة:

من خلال تجربتنا الميدانية كأساتذة تربية بدنية ورياضية تم اكتشاف مشكل أثناء الحصة وعزوف التلميذات النصابات بالسمنة عن ممارسة النشاط البدني.

تم اختيار العينة عن طريق مؤشر الكتلة 30 إلى 35 تمثل تلميذات مصابات بالسمنة من الدرجة الأولى خفيفة عددها 21 تلميذ موزعة على 15 متوسطة بدائرة سبدو وهي عينة مقصودة

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1-4. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الاطلاع الميداني على الظاهرة (دور حصة التربية البدنية والرياضية).

على الاندماج في الجماعة لدى التلميذات المصابات بالسمنة وهذا من خلال إجراء مقابلات وملاحظات ميدانية في متوسطات بلدية سبدو.

1-4-1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

*الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض أساتذة التربية البدنية والرياضية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح.

*محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.

*اختيار الاستبيان الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة.

*محاولة اكتشاف الصعوبات والعوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

وبعد قيامنا بهذه الدراسة مع بداية شهر جانفي تم التوصل إلى حل هذه النقاط التي اتضحت من خلال عرضنا لهذا الفصل.

1-4-2 مجالات البحث:

1-4-2-1.المجال الزمني:

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

كانت بداية البحث لهذه الدراسة بتاريخ 2019/01/06 إلى غاية 2019/03/18.

1-4-2. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بمتوسطات بلدية سبدو ولاية تلمسان.

1-4-2-3. المجال البشري: يمثل المجال البشري التلميذات المصابات بالسمنة (سمنة

خفيفة من الدرجة الاولى) بمتوسطات بلدية سبدو.

1-5-5. تحديد متغيرات الدراسة

1-5-1. المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويتمثل في دراستنا في النشاط البدني التريوي (دور حصة التربية البدنية والرياضية).

1-5-2. المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في جانب الاندماج في الجماعة للتلميذات المصابات بالسمنة.

وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضية محاولة إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لا بد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة، لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحدة التأثير على المتغير التابع.

1-6. أدوات البحث:

1-6-1. الاستبيان:

قمنا في بحثنا هذا استعمال تقنية الاستمارة كأداة لجمع البيانات وفي أبسط صورة هو: "عبارة عن مجموعة من الأسئلة تعد إعدادا محددًا وترسل بواسطة البريد أن تسلم مباشرة

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتهم على صحيفة الأسئلة الواردة ويتم ذلك دون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها، وقد تتراوح إستمارة الاستبيان من قائمة صغيرة للأسئلة قد تتجاوز عشرات الصحف، كما تختلف من ناحية نوع الأسئلة (مغلقة مفتوحة، نصف مفتوحة). (راتب، 1999، صفحة 103) بحيث قمنا بإعداده من خلال إتباع الخطوات الآتية:

مراجعة البحوث والدراسات النظرية التي تناولت موضوع الدراسة، الخبرة الشخصية.

1-6-2. أنواع الأسئلة:

أ. الأسئلة المغلقة أو المحددة بالإجابة:

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال يتطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيد أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء إجابة من عنده. (بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث، صفحة 56).

ب. الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

هذا النوع من الأسئلة تعطي كل الحرية للمبحوث في الإجابة عليها كما يشاء إما باختصار أو بالتفصيل، كما تعطي له مطلق الحرية بذكر أي معلومات يعتقد بأنها تتعلق بالسؤال مهما كانت فائدتها في تحديد الآراء السائدة في المجتمع.

ج. الأسئلة النص مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلق أي الإجابة عليه تكون ب"نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص.

1-7 صدق الاستبيان:

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1-7-1. صدق المحكمين: من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد المحكمين ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليها وطلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجلها، ومدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف وإضافة أو تعديل وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها المحكمين، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين سواء بتعديل الصياغة أو حذف بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأسئلة.

وذلك بتحويل التكرار المتحصل عليه إلى أرقام (نسب مئوية) قابلة للتفسير والتحليل، فبعد جمع وتفريغ بيانات استمارة الاستبيان استعمل الباحث طريقة النسبة المئوية في عرض ومناقشة النتائج وذلك وفق المعادلة التالية:

1-7-2 الأعمدة الصاعدة:

يستخدم التمثيل البياني عن طريق الأعمدة الصاعدة عندما تكون الإجابة بنعم أو لا أي نسبة التلاميذ الممتنعين والمؤيدين.

اختبار كا²: ويستخدم لدراسة فروق التكرارات أو البيانات العددية التي يمكن تحويلها إلى تكرار مثل النسب والاحتمال.

1-7-3 الطريقة عامة لحساب كا²

$$كا^2 = \frac{(وت-مت)^2}{وت}$$

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

ت و: التكرار الواقعي الذي يحدث بالفعل والموجود بالجدول

ت م: هو التكرار المتوقع حدوثه ويختلف حسابه باختلاف نوع الجدول المطلوب

حساب K^2 منه.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

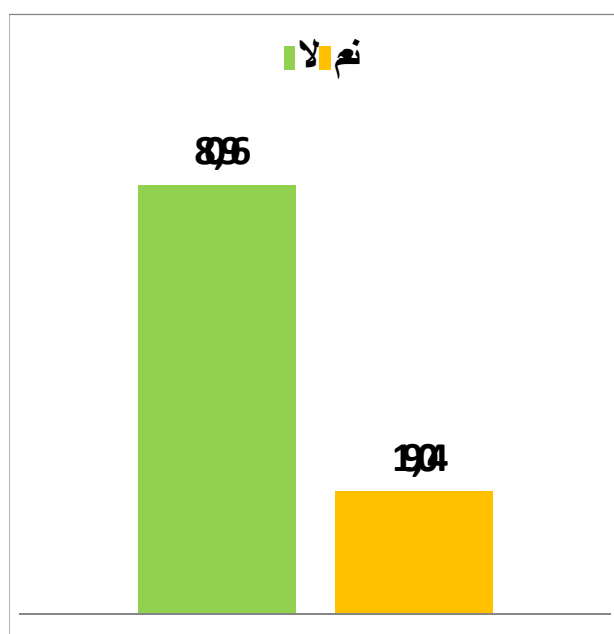
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

عرض و تحليل نتائج المحور الأول :

السؤال الأول : هل تحب ممارسة الرياضة الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول 1:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة %	عدد التكرارات	العبارات
دال	01	01	2.706	2.79	%19.04	04	نعم
					% 80.96	17	لا
			/	% 100	21	المجموع	



التمثيل البياني 1:

من خلال الجدول 1 تبين لنا أن أغلبية التلاميذ كانت إجابتهم ب لا بنسبة مئوية قدرت

ب 80.96 % مقابل 19.04 % بنعم. و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

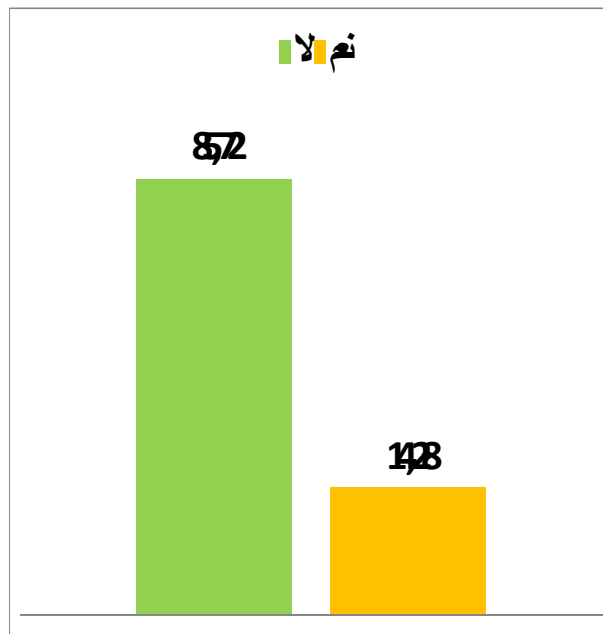
المحسوبة 2.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 2.706 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 1 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 01

الإستنتاج : أغلبية التلاميذ لا يحبون ممارسة الألعاب الفردية خلال حصة التربية البدنية

السؤال الثاني : هل تساعد زملائك في الرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية ؟
الجدول 2:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	03	14.28 %	6.77	6.635	6.77	0.10	دال
لا	18	85.72 %					
المجموع	21	100 %		/			



التمثيل البياني 2:

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج التمثيل البياني (02) أن غالبية التلاميذ يصرون أنهم لا يساعدون زملائهم في الرياضات الفردية بنسبة بلغت 85.72 % ، في المقابل نجد نسبة قليلة تمثلت في 14.28 % يساعدون بعضهم في حصة التربية البدنية والرياضية. و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6.77 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدره ب 6.635 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 02

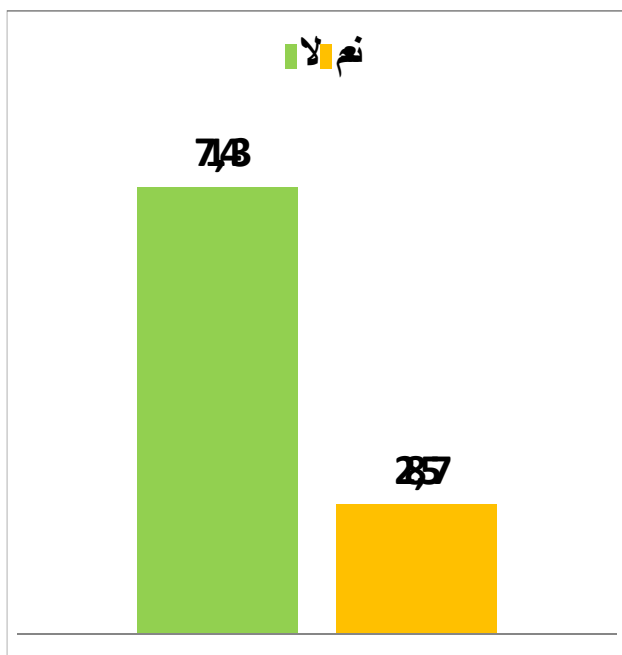
الإستنتاج : أغلبية التلاميذ لا يساعدون زملاءهم في الألعاب الفردية خلال حصة التربية البدنية.

السؤال الثالث : هل تحس بانتمائك إلى زملائك أثناء ممارستك للرياضة الفردية؟

الجدول 3 :

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	06	28.57%	1.07	1.06	1	0.01	دال
لا	15	71.43%					
المجموع	21	100%		/			

التمثيل البياني 3 :



توضح نتائج الجدول رقم (03) أن غالبية التلاميذ لا يحسون بالانتماء إلى المجموعة وقد بلغت النسبة 71.43 % ، مقارنة مع التلاميذ الذين يحسون عكس ذلك (أي بالانتماء إلى المجموعة) حيث بلغت نسبتهم 28.57% و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 1.07 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 1.06 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.01 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 03

الإستنتاج : التلاميذ لا يحسون بالانتماء لزملائهم في الألعاب الفردية خلال حصة التربية البدنية

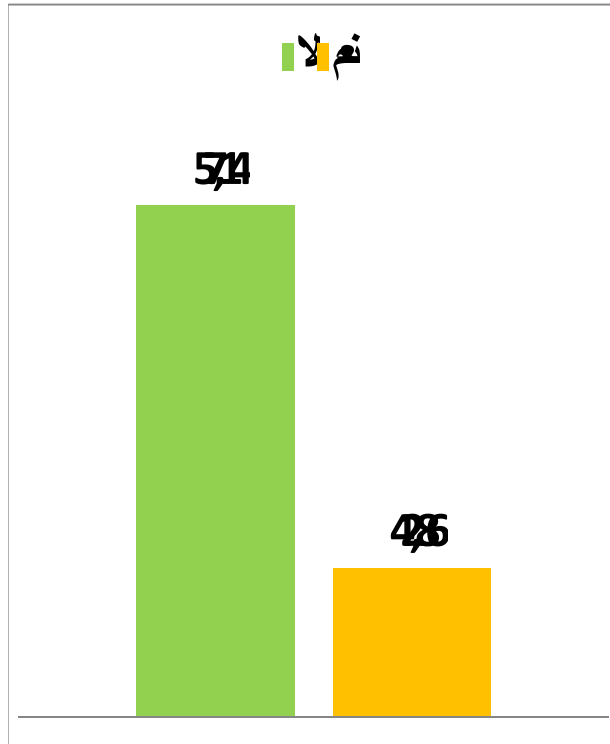
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال الرابع: هل يشجعك زملائك أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الفردية؟

الجدول 4 :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة %	عدد التكرارات	العبارات
دال	0.025	4	0.48	0.49	%42.86	09	نعم
					%57.14	12	لا
			/		% 100	21	المجموع

التمثيل البياني 4 :



الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول-4- أن نسبة تشجيع التلاميذ لبعضهم البعض كانت متقاربة حيث بلغت 57.14 % وعدم التشجيع ب 42.86 % و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 0.49 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 0.48 و هذا عند درجة حرية 4 و مستوى الدلالة 0.025 كان القرار دال احصائيا.

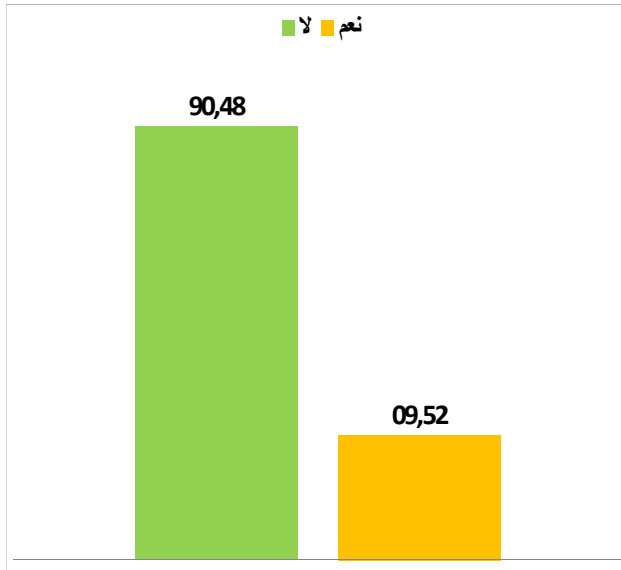
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 04

الإستنتاج : نسبة تشجيع التلاميذ لبعضهم البعض كانت متقاربة ، إلا أن النسبة الأكبر كانت في عدم تشجيعهم لبعضهم البعض

السؤال الخامس : هل ترى النشاط الفردي في حصة التربية البدنية مشوقا؟

الجدول 5:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	02	09.52%	6.79	6.63	1	0.10	دال
لا	19	90.48%					
المجموع	21	100 %		/			



التمثيل البياني 5 :

تبين نتائج الجدول -05- أن نسبة التلاميذ الذين يحسون بالملل بلغت 90.48 % بدرجة كبيرة مقارنة بالتلاميذ الذين يتمتعون بالنشاطات الفردية حيث بلغت 09.52 % و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدر ب 6.63 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال إحصائياً.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 05

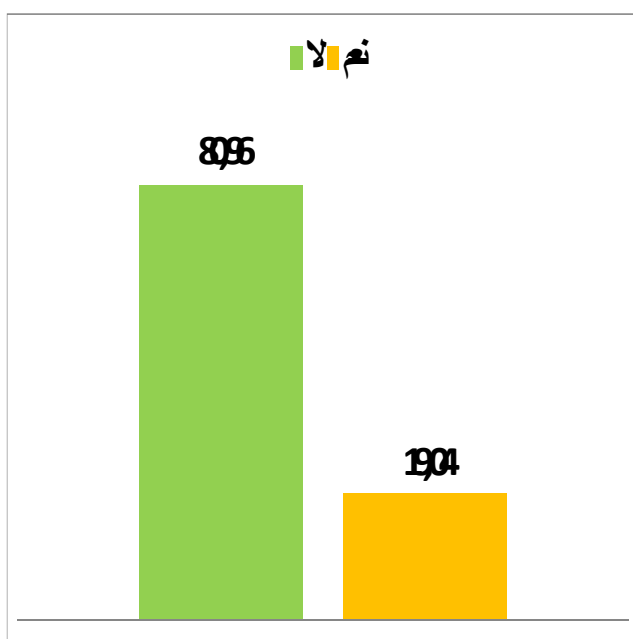
الإستنتاج: التلاميذ ليس لهم ميول للأنشطة الفردية و ذلك لشعورهم بالملل و الاكتئاب

السؤال السادس: هل ترى أن النشاط الفردي يخلق جو تنافسي أثناء ممارستك لـ حصة التربية البدنية ؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الجدول 6:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة %	عدد التكرارات	العبارات
دال	1	1	2.706	2.79	19.04%	04	نعم
					80.96%	17	لا
			/	100%	21	المجموع	



التمثيل البياني 6 :

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين يحسون بجو تنافسي ضئيلة بنسبة بلغت 19.04 % و 80.96%. تمثل نسبة التلاميذ الذين لا يحسون بالجو التنافسي خلال حصة التربية البدنية والرياضية و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدر ب 2.706 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 1 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 06

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

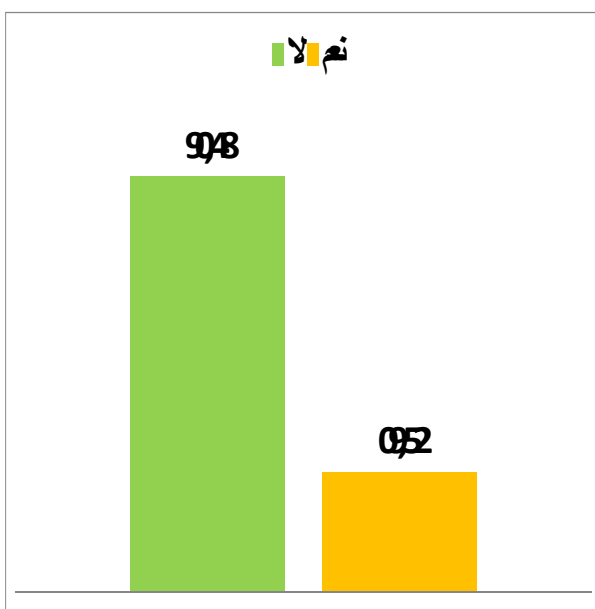
الإستنتاج : الألعاب الفردية لا تخلق جو تنافسي بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية .

السؤال السابع : هل تساعد زملائك أثناء ممارستك للرياضات الفردية أثناء حصة التربية

البدنية؟

الجدول 7:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	02	%09.52	5.26	5.02	1	0.25	دال
لا	19	%90.48					
المجموع	21	% 100		/			



يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن نسبة التلاميذ الذين يساعدون زملائهم أثناء ممارسة الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية بلغت 09.52 % بالمقابل بلغت نسبة التلاميذ الذين لا يساعدون زملائهم أثناء ممارسة الألعاب الفردية 90.48 % وهي نتيجة تؤكد ذلك و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 5.26 و

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدره ب 5.02 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.25 كان القرار دال احصائيا.

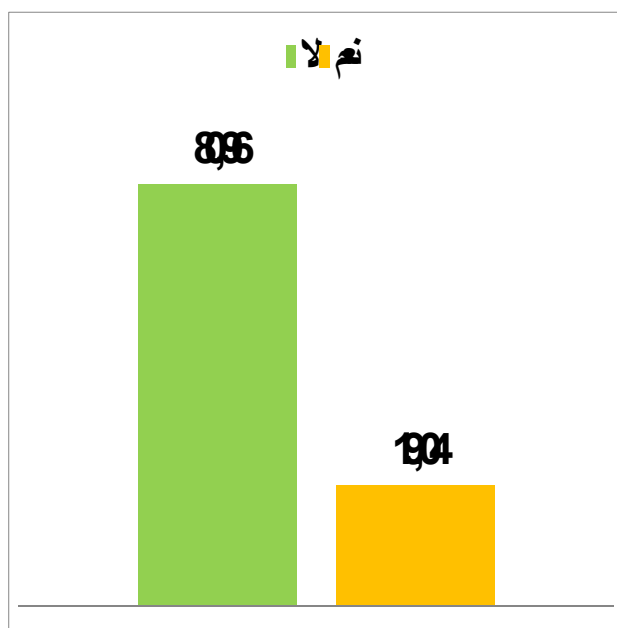
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 07.

الإستنتاج : لا توجد مساعدة بين التلاميذ أثناء ممارسة الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية.

السؤال السادس عشر : هل ترى أن النشاط الفردي أكثر فعالية من النشاط الجماعي في إندماجك مع زملائك في حصة التربية البدنية؟

الجدول 16 :

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	04	19.04%	2.79	2.706	1	1	دال
لا	17	80.96%					
المجموع	21	100%		/			



التمثيل البياني 16 :

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول رقم (16) أن غالبية التلاميذ يعتبرون أن الرياضة الفردية ليس لها أهمية في اندماج التلاميذ في الجماعة بنسبة تمثلت في 19.04% مقارنة بالرياضة الجماعية التي كانت نسبتها عالية قدرت 80.96% و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدر ب 2.706 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 1 كان القرار دال احصائيا.

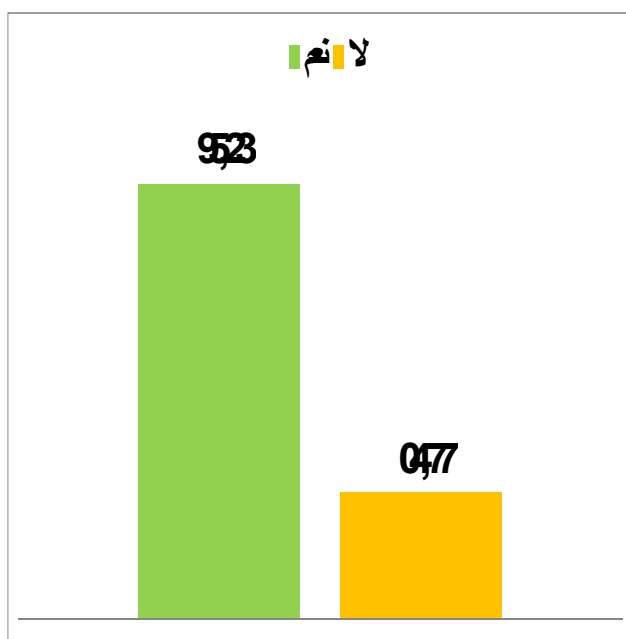
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 16

الإستنتاج: النشاط الجماعي اكثر فعالية في إدماج التلاميذ في حصة ت.ب.ر.

السؤال السابع عشر: هل حصة التربية البدنية تساهم في حل بعض مشاكلك النفسية ؟

الجدول 17:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	20	95.23%	6.79	6.63	1	0.10	دال
لا	01	04.77%					
المجموع	21	100%		/			



التمثيل البياني 17:

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول رقم (17) أن أغلبية التلاميذ بنسبة 95.23 % يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في حل بعض المشاكل النفسية للتلاميذ في حين أن 04.77 % يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية ليس لها دور في حل المشاكل النفسية. و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة ك2 المحسوبة 6.79 و بمقارنتها مع ك2 الجدولية المقدر ب 6.63 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال احصائيا.

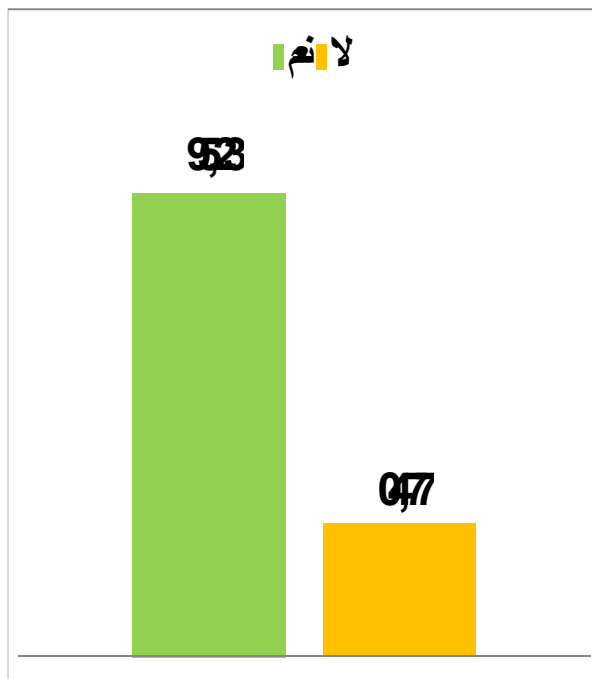
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 17

الإستنتاج : حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في حل المشاكل النفسية للتلاميذ مثل العزلة

السؤال الثامن عشر : هل تساهمون في حل بعض المشاكل النفسية لزملائك التلاميذ؟

الجدول 18:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	20	%95.23	6.79	6.63	1	0.10	دال
لا	01	%04.77					
المجموع	21	% 100		/			



التمثيل البياني 18 :

توضح نتائج الجدول رقم (18) أن غالبية التلاميذ وبنسبة بلغت 95.23 % يعتبرون أنفسهم يساهمون في حل بعض المشاكل النفسية لزملائهم التلاميذ في المقابل نجد نسبة قليلة جدا تمثلت في 4.77% يرون أنهم لا يساهمون في حل بعض المشاكل النفسية للتلاميذ مع تحسن نسبي في المرحلة الثانية من الاختبار و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 6.63 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 18.

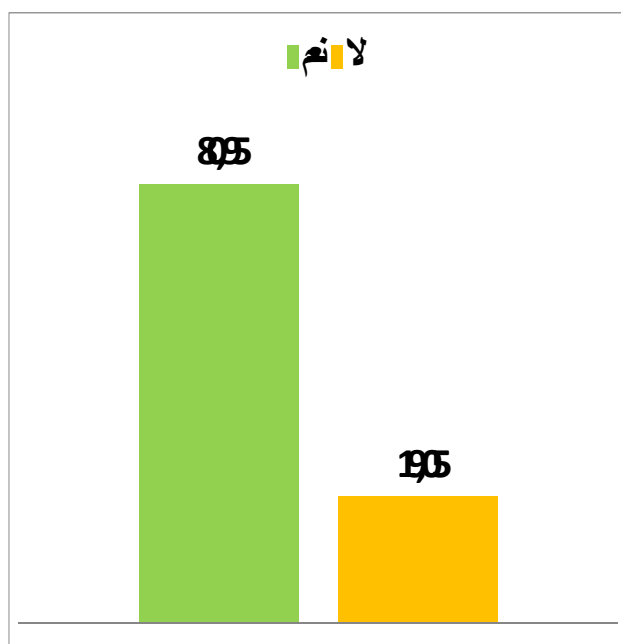
الإستنتاج : التلاميذ يساهمون في حل بعض المشاكل النفسية لزملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :

السؤال الثامن : هل الأنشطة الجماعية تساعدك في الاندماج داخل الجماعة ؟

الجدول 8:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2 المحسوية	النسبة %	عدد التكرارات	العبارات
دال	1	1	2.706	2.79	%80.96	17	نعم
					%19.04	04	لا
					% 100	21	المجموع
			/				



التمثيل البياني 8 :

يتضح لنا جليا من الجدول-8- السابق أن أغلبية التلاميذ يعتبرون أن الرياضة الجماعية تساعد على الاندماج داخل الجماعة و النسبة المسجلة تؤكد ذلك و التي كانت في حدود

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

80.95 % ، أما التلاميذ الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم 19.05 % و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 2.706 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 1 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 08

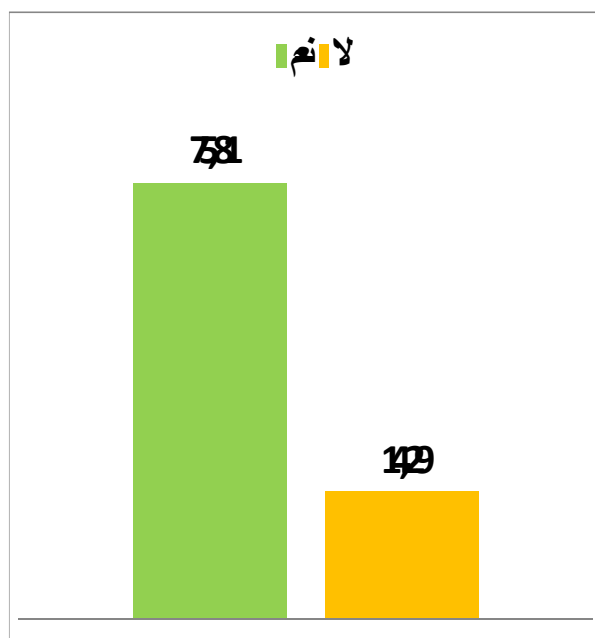
الإستنتاج : الأنشطة الجماعية تساعد في اندماج التلاميذ مع بعضهم البعض

السؤال التاسع : هل تشعر بالارتياح عند ممارستك للأنشطة الجماعية في حصة التربية

البدنية؟

الجدول 9:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	75.82%	6.77	6.635	1	0.10	دال
لا	03	14.28%					
المجموع	21	100%	/				



التمثيل البياني 9 :

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

بين نتائج الجدول رقم (09) أن 75.81 % من التلاميذ يشعرون بالارتياح عند ممارسة الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية و في المقابل نجد نسبة قليلة تمثلت في 14.29% يعتبرون أنهم عكس ذلك و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6.77 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 6.635 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.01 كان القرار دال احصائيا.

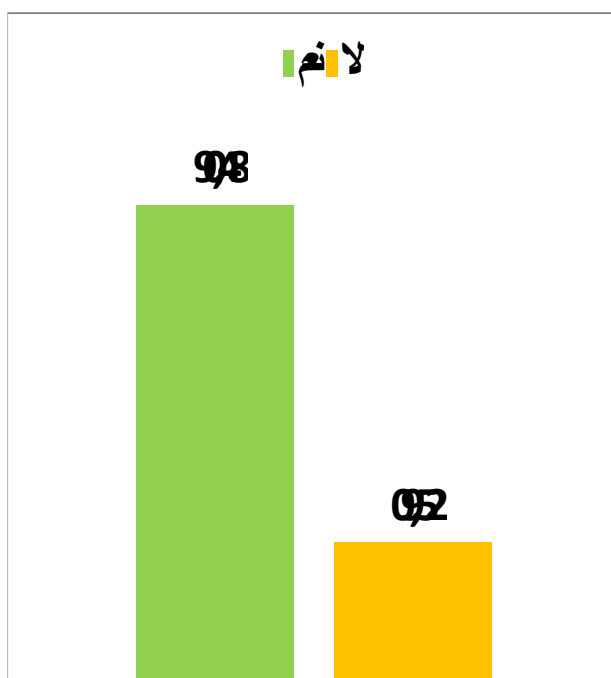
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 09

الإستنتاج: التلاميذ يشعرون بالارتياح عند ممارسة الأنشطة الجماعية لأنها تخلق جو تنافسي

السؤال العاشر: هل زملائك يساعدونك خلال الأنشطة الجماعية لهزم الفريق الخصم ؟

الجدول 10:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	19	90.48%	0.11	0.103	2	0.005	دال
لا	02	09.52%					
المجموع	21	100%					



التمثيل البياني 10 :

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن غالبية التلاميذ يرون أنهم يساعدون بعضهم في الأنشطة الجماعية حيث بلغت نسبتها 90.48% في المقابل نجد نسبة ضئيلة جدا قدرت بـ 09.52% يرون عكس ذلك و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة ك2 المحسوبة 0.11 و بمقارنتها مع ك2 الجدولية المقدر بـ 0.103 و هذا عند درجة حرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 10

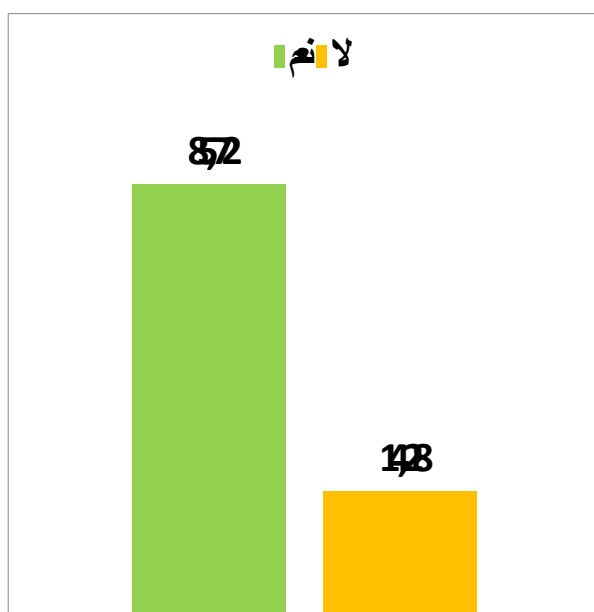
الإستنتاج: التلاميذ يساعدون بعضهم البعض خلال ممارسة الأنشطة الجماعية لهزم المنافس.

السؤال الحادي عشر: هل يقدر زملائك المجهودات المبذولة خلال ممارسة النشاط الجماعي

في حصة التربية البدنية ؟

الجدول 11:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	85.72%	6.77	6.635	1	0.10	دال
لا	03	14.28%					
المجموع	21	100%	/				



التمثيل البياني 11 :

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

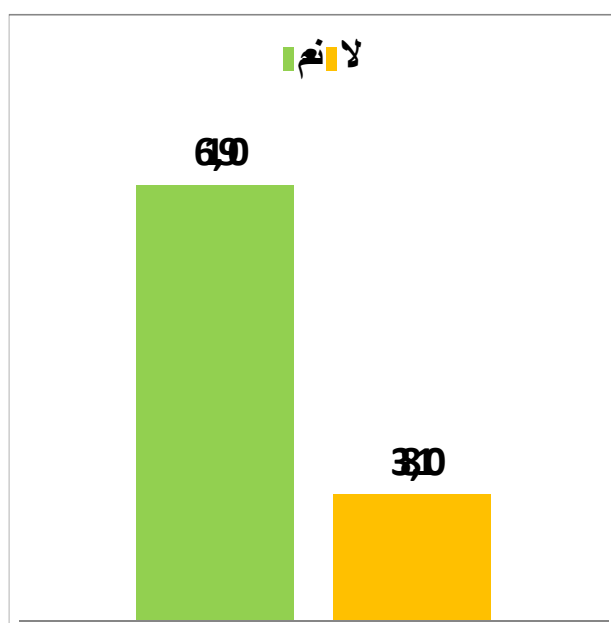
تبين نتائج الجدول رقم (11) أن أغلب التلاميذ يقدرّون مجهودات زملائهم خلال الأنشطة الجماعية وقد بلغت نسبتهم 85.72 % في المقابل نجد فئة قليلة يعتبرون عكس ذلك بنسبة ضئيلة قدرت ب 14.28%. و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6.77 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 6.635 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 11

الإستنتاج : التلاميذ يقدرّون مجهودات زملائهم و يثمنون الروابط الإجتماعية خلال درس ت.ب.ر.

السؤال الثاني عشر: هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق للفرد الابتعاد عن العزلة والانطواء ؟
الجدول 12 :

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	13	61.90%	0.11	0.103	2	0.005	دال
لا	08	38.10%					
المجموع	21	100%	/				



التمثيل البياني 12 :

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول رقم (12) أن أغلبية التلاميذ يقرون بنسبة 61.90 % أن ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق للفرد الابتعاد عن كل مظاهر العزلة والانطواء في المقابل نجد نسبة قليلة 38.10 % يرون عكس ذلك و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 0.11 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 0.103 و هذا عند درجة حرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 12

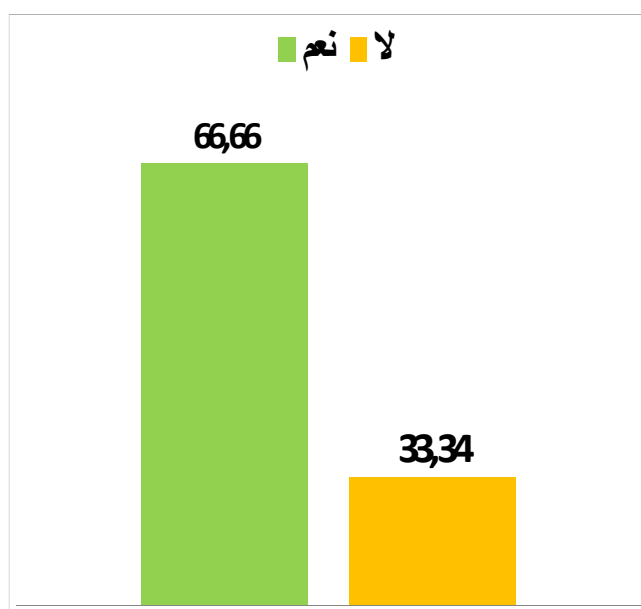
الإستنتاج: الأنشطة الجماعية تساهم في الإبتعاد عن كل مظاهر العزلة و الانطواء

السؤال الثالث عشر: هل ممارستك للرياضة الجماعية تساعدك على التأقلم في الوسط

الاجتماعي ؟

الجدول 13:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	14	66.66%	0.49	0.48	4	0.025	دال
لا	07	33.34%					
المجموع	21	100%		/			



التمثيل البياني 13:

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول رقم (13) أن التلاميذ يرون أن ممارسة الرياضة الجماعية تساعدهم على التأقلم في الوسط الاجتماعي بنسبة 66.66 % أما التلاميذ الذين يرون عكس ذلك فقدرت نسبتهم 33.34 % و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كاس 2 المحسوبة 0.49 و بمقارنتها مع كاس 2 الجدولية المقدرة ب 0.48 و هذا عند درجة حرية 4 و مستوى الدلالة 0.025 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 13

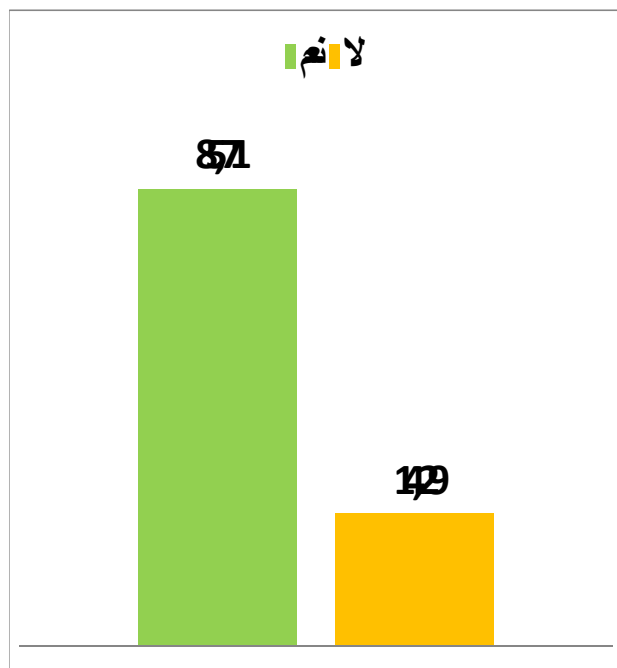
الإستنتاج : النشاطات الجماعية تساعد التلاميذ على التأقلم في الوسط الإجماعي و ذلك من خلال التضامن و روح المجموعة.

السؤال الرابع عشر : هل ترى الرياضة الجماعية داخل حصة التربية البدنية مشوقة ؟

الجدول 14 :

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	%85.72	6.77	6.635	1	0.10	دال
لا	03	%14.28					
المجموع	21	% 100		/			

التمثيل البياني 14 :



يبين الجدول رقم (14) أن 85.71 % من التلاميذ يرون أن الرياضة الجماعية مشوقة جدا ، أما الذين يرون عكس ذلك فكانت نسبتهم ضئيلة قدرت بـ 14.29 % و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كاسي 2 المحسوبة 6.77 و بمقارنتها مع كاسي 2 الجدولية المقدره بـ 6.635 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 14

الإستنتاج : النشاطات الجماعية مشوقة في حصة التربية البدنية و الرياضية وهي وسيلة

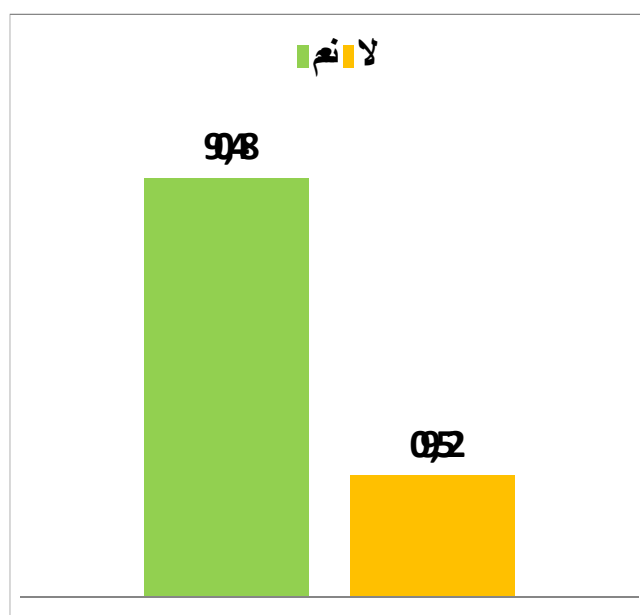
للترويح عن النفس

السؤال الخامس عشر : هل تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة للتعارف والتواصل

بين التلاميذ؟

الجدول 15 :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2 المحسوبة	النسبة %	عدد التكرارات	العبارات
دال	0.25	1	5.02	5.26	90.48%	19	نعم
					09.52%	02	لا
					100%	21	المجموع



التمثيل البياني 15 :

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أن غالبية التلاميذ يقرون بنسبة بلغت 90.48 % أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التعاون والتواصل بين التلاميذ في المقابل نجد نسبة قليلة جدا تمثلت في 09.52 % يعتبرون حصة التربية البدنية والرياضية ليس لها دور في التعارف والتواصل بين التلاميذ و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

قيمة كا2 المحسوبة 5.26 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدرة ب 5.02 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.10 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 15

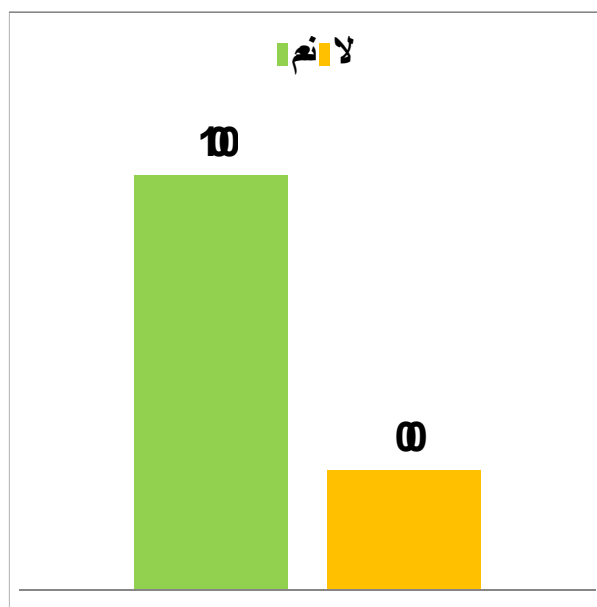
الإستنتاج: حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في التعارف بين التلاميذ و التواصل فيما بينهم .

السؤال التاسع عشر: هل تشجع زملائك التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية ؟

الجدول 19:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	21	100%	8.5	7.87	1	0.05	دال
لا	00	00%					
المجموع	21	100%		/			

التمثيل البياني 19:



الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول رقم (19) أن 100 % من التلاميذ يعتبرون أنفسهم يشجعون زملائهم في حصة التربية البدنية في المقابل و لا تلميذ يرى نفسه أنه لا يشجع زملائه التلاميذ و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8.5 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدره ب 7.87 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 كان القرار دال احصائيا.

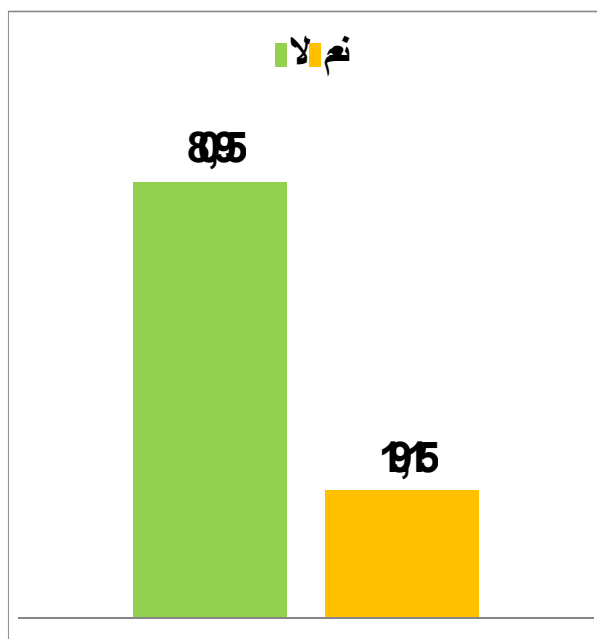
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 19

الإستنتاج: التلاميذ يشجعون زملائهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

السؤال العشرون: هل تستعين بأستاذ التربية البدنية إذا كانت لك مشكلة نفسية ؟

الجدول 20:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	04	19.04%	2.79	2.706	1	1	دال
لا	17	80.96%					
المجموع	21	100%	/				



الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تبين نتائج الجدول رقم (20) أن أغلب التلاميذ لا يستعينون بأستاذ التربية البدنية في حل مشاكلهم النفسية بنسبة 80.95 % بينما 19.15 % فقط يستعينون بأستاذ ت.ب.ر و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2.79 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدر ب 2.706 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 1 كان القرار دال احصائيا.

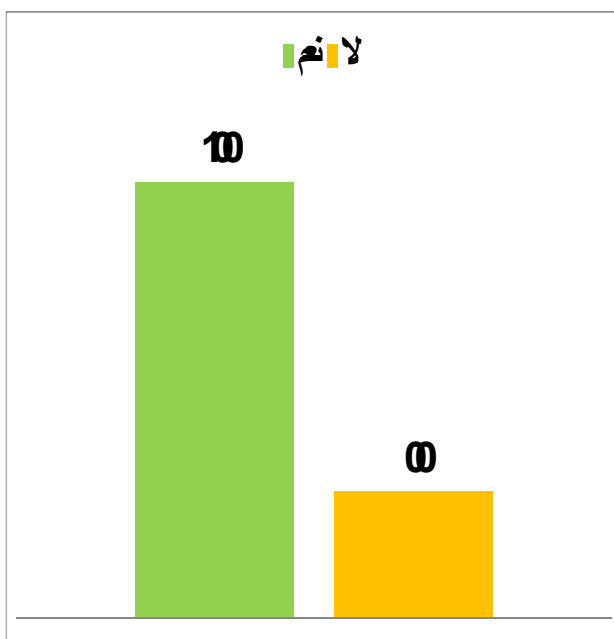
اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 20

الإستنتاج: الأستاذ لديه دور في حل المشاكل النفسية .

السؤال الواحد والعشرون: هل علاقتك مع تلاميذ القسم حسنة أثناء حصة التربية البدنية؟

الجدول 21:

العبارات	عدد التكرارات	النسبة %	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	21	100%	8.5	7.87	1	0.05	دال
لا	00	00%					
المجموع	21	100%		/			



التمثيل البياني 21 :

تبين نتائج الجدول رقم (21) أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بأن المعاملة تكون حسنة مع زملاء القسم بلغت 100% في المقابل و لا تلميذ ر أى ان المعاملة عكس ذلك و من خلال المعالجة الاحصائية بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8.5 و بمقارنتها مع كا2 الجدولية المقدر ب 7.87 و هذا عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 كان القرار دال احصائيا.

اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية في اجابات افراد العينة على السؤال رقم 21

الاستنتاج:

تلاميذ السمنة لهم علاقة حسنة مع تلاميذ القسم خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

الاستنتاجات العامة:

- الأنشطة الرياضية الفردية ليس لها دور في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة في الطور المتوسط.

- الأنشطة والتمارين الجماعية لها دور فعال في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة

مناقشة فرضيات:

الفرضية الأولى:

الأنشطة الرياضية الفردية لها دور فعال في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة

من خلال الدراسة التي قمنا بها تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة والتي حاولنا من خلالها تسليط الضوء على مدى

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

دور حصة التربية البدنية والرياضية في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة الرياضية استطعنا أن نخلص من خلال الفرضية الأولى التي تنص على الآتي:

الرياضة الفردية لها دور فعال في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة

ويتضح لنا جليا أن النشاطات الفردية داخل حصة التربية البدنية والرياضية ليس لها تأثير على إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه لهن توصلنا إلى أن نتائج النسب المئوية في الأسئلة (1-2-3-4-5-6-7-16-17-18) للمؤيدين أقل بكثير من الراضين وهذا دليل على أن التلميذات لا يؤيدون ممارسة الأنشطة الفردية وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية الأولى لم تتحقق وهذا راجع لعدم ميل تلميذات المصابات بالسمنة إلى الأنشطة الفردية

الفرضية الثانية:

النشاط الرياضي الجماعي له دور فعال في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة

ويتضح لنا جليا أن النشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة وبعد تحليل الاستبيان الموجه لهن توصلنا إلى أن نتائج النسب المئوية للمؤيدين في الأسئلة (8-9-10-11-12-13-14-15-19-20-21) أكبر بكثير من الراضين وهذا دليل على أن التلميذات يؤيدون ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا راجع لميل التلميذات المصابات بالسمنة إلى الأنشطة الجماعية وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري بخصوص الاندماج والعلاقة الجماعية.

مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

بعد تحليل ومعالجة النتائج تبين لنا صدق الفرضية الثانية وهذا من خلال وجود فروق نسبية دالة في الفرضية الجزئية الثانية وبالتالي الفرضية الجزئية تنص على أن الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة وتعمل على إثبات الفرضية العامة التي ترى أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي بدرجة كبيرة على إدماج التلميذات المصابات بالسمنة داخل الجماعة.

بينت نتائج الجداول لعرض وتحليل الاستبيان الموجهة للتلميذات من السؤال (08 - 14) أن القسم الكبير من النسب المئوية تشير إلى الموافقة وهذا يدل أن التلميذات المصابات بالسمنة الممارسات للأنشطة الجماعية يكتسبن صفات تساعدن في الابتعاد عن مظاهر العزلة لكن لا يخفى علينا أن هناك فئة قليلة جدا تعاني من بعض المشاكل كالخجل والانطواء فكانت نسبة الموافقة على الرياضة الجماعية كبيرة وهذا ما يدل على إثبات وصدق الفرضية التي ترى أن الأنشطة الجماعية تساهم في إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة وهو ما يتحقق مع دراستنا النظرية التي ترى أن الأنشطة الجماعية لها دور إيجابي في الإدماج داخل الجماعة.

وما يزيد التأكيد هو الدراسات المشابهة التي ترى أن ممارسة الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التفاعل مع أفراد بيئته والاحساس بالقيم وإدراك تلاميذ المراقبة بالدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تخفيض المشاكل النفسية للمراهق وهذا ما جاء به نحال حميد في مذكرة ماجستير

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوية 2009

التوصيات:

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها راودتنا مجموعة من الاقتراحات حاولنا إدراجها فيما يلي:

- توعية الأولياء بضرورة ممارسة النشاط الرياضي لأبنائهم
- إقامة أيام دراسية حول هذه الفئة
- التنوع وتكثيف التمارين الرياضية الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- دمج التلميذات المصابات بالسمنة بمختلف الطرق والأساليب مع أقرانهم وزميلاتهم.
- التركيز على الألعاب الصغرى من أجل التشويق

الخلاصة

العامّة

خلاصة عامة

حساسية موضوع المراهقة والسمنة في المحيط الدراسي وواقع ممارسة النشاط البدني التربوي ونقص الاهتمام به جعلتنا نتطرق إلى العلاقة الموجودة بينهما، نتناول في هذا الموضوع تحقيق الاندماج في الجماعة عند التلميذات المصابات بالسمنة الممارسة للنشاط البدني التربوي وقد افترض دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على الاندماج في الجماعة للتلميذات المراهقات المصابات بالسمنة في مرحلة الطور المتوسط.

ولإثبات هذه الفرضية قمنا بتوزيع استبيانات خاصة بالتلميذات المصابات بالسمنة وبعد جمع الإحصاءات وتحليل النتائج توصلنا إلى تحقيق الفرضيات الجزئية بنسبة معتبرة، الفرضية الأولى تخص مساعدة الرياضة المدرسية على إدماج التلميذات المصابات بالسمنة في الجماعة في مرحلة الطور المتوسط والتي تحققت بنسبة كبيرة والدور الفعال للأنشطة الجماعية في تمتين الروابط الاجتماعية ما بين الأفراد كفرضية ثانية والتي تحققت أيضا، وبالتالي تحقق هذا الأخير يعني تحقيق الفرضية العامة التي ترى أن دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على الاندماج في الجماعة إيجابي بنسبة كبيرة ويتمثل هذا الدور في:

- تمتين الروابط الاجتماعية بين الأفراد الممارسين للنشاط البدني التربوي.
- الابتعاد عن كالمظاهر العزلة والانطواء.
- توفير جو يساعد على خلق علاقات ما بين الزملاء العاديين والمصابين بالسمنة.
- مساعدة أستاذ المادة على حل بعض المشاكل النفسية للتلميذات.
- تعلم الفرد المراهق التعاون وتحمل المسؤولية.
- اكتساب اتصال اجتماعي له أهمية كبيرة بالنسبة للتلميذات المراهقات المصابات بالسمنة ولهذا يمكننا القول أن حصة التربية البدنية والرياضية ليست نشاط ترفيهي فحسب بل نشاط تربوي هادف.

- ورغم ما تقدمه حصة التربية البدنية والرياضية فإنه تحتل مكانة منخفضة في السلم التعليمي ولا تحظى بمكانة لائقة كمادة تربوية مكملّة للمواد الأخرى رغم تميزها بكونها تنظر للتلميذ كوحدة متكاملة وكاملة الشخصية من كل الجوانب النفسية البدنية والعقلية والاجتماعية و هناك دراسات أخرى تبين وتظهر الدور الإيجابي والفعال لحصة التربية البدنية والرياضية على الاندماج في الجماعة.

قائمة المصادر والمراجع

إبراهيم، إ. ع. (2002). علم الاجتماع التربوي. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.

أحمد، ع. أ. (1984). طرق التدريس في المجال التربوية البدنية. طرق التدريس في المجال التربوية البدنية.

أحمد، م. س. (2004). تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر .

البستاني، م. (1989). دراسات في علم النفس الاسلامي، الجزء الأول. بيروت: دار البلاغة للنشر والتوزيع.

الجماي، ح. أبحاث علم النفس الذفل والمراهق. دمشق، سوريا: مطبعة الجامعة.

الجماي، ح. أبحاث علم النفس الطفل والمراهق. دمشق سوريا: مطبعة الجامعة.

الحقي، ع. أ. (1978). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار العودة .

الخولي، أ. أ. (1996). أصول التربية المدرسية. مصر: دار الفمر العربي.

الرشدان، ع. أ. (2003). التربية والتنشئة الاجتماعية. دار زائل للنشر والتوزيع .

الزعبلاوي، م. أ. (1998). خصائص النمو المراهقة. مصر: مكتبة التوبة.

الزعبلاوي، م. أ. (1998). خصائص نمو المراهقة. مصر: مكتبة التوبة.

السيد، ف. أ. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مرجع سابق.

السيد، ف. أ. (1998). الأسس النفسية، النمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفمر العربي.

- السيد, ف. ا. (1980). علم النفس الاجتماعي .
- السيد, ف. ب. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .
- السيد, ف. ب. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . القاهرة. 272 :
- السيد, ف. ي. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . مرجع سابق.
- الشاطر, م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- العمر, م. خ. التنشئة الاجتماعية . الأردن : دار الشروق والتوزيع.
- العيساوي, ع. ا. (2005). المراهقة والمراهقة . بيروت : دار النهضة العربية للنشر.
- الهالب, خ. ا. (1997). الاجتماع الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- الهالي, خ. ا. (1998). علم الاجتماع الرياضي . القاهرة. 303 :
- الوعبلوي, م. ا. تربية المراهق في الاسلام وعلم النفس .
- باهي, ا. م. (1978). طرق البحث العلمي والتحليل الاختصاصي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- بسطويسي, ع. أ.
- بسطويسي, ع. أ.
- تركي, ر. (1989). أصول التربية والتعليم . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- خاطر, أ. (1999). القياس في المجال الرياضي . بغداد : دار الفكر العربي.
- خطاب, م. ع. (1965). التربية الوطنية للخدمة الاجتماعية . مصر : دار النهضة العربية.

- رفعت م. (1974). المراهقة وسن البلوغ الاجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارة الاجتماعية. بيروت: دار المعارف للطباعة والنشر.
- زكي م. ا. التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة العربية.
- زكي م. ك. التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية .
- زهران ح. ع. (1984). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: علم الكتب .
- زهران ح. ع. (2001). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. عالم الكتب.
- زيدان م. م. (1979). النمو النفسي للطفل والمراهق، الأسس الصحية والنفسية. جدة: دار الشروق.
- ستوارتجونز ج. م. (1997). سيكولوجية المراهق للمربين. القاهرة: نشر النهضة العربية .
- سكلات م. ا. (1991). الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- سلامي ب. سيكولوجية المراهق عرض مجز عن مرحلة الثانوية. 1996-1997.
- شيشوب أ. (1994). تطورات التلاميذ المراهقين، القانون المدرسي، دراسة نفسية اجتماعية. تونس: الدار التونسية للنشر والتوزيع.
- صالح أ. ز. (1992). علم النفس التربوي. مكتبة المهضة .
- علاء ع. أ. التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. الاسكندرية: دار المعارف .
- علاوي س. ج. (1971). علم النفس التربوي الرياضي .
- علاوي م. ح. (1978). سيكولوجية النمو المربي. مصر: مركز الكتاب للنشر .
- علاوي م. ح. علم النفس التربوي. القاهرة: دار المعارف.

- عيسوي، ع. ا. علم النفس الفزيولوجي. دار النهضة العربية: علم النفس الفزيولوجي.
- فرج، ع. م. (1988). مناهج وطرق التدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العرب.
- فهيم، م. سيكلوجية الطفولة والمراهقة .
- فهيم، ن. ح. مرجع سابق.
- فهيم، ن. م. مرجع سابق .
- فهي، م. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مرجع سابق.
- قطب، م. (1980). منهج التربية الاسلامية الجزء الثاني. دار الشروق.
- معوض، ح. ش. (1990). التنظيم الإدارة في التربية الرياضية. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- معوض، ح. ش. التنظيم والإدارة في التربية البدنية، ، القاهرة، ص 102. القاهرة: دار الفكر العربي.
- معوض، م. (1971). مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. القاهرة: دار المعارف.
- نفسه، ا.
- إ. ع. علم الاجتماع التربوي الرياضي. الأردن: دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- ش. ق. (1938). معجم علم النفس والتحليل النفسي .
- ع. د. (1944). التربية البدنية والرياضية المدرسية. القاهرة،: دار الفكر العربي.
- م. ع. (1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.

- البستاني م. (1989). دراسات في علم النفس الاسلامي، الجزء الأول. بيروت: دار البلاغة للنشر والتوزيع.
- الجماي ح. أبحاث علم النفس الذفل والمراهق. دمشق، سوريا: مطبعة الجامعة.
- الجماي ح. أبحاث علم النفس الطفل والمراهق. دمشق سوريا: مطبعة الجامعة.
- الحقي ع. ا. (1978). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: دار العودة.
- الريضي ك. ج. (2012).
- الزعلابي م. ا. (1998). خصائص النمو المراهقة. مصر: مكتبة التوبة.
- الزعلابي م. ا. (1998). خصائص نمو المراهقة. مصر: مكتبة التوبة.
- السيد ف. ا. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مرجع سابق.
- السيد ف. ا. (1998). الأسس النفسية، النمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفجر العربي.
- السيد ف. ب. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة. 272 :
- السيد ف. ب. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .
- السيد ف. ي. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مرجع سابق.
- العيساوي ع. ا. (2005). المراهقة والمراهقة. بيروت: دار النهضة العربية للنشر.
- الوعيلوي م. ا. تربية المراهق في الاسلام وعلم النفس .
- تركي ر. (1989). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .

رفعت م. (1974). المراهقة وسن البلوغ الاجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارة الاجتماعية. بيروت: دار المعارف للطباعة والنشر.

زهرا ن، ح. ع. (2001). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. عالم الكتب.

زيدان م. م. (1979). النمو النفسي للطفل والمراهق، الأسس الصحية والنفسية. جدة: دار الشروق.

ستوارتجونز، ج. م. (1997). سيكولوجية المراهق للمربين. القاهرة: نشر النهضة العربية .

سكلات م. ا. (1991). الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الآفاق الجديدة.

سلامي ب. سيكولوجية المراهق عرض مجز عن مرحلة الثانوية. 1996-1997.

شيشوب، أ. (1994). تطورات التلاميذ المراهقين، القانون المدرسي، دراسة نفسية اجتماعية. تونس: الدار التونسية للنشر والتوزيع.

علاوي م. ح. (1978). سيكولوجية النمو المربي. مصر: مركز الكتاب للنشر .

عيسوي، ع. ا. علم النفس الفزيولوجي. دار النهضة العربية :علم النفس الفزيولوجي.

فهيم م. سيكولوجية الطفولة والمراهقة .

فهيم م. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مرجع سابق.

قطب م. (1980). منهج التربية الاسلامية الجزء الثاني. دار الشروق.

معوض م. (1971). مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. القاهرة: دار المعارف.

نفسه، ا.

ش. ق. (1938). معجم علم النفس والتحليل النفسي .

ملاحق

المستوى الدراسي :

السن :

نضع بين يديك فيما يلي مجموعة من الأسئلة تتعلق بممارستك للتربية البدنية،
أجب على كل الأسئلة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة مع (اختيار إجابة
واحدة فقط) واعلم أنه لا توجد أجوبة صحيحة أو خاطئة المهم أن تكون صادقا في
التعبير عن ميلك .

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تحب ممارسة الرياضة الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية؟		
02	هل تساعد زملائك في الرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية ؟		
03	هل تحس بانتمائك إلى زملائك أثناء ممارستك للرياضة الفردية؟		
04	هل يشجعك زملائك أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الفردية؟		
05	هل ترى النشاط الفردي في حصة التربية البدنية مشوقا ؟		
06	هل ترى أن النشاط الفردي يخلق جو تنافسي أثناء ممارستك ل حصة التربية البدنية ؟		
07	هل تساعد زملائك أثناء ممارستك للرياضات الفردية أثناء حصة التربية البدنية؟		
08	هل الأنشطة الجماعية تساعدك في الاندماج داخل الجماعة ؟		
09	هل تشعر بالارتياح عند ممارستك للأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية؟		
10	هل زملائك يساعدونك خلال الأنشطة الجماعية لهزم الفريق الخصم ؟		

		هل يقدر زملائك المجهودات المبذولة خلال ممارسة النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية ؟	11
		هل ممارسة الأنشطة الجماعية تحقق للفرد الابتعاد عن العزلة والانطواء ؟	12
		هل ممارستك للرياضة الجماعية تساعدك على التأقلم في الوسط الاجتماعي ؟	13
		هل ترى الرياضة الجماعية داخل حصة التربية البدنية مشوقة ؟	14
		هل تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة للتعارف والتواصل بين التلاميذ؟	15
		هل ترى أن النشاط الفردي أكثر فعالية من النشاط الجماعي في إندماجك مع زملائك في حصة التربية البدنية؟	16
		هل حصة التربية البدنية تساهم في حل بعض مشاكلك النفسية ؟	17
		هل تساهمون في حل بعض المشاكل النفسية لزملائك التلاميذ؟	18
		هل تشجع زملائك التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية ؟	19
		هل تستعين بأستاذ التربية البدنية إذا كانت لك مشكلة نفسية ؟	20
		هل علاقتك مع تلاميذ القسم حسنة أثناء حصة التربية البدنية ؟	21

جدول المحكمين

الإمضاء	الجامعة	التخصص	المؤهل العلمي	الوظيفة	الإسم و اللقب
	مستغانم	نشاط حركي مكيف	دكتور	استاذ محاضر	د.عتوتي نور الدين
	مستغانم	التربية البدنية والرياضية	دكتور	استاذ محاضر	د. هشام بطار
	وهران	التربية البدنية والرياضية	دكتور	استاذ محاضر	د. دربال عمر
	وهران	علم إجتماع تربوي	ليسانس	مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي	مرياح لحسن
	وهران	علم النفس توجيهي و مدرسي	ليسانس	مستشار التوجيه	حري عبد القادر