



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس .مستغانم.

معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر علوم في تقنيات النشاطات

التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

عنوان:

## فاعلية أنشطة ترويحية رياضية في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي

دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي (ذكور) على مستوى ثانوية شريف يحيى -  
الشرافية عشعاشة ، مستغانم -

\* المشرف

د/ دحون عومري

\* إعداد الطالب

حمايزي يوسف

السنة الجامعية : 2022 / 2023



# إهداء

ممما نطقته الألسن بأفضالها وممما خطت الأيدي بوصفها وممما جسدت  
الروح معانيها على عطاءهما الدائم تظل مقصرة أمام روعتهما  
إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما ومتعمما بالصحة والعافية.

إلى سر سعادتي واعتزازي وفخري إلى زوجتي الغالية

إلى فلذات الأكباد ونور العيون إلى أولادي

إلى كل الأهل والأقارب والأحباب

# الشكر والتقدير

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى سيدنا محمد  
وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

عرفانا وامتنانا منا بالجميل نتقدم بالشكر والتقدير إلى كافة السادة  
الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية التابعين لجامعة  
مستغانم.

كما نود أن نشكر أستاذنا الفاضل ومشرفنا الدكتور "دحون العمري"   
لما قدمه لنا من النصائح والتوجيهات والمعلومات والأفكار والمقترحات  
لبحثنا هذا من حيث الشكل والمضمون فجزاه الله عنا خير الجزاء.

وإلى كافة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية وخاصة تخصص نشاط  
بدني رياضي تروبيجي، كما لا ننسى أن نشكر كل تلاميذ العينة المعمول  
معها في بحثنا هذا ونسأل الله أن يوفقهم في مسارهم الدراسي بالنجاح  
في شهادة البكالوريا.

# فهرس المحتويات

شكر وتقدير

فهرس الموضوعات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الفرنسية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## التعريف بالبحث

01	.....	مقدمة البحث
03	.....	مشكلة البحث
04	.....	أهداف البحث
05	.....	فرضيات البحث
05	.....	أهمية البحث
05	.....	مصطلحات البحث
07	.....	الدراسات السابقة

## الباب الأول: الجانب النظري

مدخل الباب

### الفصل الأول: الترويج والترويج الرياضي

17	.....	تمهيد
18	.....	1-1- الترويج
18	.....	1-1-1- مفهوم الترويج
18	.....	1-1-2- أنواع الترويج
19	.....	1-1-3- أهمية الترويج

19	..... أهداف الترويح 4-1-1
20	..... سمات الترويح 5-1-1
20	..... الترويح الرياضي 1-1-1
20	..... مفهوم الترويح الرياضي 1-2-1
20	..... خصائص الترويح الرياضي 3-2-1
21	..... أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي 4-2-1
22	..... العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية 5-2-1
23	..... الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي 6-2-1
24	..... تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي 3-1-1
25	..... خلاصة

### الفصل الثاني: التوافق النفسي

28	..... تمهيد
29	..... 1-2- التوافق
29	..... 1-1-2 - تعريف التوافق
29	..... 2-1-2 - فوائد التوافق
31	..... 3-1-2 - أبعاد التوافق
32	..... 4-1-2 - أشكال التوافق
35	..... 5-1-2 - النظريات المفسرة للتوافق
38	..... 2-2- التوافق النفسي
38	..... 1-2-2 - تعريف التوافق النفسي
39	..... 2-2-2 - معايير التوافق النفسي
41	..... 3-2-2 - عراقيل ومعوقات التوافق النفسي
42	..... 4-2-2 - علاقة التوافق النفسي بتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي
44	..... خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

مدخل الباب

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

49	تمهيد .....
50	1-1- منهج البحث .....
50	1-2- مجتمع وعينة البحث .....
51	1-3- مجالات البحث .....
52	1-4- متغيرات البحث .....
52	1-5- أدوات البحث .....
54	1-6- الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة .....
57	1-7- صعوبة البحث .....
58	خلاصة .....

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

61	عرض وتحليل نتائج .....
62	عرض وتحليل نتائج الفرض الأول .....
65	عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني .....
65	عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث .....
70	عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع .....
73	الاستنتاجات .....
74	مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات .....
78	الخلاصة العامة .....
79	التوصيات .....

المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
53	توزيع فقرات المقياس حسب المحاور	01
61	دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين على مستوى أبعاد مقياس التوافق النفسي في القياس القبلي.	02
63	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الشخصي الانفعالي	03
63	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الشخصي الانفعالي	04
64	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الشخصي الانفعالي	05
65	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الصحي الجسمي	06
66	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الصحي الجسمي	07
66	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الصحي الجسمي.	08
68	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الأسري	09
68	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الأسري	10



69	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الأسري	11
70	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الاجتماعي	12
71	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الاجتماعي	13
71	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الاجتماعي.	14

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	الرقم
35	نظريات التوافق النفسي	01
64	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للبعد الشخصي الانفعالي.	02
67	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للبعد الصحي الجسمي.	03
69	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للبعد الأسري.	04
72	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابط والتجريبية في القياس البعدي للبعد الاجتماعي.	05

## الملخص :

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية أنشطة ترويحية رياضية في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور، و لتحقيق هذا الهدف إستعنا بعينة قوامها 24 تلميذا من تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور على مستوى ثانوية يحيى شريف الشرايفية بمستغانم، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية ، وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي وعددها (12) تلميذ واخرى ضابطة وعددها (12) تلميذا ، حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، واستخدمنا مقياس التوافق النفسي ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي لدى العينة التجريبية في أبعاده الثلاث (الشخصي، الصحي، الاجتماعي) ولم تساهم في البعد الأسري، وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات أهمها الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الحالة النفسية لدى التلاميذ وذلك يأتي بإعطاء أهمية كبيرة لهذه الفئة بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم والتشجيع على ممارسة برامج ترويحية رياضية.

## الكلمات الدالة:

أنشطة ترويحية رياضية ، التوافق النفسي ، تلاميذ المرحلة النهائية ذكور.

**Abstract :**

The study aimed to find out the extent of the effectiveness of sports recreational activities in improving the psychological adjustment of male students of the final stage of the secondary stage, To achieve this goal, we used a sample of 24 male students from the final stage of the secondary stage, males, at the level of Yahya Cherif Chraifia Secondary School in Mostaganem, which was chosen randomly, And it was divided into two groups, an experimental group to which the recreational and sports program was applied, numbering (12) students, and another control group, numbering (12) students, where we relied on the experimental approach by designing the two groups, and we used the measure of psychological compatibility, and after collecting data and processing them statistically, it was concluded that the recreational activities The proposed sports contributed to improving the psychological adjustment of the experimental sample in its three dimensions (personal, health, social) and did not contribute to the family dimension, It is a great opportunity for this group to make a good investment of their free time and to encourage them to practice sports and recreational programmes.

**Key words :**

Recreational sports activities, psychological compatibility, male final stage students.

## **Résumé :**

L'étude visait à connaître l'étendue de l'efficacité des activités récréatives sportives dans l'amélioration de l'adaptation psychologique des élèves de sexe masculin de la phase terminale du cycle secondaire. Pour atteindre cet objectif, nous avons utilisé un échantillon de 24 élèves de sexe masculin de la phase terminale de le cycle secondaire, masculin, au niveau du Lycée Yahya Cherif Chraifia de Mostaganem, qui a été choisi au hasard et qui a été divisé en deux groupes, un groupe expérimental auquel a été appliqué le programme récréatif et sportif, au nombre de (12) élèves, et un autre groupe témoin, au nombre de (12) étudiants, où nous nous sommes appuyés sur l'approche expérimentale en concevant les deux groupes, et nous avons utilisé la mesure de la compatibilité psychologique, et après avoir collecté des données et les avoir traitées statistiquement, il a été conclu que les activités récréatives les sports proposés ont contribué à améliorer l'adaptation psychologique de l'échantillon expérimental dans ses trois dimensions (personnelle, de santé, sociale) et n'ont pas contribué à la dimension familiale. C'est une belle opportunité pour ce groupe de faire un bon investissement de leur temps libre et pour les encourager à pratiquer des programmes sportifs et récréatifs.

## **Mots clés :**

Activités sportives récréatives, compatibilité psychologique, étudiants masculins en terminale.

## التعريف بالبحث

- 1 - مقدمة البحث
- 2 - مشكلة البحث
- 3 - اهداف البحث
- 4 - فرضيات البحث
- 5 - أهمية البحث
- 6 - مصطلحات البحث
- 7 - الدراسات المشابهة

## 1 - مقدمة البحث:

يعتبر مفهوم التوافق مهما جدا في علم النفس والصحة العقلية لأنه يلعب دورا صالحا في المسار الطبيعي للحياة للأفراد والجماعات في أي مجتمع بشري. يعتبر العيش بشكل مختلف بطرق قيمة وفعالة للمجتمع الذي نعيش فيه درجة عالية من التوافق النفسي، لا شك أن توافق الفرد مع بيئته يعتمد على كيفية تلبية احتياجاته وعلى أنواع الالتزامات المختلفة التي تفرضها بيئته عليه. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي، 2009)

وتعد فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين بصفة عامة والمتدرسين بصفة خاصة، خصوصا لما يصاحبها نمو جسمي نفسي انفعالي واجتماعي، وهي مرحلة تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، لذلك فهم يسعون إلى التأقلم والتوافق النفسي لتخطي الصعوبات التي تواجههم وإحداث توازن بين رغباتهم ومطالبهم والبيئة التي يعيشون فيها، انطلاقا من الأسرة مرورا بالمدرسة والمجتمع بصفة عامة.

يرتبط مفهوم التوافق بمفهوم الصحة النفسية لأنه عندما يكون لدى الشخص شخصية متوافقة، يكون لديه قدر كبير من التوافق النفسي والعلاقة بين هذين المفهومين تتحدث عن التوافق والأساس النفسي للصحة. نظرا لأهمية التوافق في مختلف المجالات، مثل النفسية والاجتماعية والأكاديمية والثقافية، فهناك مقاييس لقياس وتحديد مستويات التوافق (عدم التطابق، التوافق المنخفض والمتوسط والعالي)، ومجموعة واسعة من المعايير والاختبارات لقياس كل نطاق من مستويات توافق في جميع جوانبه (شخصي انفعالي، صحي، أسري، اجتماعي). (الطحان، 1987)

ومن خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يتم إشباع عدة حاجات منها الحاجة الى الأمان والطمأنينة والتكيف الاجتماعي وتقدير واحترام الذات ، وإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار إليه " ماسلو " في هرم الحاجات ويؤكد عليه الحماحمي وعائدة عبد العزيز ، و إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة

عالية من القدرة على التوافق الشخص والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه و مع مجتمعه ، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع ، لذا يجب على الفرد ان يغير او يعدل من سلوكه او طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في العمل او التعلم ، حتى تتحقق اهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي ، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبل امام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية .(صياد الحاج، 2018)

ومن خلال إطلاع الطالب الباحث على العديد من الدراسات والأعمال في مجال التوافق النفسي ، وللخوض في هذه الدراسة قمنا بإتباع خطوات تعريف البحث وصولاً للأبواب، حيث أن الباب الأول يتمثل في الجانب النظري والذي حرصنا ان يتناول كل متغيرات الدراسة والذي قسم الى فصلين ، تطرقنا في الفصل الأول إلى الترويج و الترويج الرياضي من مختلف المفاهيم الرامية إلى ذلك وتضمن مجموعة من التعاريف والمميزات والعوامل والأهداف ، والأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي ، وعينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور ، أما الفصل الثاني التوافق و التوافق النفسي إضافة الى الأهمية و الأبعاد ، فضلا عن النظريات المفسرة له و المعايير و المؤشرات.

أما الباب الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي والذي تم تقسيمه إلى فصلين تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فكان لعرض وتحليل ومناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات.



## 2 - مشكلة البحث :

إن من أهم المواضيع التي احتلت مكانة هامة في علم النفس والصحة النفسية هو موضوع التوافق النفسي، وذلك نظرا للتغير الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد على مختلف المستويات، والذي يؤثر على جانبه النفسي، فالاهتمام بالصحة النفسية للفرد يعني الاعتناء به وأخذه بعين الاعتبار ليكون فردا صالحا ومتوافقا في مجتمعه.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في القياس القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأربع للتوافق النفسي (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) ، و من أجل الانسجام في مجال التعليم لتحقيق التوافق النفسي و ضمان الاتزان مع الذات ، وفي هذا المجال يرى " هنري سميث " أن التوافق السوي هو الاعتدال في الإشباع العام لا إشباع دافع واحد على حساب دوافع أخرى فالتوافق الجيد مؤشر ايجابي ودافع قوي يدفع المتعلمين للنجاح من ناحية، و يرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقة متناسقة مع زملائهم ومعلميهم ، فقدره المراهق المتمدرس على تكوين علاقات مرضية في المدرسة مع رفاق صفه والبيئة المدرسية بما يتماشى وحاجاته يمكن أن يؤثر بشكل ايجابي في صحته النفسية وتكامله الاجتماعي الذي يحقق له التوافق المدرسي ، فمثلا التلاميذ سيئوا التوافق يعانون من التوتر النفسي الدائم، وهذا ما يظهر من خلال سلوكياتهم وتصرفاتهم كممارسة العنف العدوانية وفقدان الثقة بالنفس ثم الانعزال عن الزملاء والغياب المستمر عن الدراسة، لعدم قدرته على مواجهة المواقف التعليمية (الدسوقي، 1974).

لذا لابد من إيجاد حلول لهذه المشكلات التي قد يعاني منها المراهق وخاصة في مرحلة المراهقة، زد على ذلك ان تلاميذ المرحلة النهائية مقبلون على امتحان مصيري (شهادة البكالوريا) وعلى هذا الأساس تم طرح الإشكال العام للبحث الذي يمكن تلخيصه فيما يلي:

-السؤال العام:

- هل للأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة فاعلية في تحسين التوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ؟ .

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في التوافق الشخصي الانفعالي في القياس البعدي ؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في التوافق الصحي الجسمي في القياس البعدي ؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في التوافق الأسري في القياس البعدي ؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في التوافق الاجتماعي في القياس البعدي ؟ .

### 3 - أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ✓ معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في اكساب المراهق في مرحلة الثانوية حالة التوافق النفسي .
- ✓ معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ وأثره على بعض الجوانب النفسية .
- ✓ تعميم مفهوم النشاط الرياضي الترويحي ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي.
- ✓ تصميم برنامج ترويحي رياضي يتناسب مع فئة المراهقين.
- ✓ إثراء البحوث والدراسات التي تولي أهمية لفئة المراهقين في مرحلة الثانوي في المجال الرياضي .

### 4 - فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي.

## الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي الانفعالي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الصحي الجسمي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

## 5 - أهمية البحث:

يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي:

- \* التعرف على أهمية استثمار أوقات الفراغ عند التلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي.
- \* التعرف على فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الجوانب النفسية ومنها التوافق النفسي .

## 6 - مصطلحات البحث:

### 6-1- النشاط الترويحي الرياضي :

تعرفه تهاني عبد السلام (2001) نقلا عن فروبل frobel بأن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاساً لاستعداداته وقدراته الخلاقة.

ويعرف الطالب الباحث الترويح الرياضي بأنه مجموعة من الألعاب الرياضية التي تمارس بدوافع اختيارية في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة هدفها تحقيق الاسترخاء والمتعة والسرور والراحة النفسية، وتكون كيفية حسب متغيرات المرحلة العمرية للمراهقة،

ويقوم بها من اجل تحسين صحته النفسية ولكي يصبح سعيدا، حيث ان الترويح الرياضي يتضمن العديد من الانشطة البدنية والرياضية وذلك للوصول الى الهدف المنشود من هذا البحث.

## 6 - 2 - التوافق النفسي:

### 6-2-1- التوافق:

إن التوافق هو قدرة الفرد على تغيير وتعديل سلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون قادرا على مواجهة المواقف بشكل ايجابي من أجل تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

والتوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر، فالتكيف من وجهة نظر علم الأحياء يركز على قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية.

### 6-2-2- التوافق النفسي:

يعرفه حامد عبد السلام زهران : " التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر ". ويعرفه الطالب الباحث على أنه القدرة على التكيف والتفاعل مع البيئة والمجتمع المحيط به، حيث يشعر المراهق بالرضا عن نفسه وراحة البال والاطمئنان وهذا يعني خلو حياته من التوترات والصراعات النفسية والقلق. وهو أيضا مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الخزن الذاتي وتقبله لذاته.

### 6-3- تلاميذ المرحلة النهائية:

التلميذ في المرحلة الثانوية يكون في مرحلة انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، وفي هذه المرحلة يتم إعداد النشء ليصبح مواطنا صالحا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير.

## 7 - الدراسات السابقة:

7-1- دراسة بلعباس بن قرعة منال ( 2021 ) : فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين وهدف الدراسة الى معرفة مدى فاعلية وتأثير برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة - لدى المسنين في دار العجزة لولاية" مستغانم "والدين تتراوح أعمارهم بين (70/60)سنة، وعليه افرضت الطالبة الباحثة ان البرنامج التروحي الرياضي له فاعلية على بعض متغيرات الصحة النفسية ( الاكتئاب، الشعور بالوحدة النفسية) والرضا عن الحياة، ، اشتملت عينة الدراسة على(30 ) ، 15 ضابطة و 15 وأخرى تجريبية، حيث طبق البرنامج المسطر والمقنن والمكيف حسب الفئة العمرية لمدة ثلاثة اشهر بمعدل حصتين في الأسبوع، مدة كل حصة من 50 دقيقة الى 60 دقيقة .وقد استخدمنا في دراستنا على المنهج التجريبي بالتصميم الثنائي، وباستعمال البرنامج والمقاييس النفسية ، توصلت الطالبة الباحثة إلى النتائج التالية: -مستوى الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم منخفض للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية قد تحققت إحصائياً.

-عينة المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم غير ممارسين للنشاط التروحي الرياضي يعانون من تدهور في الصحة النفسية خلال الاختبارات البعدية مقارنة بأقرانهم الممارسين و الذين اظهروا تحسن ملحوظ من خلال النتائج البعدية -ان البرنامج التروحي الرياضي قد أثر إيجاباً في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القبلية شديد وأصبح بدرجة متوسطة -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية، قد تحققت إحصائياً. -ان هناك فروق في جميع المتغيرات وعليه فإن الفرضية القائلة ان :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن

الحياة بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح الاختبارات البعدية قد تحققت إحصائياً.

**7-2- دراسة صياد الحاج ( 2018 ) :** فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لتحقيق هذا الهدف افترض الطالب الباحث : يساهم البرنامج الترويحي الرياضي إيجاباً على الحالة النفسية (التوافق النفسي والرضا عن الحياة) و ذلك للإجابة على السؤال التالي : هل تؤثر الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لهذا الغرض إستعان بعينة قوامها 20 ممارساً تتراوح أعمارهم من 50 الى 60 سنة تتشط على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم ، استخدم المنهج التجريبي ، وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات أهمها الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الحالة النفسية لدى كبار السن وذلك يتأتى بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم وتسطير برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة الى فضاءات رياضية مكيفة ومعدة لهذه الفئة.

**7-3- دراسة بلعيدوني و بن زيدان ( 2017 ) :** أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن (50/ 60 سنة ) ، هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية والنفسية لكبار السن ( 50 - 60 سنة) ، اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مسن ممارس موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 4 أشهر بمعدل 3 حصص أسبوعياً لمدة 60 د، حيث استخدم المنهج التجريبي ، وخلصت الدراسة الى: - أن هنا فروق دالة احصائياً في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية - للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

**4-4- دراسة بلحاج فوجه ( 2011 ) :** التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي و هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ودافعية التعلم لدى المراهقين المتمرسين في التعليم الثانوي، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وبعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة تكونت من ( 300 ) مراهق متمدرس في التعليم الثانوي وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: - وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي - عدم وجود فروق بين الإناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي الاجتماعي - وجود فروق بين الإناث والذكور فيما يخص درجات التوافق النفسي لصالح الذكور.

**5-7- دراسة نيس حكيمة (2011) :** الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والرضا عن الدراسة و هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة التوافق النفسي بالحاجات الإرشادية والرضا عن الدراسة لدى عينة من التلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي بلغ عدد العينة 150 تلميذ وتلميذة من السنة الأولى، واعتمد المنهج الوصفي في الدراسة وتم استخدام مقياس التوافق النفسي لجمع البيانات فضلا عن مقياس كل من الحاجات الإرشادية والرضا عن الدراسة ، وخلصت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي والحاجات الإرشادية وكذا الرضى عن الدراسة.

**6-7- دراسة وليد امين عباس بهجت (2006) :** تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة، هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة، اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 فردا رجال ، هذا وخلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية - ان تنفيذ البرنامج التروحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة - حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية - التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة.

7-7- دراسة آسيا بنت علي راجح بركات ( 2005 ) : التوافق النفسي لدى فتيات الصف الثانوي بمدارس أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية ، وهدفت هذه الباحثة في دراستها إلى الكشف عن مستوى التوافق النفسي للطالبات الصف الثانوي على ضوء الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ، واعتمدت على المنهج الوصفي مستخدمة مقياس ( زينب محمود الشقير ) للتوافق النفسي واستمارة البيانات الشخصية وتناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة وتكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من مدارس أم القرى الثانوية مكة المكرمة من الطالبات لديهن شعور مرتفع بالتوافق ، وفي الأخير توصلت الباحثة إلى نتائج التالية 82 لديهم توافق نفسي مرتفع وأن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والانفعالي وكذا الصحي والتوافق الأسري والاجتماعي لا يختلف لدى أفراد العينة باختلاف متغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية .

7-8- دراسة إيمان رفعت السعيد ( 2002 ) : تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة ،هدفت هذه الدراسة الى تصميم وتنفيذ برنامج تروحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية، استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراساتها:

1-مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدسوقي.

2-البرنامج التروحي المائي استخدمت الباحثة معامل الارتباط "سبيرمان " ، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمتري ، استخدم النسبة المئوية للتغير ، أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة ، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة، مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.



## - التعليق على الدراسات السابقة:

اهتمت بعض الدراسات على اكتساب المراهقين المتمدرسين للتوافق النفسي أو جانب آخر من الجوانب النفسية وكذلك تقدير الذات في المرحلة الثانوية، وتحسين حالاتهم النفسية من بعض سمات الصحة النفسية كالاكتئاب وفي تحقيق التوافق النفسي والتكيف والاحساس بمعنى الحياة.

وبعضها الآخر اهتم بأثر وفاعلية النشاط الترويحي الرياضي على كبار السن، وتوصلت اغلب البحوث أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر ايجابي على العينات المدروسة، فقد أثر إيجابا في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القبلية شديد وأصبح بدرجة متوسطة، كما اعتبرت هذه الأنشطة عنصرا هاما في عملية التطور والتوافق النفسي للأفراد.

واعتمدت بعض الدراسات على المنهج التجريبي وبعضها الآخر على المنهج

الوصفي .

## - جديد الدراسة الحالية:

اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بكونها دراسة تجريبية طبقت على المراهقين المتمدرسين للطور الثانوي ( المرحلة النهائية )، وذلك من أجل معرفة فاعلية هذه الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور، لما لهم من ضغوطات نفسية (خوف، توتر، إرتباك ...) لإقبالهم على شهادة البكالوريا.

الباب الأول  
الجانب النظري

## مدخل الباب

اعتمد الطالب الباحث على فصلين، تطرقنا في الفصل الأول إلى الترويح والترويح الرياضي من مختلف المفاهيم وتضمن مجموعة من التعاريف والمميزات والعوامل والأهداف، والأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي، وعينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور، أما الفصل الثاني التوافق والتوافق النفسي إضافة إلى الأهمية والأبعاد، فضلا عن النظريات المفسرة له والمعايير والمؤشرات والعوائق، وعلاقة التوافق النفسي بتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي.

**الفصل الأول**  
**الترويج والترويج الرياضي**

## الفصل الأول : الترويج والترويج الرياضي

### تمهيد

#### 1-1 الترويج

1-1-1 مفهوم الترويج

1-1-2 أنواع الترويج

1-1-3 أهمية الترويج

1-1-4 أهداف الترويج

1-1-5 سمات الترويج

2-1 الترويج الرياضي

1-2-1 مفهوم الترويج الرياضي

1-2-2 خصائص الترويج الرياضي

1-2-3 أصناف وتقسيمات الترويج الرياضي

1-2-4 العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية

1-2-5 الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي

1-3 تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي

خلاصة

## تمهيد :

في هذا الفصل نسلط الضوء على الترويج وانواعه وعن الدور الذي يلعبه في تحقيق الصحة بمفهومها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى تحقيق السعادة والرضا عن الحياة.

## 1-1- الترويح :

### 1-1-1- مفهوم الترويح :

يعرف كمال درويش ومحمد الحماحي أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يختارها هو بذاته لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية. (كمال درويش ومحمد الحماحي، 1997) وفي تعريف أخر للحماحي و عايدة عبد العزيز بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته (الحماحي و عايدة عبد العزيز ، 1998)

### 1-1-2- أنواع الترويح :

قسمت عطيات خطاب الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها الى:

-الترويح الاجتماعي : مثل المشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية .

-الترويح الثقافي : مثل القراءة والكتابة .

-الترويح الفني : مثل هواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والإشغال اليدوية

-الترويح الخلوي : مثل رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها.

-الترويح العلاجي: الترويح العلاجي نشاط يؤديه كل فرد مريض يبحث عن استعادة صحته بصورة كاملة ومثالية ويعود عليه بشعور السعادة والغبطة فهو علاج لا يختص بجنس معين أو لون أو ديانة معينة...الخ، وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

-الترويح الرياضي : يمثل اهم برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية وألعاب الماء كالسباحة .

-الترويح التجاري :يأخذ الطابع المادي، اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي مثل المسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية. (عطيات محمد خطاب،1990 )



### 1-1-3 - أهمية الترويح:

لخص كل من الحماحي وعائدة عبد العزيز أن للترويح دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من خلال النقاط التالية:

- تطوير الصحة البدنية و الانفعالية والعقلية للفرد.
- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب الحياة العصرية.
- توفير الحياة الشخصية وعائلية مستقرة. (الحماحي و عائدة عبد العزيز ، 1998)

### 1-1-4- أهداف الترويح :

- توضح عطيات خطاب أن أهم أهداف الترويح في وقت الفراغ تتمثل فيما يلي:
- \* **اكتساب وتنمية الصحة البدنية:** يلعب الترويح وخاصة الترويح الرياضي دوراً هاماً في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل كذلك على اكتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية والوظيفية.
  - \* **اكتساب وتنمية الصحة النفسية والعقلية:** إن الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي ، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع.
  - \* **اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية:** مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكتساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتنميتها مثل تقوية العلاقات بين الأفراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير والمودة والصداقة والأخوة والثقة بالآخرين والولاء للمجتمع وإنكار الذات والتعاون وحب العمل وأداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية.
  - \* **اكتساب خبرات معرفية:** تساهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف ومعلومات ومهارات وقدرات جماعية وأنشطة متعددة. (عطيات خطاب، 1990)

## 1-1-5 - سمات الترويح:

- يتسم الترويح بمجموعة من السمات التي تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ومن أهمها:
- يعتبر نشاط اختياري يختاره الفرد وفقا لميولاته ورغباته ودوافعه ويتفق مع استعداداته وقدراته.
- يعتبر نشاط هادف، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة المناشط المختلفة للترويح.
- هو حالة سارة يجلب السعادة ويساعد على الإبداع في النشاط.
- يتم في وقت الفراغ بعيدا عن القيود وارتباطات العمل.
- يحقق التوازن النفسي لان المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي.

## 1-2-2 - الترويح الرياضي :

### 1-2-1- مفهوم الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح والذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، ويسعى الى تطوير الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية. (هدى حسن محمود، 2000).

والترويح الرياضي له دور حيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية وال نفسية والاجتماعية وغيرها، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادها لذا أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. (غولي و ابراهيم مروان، 2001)

### 1-2-2- خصائص الترويح الرياضي:

- للترويح الرياضي خصائص تميزه عن باقي انواع الترويح الاخرى من بينها :
- الايجابية: ممارسة النشاط الترويحي الرياضي وليس الاقتصار على المشاهدة.
- حرية الاختيار: للفرد حق اختيار أي نوع من الرياضات المختلفة.

- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم برغبة وإرادة الفرد الممارس.
- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وتصميم البرامج المناسبة.
- **المساواة:** للجميع الحق في المشاركة دون تحديد المرحلة العمرية أو الجنس أو شيء آخر.
- **التنوع:** تنوع الأنشطة التي تشمل الأنشطة التنافسية وغير التنافسية .
- **الهادفية :** ان يكون النشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- **الوقاية والتأهيل:** له دور في الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة ، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجية، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
- **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة. تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب و الرياضات.
- **استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (فاضل احمد، 2002)

### 1-2-3- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

يرى كل من رينولد كالسون، جانيت ماكلين، فإنه يتم تقسيم الترويح الرياضي إلي المجموعات الرئيسية التالية:

#### - الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمام الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك الأنشطة على بعض القوانين أو بعض القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك الأنشطة وبما

يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابع، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص، والغناء وألعاب اقتفاء الأثر.

#### - الألعاب والمسابقات الفردية:

يفضل بعض الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة الاتفاق علي وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلج على الجليد أو على الأرض، المشي، الجري، الجولف الرمي بالسهم، السباحة ركوب الدراجات ( محمد عادل خطاب، 1998)

#### 1-2-4- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية :

- **المستوى الثقافي ودرجة التعليم :** ان المستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد وأساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة فإنسان اليوم يتلقى الكثير من التدرجات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته .
- **الوسط والمستوى الاقتصادي :** دخل الفرد له تأثير كبير على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها.
- **الوسط الاجتماعي :** تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.
- **الجنس والسن:** إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يميلن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية. (ابراهيم حلمي و ليلي السيد فرحان، 1998)

## 1-2-5- الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بالتوافق النفسي :

يعتبر الترويح الرياضي أحد أهم فروع النشاط البدني الرياضي الترويحي، فقد اهتمت به الدول المتقدمة وجعلته أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية، وتزويد الفرد بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف و التوافق مع مجتمعه وتمكنه من تنمية وتطوير الشخصية والترفيه عن النفس وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات وتحسين السلوك . (احمد فاضل، الترويح الرياضي، 2002)

كما تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية مفن حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين البيئة والفرد من حيث القيم والاتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف التوازن من جميع الجوانب، كما تعتبر هذه الأنشطة عنصرا هاما في علمية التطور و التوافق النفسي للأفراد عامة والمراقين خاصة، ولاسيما فئة المرحلة النهائية للطور الثانوي .

إن عملية التوافق بأبعادها واشكالها المختلفة جعلت علماء النفس يصنفونها من أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته ، إذ تمكن الفرد أن يرضى في حدود قدراته وامكانياته فهذا شخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه ، أما عجزه عن ذلك وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباعه لحاجاته فهذا شخص سيئ التوافق و ان وجود أفراد من هذا النوع في المجتمع يجعله مجتمع مريض وينتج عن ذلك معاصرة أزمات و أمراض نفسية واجتماعية وحتى عضوية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة حيث أصبح أفرادها يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية. (مصطفى حسين باهي و حسين حشمت، 2006)

### 1-3- تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي :

تعد فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين بصفة عامة والمتدرسين بصفة خاصة، خصوصاً لما يصاحبها من نمو جسمي نفسي انفعالي واجتماعي، وهي مرحلة تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، لذلك فهم يسعون إلى التأقلم والتوافق النفسي لتخطي الصعوبات التي تواجههم وإحداث توازن بين رغباتهم ومطالبهم والبيئة التي يعيشون فيها، انطلاقاً من الأسرة مروراً بالمدرسة والمجتمع بصفة عامة.

إذ إنها مرحلة تحول حياة الإنسان، حيث تعتبر مرحلة النضج أو التطلع النفسي كما هي عند تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي، وهي مرحلة جد حرجة وحساسة من العمر وذلك لما يطرأ عليهم من تغيرات فيزيولوجية وبدنية وما يواجههم من ضغوطات ومشاكل نفسية.

كما تشيد هذه المرحلة الحياتية نمو الثقة بالنفس وامتداد اهتمامات المراهقة، وقد يزداد أو ينقص التوافق النفسي عند المراهقين خاصة في المرحلة النهائية للطور الثانوي وذلك لإقبالهم على امتحان شهادة البكالوريا، حيث تواجههم عدة مشاكل نفسية و مواقف جديدة خاصة بهذه المرحلة المصيرية كالخوف والقلق و الارتباك ، إلا أن ممارسة المراهق لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية تجعلهم في حالة من الاسترخاء النفسي والبدني ويشعرون بالسعادة والارتياح والمتعة النفسية، كما تعمل على التخلص من القلق والتوتر والهروب من الضغوط والبعد عن الإحباط وهذا ما أكدته عطيات أحمد خطاب . (خطاب، 1988)

كما يرى محمد الحماحي أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة المراهقة تساعد على التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الارهاق من الدراسة حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة. (محمد الحماحي و عابدة عبد العزيز مصطفى، 1998)

في حين أشارت الجمعية الامريكية لمصحة والتربية البدنية والترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التخلص من الضغوط والتوتر العصبي، كما أنه يساهم في إشباع حاجات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها أثناء أوقات الارتباط والالتزامات بالواجبات، وذلك حتى يمكن إعادة التوازن والتوافق النفسي للفرد المشارك في مناشط الترويح. (محمد بوعزيز و حبيب، 2018)

## خلاصة :

في هذا الفصل أردنا تسليط الضوء على أهمية النشاط الرياضي الترويحي واسهاماته الكبيرة في حياة الفرد وتقدمه، وما ينتج عنه من احساس بالرضا والسعادة ويؤهله ليكون مواطناً صالحاً في المجتمع. فالنشاط الرياضي الترويحي يهتم بالفرد كنشاط باختلاف ألوانه ومستوياته تتكيف ومميزات المجتمع وبالتالي فالنشاط الترويحي الرياضي بصفة خاصة، وهو اختصاص من اختصاصات الترويح العام يساهم في بناء المكانة العلمية والقيم السامية وكذا الشخصية المثلى للفرد الممارس.

**الفصل الثاني**  
**التوافق النفسي**



## الفصل الثاني : التوافق النفسي

تمهيد

2-1- التوافق

2-1-1- تعريف التوافق

2-1-2 - فوائد التوافق

2-1-3 - أبعاد التوافق

2-1-4 - أشكال التوافق

2-1-5 - النظريات المفسرة للتوافق

2-2- التوافق النفسي

2-2-1 - تعريف التوافق النفسي

2-2-2 - معايير التوافق النفسي

2-2-3 - عراقيل و معوقات التوافق النفسي

2-2-4 - علاقة التوافق النفسي بتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي

خلاصة

## تمهيد:

إن التوافق من الحاجات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة من مرحلة الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنه من الأهداف الأساسية التي يبحث عنها، ليتمكن من العيش في طمأنينة مع نفسه ومع الآخرين في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقاً من الأسرة إلى المدرسة والمجتمع ككل ، لذلك فإن انعدام هذه العملية تجعل الفرد يتخبط في مشكلات توافقية تعيقه عن بلوغ أهدافه، حيث لا يمكن للفرد المكون من النوازع المادية والروحية والحاجات النفسية والاجتماعية الوصول إلى مستوى مقبول من التوافق لما ينتج عنه من راحة نفسية، إلا إذا حقق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، وذلك سواء كان بالمواجهة المباشرة للمواقف والمشاكل مواجهة علنية، أو بلجوئه إلى استخدام الميكانزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى تحقيق عملية التوافق.

## 2- 1- التوافق:

يشير التوافق إلى قدرة الأفراد على تغيير وتعديل سلوكهم وفقاً لمتطلبات البيئة ، بحيث يمكنهم مواجهة المواقف بفاعلية ، وذلك لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ، وبالتالي الشعور بالرضا.

## 2-1-1- تعريف التوافق:

-عرف مصطفى فهمي التوافق على أنه " القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته، كما يؤكد على العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق لأن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي." (الزيات، 1986)

-أما حامد عبد السلام زهران فقد عرفه بأنه " عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته." (زهران، 1997)

## 2-1-2 - فوائد التوافق:

للتوافق فوائد عديدة تبدا في الميادين الآتية:

- التربية: إن التوافق الجيد يعتبر مؤشرا ايجابيا و دافعا قويا للتلاميذ حيث يرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى ، فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كالعنف في اللعب والقلق والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل :التلعثم وقضم الأظافر والسرطان والشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التلعثم.

- **ميدان الصحة النفسية:** يعتبر سوء التوافق واحدا من الأسباب البالغة الأهمية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة، من هنا فان دراسة الشخصية قبل المرض، ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئوا التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي. (محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ، 2004)

- **ميدان التوجيه:** أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية هو التوجيه التربوي ، ويعرف كل من أحمد لطفي بركات، ومحمد مصطفى زيدان التوجيه التربوي أنه " مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكانياته الذاتية، وقدرات، ومهارات، واستعداد وميول، وأن يستغل إمكانيات بيئية من ناحية أخرى، نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته، ويختار الطرق المحققة لذلك بحكمة وتعقل، فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه .فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في الشخصية." (شاذلي، 2001)

- **ميدان علم النفس :** يشار الى التوافق في علم النفس أن أغلب دراساته وأبحاثه تنصب عليه، وهنا ما نراه في غالبية التعاريف لعلم النفس التي من بينها: " هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف حياته، التي يتقيد بها من طبيعته الإنسانية الشخصية واستجاباتها للمواقف، فعلم النفس يعمل على مدى توافق الرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية، والتغيرات المستمرة للمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته، كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها التوافق. (محمد ع.، 1996)

وفي هذا يقول كمال دسوقي: " التوافق ليس فقط موضوع دراسة فرع علم النفس بل إنه الحياة كلها وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف." (الدسوقي، 1974)

## 2-1-3- أبعاد التوافق:

يعتبر الفرد التوافق عامًا وواسعًا، ويشمل جميع مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية للفرد، وبينما توجد نتيجة توافق عامة يمكن الرجوع إليها على هذا الأساس، لا يمكن تجاهل جوانبها المختلفة. وفي هذا الصدد أوضح حميد عبد السلام زهران أن أبعاد التوافق تشمل:

- **التوافق الشخصي (الانفعالي):** وهو بعد هام يولي أهمية بالغة لسعادة النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية الثانوية، ويعبر عن السلم الداخلي حيث يقلل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.

- **التوافق الاجتماعي:** يعبر عن الفرح و السعادة مع الآخرين ، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ، والتعامل مع المعايير الاجتماعية ، والامثال لقواعد الرقابة الاجتماعية ، وقبول التغيير الاجتماعي ، والتفاعل الاجتماعي السليم والمناسب ، والعمل لصالح المجموعة ، والسعادة الزوجية ، مما يؤدي إلى الوفاء والصحة الاجتماعية. (زهران، 1997)

- **التوافق الصحي (الجسمي):** يشير إلى الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة ، و خلوهم من الأمراض الجسدية والعقلية والعاطفية ، والقبول والرضا عن مظهرهم ، وخالي من مشاكل العضوية المختلفة ، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة، و أن يكون الفرد نشيطاً وحيويًا في معظم الأوقات ، وقدرته على الحركة والتوازن ، خاليًا من المشاكل العضوية المختلفة ، متمركزة بأمان ، والاستمرار في النشاط الدائم والعمل المستمر، بحيث لا يؤثر على طاقته وأنشطته بشكل سلبي مثل (إجهاد أو ضغط) .

- **التوافق الأسري:** هو أن يتمتع الفرد بحياة سعيدة في تقدير أسرته وحبها ورعايتها، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور الإيجابي وفعال داخل الأسرة، وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساعدته في تحقيق أكبر قدر ممكن من الثقة

بالنفس وفهم ذاته، وأن تحسن الظن به وتتقبله في إقامة علاقة التواد والمحبة. (مصطفى، 2010)

يتضح لنا مما تم تناوله عن أبعاد التوافق النفسي أن التوافق هو قدرة الفرد على مواجهة ما يتعرض إليه من مشاكل وأزمات، وقدرته على حلها، وأن يكون في حالة توافق مع نفسه ومع مجتمعه الذي هو جزء منه والذي يعيش فيه ويتفاعل معه، أي أن تكون العلاقات جيدة بين الفرد والبيئة، بحيث يستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما تفرضه عليه البيئة من مطالب.

#### 2-1-4- أشكال التوافق (التوافق الحسن والتوافق السيئ):

يرتبط مفهوم التوافق بمفهوم الصحة النفسية، لأن الفرد حين يملك شخصية متوافقة فهو على قدر كبير من التوافق النفسي وهذا الارتباط بين المفهومين هو الأساس في الحديث عن التوافق والصحة النفسية. (الطحان، 1987)

##### - التوافق الحسن :

الذي يكون مصدر ارتياح واطمئنان، مثال: طفل يشبع حاجاته الى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية وتفوقه. ويكون التوافق الحسن على مستويين وهما:  
-شخصي : ويشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات قوية.

-اجتماعي : ويشير إلى إقامة الفرد علاقة منسجمة مع البيئة المحيطة به ويتأثر التوافق الاجتماعي بمدى الانسجام الداخلي في الشخصية. (الدين، 1987)

##### - مميزات التوافق الحسن :

\* العلاقة الصحيحة مع الذات : وتتجلى في فهم الذات أي أن يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه و تقبلها بإيجابياتها وسلبياتها لأن رفض الذات يؤدي إلى رفض الآخرين والفشل في التوافق ، و تطويرها ويكون ذلك بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على القصور والضعف، والمرونة الفرد في إيجاد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول

للهدف كذلك يمكن أن ينصرف عن الموقف كلية إذا وجد أن الهدف أعلى من مستوى إمكانياته.

\* الشعور بالأمن : إن الفرد المتوافق ايجابيا يشعر بالأمن والطمأنينة بصفة عامة وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا ينتابه القلق ولا يمر بحالات صراع بل يشعر بالقلق عندما توجد مواقف مثيرة للقلق، ويمر بالصراع إذا واجه مواقف الاختيار بين بدائل أو مواقف متعارضة لكنه يواجه الموقف بفعالية ويسعى لحل المشكلات و إزالة مصادر الصراع والتهديد وذلك في حدود إمكانياته وضمن رؤيته متبصرة لواقعه.

\* التناسب : ويعني عدم المبالغة ومواجهة الموقف بما يقتضيه وخاصة في المجال الانفعالي والمظهر السليم في الانفعال أن تكون حساسية الفرد الانفعالية متناسبة تستند عن الظروف التي تحيط به وأن تبقى ضمن حدود تحكمه تحكما مناسباً مع مستوى نموه العام ويشعر الفرد السوي بالسرور والحزن والدهشة لكي يعبر بقدر متناسب مع المثيرات التي أثارته . (الدين، 1987)

\* الواقعية للحياة : وتشير إلى إدراك مناسب للحقيقة وفي تقدير الأمور، لأن البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطئ للأمور مما قد يسبب له المشاكل الشخصية والاجتماعية كما ويتطلب فهم الواقع والالتزان في ردود الأفعال وفي تفسير ما يجري في العالم. (الداهري، 1999)

\* القدرة على مواجهة الإحباط: يتصف الإنسان ذو التوافق الحسن بقدر على مواجهة الإحباط وصلابة قوية إزاء متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما ويتصف بدرجة عالية من التحمل والصمود ومواجهة عقلانية لمواقف الإحباط التي يطغى عليها الانفعال أو التخبط.

\* القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية : إن مواقف الحياة تجعلنا دائماً بحاجة إلى اتخاذ قرارات وتتصل القرارات بتحقيق أهدافنا ومطامحنا وإشباع حاجاتنا في إطار اجتماعي تحكمه قواعد ونظم وقوانين وأعراف ومعايير سلوكية، وإن علامات التوافق الحسن هي قدرة الفرد على تحمل المسؤولية لأفعاله واتخاذ القرارات السليمة .(الطحان، 1987، صفحة 180)

\* الإفادة من الخبرة: وتتضمن التعديل في السلوك عند الضرورة بناء على حسب الخبرات التي يمر فيها الفرد وهذه الخبرات تجعل من الفرد أكثر قدرة على مواجهة المواقف الصعبة في المستقبل. (الدين، 1987، صفحة 27)

#### - التوافق السيئ:

ويقصد به عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته المحتاج إليها بطريقة يرضى عنها المجتمع المحيط به وهذا يعتبر فشل في التوافق من أجل إعادة التوازن بينه وبين البيئة المحيطة به وينتج عن فشله في تحقيق الإشباع لحاجاته فشله في خفض التوتر. (هشام، 1981، صفحة 118)

#### - مميزات التوافق السيء:

\* العزلة: وهي فشل الفرد في تكوين أي علاقات اجتماعية ناجحة مما قد يسبب له الشعور بعدم الانسجام مع الآخرين وبالتالي يفقد السعادة وعدم الرضى عن ذاته وعن الآخرين.

\* الشعور بالإستياء: يرى البعض انه معيار مهم لكشف الاضطراب النفسي لأن سلوك الفرد الظاهر يبدو للآخرين انه سوء توافق وعدم اتزان كالخوف والقلق وعدم الهدوء النفسي.

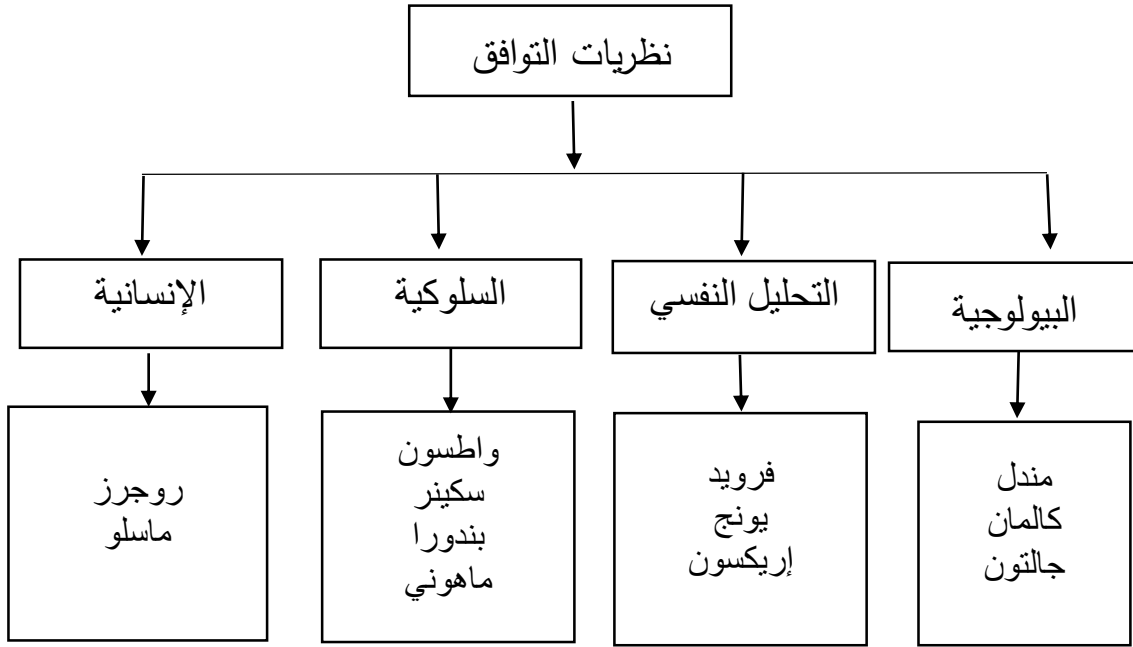
\* عدم تحمل المسؤولية: من لا يحسن اتخاذ القرارات يعاني من الحيرة والارتباك أمام المواقف التي يواجهها وهذه الحيرة تجعله عرضة للصراع مما يولد التوتر النفسي ويجعل الفرد عرضة للقلق والاضطراب، وإن عدم القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات يشير إلى ضعف في القدرة على التحمل للمسؤولية وهذا يرتبط بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي. (الطحان، 1987، صفحة 189).

\* رفض الذات: إن عدم تقبل الذات مظهر من مظاهر التوافق السيء وهذا الرفض يؤدي إلى الصراع والقلق والتوتر ودائماً يؤثر سلباً على ثبات الشخصية. (الطحان، 1987، الصفحات 191-198)



## 2-1-5- النظريات المفسرة للتوافق:

يعتبر غالبية علماء النفس في مدارسهم المختلفة على ان التوافق هو والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية، وقدرة الفرد على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الإتفاق لهذا المفهوم فان لكل مدرسة فكرية وجهة نظر خاصة بها في تحديد مفهوم التوافق وعملياته وعوامله، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق:



شكل رقم ( 01 ) يمثل نظريات التوافق النفسي

- النظرية البيولوجية: من روادها و مؤسسوها " داروين، مندل، كالمان، جالتون"، تعتمد هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث تشير الى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض و تشوهات تؤثر وتصيب أنسجة الجسم و الدماغ وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من

إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يشير علماء هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط ووظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. (فروجة، 2011)

- **نظرية التحليل النفسي** : من علماء هذه النظرية " فرويد " الذي يرى أن الشخصية تتألف من ثلاث مفاهيم هي:

-**الهو** : يعد منبع الطاقة النفسية التي يزود بها الآخرين وهو أيضا مجموعة الدوافع والغرائز المكبوتة، ويعمل الهو أساسا على مبدأ اللذة التي تطالب بالإشباع الفوري لما تحويه.

-**الأنا**: إنه تصور الشخص للواقع المحيط ، تنمو الأنا مع التنشئة الاجتماعية للطفل، وبالتالي تبدأ في التمييز بين احتياجات الهوية وبين الممكن والمتعذر الوصول إليه، ويسعى الأنا إلى التوفيق بين الواقع والوقت والطلب المناسب وكيفية تحقيقه. والأنا هو وسيط بين الهو والأنا الأعلى وهو بذلك يتوسط بين المطالب الغريزية للكائن والظروف المحيطة به. (إسماعيل، 1997)

-**الأنا الأعلى**: وهو رقيب نفسي لاشعوري، يعمل على ضبط الهو وكف دفاعاته، وبهذا يصبح الأنا ملزم بإرضاء رغبات كل من الهو و الأنا الأعلى، وبذلك يكون الأنا الأعلى يمثل الجانب المثالي داخل الفرد.

يترتب على ما تم ذكره سابقا لهذه الأبعاد السيكولوجية (الهو، الأنا، والأنا الأعلى) تعمل من أجل تحقيق هدف واحد لذلك نجدها في نشاط دائم مستمر من أجل تجنب حدوث اختلاف وتصادم بينها، وإذا ما حدث تصادم فإن المسؤولية تعود للأنا من أجل الوصول إلى حل لما ينشأ بين الهو بمطالبها والأنا الأعلى بما يمثله من مثل عليا.

ولكي يستطيع الأنا إحداث توافق بينها لا بد أن يكون على قوة ونمو سليم وهذه هي صورة الأزمة النفسية التي يمكن للأنا أن يحلها عن طريق التوفيق بين الهو والأنا

الأعلى وبذلك يرضي الدوافع الغريزية مع احترام للمقتضيات الخارجية ومنه إحداث توافق نفسي سليم .(يعقوبي، 1985)

-أما الباحث "يونج" : فقد اهتم بنمو الشخصية وأكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها وضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية والانبساطية لتحقيق التوافق والتمتع بالصحة النفسية.

- أما الباحث "إريكسون" : فالشخص المتوافق لابد أن يتسم بالثقة، الإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب، الشعور بالاستقلالية، التوجه نحو الهدف والتنافس والقدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل على النضج وسهولة التوافق. (سيتي، 2013) وتشير نظرية التحليل النفسي في مفهومها للتوافق على قدرة الفرد في خفض التوتر والألم وإشباع الحاجات، وإلا فهو سيئ التوافق وهذا التصور يهمل دور الفرد في الجماعة والتزامه بالنظام القيمي للمجتمع، فقد أرجعوا كل نجاح يحققه الفرد إلى الغريزة، وبذلك يتم اختزال دور الإدراك والعقل والقيم الإنسانية، كما أن هذا التصور جعل الفرد سلبيا في عملية التفاعل الاجتماعي وأيسر لغرائزه.

-**النظرية السلوكية** : يتضح من خلال هذه النظرية أن التوافق هو استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية ، فتكرار السلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، وعملية توافق الشخص لدى "واطسون" و "سكينر" لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية .

-أما السلوكيين المعرفيين أمثال الباحث "ألبرت بندورا" و "ماهوني" استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية، ورفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية. (سيتي، 2013) يعتبر أصحاب هذه النظرية أن التوافق هو نمط من المسيرة الاجتماعية، لأن المسيرة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة.

- النظرية الإنسانية: تعتبر هذه النظرية أن أساس السلوك هو إدراك الإنسان له أو الطريقة التي يدرك بها الفرد ، حيث يرى " روجرز "الهدف منه هو تحقيق الذات، كما يرى أيضا أن التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة.
- أما " ماسلو " يؤكد على تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي. (محمد م.، 2004)
- كما قام " ماسلو " بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي:
- الإدراك الفعال للواقع
  - قبول الذات التلقائية
  - التمرکز الصحيح للذات
- وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة ايجابية مع نفسه ومع الآخرين. (فروجة، 2011)

## 2-2- التوافق النفسي:

للتوافق النفسي عدة مفاهيم تتضح في رضا الفرد عن نفسه، وهي كذلك مجموعة السلوكيات التي يتخذها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

## 2-2-1- تعريف التوافق النفسي:

للتوافق النفسي عدة تعاريف يتبناها علماء النفس والتربية والتي من بينها:

- حامد عبد السلام زهران: يعرفه على أنه مرادف للتوافق الشخصي و يعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (زهران، 1997، صفحة 08)

- بطرس حافظ : يرى أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها،

وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وتغير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في المراحل المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي . (بطرس، 2008، صفحة 113)

## 2-2-2- معايير التوافق النفسي:

- **المعيار الاجتماعي:** إن مفهوم التوافق من المنظور الاجتماعي هو مدى اتفاق السلوك مع المعايير الاجتماعية وقواعد السلوك السائد في المجتمع، لذا ينظر للتوافق على أنه المسايرة مع الأساليب التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة. (أباضة، 1999، صفحة 17)

- **المعيار الثقافي:** يمثل المجتمع وثقافته ركائز أساسية و رئيسية لبناء شخصية إنسان، حيث يعتبر الإنسان بصفة عامة انعكاسا للواقع الثقافي الذي يعيشه، و اتباعا لهذا المعيار فان الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد على انه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذا في جماعة أخرى ويعني ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى الثقافات الفرعية المختلفة. (بطرس، 2008، صفحة 95)

- **المعيار الإحصائي :** طبقا لما يعتبره المعيار الإحصائي القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتمالي، والتي ترشد إلى تحديد السواء والشذوذ في توزيع السمات والخصائص النفسية، إذ نلاحظ في التوزيع الاعتمالي أن معظم الأشخاص يجتمعون في منتصف المنحى، فمن وجهة النظر الإحصائية يفترض أن هؤلاء الأشخاص أسوياء وأن الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحى هم الشواذ. (طه، 1980، صفحة 20)

-**المعيار الحضاري:** وهو الذي يعتبر الإنسان السوي هو المتوافق مع المجتمع، أي من يساير قيم المجتمع وقوانينه ومعاييره وأهدافه وبالتالي فإن أي خروج على هذه القوانين

التي تحكم المجتمع يعتبر دليلا على شخصية شاذة، وفي ضوء هذا المفهوم فإن أشكالا كثيرة من السلوك الشاذ ينظر إليها على أنها سوية وأشكالا أخرى من السلوك السوي على أنها شاذة باختلاف الوسط الحضاري. (صالح، 2000، صفحة 18)

- **المعيار الإكلينيكي:** وهو معيار لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

ويعتبر طلعت منصور إلى أن التوافق بالمعنى السابق يعتبر مفهوما ضيقا فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافقا ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء. (شاذلي، 2001، صفحة 30)

- **المعيار الطبيعي:** وهو ما يتميز به الإنسان عن غيره من المخلوقات وهي قدرته الفريدة على استخدام الرموز طول فترة الطفولة لديه إذا ما قورن بالحيوان، يستتبط مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصية الشخص المتوافق وفق هذا المعيار هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

- **المعيار الذاتي:** هو ما يدركه الفرد ذاته في نفسه أي أن الشخص يعتبر نفسه مرجعا يرجع إليه في الحكم على السلوكاتالظاهرة عليه (السوية أو اللاسوية)، و ما يشعر به الفرد وكيف يرى نفسه، فالسوية هنا هو بمثابة الإحساس الداخلي، فإذا شعر الفرد بالقلق أو التعاسة فإنه يعد وفقا لهذا المعيار إنسان غير سوي، ويعتبر هذا المعيار بأنه لا يتسم بالموضوعية. (محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ، 2004، صفحة 152)

- **معيار المفهوم النظري:** ترجع نظرية التحليل النفسي التوافق إلى الخلو من الكبت وفق ما يعتمده الاتجاه النظري ولكن قد يكون نقص التعليم وليس الكبت هو المسؤول عن السلوك المضاد أو الشعور بعدم السعادة أو الضيق أو اليأس، والواقع أن المعايير السابقة للتوافق تتميز بالشمولية وتوحي بأنه من الصعب أن يقتصر مفهوم التوافق على إطار نظري معين أو نظرة سيكولوجية بعينها وتدعى بأنها تمثل النموذج الوحيد الذي

يحيط بكل شخصيته بل يحدث ذلك بتكامل هذه المعايير المختلفة ودورها في تشخيص السواء واللاسواء. (محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ، 2004، صفحة 155) يمكن القول من خلال ما تم تداوله سابقا أن هناك العديد من المعايير التي لها أثر بالغ في التوافق، والتي تحكم على الفرد من مستوى توافقه النفسي من أجل تحقيق النمو الأمثل له وبلوغ استقراره النفسي الأمثل .

### 2-2-3- عراقيل و معوقات التوافق النفسي:

تتضح هذه المعوقات ما يلي:

- **المعوقات الاجتماعية:** وهي ما يفرضه المجتمع من قيود في عاداته وتقاليده وقوانينه وقيمه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فتخلق لديه نوعا من الصراع النفسي بين هذه الضوابط وبين رغباته ودوافعه وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز والضعف.

- **المعوقات الجسمية:** وهي التشوهات والعاهات الجسمية التي تحول بين الفرد وأهدافه، مثل ضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن المشاركة في بعض الأنشطة الرياضية أو الترفيهية، وتكوين الأصدقاء مما يجعله يشعر بالنقص قد يؤدي به ذلك إلى العزلة والانطواء.

- **المعوقات العقلية و النفسية:** وهي ضعف القدرات العقلية كالذكاء والمهارات النفس حركية، أو أي خلل في نمو الشخصية والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه، ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينهما واختيار أي منها مناسب في الوقت المناسب. (الحجار، 2003، صفحة 20)

- **المعوقات الاقتصادية:** ويقصد بها عدم توفر الامكانيات المادية والتي تمنع الكثير من الناس من الوصول إلى أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط خاصة في مرحلة الشباب، حيث يكون التفكير إنهاء التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل.

## 2-2-4- علاقة التوافق النفسي بتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي:

اهتم العلماء بموضوع التوافق النفسي لأنه يشغل الكثير من البحوث والدراسات نظراً لأهميته في حياة الإنسان وحياة المتعلم والمراهق بالخصوص، حيث تعد هذه المرحلة من حياة الفرد فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين بصفة عامة والمتدرسين بصفة خاصة، خصوصاً لما يصاحبها من نمو الجسمي والنفسي والانفعالي واجتماعي وهي مرحلة تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة. ويعد التوافق النفسي غاية كل فرد إلى ضمان حياة مستقرة لأن التلاميذ كغيرهم من أفراد المجتمع لهم دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يسعون إلى إشباعها، ويتوقف ذلك على مدى توافقهم على درجة هذا الإشباع خاصة وهم مقبلون على شهادة البكالوريا، حيث تواجههم عدة مشاكل نفسية كالخوف والقلق والارتباك لإقبالهم على هذه مرحلة مصيرية.

فالتوافق النفسي للمراهق يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث يعتبر هذا الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءاً كبيراً من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة و التربية و التعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك، فسوء التوافق النفسي يظهر من خلال سوء العلاقة مع الذات، الأسرة، المدرسة و ذلك من خلال السلوكيات كتمارس العنف و فقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء و بعدها الغياب المستمر لعدم قدرته على مواجهة المواقف التعليمية ولذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الظروف النفسية للمراهق المتمدرس بما فيها التوافق النفسي الذي له أهمية في تحديد المسار الدراسي له. وتؤكد الدراسات النفسية و التربوية و الاجتماعية، على ان مرحلة المراهقة تعتبر من المراحل الهامة في حياة الانسان، و أن لهذه المرحلة ما يميزها عن باقي مراحل الحياة، وأجمع علماء النفس المهتمون بالطفولة و المراهقة على أنها مرحلة من النمو التي يحدث تغير في النواحي الجسمية و الوجدانية و النواحي العقلية و الاجتماعية للمراهق، لذلك فإن ما يطرأ عليه من تغيرات من جميع هذه الجوانب تؤثر بصفة عامة



في شخصيته و هذا المفهوم الذي يؤثر بدوره في تنظيم مدركاته و خبراته مما يحدد سلوكه على إثرها .

حيث يرى صلاح مخيمر(1976) بأن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وئنا للسلام الاجتماعي أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي فإن فشل أصبح عصابيا وإن نجح أصبح عبقريا، لذلك هم يسعون إلى التأقلم والتوافق النفسي لتخطي الصعوبات التي تواجههم وإحداث التوازن بين رغباتهم ومطالبهم والبيئة التي يعيشون فيها. (عليوة سمية و بوسحابة محمد، 2017، صفحة 339)

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تناولنا التوافق النفسي وأهميته في حياة الطفل المراهق وخاصة التلميذ المرحلة النهائية وما تعرفه هذه الفئة وطبيعة البيئة التي تحيط بها، لذا يسعى كل فرد إلى تحقيق التوافق في حياته سواء على المستوى الجانبي النفسي أو الجانبي الاجتماعي، وهذا كله لينعم بالصحة النفسية، وهي من أهم ما يريده الفرد في حياته وعليه فسلوكيات المراهق ما هي إلا محاولات للتغلب على الإحباط وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات والدوافع بطريقة ترضيه وتلقى تقبل الآخرين بما يتماشى والقيم الاجتماعية وبهذا ينخفض توتره، إلا أن التوافق الحسن لا يكون سمة دائمة لأن تحقيقه يتوقف على طبيعة الموقف ومتطلبات البيئة المحيطة به وكذلك مدى مرونة الفرد وخصائصه النفسية الاجتماعية، و السمة الغالبة في التوافق السوي هي القدرة على الصمود حيال الأزمات، وبالرغم من اختلاف درجات التوافق والطرق والأساليب لتحقيقه إلا أنه يبقى عملية مهمة في حياة الإنسان والهدف منه هو تحقيق البقاء والتصدي للعقبات المختلفة.

المرجع الثاني  
المرجع التطبيقي

## مدخل الباب

قد تناولنا في هذا الباب فصلين، الفصل الأول خصص إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية (منهج البحث، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، ادوات البحث...)، أما الفصل الثاني تم التطرق فيه الى عرض النتائج التي أسفرت عنها التجربة الأساسية وتحليلها ثم مقابلتها بفرضيات البحث إلى غاية استخلاص مجموعة من الاستنتاجات إضافة إلى تدوين ما خلصت إليه الدراسة في شكل خلاصة عامة.

## الفصل الأول

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### تمهيد

1-1- منهج البحث

1-2- مجتمع وعينة البحث

1-3- مجالات البحث

1-4- متغيرات البحث

1-5- ادوات البحث

1-6- الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة

1-7- صعوبات البحث

خلاصة

## تمهيد:

قمنا بتسليط الضوء من خلال هذا الفصل على الأسس المنهجية التي يفرضها البحث وذلك بتقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية للبحث، ضبط المتغيرات واختيار العينة التي سوف تجري عليها الدراسة، وبحثنا عن حلول لمشكلة الدراسة، وأخيرا عرض لأدوات البحث ومختلف الإجراءات الميدانية المتبعة.

## 1-1-1- منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهذه الدراسة وأهدافها و من أجل التعرف على ما مدى فاعلية أنشطة ترويحية رياضية مقترحة في تحسين التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي على مستوى ثانوية يحيى شريف الشرايفية عشعاشة ، مستغانم.

ويعتبر المنهج التجريبي من أهم المناهج المستخدمة خاصة في المجال الرياضي وقد تم اختيار نشاطات ترويحية رياضية مناسبة والتي تخدم موضوع دراستنا، وذلك إنطلاقاً من طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (عمار بحوش و محمد محمود الذنياب، 1995)

## 1-2-1- مجتمع و عينة البحث :

### 1-2-1-1- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة النهائية لمرحلة الثانوية (ذكور)

### 1-2-2-1- عينة البحث :

### -العينة الدراسة الأساسية:

اشتملت تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور لثانوية يحيى شريف الشرايفية عشعاشة بمستغانم ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بلغ عددها (24) تلميذا ، بعد ذلك تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي وعددها (12) ممارسا (بالإضافة الى حصة التربية البدنية و الرياضية المبرمجة في الطور الثانوي) ومجموعة ضابطة وعددها (12) ممارسا لحصة التربية البدنية و الرياضية المبرمجة في الطور الثانوي فقط.

### - الدراسة الإستطلاعية :

من خلال الاطلاع على عدة بحوث ودراسات سابقة، قام الطالب الباحث بإجراء مقابلات مع تلاميذ العينة قصد جمع أكبر قدر من المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع البحث وتحقق بعض الأغراض العلمية في ظل المنهج المتبع.



مع توفر لدى الطالب الباحث مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير (2003) والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف لطيفة جماح (2017)، وكذلك من أجل معرفة أثر النشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي، وعلى هذا الأساس اتجه الطالب الباحث إلى اقتراح مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية حسب رغبات و ميول ودوافع هذه الفئة وذلك من أجل استثمار أوقات فراغهم بغية الوصول إلى مستوى عال من التوافق النفسي لتخفيف الأعباء النفسية المترتبة من ضغوطات البرنامج الدراسي لإقبالهم على شهادة البكالوريا.

وتم تنظيمها في استمارة ثم عرضها على مجموعة من المحكمين (الأساتذة والمفتشين) قصد تحكيمها تبعا لأهداف البحث المسطرة، وقد أجمع أغلب المحكمين على هذه الأنشطة والتمارين إضافة إلى مجموعة من الألعاب الجماعية.

### **1-3-3- مجالات البحث (الدراسة الأساسية):**

#### **1-3-3-1- المجال البشري :**

أجريت الدراسة على عدد من التلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي والممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

#### **1-3-3-2- المجال الزمني :**

هو الوقت المخصص لإجراء هذه الدراسة وامتدت من شهر سبتمبر إلى شهر جوان. أما التجربة الأساسية: من 2023/01/21 إلى غاية 2023/03/18 وفقا لمتطلبات البحث قام الباحث بتوزيع "مقياس التوافق النفسي" على عينة البحث التجريبية والضابطة حيث قدر عددها 24 تلميذ في يوم 2023/01/16 وهذا من أجل تسجيل نتائج الاختبارات القبلية ثم تم تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي على العينة التجريبية لمدة شهرين، ثم إعادة توزيع نفس المقياس السابق على العينتين لإعادة الاختبارات البعدية يوم 2023/03/20 لجمع النتائج الأخيرة .

**1-3-3-3- المجال المكاني:** أجريت الدراسة على مستوى ثانوية يحيى شريف الشرايفية عشعاشة مستغانم.

#### 1-4-4- متغيرات البحث :

1-4-4-1- المتغير المستقل: الأنشطة الترويحية الرياضية.

1-4-4-2- المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل في بحثنا هذا و المتمثل في التوافق النفسي بأبعاده .

1-4-4-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: تم ضبط المتغيرات كالاتي:

تم اختيار التلاميذ على أساس عدة اعتبارات منها :

- يدرسون نفس التخصص (ثالثة ثانوي علوم تجريبية).
- نفس التوقيت الخاص بحصة التربية البدنية و الرياضية المقررة في الثانوية .
- نفس الجنس (ذكور) .

-الوسائل الإحصائية :

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار ت لعينتين مرتبطتين (قبلي بعدي)

- اختبار ت لعينتين مستقلتين (قبلي - قبلي وبعدي - بعدي)

#### 1-5- الأدوات البحث المستخدمة في الدراسة:

اعتمدنا في هذا البحث على مقياس:

-مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب محمود شقير (2003) تقنين على البيئة الجزائرية لطيفة جماح (2017) حيث اتضح من هذه الدراسة أن قيمة معامل الثبات لمحاور مقياس التوافق النفسي مرتفعة حيث بلغت بالنسبة للمقياس ككل 0,92 وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس النفسي يتمتع بمعامل ثبات قوي. كما تم التأكد من صدق المقياس حيث تبين أنه تميز بصدق تميزي عال في كلا التطبيقين.

❖ عرض المقياس:

المقياس من إعداد زينب شقير (2003) ويتكون المقياس من 80 (فقرة) تهدف إلى معرفة التوافق النفسي وال فقرات مقسمة لأربعة أبعاد وهي:

- بعد التوافق الشخصي والانفعالي

- بعد التوافق الصحي (الجسمي)

- بعد التوافق الأسري

- بعد التوافق الاجتماعي

هذا ويمكن تطبيق المقياس على الجنسين من مختلف الأعمار ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

وقد صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق، محايد، معارض) حيث له درجات من (2، 1، 0) وهذا في حال كان اتجاه التوافق إيجابياً، أما إذا كان اتجاهه سلبياً فتمنح الإجابات الدرجات (0، 1، 2)، ومنه فإن:

✓ أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة " 2 " سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

✓ متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحياناً الذي يأخذ الدرجة " 1 " .

✓ أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة " 0 " سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

المجموع الكلي	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15 إلى 20	من 1 إلى 14	التوافق الشخصي والانفعالي
20	من 29 إلى 40	من 21 إلى 28	التوافق الصحي الجسمي
20	من 56 إلى 60	من 41 إلى 55	التوافق الأسري
20	من 75 إلى 80	من 61 إلى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	عدد الفقرات الاجمالي

جدول رقم (01) يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور

## 1-6- الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي :

إن ممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية تساعد المراهقين على الحياة الهادئة بعيدة عن التوتر والقلق عن طريق استثمار أوقات الفراغ بطريقة ايجابية من الناحية بدنية أو اجتماعية أو نفسية، وتم وضع مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية لتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي، وبعد ما قمنا بقراءة عدة مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة والاستعانة بأراء مختصين وخبراء، ثم عرض محتوى البرنامج على أساتذة وخبراء التحكيم.

بعد الاطلاع واستعراض مجموعة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والمتعلقة بالترويح الرياضي مثل دراسة بلعيدوني وبن زيدان (2017) ودراسة بلعباس بن قرعة منال (2021) و دراسة صياد الحاج (2018) ، ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجريت مع عينة من مجتمع البحث (تلاميذ) في تحديد رغباتهم وميولاهم وبغية الرفع والتحسين من درجة التوافق النفسي.

## 1-6-1- الأسس والأهداف التي تم على أساسها وضع برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية:

### ❖ الأسس:

- معرفة وقت الفراغ العينة المستهدفة وهو الوقت خارج أوقات الدراسة أو التزامات وارتباطات اخرى.
- أن تكون الأنشطة هادفة وفقا لما تحققه من اشباع الحاجات النفسية وتحقيق الاسترخاء وجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين.
- اختيار الأنشطة وفق ميول ورغبة ودافع العينة المستهدفة.
- إدراج الأنشطة وفق أسس علمية.

### ❖ الأهداف:

- التعرف على مدى اسهام ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي.

- تخفيف الأعباء النفسية المترتبة من ضغوطات البرنامج الدراسي وشهادة البكالوريا.
- تنمية المهارات الاجتماعية السليمة كالتعاون والتسامح والمحبة.
- تنمية الثقة بالنفس للنجاح في الحياة بمختلف أشكالها.
- إدراك كيفية استغلال اوقات الفراغ.
- تحقيق السعادة والسرور والترطيب عن النفس.
- تحقيق أكبر قدر من الاندماج والتوافق والتكيف الاجتماعي من خلال تطوير القدرات الاجتماعية.

### 1-6-2- أغراض برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية :

- تنمية روح المحبة والتعاون والعلاقات الاجتماعية.
- إبعاد التلميذ عن الاكتئاب الناتج عن الضغوطات النفسية التي يواجهها من البرنامج الدراسي.
- التأثير الايجابي على الصحة النفسية (التوافق النفسي).
- المتعة من خلال الألعاب الترويحية الرياضية.
- التحكم في الانفعالات والغضب الناتج عن تدهور الصحة النفسية.
- اشراك التلاميذ في العمل الجماعي مما يبعدهم عن الشعور بالوحدة النفسية.
- تنمية روح المحبة والتعاون والعلاقات الاجتماعية.

### 1-6-3- محتوى الأنشطة الترويحية الرياضية:

- وعلى ضوء ما تم التوصل اليه من خلال رأي الخبراء والدراسات المشابهة والتشاور مع الأستاذ المؤطر، حيث تضمنت وحدات البرنامج على ما يلي:
- عدد الحصص الترويحية في الأسبوع : حصتين ( 02 ) مدة الحصة 60 دقيقة (من غير الحصة المقررة )
  - مدة البرنامج : شهرين (02).

#### 1-6-4- مكونات حصص الأنشطة الترويحية الرياضية :

كانت كل حصة من حصص الأنشطة الترويحية الرياضية المبرمجة مقسمة على الشكل التالي :

- المرحلة التمهيديّة : يتم من خلالها تهيئة التلاميذ ذهنيا ونفسيا وبدنيا، والوقوف لمدى جاهزيتهم وقد خصص الباحث مدة 10 دقيقة.
- المرحلة الأساسية: تمثلت في الأنشطة والألعاب شبه رياضية وبعض الرياضات الأخرى وفقا لما انتهج في برنامجنا الترويحي وقد خصص الباحث مدة 40 دقيقة.
- المرحلة الختامية : تمثلت في الاسترخاء والتهدئة في جو يسوده المرح والسرور و قد خصص له حوالي 10 دقائق.

#### 1-6-5- الوسائل المستخدمة:

- 02 كرات القدم.
- 04 كرات طائرة.
- 10 كرات اليد.
- 04 كرت السلة .
- 04 كرات طبية من وزن (04 كلغ).
- شواخص ( من الحجم الكبير و الصغير )
- حلقات بلاستيكية .
- عصا بلاستيكية .
- ميقاتية و صفارة.

#### 1-6-6- أسباب اختيار الأنشطة :

بالنسبة للألعاب الجماعية (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد) والفردية (الوثب، سباق السرعة) فهي مبرمجة في حصص التربية البدنية والرياضية في الثانوية، وتم الميل

إليها والرغبة فيها من أجل زيادة التمكن واكتساب خبرة عالية للمهارات الموجودة فيها من أجل التميز .

أما لعبة كرة القدم فكانت من اقتراحنا وتمت تركيتها من طرف السادة المحكمين لما لها من أثر إيجابي، و بصفتها لعبة شعبية متداولة بقوة في المجتمع .

#### 1-7- صعوبات البحث :

- نقص العتاد الرياضي المستعمل داخل الثانوية (نقص الكرات).
- صعوبة العمل داخل القاعة المتاحة لأرضيتها الزلجة (الأرضية بلاط)
- صعوبة العمل مع هذه الفئة لقلة وقت فراغهم و ارتباطهم بالدروس الخصوصية خارج الثانوية.
- صعوبة برمجة الحصص الترويحية في وقت محدد نظرا لبعدهم عن الثانوية و عدم توفر النقل .
- نقص الدراسات السابقة في هذا المجال و خاصة مع فئة المراهقين.
- صعوبة برمجة الحصص الترويحية الرياضية في وقت محدد نظرا للضغوط النفسية العالية لقلة الوقت.
- نقص المراجع و الكتب في الترويح الرياضي لهذه الفئة .

## خلاصة:

تمحورت الدراسة التطبيقية من خلال فصلها الأول إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتناولنا فيه منهج التجريبي ومجتمع وعينة البحث ب 24 ممارس للدراسة، وتم تقسيمهم إلى 12ممارسا للعينة التجريبية و 12 ممارسا آخرا للعينة الضابطة ثم بعدها تم ضبط المتغيرات وأدوات البحث التي اعتمدنا فيها على الشرح المفصل للأنشطة الترويحية الرياضية وتم الإعتماد على مقياس التوافق النفسي بأبعاده الأربعة.



## الفصل الثاني

### عرض وتحليل النتائج

## الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

2-1- عرض وتحليل نتائج

2-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرض الأول

2-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني

2-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث

2-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع

2-2- الإستنتاجات

2-3- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات

2-4- الخلاصة العامة

2-5- التوصيات و الاقتراحات

## 2-1- عرض وتحليل النتائج:

القيم الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	SIG	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التوافق الشخصي الانفعالي	الضابطة	16.83	2.03	1.111	22	0.279	0.05	غير دال
	التجريبية	17.75	2.00					
التوافق الصحي الجسمي	الضابطة	17.08	2.42	0.618				
	التجريبية	16.83	3.27					
التوافق الأسري	الضابطة	21.50	2.68	0.210				
	التجريبية	21.75	3.13					
التوافق الاجتماعي	الضابطة	18.67	1.30	0.826				
	التجريبية	19.08	1.16					

جدول رقم (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين على مستوى أبعاد مقياس التوافق النفسي في القياس القبلي.

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أنه :

\* بعد التوافق الشخصي الانفعالي : بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 16.83، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 17.75 كما أن قيمة ت 1.111 ، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.279 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في بعد التوافق الشخصي الانفعالي.

\* **بعد التوافق الصحي الجسمي** : بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 17.08، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 16.83 كما أن قيمة ت 0.618 ، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.543 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في بعد التوافق الصحي الجسمي .

\* **بعد التوافق الأسري** : بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 21.50، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 21.75 كما أن قيمة ت 0.210 ، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.836 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في بعد التوافق الأسري .

\* **بعد التوافق الاجتماعي** : بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 18.67، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 19.08 كما أن قيمة ت 0.826 ، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.418 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في بعد التوافق الاجتماعي.

## 2-1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي الانفعالي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبلي	16.83	2.03	5.37	11	0.01	دال
بعدي	26.58	5.08				إحصائياً

جدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الشخصي الانفعالي

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 16.83 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 26.58 كما أن قيمة ت بلغت 5.37، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الشخصي الانفعالي لصالح القياس البعدي .

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبلي	17.75	2.00	9.38	11	0.01	دال
بعدي	31.75	4.59				إحصائياً

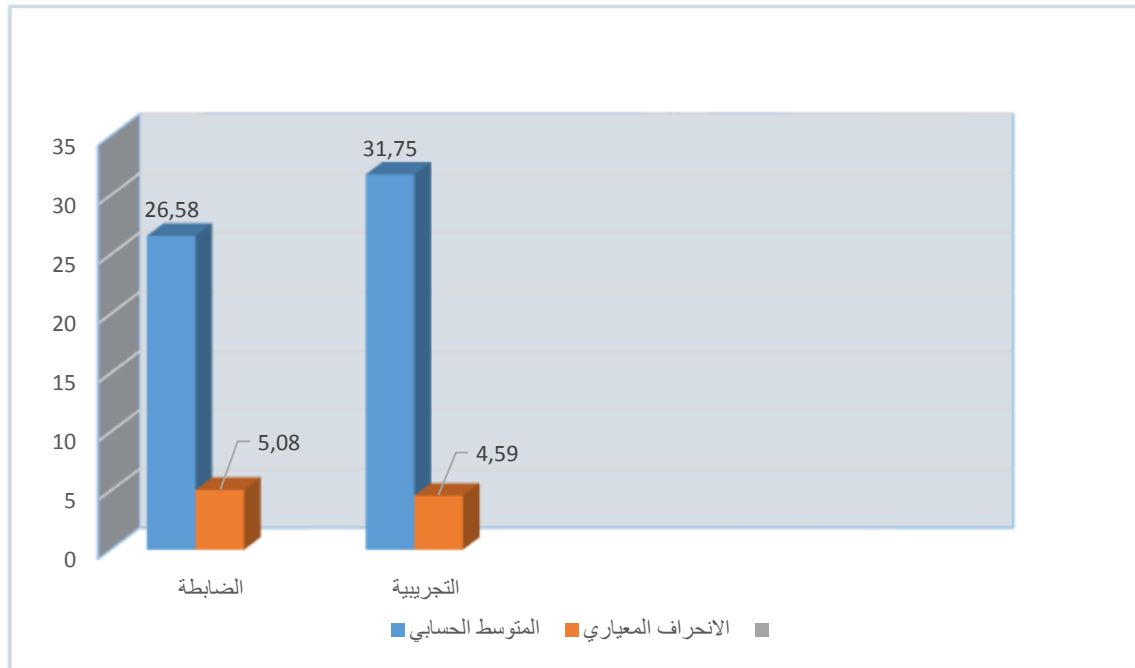
جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الشخصي الانفعالي

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 17.75 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 31.75 كما أن قيمة ت بلغت 9.38، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الشخصي الانفعالي لصالح القياس البعدي .

\* حساب الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في بعد التوافق الشخصي الانفعالي:

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	26.58	5.08	2.610	22	0.01	دال إحصائياً
التجريبية	31.75	4.59				

جدول رقم (05) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الشخصي الانفعالي



الشكل رقم (02) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابط والتجريبية في القياس البعدي للبعد الشخصي الانفعالي.

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 26.58 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 31.75 كما أن قيمة ت بلغت 2.610، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين ( الضابطة و التجريبية ) في بعد التوافق الشخصي الانفعالي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

## 2-1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الصحي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبلي	17.08	2.42	7.014	11	0.01	دال إحصائياً
بعدي	28.42	4.52				

جدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الصحي

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 17.08، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 28.42 كما أن قيمة ت بلغت 7.014، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الصحي لصالح القياس البعدي .

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبلي	16.83	3.27	19.62	11	0.01	دال إحصائياً
بعدي	31.42	4.46				

جدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الصحي

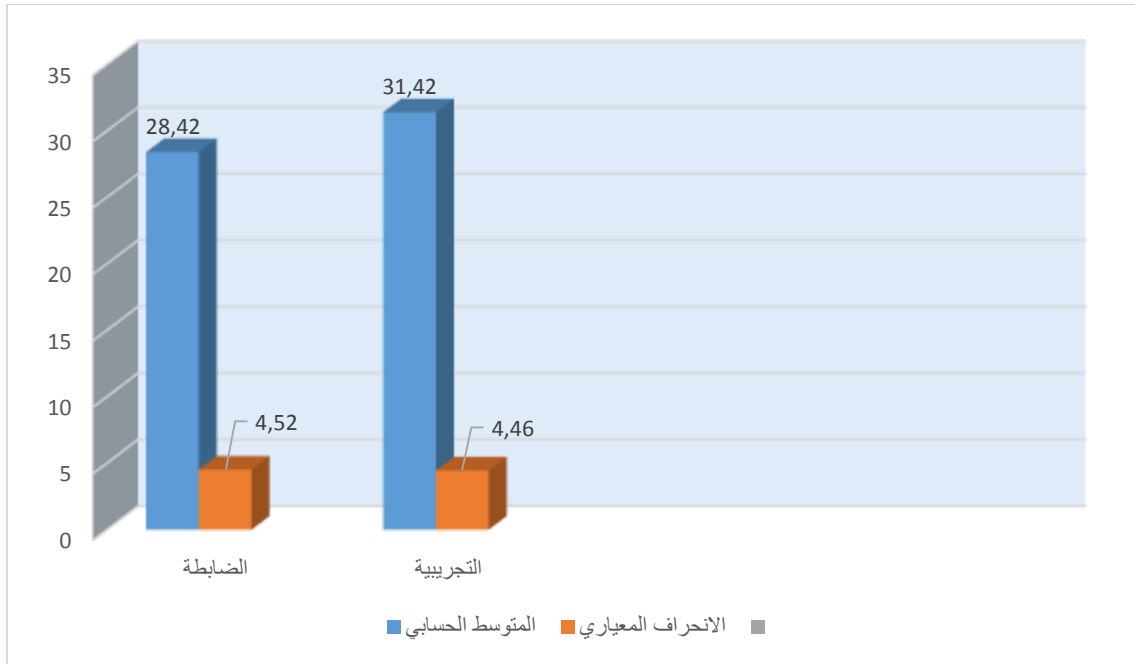
من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 16.83، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 31.42 كما أن قيمة ت بلغت 19.62، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الصحي لصالح القياس البعدي .

\* حساب الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في بعد التوافق الصحي الجسمي:

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	28.42	4.52	1.636	22	0.04	دال إحصائياً
التجريبية	31.42	4.46				

جدول رقم (08) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الصحي الجسمي.





الشكل رقم (03) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابط والتجريبية في القياس البعدي للبعد الصحي الجسمي.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 28.42، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 31.42 كما أن قيمة ت بلغت 1.636، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.04 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعد التوافق الصحي الجسمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

### 2-1-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
قبلي	21.50	2.68	0.8	11	0.438	غير دال إحصائياً
بعدي	21.67	2.49				

جدول رقم (09) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الأسري.

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 21.50، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 21.67 كما أن قيمة ت بلغت 0.8، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.438 و هي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الأسري.

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
قبلي	21.75	3.13	2.80	11	0.17	غير دال إحصائياً
بعدي	22.17	3.40				

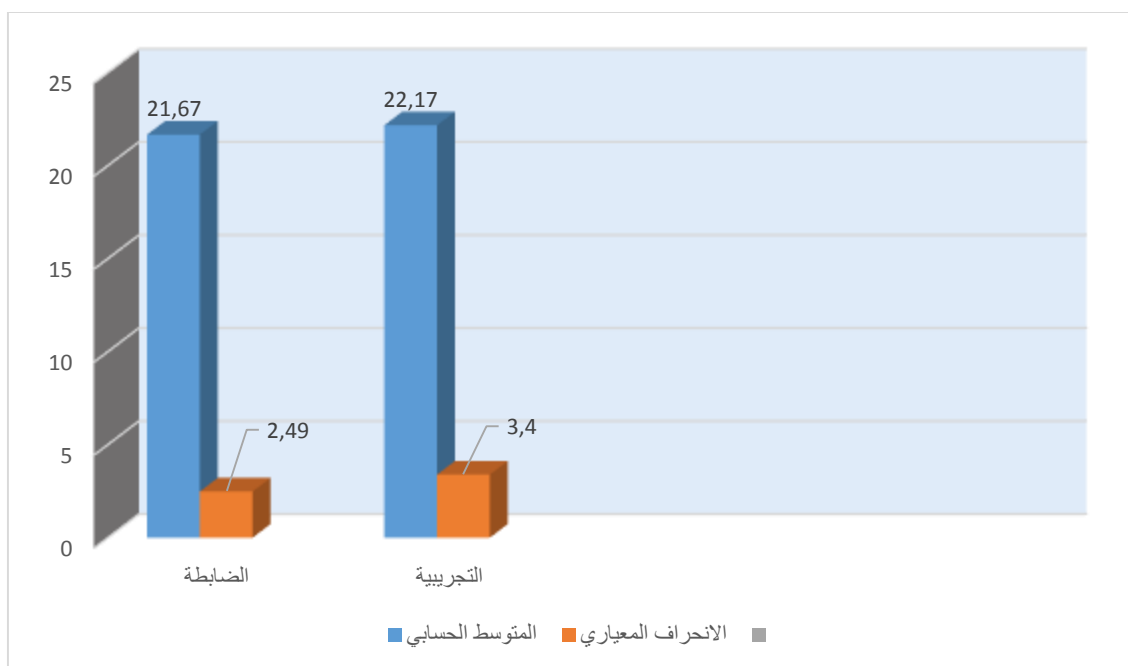
جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الأسري.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 21.75، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 22.17 كما أن قيمة ت بلغت 2.80، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.17 و هي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الأسري.

\* حساب الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في بعد التوافق الأسري:

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	21.67	2.49	0.410	22	0.68	غير دال إحصائياً
التجريبية	22.17	3.40				

جدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التوافق الأسري.



الشكل رقم (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابط والتجريبية في القياس البعدي للبعد الأسري.

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 21.67، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 22.17 كما أن قيمة ت بلغت 0.410، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.68 وهي أكبر من

مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعد التوافق الأسري في القياس البعدي.

## 2-1-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

نص الفرضية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبلي	18.67	1.30	4.793	11	0.01	دال إحصائياً
بعدي	27.58	6.30				

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد التوافق الاجتماعي

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 18.67، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 27.58 كما أن قيمة ت بلغت 4.793، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الاجتماعي لصالح القياس البعدي .

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبلي	19.25	1.54	13.855	11	0.01	دال إحصائياً
بعدي	33.67	4.11				

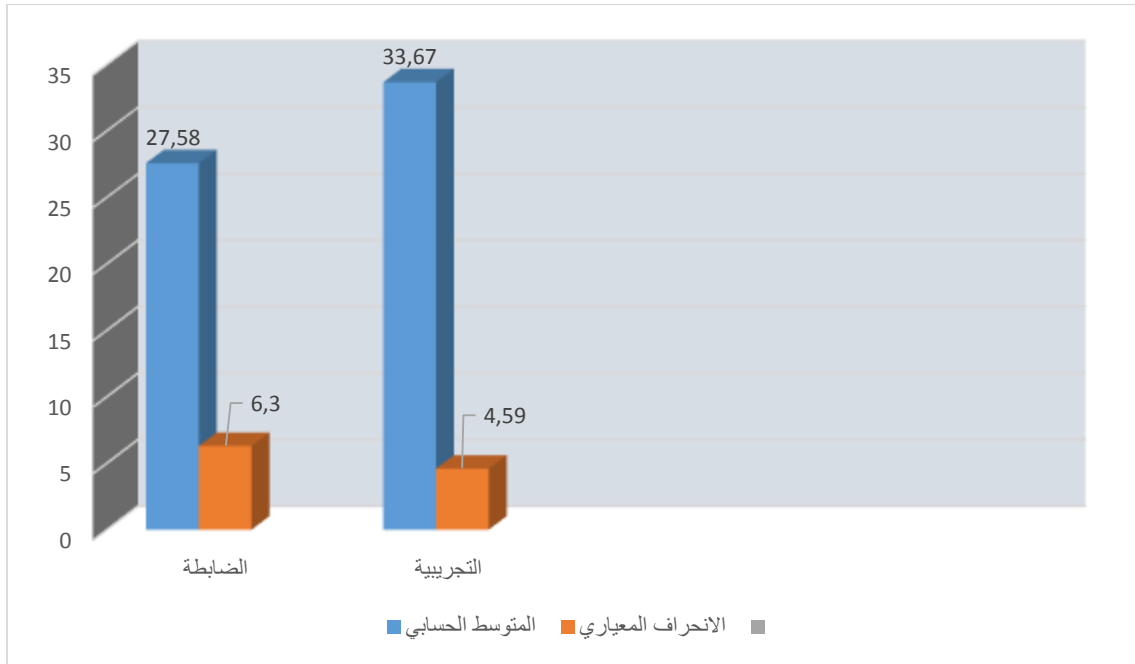
جدول رقم (13) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعد التوافق الاجتماعي

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 19.25، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 33.67 كما أن قيمة ت بلغت 13.85، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياسين القبلي والبعدي في بعد التوافق الاجتماعي لصالح القياس البعدي .

\* حساب الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في بعد التوافق الاجتماعي:

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	27.58	6.30	2.799	22	0.01	دال إحصائياً
التجريبية	33.67	4.11				

جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في بعد التوافق الاجتماعي.



الشكل رقم (05) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابط والتجريبية في القياس البعدي للبعد الاجتماعي.

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 27.58، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 33.67 كما أن قيمة ت بلغت 2.799، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0.01 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعد التوافق الاجتماعي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

## 2-2- الاستنتاجات :

ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

- ❖ حققت المجموعة الضابطة تطورا ايجابيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأبعاد الثلاثة للتوافق النفسي (الشخصي، الصحي، الاجتماعي) باستثناء البعد الأسري.
- ❖ حققت المجموعة التجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأبعاد الثلاثة للتوافق النفسي (الشخصي، الصحي، الاجتماعي) باستثناء البعد الأسري.
- ❖ أثبتت نتائج البحث فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة على نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية، وهذا يدل على مدى الاسهام الايجابي لهذه الأنشطة في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ الممارسين لها.

## 2-3- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

### 2-3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

افترض الطالب الباحث أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي الانفعالي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ".

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدولين رقم (04 و 05) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي الانفعالي بين القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية مما يوضح التأثير الإيجابي لكل من حصة التربية البدنية والرياضية المقررة وبرنامج الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة.

أما الجدول رقم (06) الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي الانفعالي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، من خلال نتائج هذا الجدول نلاحظ أن هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة صياد الحاج (2018) وبلعباس بن قرعة منال (2021) حيث وجدنا أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الشخصي الانفعالي والصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح الاختبارات البعدية.

وهذه النتائج تتفق مع ما قاله احمد فاضل، 2007 الصفحة (19)، ويعزي الطالب الباحث هذا التطور الملحوظ في مستوى التوافق النفسي في البعد الشخصي الانفعالي لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية الى برنامج الأنشطة الترويحية المقترحة الذي تضمن ألعاب جماعية وفردية ساهمت في إيجاد هذا التحسن، نستنتج تحقق الفرض الأول.



### 2-3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

افترض الطالب الباحث أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الصحي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ". من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدولين رقم (07 و 08) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الجسمي الصحي بين القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية مما يوضح التأثير الإيجابي لكل من حصة التربية البدنية والرياضية المقررة وبرنامج الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة.

أما من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الصحي الجسمي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، من خلال نتائج هذا الجدول نلاحظ أن هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة صياد الحاج (2018) ودراسة بلعيدوني وبن زيدان (2017) .

وهذه النتائج تؤكد ما قاله محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز (1998) الصفحة (17).

ويعزي الطالب الباحث هذا التطور الملحوظ في مستوى التوافق النفسي في البعد الصحي الجسمي لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية الى برنامج الأنشطة الترويحية المقترحة الذي تضمن أنشطة بدنية ساهمت في تحسين الجوانب الصحية للبلاد الممارسين (تمارين هوائية، تمارين قوة عضلية ... )، ومنه نستنتج تحقق الفرض الثاني.

### 2-3-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

افترض الطالب الباحث أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ".

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10 و 11 و 12) التي توضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري سواء في القياس قبلي - بعدي للمجموعتين او في القياس بعدي -بعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزي الطالب الباحث هذه النتائج التي لا تتوافق مع الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، لأن مكونات هذا البعد (أكثر العبارات المكونة لهذا البعد) لا تتأثر بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومنه نستنتج عدم تحقق الفرض الثالث.

#### 2-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

افترض الطالب الباحث أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية " .

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدولين رقم (13 و 14) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الاجتماعي بين القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية مما يوضح التأثير الإيجابي لكل من حصة التربية البدنية والرياضية المقررة وبرنامج الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، نلاحظ أن هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة صياد الحاج (2018) وبلعباس بن قرعة منال (2021) ودراسة وليد امين (2006) حيث وجدت هذه الدراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على البعد الاجتماعي.

ويعزي الطالب الباحث هذا التطور الملحوظ في مستوى التوافق النفسي في البعد الاجتماعي لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية من خلال طبيعة الأنشطة الترويحية التي تجعل من التلميذ يندمج مع أقرانه ويبتعد عن الانزوائية والعزلة، ومنه

نقول إن الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أثبت فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة، ومنه نستنتج تحقق الفرض الرابع.

### 2-3-5- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

- للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي لدى العينة التجريبية باستثناء البعد الأسري وهذا ما تتفق عليه الدراسات السابقة.

## 2-4- الخلاصة العامة :

تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين البيئة والفرد من حيث القيم والاتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف التوازن من جميع الجوانب ، كما تعتبر هذه الأنشطة عنصرا هاما في عملية التطور والتوافق النفسي للأفراد عامة والمراهقين خاصة، وتعد مرحلة المراهقة مرحلة تحول في حياة الإنسان إذ هي مرحلة جد حرجة وحساسة من العمر وذلك لما يطرأ عليهم من تغيرات فيزيولوجية وبدنية وما يواجههم من ضغوطات ومشاكل نفسية، وقد يزداد أو ينقص التوافق النفسي عند المراهقين خاصة في الطور النهائي وذلك لإقبالهم على امتحان شهادة البكالوريا، حيث تواجههم عدة مواقف جديدة خاصة بهذه المرحلة المصيرية كالخوف والقلق والارتباك، إلا أن ممارسة المراهق لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية تجعله في حالة من الاسترخاء النفسي والبدني وتشعره بالسعادة والارتياح والمتعة النفسية. فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد أو تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة للرفع من الحالة النفسية كتوافق النفسي، حيث تمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس الى مستوى مقبول من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وعليه أسفرت تجربة بحثنا هذا الى وجود فاعلية للأنشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة حيث كانت بمثابة العلاج الشافي لأعباء المتراكمة على هذه الفئة.

ومن خلال الدراسات السابقة والحالية، واستنادا إلى تحليل النتائج توصل الطالب الباحث أن للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تطوير مستويات التوافق النفسي لدى المراهقين، وخلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات أهمها إعطاء أهمية كبيرة لهذه الفئة بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم والتشجيع ونشر الوعي من أجل ممارسة برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة إلى استغلال الفضاءات الرياضية والملاعب من أجل تفاعلي انحرافهم في هذا السن.

## 2-5- التوصيات و الاقتراحات :

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يقدم التوصيات والاقتراحات التالية:

- ❖ تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية خصوصا من طرف الوالدين والمسؤولين وتدعيمهم منذ الصغر لتفادي ظهور الانحراف.
- ❖ إدراج ألعاب وأنشطة ترويحية رياضية للتلاميذ أثناء ممارسة حصص الرياضة داخل المدرسة.
- ❖ توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وأثرها على الصحة النفسية، عن طريق الأسرة والمدرسة، ومن خلال عقد ندوات ولقاءات، وتفعيل دور الإعلام الرياضي الجزائري.
- ❖ توفير المراكز والمناشط الرياضية، داخل وخارج المدرسة، لتسهيل ممارسة جميع أنواع الأنشطة الترويحية الرياضية، لكلا الجنسين ولمختلف الأعمار والمراحل.
- ❖ توفير الإمكانيات المناسبة للتلاميذ من ملاعب رياضية وقاعات مغلقة وتوفير العتاد المناسبة للأنشطة الترويحية الرياضية يساعد التلاميذ على الإقبال للممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بصفة دائمة.
- ❖ خلق نوادي ثقافية ورياضية في الثانوية للاهتمام بالأنشطة الرياضية بشكل عام.
- ❖ إدراج أخصائيين نفسانيين في جميع الثانويات لمتابعة التلاميذ متابعة دورية قصد البحث عن الحلول لمشاكلهم.
- ❖ إعطاء أهمية كبيرة لفئة المراهقين باعتبارهم فئة هامة واستغلال قدراتهم والاستفادة منها، لأن طاقتهم الزائدة عندهم إن لم تستغل جيدا قد تكون عاملا رئيسيا في الانحراف.

# المصادر والمراجع

1. ابراهيم حلمي، و ليلي السيد فرحان. (1998). التربية الرياضية و التربية للمعاقين. القاهرة مصر: دار الفكر.
2. إجلال محمد سري. (2000). علم النفس العلاجي. القاهرة: نشر وتوزيع عالم الكتاب.
3. احمد فاضل. (2007). الترويح الرياضي. السعودية: جامعة نايف العربية.
4. احمد فاضل. (2007). أوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف.
5. أحمد محمد حسن صالح. (2000). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الاجتماعية. الاسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
6. أديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار وائل للنشر.
7. اسماعيل كمال عبد الحميد ، و حسنين محمد صبحي. (2009). رياضة وقت الحر لكبار السن. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أمال عبد السميع أباضة. (1999). الصحة النفسية. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
9. بشير الحجار. (2003). التوافق النفسي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.
10. بطرس حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل (الإصدار الطبعة الأولى). الأردن: دار المسيرة.

11. بلحاج فروجة. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. تيزي وزو: جامعة مولود معمري.
12. تركي رابح. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
13. تواتي احمد بن قلاوز. (2012). البرامج الترويقية. مستغانم: جامعة مستغانم.
14. ثائر أحمد غباري. (2008). الدافعية بين النظرية والتطبيق (الإصدار الطبعة الاولى). عمان، الأردن: دار المسيرة.
15. جنان سعيد الرحو. (2005). أساسيات في علم النفس. الدار العربية للعلوم ناشرون.
16. حامد عبد السلام زهران. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الإصدار الطبعة الثالثة). القاهرة: عالم الكتب.
17. حسينة بن سيتي. (2013). التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
18. زكي محمد درويش. (1992). الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع. الرياض.
19. سلامة محمد عبد العزيز ، و البطراوي متولي . (2013). مقدمة في الترويق و أوقات الفراغ. مصر: ماهي للنشر و التوزيع.
20. صالح حسن الداھري. (1999). الشخصية والصحة النفسية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان الأردن: دار الكندري للنشر والتوزي.



21. صبرة محمد علي، و شريت أشرف محمد عبد الغني . (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي،. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
22. صياد الحاج. (2018). فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق. مستغانم: جامعة مستغانم.
23. عبد الحميد محمد شاذلي. (2001). التوافق النفسي للمسنين. الإسكندرية: المكتبة الجامعية،.
24. عبد الله مجدي أحمد محمد. (1996). علم النفس العام: دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه. الإسكندرية مصر: دار المعرفة الجامعية.
25. عطيات محمد خطاب. (1988). أوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف.
26. عليوة سمية، و بوسحابة محمد. (2017). التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة علوم الاسلامية والحضارة.
27. عمار بحوش، و محمد محمود الذنياب. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
28. غولي، و ابراهيم مروان. (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ. عمان: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
29. فتحي مصطفى الزيات. (1986). التوافق الدراسي وعلاقته بالتحصيل والميل العلمي والميل الأدبي لدى طلاب الجامعة. مكة المكرمة: كلية التربية ، جامعة أم القرى.
30. فرج عبد القادر طه. (1980). سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج. القاهرة: دراسة ميدانية في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي.

31. كفاي علاء الدين. (1987). الصحة النفسية. دبي: دار العلم للنشر والتوزيع.
32. كمال الدسوقي. (1974). علم النفس و دراسة التوافق. لبنان: دار النهضة العربية للنشر.
33. مایسة أحمد النیال.: (2002). سيكولوجية التوافق. القاهرة.
34. محمد الحماحي، و عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويج بين النظرية و التطبيق. مركز الكتاب للنشر.
35. محمد الطحان. (1987). مبادئ الصحة النفسية. دبي: دار العلم للنشر و التوزيع.
36. محمد بوعزيز ، و حبيب. (2018). اثر برنامج ترويجي مقترح على القلق العام لدى المسنين بدار العجزة. جامعة مستغانم الجزائر: المجلة العممية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية.
37. محمد جاسم محمد. (2004). مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها). مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع.
38. محمد عبد العزيز. (2013). التريح و اوقات الفراغ. الإسكندرية: دار المعارف.
39. محمد يعقوبي. (1985). الوجيز في الفلسفة (الإصدار الطبعة الثالثة). الجزائر: المعهد الوطني التربوي.
40. مخيمر هشام. (1981). العلاقة بين مستوى النضج الخلقي وعدد من المتغيرات المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. القاهرة: جامعة عين شمس،.

41. مصطفى حسين باهي، و حسين حشمت. (2006). التوافق النفسي و التوازن الوظيفي. مصر: الدار العلمية للنشر و التوزيع.
42. نبيه إبراهيم إسماعيل. (1997). عوامل الصحة النفسية السليمة. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
43. هدى حسن محمود محمد. (2000). الترويح و أهميته. الإسكندرية: دار الورقاء للطباعة و النشر.
44. يامن سهيل مصطفى،. (2010). الصحة النفسية للأطفال والمراهقين. دمشق: كلية التربية جامعة دمشق.

# الملاحق

## الملحق رقم (01)

جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

استمارة استطلاع رأي الخبراء

الأستاذ الدكتور: .....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي، يقوم الطالب  
الباحث بإجراء دراسة بعنوان:

" فاعلية أنشطة ترويحية رياضية في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور  
الثانوي ذكور "

لذا نرجو ابداء آراءكم حول الأنشطة الترويحية (مواقف /تمارين) المقترحة.

المشرف:

د/ دحون العمري

الطالب الباحث:

يوسف حمايزي

## -- العنوان --

### فاعلية أنشطة ترويحية رياضية في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي ذكور

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات كدراسة بلعباس بن قرعة منال 2021 ودراسة صياد الحاج 2018، ودراسة حنة هاشمي 2018 ودراسة بلعيدوني مصطفى 2018 ، وكذلك اجراء المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة ، قام الطالب الباحث تحت اشراف السيد المشرف بإعداد البرنامج الترويحي الرياضي، ولقد تم الأخذ بعين الاعتبار مجموعة من الاعتبارات والتي تمثلت في:

- أن تتناسب محتويات الأنشطة المقترحة مع خصائص عينة البحث وتتلاءم مع ميولهم واحتياجاتهم.

- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة لاهتمام عينة البحث.

- مراعاة عوامل الامن والسلامة.

- ان تتماشى مع ابعاد المقياس

❖ يتم استخدام محتويات الأنشطة الترويحية الرياضية في الجزء الرئيسي من الوحدة، أما بالنسبة

لعدد الحصص الترويحية فسيكون 16 حصة موزعة على 08 اسابيع وبمعدل حصتين في

الاسبوع حيث سيبلغ زمن الحصة الترويحية 60 دقيقة مقسمة الى ثلاث مراحل رئيسية وهي:

1-المرحلة التحضيرية مدتها 10 دقائق .

2-المرحلة الرئيسية مدتها 40 دقيقة ، تحتوي هذه المرحلة على 04 مواقف أو تمارين .

3-المرحلة الختامية مدتها 10 دقائق.

### الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة:

النشاط	هدف الحصة	وصف التمرين / الموقف	مناسب	غير مناسب	التعديل
--------	-----------	----------------------	-------	-----------	---------

			<p>1 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين بالتساوي لكل فريق كرة محاولة كل عناصر الفوج الاول القيام بتمرير الكرة فيما بينهم و عدم اسقاطها ثم تمريرها فوق الشبكة الى الفوج الثاني، ونفس الشيء بالنسبة للفريق الثاني</p> <p>2 - نفس التمرين السابق مع استعمال فقط مهارة الارسال والتمرير باليدين من الاعلى والتمرير بالساعدين من الاسفل.</p> <p>3 - نفس التمرين مع استعمال كامل المهارات الأخرى ( اللمس بالأصابع و الساعدين ...) و توقيف الوقت و تحديد الفائز .</p> <p>4 - مقابلة موجهة بين التلاميذ .</p>	<p><b>1- أن يندمج في المجموعة عن طريق استثمار مساحات اللعب.</b></p>
			<p>1 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، فوج في كل نصف ملعب و محاولة تمرير الكرة بينهم (اضافة عنصرين لكل فوج مهمتهما التقاط الكرات الصعبة وتجنب سقوطها على الارض).</p> <p>2 - نفس التقسيم السابق و محاولة الحفاظ على الكرة في الهواء و رفعها و تبادل التمريرات بالرؤوس .</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة يتوسطهم زميلهم في المحور لتمرير الكرة إليه و بدوره يردها إليهم .</p> <p>4 - مباراة بين الأفواج .</p>	<p><b>2 - أن يقدم العون و السند للزملاء و يساعد على إيجاد الحل المشترك .</b></p>
			<p>01 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج للقيام بالتمريرات العشر دون سقوط الكرة على الأرض.</p> <p>02 - وقوف فوج من التلاميذ على شكل خط لتطبيق الإرسال من أسفل (القيام بعدة ارسالات دفعة واحدة) ومحاولة الفريق الخصم التمرکز الجيد في الملعب لإرجاع</p>	<p><b>3 - أن يتعلم أبجديات اللعبة في جو ترفيهي تنافسي.</b></p>

			<p>الكرة بالساعدين و التنافس من أجل جمع نقاط أكبر .</p> <p>03 - نفس التقسيم السابق مع تطبيق الإرسال من أعلى والتحكم في توجيه الكرة بدقة ليستقبلها الخصم وينهيها بثلاثة تمريرات وجمع أكبر عدد من النقاط. (إرسالين لكل تلميذ).</p> <p>04 - مباراة تنافسية بين التلاميذ لتطبيق هدف الحصة .</p>	
			<p>1 - تقسيم التلاميذ كل تلميذ يقابله منافسه ، يتم وضع كرة بينهم و عند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بالدوران على الكرة ثم الإشارة الثانية تؤخذ الكرة.</p> <p>2 - نفس التمرين السابق بإعطاء الإشارة و لمس أعضاء الجسم ( الأنف، الرجل، الشعر ... ) و بعدها أخذ الشاخص عند سماع اسمه.</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة و وضع الكرة في الوسط و محاولة إبعادها من أمامه باليدين و تمريرها بين رجلي الزميل.</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج (بطاقات طرد واستبعاد وحصول فريق الخصم على نقطة لكل اعتراض عن قرار الحكم ومحاولة كل فريق الإبقاء على ستة أعضاء داخل ملعبه حتى لا يقصى).</p>	<p><b>4 - أن يتحكم في الانفعالات و يستثمرها في تقديم عمل متكامل .</b></p>



			<p>5 - أن يقوي تركيزه و توازنه من خلال استثمار الوقت و الجهد المطلوب .</p> <p>1 - تقسيم التلاميذ على شكل دائرة و إعطاء كل واحد منهم كرة و يحاول كل تلميذ رفعها إلى السماء ثم تغيير الأماكن بينهم دون سقوط الكرة على الأرض .</p> <p>2 - نفس التمرين و لكن تعكس حركة الكرة بضربها على الأرض و تغيير الأماكن دون سقوطها كلياً على الأرض .</p> <p>3 - كل تلميذ حامل للكرة يقابله زميله الحامل للكرة كذلك و يتبادلون الكرات في نفس الوقت و في آن واحد دون السقوط .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج حيث تبدأ المباراة بخسارة احد الفريقين لشوط (من خلال القرعة) حيث يحاول الفريق المنهزم بشوط الرجوع في النتيجة.</p>
			<p>6 - أن يدرك أهمية دوره في المجموعة أثناء اللعب .</p> <p>1 - توزيع التلاميذ بشكل عشوائي في الملعب و لكل التلميذ كرة يحاول رميها في الهواء و ثم التقاطها دون سقوطها على الأرض ماعدا تلميذ واحد يبقى بدون كرة يحاول التقاط كرة من الكرات .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية العدد و عند إعطاء الإشارة يحاول كل تلميذ الجري بالكرة و الدوران على الشاخص ثم العودة للزميل و إعطائها له دون إسقاطها و هكذا .</p> <p>3 - نفس التمرين مع زيادة عدد الكرات إلى 02 .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج بحيث لا يحسب الهدف الا اذا تم تمرير الكرة الى كامل اللاعبين.</p>
			<p>7 - أن يحرص على المشاركة الإيجابية في التدخلات أثناء اللعب .</p> <p>1 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج ويحمل كل تلميذين من كل فوج الكرة بين أنبوبين متوازيين ومحاولة الجري بها دون السقوط ثم الدوران على الشاخص و العودة .</p>

			<p>2 - نفس تقسيم الأفواج ثم يقوم كل تلميذ دحرجت الكرة بالجري العكسي بالرجلين ثم الدوران على الشاخص و العودة .</p> <p>3 - نفس التقسيم ثم دحرجت الكرة باستعمال أنبوب بلاستيكي و الدوران على الشاخص ثم العودة للزميل لإكمال اللعبة .</p> <p>4 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين متقابلين و تبادل الكرة بينهم في الأرض دون التصويب و محاولة اللاعب المرور بينهم دون أن تلمسه الكرة.</p>	
			<p>1 - التميريرات العشر دون سقوط الكرة .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل تلميذ يقوم بحمل كرتين واحدة في بطنه و الثانية خلف ظهره و يجري بها إلى الشاخص ثم يعود .</p> <p>3-تقسيم التلاميذ الى فريقان متقابلان متقاربان متواجهان في وسط الملعب كل تلميذ يواجه تلميذ الخصم بينهما كرة سلة على مستوى البطن (يحاول كل واحد منهما دفع الاخر بالكرة فقط ) اعادة نفس التمرين بالظهر .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج حيث يتم وضع لاعب مشترك يجيد اللعب بحيث يشارك في الهجوم مع كل فريق .</p>	<p>8 - أن يقدم الحل المثالي للزملاء و يتفادى التدخلات الخشنة.</p>
			<p>01 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل فوجين مع بعض للقيام بالتميريرات العشر .</p> <p>02 - لعبة المطاردة بالكرة بحيث يشترك لاعبين بتمرير الكرة بينهم و محاولة لمس اللاعبين بالكرة دون رميها أو تصويبها من بعيد عليه و دخول كل لاعب يلمس بالكرة إلى المجموعة المطاردة .</p> <p>03 - وضع فوجين متقابلين ليتبادلا الكرة بينها بدحرجتها على الأرض و محاولة فوج</p>	<p>9 - أن يندمج في المجموعة عن طريق المشاركة وإيجاد الحل .</p>

كرة السلة

			آخر المرور بينهما إلى المنطقة الأخرى دون أن تلمسه الكرة . 04 - نفس التمرين السابق مع وضع محطات في الوسط ليستريح فيها اللاعب المار .		
			1 - التمريرات العشر و إنهاء الرمية العاشرة في السلة . 2 - لعبة المطاردة ومسك الزميل والجري على شكل سلسلة متماسكين باليد دون تركه ومطاردة الآخرين و الذي يمسك يدخل في السلسلة . 3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة ووضع الكرة في الوسط ومحاولة إبعادها من أمامه باليدين و تمريرها بين رجلي الزميل . 4 - مقابلة بين الأفواج ووضع لاعب مشترك بينهم يمتاز بمهارات عالية يشارك في كل هجمة .	<b>10 - أن يتمكن من تسيير اللعب داخل مجموعة و لعب دور القائد .</b>	
			01 - تقسيم التلاميذ إلى أفواج ليقوم كل تلميذ من كل فوج بالجري بسرعة ولمس الشاخص ثم العودة إلى الزميل وينطلق الثاني وهكذا . 02 - نفس التقسيم السابق مع وضع حلقة في مكان الشاخص ومحاولة إدخالها من الرأس إلى الرجلين مرتين ثم العودة إلى الزميل و هكذا حتى ينتهي الفوج . 03 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل لاعبين داخل حلقة و الجري مع بعض ملتصقان بالظهر بشكل جانبي ذهابا و إيابا دون الخروج من الحلقة . 04 - نفس تقسيم السابق لينطلق من كل فوج تلميذين بالجري نحو الشاخص و الدوران عليه دون ترك يد الزميل و العودة إلى الفوج و أخذ زميل آخر وهكذا حتى ينتهي الفوج .	<b>11 - ان يتنقل داخل الملعب بحرية ويتعلم الاتصال والتواصل مع الآخر .</b>	سبيل السرعة

			<p>1 - كل تلميذ يقابل زميله ووضعه شاخصين بلونين مختلفين بينهما وأخذ اللون المحدد عند سماعه.</p> <p>2 - نفس التمرين السابق بإعطاء الإشارة و لمس أعضاء الجسم (الأنف ، اليد ، الشعر ... ) و بعدها أخذ الشاخص عند سماع اسمه .</p> <p>3 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل تلميذ يقوم بحمل كرتين واحدة في بطنه و الثانية خلف ظهره و يجري بها على مسار متعرج بين الشواخص ثم يعود .</p> <p>4 - نفس التقسيم مع وضع عدة أدوات ( كرات و حلقات و شواخص ... ) ومحاولة حملها بالكامل و الجري و الدوران على الشاخص ثم العودة .</p>	<p><b>12 - أن يحقق</b> التوافق العصبي و العضلي عن طريق اكتساب مهارات جيدة .</p>	
			<p>1 - تقسيم التلاميذ الى فوجين و كل تلميذ مع زميله متقابلين و الوقوف ثابتا في المكان و محاولة كل منهما دفع الآخر باليدين لإفقاذه التوازن .</p> <p>2 - نفس التمرين السابق مع تغيير وضعية الى وضعية القرفصاء ومحاولة الدفع اليدين.</p> <p>3 - كل تلميذ يقابل زميله بوضعية المضخة و محاولة إسقاط الزميل بسحب الذراع .</p> <p>4 - وضع التلاميذ على شكل دائرة ووضع أنبوب أو عصا في الوسط أو المحور و إعطاء كل تلميذ رقم و حين سماع الرقم يحاول الوصول إلى الأنبوب قبل سقوطه الأرض .</p>	<p><b>13 - أن يتحكم</b> في الجسم من خلال التوازن والارتكاز .</p>	الخط
			<p>1 - لعبة التمريرات العشر بالقدمين وإنهاءها بالرمية العاشرة في المرمى .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ على شكل دائرة و دخول لاعبين في الوسط لافتكاك الكرة و دخول آخرين ( لعبة واسطة ) .</p>	<p><b>14 - أن يعمل</b> بالمهارات المكتسبة لتحقيق عمل جماعي مشترك .</p>	كرة القدم

			<p>3 - نفس التقسيم ومحاولة رفع الكرة وإبقائها في الهواء أقصى وقت ممكن فيما بينهم باستعمال الرجلين والرؤوس وكامل أطراف الجسم.</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج.</p>	
			<p>1 - لعبة الواسطة (وضع التلاميذ على شكل دائرة وإدخال تلميذين في الوسط ليحاولا افتكاك الكرة ثم استبدالهما باخران)، مشاركة الاستاذ للعب مع التلاميذ.</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ على شكل دائرة ومحاولة رفع الكرة وإبقائها في الهواء فيما بينهم باستعمال كل أطراف الجسم لأقصى وقت ممكن.</p> <p>3 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين كل فوج على شكل سلسلة ليمررها الأول للخلف الى زميل ثم يعود للخلف لاستكمال السلسلة حتى النهاية.</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج حيث يتم وضع لاعب مشترك يجيد اللعب بحيث يشارك في الهجوم مع كل فريق .</p>	<p><b>15 - أن يحس بالتوافق الاجتماعي من خلال تأسيس روح المجموعة.</b></p>
			<p>1 - التمريرات العشر باستعمال القدمين .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين على شكل قطار وتمرير الكرة بالعقب (تمريرة خلفية) و الذي يمرر يقوم باستكمال السلسلة في الخلف لتمرير الكرة و هكذا حتى تنتهي المسافة المحددة.</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة و تبادل الكرة بالرؤوس و إبقائها في الهواء أقصى وقت ممكن .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج .</p>	<p><b>16 - أن يتدارك بعض الأخطاء ويصححها في إيجاد خطة للفوز.</b></p>

## الملحق رقم (02)

### مقياس التوافق النفسي

إعداد: زينب محمود شقير (2003) مقننة من طرف الباحثة لطيفة جماح .

الاسم : ..... السن : .....

المدرسة: ..... الجنس : ذكر

القسم الدراسي : ..... تاريخ إجراء الاختبار : ...../...../.....

هل تريد أن تعرف شيئا أكثر عن شخصيتك؟  
إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة، لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

\* نعم \* متردد أحيانا \* لا \*

- حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف.  
فإذا أجببت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة.
- أجب بوضع علامة ( X ) تحت الاختيار المناسب
  - لا تترك موقف بدون الإجابة عليه
  - لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

\*معلوماتك سرية للغاية.

شكرا لتعاونك

العبارة			
لا	متعدد أحيانا	نعم	
<b>المحور الأول: التوافق الشخصي - الانفعالي</b>			
			01 هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟
			02 هل انت متفائل بصفة عامة؟
			03 هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
			04 هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
			05 هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
			06 هل تتطلع لمستقبل مشرق؟
			07 هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
			08 هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟
			09 هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟
			10 هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
			11 هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟
			12 هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟
			13 هل انت ناجح ومتوافق مع الحياة؟
			14 هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟
			15 هل تشعر باليأس وتهبط همته بسهولة؟
			16 هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟
			17 هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟
			18 هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟
			19 هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟
			20 هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟
<b>المحور الثاني : التوافق الصحي</b>			
			21 هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟
			22 هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟
			23 هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟
			24 هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم) ؟

			25 هل تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح؟
			26 هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟
			27 هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟
			28 هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم ( أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟
			29 هل تعاني من بعض العادات مثل ( قضم الأظافر والغمز بالعين )؟
			30 هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟
			31 هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟
			32 هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الاكل ( سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي) ؟
			33 هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟
			34 هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟
			35 هل تتصبب عرقا ( أو ترتعش يداك ) عندما تقوم بعمل؟
			36 هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟
			37 هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل؟
			38 هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟
			39 هل تعاني من أسماك ( أو اسهال ) كثيرا؟
			40 هل تشعر بالنسيان ( أو عدم القدرة على التركيز ) من وقت لآخر؟
<b>المحور الثالث: التوافق الأسري</b>			
			41 هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟
			42 هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع اسرتك؟
			43 هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟
			44 هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في اسرتك؟
			45 هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟
			46 هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع اسرتك؟
			47 هل تأخذ حقلك من الحب والعطف والحنان والأمن من اسرتك؟



			هل التفاهم هو اسلوب التعامل بين اسرتك؟	48
			هل تحرص على مشاركة اسرتك افراحها وأحزانها؟	49
			هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد اسرتك وثيقة وصادقة؟	50
			هل تفخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟	51
			هل انت راض عن ظروف الاسرة الاقتصادية ( والثقافية )؟	52
			هل تشجعك اسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟	53
			هل افراد اسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟	54
			هل تشجعك اسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟	55
			هل تشعرك اسرتك انك عبء ثقيل عليها؟	56
			هل تتمنى احيانا ان تكون لك اسرة غير اسرتك ؟	57
			هل تعاني من كثير من المشاكل داخل اسرتك؟	58
			هل تشعر بالقلق او الخوف وأنت داخل اسرتك؟	59
			هل تشعر بأن اسرتك تعاملك على انك طفل صغير؟	60
<b>المحور الرابع: التوافق الاجتماعي</b>				
			هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين؟	61
			هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟	62
			هل تشعر بالمسؤولية اتجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟	63
			هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟	64
			هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟	65
			هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتهم؟	66
			هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟	67
			هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟	68
			هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟	69
			هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟	70
			هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟	71
			هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟	72

			هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟	73
			هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟	74
			هل تفكر كثيرا قبل ان تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه)؟	75
			هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟	76
			هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟	77
			هل تحجل من مواجهة الكثير من الناس ( أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم)؟	78
			هل تتخلى عن إساءة النصح لزميلك خوفا من أن يزعل منك؟	79
			هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟	80

## الملحق رقم (03)

### بعض وحدات (حصص) الترويحية الرياضية

#### الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 01

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
01	السنة الثالثة ثانوي	الكرة الطائرة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقائية - شواخص - كرات.
هدف الحصص :					- أن يندمج في المجموعة عن طريق استثمار مساحات اللعب.
فترات الترويحية		ظروف الإنجاز			المدة
المرحلة التمهيدية		- جري بشدة منخفضة حول الميدان - تسخين بدني عام - تسخين بدني خاص .			10 د
المرحلة الرئيسية		1 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين بالتساوي لكل فريق كرة محاولة كل عناصر الفوج الاول القيام بتمرير الكرة فيما بينهم و عدم اسقاطها ثم تمريرها فوق الشبكة الى الفوج الثاني، ونفس الشيء بالنسبة للفريق الثاني. 2 - نفس التمرين السابق مع استعمال فقط مهارة الارسال والتمرير باليدين من الاعلى والتمرير بالساعدين من الاسفل. 3 - نفس التمرين مع استعمال كامل المهارات الأخرى ( اللمس بالأصابع و الساعدين ... ) و توقيف الوقت و تحديد الفائز . 4 - مقابلة موجهة بين التلاميذ .			40 د
المرحلة الختامية		- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات . - التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.			10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 02

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
02	السنة الثالثة ثانوي	الكرة الطائرة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص
<b>هدف الحصه :</b>					
- أن يقدم العون و السند للزملاء و يساعد على إيجاد الحل المشترك .					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
<b>المرحلة التمهيديّة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
<b>المرحلة الرئيسية</b>	<p>1 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، فوج في كل نصف ملعب و محاولة تمرير الكرة بينهم (اضافة عنصرين لكل فوج مهمتهما التقاط الكرات الصعبة وتجنب سقوطها على الارض).</p> <p>2 - نفس التقسيم السابق و محاولة الحفاظ على الكرة في الهواء و رفعها و تبادل التمريرات بالرؤوس .</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة يتوسطهم زميلهم في المحور لتمرير الكرة إليه و بدوره يردها إليهم .</p> <p>4 - مباراة بين الأفواج .</p>				40 د
<b>المرحلة الختامية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>				10 د

### الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 03

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
03	السنة الثالثة ثانوي	الكرة الطائرة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص .
هدف الحصص: - أن يتعلم أجدديات اللعبة في جو ترفيهي تنافسي.					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
المرحلة التمهيديّة	- جري بشدة منخفضة حول الميدان . - تسخين بدني عام . - تسخين بدني خاص .				10 د
المرحلة الرئيسية	<p>01 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج للقيام بالتمريرات العشر دون سقوط الكرة على الأرض.</p> <p>02 - وقوف فوج من التلاميذ على شكل خط لتطبيق الإرسال من أسفل (القيام بعدة ارسالات دفعة واحدة) ومحاولة الفريق الخصم التمرير الجيد في الملعب لإرجاع الكرة بالساعدين و التنافس من أجل جمع نقاط أكبر .</p> <p>03 - نفس التقسيم السابق مع تطبيق الإرسال من أعلى والتحكم في توجيه الكرة بدقة ليستقبلها الخصم وينهيا بثلاثة تمريرات وجمع أكبر عدد من النقاط. (إرسالين لكل تلميذ).</p> <p>04 - مباراة تنافسية بين التلاميذ لتطبيق هدف الحصص .</p>				40 د
المرحلة الختامية	- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات . - التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 04

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
04	السنة الثالثة ثانوي	الكرة الطائرة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - شواخص - كرت.
هدف الحصه: - أن يتحكم في الانفعالات و يستثمرها في تقديم عمل متكامل .					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
المرحلة الرئيسية	<p>1 - تقسيم التلاميذ كل تلميذ يقابله منافسه ، يتم وضع كرة بينهم و عند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بالدوران على الكرة ثم الإشارة الثانية تؤخذ الكرة.</p> <p>2 - نفس التمرين السابق بإعطاء الإشارة ولمس أعضاء الجسم (الأنف، الرجل، الشعر ...) و بعدها أخذ الشاخص عند سماع اسمه.</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة ووضع الكرة في الوسط ومحاوله إبعادها من أمامه باليدين و تمريرها بين رجلي الزميل.</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج (بطاقات طرد واستبعاد وحصول فريق الخصم على نقطة لكل اعتراض عن قرار الحكم ومحاوله كل فريق الابقاء على ستة اعضاء داخل ملعبه حتى لا يقصى).</p>				40 د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 05

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
05	السنة الثالثة ثانوي	كرة اليد	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص .
<b>هدف الحصه:</b> - أن يقوي تركيزه و توازنه من خلال استثمار الوقت و الجهد المطلوب .					
<b>فترات الترويحية</b>	<b>ظروف الإنجاز</b>				
<b>المرحلة التمهيديّة</b>	<p>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</p> <p>- تسخين بدني عام .</p> <p>- تسخين بدني خاص .</p>				
<b>المرحلة الرئيسية</b>	<p>1 - تقسيم التلاميذ على شكل دائرة و إعطاء كل واحد منهم كرة و يحاول كل تلميذ رفعها إلى السماء ثم تغيير الأماكن بينهم دون سقوط الكرة على الأرض .</p> <p>2 - نفس التمرين و لكن تعكس حركة الكرة بضرها على الأرض و تغيير الأماكن دون سقوطها كلياً على الأرض .</p> <p>3 - كل تلميذ حامل للكرة يقابله زميله الحامل للكرة كذلك و يتبادلون الكرات في نفس الوقت و في آن واحد دون السقوط .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج حيث تبدأ المباراة بخسارة احد الفريقين لشوط (من خلال القرعة) حيث يحاول الفريق المنهزم بشوط الرجوع في النتيجة.</p>				
<b>المرحلة الختامية</b>	<p>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمهيط أو الاسترخاء للعضلات .</p> <p>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</p>				
	10 د				

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 06

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
06	السنة الثالثة ثانوي	كرة اليد	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص .
هدف الحصه: - أن يدرك أهمية دوره في المجموعة أثناء اللعب .					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
المرحلة التمهيدية	- جري بشدة منخفضة حول الميدان . - تسخين بدني عام . - تسخين بدني خاص .				10 د
المرحلة الرئيسية	<p>1 - توزيع التلاميذ بشكل عشوائي في الملعب و لكل التلميذ كرة يحاول رميها في الهواء و ثم التقاطها دون سقوطها على الأرض ماعدا تلميذ واحد يبقى بدون كرة يحاول التقاط كرة من الكرات .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ إلى أفواج متساوية العدد و عند إعطاء الإشارة يحاول كل تلميذ الجري بالكرة و الدوران على الشاخص ثم العودة للزميل و إعطائها له دون إسقاطها و هكذا .</p> <p>3 - نفس التمرين مع زيادة عدد الكرات إلى 02 .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج بحيث لا يحسب الهدف الا إذا تم تمرير الكرة الى كامل اللاعبين.</p>				40 د
المرحلة الختامية	- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات . - التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.				10 د



## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 07

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
07	السنة الثالثة ثانوي	كرة اليد	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص .
<b>هدف الحصة:</b> _ تعلم أجديات اللعبة في جو ترفيهي تنافسي .					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
<b>المرحلة التمهيدية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
<b>المرحلة الرئيسية</b>	<p>1 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج ويحمل كل تلميذين من كل فوج الكرة بين أنبوبين متوازيين ومحاولة الجري بها دون السقوط ثم الدوران على الشاخص و العودة .</p> <p>2 - نفس تقسيم الأفواج ثم يقوم كل تلميذ دحرجت الكرة بالجري العكسي بالرجلين ثم الدوران على الشاخص و العودة .</p> <p>3 - نفس التقسيم ثم دحرجت الكرة باستعمال أنبوب بلاستيكي و الدوران على الشاخص ثم العودة للزميل لإكمال اللعبة .</p> <p>4 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين متقابلين و تبادل الكرة بينهم في الأرض دون التصويب و محاولة اللاعب المرور بينهم دون أن تلمسه الكرة .</p>				40 د
<b>المرحلة الختامية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية .</li> </ul>				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 08

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
08	السنة الثالثة ثانوي	كرة السلة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص .
هدف الحصص : - أن يقدم الحل المثالي للزملاء و يتفادى التدخلات الخشنة.					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز		المدة		
المرحلة التمهيدية	- جري بشدة منخفضة حول الميدان . - تسخين بدني عام . - تسخين بدني خاص .		10 د		
المرحلة الرئيسية	1 - التمريرات العشر دون سقوط الكرة . 2 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل تلميذ يقوم بحمل كرتين واحدة في بطنه و الثانية خلف ظهره و يجري بها إلى الشاخص ثم يعود. 3- تقسيم التلاميذ الى فريقان متقابلان متقاربان متواجهان في وسط الملعب ، كل تلميذ يواجه زميله الخصم بينهما كرة سلة على مستوى البطن (يحاول كل واحد منهما دفع الاخر بالكرة فقط ) اعادة نفس التمرين بالظهر. 4 - مقابلة بين الأفواج حيث يتم وضع لاعب مشترك يجيد اللعب بحيث يشارك في الهجوم مع كل فريق .		40 د		
المرحلة الختامية	- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات . - التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.		10 د		

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 09

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
09	السنة الثالثة ثانوي	كرة السلة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميكاتية - كرات - شواخص .
هدف الحصّة : - الاندماج في المجموعة عن طريق المشاركة وإيجاد الحل .					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
المرحلة التمهيديّة	- جري بشدة منخفضة حول الميدان . - تسخين بدني عام . - تسخين بدني خاص .				10 د
المرحلة الرئيسيّة	01 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل فوجين مع بعض للقيام بالتمريبات العشر . 02 - لعبة المطاردة بالكرة بحيث يشترك لاعبين بتمرير الكرة بينهم و محاولة لمس اللاعبين بالكرة دون رميها أو تصويبها من بعيد عليه و دخول كل لاعب يلعب بالكرة إلى المجموعة المطاردة . 03 - وضع فوجين متقابلين ليتبادلا الكرة بينها بدحرجتها على الأرض و محاولة فوج آخر المرور بينهما إلى المنطقة الأخرى دون أن تلمسه الكرة . 04 - نفس التمرين السابق مع وضع محطات في الوسط ليستريح فيها اللاعب المار .				40 د
المرحلة الختامية	- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات . - التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 10

رقم الوحدة الترويحية:	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
10	السنة الثالثة ثانوي	كرة السلة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص .
هدف الحصه: - أن يتمكن من تسيير اللعب داخل مجموعة و لعب دور القائد.					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
المرحلة الرئيسية	<p>1 - التمريرات العشر و إنهاء الرمية العاشرة في السلة .</p> <p>2 - لعبة المطاردة ومسك الزميل والجري على شكل سلسلة متماسكين باليد دون تركه ومطاردة الآخرين و الذي يمسك يدخل في السلسلة .</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة ووضع الكرة في الوسط ومحاولة إبعادها من أمامه باليدين و تمريرها بين رجلي الزميل .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج ووضع لاعب مشترك بينهم يمتاز بمهارات عالية يشارك في كل هجمة .</p>				40 د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 11

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
11	السنة الثالثة ثانوي	سباق السرعة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - حلقات - شواخص .
<b>هدف الحصة:</b> - ان يتنقل داخل الملعب بحرية ويتعلم الاتصال والتواصل مع الآخر.					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
<b>المرحلة التمهيديّة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
<b>المرحلة الرئيسية</b>	<p>01 - تقسيم التلاميذ إلى أفواج ليقوم كل تلميذ من كل فوج بالجري بسرعة ولمس الشاخص ثم العودة إلى الزميل وينطلق الثاني وهكذا.</p> <p>02 - نفس التقسيم السابق مع وضع حلقة في مكان الشاخص ومحاولة إدخالها من الرأس إلى الرجلين مرتين ثم العودة إلى الزميل وهكذا حتى ينتهي الفوج .</p> <p>03 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل لاعبين داخل حلقة و الجري مع بعض ملتصقان بالظهر بشكل جانبي ذهابا و إيابا دون الخروج من الحلقة .</p> <p>04 - نفس تقسيم السابق لينطلق من كل فوج تلميذين بالجري نحو الشاخص و الدوران عليه دون ترك يد الزميل و العودة إلى الفوج و أخذ زميل آخر وهكذا حتى ينتهي الفوج.</p>				40 د
<b>المرحلة الختامية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمهيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم :12

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
12	السنة الثالثة ثانوي	سباق السرعة	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - شواخص - كرات - حلقات - صحون .
<b>هدف الحصه:</b> - أن يحقق التوافق العصبي و العضلي عن طريق اكتساب مهارات جيدة .					
<b>فترات الترويحية</b>	<b>ظروف الإنجاز</b>				<b>المدة</b>
<b>المرحلة التمهيدية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
<b>المرحلة الرئيسية</b>	<p>1 - كل تلميذ يقابل زميله ووضع شاخصين بلونين مختلفين بينهما وأخذ اللون المحدد عند سماعه.</p> <p>2 - نفس التمرين السابق بإعطاء الإشارة ولمس أعضاء الجسم (الأنف، اليد، الشعر ...) وبعدها أخذ الشاخص عند سماع اسمه.</p> <p>3 - تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج و كل تلميذ يقوم بحمل كرتين واحدة في بطنه و الثانية خلف ظهره و يجري بها على مسار متعرج بين الشواخص ثم يعود .</p> <p>4 - نفس التقسيم مع وضع عدة أدوات ( كرات و حلقات و شواخص ... ) ومحاولة حملها بالكامل و الجري و الدوران على الشاخص ثم العودة .</p>				40 د
<b>المرحلة الختامية</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 13

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
13	السنة الثالثة ثانوي	الوثب	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقانية - شواخص - أنبوب بلاستيكي .
<b>هدف الحصه:</b> - أن يتحكم في الجسم من خلال التوازن و الارتكاز .					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز		المدة		
<b>المرحلة التمهيدية</b>	- جري بشدة منخفضة حول الميدان . - تسخين بدني عام . - تسخين بدني خاص .		10 د		
<b>المرحلة الرئيسية</b>	1 - تقسيم التلاميذ الى فوجين و كل تلميذ مع زميله متقابلين و الوقوف ثابتا في المكان و محاولة كل منهما دفع الآخر باليدين لإفقاذه التوازن . 2 - نفس التمرين السابق مع تغيير وضعية الى وضعية القرفصاء و محاولة الدفع اليدين. 3 - كل تلميذ يقابل زميله بوضعية المضخة و محاولة إسقاط الزميل بسحب الذراع . 4 - وضع التلاميذ على شكل دائرة و وضع أنبوب أو عصا في الوسط أو المحور و إعطاء كل تلميذ رقم و حين سماع الرقم يحاول الوصول إلى الأنبوب قبل سقوطه في الأرض .		40 د		
<b>المرحلة الختامية</b>	- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات . - التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.		10 د		

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 14

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
14	السنة الثالثة ثانوي	كرة القدم	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميفاتية - كرات - شواخص .
<b>هدف الحصه :</b> - أن يعمل بالمهارات المكتسبة لتحقيق عمل جماعي مشترك.					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				
<b>المرحلة التمهيدية</b>	<p>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</p> <p>- تسخين بدني عام .</p> <p>- تسخين بدني خاص .</p>				
<b>المرحلة الرئيسية</b>	<p>1 - لعبة التمريرات العشر بالقدمين وإنهاءها بالرمية العاشرة في المرمى .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ على شكل دائرة و دخول لاعبين في الوسط لافتكك الكرة و دخول آخرين ( لعبة واسطة ) .</p> <p>3 - نفس التقسيم ومحاولة رفع الكرة وإبقائها في الهواء أقصى وقت ممكن فيما بينهم باستعمال الرجلين والرؤوس وكامل أطراف الجسم .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج .</p>				
<b>المرحلة الختامية</b>	<p>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمهيط أو الاسترخاء للعضلات .</p> <p>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية .</p>				



## الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 15

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط:	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
15	السنة الثالثة ثانوي	كرة القدم	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقانية - كرات - شواخص .
هدف الحصه: - أن يحس بالتوافق الاجتماعي من خلال تأسيس روح المجموعة.					
فترات الترويحية	ظروف الإنجاز				المدة
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>				10 د
المرحلة الرئيسية	<p>1 - لعبة الوساطة (وضع التلاميذ على شكل دائرة وإدخال تلميذين في الوسط ليحاولا افتكاك الكرة ثم استبدالهما باخران)، مشاركة الاستاذ للعب مع التلاميذ.</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ على شكل دائرة ومحاولة رفع الكرة وإبقائها في الهواء فيما بينهم باستعمال كل أطراف الجسم لأقصى وقت ممكن.</p> <p>3 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين كل فوج على شكل سلسلة ليمررها الأول للخلف الى زميل ثم يعود للخلف لاستكمال السلسلة حتى النهاية.</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج حيث يتم وضع لاعب مشترك يجيد اللعب بحيث يشارك في الهجوم مع كل فريق .</p>				40 د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمهيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>				10 د

## الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 16

رقم الوحدة الترويحية :	المرحلة العمرية:	النشاط :	مكان العمل :	مدة الإنجاز :	العتاد :
16	السنة الثالثة ثانوي	كرة القدم	ثانوية : يحيى شريف الشرايفية - عشعاشة .	60 د	صافرة - ميقاتية - كرات - شواخص
هدف الحصص :					- أن يتدارك بعض الأخطاء ويصححها في إيجاد خطة للفوز.
فترات الترويحية		ظروف الإنجاز			المدة
المرحلة التمهيديّة		<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري بشدة منخفضة حول الميدان .</li> <li>- تسخين بدني عام .</li> <li>- تسخين بدني خاص .</li> </ul>			10 د
المرحلة الرئيسيّة		<p>1 - التمريرات العشر باستعمال القدمين .</p> <p>2 - تقسيم التلاميذ إلى فوجين على شكل قطار وتمرير الكرة بالعقب (تمريرة خلفية) و الذي يمرر يقوم باستكمال السلسلة في الخلف لتمرير الكرة و هكذا حتى تنتهي المسافة المحددة.</p> <p>3 - وضع التلاميذ على شكل دائرة و تبادل الكرة بالرؤوس و إبقائها في الهواء أقصى وقت ممكن .</p> <p>4 - مقابلة بين الأفواج .</p>			40 د
المرحلة الختامية		<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بشدة منخفضة حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أو الاسترخاء للعضلات .</li> <li>- التنفس بانتظام والرجوع إلى الحالة الطبيعية.</li> </ul>			10 د

## الملحق رقم : 04

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-  
معهد التربية البدنية والرياضية

### شهادة التحكيم

يشهد السادة الاساتذة والخبراء الذين تم اللجوء اليهم في من أجل إبداء آراءهم و تحكيمهم حول الأنشطة الترويحية الرياضية (مواقف / تمارين) المقترحة، ضمن متطلبات انجاز الماستر بعنوان " فاعلية أنشطة ترويحية رياضية في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للطور الثانوي-ذكور- ".  
وعليه تم العمل بنصائح وتعليمات السادة المحكمين في انتقاء بعض الأنشطة والأهداف والمواقف.

### قائمة الاساتذة المحكمين

الجامعة	الدرجة العلمية	اسم ولقب الاستاذ
جامعة مستغانم	أستاذ جامعي	أ. د / طاهر طاهر
جامعة مستغانم	أستاذ جامعي	د / بوعزيز محمد
جامعة مستغانم	أستاذ جامعي	د / شرشار عبد القادر
مقاطعة مستغانم	مفتش التربية الوطنية	أ / رافع مختار
مقاطعة الجزائر غرب	مفتش التربية الوطنية	أ / أبيكشي فريد
مقاطعة بشار	مفتش التربية الوطنية	أ / صنبا زوبير