



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية وعلم الحركة بعنوان:

## دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقات الإجتماعية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية

بحث تحليلي أجري على بعض الدراسات السابقة و المشابهة

من إعداد الطالبان:

- قندوز نصر الدين
- حميدي أيمن

تحت إشراف:

د / جمال مقراني

السنة الجامعية: 2019-2020

# كلمة شكر

لكل مبدع إنجاز ... ولكل شكر قصيدة  
ولكل مقام مقال ... ولكل نجاح شكر وتقدير  
فجزيل الشكر نهديك

أستاذنا العزيز " د. جمال مقراني "  
و نشكر كل من ساهم في هذا البحث المتواضع  
و إلى كل طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية  
من أساتذة و طلبة و إداريين و عاميلن

## إهداء

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير ، فلقد كان  
له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي  
(والدي الحبيب) أطال الله في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني ربط  
الجأش ، وراعتني حتى صرت كبيراً (أمي الغالية)  
طيب الله ثراها.

إلى إخوتي ، من كان لهم بالغ الأثر في كثير من  
العقبات والصعاب ، إلى جميع أساتذتي الكرام ، ممن  
لم يتوانوا في مد يد العون لي وعلى رأسهم الأستاذ  
المؤطر "جمال مقراني".

نصر الدين

## إهداء

مرت قاطرة البحث بكثير من العوائق ، ومع ذلك  
حاولت أن أخطاها بثبات بفضل من الله ومنه

إلى أبوي وأخوتي وأصدقائي ، فقد كانوا بمثابة العضد  
والسند في سبيل استكمال البحث

ولا ينبغي أن أنسى أساتذتي ممن كان لهم الدور الأكبر  
....في مساندي ومدي بالمعلومات القيمة

.....أهدي لكم بحث تخرجي

داعياً المولى عز وجل أن يطيل في أعماركم ويرزقكم  
بالخيرات

أيمن

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي وكان الفرض من الدراسة أن حصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارات التواصل و التعاون و احترام الآخرين حيث تم تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث و من خلال تحليل النتائج توصل الطالبان الباحثان إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارات التواصل و التعاون و احترام الآخرين لدى تلاميذ الطور الثانوي و اقترح الباحثان زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، و اقترح برامج تعليمية مقننة على أسس علمية لتنمية المهارات الاجتماعية للمراهقين إضافة إلى الاعتماد على أساليب التدريس الحديثة لما لها من أثر في تحسين العلاقات الاجتماعية.

## الكلمات المفتاحية:

- حصة التربية البدنية و الرياضية
- العلاقات الاجتماعية
- المراهقة

### ***Résumé de l'étude***

L'étude vise à mettre en évidence le rôle de l'éducation physique et du sport dans le développement des relations sociales entre les élèves du secondaire. L'hypothèse de l'étude est que les cours d'éducation physique et de sport jouent un rôle dans le développement des capacités de communication, de coopération et de respect d'autrui. Au fur et à mesure de l'analyse des études précédentes similaires au sujet de la recherche et de l'analyse des résultats, les deux chercheurs ont conclu que les cours d'éducation physique et de sport jouaient un rôle dans le développement des capacités de communication, de coopération et de respect d'autrui parmi les élèves du secondaire. Les deux chercheurs ont suggéré d'augmenter le nombre de premières classes d'éducation physique et sportive dans la phase secondaire, et de proposer des programmes éducatifs codifiés sur des bases scientifiques pour développer les compétences sociales des adolescents en plus de s'appuyer sur des méthodes d'enseignement modernes en raison de leur impact sur l'amélioration des relations sociales.

#### **les mots clés:**

- Une part d'éducation physique et sportive
- Relations sociales
- Adolescence

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء 1
د	إهداء 2
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة المحتويات
	<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>
2	1. مقدمة
3	2. الإشكالية
4	3. فرضيات الدراسة
5	4. أهداف البحث
7	5. مصطلحات البحث
8	6. الدراسات السابقة
	<b>الإطار النظري</b>
	<b>الفصل الأول: التربية البدنية الرياضية</b>

13	تمهيد:
14	1-1. مفهوم التربية
15	2-1. مفهوم التربية البدنية و الرياضية
15	1-2-1. التربية البدنية
16	2-2-1. مفهوم التربية الرياضية
17	3-2-1. تعريف التربية البدنية والرياضية
18	3-1. أهمية التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
20	4-1. أهداف التربية البدنية والرياضية
21	5-1. علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية
23	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: المهارات الإجتماعية
25	تمهيد
26	1-2. مفهوم المهارات الاجتماعية
28	2-2. الاتجاهات النظرية المفسرة للمهارات الاجتماعية
28	1-2-2. المهارات الاجتماعية كسمة
28	2-2-2. المهارات الاجتماعية من منظور سلوكي

28	3-2-2. إدراكاته المعرفية الذهنية الداخلية
29	4-2-2. المهارات الاجتماعية من منظور معرفي
29	5-2-2. المنظور التكاملي للمهارات الاجتماعية
29	3-2. أهمية المهارات الاجتماعية
32	4-2. مكونات المهارات الاجتماعية
35	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: المراهقة
37	تمهيد
38	3-1. تعريف المراهقة
39	3-2. تحديد مراحل المراهقة
39	3-3. تحديد المرحلة المتوسطة (15-18 سنة)
40	3-4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
40	3-4-1. النمو الجسمي
41	3-4-2. النمو الحركي
41	3-4-3. النمو الفسيولوجي
42	3-4-4. النمو الاجتماعي

42	3-4-5. النمو العقلي
43	3-4-6. النمو الانفعالي
43	3-4-7. النمو الجنسي
44	3-5. مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية
44	3-5-1. المشاكل النفسية
45	3-5-2. المشكلات الانفعالية
45	3-5-3. المشاكل الاجتماعية
45	3-5-4. المشاكل الجنسية
46	3-6. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
47	3-7. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة
49	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	عرض و تحليل الدراسات السابقة و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
52	تمهيد
53	1-1. منهج البحث
54	1-2. مجتمع البحث و عينته

55	3-1. متغيرات البحث
55	4-1. مجالات البحث
56	5-1. أدوات البحث
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
59	1-2. عرض و تحليل الدراسات السابقة المشابهة
68	2-2. مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة
69	3-2. الإستنتاجات
69	4-2. الإقتراحات و التوصيات
71	5-2. الخلاصة العامة
73	قائمة المصادر و المراجع

# الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

تسعى العملية التربوية والتعليمية في مختلف مستوياتها سواء كانت في المدرسة أو الكلية أو الجامعة إلى خلق أفراد متكاملين في نواحي نموهم العقلي والجسمي و الانفعالي والاجتماعي والنفسي...، ويظهر ذلك جليا في بناء العلاقات بمختلف مستوياتها الاجتماعية، فالتلميذ في المدرسة يكون علاقات اجتماعية مع أقرانه من مدرسته و الطالب في الكلية أو الجامعة يسعى إلى تطوير معرفته بزملائه إلى مستوى أعلى و يبني كثيرا من العلاقات مع بعض الإداريين و المدرسين ..... انه مهما حاول الفرد الابتعاد عن الجماعة التي يتواجد معها فإنه يبقى بحاجة ماسة دائما للتعامل معها في كل الظروف التي يمر بها سواء كانت ظروف طبيعية أو طارئة أو ما شابه ذلك، وعليه التكيف والتعايش ضمن هذه الجماعة، بل وعليه أحيانا أن يقدم بعض التنازلات من أجل أن يتكيف مع الظروف العامة للبيئة التي يعيش فيها مع الجماعة.

وتعتبر التربية البدنية و الرياضية كوسيلة لتحقيق أغراض المجتمع، فهي عملية تربية الغرض منها إرشاد الفرد إلى الطريق السوي من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. كما تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة واقتسام الحب والألفة والاهتمام بآراء الآخرين والشعور بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه. فالإنسان صفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع و بناء الجماعة من اجل التعايش و من اجل

كسب الأصدقاء و تحقيق النجاح الاجتماعي و النهوض بعلاقاته الاجتماعية التي تخدمه  
ومجتمعه.

وتعد الثانوية مؤسسة تربوية واجتماعية يتوقف نجاحها في تأدية رسالتها وتحقيق اهدافها  
على عوامل عديدة أهمها طبيعة الجو الاجتماعي الذي يسودها والذي يتمثل في مجمل  
العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ أو العلاقات بين التلاميذ وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارة  
ومدرء المؤسسة ، إن طبيعة العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ تؤثر الى حد كبير في  
شخصية التلميذ وتنسيق سلوكه وضبط اتجاهاته وتحديد مستوياته ومعاييرها وقيمة ذلك أن  
نمو شخصية التلميذ ونضجه الاجتماعي يتوقف على زملائه التلاميذ وحتى الأشخاص غير  
الأسوياء اثبتوا كذلك نتيجة الجماعة نحو هؤلاء الأفراد والتلميذ بطبيعته كانسان لديه حاجة  
نفسية إلى تحقيق ذاته والشعور بتقديرها لاسيما في المرحلة العمرية الأولى وهي مرحلة  
المراهقة.

وبناء على ما سبق فلقد قسمنا بحثنا إلى 03 أبواب:

الباب الأول: و احتوى على التعريف بالبحث، حيث عرضنا فيه المقدمة و مشكلة الدراسة،  
أهمية البحث، وتم تعريف المصطلحات الخاصة بالبحث و عرض الدراسات السابقة و  
المشابهة.

الباب الثاني: خصصناه للجانب النظري و احتوى ثلاث فصول على الشكل التالي:

▪ الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية.

▪ الفصل الثاني: العلاقات الإجتماعية

▪ الفصل الثالث: المراهقة

أما الباب الثالث: فقد خصصناه للجانب التطبيقي و احتوى على فصلين، الفصل الأول لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فقد تم فيه عرض النتائج ومناقشة الفرضيات و الإستنتاجات.

## 2. الإشكالية:

تعتبر الجماعة جزءا فعالا من نسيج هذا المجتمع ، أي أنها الصورة المصغرة للمجتمع الكبير الذي بدوره يضم عدة مراحل عمرية من بينها : المراهقة التي يتعرض فيها الفرد إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات واضطرابات التي تنعكس على سلوكاته النفسية الاجتماعية . فالجانب الاجتماعي يلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للمراهق ، وبناء الجماعات بين الأفراد ، حيث يمكن زيادة علاقات الأخوة والاحترام والتعاون وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية . وقد حظي المجال الاجتماعي الرياضي بعدة دراسات من طرف مختصين أجانب في عدة موضوعات من بينها دراسة التدرج الاجتماعي الرياضي لـ " كنزلي دافيز " و " روبرت مور " ودراسة الحراك الاجتماعي في الرياضة لـ " بيت ريم سوروكن ". وهذه العلاقات أو التفاعلات تلعب دورا مهما في المجتمع باعتبار أن لكل فرد دور اجتماعي يؤثر به على الآخرين. كذلك أعطيت أهمية كبيرة جدا لحصة التربية البدنية والرياضية داخل

المؤسسة التربوية وهذه الأخيرة تعتبر المكان المناسب لتكوين الجماعة والتعامل معها، وتوطيد العلاقات خصوصا في مرحلة التعليم المتوسط التي تعتبر مرحلة المراهقة وهي الأكبر حاجة من أي مرحلة أخرى إلى بعض العلاقات الاجتماعية التي تشجع حاجات التلاميذ و تلبى رغباتهم.

وبالنظر لأهمية حصة التربية البدنية والرياضة من الجانب الاجتماعي يمكن استغلالها بالشكل العقلاني و الإيجابي وما يتوافق مع إمكانيات التلاميذ في تطوير الشخصية والسمات النفسية والحركية والثقافية ..... وبالتالي الحصول على أفراد إيجابيين داخل المجتمع ولهذا طرح الإشكالية التالية :

#### التساؤل العام:

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية المهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

#### التساؤلات الجزئية:

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارة التواصل مع الآخرين لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارة التعاون لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارة الإحترام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية المهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### الفرضيات الجزئية:

- لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارة التواصل مع الآخرين لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارة التعاون لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية مهارة الإحترام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 4. أهداف البحث:

• دور حصّة التربية البدنية و الرياضية في تنمية العلاقات الإجتماعية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

• دور حصّة التربية البدنية و الرياضية في تنمية علاقة التعاون لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

• دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية التواصل لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

• دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الإحترام للآخرين لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

## 5. مصطلحات البحث:

### ❖ حصة التربية البدنية و الرياضية:

**التعريف الإصطلاحي:** وهي مادة تعليمية لها أهدافها التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني

العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية

عامة. (محمود عبد الفتاح وآخرون، 1998، صفحة 19).

وعرفها نيكسول وآرنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تخص الأنشطة القوية التي

تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من

التعلم."، كما عرفها "فولنمر واسيلنجر: "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق

النشاط البدني". (عزمي، 2004، صفحة 11)

**التعريف الإجرائي:** و هي مادة تدرس في مختلف الأطوار التعليمية و تعتمد على أداء

مختلف الأنشطة البدنية و الرياضية في المعلب الخاص بالمؤسسة التربوية يشرف عليها

أستاذ التربية البدنية و الرياضية و تهدف إلى تنمية المهارات الحركية إلى جانب المهارات الإجتماعية و النفسية و الحياتية.

### ❖ المهارات الإجتماعية:

**التعريف الإصطلاحي:** وتعرف بأنها القدرة على التفاعل المقبول بين الفرد وغيره من الأفراد في إطار العمليات الثقافية العامة للمجتمع. " (حداد، 2002، صفحة 12)

**التعريف الإجرائي:** ويقصد بها المهارات الخاصة بالطالب اتجاه غيره من الأصدقاء و الإساتذة و تشمل مهارات روح التعاون و التواصل و حل المشاكل إضافة إلى الإحترام المتبادل و ضبط النفس.

### ❖ المراهقة:

#### التعريف الإصطلاحي

**التعريف الإجرائي:** وهي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بسن الرشد و تحدها مجموعة من التغيرات الجسمية و العقلية و الخلقية و الإنفعالية و النفسية و الإجتماعية.

#### 6. الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة حاجي زكى 2014-2015 بعنوان "إدراج مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي و دورها في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ من وجهة نظر معلمي التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي"، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والمهارات الاجتماعية للتلاميذ في المدرسة الابتدائية . وقد شملت الدراسة على عينة الدراسة ومثلت 16 معلم من المجتمع العام سحبت بطريقة قصدية ، متبعا في دراسته المنهج الوصفي مستخدما الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات.

وتوصلت الدراسة إلى: للتلاميذ مهارة التعبير عن أنفسهم والاتصال الشخصي مع الآخرين، ووجود بعض التلاميذ لا توجد لديهم المهارات الاجتماعية الهامة للتفاعل بطريقة ملائمة، ووجود نقص فادح في المنشآت الرياضية في المساحات المخصصة لتعليم مادة التربية البدنية والرياضية.

**الدراسة الثانية: دراسة بوجلال سعيد 2008-2009 بعنوان "المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية" مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وأي المهارات الاجتماعية الأكثر ارتباطا بالتفوق الدراسي ومعرفة الفروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية.

وقد شملت الدراسة على مجتمع بحث تمثل في تلميذات وتلاميذ السنة الثانية والثالثة والرابعة متوسط المتفوقون منهم والمتأخرون دراسيا في بلديتي أولاد دراج وأولاد علي لقبالة، وقد اختار الباحث عينة تتكون من 360 تلميذ مقسمة على قسمين بالتساوي 180 تلميذة

و180 تلميذ منبعا في دراسته المنهج الوصفي مستخدما اختبار المهارات الاجتماعية من إعداد رونالد ريجيو كأداة لجمع البيانات.

وتوصلت الدراسة إلى : وجود علاقة بين المهارات الاجتماعية والتفوق الدراسي وعدم وجود فروق بين الجنسين على مستوى المهارات الاجتماعية كما اقترح على ضرورة تنمية بعض المهارات الاجتماعية والاهتمام بها لدى التلاميذ لزيادة وحدة المجتمع والتكيف معه.

**الدراسة الثالثة: دراسة قاصد حميد 2010-2011 بعنوان "دور حصة التربية البدنية**

**والرياضية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في المرحلة الثانوية 15-18 سنة" مذكرة** تخرج لنيل شهادة الماستر جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف.

هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تكيف المراهق مع قيم مجتمعه، وكذلك الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لدى المراهقين ومعرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية والاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وقد شملت الدراسة على مجتمع بحث تمثل في تلاميذ وتلميذات على مستوى ثلاث ثانويات بولاية تيزي وزو، كما تم توزيع بعض استمارة الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى المنطقة وكان عددهم 12 أستاذ في حين كان عدد عينة التلاميذ 156 تلميذ منهم 69 تلميذ و 87 تلميذة وتم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية عنقودية، متبعا المنهج الوصفي في دراسته مستخدما الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات.

وتوصلت الدراسة إلى: أن الحصة التربوية البدنية والرياضية دور مهم وفعال في  
تكييف المراهق مع قيم المجتمع المختلفة، ومساهمتها في تنمية بعض القيم الاجتماعية بين  
التلاميذ مما يكسبها الدور الفعال في عملية التنشئة الاجتماعية.

#### 7. نقد وتعليق على الدراسات:

لقد تم اختيار الدراسات المشابهة التي تحمل نفس متغيرات البحث لدراستنا و هذا  
للقوف على ما تم التوصل إليه و دعم النتائج المتوصل إليه في دراستنا من خلال نتائج  
الدراسات السابقة، كما اختلفت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع، و عينة البحث و  
حدود الدراسة.

أما في دراستنا فقد اعتمدنا على تحليل الدراسة السابقة، و هذا مغاير للمناهج التي تم  
الاعتماد عليها في الدراسات السابقة، و اشتملت عينة بحثنا على مجموع العينات للدراسات  
السابقة، وهذا لعدم قدرة الطالبان البحثان على إجراء المنهج الوصفي بسبب الظروف الوبائية  
التي تزامنت مع الإطار الزمني للدراسة.

# الإطار النظري

# الفصل الأول

## التربية البدنية والرياضية

**تمهيد:**

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تمنح لمحبيها أو التلاميذ الذين يمارسونها داخل المؤسسات التربوية قسط من الراحة والنشاط، وكذا تعتبر أحد أهم العناصر التي يبعد التلاميذ عن الانحرافات وترشدهم نحو الطريق السوي ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم وأهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية وانطلاقاً من المدخل الشامل " التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربوية مهمة في تنمية الرياضة لفتيات الطور الثانوي.

## 1-1. مفهوم التربية:

**لغة:** التربية لفظ مشتق إما من "ربي" فيقال ربي بني فلان ربوا وربوا بمعنى نشأ فيهم، وإما من "ربا" وربا الشيء أنه نما وزاد، ويقال "ربى" تربية، تربي الولد بمعنى غداه ونشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية. (الفارابي، 1994، صفحة 89)

وهكذا فإن المعنى اللغوي يجمع من بين التنشئة والتقوية والتهديب.

**اصطلاحاً:** تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات والأزمنة، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ويعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل وهناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك، وتعني النمو والتكيف. (عزمي، 2004، صفحة 13)

ويعرف "فايز مراد دندش" التربية في كتابه (في أصول التربية) كما يلي: "إن التربية هي عملية تشكيل وإعداد الفرد انسانيين في مجتمع معين في زمان ومكان معينين حتى يستطيعوا أن يكتسبوا المهارات والقيم والاتجاهات وأنماط السلوك المختلفة التي تيسر لهم عملية التعامل مع البيئة الاجتماعية التي ينشئون أفراد فيها ومع البيئة المادية أيضا. (دندش، 2004، صفحة 16)

## 1-2. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

## 1-2-1. التربية البدنية:

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

فعرها ناش: بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة .

وعرفها نيكسول وآرنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم."

وعرفها " فولتير واسيلنجر: "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط

البدني". (عزمي، 2004، صفحة 11)

و التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية

والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. (الخولي أ.، 1996، صفحة 36)

### 1-2-2. مفهوم التربية الرياضية:

إن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي

تتمى شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب

ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق منهاج التربية الرياضية

وتوجيهها توجهها صحيحا، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة

مفيدة، وينمون اجتماعيا إما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم

السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية.

وتتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية والمقدرة على التفكير،

بجانب عنايتها بالصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه

السياسية والاقتصادية، فهي عملية تتم عن طريق اللعب ولهذا فهي أعمق أثر عند الأفراد

من أي نوع آخر من أنواع التربية .

إذا التربية الرياضية هي عنصر وجزء أساسي من التربية وأسلوب من أساليبها ولون من ألوانها ولهذا يمكننا اعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان ونشاطه البدني. (الخولي م.، 1990، صفحة 19)

**1-2-3. تعريف التربية البدنية والرياضية :** عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية .

كما عرفها "ويست بوتشر وآثيرا": هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (الخولي أ.، 1996، صفحة 35)

وذكر "بتر أرنولد" تعريفا للتربية البدنية والرياضية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب العقلية والاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (الخولي أ.، 1996، صفحة 36)

وهي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العان من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية عامة..  
(عنان، إدريس، 1998، صفحة 19)

## 1-3. أهمية التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، أما عن الخبرات الأساسية للممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات أو الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة والتربية البدنية والرياضية عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم ووجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهم أمر هام جدا. (فهيم، 2004، صفحة 24)

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في الطور الثانوي، إذ يكون التلاميذ يمرون بمرحلة المراهقة ويظهر ذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يضمن النمو الكامل و المتزن للتلاميذ، فالتربية البدنية عامل رئيسي في تنمية صفة التوافق بين العضلات والأعصاب والتنسيق في كل ما يقوم به التلاميذ.

أما من الناحية التربوية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحت عملية التفاعل بينهم ويكتسبون كثيرا من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية كالإحساس بالحب والصدقة والزمالة والتعاون والمسامحة... الخ، و الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية كالإحساس بالحب والصدقة والزمالة والتعاون والمسامحة... الخ.

أما من الناحية الاجتماعية فإنها تلعب دورا كبيرا في تنشئة المراهق، إذ تكمن أهميتها في زيادة أواصر الصداقة والأخوة بين التلاميذ والاحترام واتخاذ القرارات الجماعية والمساعدة على التكيف. (عبد، 1994، صفحة 37)

فالتربية البدنية والرياضية هي عملية توجيه للنمو البدني وقيام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية والخلقية ولكن على مستوى المدرسة فهو يتضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية واستقلال قدراتهم الحركية للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة. (ياسين، صفحة 30).

## 1-4. أهداف التربية البدنية والرياضية:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية البدنية والرياضية والعمل على تنمية القوام السليم مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.
- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ، وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق للمستوى السني للمرحلة .
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .
- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة للمستقبل في إطار التنمية المستدامة للحياة .
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية وذلك في ضوء السمات النفسية في هذه المرحلة السنية .
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية و التعرف على الحقوق و الواجبات وتنمية صفات التعارف والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

- العمل على نشر الطاقات الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى .
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه. (حسنين، 1995، صفحة 107).

### 1-5. علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

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

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغه بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية والجسمية. (عزمي، 2004، صفحة 14)

ومن هذا الصدد يرى أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية وأنها دافع

من دوافع النشاطات الموجودة في الشخص لتنميته من الناحية المعنوية والتوافقية

والانفعالية. (عمراني، 1990)

ويمكن تلخيص ذلك في النقاط التالية:

- تسهم التربية البدنية في دراسة التفرد لأغراض التوجه الصحيح والسليم والتنمية لقابليته المختلفة.
- التربية تهدف إلى النمو المتكامل والإعداد المهني والتربية الرياضية تساعد في ذلك وتسهل تحقيقه.
- التربية الرياضية عناية نمو مستمر والتربية تهدف إلى زيادة خبرات الفرد اليومية.
- التربية الرياضية تساعد على تطوير وظائف الأجهزة الحيوية للجسم لتنشيط الدورة الدموية والجهاز البولي والجهاز التنفسي والتربية تسهم في تطوير الخبرة والمعرفة والتجربة العلمية. (حساسنة، 2006، صفحة 19)

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما سبق يمكننا الوق بأن التربية البدنية تقوم على تنمية الإدراك والحركة لأجل تكوين العقل والجسم معا، ومنطلقها أن معرفة الجسد أساس التلاؤم على المحيط أن هذه المعرفة هي قاعدة كل نشاط تفتحي، فالتحكم في الجسد والحركة واكتساب المرونة شرطان ضروريان لكل فعل إبداعي يمكن أن يدرج في منظومة التربية عموما.

# الفصل الثاني

## المهارات الإجتماعية

**تمهيد:**

تعتبر العلاقات الاجتماعية من المهارات التي تساعد على الإنسان على البقاء بشكل عام، فالإنسان بدوره إجتماعي و يؤثر و يتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه، و العلاقات الإجتماعية من العوامل التي تمكن الفرد في التواصل و التعامل مع مجتمعه أو بيئته، وموضوع المهارات الإجتماعية تناولته جميع العلوم، و في هذا الفصل سنتطرق إلى كل ما يخض المهارات الإجتماعية من الجوانب العلمية، اعتمادا على المصادر المتوفرة لدينا.

## 2-1. مفهوم المهارات الاجتماعية

لقد أشار الأدب النظري إلى العديد من تعريفات المهارات الاجتماعية، فقد عرف ريجيو (Riggio، 1990، الصفحات 127-139) المهارات الاجتماعية بأنها: مكون متعدد المجالات يتضمن مهارة إرسال، واستقبال، وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء كان هذا التواصل لفظيا أم غير لفظي.

وعرف عبد الرحمن (السيد، 1998، صفحة 15) المهارات الاجتماعية بأنها: قدرة الفرد للتعبير الانفعالي

والاجتماعي، ووعيه بقواعد السلوك الاجتماعي السليم، وقدرته على ضبط انفعالاته وتنظيمها حسب المواقف الاجتماعية، بالإضافة إلى امتلاكه مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي. وعرفت (محمد ليلي، 1998، صفحة 72) المهارات الاجتماعية بأنها: قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي، وممارسة السلوكيات الاجتماعية المقبولة في مختلف المواقف الاجتماعية، والبعد عن السلوكيات غير الاجتماعية.

أما (الحلواني، 2001، صفحة 33) فقد أوضح أن مفهوم المهارات الاجتماعية يشير إلى: "المهارات التي تضمن التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، والتي تتضمن مهارات التعاون، والتقليد، والمشاركة، والاستقلالية، والصدقة، والانتماء الأسري، والإيجابية والتفاعل الاجتماعي".

وعرفها (الخالدة، 2004، صفحة 33) بأنها "فن العلاقة بين البشر، هو في معظمه مهارة تطويع عواطف الآخرين، فالكفاءة الاجتماعية أو عدمها، والمهارة المتميزة تلزمها هذه الكفاءة، وهي من القدرات التي تكمن وراء الشعبية، والقيادة، والفاعلية، وبناء الصلات مع الآخرين".

وأشار (ريجيو، 2006، صفحة 09) بأنها "تلك السلوكيات الضرورية للشخص لكي ينجح في التفاعل الاجتماعي بصورة لا تضر الآخرين".

وعرفت كل من (حسونة، 2006، صفحة 60) المهارات الاجتماعية بأنها: "القدرة على قراءة وفهم كل من السلوك الاجتماعي ومهارة المشاركة الاجتماعية مثل التعبير اللفظي والانفعالي والقدرة على لعب الدور الاجتماعي بكفاءة".

ورأى (عبد الله، 2000) أن الباحثين تناولوا مفهوم المهارات الاجتماعية ضمن العديد من المصطلحات التربوية، والتي من أهمها مهارة العلاقات الشخصية، ومهارة السلوك الاجتماعي، والمهارة التوكيدية، ومهارة الكفاية الاجتماعية، وترتبط المهارات الاجتماعية بتقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل والتعبير عن المشاعر.

وبالرغم من عدم وجود اتفاق تام بين العلماء حول معنى المهارات الاجتماعية، فإن لذلك جانبا إيجابيا وهو أنه يستدعي عددا من الاختصاصيين لدراستها وعلاجها، ومن المجالات العلمية التي اهتمت بها: التربية، وعلم النفس، والإرشاد النفسي، والطب النفسي، والتوجيه التربوي، وعلم الاجتماع (عبد الله، 2000).

**2-2. الاتجاهات النظرية المفسرة للمهارات الاجتماعية**

تعددت وجهات النظر النفسية التي تناولت المهارات الاجتماعية، وذلك وفقاً للأسس النظرية الكل مدرسة من المدارس النفسية، فمنهم من نظر إلى المهارات الاجتماعية كسمة، ومنهم من نظر إليها من منظور سلوكي وآخرين من منظور معرفي، وبعض الباحثين نظر إليها من المنظور التكاملي. (السحيمي، 2009).

**2-2-1. المهارات الاجتماعية كسمة:**

فالمهارات الاجتماعية استعداد نفسي داخلي كامن يسبق الاستجابة للمواقف الاجتماعية، وأن سمة الاجتماعية مفهوم مشترك بين الناس، وفي ضوء هذا المفهوم فإن المهارات الاجتماعية عبارة عن سلوكيات لفظية وغير لفظية يستطيع الفرد من خلالها التأثير والتأثير بالآخرين، والتفاعل معهم ضمن إطار اجتماعي.

**2-2-2. المهارات الاجتماعية من منظور سلوكي: إذ يحكم مهارات الفرد الاجتماعية**

نظريات التعلم والتعليم والسلوكية، فالفرد يتعلم من والديه ومن المجتمع السلوكيات الاجتماعية التي تكون فيما بعد مهارته الاجتماعية (فرج، 2003، صفحة 77).

**2-2-3. إدراكاته المعرفية الذهنية الداخلية : فالمهارات الاجتماعية تتضمن مهارتين**

أساسيتين هما:

■ الإرسال الذي يتضمن عمليات التفاعل الاجتماعي، والتحرك نحو المعالجة المرنة

للسلوكيات الاجتماعية.

▪ الاستقبال، التي تتضمن الحصول على المعلومات الدقيقة عن الآخرين، ومهارات

الإنصات والفهم لما يقوله الآخرون (فرج، 2003، صفحة 78).

## 2-2-4. المهارات الاجتماعية من منظور معرفي: إذ يحكم مهارات الفرد الاجتماعية

إدراكاته المعرفية الذهنية الداخلية، فالمهارات الاجتماعية تتضمن مهارتين أساسيتين هما:

الإرسال الذي يتضمن عمليات التفاعل الاجتماعي، والتحرك نحو المعالجة المرنة للسلوكيات

الاجتماعية، والاستقبال، التي تتضمن الحصول على المعلومات الدقيقة عن الآخرين،

ومهارات الإنصات والفهم لما يقوله الآخرون.

## 2-2-5. المنظور التكاملي للمهارات الاجتماعية: فينظر إلى المهارات الاجتماعية بأنها

عبارة عن عملية تفاعلية بين السلوكيات اللفظية وغير اللفظية والجوانب المعرفية والسلوكية

والانفعالية والوجدانية في سياق التفاعل الاجتماعي.

## 2-3. أهمية المهارات الاجتماعية

تكمن أهمية المهارات الاجتماعية في دورها الكبير في تحديد طبيعة التفاعلات الاجتماعية

اليومية للفرد مع أفراد المجتمع المحيطين به سواء بالبيت أم المدرسة أم المجتمع المحلي،

والتي تعد إحدى أسس الصحة النفسية للفرد، فتكوين مهارات اتصالية متنوعة تساعد الفرد

على أسلوب التواصل الجيد بين الأشخاص (فرج، 2003، صفحة 83).

وتسهم المهارات الاجتماعية في إقامة علاقات ناجحة مع أفراد المجتمع المحلي سواء في البيت أم المدرسة أو مع بقية أفراد المجتمع، من خلال فهم السلوكيات الاجتماعية، وتعلمها وممارستها مع أفراد المجتمع المحلي.

وإن حدوث خلل في المهارات الاجتماعية لدى الفرد أو قصور في أحد مهاراتها يؤثر سلباً على تقدير الأفراد لذواتهم، ونموهم الانفعالي والاجتماعي، ودافعية نحو التعليم، بالإضافة إلى تراكم الآثار السلبية على شخصية الفرد النفسية والاجتماعية (Morris، 2002، صفحة 77).

وقد بين (عبد الله، 2000) أن المهارات الاجتماعية لها تأثيرها في كل أشكال السلوك الأخرى، وفقدانها يرتبط مباشرة بالانحراف عند الأفراد، والتسرب من المدرسة، وترتبط بأشكال السلوك اللاتكفي، ومشكلات الصحة النفسية في مراحل الحياة اللاحقة، وإن اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية يكسب الفرد العديد من الفوائد، ومن أهمه مهارات :

- تساعد في تكوين علاقات اجتماعية، وهذه العلاقات ضرورية للطفل خلال مراحل نموده.
- اللعب وطرق التواصل، والاستجابات غير اللفظية ضرورية للتواصل بين الأقران.
- تعد ضرورية ومفيدة كأسلوب في التصرف مما يلقي الدعم والمساندة والإطراء من الأهل.

- تمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكه المختلفة، وتزيد من قدرته على التكامل مع السلوك غير المنطقي الصادر عن الآخرين.

وأوضحت (قطامي، 2009) أن الهدف من تنمية المهارات الاجتماعية هو تنمية ذكاء الطفل

الاجتماعي كون هذه المهارات تتدرج ضمن هذا النوع من الذكاء، فالطفل الذكي اجتماعية هو الطفل الذي يمتلك المهارات الاجتماعية الآتية:

- ✓ استقبال وتوديع الآخرين.
- ✓ فهم أفكار الآخرين والتعاطف معهم.
- ✓ فهم مشاعر الآخرين وتفهمها.
- ✓ تبادل الأفكار والأشياء.
- ✓ التكيف الاجتماعي السوي.
- ✓ الشعور بالسعادة في وجود الآخرين.
- ✓ التواصل الإيجابي والفعال مع الأصدقاء والأفراد الآخرين (قطامي، 2009، صفحة

(121).

## 2-4. مكونات المهارات الاجتماعية

أشار ريجيو (Riggio، 1990) إلى عدة مكونات للمهارات الاجتماعية، والتي تشتمل على العديد من المهارات في المجالين الانفعالي والاجتماعي، إذ يمثل المجال الانفعالي المهارات الاجتماعية غير اللفظية، والمجال الاجتماعي المهارات اللفظية، وهي كالاتي:

❖ **التعبير الانفعالي:** تتمثل بقدرة الفرد بالتعبير عن مشاعره، بالإضافة إلى مهارة في

التواصل الانفعالي غير اللفظي مع الآخرين.

❖ **الحساسية الانفعالية:** تتمثل بفهم الفرد وقدرته على إدراك أساليب التواصل غير

اللفظي.

❖ **الضبط الانفعالي:** تتمثل هذه المهارة بتنظيم الفرد لانفعالاته وأحاسيسه ومشاعره تجاه

الآخرين، حيث تظهر هذه المهارة في قدرة الفرد على إظهار مشاعره أو إخفائها

بحسب الموقف الاجتماعي.

❖ **التعبير الاجتماعي:** تتمثل هذه المهارة في قدرة الفرد على التعبير اللفظي، ومشاركة

الآخرين بمناسبة الاجتماعية.

❖ **الحساسية الاجتماعية:** تتمثل بفهم الفرد وقدرته على إدراك المعايير الاجتماعية التي

تحكم السلوك الاجتماعي، ومعرفته لما هو مقبول اجتماعية أو مرفوض اجتماعية.

❖ **الضبط الاجتماعي:** ويتمثل بقدرة الفرد على أداء أدواره الاجتماعية (Riggio،

1990، صفحة 78).

وأشارت (حسونة، 2006) إلى وجود مجالات متعددة للمهارات الاجتماعية، وذلك نظراً

لتشعب تلك المهارات، ومن مجالات المهارات الاجتماعية ما يأتي:

- السلوك اللفظي والسلوك غير اللفظي.
- أشكال الاستقبال، والتي تتكون من ضبط التفاعل والانتباه واستيعاب الرسالة.
- المخزون الخاص من المهارات، والتي تتضمن على مهارات مثل التوكيدية، ومهارة إجراء والمخاوف والقلق والغضب والحزن.

وبهذا يظهر من خلال ما سبق أن المهارات الاجتماعية تمثل السلوكيات اللفظية

وغير اللفظية التي التي تساعد الفرد على التواصل والتوافق الاجتماعي، وتعطيه ميزة

اجتماعية لا يحظى بها كثير من الناس، وفي ضوء ذلك فإن الفرد الذي يتمتع بالمهارات

الاجتماعية يمتلك ثلاثة جوانب من المهارات هي (حسونة، 2006، صفحة 90):

**مهارات التواصل الاجتماعي:** وتمثل عمليات المشاركة الاجتماعية بالمناسبات، وتكوين

الصدقات، ومداومة الاتصال مع الزملاء والأصدقاء، والتأثير على عواطف الناس

ومشاعرهم.

**مهارات التوافق الاجتماعي:** وتمثل قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الاجتماعية بسهولة،

والاستمتاع بالحديث مع الناس، والشعور بالمسؤولية الاجتماعية، والتمتع بالشعبية

الاجتماعية.

---

مهارات إدراك مشاعر الآخرين: وتمثل مهارة الفرد في معرفة مشاعر الآخرين ومراعاتها، والاهتمام بحاجات الآخرين ورغباتهم، واحترام حقوقهم، بالإضافة إلى معرفة الفرد بمهاراته ومشاعره ورغباته، وقدرته على ضبط انفعالاته (حسونة، 2006، صفحة 90).

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما سبق ذكره يمكننا القول بأن الشخص الذي يتميز بمهارات اجتماعية، يقوم بدور حلقة الاتصال في الجماعة، ويعمل جاهدا من اجل الحفاظ على وجود الجماعة التي تنتمي إليها، و على تحقيق تماسكها الاجتماعي ويستطيع التغلب بمعاونة الآخرين على أية ضغوط تواجهه أو تهديدات خارجية، بالإضافة إلى القدرة على فض الخلافات التي قد تنشأ بين أفرادها.

# الفصل الثالث

## المراجعة

**تمهيد:**

من بين المراحل العمرية التي يمر عليها الإنسان مرحلة المراهقة، و تعتبر مرحلة المراهقة أكثر مرحلة حساسة في حياة الفرد، حيث تحدث تغيرات جسمية و نفسية، تجعل الفرد عرضة لمخاطر الإنزلاق و عدم الإتزان في اتخاذ قراراته، وقد أجمع علماء النفس على ضرورة مرافقة المراهقين في المراكز التربوية، و مراقبتهم و محاولة التأثير عليهم و إشغالهم ب مواد تربوية تعليمية و رياضية بهدف تكوين أفراد صالحين منتجين في المجتمع.

## 3-1. تعريف المراهقة:

- لغوياً: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (الزعلابي، 1998، صفحة 14)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. (السيد، فؤاد البهي، 1975، صفحة 275)
- اصطلاحاً: المراهقة هي إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي اكتمال وظائف الإنسان الجسمية والعقلية وقدرتها على أداء رسالتها، ويعرفها مصطفى فهمي أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج ". (فهمي، 1986، صفحة 189)

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك

المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدها فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات" . (الجسماني، 1994، صفحة 195).

### 3-2. تحديد مراحل المراهقة

قد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايتها نظرا لوجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات، وفيما يلي مراحلها نوردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة":

- المراهقة المبكرة (12-14 سنة)
- المراهقة الوسطى (15-17 سنة)
- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)

### 3-3. تحديد المرحلة المتوسطة (15-18 سنة):

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها ببداية النضج الجنسي وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا

وجسيميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام.

ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله على الشخصية المتكاملة. (زهران، 1995، صفحة 325)

### 3-4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة: يؤدي الانتقال من المدرسة الأساسية إلى

المدرسة الثانوي إلى الشعور بالنضج والاستقلال، ومرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغييرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية، العقلية، النفسية، الانفعالية، الاجتماعية والحركية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة، و تصادف المراهقة مرحلة التعليم الثانوي لذا وجب علينا دراسة خصائص النمو للمراهقين في المرحلة الثانوية.

### 3-4-1. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطيء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى أو الفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى أو الفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا. (يحياوي، 2009، صفحة 137)

**3-4-2. النمو الحركي:**

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن و رقي لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي الحسي.

وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. (يحياوي، 2009، صفحة 137)

**3-4-3. النمو الفسيولوجي:**

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم، فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة انخفاض الاكسجين عند الجنسين مع وجود فارق لصالح الأولاد، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية، الحركية، الحسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب. (يحياوي، 2009، صفحة 139).

**3-4-4. النمو الاجتماعي:**

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية يشكل مستوى جيد يتفق مع مستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهقين يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الاستقلالية، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية. (ناصر، 2008، صفحة 96)

**3-4-5. النمو العقلي:**

النمو العقلي من الخصائص المهمة لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية، وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسدي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في

الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والادراك والنقد. (حامد عبد السلام زهران، 1986،  
صفحة 143)

### 3-4-6. النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر  
دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه مسار  
شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف (ميخائيل  
ابراهيم أسعد، 1992، صفحة 302)

### 3-4-7. النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها "الصفات  
الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الانثى  
واختزان الدهون في الارداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين. (عبد  
الرحمان العيسوي، الصفحات 212-213) وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام  
بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الاخر والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي.  
وفي نهاية المرحلة يصل جميع البنين والبنات إلى النضج الجنسي. (حامد عبد السلام  
زهران، 1986، صفحة 359).

## 3-5. مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية:

إن مشاكل المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فالمسؤولية توجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئة الاجتماعية، وكل المنظمات التي لها علاقة بالأطفال فكلها مسؤولة عن حالات القلق والاضطراب في حياة المراهقين في الوقت الحالي.

## 3-5-1. المشاكل النفسية:

من المعلوم ان هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الوسائل والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تفيد موقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، ولهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تأثره، تمرده، عناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعرف كل قدراته وقيمه. (يعقوب، 1984 ، صفحة 54).

**3-5-2. المشكلات الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب من أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (معوض، 1971، صفحة 73)

**3-5-3. المشاكل الاجتماعية:**

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر سلطة على المراهق.

**3-5-4. المشاكل الجنسية:**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات

وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (نعمي عادل وآخرون، 2008، الصفحات 95-96)

**3-6. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:** التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمنتز للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية. إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

**(أ) من الناحية النفسية:** ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

**(ب) من الناحية الاجتماعية:** إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع، وهذه العلاقة

الوثيقة موجودة بين التربية البدني والجانب الاجتماعي ، حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه. (القادر، 2010، صفحة 41)

### 3-7. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة:

- يتأثر المراهق في طفولته بسلوكه الاجتماعي بخبرات طفولته الماضية والجو المحيط في مراهقته ومدى خضوعه للجماعة التي نشأ فيها.
- تحتاج النشأة الصحية للمراهق إلى طفولة سوية تحيا في جو يدللها او يبنذها، إنما يستقيم بها بين الطرفين دون تفريط أو إفراط.
- يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية لتقليد أبيه وأهله وذويه وبتكرار خبراته العائلة الأولى وتعميمها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو التي تحيا فيه إطار الأسرة المستقرة الثابتة الهادئة المطمئنة، تعكس هذه الثقة وذلك الاطمئنان على حياة المراهق فتشبع بذلك حاجاته إلى الطمأنينة وتهيء له جو مثاليا لنموه، والأسرة التي تنور غاضبة للأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلا أفرادا مرضى.
- النظام النفسي يخفف الفرد في مراهقته من علاقته بالأسرة، ويتصل أكثر بزملائه وأقرانه، لذا يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر.

- للمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى نموه الاجتماعي يختلف سلوك الفرد تبعاً لاختلاف المدرج المختلفة لأسرته.
- البيئة الاجتماعية المدرسية أكثر تبايناً واتساعاً من البيئة المنزلية وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت، وتكفل المدرسة المراهق ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج، ويتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقاته بمدرسته، نفوره منهم أو حبه لهم. (زيدان، بدون سنة، الصفحات 164-165)

## خلاصة الفصل:

بصفة عامة، فإن المراهق يتسم بعدم الثبات السلوكي والانفعالي حيث يتقلب بين الأضداد فيسلك كالأطفال تارة وكالكبار تارة أخرى، وبين السرور والاكتئاب، وبين الانطواء على النفس والاختلاط بالآخرين، وبين الحماس واللامبالاة، كما يتصف بالتسرع في أحكامه فلا يستطيع ضبط النفس في كثير من المواقف. وكما ذكرنا من قبل فإن المراهق يتأثر نفسياً بشدة بما يطرأ على بدنه وعلى قدراته وعلى ميوله من تغيرات، كما يتأثر بنواحي قصوره المادية والاجتماعية التي تعوق انطلاقة نحو تحقيق ما يتمنى. ويضايق المراهق على وجه الخصوص تدخل الكبار في أموره التي يراها كلها شديدة الخصوصية إذ يحرص بكل قوته على تدعيم كيانه و تأكيد ذاته.

# الإطار التطبيقي

# الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

**تمهيد:**

سنسعى في هذا الفصل إلى عرض و تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث، حيث و بعد تعذر القيام بالدراسة التطبيقية بسبب إجراءات الحجر الصحي التي تم فرضها حفاظا على صحة المواطنين من وباء كورونا Covid19، وبعد استشارة الأستاذ المشرف، تقرر إلغاء المنهج الوصفي و استبدال بتحليل الدراسات السابقة بغية الإجابة على الفرضيات و الخروج باستنتاجات تخدم موضوع و تساؤلات البحث.

**1-1. منهج البحث:**

تم الإعتماد في هذا البحث على المنهج التحليلي حيث لجأ الطالبان الباحثان إلى تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث، بعد أن كان مقرر الاعتماد على المنهج الوصفي ولكن نظرا لاستحالة إجراء الدراسة الاستطلاعية من قبل الطالبان بسبب الظروف الوبائية من خلال انتشار جائحة كورونا (Covid19) وبناء على استشارة الأستاذ المشرف **الدراسة الأولى:** دراسة د. تمار محمد بعنوان: "التربية البدنية و الرياضية و دورها في تقدير الذات وبعض المهارات الإجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية" جامعة محمد بوضياف - المسيلة، 2014/2015.

**الدراسة الثانية:** دراسة معنصر عبد العزيز و جبار نور الدين بعنوان: "أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التنشئة الإجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي"، دراسة ميدانية لبعض ثانويات أم البواقي، مذكرة نيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، ام البواقي 2014/2013.

**الدراسة الثالثة:** دراسة رباحي ناجي بعنوان: "دور الألعاب الرياضية الجماعية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط" مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2019-2018.

**الدراسة الرابعة:** دراسة سليم مناع بعنوان: "أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي في تنمية بعض المهارات الإجتماعية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى الطور الثانوي"، مذكرة نيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح - ولاية ورقلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2019/2018.

## 1-2. مجتمع و عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموع عينات الدراسة التي قمنا بتحليلها:  
 في دراسة (د. تمار، 2015/2014) تكونت عينة البحث من 60 تلميذا مقسمة بالتساوي على ثانويات (الشهيد يحي الميلود بالعمارية، الشهيد زيغود يوسف بوشراويل، الشهيد كريم نايت بلقاسم بسيدس عثمان)، وتم تقسيمها إلى مجموعتين 30 من الممارسين ، و 30 من غير الممارسين. أما في دراسة (معنصر، 2014/2013) تم اختيار 120 تلميذا منها 69 ذكرا و 51 أنثى على مستوى 03 ثانويات في ولاية أم البواقي، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تمثلت عينة البحث في دراسة (ناجي، 2019/2018) 31 أستاذا لحصة التربية البدنية و الرياضية موزعة على 18 متوسطة بدائرة مقرة، ولاية المسيلة. بينما في دراسة (مناع، 2019/2018) اشتملت عينة البحث على 45 تلميذا في شعبة العلوم التجريبية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

**1-3. متغيرات البحث:**

**المتغير المستقل:** حصة التربية البدنية و الرياضية

✓ **المتغير التابع:** العلاقات الإجتماعية الإجتماعية

**1-4. مجالات البحث:**

**المجال الزمني:** تمت الدراسة النظرية ابتداء من 2020/01/10 و استمرت لغاية منتصف

شهر مارس لسنة 2020، أما الدراسة التطبيقية التي كان مقررا إجراؤها تم إلغاؤها بسبب

الظروف الصحية و اعتمدنا على تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث و

استمرت من منتصف شهر أبريل إلى غاية بداية شهر سبتمبر من سنة 2020.

أما فيما يخص الدراسات السابقة فكانت مجالاتها الزمنية على النحو التالي:

الدراسة الأولى: (د. تمار، 2014/2015):

▪ **المجال الزمني:** السنة الجامعية 2014/2015، من شهر جانفي إلى نهاية شهر

ماي.

▪ **المجال المكاني:** أجري الدراسة في بعض ثانويات ولاية المدية.

الدراسة الثانية: (معنصر، 2013/2014):

▪ **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة بـ 03 ثانويات بولاية أم البواقي ويتعلق الأمر

بثانوية معنصر أونيس و بوحازم عبد المجيد بعين كرشة و ثانوية غوبال العربي

بهنشير تومغني.

▪ **المجال الزمني:** من بداية شهر جانفي 2014 إلى غاية 15 ماي 2014.

الدراسة الثالثة: (ناجي، 2018/2019):

▪ **المجال المكاني:** متوسطات دائرة مقرة ولاية المسيلة.

▪ **المجال الزمني:** تم القيام بهذه الدراسة من 2019/03/05 إلى 2019/06/02.

الدراسة الرابعة: (مناع، 2018/2019):

▪ **المجال المكاني:** أجريت الدراسة على مستوى ثانوية سلطاني عمر - تندلة - ولاية

الوادي.

▪ **المجال الزمني:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 01/07 إلى غاية

03/10 من سنة 2018.

### 1-5. أدوات البحث:

تم الإعتماد أدوات البحث الخاصة بالدراسات السابقة و المشابهة التي قمنا بتحليلها و تمثلت

في:

▪ مقياس المهارات الإجتماعية.

- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.
- الإستبيان: وتم إعداده من طرف الطالبة الباحثة.

الفصل الثاني: عرض

وتحليل النتائج و مناقشة

الفرضيات و الإستنتاجات

## 2-1. عرض الدراسات السابقة المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة د. تمار محمد بعنوان: "التربية البدنية و الرياضية و دورها في تقدير الذات و بعض المهارات الإجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية" جامعة محمد بوضياف - المسيلة، 2014/2015.

## الإشكالية:

✓ هل لحنة التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين تقدير الذات و بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

## التساؤلات:

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى المهارات الاجتماعية مقياس

للتلاميذ الممارسين و غير الممارسان ؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس تقدير الذات للتلاميذ

الممارسين و غير الممارسين ؟

## الفرضيات:

✓ لحنة التربية البدنية و الرياضية دور هام و فعال في تحسين تقدير الذات و اكتساب

بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

## الفرضيات الجزئية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس المهارات الاجتماعية لصالح

الممارسين.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس تقدير الذات لصالح الممارسين.

### النتائج المتوصل إليها:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مقياس المهارات الاجتماعية ولصالح

الفئة الممارسة

تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعليم وتربية التلاميذ على المهارات الحركية المرجوة من خلال ممارسة تلك الأنشطة كما أنها تساهم في تلقينه بعض مهارات اجتماعية تكون همزة وصل بينه وبين محيطه الخارجي وحتى مع زملائه وأساتذته، واتضح هذا من خلال تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على العينة التجريبية قصد الدراسة، وتوصنا أيضا إلى أهمية ممارستها حيث ساهمت على غرس وبشكل كبير أبعاد هذا المقياس.

الدراسة الثانية: دراسة معنصر عبد العزيز و جبار نور الدين بعنوان: "أهمية حصة

التربية البدنية و الرياضية في التنشئة الإجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي"،

دراسة ميدانية لبعض ثانويات أم البواقي، مذكرة نيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية، ام البواقي 2014/2013.

الإشكالية:

✓ إلى أي مدى يمكن أن تلعب التربية البدنية و الرياضية دور في التنشئة الإجتماعية

للمراهق في الطور الثانوي ؟

**التساؤلات الجزئية:**

✓ هل للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في تنمية قدرات و مهارات العلاقات

الشخصية لدى المراهق ؟

✓ ما هي العوامل التي تؤثر في عملية التنشئة الاجتماعية ؟

**الفرضيات :**

**الفرضية الرئيسية :**

✓ للتربية البدنية و الرياضية دور هام في التنشئة الاجتماعية للمراهق في الطور

الثانوي.

**الفرضيات الجزئية :**

✓ التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تنمية قدرات و مهارات العلاقات الشخصية

لدى المراهق.

✓ هناك عدة عوامل تؤثر في عملية التنشئة الاجتماعية كالسن و الجنس

النتائج التي تم التوصل إليها هي كالتالي:

✓ أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على نسيان المشاكل وتحقيق الراحة

النفسية والبحث عن حلول والتقدم دائما إلى الأمام دون الشعور باليأس

✓ التربية البدنية والرياضية تحقق الراحة والاستقرار النفسي وتقلل من القلق والتوتر

والاضطراب.

ومن خلال النتائج نجد كذلك أن إتقان المهارات الحركية عند التلميذ تجعل له مكانة

بين زملائه، فيكون أكثر اندماجا وتوافقا مع الجماعة.

كذلك بينت النتائج الدور الفعال والكبير الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية

في ترسيخ الأخلاق الاجتماعية وتكوين اتجاهات سليمة في الحياة، أساسها الدعامة

الأخلاقية والتربوية هذه الأخيرة التي تساهم في تنشئة الفرد اجتماعيا.

كما تم من خلال تحليل النتائج الفرضية الثانية توصلنا إلى تأثير عاملي الجنس

والعمر في عملية التنشئة الاجتماعية فعاملي الجنس والعمر من العوامل المؤثرة على عملية

التنشئة الاجتماعية التي ينبغي التنبه لها خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة

الثانوية

الدراسة الثالثة: دراسة رباحي ناجي بعنوان: "دور الألعاب الرياضية الجماعية من خلال

حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الطور

المتوسط" مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم و

تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2018-2019.

## الإشكالية:

- ✓ هل ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية لها دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية مهارة التواصل لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ هل ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية مهارة التعاون لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ هل ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## الفرضية العامة:

- ✓ لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## الفرضيات الجزئية:

- ✓ لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التواصل لدى تلاميذ الطور المتوسط.

✓ لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية دور في

تنمية مهارة التعاون لدى تلاميذ الطور المتوسط.

✓ لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية دور في

تنمية مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

### النتائج المتوصل إليها:

✓ فرضية الدراسة القائلة لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية

البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التواصل لدى تلاميذ الطور المتوسط قد

تحققت، حيث يجد التلاميذ سهولة في التواصل فيما بينهم أثناء ممارسة الألعاب

الرياضية الجماعية، وتولد مهارة التواصل العلاقات وتخلق الاحترام المتبادل بينهم،

كما أن معظم الأساتذة يتركون التلاميذ يتحدثون مع بعضهم لإضفاء جو من

التواصل.

✓ ففرضية الدراسة القائلة لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية

البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى تلاميذ الطور

المتوسط قد تحققت، حيث وجدنا التلاميذ يتصرفون بشكل لائق ومسؤول أثناء التعلم

في الألعاب الرياضية الجماعية مما يعكس صورة إيجابية أثناء النقاش والحوار،

ويدركون أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة منهم أثناء المنافسات في الرياضة

الجماعية، ويستطيعون إصدار أحكام صادقة على الأداء أثناء المقابلات ويعبر هذا عن تحمل المسؤولية الشخصية بالنسبة للتلاميذ.

✓ فرضية الدراسة القائلة لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التعاون لدى تلاميذ الطور المتوسط قد تحققت. حيث أن معظم التلاميذ يتعاونون أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية، ويشاركون في إيجاد الحلول للمشكلات التي يطرحها الأستاذ أو التي تواجههم أثناء المنافسات الرياضية، ومنها حل بعض الخلافات التي تقع بين زملائهم أثناء ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية.

✓ تحقق الفرضية العامة القائلة بأن للألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية التعاون، التواصل، تحمل المسؤولية الشخصية).

الدراسة الرابعة: دراسة سليم مناع بعنوان: "أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى الطور الثانوي"، مذكرة نيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح - ولاية ورقلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2019/2018.

التساؤل العام:

✓ ما مدى تأثير الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية في لدى تلاميذ

الطور الثانوي؟

ويتفرع منه التساؤلات الآتية :

✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

باستخدام الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في

القياس البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في المجموعة التجريبية في القياس

البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية؟

**الفرضية العامة:**

✓ يؤثر الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية في حصة التربية البدنية

والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**الفرضيات الجزئية:**

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

التجريبية باستخدام الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية ولصالح

القياس البعدي.

✓ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية ولصالح المجموعة التجريبية.

✓ توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في المجموعة التجريبية في القياس البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية.

### النتائج المتوصل إليها:

✓ هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية باستخدام الأسلوب التبادلي .

✓ هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية باستخدام الأسلوب التبادلي.

✓ هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية باستخدام الأسلوب التبادلي.

✓ لا يوجد فروق بين الجنسين عند تطبيق الأسلوب التبادلي في تنمية مهارة التعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية ومهارة الضبط الاجتماعي

## 2-2. مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة:

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في

تنمية مهارة ضبط النفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

من خلال تحليل الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع البحث أثبتت النتائج

المتحصل عليها دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي في تنمية مهار

تحمل المسؤولية الشخصية وهذا ما تم التوصل إليه في دراسة (ناجي، 2018-2019):

"أنه لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية دور في

تنمية مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى تلاميذ الطور المتوسط"، ومن هنا يمكننا القول

بأن الفرضية الجزئية الأولى للدراسة محققة.

## 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في

تنمية مهارة التواصل مع لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

أظهرت النتائج المتحصل في دراسات السابقة أن حصة التربية البدنية تساهم في

تعزيز التواصل بين تلاميذ الطور الثانوي و المتوسط لكلا الجنسي و لمختلف الأعمار، وهذا

يعود للدور الكبير الذي تلعبه حصة التربية البدنية في معالجة مشاكل الإنطواء و العزلة

للمراهقين، ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

**2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في**

تنمية مهارة التعاون لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

أثبتت النتائج على دور حصة التربية البدنية في تعزيز مهارة التعاون و العمل

الجماعي من خلال اعتماد بعض أساليب التدريس الحديثة كالأسلوب التعاوني و الأسلوب التبادلي، ما يجعل التلاميذ يتشاركون في العمل و تبادل الأدوار وهذا ما تم التوصل إليه في دراسة (مناع، 2019/2018)، وهذا يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

**2-2-4. مناقشة الفرضية العامة: "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية**

المهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي".

بعد تحليل الدراسات السابقة، و مناقشة الفرضية الجزئية للدراسة، تبين لنا أن لحصة

التربية البدنية و الرياضية دور هام في تنمية العلاقات الإجتماعية بين تلاميذ الطور الثانوي، و هذا ما أجمعت عليه دراسات (تمار، 2015/2014)، (معنصر، 2014/2013)، (مناع، 2019/2018) و (ناجي، 2019-2018)، ومن هنا فإن الفرضية العامة للدراسة ثابتة وصحيحة.

**2-3. الإستنتاجات:**

▪ حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دور كبيرا في تنمية العلاقات الإجتماعية

لتلاميذ الطور الثانوي.

- حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على تنمية مهارة التعاون و العمل المشترك لتلاميذ الطور الثانوي.
- حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تعزيز مهارة التعاون لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- حصة التربية البدنية الرياضية تنمي مهارة ضبط النفس و الإحترام المتبادل بين تلاميذ الطور الثانوي.

#### 2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- إعطاء أهمية كبيرة لفئة المراهقين لما لها من طاقة كبيرة و يجب احتواؤها من خلال تحسيسهم بضرورة ممارسة الرياضة خارج و داخل المؤسسة لقضاء وقت فراغهم.
- زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لما لها من علاقة ارتباطية في معالجة المشاكل السلوكية التي يتميز بها المراهقين إلى جانب تحسين المستوى الدراسي كما بينت أغلب الدراسات.
- إقتراح برامج تعليمية مقننة على أسس علمية لتنمية المهارات الإجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي.
- الاعتماد على أساليب التدريس الحديثة في حصة التربية البدنية و الرياضية لما لها من دور فعال في العمل الجماعي و تبادل الأدوار على غرار الأسلوب التبادلي و الأسلوب التعاوني.

## 2-5. الخلاصة العامة:

انطلاقاً من الملاحظات الميدانية ومن القرارات النظرية، اخترنا دراسة العلاقات الاجتماعية في حصة التربية البدنية لتلاميذ الطور الثانوي، ومدى علاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي في الأنشطة الرياضية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي تكون ديناميكية للعلاقات النفسية الاجتماعية . ففي مرحلة المراهقة يفضل الفرد الاندماج مع الجماعات والأصدقاء، والأقران، ويرجع ذلك إلى نضجه العقلي والوجداني وإلى إيمانه بقيمة الجماعة في تحقيق أهدافه.

و تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في إكساب المراهقين القيم الاجتماعية من خلال النشاطات البدنية و الرياضية وتزيد في تفاعل التلاميذ مع المواقف التربوية من خلال النمو المعرفي و الاجتماعي و مواجهة المشكلات الدراسية وإيجاد حلول إيجابية لها كما تساعد الطفل المراهق على التكيف مع أقرانه في بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها ليصل بذلك إلى التوافق . و اكتساب قيم المجتمع و التكيف معه كما ،ن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على نسيان المشاكل وتحقيق الراحة النفسية والبحث عن حلول والتقدم دائماً إلى الأمام دون الشعور باليأس.

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

### أ. المراجع باللغة العربية:

1. التحضير النفسي للرياضيين (1997). دالي إبراهيم :مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة.
2. أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبوعبيدة م. ح. (1997). المنهج في علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.
4. أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين بعض المهارات الأساسية لفاعلية كرة الطائرة  
جلوس لفئة المعاقين حركيا أكابر 2012
5. أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين  
عقليا 2019مجلة العلوم النفسية والتربوية 44-150333
6. الجسماني، ع. ا. (2003). مدخل في علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر  
والتوزيع.
7. الحلواني، ب. ح. (2001). المهارات الإجتماعية لطفل ما قبل المدرسة. الرياض :  
منشورات مجلس التعاون الخليجي.
8. الخوالدة، م. ع. (2004). الذكاء العاطفي الذكاء الإنفعالي. عمان: دار الشروق للنشر  
والتوزيع.

9. الخولي، أ. أ. (1996). أصول التربية البدنية الرياضية -مدخل -تاريخ -الفلسفة .  
القاهرة: دار الفكر العربي.
10. الخولي، م. أ. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر  
العربي.
11. الرابعة، ع. أ. (2013). المنطلقات و المفاهيم الرياضية في السباحة . عمان: مكتبة  
المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
12. السحيمي، ف. م. (2009). تنمية السلوك الإجتماعي لطفل ما قبل المدرسة .  
الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
13. السيد، ع. أ. (1998). نظريات الشخصية . القاهرة: دار قباء للنشر و التوزيع.
14. الفارابي، ع. أ. (1994). معجم علوم التربية -مصطلحات البيداغوجيا والديداكتيك .  
دار الخطابي للنشر والتوزيع.
15. القط، م. ع. (2004). المبادئ العلمية للسباحة . مصر: المركز العربي للنشر و  
التوزيع.
16. الموسوي، ف. ع. (2007). دراسة مقارنة السمات الشخصية بين سباحي المسافات  
القصيرة و المتوسطة . بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 20، العدد 2.
17. تمار، م. (2014/2015). التربية البدنية و الرياضية و دورها في تقدير الذات  
و بعض المهارات الإجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية . المسيلة: جامعة محمد بوضياف.

18. حداد ر م . (2002). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي .الأردن :دار وائل للنشر والتوزيع.

19. حسونة ،أ . ن . (2006). الذكاء الوجداني .القاهرة :الدار الجامعية للنشر و التوزيع.

20. حلمي ,ع .أ . (2009). تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق .الإسكندرية.

21. حنفي ,م .م . (1999). الأسس العلمية في التدريب .مصر :المعهد العالي.

22. خطاب ,م .ع . (1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية .بيروت :دار النشر

العربية.

23. درويش ,و . (2007). إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية .دار

الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .

24. دندش ,ف .م . (2004). في أصول التربية .الاسكندرية :دار دنيا للطباعة والنشر .

25. ذياب ,ه .ح . تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية .عمان :دار البداية.

26. رايح ,ل . (1992/1993). الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية .قسنطينة :

مطبوعاتجامعية، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية.

27. راتب ،أ .ك . (1990). تعليم السباحة .القاهرة :دار الفكر العربي.

28. راتب ،أ .ك . (1997). علم النفس الرياضة "مفاهيم تطبيقات .القاهرة :دار الفكر

العربي.

29. راتب، أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. ريجيو، ر. (2006). قائمة المهارات الإجتماعية - ترجمة خليفة عبد اللطيف . القاهرة: دار غريب للنشر و التوزيع.
31. زحاف رياض. (2014/2015). التحضير النفسي و علاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .المسيلة :جامعة المسيلة -معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
32. زكي، م. أ. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية للنشر والتوزيع.
33. زكي، م. ع. (2002). السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ). (القاهرة: دار الفكر العربي).
34. زهران، ح. ع. (1995). علم النفس النمو -الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.
35. زيد، م. ح. (2003). الإعداد النفسي نظريات وتطبيقات. مركز الكتاب للنشر.
36. زيدان، م. م. (بدون سنة). (دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام .
37. زيدان، م. م. (2001). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.

38. سلمان حيدر مهدي .(2015). أثر تحمل الضغط النفسيالخاصللتدريب الرياضي في انجاز فعاليات السرعة والمطاولةلدسباحي الفرات الاوسط .العراق :جامعة القادسية - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
39. سمير م. ب .(2004). مدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي . القاهرة :المكتبة الأنجلو مصرية للنشر.
40. شلبي م. ح .الدافعية نظريات و تطبيقات .مركز للكتاب و النشر.
41. شمعون ,ع .ا-م .(1996). التدريب العقلي .القاهرة :دار الفكر العربي.
42. عبد الحميد م .(2009). علم النفس الرياضي .عمان :دار الفرقان للنشر والتوزيع.
43. عبد الفتاح م .(1995). سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيقية و التجريب .مدينة النصل :دار الفكر العربي.
44. عبد الله م .ا .(2000). العلاقة بين المهارات الإجتماعية و تقدير الذات لدى عينة من الأطفال السوريين .مجلة الطفولة العربية.
45. عبده ,ش .ب .(1994). اسس التربية البدنية .القاهرة :مكتبة الأنجلو مصرية.
46. عزمي م .س .(2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية .الاسكندرية : دار الوفاء.
47. علاوي م .ح .(1998). الإعداد النفسي في كرة اليد .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

48. علاوي م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي .مصر :مركز الكتاب للنشر.
49. علاوي م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي .مصر :مركز الكتاب للنشر.
50. عنان م. ح. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي .مصر ،مركز الكتاب للنشر.
51. عنان، إدريس ،أ. أ. (1998). التربية الرياضية المدرسية (Vol. ط4). القاهرة :دار الفكر العربي.
52. فرج ،ط. (2003). المهارات الإجتماعية و الإتصالية . القاهرة :دار غريب للطباعة و النشر.
53. فهم م. م. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية .الاسكندرية :مركز الكتاب للنشر.
54. قاضي أحمد و بoudينة أحمد .(2017-2018). التدريب التكراري و دروه في تحسين الحالة النفسية للسباحين .البويرة :جامعة العقيد أكلي محند أولحاج -معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
55. قطامي م. م. (2009). تفكير وذكاء الطفل .عمان :دار المسيرة للنشر و التوزيع.

56. كاشف ,ع م . (1991) . لإعداد النفسي للرياضيين . القاهرة :دار الفكر العربي للطباعة والنشر .
57. ماجدة ,م .ا-م . (2001) . اللاعب والتدريب العقلي . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
58. محمد العربي شمعون . (1999) . علم النفس الرياضي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
59. محمد ليلى ,م . (1998) . كيف ننمي المهارات الإجتماعية عند الأطفال . مجلة الوعي الإسلامي .
60. محمود عبد الفتاح وآخرون . (1998) . التربية الرياضية المدرسية (Vol. ط 4) . القاهرة :دار الفكر العربي .
61. مزارى ,ي ف . (2015) . عملية الإنتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة . الجزائر :مجلة علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .
62. معنصر ,ع .ا . (2013/2014) . أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التنشئة الإجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي . أم البواقي :معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .
63. معوض ,م .خ . (1971) . مشكلات المراهقين في المدن والأرياف . القاهرة -مصر : دار المعرفة .

64. مناع, س'. (2018/2019). أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي في تنمية بعض

المهارات الإجتماعية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى الطور الثانوي .ورقلة :

جامعة قاصدي مرباح -معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

65. ناجي, ر. (2018-2019). دور الألعاب الرياضية الجماعية من خلال حصة

التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى تلاميذ الطور

المتوسط. المسيلة :جامعة محمد بوضياف ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و

الرياضية.

66. نعمي عادل وآخرون. (2008). أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم

فئة أصاغر. الجزائر :جامعة المسيلة.

**ب. المراجع باللغة الفرنسية:**

67. Morris, S. (2002). Promoting Social Skills among Students with Nonverbal Learning Disabilities.

68. Riggio, R. (1990). Social Skills and Self Esteem. Journal of Personality and Individual Differences.

69. WEINBERG.D.GOULD, R. (1997).

PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHIISIQUE. CANADA