

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

عنوان البحث

دراسة مقارنة بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية والأنشطة الجماعية في
تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي

دراسة مقارنة بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية والأنشطة الجماعية في
تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي

بحث مسحي أجري على التلاميذ المنخرطين في أقسام دراسة ورياضة

تحت إشراف الأستاذ

-جبوري بن عمر

إعداد الطالبين

-غربي فيصل

- كدان حبيب

السنة الجامعية 2013/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا
محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } (الآية 07 - سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه : جبوري

الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر

وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،

غربي - بن نعوم - كدان

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي
تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية "الحاجة مختارية".

إلى من تحدى الصعاب الى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي الى هذا
المستوى الى أبي العزيز "حاج الطاهر" .

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم ييخل عليا بنصائحہ الى الأستاذ :

جبوري.

إلى كل الإخوة والأخوات الى أخي فريد، محمد، القليل وإلى كل أبنائهم: بدر
الدين، عبد الإله، إسلام، صابرين، دعاء، مريم، هاجر، آية الرحمان، شيماء،

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية و إلى End to may future wife dnh

كل الأصدقاء

إلى رفيقي في العمل : بن نعوم الحبيب.

إلى قارئ هذا الإهداء

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)

الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي
تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية "الحاجة ميمونة".

إلى من تحدى الصعاب الى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي الى هذا
المستوى الى أبي العزيز "الحاج محمد " .

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه الى الأستاذ :
جبوري.

الى كل الإخوة والأخوات وكل الأقارب من قريب أو بعيد وكل الأصدقاء في بلدية
سيدي الجيلالي بتلمسان

إلى رفيقي في العمل : بن نعوم الحبيب و غربي فيصل

إلى قارئ هذا الإهداء

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
□□	معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل	□□□
□□	معامل الارتباط لحساب صدق أداة الدراسة ككل بأبعادها 12	□□□
□□□	جدول توزيع العبارات الإيجابية والسلبية حسب أبعاد المقاييس :	□□□
□66	جدول توزيع العبارات على كل بعد لمحور التوافق الشخصي	□□□
□□□	جدول توزيع العبارات على كل بعد لمحور التوافق الاجتماعي:	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة المهارات الشخصية للبعد الشخصي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة الاحساس بالقيمة الذاتية للبعد الشخصي	□□□
□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة الاعتماد على النفس للبعد الشخصي	□□
□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة التحرر من الميل إلى الإنفراد للبعد الشخصي	□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة الحالة الصحية للبعد الشخصي	□□□
□□□	نتائج اختبار ت لدرجة الحالة الانفعالية للبعد الشخصي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة اللياقة في التعامل مع الآخرين للبعد الاجتماعي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة الامتثال مع الجماعة للبعد الاجتماعي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة القدرة على القيادة للبعد الاجتماعي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة العلاقات في الأسرة للبعد الاجتماعي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة العلاقات في المدرسة للبعد الاجتماعي	□□□
□□□	جدول نتائج اختبار ت لدرجة العلاقات في البيئة المحيطة للبعد الاجتماعي	□□□
□□□	جدول نتائج ت المحسوبة للبعد الذاتي الاجتماعي	□□□

قائمة الاشكال :

الصفحة	العنوان	التسلسل
70	يوضح نتائج اختبارات لدرجة المهارات الشخصية للبعد النفسي	01
72	يوضح اختبارات لدرجة الإحساس بالقيمة الذاتية للبعد الشخصي	02
73	يوضح اختبارات لدرجة الاعتماد على النفس للبعد الشخصي	03
□□□	يوضح نتائج اختبارات لدرجة التحرر من الميل إلى الإنفراد للبعد الشخصي	04
□□□	يوضح نتائج اختبارات لدرجة الحالة الصحية للبعد الشخصي	05
□□	يوضح نتائج اختبارات لدرجة الحالة الانفعالية للبعد الشخصي	06
□□	يوضح نتائج اختبارات لدرجة اللياقة في التعامل مع الآخرين للبعد الاجتماعي	07
□□□	يوضح نتائج اختبارات لدرجة الامتثال مع الجماعة للبعد الاجتماعي	08
□□□	يوضح نتائج اختبارات لدرجة القدرة على القيادة للبعد الاجتماعي	09
81	يوضح نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في الأسرة للبعد الاجتماعي	10
82	يوضح نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في المدرسة للبعد الاجتماعي	11
83	يوضح نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في البيئة المحيطة للبعد الاجتماعي	12
84	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج المحسوبة للبعد الذاتي الاجتماعي	13

رقم الصفحة

الموضوع

إهداء.....ب

شكر وتقدير.....ح

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....هـ

قائمة الأشكال.....ز

التعريف بالبحث

مقدمة.....2

2-مشكلة.....3

3-أهداف.....4

4-الفرضيات.....4

5-أهمية البحث.....4

6-مصطلحات البحث.....5

7-الدراسات المشابهة.....7

الباب الأول

الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول.....11

الفصل الأول: الرياضات الجماعية والفردية

13.....	تمهيد.....
13.....	1-1- مفهوم الرياضات الجماعية.....
14.....	1-2- ثوابت الرياضات الجماعية.....
15.....	1-3- خصائص ومميزات الرياضات الجماعية.....
17.....	1-4- أهمية الرياضات الجماعية.....
18.....	1-5- أهداف الرياضات الجماعية.....
19.....	1-6- أنواع الرياضات الجماعية.....
19.....	1-6-1- كرة القدم.....
23.....	1-6-2- كرة اليد.....
27.....	1-2- نشأة الرياضات الفردية.....
28.....	1-2-1- ألعاب القوى.....
28.....	1-2-2- أهمية مسابقة ألعاب القوى.....
31.....	- خاتمة.....

الفصل الثاني: التوافق الشخصي الاجتماعي

33.....	تمهيد.....
33.....	1-2- سيكولوجية التوافق الشخصي.....
33.....	2-2- مفهوم التوافق الشخصي والاجتماعي.....
34.....	2-3- مستويات التوافق الشخصي والاجتماعي.....

35	4-2- التوافق والصحة النفسية.....
35	5-2- أهمية دراسة التوافق الشخصي والاجتماعي.....
36	6-2- مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي.....
39	7-2- مؤشرات التوافق الشخصي والاجتماعي.....
40	8-2- أنواع التوافق الشخصي والاجتماعي.....
40	9-2- متطلبات تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.....
41	10-2- أساليب التوافق الشخصي والاجتماعي.....
41	11-2- العوامل الأساسية في التوافق الشخصي والاجتماعي.....
43	2-1-11-2- أهمية دراسة الصحة النفسية.....
45	- خاتمة.....

الفصل الثالث: المراهقة

46	- تمهيد.....
46	1-3- مفهوم المراهقة.....
47	2-3- طبيعة المراهقة.....
47	3-3- الفرق بين المراهقة والبلوغ.....
47	4-3- مراحل المراهقة.....
48	5-3- خصائص المراهقة.....
49	6-3- أنواع المراهقة.....
49	7-3- أهمية دراسة المراهقة المتوسطة.....

50	8-3- الخصائص العمرية المميزة للمرحلة 16-17
51	3-9- مشاكل المراهقة
	3-10- حاجات المراهقة
52	3-11- علاقة وأهمية الممارسة الرياضية عند المراهق
52	3-12- أهمية التربية البدنية والرياضية عند المراهق
53	- خاتمة
54	خاتمة الباب الأول
55	

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

57	مدخل الباب الثاني
----	-------------------

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

	تمهيد
59	منهج البحث
59	مجتمع عينة البحث
59	مجالات البحث
60	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
60	أدوات البحث

64.....الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

64.....1-8-إجراءات البحث

64.....الدراسات الإحصائية.

65.....صعوبات البحث.

65.....خاتمة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج

67.....تمهيد.

67.....عرض النتائج.

82.....الاستنتاجات.

83.....مناقشة الفرضيات.

84.....توصيات واقتراحات.

88.....خاتمة الباب الثاني.

89.....خلاصة عامة.

90.....المصادر والمراجع.

96.....ملاحق.

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

1- مقدمة:

تتوالى العصور وتتنوع وكذا أشكال وأساليب التقدم، ففي الأواني الأخيرة شهد العالم تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة، حيث خضعت جميع الظواهر ومختلف مجالات البحث العلمي، لذا هو الطريق الأمثل لمعالجة الكثير من المشكلات الرياضية وكذلك التعريف على الطاقات العديدة التي وهبها الله للإنسان، كما أن التطور العلمي و التفجر المعرفي الذي يشهده العالم عام بعد عام أضحى السمة المميزة في هذا العصر في شتى المجالات ولاسيما في مجال الاتصالات والعلاقات الاجتماعية والتي أسهمت في تدعيم وإستخدام نظريات ونماذج واستراتيجيات التوافق النفسي الاجتماعي وكذلك في التخطيط والتحضير وذلك لبلوغ الهدف الاسمي وهو السعي للوصول إلى الشخصية المتكاملة بدنيا وعقليا وإجتماعيا للأفراد الذين يشكلون مستقبل المجتمعات .

وينظر إلى علم النفس الرياضي على أنه يعنى بدراسة الأسس النفسية للنشاط البدني وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على السلوك الإنساني، ورغم المحاولات الأولى منذ 1898 إلا أنه تم إدراجه كعلم مستقل عام 1986 حيث انطلقت مجالات الدراسة من وصف السلوك إلى تفسيره والتنبؤ به لذلك يحاول علم النفس الرياضي أن يفهم السلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات والتطبيق العلمي، فكان علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات المترابطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي وذلك بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية .

ومن بين هذه العوامل النفسية التي ازداد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة السمات الشخصية و التوافق النفسي بحيث أجريت عدة بحوث تخص هذا المجال البحثي تبناها العديد من العلماء النفسانيين حيث وصفوها كأحد أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر مختلف جميع مراحل حياته حيث تتميز وفق المنظومة التي يقدمها الفرد فيحقق قدرا عالية من التوافق في حالة قدرته على تحقيق إمكانياته، أما عجزه عن ذلك فيؤدي إلى وجود توافق سيئ نتيجة لعجز الفرد على إشباع حاجاته .

من كل هذا ارتأينا البحث أكثر في خضم هذا الموضوع والذي كان تحت عنوان " دراسة مقارنة بين ممارسي الأنشطة الرياضية والجماعية والفردية في تحقيق التوافق الشخصي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18".

2- إشكالية البحث:

لقد شهد ميدان التربية البدنية والرياضية تطوراً كبيراً على مر السنين حيث حظيت باهتمام مختلف الباحثين والعلماء في مختلف المجالات، ليتحول بذلك مجال التربية البدنية والرياضية من مجرد مادة اجتهادية يتم تدريسها في المدارس إلى علم قائم بذاته في ميادين التربية البدنية والرياضية، ومما لا شك فيه أن التربية الحديثة تسعى إلى تحقيق هدف متمثل في إتاحة الفرصة أمام المتعلم من أجل تحقيق أقصى درجات النمو لدرجة تمكنه من تحقيق قدراته واستعداداته باعتبارها تستهدف بالدرجة الأولى جميع النواحي البدنية والعقلية والحلقية والاجتماعية في صورة تحقيق عملية تربوية هادفة. تتماشى والأهداف المراد تحقيقها في ظل نوع الرياضة الممارسة سواء كانت فردية أو جماعية، والواقع أن لكل رياضة من الرياضات الموجودة في العملية التدريسية للتربية البدنية والرياضية دور هام في تنمية النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية للفرد، باعتبار أن لكل منهما القدرة على تحقيق قدر معين من الأهداف التربوية إضافة إلى دورها الخاص في نمو الطالب من الناحية المهارية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، من هذا كله نجد أن تكامل مختلف الرياضات باختلاف نوع النشاط فردياً كان أو جماعياً هو ما من شأنه تنمية جوانب مختلفة ومن أهمها تنمية التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، والتوافق من حيث هو عملية سلوكية تؤدي إلى التكيف، فالشخص وهو يسير نحو تحقيق التوافق يسلك سلوكاً معيناً والعملية السلوكية التي يقوم بها الشخص في مواجهة هاته الحاجات هي العملية التي تحقق له التوافق النفسي في النهاية (حجازي، 1987 ص150)، والتوافق من حيث هو إنجاز أو تحصيل أي أن الشخص يتعلمه ويكون توافقه هو حصيلة هذا التعلم فإذا تعلم طرماً سليمة فيكون حسن التوافق، وإذا تعلم طرماً غير سليمة فيكون سيئ التوافق (حجازي، 1987 ص151)، من كل هذا نجد أهمية التوافق النفسي والاجتماعي على حياة الأفراد كنتيجة فعلية عن جملة من التفاعلات المختلفة التي تشمل في مجملها التعاون والصراع والتنافس، ومن خلال هذا حاولنا البحث والخوض في خضم هذا الموضوع وفق مقاربتين نظرية وتطبيقية من شأنها أن تقدمنا لنا إجابات عن أهمية التوافق النفسي والاجتماعي في ظل طبيعة الرياضة الممارسة فردية كانت أو جماعية والتي يكون الفرد هو العنصر الأساسي في تحقيق أهدافها .

2-1 تساؤلات البحث:

2-1-1-1 التساؤل العام:

- " ما أثر الرياضات الجماعية والفردية في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لدي تلاميذ السن 2 و3 ثانوي "

2-1-1-2 التساؤلات الفرعية:

1- هل للرياضات الجماعية أثر في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي؟

2- هل للرياضات الفردية أثر في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي؟

3-أهداف البحث:

- 1-التعرف على أثر الرياضات الجماعية في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.
- 2- التعرف على أثر الرياضات الفردية في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.

4-فرضيات البحث:

1-4الفرضية العامة:

-هناك اختلاف في مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية

2-4الفرضيات الفرعية:

- هناك اختلاف بين رياضي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الشخصي
- هناك اختلاف بين رياضي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الاجتماعي

5-أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته من خلال الجوانب التي يمكن أن يسלט الضوء عليها في ظل هاته الدراسة والتي يمكن

تقديمها في شكل النقاط التالية:

- 1-أهمية الموضوع المراد البحث فيه نظرا لقللة الأبحاث والدراسات في مختلف جوانبه .
- 2-يكتسب هذا البحث أهميته من خلال الجوانب النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تزود الفرد في مجال البحث العلمي .
- 3-تتجلى أهمية الموضوع من خلال المقاربات التي يتناولها في مختلف جوانب البحث وأهمها الرياضات الجماعية والفردية و كذا التوافق النفسي والاجتماعي.
- 4-فتح المجال أمام دراسات أخرى يمكن أن تكون هاته الأخيرة منطلق رئيسي لها من خلال النتائج التي يمكن التوصل إليها.
- 5-تسليط الضوء على شريحة هامة وهي الفئة المعنية بهاته الدراسة والمتمثلة في فئة التلاميذ المراهقين خاصة من الجانب النفسي والاجتماعي.

6-مصطلحات البحث:

6-1-التوافق الشخصي والاجتماعي:

اجرائيا:

يعرف على أنه شعور الفرد بالسعادة مع نفسه من جهة ومع الآخرين من جهة أخرى وهذا ما يعبر عنه بالصحة النفسية والتي لا تعني خلو الفرد من الأمراض بقدر ما تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار، من خلال هذا نجد أن التوافق النفسي والاجتماعي يمثل حالة تكون من حاجات الفرد من ناحية ومتطلباته من ناحية أخرى والتوافق كحالة من التوازن والاستقرار والتكامل بين الشقين النفسي والاجتماعي وهي حالة نسبية وليست نهائية لأكلا من التلميذ وبيئته في حالت تغير دائم ومستمر (محمد حسن علاوي، 1997، ص31).

6-2-المراهقة:

اجرائيا:

تعني من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة هذا المعنى، أما بمعناها العام فيقصد بها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد لتكون عملية بيولوجية عضوية في بدايتها ظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، 1975، ص78).

6-3-النشاط الجماعي:

اجرائيا:

هو شكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية , للمشاركين (اللاعبين فريقين) التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية , وهذا ما يسمونه بالخصومة الرياضية،وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربية تذوب فيها شخصية الفرد.

6-4-النشاط الفردي:

اجرائيا:

هي عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارات تمارس بموجب قواعد بهدف الترفيه،المنافسة،المتعة،التميز أو تطوير المهارات وانفرادها يميزها بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعب من تأثير على الرياضة،وقد تم ممارستها منذ أقدم العصور وهو ما تدل عليه بعض

الآثار الدالة على ذلك مثل الملعب الأولمبي .

7-الدراسات المشابهة:

7-1-دراسة محمد إبراهيم عبد المجيد:

أجريت هذه الدراسة سنة 1996 وهي رسالة ماجستير تحت عنوان : "العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا

أهداف البحث:

معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 30 مفحوصا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين وكانت أعمارهم من 08 إلى 10سنوات.

أدوات الدراسة:

1-مقياس السلوك التكيفي

2-مقياس جودانف هارس للدكاء

3-برنامج لبعض الأنشطة الرياضية

-أهم النتائج:

وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التحريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي،وتوصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية والموسيقية للمتخلفين عقليا.

نقد الدراسة:

أهم ما يمكن أن نقدمه لهاته الدراسة هو كون العينة التي تم اختيارها في الجانب التطبيقي للبحث تعتبر عينة ضئيلة نوعا ما باعتبار كلما كان هناك اختيار أكبر لأفراد البحث كلما حققت الدراسة نتائج أكثر تأكيدا وأقرب إلى التعميم من أجل البحث العلمي.

2-دراسة عبد الرحيم دياب: سنة 1991 بدولة الكويت تحت عنوان: "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية.

تساؤلات الدراسة:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لهذه الأنشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

-هل هناك فروق في ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية من طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة:

-التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

-التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين وغير ممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ملائمة لهذه الأنشطة.

العينة:

أجريت الدراسة على عينة قدرت ب40 طالبا من الصفين الثالث والرابع من مختلف المناطق وتم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث على اختبار الشخصية لقياس التوافق لنفسي والذي أعده محمود عطية هنا ويحتوي هذا الاختبار على قسمين أحدهما قياس توافق الشخصي والأخر لقياس التوافق الاجتماعي

أهم النتائج:

-توصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق معنوية بين تأثير الأنشطة الجماعية والفردية في بعد التوافق الاجتماعي

-توصل الباحث إلى الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي

-الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق الاجتماعي

نقد الدراسة:

من خلال هاته الدراسة يتضح لنا مدى تركيز الباحث على الجانب النفسي في هذا البحث وإهماله للجانب الاجتماعي الذي بدوره يمكن أن يقدم لنا نتائج من شأنها أن تؤكد على تأثير كلا الأنشطة الفردية والجماعية في تحقيق هذا التوافق،بالإضافة إلى ذلك نجد حجم العينة التي استعان بها الباحث تعتبر محدودة هي الأخرى والتي كان من الأفضل توسيع أفرادها حتى يتم التوصل إلى نتائج شبه مؤكدة.

- تمهيد:

تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري، ولا نزال نمارسها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المائة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب، وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

ولعل من الرياضات التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية واكتساب المهارات والأخلاق نجد الرياضات الجماعية التي تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين. وتحسن في سلوك الفرد الرياضي.

فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكانياته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وذلك ما يخلق حالة نكران الذات وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية، ثم إن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب.

1-1- مفهوم الرياضات الجماعية:

قد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ما هي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف، ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع، يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربوية تدرب فيها شخصية الفرد، في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها، من خلال الالتزام بطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومتبعتها.

فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية ، للمشاركين (اللاعبين فريقين) التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية ، وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية ، علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسبقة .

وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها ، إلا أنها تلتقي في بعض النقاط ، ولهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي ، أي أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاطا جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك ، و يمثل هذا النشاط اجتماعي و ثقافي و كذلك ترفيهي ، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية عند الفرد ، و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها حتى يتمكن ممارستها من تحقيق الأهداف التي يريدها (زحاف محمد، 2001، ص22،23).

1- 2 - ثوابت الرياضات الجماعية:

1- 2- 1- الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للرياضي، وتلبي حاجاته الحركية، ممتلئة قوتها وحركتها الخاصة بها، وهي تنشط حركة الرياضي وتحثه على التحرك الجدي والقفز، وتمثل الكرة الوسيلة التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، وهي بالموازاة تمثل عامل تبادل، وهذا يعني إمكانية اللاعب الدخول في الاحتكاك وربط علاقات مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد كل لعبة.

1- 2- 2- الميدان:

ميدان الرياضات الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء لقاء بين فريقين، ويمتلك هذا الميدان أبعادا دقيقة، حيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم، والدفاع عن منطقتهم الخاصة (Claude Bayer, 1990p33).

1- 2- 3- المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لابد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين، وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة، أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة (ناصر جمال، 1993، ص30،31).

1- 2- 4- القوانين :

إن طبيعة نشاط الرياضات الجماعية يتطلب التأقلم مع مجموعة من القوانين، والتي تحدد بصفتها لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة، حجمها ووزنها، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد

ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء، ومدة المباريات. والقوانين وفق مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركته محددة ومختصة حسب كل رياضة.

فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكيم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير مؤسسة على مبادئ وقيم واحترام حقوق الإنسان، الأمن، السلامة، العدالة، الجدية، النزاهة، الاعتبارات التربوية والخلقية (أمين أنور الخولي، 1996، ص196).

يتم تسيير المباراة ومراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكام اللقاء الذين تعينهم الجماعة المختصة لذلك، والذين تكون لهم دراية تامة بقوانين هذه الرياضة، فهم يتخذون إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف اللاعبين، وتختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة.

1- 2- 5- الزملاء:

على عكس الرياضات الفردية فإن الرياضات الجماعية تمارس في شكل يسمح بمشاركة مجموعة من الأفراد في المعايير والقيم التي تفرضها عليهم طبيعة النشاط الرياضي الممارس مشكلين ما يسمى في الرياضات الجماعية بالفريق الرياضي، وتتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف، فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق، والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه (Claude Bayer، 1990، p34).

1- 2- 6- الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل الألعاب الرياضية الجماعية، فإن وجود الخصم يمثل عنصرا مشتركا أساسيا، وكل المقابلة تكون محللة ومعرفة نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم، كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن (كعواش عبد العزيز، 2004، ص28).

1- 3- خصائص ومميزات الرياضات الجماعية:

تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها، فالكرة والميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم... الخ.

و في بحثنا هذا سنتناول بعض الخصائص منها:

1-3-1- الضمير الجماعي:

تكتسي الرياضات الجماعية طابعا جماعيا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي، والفريق مجموعة متلاحمة، متناسقة تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بملامح خاصة وأسلوب خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية، وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يترأس الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة (رسيان خريبط مجيد ، 1988 ، ص 106).

كما أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والإيجابية في تحقيق أهداف الفريق، وكل هذه الأدوار والمراكز ومسؤوليات الأعضاء هي التي تحدد درجة تماسكه، والتي ترتبط أساسا بدرجة انجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه.

1-3-2- النظام:

يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية، وكذلك يحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين، فالرياضات الجماعية تقوم على قوانين معترف بها، ويتحتم على الفرد الممارس لهذه الرياضات مراعاة هذه القوانين، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر الرياضات الجماعية مجالاً لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع، الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة (رسيان خريبط مجيد ، 1988 ، ص 104).

1-3-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة. ويتطلب اللعب الجماعي قواعد معينة لا بد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية، فإذا تعاون كل لاعب مع زملائه، وأدى دوره كعضو في جماعة وليس كفرد مستقل لتحققت للفريق أهدافه وضمن نتيجة طيبة، وإن رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا يعتبر من مواطن القوة، حيث تلزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فريقهم. والجماعة الرياضية لا يمكن إلا أن يسودها التعاون حتى

تصل إلى الهدف، وكل عضو في الفريق له دور يؤديه، وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف كما يسودها مثل وتقاليد تعتبر مثالية واجتماعية (حسن معوض ، 1964. ص 445).

1-3-4 التنافس:

بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع، الهجوم، المرمى، وكل هذه العوامل تعتبر دوافع وكذلك حوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تغيرات الخصم وهذا ما يزيد بالخصم بالتنافس لكن في الإطار المسموح به، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة.

فالمنافسة أو المقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، ويصل كل فريق إلى هدفه المعين، يبدي كل منها الحد الأقصى من الفعالية والنشاط، الصراع، الإبداع والذكاء من أجل إحراز الفوز، وتحقيق أحسن النتائج، ويسعى كل فريق إلى فرض إدارته على منافسيه ولذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ ويجري عفويا، إذ يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا ويجرى تخطيطها وإعدادها- المقابلة- مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والإمكانيات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة، فهي تتغير حسب ظروف ومكان و موعد إجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، صفاته، مدى تحضيره البدني والنفسي ومدى تعارف كلاهما.

1-3-5 الحرية:

مقارنة بالرياضات الفردية، فإن اللاعب في الرياضات الجماعية ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسيطره الفريق إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي والإبداع في الأداء المهاري، وهذا ما يرتبط طبعاً بإمكانيات وقدرات كل لاعب ، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل يملك الحرية في الفعالية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعاً تشويقياً ممتعاً (حسن معوض ، 1964. ص 447).

1-4- أهمية الرياضات الجماعية:

تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

❖ تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصدّها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري والوثب والانزلاق .

- ❖ تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس وإلى درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب.
- ❖ تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغيير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغيير سريع في اتجاه الفرد.
- ❖ تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة التتابع السريع لجري المسافات القصيرة والسرعة في أداء التمرير والوثب أو الدوران وسرعة الاستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف وسقوط والدرجة والوقوف .
- ❖ كلما قل عدد اللاعبين في اللعبة كلما زاد الحمل عليهم نتيجة العمل المكلفين به، كما أن الفترات القصيرة من الراحة الطبيعية أثناء اللعب تساعد على الاستشفاء والعودة للحالة الطبيعية للطفل أو المراهق , وتعتبر وسيلة فعالة لتنشيط الدورة الدموية.
- ❖ تحسين التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكييفا سريعا مناسباً للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.
- ❖ العادات النفسية والاجتماعية حيث أن الأطفال يكونون أثناء اللعب في أعلى درجات الانفعال فإن ذلك عادة ما يجعلهم أكثر وضوحاً وافتاحاً ومن دون خجل أو تراجع وعلى المعلم أن يتعرف على الخصائص المميزة لكل طفل واتخاذ الأساليب والإجراءات التربوية لتوجيههم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة لأنه لا يمكن لطفل أن يكتسبها عفويًا وإنما يجب أن يربي ذلك أثناء اللعب.
- ❖ احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.
- ❖ ضبط النفس عند محاولة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.
- ❖ التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكاملًا طبقًا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والاتجاهات الفردية.
- ❖ الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة في اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة , هذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط وإعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها.

1-5- أهداف الرياضات الجماعية:

يجب على المدرب أو المرابي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، وتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها.
- الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية.
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الرياضات.
- تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

1-6- أنواع الرياضات الجماعية:

تتفرع الرياضات الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريجي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة القدم الأمريكية... الخ. وستتناول في دراستنا هذه الرياضات الأكثر شعبية والأكثر انتشارا في العالم.

1-6-1- كرة القدم:

1-6-1-1- تعريف كرة القدم.

1-6-1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم **FOOT BALL** : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرغي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى **SOCCER** (رومي جميل، 1986 . ص05) .

1-6-1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي (رومي جميل، 1986 . ص06).

1-6-1-2- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي :

❖ ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل 100م ، ولا يزيد عرض عن 100م ولا يقل عن 60م .

الكرة :

كروية الشكل غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .

❖ مهمات اللاعبين :

❖ لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

❖ عدد اللاعبين :

❖ تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين

❖ الحكم:

❖ يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

❖ مراقبو الخطوط:

❖ يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ويجهزان

❖ برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

❖ مدة اللعب:

❖ شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين

عن 15 دقيقة.

❖ بداية اللعب:

❖ يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى

ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

❖ الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

❖ تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمي أو التماس وعندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في

اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

❖ طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة (مصطفى كمال محمود، 1999. ص06).

❖ التسلسل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

❖ الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللعب مخطئ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو بأي جزئ من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزئ من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمي .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (سامي الصغار، . 1987. ص03).

❖ الضربة الحرة :

حيث تنقسم إلى قسمين :

- * مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة .
- * غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر .
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .
- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (حسن عبد الجواد، 1977. ص177).

1-6-1-3- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

1-6-1-3-1- المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرصا متساوية من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أيا منهم إلى الضرب الدفع الذي يعاقب عنه القانون.

1-6-1-3-2- السلامة:

السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور العابرة. فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم و مهاراتهم بكفاءة عالية.

1-6-1-3-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشروع قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب ، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض (-Abdelkader toui ، 1993. p185).

1-6-1-4- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد وكرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها في ما يلي:

1-6-1-4-1- الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام اجتماعي، تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح.... الخ، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

1-6-1-4-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

1-6-1-4-3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانتها إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد (ستوفيكس) عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح

الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات دورها الاقتصادي من الإشهار والتمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت.

1-6-1-4-4-الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا و إيران في مونديال فرنسا (أمين أنور الخولي، 1996. ص 132-133).

1-6-2-كرة اليد:

1-6-2-1-تعريف كرة اليد:

لغة :

جمع الأيدي أو الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكنف (مؤنس رشاد ، ص219) .

اصطلاحا :

كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001. ص23)، وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم.

1-6-2-2-الأبعاد التربوية لكرة اليد:

تنظر لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية إذ إنما تعتبر منهجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلميذ بالتعاون والعمل الجماعي والقيادة والمثابرة والمنافسة الشريفة

واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... الخ يعد صفات وسمات تعمل كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية كما تعد رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيد عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ، يكسبهم الكثير من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى الفنية التي يعيشون فيها وتعتبر كرة اليد مجالا

خاص لتنمية القدرات الفعلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من القدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل... الخ فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها ما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحكمة , أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعال للقدرات العقلية المختلفة (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001. ص20).

1-6-2-3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد الأنشطة الترفيهية والرياضية وشعبها ما اوجب ظهور عديد من طرق التصنيف, حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي. وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف (كوديم) للأنشطة الرياضية هو:

1. أنشطة رياضية تتضمن توافقا اليد والعين.
 2. أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
 3. أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
 4. أنشطة رياضية تتضمن احتمالا للإصابات أو الموت.
 5. أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.
- وصنف "كوديم" كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير .

كما يصنف "تشارلز بوتش" الأنشطة الرياضية إلى:

- 1- الألعاب الجماعية.
- 2- الرياضات العديدة والثنائية.
- 3- نشاط الخلاء في الشتاء.
- 4- الأنشطة الشكلية.
- 5- الرياضات المائية.
- 6- أنشطة لاختيار المقدرة الذاتية.
- 7- الجمباز.
- 8- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول " الألعاب الجماعية" ويشير "بوتشر" على أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي من برنامج للتربية البدنية وذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية أن يكون ملما بالمما تاما بكثير منها ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمه والظروف التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة على سرعة تعليم الممارسين (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001. ص21).

1-6-2-4- قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40م والعرض 20م.
- عدد اللاعبين 07.
- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس, وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة , وليس هناك وقت بدل الضائع .
- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة .
- إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة , أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت .
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين .
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا ارجع اللاعب الكرة لحارس مرماه ,تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية 7 متر.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وضوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد (منير جرجس إبراهيم، 1994. ص30).

1-6-2-5- المهارات الأساسية في كرة اليد:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو

المباراة , ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري , الذي يهدف إلى وصول اللاعب للإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة متقنة تحت كل ظروف المباراة.

فكرة اليد تمثل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة (محمد حسن علاوى، 2003. ص33).

وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

1-6-2-6 المهارات الهجومية:

1-6-2-6-1 المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

- وضع الاستعداد الهجومي.
- الجري بالظهر وبالجانب.
- التحرك الترددي.
- الحجز
- الجري مع تغير السرعة وتجاه الجسم
- الخداع
- المتابعة
- البدء والعدو
- التوقف

1-6-2-6-2 المتطلبات المهارية الهجومية للكرة:

- مسك الكرة باليد أو باليدين
- استقبال الكرة
- تنطيط الكرة
- تمرير الكرة
- التصويب في المرمى

1-6-2-6-3 المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

- التحركات الدفاعية
- تفادي الحجز
- التوقف
- حجز المهاجم
- أعاقه التمرير
- إعاقه التصويبات
- التصدي للمراوغة (الخداع)
- الدفاع ضد تنطيط الكرة
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001. ص24).

أن محتوى نشاط اللعب أثناء المباراة يحدده أولاً وأخيراً مكان اللاعب في الفريق والمهام المكلف بها بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها توتر وإيقاع اللعب، قوة وقدرة ومميزات المنافسين، مستويات الإعداد لكل لاعب، وأخيراً العوامل النفسية مثل حالة التعب للسمات الشخصية، ومستوى العمليات العقلية، وحالة اللاعبين نفسياً من حيث الواقعية والراحة والنوم والتغذية أما بالنسبة لحراس المرمى فنشاطهم المهاري والحركي يختلف ويتميز كثيراً عن اللاعبين في بعض الأحيان وهذا نظراً لاختلاف المهام المطلوبة خلال المباراة فإن حارس المرمى يتحرك أقل كثيراً من باقي اللاعبين نسبياً، فحركة حارس المرمى ترتبط بالكثير من العوامل مثل نشاط لاعبي الهجوم المنافس، سرعة المهاجمين بالإضافة إلى ارتباط حركته بالخصائص النفسية، فعند زيادة حجم القرب من دائرة المرمى أثناء هجوم لاعبي الفريق المنافس، فإن حارس المرمى يتعرض إلى درجة كبيرة من التوتر، ولهذا يوصى بأن حارس المرمى يتميز بخصائص نفسية منها الانتباه ومستوى مرتفع من سرعة الاستجابة، وإظهار صفة الشجاعة والحسم عند التنافس الفردي مع المنافسين والكرة خاصة في حالة انفرادهم بالمرمى كما في الهجوم الخاطف أو التصويب بالقرب من دائرة المرمى (محمد حسن علاوى، 2003. ص38).

1-6-2-7 - أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي، ولها سلوكيات يبث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة، كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى، فمثلاً يحرزون نجاحاً مرموقاً في كرة اليد ، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى (د.جيرد لانجريفوف، 1978. ص 20 - 22) .

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001. ص21).

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدرسين (منير جرجس إبراهيم، 1994. ص130).

1-2-1- نشأة الرياضات الفردية :

تدل بعض الآثار مثل الملعب الأولمبي باليونان على أن العديد من الرياضات قد تم ممارستها منذ أقدم العصور (عصور ما قبل التاريخ) و هذا يؤكد أن الرياضة وجدت مع وجود الإنسان . وقد استوحيت العديد من الرياضات من

العديد من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحى منها رياضة العدو و الرماية ، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية و قد استوحى منه رياضة القفز، السباحة في البحر و صيد الأسماك و قد استوحى منها رياضة السباحة ، استعمال الخيل للتنقل و إتقان العديد الفروسية و قد استوحى منها رياضة سباق الخيل إلخ... (صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 12).

ومن بين الرياضات الفردية البارزة في الوقت الراهن نجد منها العديد مثل رياضة ألعاب القوى بمختلف فروعها و ركوب الخيل و رياضة السباحة، المصارعة، و رياضة الجيدو و الجمباز بمختلف أنواعه

1-2-1 ألعاب القوى :

تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها " التسابق " وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية ، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو و الرمي و القفز . و ألعاب القوى كانت موجودة من قبل الميلاد و تنقسم إلى الجري بمسافات متعددة إلى مسابقات أخرى منها : رمي المطرقة ، رمي القرص ، رمي الرمح ، رمي الجلة ، القفز بالزانة ، الوثب الطويل ، و الوثب الثلاثي .

يهيمن على جدول الألعاب الأربعة أنواع من الأحداث : الملتقيات الكبرى ، و الملتقيات بين الأندية ، و البطولات الوطنية ، و البطولات الدولية الكبرى. الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دوليا ، و هي تعقد كل أربع سنوات منذ عام 1896 ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ سنة 1991 فيما كانت أول دورة سنة 1983، و منذ سنة 1982 كل أحداث ألعاب القوى تنضم من طرف الإتحاد الدولي لألعاب القوى .

1-2-2 أهمية مسابقات ألعاب القوى :

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءاتهم و قدرتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة ، يعترف بها الإتحاد لألعاب القوى بناء على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للإتحاد الدولي . فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم و الإداري و المدرب كل يعمل من جانبه لأساليب تربية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنيا و فنيا و تربويا كما تعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس إمكانيات اللاعب من خلال قياس السرعة و القوة و التحمل و بهذا تدخل هذه الاختبارات ضمن قبول الطلبة بكليات التربية الرياضية و الكليات العسكرية، كما أن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم مما يؤدي إلى زيادة نشاط اللاعب و لرفع حالة الصحية (كمال جميل الرضي ، 2005، صفحة 8).

1-2-3 الدورة الشهرية و علاقتها بالإنجازات الرياضية لألعاب القوى :

يظهر الجهاز التناسلي للأنثى كل شهر استعدادا للحمل مرفقا بتغيرات فيزيولوجية و في حالة عدم حدوث الحمل يحدث عند النساء العادة الشهرية التي تعيد الجسم إلى حالته الطبيعية، فترة الدورة الشهرية متغيرة لدى مختلف النساء و

لكنها في المعدل العام 28 يوما من بداية الدورة الأولى إلى بداية الدورة الشهرية الثانية . تعود هذه التغيرات في جسم الأنثى إلى الهرمونات الأنثوية التي تميز كثيرا من خصائص الأنثى و لأهمية هذا الموضوع عند النساء اللواتي يمارسن النشاط الرياضي الفردي و خاصة المشاركات في البطولات لا بد من عرض لميكانيكية الدورة الشهرية و علاقتها بألعاب القوى و خاصة هناك عدد كبير من النساء ابتعدن عن المشاركة في الأنشطة الرياضية خلال الدورة الشهرية لاعتقادهن أنها تؤدي إلى مردودات سلبية.

1-2-4 المسافات القصيرة

100 متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة
200 متر: مسابقة 200 مت هو المرادف أو المساوي لسباق الملعب القديم (192.27) متر، ويشارك العديد من عدائي 100 متر في هاته المسابقة لأنهما تتطلبان نفس القدرات
400 متر: مسابقة 400 متر وهو المرادف أو المساوي لسباق القديم (2*192.27) متر

1-2-5 المسافات المتوسطة:

800 متر: هذه المسابقة تجمع ما بين السرعة وقوة الاحتمال وأيضا التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين حول الملعب
1500 متر: يشارك العديد من عدائي 800 متر في سباق 1500 متر

1-2-6 المسافات الطويلة:

5000 متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق الأولمبي القديم وكان يتكون من 25 لفة حول الملعب تقريبا أي حوالي 4800 متر
10000 متر: مسابقة 10000 متر هو أطول السباقات التي تجري داخل الملعب

1-2-7 سباقات الطريق:

الماراتون: يتم إجراء سباق الماراتون على الطرق العامة والمسافة الرسمية للسباق منذ عام 1924 هي 42.195 متر
سباق 20 كلم مشي للرجال والسيدات 50 كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الاولمبي

1-2-8 سباقا الحواجز:

110 متر حواجز للرجال و 100 متر حواجز للسيدات يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (10) حواجز يقوم باجتيازها
400 متر حواجز: تكون الحواجز أقل ارتفاعا من مسابقة 400 م ح عن الحواجز في مسابقة 110 م ح و 100 م ح ،ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له ويقوم العداء باجتياز 10 حواجز
3000 متر موانع للرجال: تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق أربع حواجز بارتفاع 91.4 سم بالإضافة إلى المانع المائي (صبحي أحمد قبلان، 2012، ص22، 20).

1-2-9 الرمي:

هي رياضة تشبه في مجموعها حركة الياي المضغوطة الذي ينفرج فجأةً وبعنف بالغ وعند تأديتها ينثني الرياضي بجسمه موجهًا ظهره إلى اتجاه الرمي

1-2-5 القفز الطويل:

هو إحدى رياضات ألعاب القوى وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، وتبلغ أكبر مسافة كرقم قياسي للرجال 8.95 متر أما بالنسبة للنساء 7.52 وهي رياضة قديمة ظهرت منذ أيام الإغريق وتطور مع تطور العلم ونظريات التعلم إلى أن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقي منه ليساعد على الارتفاع إلى الأمام ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب.

1-2-5-1 قوانين اللعبة:

- 1-الجرى في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام
- 2-القفز عند العلامة (الخط الأحمر) دون لمسه
- 3-يجب على المتنافس ألا يرجع أي خطوة إلى الوراء بعد القفز

1-2-5-2 المراحل الأربعة للقفز الطويل:

1-الاقتراب :

حيث يكون الهدف الرئيس منه هو وصول الوثاب إلى الوضع الجيد من خلال تحقيق أكبر سرعة ممكنة من أجل تحقيق ارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

2-الارتقاء:

إن الهدف الأساسي هو الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للأمام وللأعلى وتبدأ هاته المرحلة من بداية ارتطام قدم الارتقاء باللوحه وتنتهي بتركها للوحه بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض

3-الطيران:

تعد هاته المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتوضع هذه النظرية إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على الوضع المتوازن في الهواء، وتبدأ هاته المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحه وتنتهي بهبوط القدمين على حفرة الرمل.

4-الهبوط:

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الوثاب الوضع الأفضل من أجل تحقيق أكبر مسافة أفقية ممكنة، وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطا في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

1-2-5-3 طرق القفز الطويل:**أ- الطرق الفنية لمرحلة الطيران:****1-القفصاء:**

هي أسهل طرق الطيران وأبسطها ويمكن لتلاميذ المدارس أدائها دون المعلم ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، أما عيوب هاته المرحلة فهي عملية الهبوط الغير اقتصادية والتي يفقد من خلالها الواثب الكثير من مسار مركز الثقل وذلك لا ينصح بتعليم هاته الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

2-طريقة التعلق:

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضا وغير اقتصادية حيث تتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران وهذا ما يعييبها، أما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدى بطريقة اقتصادية ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين .

3-طريقة المشي في الهواء:تعتبر الطريقة المثلى والمستخدمه من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات إذ أنها تضمن لمحاوِر الجسم الاتزان أثناء الطيران، كما أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي وجيد وهي امتداد طبيعي لحركات العدو في الاقتراب وبذلك لا يغير الإيقاع الحركي للجسم إلا بقدر قليل، وأهم ما يميزها أنها لا تفقد الجسم الكثير من مساره الحركي أثناء الطيران

خاتمة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالرياضات الجماعية من مفهومها وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، نستخلص من هذا الفصل أن الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى المراهقين بالنظر إلى إهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون ولا تضباط ولاحترام.

وتعتبر كرة القدم وكرة اليد من بين هذه الرياضات التي تتميز عن غيرها بمجموعة من الخصائص والمميزات من حيث القوانين المسيرة لهما، والصفات البدنية الخاصة بممارستها، مما شهدتا إقبال كبير من طرف ممارسيها ، والتي تتطلب تحضيراً بدنياً شاملاً وخاصة الإعداد الجيد للاعبين، ودون إهمال الجانب النفسي الذي لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى.

تمهيد:

إن التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار هو ما يحقق التوافق الشخصي وهو ما يعني أن الصحة النفسية لا تعني خلو الفرد من الأمراض، وهو ما يقودونا نحو أهمية النشاط البدني والرياضي بشكل عام في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال هذا ارتأينا تناول مصطلح هذا الموضوع في شكل فصل واحد نظرا لما يمثله ويحتله من قيمة تعكس جوانب مختلفة سواء على الناحية النفسية والاجتماعية وسنحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى مختلف حيثيات هذا الموضوع من خلال مقاربات تمثل الدراسة النظرية لهذا الفصل.

2-1- سيكولوجيا التوافق الشخصي:

علم النفس يدرس الكائن الحي كوحدة متكاملة في تكيفها مع البيئة، فالتكيف هو العملية المحورية سواء بالنسبة للشخصية السوية أو الغير سوية، غير أن علم النفس المرضي يتيح لنا فهم الأشكال المرضية المختلفة بسبب عدم التكيف، ويقدم لنا محاولات لفهم الصراعات المرضية كما يعيننا في بعض الحالات العصبية خاصة التشخيص والعلاج والشفاء.

وعندما نتحدث عن التكيف في علم النفس نعني به التعديلات الأكثر فائدة في مواجهة المطالب البيئية والتكيف في مجمله هو العملية السلوكية الذي يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات أو العوائق التي تقف حيا ل تحقيق حاجاته أو دوافعه ويمكننا القول بأن كل سلوك يوحى إلى التكيف الذي هو غاية الكائن الحي وليس معنى ذلك أن كل سلوك يؤدي إلى التكيف السليم، والتكيف السليم هو الذي يخفض أو يزيل التوتر الناشئ عنه لهو حاجة أو دوافع ويمنع الوقوع في الصراع بطريقة تكفل الاتزان والتوافق بين الفرد وبيئته ويحافظ على التوازن بين العملية النفسية المختلفة .

2-2- مفهوم التوافق الشخصي Adjustment:

يحاول الفرد دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو تؤخره صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لاحتباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي ولذا ينبغي على الفرد أن يغير من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي والإحباط الناجم عن وجود عوائق في سبيل أهدافه وبالتالي عجزه عن إشباع دوافعه، وبالتالي يستعيد حالة الاتزان والانسجام ويمهد السبيل أمام استمرار النمو والحياة، وهذه الحالة هي ما نطلق عليها التوافق الشخصي والتوافق إذن هو الطريقة التي بواسطتها يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته وإذا اصطدمت رغبات الفرد مع المجتمع مما يؤدي إلى خلق عقبات في سبيل إرضاء دوافعه كما في حالات الصراع النفسي أو المشكلات

الخلقية فإن الفرد من أجل استعادة الانسجام مع غيره من الافراد عليه أن يعدل من سلوكه إما بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية أو يغير من عاداته واتجاهاته ليوائم الجماعة التي يعيش بينها هذه الحالة هي ما نطلق عليها "التوافق الاجتماعي".

مفهوم التوافق الاجتماعي يتضمن معنى النشاط للإنسان دائما في حالة نشاط في تفكيره ونموه وعندما يتسلم لأحلام اليقظة أو يركن للراحة وأثناء لعبه وعمله وسوف نجد دائما بعض النشاطات موجودة لأن دافع الحياة هو أن نقوم بوظيفة ما، ويشير المعجم الوجيز إلى أن التوافق ضرب من التكيف الاجتماعي يراد به أن يغير المرء من عاداته واتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش فيها (ابراهيم مذكور، 1410هـ، ص676)، كما يشير أحمد عزت راجح (أحمد عزت راجح، 1976، ص15) إلى أن التوافق الاجتماعي يعني قدرة الانسان على التوائم والتوازن بينه وبين بيئته مادية كانت أو اجتماعية، أي قدرته على مجارات ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها علة نحو لا يتناقى مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه، كما يعرفه فرج عبد القادر طه، وآخرون 1993 بأنه معيار أساسي لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في اطار علاقة الفرد بالمجتمع، حيث يتضمن التوافق خفض التوتر الذي يستثير الحاجات أما سوء التوافق فينشأ عندما تكون الاهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع. مفهوم التوافق مفهوم لصيق جدا بمفهوم الشخصية السوية ومظاهر وسمات الشخصية السوية ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المفهوم كما ان تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان، وهو غاية كل العاملين في حقل الصحة النفسية، كما أن مفهوم التوافق الاجتماعي يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية والتي يكون الفرد مطالب بتلبيتها وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة، فهو يشكل حالة من التوازن والاستقرار والتكامل النفسي والاجتماعي الأفضل أن يصل إليها التلميذ الذي يقوم بعملية التوافق، وهي حالة نهائية لأن كلا من التلميذ وبيئته في حالة تغير دائم (حسن علاوي، 1997، ص31)، ويدل مفهوم التوافق على مدى مرونة الانسان في تغيير أنماط الحركة حتى يوائم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به. من خلال كل هذا نجد أن التوافق مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافق إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيرا عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه.

2-3- مستويات التوافق الشخصي:

تتميز كثيرا من الآراء والكتابات السيكولوجية بجوانب مختلفة حددت لنا جملة من الابعاد والتي شكلت لنا مستويات التوافق الذاتي والاجتماعي والتي يمكن تقديمها على الشكل التالي:

2-3-1- مستوى التوافق الشخصي:

يشير إلى التوازن بين مختلف الوظائف للشخصية مما يترتب عنه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائف بدون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية، العضوية و الفسيولوجية) والحاجات الثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي وهو ما يحقق الأمن النفسي.

2-3-2- مستوى التوافق الاجتماعي :

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول وولمان في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

2-3-3- مستوى التوافق المهني:

ويتضمن هذا الأخير الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبيا والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والارتياح والشعور بالرضا والنجاح والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات ولا ينبغي أن يكون التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة بل هو أيضا توافق الفرد لبيئة عمله (عبد الغني شريت، 2006، ص127).

2-4- التوافق والصحة النفسية:

لوحظ أن كثيرا من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق وأن حالات عدم التوافق ما هي إلا مؤشر لاختلال الصحة النفسية ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها في حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات.

2-5- أهمية دراسة التوافق الشخصي:

لدراسة التوافق الذاتي فوائد تطبيقية عديدة تبدأ في الميادين التالية :

2-5-1- التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة العلاقات متناغمة من ناحية مع زملائهم ومن ناحية أخرى مع معلمهم ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توترهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو من خلال العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس و استخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية كالتلعثم وقضم الأظافر والمبول الانسحابية والخجل والشعر بالنقص وتنعكس تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم.

2-5-2- ميدان الصناعة:

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء و المشرفين وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج وبالتالي فإن سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية اتجاه الرؤساء نتيجة لأساليب الإدارة الديكتاتورية والشعور بالظلم أو هضم الحقوق أو محاباة البعض على حساب البعض الآخر والعجز عن إقامة علاقات طيبة مع الزملاء أو العمل في ظل ظروف طبيعية غير مناسبة كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الروح المعنوية للعمال مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج وكثرة الغيابات عن العمل وكثرة الشجار مع الزملاء والرؤساء وافتعال الحوادث وغير ذلك من مترتبات سوء التوافق.

2-5-3- ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة من الأسباب نطلق عليها الأسباب المرسبة من هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقا الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية وبالتالي فإننا نتوقع إن الأشخاص سيئو التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.

2-6- مجالات التوافق الذاتي:

هناك دروب مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والجنسي والتوافق الأسري والاقتصادي وغيرها مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير.

2-6-1- التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هاته الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر.

2-6-2- التوافق الديني :

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية وارتباطها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسيته وأصبح عرضة للقلق.

2-6-3- التوافق السياسي:

يتحقق هذا الأخير عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها وإذا خالفها فقد يتعرض لضغوط مادية ونفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه بالتوتر والقلق وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير من مبادئه أو يوافق بينها وبينما يسود في مجتمعه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه.

2-6-4- التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورا بالغا في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيرا من الحاجيات الشخصية والاجتماعية وإحباط مصدر الصراع والتوتر الشديد، وتختلف الطريقة التي يشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد.

2-6-5- التوافق الزوجي:

يتضمن السعادة الزوجية والرشا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد له والدخول فيها الحب المتبادل بين الطرفين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها وتحقيق الاستقرار الزوجي.

2-6-6- التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين وبين أبنائها لما يسودها من محبة وثقة واحترام متبادل كذلك يشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية.

2-6-7- التوافق الاقتصادي:

التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد فيغلب على الفرد شعور بالحرمان والإحباط وإذا كان حد إشباعه منخفضا أما إذا غلب عليه الشعور بالرضى فتكون شدة إشباعه مرتفعة.

2-6-8- التوافق المدرسي:

حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم، فالتوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين هما: بعد عقلي وآخر اجتماعي أما المكونات الأساسية لهاته البيئة فهي الدراسة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت والفراغ ...

2-6-9- التوافق الترويحي :

يقوم هذا الخير على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته والتصرف في الوقت وحرية ممارسة السلوك الحر التلقائي فهناك تطاردهم أعمالهم أثناء الليل وطوال النهار بل حتى عند قضاء الإجازة وهذا دليل على سوء التوافق الترويحي فيعودون إلى أعمالهم دون رغبة فيها ولا يستمتعون بالحياة بالدرجة المطلوبة.

2-6-10- التوافق المهني:

يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين له ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها علما وتدريبيا والدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات ولا ينبغي ان نتصور أن التوافق يعني توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة وذلك التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل.

2-7- مؤشرات التوافق الشخصي:

يمكن أن نحدد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق وهي:

- 1- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية حيث كثير من الأفراد يعانون من عدم مقدرتهم على تقبل الواقع المعاش، وهذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أشخاص واقعيين في عملهم مقبلين على الحياة بسعادة وهو الأمر الذي يحقق لهم توافقاً في المجال الاجتماعي
- 2- القدرة على ضبط الذات والمسؤولية باعتبار أن الشخص السوي هو الذي يستطيع التحكم في نفسه وفي مواقفه وتحركاته المختلفة فيختار ما يحقق له اشباعاً لنفسه ويلغي ويتجاوز ما يرى نفسه بأنه لا يستطيع تحقيقه.
- 3- حتى يحقق الفرد توافقاً مع نفسيته ومع الآخرين لا بد له من أن يشعر بإشباع حاجاته من خلال احساسه بالأمان والحرية والانتماء وغيرها من الجوانب التي تحقق له توافقاً متميزاً، وإذا ما أحس الفرد بعدم إشباع تلك الحاجات فإنه يقترب من تحقيق سوء التوافق (عبد الظاهر الطيب، 1994، ص33).
- 4- إن تحقيق الفرد للراحة النفسية من خلال تجاوز كل مظاهر الصراع ومشاعر الذنب التي من شأنها أن تؤدي إلى سوء التوافق وإلى إختلال الراحة النفسية للفرد، ولذلك وجب على الفرد أن الصمود في وجه تلك المشكلات ومحاولة تجاوزها وهو ما من شأنه أن يحقق له راحة نفسية تدل على تكيفه وتوافقه النفسي (فوزي محمد، 2000، ص73).
- 5- إن الفرد الذي يحقق أكبر نجاح في عمله يشعر بالسعادة والرضا مقارنة بغيره من الأفراد، فيحقق ذاته ويحقق الرضا لنفسه مقارنة مع الفرد الذي يحلم بما لا يستطيع فلا يشعل بالسعادة، وبالتالي فأفضل طريقة وأفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هي أن يحقق الفرد أهدافاً تتفق مع ميولاته وامكاناته المادية (حسن الحاج صالح، 2000، ص15).
- 6- الثقة بالنفس وبالآخرين وتحقيق الإلتزان الفعلي من شأنه أن يحقق للفرد ذاته فيمثل ويتبنى الأخلاق الكريمة ويتجه نحو القيام بالعمل والإنتاج الذي من شأنه أن يرفع من درجة وأهمية تواجده في الوسط الاجتماعي فينعكس على نفسيته بالدرجة الأولى ويحقق له توافقاً إيجابياً
- 7- أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية أهمها الثبات الانفعالي واتساق الأفق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وأن يكون مفهومه عن ذاته متطابقاً مع واقعه أو كما يدركه الآخرون عنه، وأن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية التي تبنى المجتمع كاحترام التعلم وأداء الواجب واحترام الغير وتقديرات التراث.... الخ.

2-8- أنواع التوافق:

تختلف أنواع التوافق النفسي حسب طبيعة التوافق المحدد في طبيعة تناوله الشخصي حيث نجد في سوء التوافق الاجتماعي عجز الفرد عن مجارات قوانين الحياة وعدم قدرته على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاملهم من الأفراد، وهناك سوء التوافق المهني من خلال إخفاق الفرد في عمله إما لعدم تناسب قدراته مع طبيعة العمل أو الصعوبة التي يلاقيها في عملية عقد الصلات الاجتماعية مع زملائه، وهناك أيضا سوء التوافق الاقتصادي والديني والسياسي إضافة إلى سوء التوافق الذاتي ويبدو في عدم رضاء الفرد عن نفسه وهو ما يؤكد عزت راجح حيث يقول: "إن سوء التوافق في مجال معين يكون له صداه وأثره في جميع الحالات الأخرى فالإنسان وحده نفسية اجتماعية إن اضطرب جانب منها اضطرت له مختلف الجوانب الأخرى" (عزت راجح، 1973، ص563)، والتوافق في أي ميدان من الميادين المختلفة للحياة لا يشكل إلا مظهرا من مظاهر توافق الفرد بشكل عام من خلال طبيعة العلاقات التي يجسدها، ليكون بذلك سوء توافق الفرد في ميدان معين قد ينعكس تأثيره على غيره نتيجة لوحدة الكائن الحي.

2-9- متطلبات تحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي:

تقوم عملية تحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي على مطلبين رئيسيين يحددان أساس تحقيقها :

2-9-1- مطلب اجتماعي:

يتعلق هذا الأخير بعملية التعامل مع الآخرين ويتطور وينمو من خلال المعيشة الجماعية لمختلف الأفراد من خلال تعاملهم مع مختلف الظروف الاجتماعية التي قد تواجهها لهم الحياة الاجتماعية وذلك في سبيل تحقيق جملة من المتطلبات على رأسها توفير الاحتياجات الرئيسية والتي تشكل جوهر هاته المتطلبات.

2-9-2- متطلبات داخلية:

وتكون متعلقة في الأساس بالتكوين الطبيعي للفرد، فلإنسان حاجات اجتماعية مختلفة مثل الحاجة إلى التحصيل والتقدير من طرف الآخرين وغيرها من الحاجات الضرورية، وبالرغم من تأثر عمليات التوافق بالخبرات الحاضرة لدى الفرد إلا أنه يوجد لدى الفرد استعدادات من أجل إبداء استجابات معينة مم يؤثر على نوعية هاته الاستجابات.

2-10-أساليب التوافق الذاتي والاجتماعي:

- 1-سلوك بديل يمكن من خلاله أن يحقق نوع من التكيف وهو يحمل في ذاته قيمة إيجابية
- 2-سلوك بديل يحمل قيمة سلبية تتميز باعتماده على الآخرين من أجل تحقيق حاجاته.
- 3-التوجه نحو التعامل المباشر مع الحاجات من أجل تحقيقها في نسق تفاعلي ذاتي.
- 4-التوجه نحو التعامل مع طرق توافقية لا شعورية وهي ما تشكل الحيل الدفاعية التي تبعده عن تحقيق حاجاته وان كان ذلك بصورة غير واقعية بالدرجة الأولى.

2-11-العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

تلتقي العديد من العوامل وتتداخل لتجعل الفرد متوافقا ذاتيا واجتماعيا نذكر منها:

2-11-1-الدوافع:**2-11-1-1-الصحة النفسية:**

عرف كلاين الصحة النفسية على أنها: العلم الذي يحاول مساعدة الناس على مواجهة مشكلاتهم وحلها بطريقة صحيحة وتقبلها إذا ما صعب التخلص منها وعرفتها منظمة الصحة العالمية عام 1970 بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية ليس مجرد عدم وجود مرض، وعرفها فهمي: علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصي و ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية، وإذا كانت الصحة النفسية في نظر العديد من علماء النفس تعني علم التوافق فقد بين تنال العلاقة بين التوافق والصحة النفسية كالآتي:

- 1-تكمال شخص الفرد
- 2-التوافق مع المطالب الاجتماعية
- 3-قبول الواقع وتحمل مشاقه
- 4-زيادة النضج
- 5-عدم التهور من خلال الاستجابات الانفعالية

يعد ظهور فريد حدا خاصة في مجال تطور الصحة النفسية فقد أكد على أن كل أنواع العصاب سببها اضطرابات الجنية وركز على عقدتين هما عقدة اوديب وعقدة الكترا واستخدام في العلاج النفسي التداخي الحر و الاعياء وتحليل الاحلام .

كما كانت مساهمات تلامذته واضحة في مجال الصحة النفسية فقد ركز على الصراعات النفسية و المؤثرات الثقافية و الاجتماعية وقد اهتم بعلاج عقدة النقص و أسلوب الحياة واهتم هورناي بالاتجاهات العصائية وأهمية تكوين علاقات اجتماعية ايجابية في العلاج واعتباره تربية وتعليم .

وقد نشط في هذا المجال حركة القياس النفسي ومن أقطابها بينيه (bineh) وكاتيل (cattel) و المدرسة السلوكية ومن اقطابها وطسن وسكر .

وفي الوقت الحاضر فقد تطورت أساليب العلاج النفسي وأصبح معروفا عنها على سبيل المثال العلاج السلوكي والعلاج المتمركز حول المراجع لروجرز والعلاج بالعمل واللعب والعلاج الاجتماعي .

كما ظهرت العديد من الدوريات في مجال الصحة النفسية ومنها:

_مجلة الصحة النفسية

_مجلة العلم النفسي الاكلينيكي

_مجلة علم النفس غير العيادي .

اما في مجال الدراسات والبحوث العلمية فقد تعددت وتنوعت فعلى سبيل المثال لا على سبيل الحصر اشارت احداها الى ان معدل الاصابة النفسية في الولايات المتحدة الامريكية هو 93.4 لكل الف شخص . و اوضحت دراسة اخرى ان الاناث اكثر معانات من الذكور خاصة في ظهور الاضطرابات العصائية كما وجدت أن الطبقات الدنيا في المجتمع هي الاكثر الطبقات التي تظهر عليها الاعراض العصائية .

ومن الجدير بالذكر ان الحاجة للصحة النفسية في الوقت الحاضر اصبح ضرورة وذلك لان الانسان يعيش تطورات علمية انفجارية تفرض عليه ان يواكبها و ان يعدل من سلوكه وكل ذلك سيفرض عليه معانات وقلق لا يعرف حدوده ومداه لأنه كما يقال أن انسان هذا العصر يعيش في عصر سمي بعصر القلق.

ومن التعاريف الشائعة للحصة النفسية :هي الخلو من اعراض المرض النفسي او العقلي ويلقى هذا التعريف قبولا بين المتخصصين في مجال الطب النفسي ولاشك ان هذا التعريف اذا قمنا بتحليله نجد مفهوم ضيق محدود لأنه يعتمد على حالة السلب او النفي كما انه يقتصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من جانب واحد .

من جوانب الصحة النفسية فقد نجد فردا خاليا من اعراض المرض العقلي او النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته وعلاقته بغيره من الناس سواء في العمل او في حياته الاجتماعية _تتسم بالاضطرابات وسوء التوافق. ان مثل هذا الشخص يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية على الرغم من حلوله من اعراض المرض العقلي او النفسي .

ان تعريف الصحة النفسية بانتقاء الاعراض النفسية والعقلية يعد من التعاريف السالبة للصحة النفسية حيث تفسر الظاهرة بالمظاهر التي يجب ألا تتوافر دون أن تقترب من المظاهر التي توجد مع الصحة النفسية وتعدم بانعدامها .

ان اقتصار تعريف الصحة النفسية على سلامة الفرد من المرض النفسي و العقلي في صورة مختلفة وعدم ظهور اعراض للاضطرابات السلوكية الحادة في افعاله وتصرفاته يعد معنى محدود وضيق للصحة النفسية .

يتبين من خلال كل ما تقدم ان الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض ،لأننا نلاحظ أن مجرد الخلو من المرض لا يحتم قدرة الفرد على مواجهة الأزمات العادية ولاتنعه الشعور الايجابي بالسعادة.

يعرف (القومي)الصحة النفسية بأنها :التوافق التام الوصاف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان مع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية .

2-1-11-2اهمية دراسة الصحة النفسية:

إن العلم لم يتعرف بوضوح على أهمية ومغزى مشكلات الصحة النفسية إلا في فترة حديثة نسبيا من تاريخ الحضارة الانسانية قد تتحدد في الاساس بتطور علم النفس والطب النفسي منذ اواخر القرن الماضي . والواقع ان تطور البحث في العلوم النفسية يكافحون من اجل خفض معدلات نقص وفعاليات الانسان ويتصدون لعوامل ومظاهر الشقاء الانساني من خلال الوقاية و العلاج .

تتضح اهمية الدراسة العلمية للصحة النفسية في مجتمع العصر الحديث في حماية المجتمع الانساني من تزايد معدلات الامراض النفسية و العقلية وانحرافات السلوك وفي الحد من تفاقم هذه الظاهرة فالإحصاءات الحديثة تنبه المجتمع الانساني وتحذره من الخطر المتزايد بظاهرة اضطرابات الشخصية بصفة عامة.

وفي ذلك يقرر بعض خبراء منظمة الصحة العالمية (w.h.o) انه يلاحظ في المائة سنة الأخيرة تزايد واضح في معدلات الأمراض النفسية و العقلية وتجردون أن هناك (10.8) إلى(195.5) شخصا من بين كل (1000) من السكان يعانون من اضطرابات عقلية بدرجة أو أخرى ويكفي القول أن في الفترة من عام (1930) حتى عام 1968 زادت نسبة الأمراض النفسية حوالي (21.6)مرة وفي ذلك يذهبون الى انه من بين أسباب الجوهرية لهذه الظاهرة طبيعية

التغيرات العادية السريعة و العوامل الاقتصادية وضعف الكيان الأسري وسوء التربية ونقص البناء القيمي و الأخلاقي في الإنسان وما للقيم الدينية في هذا الشأن من دور فعال في تنمية حياة إنسانية حقه ومستحقّة.

خاتمة:

من خلال كل هذا نجد ان التوافق النفسي والاجتماعي يتحدد من خلال عاملين رئيسين، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه من خلال ما يرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وعواطف ومختلف الانفعالات التي توجه سلوك الفرد، والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد من أسرة ومدرسة وأصحاب التي من شأنها أن تؤثر على توافق الأفراد وعليه فالتوافق النفسي والاجتماعي هو عملية وظيفية تستمر باستمرار الزمن أو المرحلة الدراسية

تمهيد:

تعتبر المراهقة أحد أهم المراحل العمرية والتي استوجبت الدراسات المختلفة من طرف العلماء والباحثين في هذا المجال باعتبارها أحد أهم التوجهات التي تحدد عملية التعامل مع المراهق وفهم حالته النفسية، وتعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل التي يتميز بها الإنسان لكونها تشتمل على مجموعة من التغيرات التي تكون كنتيجة لتأثر المراهق بعوامل داخلية نفسية وفسولوجية وانفعالية، وحتى الجسمية منها والاجتماعية والتي تؤثر على سلوكه وتحدد مسار تطور شخصيته، وباعتبار أن المراهق يلعب دورا كبيرا ومؤثرا في مجتمعا بصفة عامة ارتأينا اقدم هذا الفصل من خلال تسليط الضوء على هذا المصطلح ومحاولة التعرف على مجمل المتغيرات التي تحيط به وكذا العلاقة التي تربطه بالتربية البدنية والرياضية.

3-1- مفهوم المراهقة:

يشكل مفهوم المراهقة متغير ذو أهمية كبيرة في حياة الانسان باعتباره يؤثر على الفرد في سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي فيعكس لنا مسار هذا الفرد وطبيعته النفسية بالأساس من الانفعالات وغيرها من التغيرات التي تواكب هذا المجال.

3-1-1 المراهقة لغة:

ومعناه التدرج نحو ADOLEXERE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCENCE كلمة المراهقة، ويرجع أصلها في اللغة العربية إلى (كمال، الدسوقي 2003، ص162) النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي الفعل راقق والذي يعني الاقتراب من الشيء، كما يستخدم أيضا ليدل على فترة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى الرشد (وديع فرج، 2001، ص119).

3-1-2 اصطلاحا:

تشكل المراهقة مرحلة من مراحل النمو والتي تقع بين الطفولة والرشد وتمثل فترة صعبة وحرجة في حياة الأفراد والتي تحتاج إلى التكيف، وتختلف تماما عما عايشه الفرد من قبل هاته المرحلة، وهي تبدأ عادة من مرحلة الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة النضج والرشد. فالمراهقة تعتبر مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة الشباب وتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية لتشكّل بذلك طبيعة بيولوجية واجتماعية، حيث يعرفها البهي فؤاد السيد "على أنها المرحلي التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتساب النضج" والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي

السيد، 1975، ص275)، والمراهقة من خلال هذا المفهوم تختلف اختلافا جوهريا عن البلوغ فالمراهقة تشكل عملية التدرج نحو النضج والاكتمال، أما البلوغ فيقصد به نضج الفرد الفرد من الناحية الجسمية بصفة خاصة، أما عن السن الذي يحدث فيه البلوغ فانه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي تميز طبيعة عيش الفرد وفيما يخص الفرق بين الجنسين فان هذه التغيرات تحدث عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد عادة قبل سن 12 سنة.

3-2- طبيعة المراهقة:

تشكل المراهقة مسار الحياة الموجودة بين سن الطفولة و سن الرشد ومن الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية اكتمال العظام أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهي مرحلة انتقالية يعبر فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وقد عرفها عبد السلام زهران "فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد" حيث يفقد الطفل خلالها توازنه الجسمي والعقلي وتظهر عليه تغيرات عضوية عميقة تعطي للجسم صفات اخرى، والمراهقة فترة حرجة حيث يكون فيه الفرد المراهق حساسا إلى حد كبير حيث يواكب تغيرات جديدة تغير في طبيعة مزاجه بصفة متغيرة تصاحبها تغيرات فيزيولوجية تؤثر بصفة بالغة على الفرد في المراحل اللاحقة من عمره.

3-3- الفرق بين المراهقة والبلوغ:

إن الفرق بين المراهقة والبلوغ يظهر في طبيعة تحديد كلا منهما حيث أن البلوغ يعنى بالجانب العضوي للمراهقة من حيث نضج الوظيفة الجنسية، حيث يتحول الفرد من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي (عبد الحليم منسي، 1991، ص192)، ومعنى ذلك أنه يمكن تحديد البلوغ على أنه نضج الغدد الجنسية و اكتساب معالم جنسية جديدة، يصبح فيها الفرد قادرا على المحافظة على نوعه واستمرار سلالته، وعليه يمكن القول أن البلوغ هو جزء من المراهقة وليس مرادفا له، كما أن للمراهقة خصائص مختلفة تميزها عن البلوغ حيث أن المراهقة من حيث بدايتها ونهايتها تختلف من طفل لآخر ويرجع ذلك إلى عوامل مختلفة منها الوراثة والجنس وطبيعة الطفل فيلا حد ذاته والبيئة الاجتماعية والاقتصادية التي تواكب نموه، وهي عادة محددة من 11 سنة إلى 13 سنة وتمتد حتى 18-20 سنة .

3-4- مراحل المراهقة:

تنقسم مراحل المراهقة إلى مراحل فرعية حسب ما حددها حامد زهران 1999:

-مرحلة المراهقة المبكرة: وتستمر ما بين (12-13-14) سنة.

-مرحلة المراهقة المتوسطة: وتستمر ما بين (15-16-17) سنة.

-مرحلة المراهقة المتأخرة: وتستمر ما بين (18-19-20) سنة.

-3-5 خصائص المراهقة:

3-5-1 النمو الفسيولوجي:

حيث تنمو الأعضاء الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و تظهر بعض المعالم الجنسية مثل تغيرات الصوت وظهور شعر العانة والشارب، أما عند الأنثى من الناحية الفسيولوجية فتظهر عملية الحيض وهو ما يسمى بالعادة الشهرية.

3-5-2-النمو الجسمي:

تتميز هاته المرحلة بزيادة النمو بشكل ملحوظ وتستمر لحوالي 03 سنوات (10-14) سنة عند البنات و(12-16) سنة عند البنين وذلك بعد فترة النمو الهادئ في المرحلة السابقة، ويستمر النمو إلى حوالي 17 سنة عند البنات و 20 سنة عند البنين ويظهر النمو الجسمي من خلال زيادة في الوزن والطول والهيكلة العظمي واتساع الصدر والكتف وكذلك التغيرات في الحجم وهذه التغيرات لها تأثير كبير على نفسية المراهق أكثر من التغيرات الفسيولوجية لأنها مظهر خارجي يلاحظها الغير كما يلاحظها هو في نفسه .

3-5-3-النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصبح المراهق قادرا على استخدام المفاهيم المجردة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي حيث يستطيع استخدام الرموز في التفكير وإدراك النسب والتناسب وبناء النتائج والاستنتاجات وقبول وجهات النظر والتحول نحو عملة التفكير الثانوي وهكذا تصبح المراهقة بداية صحيحة للتفكير الراشد.

3-5-4-النمو الانفعالي:

تمثل فترة المراهقة زيادة حادة في الانفعالات والقلق والاضطرابات كما تتميز بصعوبة التكيف مع المتطلبات الجديدة في هذه المرحلة حيث يمكن تقسيم هذه المراحل إلى ثلاث نقاط تكون أولا من خلال الانطلاق حيث يندفع المراهق وراء انفعالاته ورغباته وتسيطر عليه نزوات ويرتكب أفعالا ويلوم نفسه عليها كما تتميز الانفعالات التي يواكبها في هاته المرحلة بالشدّة والعنف فيثور لأنفه الأسباب وقليل ما يستطيع التحكم في حالته الخارجية والسيطرة على سلوكه، أما المرحلة الثانية

فيطلق عليها بالرهافة حيث تتميز بتأثر المراهق بسرعة من خلال كل المثيرات التي يواجهها وذلك نتيجة لاختلال توازنه الفردي والهرموني حيث تتغير المعالم الإدراكية للبيئة المحيطة به فيختلط عليه الأمر ويستجيب لهاته الانفعالات التي تؤثر في أعناق نفسيته، وأخر مرحلة يمكن أن يواكبها في المرحلة الانفعالية هي الكآبة حيث يتردد المراهق في بعض الأحيان عن الإفصاح عن انفعالاته ويكتتمها لنفسه وذلك خشية للتعرض للانتقاد واللوم من طرف الغير فينطوي على نفسه كل ذلك من أجل الهروب من الواقع في سبيل إيجاد بديل ما يشغل به فراغه .

3-6- أنواع المراهقة:

يمكن التطرق إلى التقسيمات التي قدمها صامويل مغاربوس وهي أربعة أنواع:

3-6-1- المراهقة المكيفة :

يتسم هذا النوع بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحب والتفتح.

3-6-2- المراهقة الانسحابية:

تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية فهي عكس المراهقة المكيفة.

3-6-3- المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانحيار النفسي وإيذاء الآخرين وعدم القدرة على التكيف، وهي تتألف من ثلاث أنماط وهي المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة وأخيرا المراهقة المتأخرة.

3-7- أهمية دراسة المراهقة المتوسطة:

تأتي أهمية هاته المرحلة من خلال كونها مقابلة لمرحلة التعليم الأساسي والتي يتم فيها تكوين وتشكيل الثروة البشرية من حيث اكتشاف القدرات الفردية والتعرف على الاستعدادات المختلفة ومختلف المهارات والعمل على توجيهها وإرشادها، إضافة إل كون هاته المرحلة مرحلة دقيقة وحاسمة من الناحية الاجتماعية يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات كما أنها مهمة من جهة الوالدين ولكل من له علاقة بالمراهق حيث يقف على الخصائص والأسس النفسية التي تميز هاته المرحلة ويراعونها في عملية التربية والتوجيه

3-8-8- الخصائص العمرية المميزة للمرحلة (16-17):

تتميز هذه المرحلة العمرية بـ:

3-8-1- النمو الجسمي:

تتميز بالبطء في معدل النمو الجسمي وتظهر الفروق المميزة في تركيب جسم المراهق ويزداد نمو العضلات والصدر والرجلين بدرجة أكبر وتتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة ويستعيد المراهق تناسب شكل الجسيم من مختلف الزوايا (محمد حسن علاوي، 1998، ص131).

3-8-2- النمو الحركي:

يظهر الاتزان في نواحي الارتباك والاضطراب بصفة تدريجية وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتفع مستوى التوافق بين الجهاز العضلي والعصبي بدرجة أكبر، وترتبط هاته المرحلة أيضا بعملية التدريب الرياضي التي تساهم في الوصول إلى مستويات أكبر والتي تحتاج هي الأخرى الإرادة القوية والتركيز الواعي الذي بدوره يساهم في تحقيق نجاح فعلي لهاته المرحلة .

3-8-3- النمو العقلي والانفعالي:

تميز هاته المرحلة ازدياد النزعة إلى الاستقلالية في التصرف والرأي وازدياد الخبرات المكتسبة في مرحلة النمو السابقة والاستفادة منها في الحكم على الأشياء، كما تزداد الرغبة في المناقشات وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية، إضافة إلى الميل إلى الاشتراك في الأعمال الاجتماعية المختلفة وزيادة الرغبة في الانفراد مع الاصدقاء وارتفاع حساسيتهم اتجاه معاملة الكبار لهم ، إضافة إلى الحاجة إلى اللعب والاسترخاء ومحاولة الاكتشاف للمخاطر والمغامرات و الانتظام في جماعات و بروز الحاجة إلى التميز والفردية وتقبلها.

3-8-4- النمو الفسيولوجي:

تتميز هاته المرحلة بزيادة التقدم نحو النضج من خلال ارتفاع شهية الأكل وارتفاع ضغط الدم وانخفاض معدلات النبض عن قبل، إضافة إلى النمو انخفاض ساعات النمو عن ذي قبل لتثبت عند حوالي 08 ساعات تقريبا (حامد زهران، 2001، ص64)

3-9-3-مشاكل المراهقة:

يواجه المراهقين جملة من المشكلات والتي تعود أصلاً إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة من قريب أو بعيد بمهاته الفئة، ويمكن ان نلخص المشاكل التي تواجه المراهق في النقاط التالية:

3-9-3-1-المشاكل النفسية:

هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق فيتطلع نحو التجديد والاستقلال من خلال مختلف الطرق والأساليب التي تحقق له ذلك، حيث سعى لتأكيد نفسه كفرد مستقل من خلال اشباع حاجاته وإحساسه بذاته وإعلام الكل بقدرته وقيمه، حيث تشكل أحكام المجتمع من جهة والبيئة كوسط ضروري للعيش مشاكل نفسية صعبة يعمل على مواجهتها من خلال إيجاد حلول تمكنه من تحقيق ذاته.

3-9-3-2-المشاكل الاجتماعية:

إن طبيعة التقاليد التي قد يصل بها الحال إلى إهمال هاته المرحلة الأكثر من ضرورة في حياة الفرد والتي تحدد مستقبل توجهه السلوكي تعتبر من أهم المشكلات التي يواجهها المراهق حيث أن في بعض المجتمعات التي تتميز بميزة تكوين الأسرة من الصغر تؤثر في طبيعة هاته المرحلة التي يواجهها الفرد فتعيق مسار عملية التعرف على الذات ومحاولة مواجهة والتكيف مع التغيرات التي تقدمها هاته الفترة العمرية.

3-9-3-3-المشاكل الصحية:

من بين ما يتعرض له الشباب من مشكلات صحية كالسمنة وغيرها من الأمراض يمكن أن تحمل في خفاياها اضطرابات شديدة للغدد ولذا يجب متابعتهم من مختلف الجوانب في هاته المرحلة لأمر مجرد تجاوز لها يمكن أن يدفع المراهق على التفكير في كونه مهمل من طرف أسرته بالرجة الأولى وهو ما يمكن أن يؤثر عليه سلبياً.

3-9-3-4-مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي تعرض المراهق إلى ميل في التوجه الجنسي لكن المشكلة التي يمكن أن تولدها هاته الأخيرة هي طبيعة المجتمع الذي يقف حائلاً دون أن ينال غايته فقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات الأخلاقية بالإضافة إلى التوجه إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع كعكاسة الجنس الأخر وكلها كنتيجة لهاته المرحلة الصعبة في حياة المراهق.

3-10- حاجات المراهقة:

يجمعها "حامد عبد السلام زهران" في ستة حاجات أساسية:

- 1- الحاجة إلى الأمن من خلال الأمن الجسمي والصحة والشعور بالحماية عند الحرمان وإشباع الدوافع وتوفير المساعدات وحل المشكلات الشخصية.
- 2- الحاجة إلى القبول والحب من خلال تحقيق التقبل الاجتماعي وتوفير الاصدقاء والانتماء إلى جماعات وإسعاد الآخرين وهو ما يعود إيجاباً على المراهق من خلال جعله أكثر فعالية وإنتاجية.
- 3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار من خلال فتح المجال أمام التفكير الواسع وتوفير الحاجة إلى التحصيل والتنظيم لمختلف الحقائق والعمل على تفسيرها من أجل تحقيق النجاح والتقدم والتعبير عن النفس .
- 4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي من خلال التربية الجنسية وتحقيق اهتمام الجنس الآخر وتقبله والتخلص من القلق والتوتر وتحقيق التوافق الجنسي .
- 5- الحاجة إلى مكانة الذات من خلال تحقيق الانتماء والقيمة الاجتماعية والشعور بالعدالة والاعتراف من الآخرين وتحقيق التقبل والمساواة مع الافراد والزملاء في المختلف النواحي .
- 6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات حيث تتضمن النمو والولاء والتغلب على العوائق والحاجة إلى العمل الهادف ومعارضة الآخرين (حامد عبد السلام زهران، 1998، ص402)

3-11- علاقة وأهمية الممارسة الرياضية عند المراهق:

3-11-1 الرياضة عند المراهق:

تؤدي الرياضة إلى تغيرات فسيولوجية ونفسية بحيث توفي نوعاً من التداوي الفكري والبدني وتزودهم بالمهارات والخبرات الحركية التي تستدعي القيام بالنشاط المطلوب وتفتح المجال أمام المراهق من أجل التوجه أكثر نحو الحياة وتحسين مواهبهم والقدرات الفكرية وهو ما يسمح بإبعاد التلميذ عن الكسل كما تملئ وقت فراغه، لتشكل بذلك الرياضة عند المراهق مرجعاً أساسياً يمكن أن يفتح له المجال أمام العديد من الخيارات التي قد تصعب مسار الحياة خاصة في ظل هاته المرحلة العمرية الصحية (إبراهيم أسعد، 1971، ص147).

3-11-2-علاقة المراهق بالممارسة الرياضية:

يمكن التطرق إلى قسمين أساسيين يحددان المرجع الأساسي وراء هاته العلاقة بين المراهق والرياضة:

3-11-2-1-الدوافع المباشرة:

ويكن التطرق إليها من خلال النقاط التالية:

-المتعة الجمالية التي تحققها الرياضة مثل الرشاقة والجمال والمهارة

-الإحساس بالرضا والإشباع الذي يصاحب القيام بنشاط ما

-الاشتراك في المنافسات التي تعتبر عنصر أساسي من الأنشطة الرياضية

-تسجيل الارقام والبطولات وإحراز الفوز(محمد حسن علاوي،1998،ص366).

3-11-2-2-الدوافع الغير مباشرة:

-اكتساب اللياقة البدنية والصحة البدنية التي تعد أمر ضروري للفرد

-ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه الكبير في رفع قدرة الفرد على العمل

-التشجيع الخارجي الذي يتحقق نتيجة البروز في إطار نشاط معين والذي يحقق توافق ذاتي إيجابي.

3-12-أهمية التربية البدنية والرياضية عند المراهق:

تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية التي تساهم في تنمية شخصية الفرد من خلال تحقيق اتزان انفعالي والشمول في النضج، من أجل تحقيق التكيف النفسي للفرد وتقوم متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية، انتقال أثر التدريب باعتبار أن القيم النفسية المكتسبة تحقق كيان مستقل للفرد يتماشى وقدراته الخاصة والتي تختلف عن بقية الأفراد، أما إذا ارتأينا تسليط الضوء على أهمية التربي البدنية عند المراهق ما الناحية الترويجية فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الانفعالات و المكبوتات لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجاتها من خلال تحقيق السعادة والسرور في نفسية الفرد ، كما أن تواجد مجموعة من المراهقين في إطار نشاط رياضي معين يساعد في تحقيق التوافق الانفعالي بين مختلف الأفراد ، كما يسهل عملية التعامل مع الأدوات والألعاب في إطار لا شعوري ، كما بين "شيلر و سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة

حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وإذا ما لم يحسن المراهق استغلالها وتوظيفها في الإطار الرياضي أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالانفعال الغير مفهوم، كما أن ما تحققه التربية البدنية من أنشطة اللعب المختلفة لها دور أساسي هي الأخرى في تحقيق المشاركة الاجتماعية واكتساب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الفرد لا يستطيع العيش بمفرده ومم لا شك فيه أن الصداقة والانتماء إلى جماعة معينة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا للمراهقين باعتبار أنه يحقق تهيئة جميع الظروف الميسرة التي تسمح بالإفصاح عن الأفكار والآراء الشخصي، إضافة إلى المساندة ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذا (علي الدلفي، 2001، ص38) ت، وبالتالي فإن كلا من الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع لا يكون إلا من خلال المشاركة الاجتماعية والتي تحققها الرياضة البدنية بصورة أوسع، فممارسة الأنشطة البدنية تساعد كثيرا في الوقاية ومعالجة الاضطرابات النفسية إضافة إلى التكيف مع أعراضه وهو ما يجعل المراهق أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي

خاتمة:

من خلال كل هذا يتبين لنا أن فترة المراهقة من أصعب المراحل التي يوجهها الفرد في حياته والتي يمكن أن يتحدد مساره السلوكي انطلاقاً من هاته المرحلة، وهو ما يستوجب على الجميع الإلمام بجميع المتغيرات التي تواكب هاته المرحلة والعمل على تكييفها وفق ما يساعد الفرد في توجيهاته من خلال جملة من الوسائط أبرزها التربية البدنية والرياضية لما لها من دور هام وكبير جدا في تحديد ملامح شخصية المراهقين وتوفير الارتياح النفسي والدهني وتحقيق التوافق النفسي والاتزان بين النمو الجسمي والنفسي والعقلي ومختلف القيم الأساسية والأخلاقية للمراهق

تمهيد:

من خلال الإشكال المطروح في هذا البحث والمتمثل في ما مدى الاختلاف بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي؟ لتلاميذ السنة الثانية والثالثة ثانوي وللوصول إلى حل هذه المشكلة لابد على الباحث من توضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

1-1-الدراسة الإستطلاعية:

1-1-1-الغرض من الدراسة: من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء المقياس، التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة و مضبوطة و كذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لزاما على الطلبة القيام بالدراسة الإستطلاعية و هذا بهدف

- 1- معرفة مدى وضوح الأسئلة و فهمها من العينة المختبرة
- 2- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث
- 3- معرفة الوقت الكافي لإجراء القياس
- 4- إختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل المقياس
- 5- دراسة المعاملات العلمية للمقياس(الصدق و الثبات)

1-1-2-وصف عينة الدراسة: إشمملت عينة الدراسة الإستطلاعية على 20 تلميذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتي الأمير عبد القادر بسيدي قادة و ثانوية بن جمعة الحاج وادي الأبطال ولاية معسكر

1-1-3-إجراء الدراسة: أجرى الطالبان إختبار على مجموعة من التلاميذ من مستوى الثاني و الثالث ثانوي، و قمنا بشرح مبسط عن كيفية الإجابة و سير عملية الإختبار.

1-2-1-الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الإختبار الجيد، فالإختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لقياسه، و صدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما من أجله، فالإختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية للظاهرة التي صمم لقياسها(محمد حسن علاوي،2008،ص255)

1-2-2-الثبات: يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء و تقنين الإختبار، و هو يعني الإختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان و الإتساق و الموضوعية و الإطراد فيما وضع لقياسه(محمد حسن علاوي،2008،ص278)، و إستخدم الطالبان لحساب ثبات المقياس طريقة تطبيق المقياس طريقة بيرسون لحساب معامل الارتباط كما هو موضح في الجدول

الجدول رقم (01) معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات
المهارات الشخصية	20	19	0.05	0.36	0.56
الإحساس بالقيمة الذاتية					0.65
الإعتماد على النفس					0.65
التحرر من الميل إلى الإنفراد					0.67
الحالة الصحية					0.71
الحالة الإنفعالية					0.59
اللياقة في التعامل مع الآخرين					0.70
الإمتثال للجماعة					0.69
القدرة على القيادة					0.66
العلاقات في الأسرة					0.72
العلاقات في المدرسة					0.62
العلاقات في البيئة المحيطة					0.78

بعد حساب معامل ارتباط بيرسون للمحاور وجد محصور بين (0.56) و (0.78) ، قمنا بكشف جدول دلالة الارتباط لمعرفة ثبات المقياس عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة (0.05) تبين لنا أن المقياس يمتاز بدرجة عالية من الثبات، كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من الجدولية المقدره (0.36) .

جدول رقم (02): معامل الارتباط لحساب صدق أداة الدراسة ككل بأبعادها 12

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الارتباط	الصدق
المهارات الشخصية	20	19	0.05	0.36	0.56	0.84
الإحساس بالقيمة الذاتية					0.65	0.80
الإعتماد على النفس					0.65	0.80
التحرر من الميل إلى الإنفراد					0.67	0.81
الحالة الصحية					0.71	0.84
الحالة الإنفعالية					0.59	0.76
اللياقة في التعامل مع الآخرين					0.70	0.83
الإمتثال للجماعة					0.69	0.83
القدرة على القيادة					0.66	0.81
العلاقات في الأسرة					0.72	0.84
العلاقات في المدرسة					0.62	0.78
العلاقات في البيئة المحيطة					0.78	0.88

من خلال الجدول رقم (02) نستنتج أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي جاءت ما بين (0.74) و (0.84) وهي أكبر من قيمة الجدولية المقدر ب(0.36) عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05

1-1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الدراسة تم استخدام المنهج المسحي باعتباره الأنسب والدراسة الخاصة بهذا الموضوع من أجل الوقوف على التساؤلات المقدمة والتحقق من صحة الفرضيات من خلال النتائج التي يتم التوصل إليها في ظل هذا المنهج.

1-2-1- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الثانية والثالثة الثانوي بثانويتي الأمير عبد القادر وبوجمعة الحاج لولاية معسكر

1-3-1- عينة البحث :

عينة عمدية قوامها ستون لاعبا ممثلين في نسبة 40% من المجتمع الأصلي المتمثل في 150 المنخرطين في بعض الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية لولاية معسكر و الدارسين بثانوية الأمير عبد القادر (سيدي قادة) وثانوية بن جمعة الحاج (وادي الأبطال) والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المنخرطين في الرياضات المدرسية تتراوح أعمارهم ما بين (17-18)

1-4-1- مجالات البحث:**1-4-1-1- المجال الزمني:**

شكل مجال بحثنا من الناحية الزمنية الفترة التي امتدت فيها عملية البحث في هذا الموضوع والتي انطلقت منذ اختيار الموضوع إلى عملية البحث التطبيقي وذلك منذ شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي .

1-4-1-2- المجال المكاني:

شكل الحيز الجغرافي لعملية البحث في هذا الموضوع من الناحية التطبيقية على وجه الخصوص باعتبارها مجال البحث الأول كل من ثانوية الأمير عبد القادر وثانوية بوجمعة الحاج بولاية معسكر.

1-4-1-3- المجال البشري:

تمثل المجال البشري لهذا الموضوع في أفراد عينة البحث والمتمثلة في 60 تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة. استهدف البحث مجموعة من التلاميذ السنة الثانية والثالثة ثانوي والذين تتراوح أعمارهم بين 17-18 سنة والبالغ عددهم 60 تلميذا، حيث تم تقسيمهم مناصفة حسب النشاطين الفردي والجماعي للموسم الدراسي 2013-2014

1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

1-5-1- المتغيرات المستقلة:

- وهي النشاط الممارسة وتتكون من النشاط الفردي والنشاط الجماعي

1-5-2- المتغيرات التابعة:

- يمثل المتغير التابع في التوافق الشخصي والاجتماعي بجميع أبعاده 12 وهي كالتالي:

-المهارات الشخصية، الإحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس، التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الصحية، الحالة الانفعالية، اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، العلاقات في المدرسة و العلاقات في البيئة المحيطة

1-6- أدوات البحث:**1-6-1- أداة القياس:**

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" للتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007 حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وقيم وتقاليده مجتمعه وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل محور على ستة أبعاد وهذه الأبعاد هي :

البعد الأول: المهارات الشخصية وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة التي تميز تلميذا عن آخر

البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية: إدراك التلميذ لذاته ولعلاقته بالعالم المحيط ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته

البعد الثالث: الاعتماد على النفس مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجياته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنوية وما يتناسب معها من قدرات حيث انه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنوية

البعد الرابع: التحرر من الميل إلى الإنفراد قدرة التلميذ على الاندماج مع أقرانه في نفس المرحلة السنوية وعدم الإنطواء على نفسه والابتعاد عنها

البعد الخامس: الحالة الصحية تعني أن يكون التلميذ في لياقة بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية عالية

البعد السادس: الحالة الانفعالية أن يتحكم التلميذ في انفعالاته مهما تغيرت المواقف سواء في المنزل أو المدرسة أو المجتمع

1-6-2- ثانيا: التوافق الاجتماعي:

البعد السابع: اللياقة في التعامل مع الآخرين من خلال قدرة التلميذ على التعامل سواء مع الذين يعرفهم أو الذين لا يعرفهم بطريقة لائقة

البعد الثامن: الامتثال للجماعة: الشعور بالامتثال للجماعة تقبله أي بالاطمئنان والانتماء لها

البعد التاسع: القدرة على القيادة: من خلال تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميزه عن أقرانه وتؤهله للقيام بعملية تأثير في الجماعة

البعد العاشر: العلاقات في الأسرة التعامل والتفاعل مع أفراد الأسرة ووجود صلة من الترابط وتوفر الحب والحنان ومدى تأثير كل هذا على التلميذ

البعد الحادي عشر: العلاقات في المدرسة: من خلال قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع ادارة المدرسة بما تحمله من زملاء ومدرسين وإداريين

البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة من خلال قدرة التلميذ على التفاعل والعامل مع عناصر البيئة بما تحتويه من أفراد سواء في الاتجاه السلبي أو المن خلال قدرة التلميذ على التفاعل والعامل مع عناصر البيئة بما تحتويه من أفراد سواء في الاتجاه السلبي أو الإيجابي

جدول رقم (03) يوضح توزيع العبارات الإيجابية والسلبية حسب أبعاد المقاييس :

المجموع	عدد العبارات السلبية	عدد العبارات الإيجابية	الأبعاد
9	4	5	المهارات الشخصية
5	1	4	الإحساس بالقيمة الذاتية
4	1	3	الإعتماد على النفس
7	7	0	التحرر من الميل إلى الإنفراد
8	7	1	الحالة الصحية
6	5	1	الحالة الإنفعالية
5	1	4	اللياقة في التعامل مع الأفراد
9	0	9	الإمتثال للجماعة
6	0	6	القدرة على القيادة
6	1	5	العلاقات في الأسرة
9	2	7	العلاقات في المدرسة
6	0	6	العلاقات في البيئة المحيطة

جدول رقم (04) يمثل توزيع العبارات على كل بعد لمحور التوافق الشخصي

عدد الفقرات	الأبعاد	الرقم
9	المهارات الشخصية	1
5	الإحساس بالقيمة الذاتية	2
4	الإعتماد على النفس	3
7	التحرر من الميل إلى الإنفراد	4
8	الحالة الصحية	5
6	الحالة الإنفعالية	6

جدول رقم (05) يمثل توزيع العبارات على كل بعد لمحور التوافق الاجتماعي:

عدد الفقرات	الأبعاد	الرقم
5	اللياقة في التعاون مع الأفراد	1
9	الإمتهال للجماعة	2
6	القدرة على القيادة	3
6	العلاقات في الأسرة	4
9	العلاقات في المدرسة	5
6	العلاقات في البيئة المحيطة	6

طريقة تقييم درجات المقياس :

تم تفرغ الاستمارة من خلال تفرغ كل بعد وما يحتويه من عبارات سلبية وإيجابية على حد سواء ويكون تقييم الإجابات كالتالي:

-أوزان الدرجات السلبية

نعم=1

أحيانا=2

لا=3

-أوزن الدرجات الايجابية

السلبية:

نعم=3

أحيانا=2

لا=1

1-7-1- الأسس العلمية للدراسات المستخدمة

1-7-1-1- الصدق :

يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس فعلاً ما أعد لقياسه أما إذا أعد لقياس سلوك و قياس غيره لا تطبق عليه صفة الصدق و الصدق أنواع عديدة منها : الصدق الغرضي و صدق المحتوى و الصدق الذاتي (عبد الرحمان العيسوي ، 1974 ، صفحة 54) .

1-7-1-2- الثبات :

يشير إلى إمكانية الاعتماد على القياس أو على استخدام الاختبار و هذا يعني ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار أي الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (مروان عبد المجيد أبراهيم ، 2000، صفحة 165)

1-7-1-3- الموضوعية :

قام الطالبان بزيارة مدير المؤسسة والاتفاق معه في إطار جمع المعلومات الخاصة باستمارات البحث، حيث تم التواصل مع التلاميذ المعنيين كعينة للبحث وتوزيع الاستمارات عليهم، وكان هناك شرح مبسط حول كيفية الإجابة عن الأسئلة التي تضمنتها هذه الاستمارات لتستغرق بذلك مدة الإجابة حوالي 20 دقيقة.

1-8-1- إجراءات البحث :

أجرى الطالبان الاختبار على مجموعة من التلاميذ السنة الثانية والثالثة ثانوي التابعين لثانويتي الأمير عبد القادر و ثانوية بوجمعة الحاج حيث تم وضعهم في قسم لتسهيل المهمة وقام الطالبان بتوزيع المقياس عليه كما قاما بشرح مبسط عن كيفية الإجابة وسير عملية الاختبار

1-9-1- الدراسة الإحصائية:

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية واستنباط النتائج العامة لجأنا إلى استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

1- حساب المتوسطات الحسابية لكل درجة من درجات البعد الشخصي والبعد الاجتماعي والانحرافات المعيارية كذلك لغرض إجراء المقارنة.

2- استعمال اختبارات ستيودنت للحصول على دلالات الفروق

3-درجة الحرية 2*ن-2

1-10- صعوبات البحث:

1-الجانب النظري أخذ الوقت الكثير

2-عدم الحصول على دراسات مشابهة ترتبط بالرياضيات الفردية والجماعية

خاتمة:

لا يمكن لأي دراسة في مجال البحث العلمي أن تحقق أهدافها إلا من خلال منهجية واضحة تسمح بوضع مسار واضح لعملية البحث والذي تم تجسيده من خلال الخطوات المنهجية الموضحة سابقا في هذا الفصل وقد تم من خلالها تفصيل عملية البحث وفق أسس علمية انطلاقا من تحديد منهج ومجتمع البحث وصولا إلى تحديد الأسس العلمية للدراسة المستخدمة.

تمهيد:

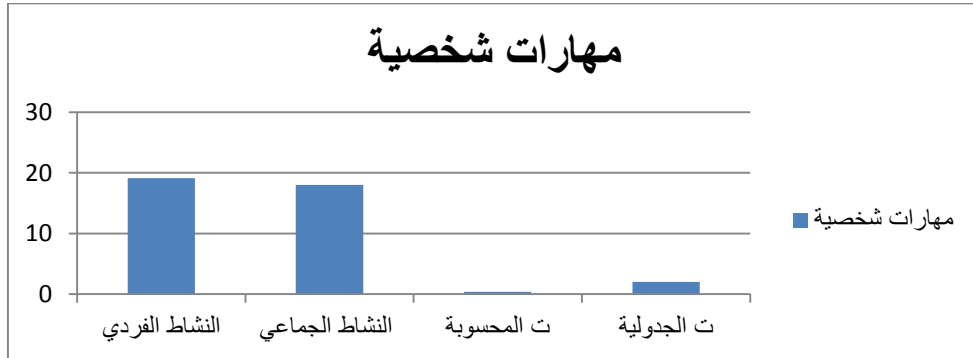
من خلال تحديد أفراد العينة المشكلة لمجتمع البحث وبعد عملية تفرغ استمارات البحث تم تسجيل النتائج الإحصائية من خلال جداول وأشكال بيانية توضح النتائج التي تم التوصل إليها فيما يخص درجات الأبعاد (الأبعاد الشخصية والأبعاد الاجتماعية)

2-1- عرض النتائج:

2-1-1-أولا : عرض وتحليل نتائج التحليل الشخصي

- جدول رقم 06: يمثل نتائج اختبارات لدرجة المهارات الشخصية للبعد الشخصي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
المهارات الشخصية	19.13	03.58	18.1	04.12	0.38	02	0.05	58	غير دال



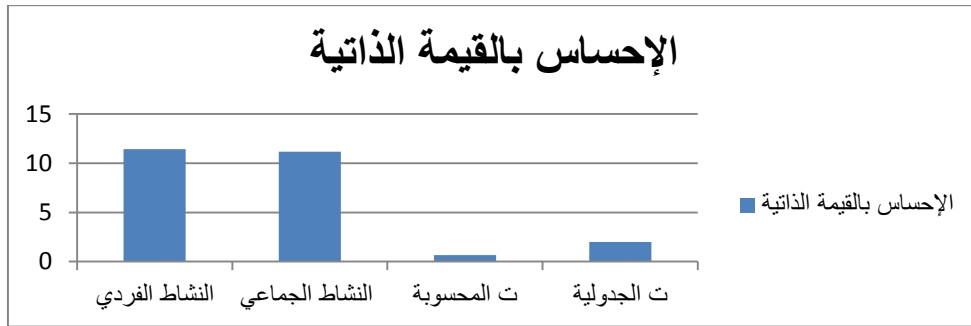
شكل رقم (01) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبارات لدرجة المهارات الشخصية للبعد الشخصي

التحليل:

من خلال الجدول رقم (01) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة المهارات الشخصية للبعد النفسي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "19.13" خاص بالأنشطة الفردية وانحراف معياري "03.58" ،أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "18.1" وانحراف معياري "04.12"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.38" أصغر من ت الجدولية "02"، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في بعد المهارات الشخصية .

- جدول رقم (07): يمثل نتائج اختبار ت لدرجة الإحساس بالقيمة الذاتية للبعد الشخصي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الإحساس بالقيمة الذاتية	11.43	02.4	11.16	02.73	0.66	02	0.05	58	غير دال



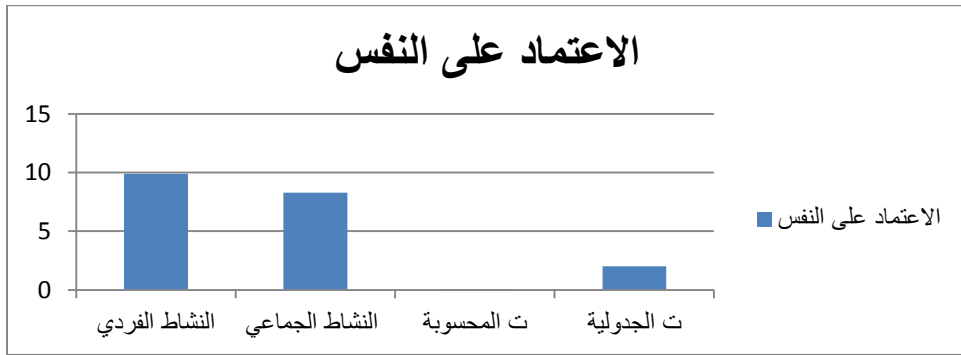
شكل رقم (02) يمثل أعمدة بيانية تمثل اختبار ت لدرجة الإحساس بالقيمة الذاتية للبعد الشخصي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (05) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة الإحساس بالقيمة الذاتية للبعد الشخصي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "11.43" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "02.4"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "11.16" وانحراف معياري "02.73"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.66" أصغر من ت الجدولية "02"، وعيه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للبعد الشخصي.

- جدول رقم (08): يمثل نتائج اختبار ت لدرجة الاعتماد على النفس للبعد الشخصي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الاعتماد على النفس	09.90	01.7	08.3	2.63	0.07	02	0.05	58	غير دال



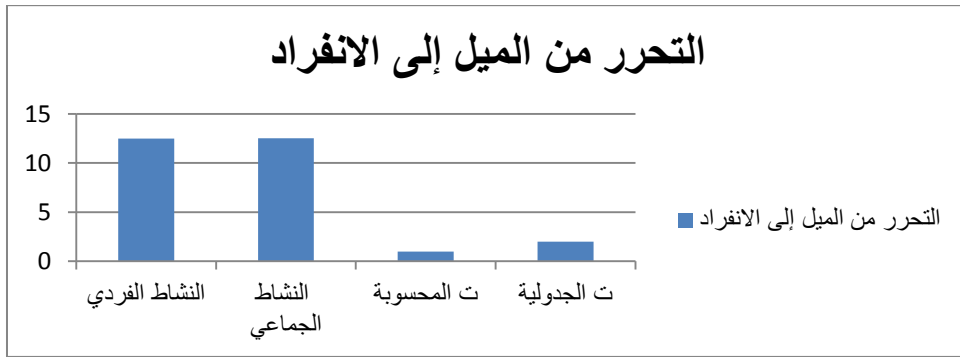
شكل رقم (03) يمثل أعمدة بيانية تمثل اختبار ت لدرجة الاعتماد على النفس للبعد الشخصي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (06) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة الاعتماد على النفس للبعد الشخصي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "09.9" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "01.7"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "08.3" وانحراف معياري "02.63"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.07" تقابلها ت الجدولية "02"، وبما أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في بعد الاعتماد على النفس للبعد الشخصي

- جدول رقم (09): يمثل نتائج اختبار ت لدرجة التحرر من الميل إلى الإنفراد للبعد الشخصي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
التحرر من الميل إلى الانفراد	12.5	04.68	12.53	04.27	0.97	02	0.05	58	غير دال



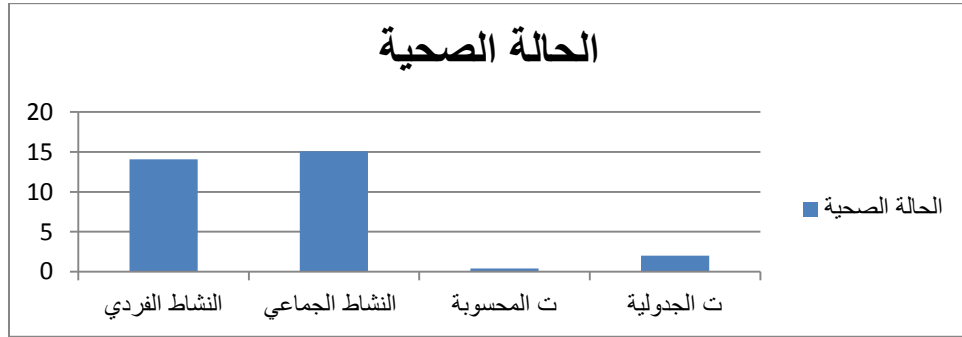
شكل رقم (04) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار ت لدرجة التحرر من الميل إلى الإنفراد للبعد الشخصي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (07) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة التحرر من الميل إلى الإنفراد للبعد الشخصي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "12.5" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "04.68"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "12.53" وانحراف معياري "04.27"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.97" تقابلها ت الجدولية "02"، نجد أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في التحرر من الميل إلى الإنفراد للبعد الشخصي.

- جدول رقم (10): يمثل نتائج اختبار ت لدرجة الحالة الصحية للبعد الشخصي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الحالة الصحية	14.06	04.35	15.06	04.25	0.4	02	0.05	58	غير دال



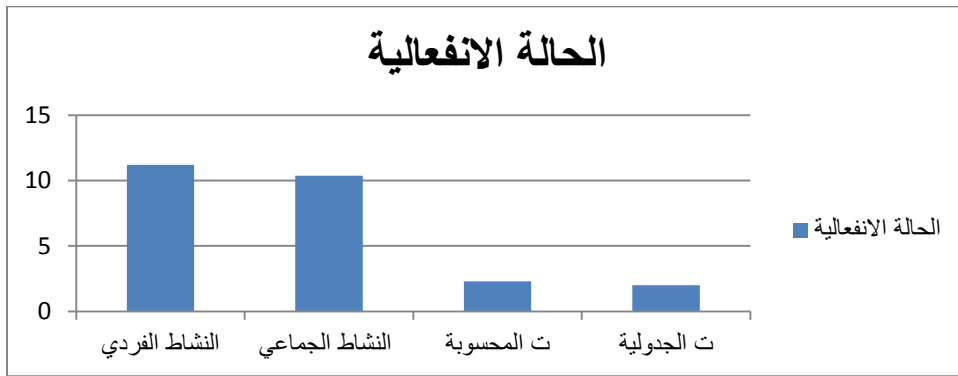
شكل رقم (05) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار ت لدرجة الحالة الصحية للبعد الشخصي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (8) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة الحالة الصحية للبعد الشخصي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "14.06" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "04.35"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "15.06" وانحراف معياري "04.25"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.4" أصغر من ت الجدولية "02"، من خلال هذا نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في بعد الحالة الشخصية للبعد الشخصي.

- جدول رقم (11): يمثل نتائج اختبار ت لدرجة الحالة الانفعالية للبعد الشخصي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الحالة الانفعالية	11.2	02.91	10.36	02.47	02.28	02	0.05	58	غير دال



شكل رقم (06) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار ت لدرجة الحالة الانفعالية للبعد الشخصي

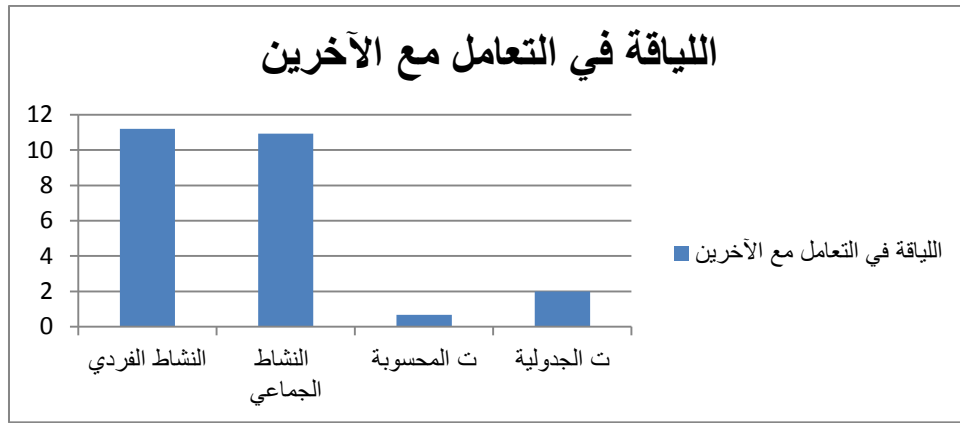
التحليل :

من خلال الجدول رقم (09) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة الحالة الانفعالية للبعد الشخصي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "11.2" خاص بالأنشطة الفردية وانحراف معياري "02.91"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "10.36" وانحراف معياري "02.47"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدره بـ "0.28" تقابلها ت الجدولية "02"، نجد أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في بعد الحالة الانفعالية للبعد الشخصي.

2-1-2 ثانيا : عرض وتحليل نتائج التوافق الاجتماعي

-جدول رقم (12):يمثل نتائج اختبار ت لدرجة اللياقة في التعامل مع الآخرين للبعد الاجتماعي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
اللياقة في التعامل مع الآخرين	11.2	02.42	10.93	02.58	0.68	02	0.05	58	غير دال



شكل رقم (07) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار ت لدرجة اللياقة في التعامل مع الآخرين للبعد

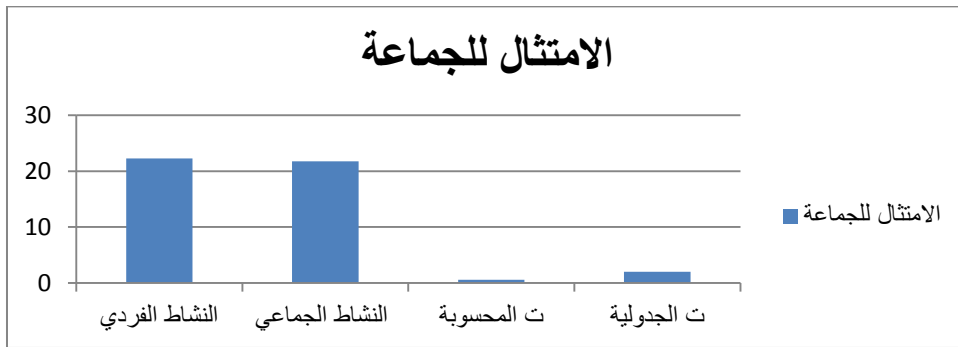
اجتماعي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (10) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة اللياقة في التعامل مع الآخرين للبعد الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "11.2" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "02.42"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "10.93" وانحراف معياري "02.58"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.68" تقابلها ت الجدولية "02"، نجد أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في بعد اللياقة في التعامل مع الآخرين للبعد الاجتماعي.

-جدول رقم (13):يمثل نتائج اختبار ت لدرجة الامتثال مع الجماعة للبعد الاجتماعي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الامتثال للجماعة	22.3	03.10	21.76	03.5	0.57	02	0.05	58	غير دال



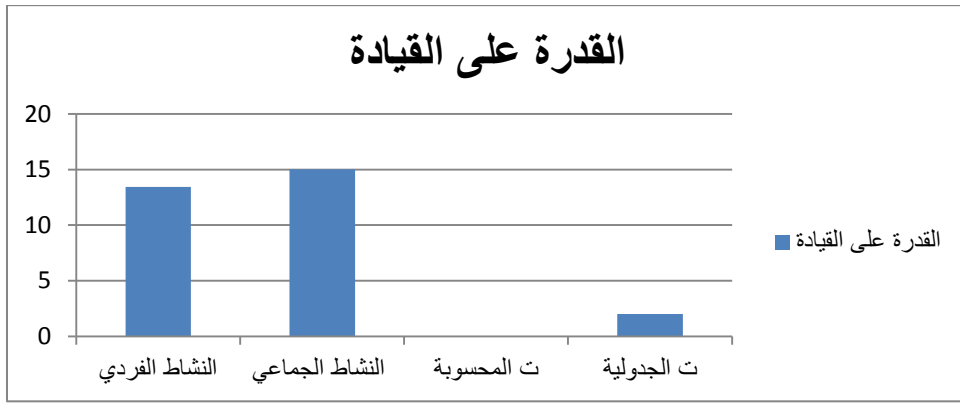
شكل رقم (08) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار ت لدرجة الامتثال مع الجماعة للبعد الاجتماعي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (12) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة الامتثال مع الجماعة للبعد الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "22.3" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "03.10"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "21.76" وانحراف معياري "03.5"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدره بـ"0.57" أصغر من ت الجدولية "02"، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين. ، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في درجة الامتثال للجماعة للبعد الاجتماعي.

-جدول رقم (14):يمثل نتائج اختبار ت لدرجة القدرة على القيادة للبعد الاجتماعي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
القدرة على القيادة	13.43	02.76	15.03	02.80	0.02	02	0.05	58	غير دال



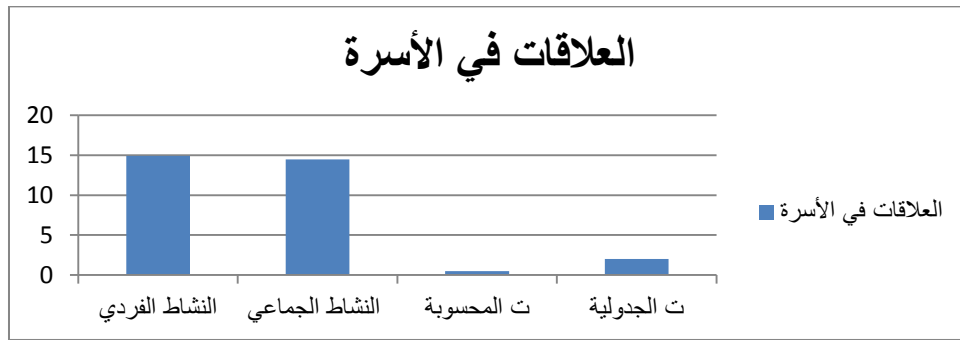
شكل رقم (09) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار ت لدرجة القدرة على القيادة للبعد الاجتماعي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (13) الممثل لنتائج اختبار ت لدرجة القدرة على القيادة للبعد الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "13.43" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "02.76"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "15.03" وانحراف معياري "02.8"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.02" تقابلها ت الجدولية "02"، وبما أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، وبالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في درجة القدرة على القيادة للبعد الاجتماعي.

-جدول رقم (15):يمثل نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في الأسرة للبعد الاجتماعي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
العلاقات في الأسرة	14.9	02.33	14.46	02.67	0.49	02	0.05	58	غير دال



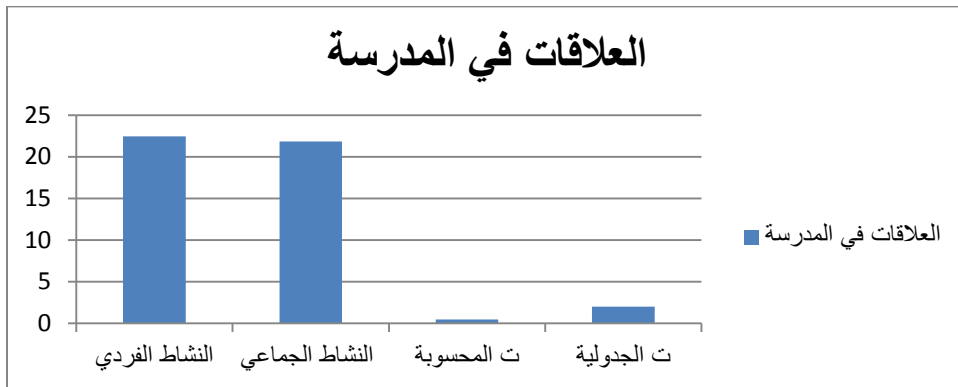
شكل رقم (10) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في الأسرة للبعد الاجتماعي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (14) الممثل لنتائج اختبارات لدرجة العلاقات في الأسرة للبعد الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "14.9" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "02.33"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "14.46" وانحراف معياري "02.67"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.49" تقابلها ت الجدولية "02"، وبما أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في درجة العلاقات في الأسرة للبعد الاجتماعي.

- جدول رقم (16): يمثل نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في المدرسة للبعد الاجتماعي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
العلاقات في المدرسة	22.26	03.01	21.85	03.65	0.48	02	0.05	58	غير دال



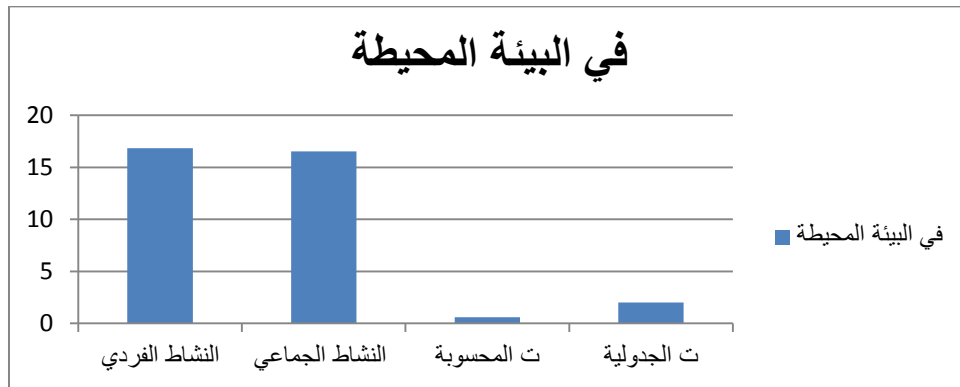
شكل رقم (11) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في المدرسة للبعد الاجتماعي

التحليل :

من خلال الجدول رقم (15) الممثل لنتائج اختبارات لدرجة العلاقات في المدرسة للبعد الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "22.26" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "03.01"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "21.85" وانحراف معياري "03.65"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.48" أصغر من ت الجدولية "02"، نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في درجة العلاقات في المدرسة للبعد الاجتماعي.

- جدول رقم (17): يمثل نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في البيئة المحيطة للبعد الاجتماعي

الأبعاد	النشاط الفردي (ج ن)		النشاط الجماعي (ج ن)		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
في البيئة المحيطة	16.83	01.85	16.56	01.73	0.59	02	0.05	58	غير دال



شكل رقم (12) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج اختبارات لدرجة العلاقات في البيئة المحيطة للبعد الاجتماعي

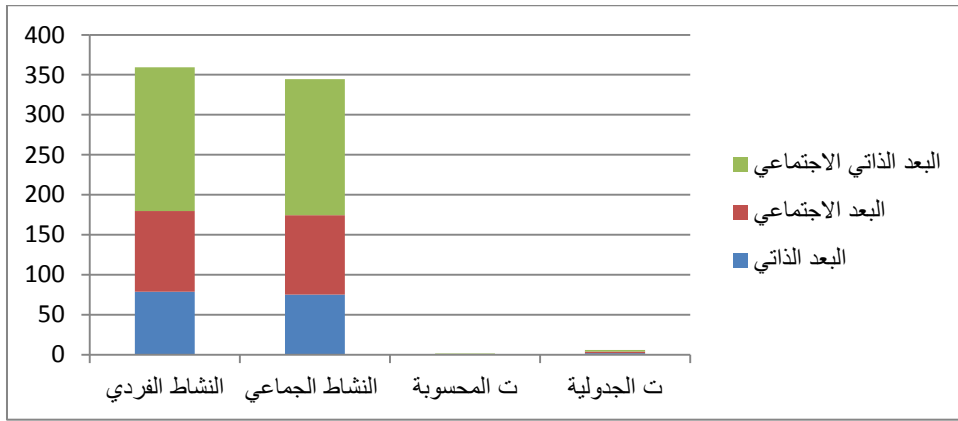
التحليل :

من خلال الجدول رقم (16) الممثل لنتائج اختبارات لدرجة العلاقات في البيئة المحيطة للبعد الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية تم التوصل إلى متوسط حسابي "16.83" خاص بالأنشطة الفردية وبانحراف معياري "01.85"، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فتم تسجيل متوسط حسابي "16.56" وانحراف معياري "1.73"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن ت المحسوبة المقدرة بـ "0.59" تقابلها ت الجدولية "02"، وبما أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين. ، و بالتالي يمكن القول أن لا يوجد اختلاف بين النشاطين في درجة العلاقات في البيئة المحيطة للبعد الاجتماعي.

2-3-ثالثا : عرض وتحليل نتائج التوافق الشخصي الاجتماعي

-جدول رقم (18):يمثل نتائج المحسوبة للبعد الذاتي الاجتماعي

الأبعاد	فردية	جماعية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
البعد الذاتي	78.80	08.35	08.69	0.11	0.05	58	غير دال
البعد الاجتماعي	100.9	06.47	10.74	0.61	0.05	58	غير دال
البعد الذاتي الاجتماعي	179.7	14.82	19.13	0.72	0.05	58	غير دال



شكل رقم (13) يمثل أعمدة بيانية تمثل نتائج المحسوبة للبعد الذاتي الاجتماعي

التحليل :

من خلال الجدول المبين أعلاه والممثل لنتائج المحسوبة للبعد الذاتي الاجتماعي لا توجد دلالات إحصائية للبعد الذاتي حيث أن المتوسط الحسابي يساوي "78.80" والانحراف المعياري "08.35" للنشاط الفردي، أما النشاط الجماعي فقد تم تسجيل متوسط حسابي "74.96" بانحراف معياري قدر بـ"08.69"، ومنه فإن قيمة ت المقدر بـ "0.11" هي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة ت الجدولية قدرت بـ"02" وبالتالي فهي أكبر من قيمة ت المحسوبة وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق بين تأثير نوعية النشاط سواء كان فردي أو جماعي في تحقيق توافق ذاتي .

من خلال نتائج التوضحة في الجدول أعلاه للبعد الاجتماعي الذي يمثل متوسطه حسابي "100.9" وانحراف معياري "06.47" للنشاط الفردي، والنشاط الجماعي بمتوسط حسابي قدر بـ "99.66" وانحراف معياري "10.74"، تم التوصل إلى ت محسوبة قدرت بـ "0.77" تقابلها ت الجدولية بـ "02"، وبالتالي باعتبار أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية نستنتج بأنه لا يوجد هناك تأثير لنوعية النشاط الرياضي سواء كان فردي أو جماعي في تحقيق توافق اجتماعي.

من خلال النتائج المشار إليها من خلال الجدول رقم (13) يتضح وجود دلالات غير إحصائية والتي تعكس بالتالي انعدام التأثير الخاص بنوعية النشاط الرياضي الفردي والجماعي في تحقيق توافق ذاتي اجتماعي، حيث تم التوصل إلى متوسط حسابي قدر بـ "179.7" وانحراف معياري "14.82" للنشاط الفردي، أما الجماعي تم تسجيل متوسط حسابي "170.12" وانحراف معياري "19.17"، وبالتالي قدرت ت المحسوبة بـ "0.72" والتي هي أصغر من قيمة ت الجدولية "02"، وعليه يمكن القول أنه لا توجد دلالة إحصائية.

2-4- الاستنتاجات العامة:

أ- لمستوى التوافق الشخصي بين النشاطات الفردية والجماعية

-عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية

-عدم وجود اختلاف في مستوى المهارات الشخصية

-عدم وجود اختلاف في درجة الاحساس في القيمة الذاتية

-لا يوجد هناك اختلاف بين أفراد العينة في درجة الاعتماد على النفس

-عدم وجود اختلاف في مستوى درجة التحرر من الميل إلى الانفراد

-عدم وجود اختلاف في مستوى درجة الحالة الصحية

-عدم وجود اختلاف في مستوى درجة الحالة الانفعالية

ويرى الطلبة عدم وجود فروق إحصائية إلا أن كلا من الأنشطة الرياضية لها نفس التأثير على مختلف السمات الذاتية للرياضيين سواء لدى ممارسي الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية منها وإن هذه الممارسات الرياضية بمختلف تخصصاتها وأنواعها لها دور في تحقيق التوافق الشخصي والصحة النفسية للفرد الممارس لمختلف الرياضات

ب- لمستوى التوافق الاجتماعي بين النشاطات الفردية والجماعية:

-عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية في مستوى اللياقة في التعامل مع الأفراد

- عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية في مستوى الامتثال للجماعة

- عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية في مستوى القدرة على القيادة.

- عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية في مستوى العلاقات في الأسرة

- عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية في مستوى العلاقات في المدرسة

- عدم وجود اختلاف بين التلاميذ الممارسين للألعاب الفردية والممارسين للألعاب الجماعية في مستوى العلاقات في البيئة المحيطة.

ويرى الطلبة عدم وجود فروق إلا أن كلا من الأنشطة الرياضية لها نفس التأثير على مختلف السمات الاجتماعية للرياضيين سواء لدى ممارسي الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية منها وإن هذه الممارسات الرياضية بمختلف تخصصاتها وأنواعها لها دور في تحقيق التوافق الاجتماعي والصحة النفسية للفرد الممارس لمختلف الرياضات

2-5- مناقشة الفرضيات:**1- مناقشة الفرضية الأولى:**

هناك اختلاف بين رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الشخصي

بالنظر إلى كل من الجداول الخاصة بالدراسة التطبيقية والتي تمثل نتائج لاختبارات دلالة الفروق للنشاط الفردي ومدى تأثيره على تحقيق التوافق الشخصي الاجتماعي.

وانطلاقاً من فرضية البحث الأولى والتي جاءت تحت عنوان هناك اختلاف بين رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الشخصي ومقابلتها مع مختلف نتائج الأبعاد المتناولة من خلال جداول الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى

أن الفرق غير دال بين النشاطين بين جميع درجات مقياس التوافق الشخصي الاجتماعي، وهو ما يعكس عدم صحة الفرضية الأولى لبحثنا، وهنا نستنتج عدم وجود فروق إحصائية إلا أن كلا من الأنشطة الرياضية لها نفس التأثير على مختلف السمات الذاتية للرياضيين سواء لدى ممارسي الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية منها وإن هذه الممارسات الرياضية بمختلف تخصصاتها وأنواعها لها دور في تحقيق التوافق الشخصي والصحة النفسية للفرد الممارس لمختلف الرياضات وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة **دراسة عبد الرحيم دياب: سنة 1991** بدولة الكويت تحت عنوان: "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بحيث توصل الباحث إلى الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي .

2- مناقشة الفرضية الثانية:

-هناك اختلاف بين رياضي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الاجتماعي

بالنظر إلى كل من الجداول الخاصة بالدراسة التطبيقية والتي تمثل نتائج لاختبارات دلالة الفروق للنشاط الفردي ومدى تأثيره على تحقيق التوافق الشخصي الاجتماعي.

وانطلاق من فرضية البحث الثانية والتي جاءت تحت عنوان هناك اختلاف بين رياضي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الاجتماعي ومقابلتها مع مختلف نتائج الأبعاد المتناولة من خلال جداول الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى أن الفرق غير دال بين النشاطين بين جميع درجات مقياس التوافق الشخصي الاجتماعي، وهو ما يعكس عدم صحة الفرضية الثانية لبحثنا، ويرى الطلبة عدم وجود فروق إلا أن كلا من الأنشطة الرياضية لها نفس التأثير على مختلف السمات الاجتماعية للرياضيين سواء لدى ممارسي الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية منها وإن هذه الممارسات الرياضية بمختلف تخصصاتها وأنواعها لها دور في تحقيق التوافق الاجتماعي والصحة النفسية للفرد الممارس لمختلف الرياضات، حيث يعتبر النشاط الرياضي ميدان خصب وثرى يقوي العلاقات الاجتماعية ويعزز الاندماج الاجتماعي للتلاميذ وتطوير بعض القيم الحميدة كالتعاون والتآخي وخلق الروح الجماعية بين أفراد المجتمع الواحد وبين المجتمعات ككل هذا عكس ما توصلت إليه دراسة **دراسة عبد الرحيم دياب: سنة 1991** بدولة الكويت تحت عنوان: "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية" التي توصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق معنوية بين تأثير الأنشطة الجماعية والفردية في بعد التوافق الاجتماعي .

2-6- توصيات واقتراحات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وبعد مناقشة النتائج يقترح الطالبان ما يلي :

- يوصي الطالبان بتهيئة الجو الصالح الذي من شأنه أن يساهم في تنمية التلاميذ بشكل طبيعي وإتاحة مناخ مناسب لنمو الشخصية السوية وإظهار المثال الصالح والقدوة الحسنة من خلال السلوك السوي أمامه ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل إيجابي، كما يوصي الطالبان بتوفير الظروف الملائمة إن أمكن ذلك لتحقيق سب الشهور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم و تكوين العادات والقيم والاتجاهات السليمة التي تخلق لنا طلبة أسوياء أصحاء نفسياً وبدنياً
- حث أساتذة التربية البدنية والتلاميذ المعفيين بضرورة ممارسة النشاط الرياضي وتوعية بأهميته ودوره في البناء الشخصي وتطوير وتقوية العلاقات الاجتماعية
- على أساتذة التربية البدنية المشاركة في تنمية التوافق الشخصي الاجتماعي للتلاميذ من خلال عملية الملاحظة داخل الوحدة التعليمية بهدف الرفع ومساعدة التلاميذ على عملية التوافق
- إجراء دراسات مشابهة تستخدم نفس الرياضات الفردية والجماعية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق الشخصي الاجتماعي وفي مستويات ومراحل تعليمية أخرى
- إجراء نفس الدراسة على نفس المرحلة العمرية مع تغيير في البيئة لمعرفة هل هناك تأثير للبيئة على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة في مجال التوافق الشخصي الاجتماعي لإعطاء نسب إحصائية عن الشخصية السوية من غير السوية داخل المجتمع
- إجراء دراسات مشابهة مستقبلاً مع الزيادة في حجم العينة من أجل معرفة أي من النشاطين له أثر في الرفع من مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي

خلاصة عامة:

يعد التوافق النفسي الاجتماعي موضوع من المواضيع النفسية التي شددت اهتمام الباحثين وعلماء نفس الاجتماع مما دفعهم للبحث في الأسباب التي تحقق التوافق العام لدى أفراد المجتمع. يعد التوافق النفسي الاجتماعي موضوع من المواضيع النفسية التي شددت اهتمام الباحثين وعلماء نفس الاجتماع مما دفعهم للبحث في الأسباب التي تحقق التوافق العام لدى أفراد المجتمع.

إن الرياضة عامي أساسي من بين العوامل التي يرى أصحاب هذا المجال أن لها تأثير في جميع الجوانب المكونة لشخصية الفرد سواء كانت عقلية أو نفسية أو اجتماعية، فالرياضة بنوعها فردية كانت أو جماعية لها تأثير على شخصية الفرد الممارس وذلك من خلال ما تحققه من اكتساب مهارات جديدة، كما تعد وسيلة من وسائل التي تساعد على تقوية العلاقات وتعزيز الروابط بين أفراد المجتمع، فمع مرور الوقت وتغير الوسائل الرياضية وجد المؤطرون والمعلمون الرياضيون أنفسهم في مشاكل دفعت بهم إلى التفكير في كيفية اقتناء الطرق التي ينتهجونها لتعليم المهارات الرياضية أو التفضيل في تعليم نشاط رياضي عن الآخر، وذلك للوصول إلى الهدف ألا وهو التوافق النفسي الاجتماعي أو بناء شخصية سوية توافق بين البعدين الذاتي والموضوعي، وبالتالي الخروج بمجتمع قوي.

وفي الأخير نرجع بالقول أن الرياضات الجماعية والفردية على حد سواء لها تأثيرات إيجابية على شخصية الفرد ونتيجة لكل ما ورد في بحثنا هذا لم نرى أي اختلاف في تأثير لأي نوع من الرياضة عن الآخر، فكلاهما يخدم الصحة النفسية عموماً للفرد والشخص الممارس لأي نشاط رياضي هو الشخص الذي يحقق أدوار اجتماعية هامة مثل البروز والقيادة ويتميز بكفاءات لخلق فرص العمل بقدر ما يكون هذا الفرد سوي من الناحية السلوكية

قائمة المراجع

المصدر:

- القرآن الكريم

المراجع باللغة العربية :

- 1 - إبراهيم ريكان : النفس والعدوان , ط1 , دار الشؤون الثقافية العامة , بغداد 1987
- 2- احمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون .2003
- 3- احمد بن موسلي : مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال , د ط, ديوان المطبوعات الجامعية , بن عكنون , 2003
- 4- أكرم زكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية , ط1 , دار الفكر , عمان , 1997 .
- 5- البهي فؤاد السيد :الأسس النفسية للنمو , ط4 , دار الفكر العربي , القاهرة, 1975 .
- 6- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع , ط1, مكتبة عالم المعرفة , الكويت , 1996-
- 7- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع , المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب , الكويت 1996
- 8- بوخريسة بوبكر : المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي , منشورات جامعة عنابة, 2006 .
- 9- تركي رابع : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس , المدرسة الوطنية للكتاب , الجزائر , 1984 .
- 10- سامي الصغار: كرة القدم دار الكتاب والطباعة , جامعة الموصل , 1987 .
- 11- سامي عبد القوي : علم النفس الفزيولوجي , ط2, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة , 1995 .
- 12- سعدية محمد بوهارون : في علم النفس النمو , ط1 , دار البحوث العلمية , الكويت , 1977 .
- 13- سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط1 , دار الميسرة للنشر , الأردن , 2000 .
- 14- جيرد لانجر يوف . تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس . ط 2 . دار الفكر العربي . 1978 .
- 15- حسن معوض وكمال صالح عيش : أسس التربية البدنية, مكتبة الأنجلو مصرية , مصر , 1964
- 16- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع , ط6 , دار الفكر العربي. القاهرة, 1991 .
- 17- حسن عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم , ط4 , دار العلم للملايين , بيروت , لبنان , 1977 .
- 18- حقي ألفة محمد : علم النفس المعاصر, منشآت المعارف , 1983 .
- 19- حامد ظهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي , ط3 , عالم الكتب , مصر , 1997 .
- 20- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف , دار المعارف , مصر , 1971 .
- 21- رمضان محمد ألقذافي : علم النفس الطفولة والمرهقة , المكتبة الجامعية الحديثة , الإسكندرية , بدون سنة.

- 22- رسيان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة , دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل , العراق, 1988 .
- 23- رومي جميل: فن كرة القدم , ط2 , دار النفائس , بيروت , 1986 .
- 24- طلعة همام : قاموس العلوم النفسية والاجتماعية , ط2 , دار عمان , الأردن , 1987 .
- 25- كمال ايت منصور ورايح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي . دار الهدى لطباعة والنشر . عين مليلة . 2003 .
- 26- كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسنين , رباعية كرة اليد الحديثة , مركز الكتاب للنشر القاهرة , 2001 .
- 27- كمال عبد الحميد إسماعيل, محمد صبحي حسنين ك القياس في كرة اليد , دار الفكر العربي, 1980 .
- 28- فاطمي نافية ورفاعي عالية : نمو الطفل ورعايته , دار الشرق , عمان, 1989 .
- 29- فاخر عاقل : معجم علم النفس , ط2 , دار العلم للملايين , بيروت , 1979 .
- 30- مصطفى كمال محمود , محمد حسام الدين : الحكم العربي وقوانين كرة القدم , ط2 , مركز الكتاب والنشر القاهرة , مصر , 1999 .
- 31- مؤنس رشاد الدين : الكلمن في الكلام والمعاني دار الراتب الجامعي بيروت, بدون سنة
- 32- منير جرس إبراهيم : كرة اليد للجميع , ط4 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1994 .
- 33- محمد حسن علاوى وآخرون : الإعداد الفني في كرة اليد مركز الكتاب للنشر , القاهرة, 2003
- 34- مناهج التربية البدنية : منشور لوزارة التربية الوطنية الجزائرية, 1984 .
- 35- محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة , جدة , السعودية , 1981 .
- 36- محمد غياري , محمد سلامة : الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين , المكتب الجامعي , الإسكندرية , 1989 .
- 37- محمد حسين علاوى : سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة , ط2 , مركز الكتاب لنشر , القاهرة , 2004 .
- 38- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية , ط1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1989 .
- 39- محمد السيد عبد الرحمان : علم النفس الاجتماعي المعاصر , دار الفكر العربي , القاهرة , 2004 .
- 40- محمد سعيد مرسي : فن تربية الأولاد في الإسلام , دار التوزيع والنشر , مصر, 1998
- 41- محمد السيد ومحمد الزعبلأوي : خصائص النمو في المراهقة , ط1 , مكتبة التوبة , مصر , 1998 .
- 42- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر, 1995 .
- 43- محمد مصطفى زيدان : علم النفس التربوي , دار الشروق , جدة , بدون سنة
- 44- محمد حسن علاوى , و أسامة كامل : راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1999 .

45- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السؤ والمرض , دار المعرفة الجامعية لتوزيع والنشر , 2003

46- ناصيف جمال : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة,الدار العلمية ,بيروت , عمان, 1993

47- عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف, ذات السلاسل, الكويت , 1977 .

48- عبد الرحمان العيوسي : سيكولوجية المحرم , دار الراتب الجامعية , بيروت , 1997 .

49- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي : النمو النفسي , ط4 , دار النهضة العربية , 1973 .

50- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح, دار النهضة العربية , بيروت , 1989 .

51- عبد الرحمان الوافي وزيان السعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة , الخنساء للنشر والتوزيع, .2004

52- عمار بحوس , ومحمد محمود : الذببات مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث , ط3, ديوان

المطبوعات الجامعية , بن عكنون , 2003

53- شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها , ط1 , دار الفكر ألبناني , بيروت, بدون سنة .

54- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة , دار الفكر للطباعة والنشر , بدون سنة .

المجلات العلمية :

- زياد الحكيم : الطفل العدواني في البيت والمدرسة ' مجلة العربي ' العدد 461 .

رسائل الماجستير :

- زحاف محمد : العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وإنعكاستها على

السمات الانفعالية, رسالة ماجستير, كلية العلوم الاجتماعية , قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم , جامعة

الجزائر, 2001 .

مذكرة أليسانس :

1- بوعفار عبد الملك وآخرون :مكانة الألعاب الرياضية الجماعية عند طلبة السنة الأولى والثانية قسم الإدارة

والتسيير الرياضي , مذكرة ليسانس , جامعة المسيلة , 2008 .

2- خضراوي خالد وآخرون :مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على الياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر, قسم

الإدارة والتسيير الرياضي, مذكرة ليسانس, جامعة المسيلة , 2008 .

3- زعيتر بهاء الدين, وآخرون : دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين, قسم الإدارة

والتسيير الرياضي, مذكرة ليسانس, جامعة المسيلة , 2007 .

4- ربيع عبد القادر وآخرون :دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات العدوانية لدى المراهقين,

معهد التربية البدنية والرياضية , مذكرة ليسانس, جامعة مستغانم , 2008 .

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1-ABDELKADER TOUI: L'ARBITRAGE DANS LE FOOTBALLE MODERN.EDITIONLAPHONIQUE.ALJERIE .1993.

4-Claude Bayer: L'enseignement des jeux Sportifs Collectifs, 3ème Ed, Vigot paris 1990,

5- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. ED Evigot.paris.1993.

3-Nicole de chasamane : "Le médication physique et sport collectifs ".Edition.paris.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع الإدارة والتسيير الرياضي تحت عنوان:

" دراسة مقارنة بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية والأنشطة الجماعية في

تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي "

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

- الأستاذ المشرف:

✿ جبوري

- من إعداد الطلبة :

✍ غربي فيصل.

✍ كدان حبيب.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة

السنة الجامعية: 2013-2014م

أحيانا	لا	نعم	عبارات المقياس	
أولا : التوافق النفسي :				
البعد الأول : المهارات الشخصية :				
			أستطيع تكوين صداقات جديدة	1
			أنا متعاون مع زملائي	2
			أتمتع بحسن التصرف	3
			أجد صعوبة في في بدء حديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة -	4
			أتردد في الإجابة الشفوية للمعلم -	5
			أشعر بالضيق بسبب إنتقاد الآخرين لمظهري الشخصي -	6
			أرتدي ملابس لائقة	7
			أسعى لإرتكاب صداقات جديدة	8
			أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين -	9
البعد الثاني : الإحساس بالقيمة الذاتية :				
			أحس بالرضا عن نفسي	10
			قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	11
			كثيرا ما أشعر بالكراهية لنفسي -	12
			كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي	13
			أمارس اللعبة التي أحبها عادة	14
البعد الثالث : الإعتماد على النفس				
			أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي	15
			أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسني	16
			أتراعج في قراراتي عندما يختلف معي وملائي	17
			أعتمد على غيري في تلبية إحتياجاتي -	18
البعد الرابع : التحرر من الميل على الإنفراد :				

			كثيرا ما أعاني من الوحدة -	19
			أشعر كثيرا بالضيق و الإكتئاب -	20
			أفضل الوحدة عن المشاركة للآخرين -	21
			أفكر كثيرا في الإبتعاد عن الآخرين -	22
			أشعر كثيرا بالخجل -	23
			أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين -	24
			أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي -	25

البعد الخامس : الحالة الصحية :

			أشعر بأن سمعي بسيط -	26
			أستعمل نظارة طبية -	27
			أنغيب كثيرا عن المدرسة بسبب المرض -	28
			أصاب بإضطرابات جسمية مثل : إمساك - إسهال - مغص - عسر هضم -	29
			أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضي -	30
			أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي -	31
			أعتبر نفسي عصبيا إلى حدما -	32
			لدي لياقة بدنية عالية	33

البعد السادس : الحالة الإنفعالية :

			أستطيع السيطرة على إنفعالاتي	34
			أشعر بالتوتر عندما يسألني المعلم أثناء الحصة -	35
			تتقلب حالي المزاجية بين السعادة و الحزن دون سبب -	36
			لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي -	37
			عندما أغضب أضرب الكراسي و الأدراج بعضها بعضا -	38
			أغضب بسهولة و أهدأ بسرعة -	39

ثانيا : التوافق الإجتماعي :

البعد السابع : الليقة في التعامل مع الآخرين :

			أتضايق في تدخل الآخرين في شؤني -	40
			أشعر بأني أعامل زملائي معاملة حسنة و لائقة	41
			أشعر أني موضع تقدير و إحترام الآخرين	42
			أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم و أحزانهم	43
			أحب مساعدة غيري	44

البعد الثامن : الإمتثال للجماعة :

			أشعر بأني أنتمي لمن حولي	45
			عادة ما يحتاج إلي زملائي	46
			أشعر بالفرح عندم سماع نجاح زملائي	47
			أمتثل لإرشادات و نصائح المعلمين	48
			أحسن اختيار زملائي	49
			أنتمي إلى أد جماعات النشاط المدرسي و أنسجم معهم مثل: أنشطة التربية الرياضية و الكشفية - جماعة الصحافة - جماعة المسرح	50
			ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه	51
			أقبل عادات و تقاليد و قيم مجتمعي	52
			أشعر بأنه يجب علي رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	53

البعد التاسع : القدرة على القيادة :

			أتطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي	54
			يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور	55
			أتولى قيادة الفصل في حصة التربية الرياضية	56
			لدي القدرة على التضحية و خدمة الآخرين	57
			أستطيع التأثير في الآخرين	58
			يمكنني قيادة الفريق و إعطاء لكل فرد دور	59

البعد العاشر : العلاقات في الأسرة :

			أحضى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	60
			أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني	61
			تتسم علاقتي بأخواني بالحب والتفاهم	62
			أعتقد بأني مطيع لوالدي	63
			غالباً ما تنتهي مشكلتي مع أخواني قبل أن تبدأ	64
			أشعر بأن أسرتي تحاول أن تتخذ لي قراراتي بدلاً مني	65
البعد الحادي عشر : العلاقات في المدرسة :				
			أتبع آداب الدخول والخروج للفصل	66
			أحافظ على نظافة مدرستي	67
			ألتزم بالحضور للمدرسة في المواعيد المحددة	68
			أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة	69
			أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	70
			أقبل دعوة زملائي لي لحضور أية مناسبة	71
			أتضايق كثيراً عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما	72
			ينظر إلى المعلمون على أنني تلميذ مجتهد	73
			أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من المعلم	74
البعد الثاني عشر : العلاقات في البيئة المحيطة :				
			أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة امر بالغ الأهمية	75
			أحرص على إقامة علاقة طيبة مع جيران	76
			أحافظ على مشاعر جبراني	77
			أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران و أهل الحي	78
			ألقى القمامة من النوافذ خارج القسم	79
			أحافظ على أثاث و أدوات مدرسية	80

Research Summary

The title of the study is as follows compared between the practitioners of sports activities of individual and collective activities to achieve compatibility personal and social which aims to identify the impact of team sports in achieving compatibility personal and social , as well as identify impact of individual sports in achieving compatibility personal and social, has been researching the study by forms : what extent their difference between the practitioners of sports activities in the individual and collective level of compatibility social profile ?

which included a general hypothesis under the title . there is a difference in the level of compatibility of personal and social among students practicing for sports activities individual and collective ,and two assumptions' subgroups there is a deference between athletes gaming collective and individual level compatibility of personal and social profile , and a second hypothesis there is a deference between athletes gaming collective and individual level compatibility of personal and social pr of social compatibility personal and social individuals practicing different sports and from following the results can offer a proposal that would contribute to future studies that address the same subject of the study, which conduct similar studies in the future with the increase in size in order to find out which of the two activities have an impact in raising the level of social consensus profile

ملخص البحث :

جاء عنوان الدراسة على الشكل التالي مقارنة بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية والأنشطة الجماعية في تحقيق التوافق الشخصي الاجتماعي، حيث تهدف إلى التعرف على أثر الرياضات الجماعية في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وكذا التعرف على أثر الرياضات الفردية في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وقد تم البحث في هذه الدراسة من خلال إشكال ما مدى الاختلاف بين ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي؟، والذي تضمن فرضية عامة تحت عنوان هناك اختلاف في مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، وفرضيتين فرعيتين هناك اختلاف بين رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الشخصي، والفرضية الثانية هناك اختلاف بين رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى التوافق الاجتماعي، أما عينة البحث فكانت عينة عمدية قوامها ستون لاعبا ممثلين لبعض الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية تابعين لمركز التدريب الرياضي لولاية معسكر و الدارسين بثانوية الأمير عبد القادر وثانوية بن جمعة الحاج والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المنخرطين في الرياضات المدرسية تتراوح أعمارهم ما بين (17-18)، وكأداة لجمع البيانات استخدم الطالبان مقياس التوافق الشخصي الاجتماعي والذي قامت بتصميمه الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان محمود وليد والذي يحتوي على محورين محور التوافق الشخصي ومحور التوافق الاجتماعي إذ يحتوي كل منهما على 6 أبعاد بها مجموعة من العبارات التي تخدم كل بعد، ويضم المقياس بصورة نهائية 80 عبارة ككل وحساب المعاملات الاحصائية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و لدلالة الفروق، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها هاته الدراسة عدم وجود فروق إحصائية إلا أن كلا من الأنشطة الرياضية لها نفس التأثير على مختلف السمات الذاتية للرياضيين سواء لدى ممارسي الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية منها وإن هذه الممارسات الرياضية بمختلف تخصصاتها وأنواعها لها دور في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للأفراد الممارسين لمختلف الرياضات وانطلاقا من هاته النتائج المتوصل إليها يمكن أن نقدم اقتراح من شأنه المساهمة في الدراسات المقبلة والتي تتناول نفس موضوع الدراسة وهو إجراء دراسات مشابهة مستقبلا مع الزيادة في حجم العينة من أجل معرفة أي من النشاطين له أثر في الرفع من مستوى التوافق الشخصي الاجتماعي

Résumé de la recherche:

Le titre de l'étude sont les suivants rapport entre les praticiens d'activités sportives d'activités individuelles et de groupe pour assurer la compatibilité sociale personnelle , qui vise à déterminer l'impact des sports d'équipe dans la réalisation de la compatibilité personnelle et sociale , ainsi que d'identifier l'impact des sports individuels en assurer la compatibilité personnelle et sociale , a fait des recherches sur ce l'étude de formes dans quelle mesure la différence entre les pratiquants d'activités sportives dans le niveau individuel et collectif de la compatibilité profil social ? , Qui comprenait une hypothèse générale sous le titre il ya une différence dans le niveau de compatibilité des hypothèses personnelles et sociales chez les élèves qui pratiquent des activités sportives individuelles et collectives , et deux sous-groupes , il ya une différence entre les athlètes gaming profil collective et individuelle compatibilité de niveau , et la seconde hypothèse , il ya une différence entre les athlètes de jeu collective et individuelle dans le niveau de consensus social , l' échantillon de l'étude était échantillon a soixante joueurs représentants de quelques-unes des activités sportives individuelles et collectives appartenant au centre de formation sportive de la compétence du camp et les étudiants Butanuep Emir Abdelkader et ben secondaire Juma Al- Hajj et des praticiens d'activités sportives individuelles et collectives impliqué dans les sports scolaires entre les âges de (17-18(

Et comme un outil de collecte de données utilisé l'échelle d'ajustement talibans personnelle et sociale , qui a conçu par le chercheur égyptien Rasha Abdul Rahman Mahmoud Walid , qui contient deux axes axes profil de compatibilité et de l'axe de l'harmonie sociale comme contenant chacun 6 dimensions par un groupe de phrases qui servent chaque dimension , et comprend une mesure dans finales 80 mots que entiers et compte un transactions statistiques été en utilisant la moyenne arithmétique et écart - type Ot l'importance des différences entre les conclusions les plus importantes de cette étude, l' absence de différences statistiques , cependant, les deux activités sportives ont le même effet sur les différentes caractéristiques de l'auto- athlètes , à la fois avec les praticiens de jeux individuels ou des jeux les collectifs , bien que cette pratique sportive dans diverses spécialités et types ont un rôle dans la réalisation de compatibilité individus personnelles et sociales qui pratiquent différents sports et de suivre les résultats obtenus peuvent offrir une proposition qui contribuerait à de futures études qui portent sur le même sujet de l'étude , qui mènent des études similaires dans l'avenir avec l' augmentation de la taille l'échantillon afin de savoir lequel de ces deux activités ont un impact sur l'élévation du niveau de profil de consensus social

Research Summary :

The title of the study are as follows compared between the practitioners of sports activities of individual and group activities to achieve compatibility personal social , which aims to identify the impact of team sports in achieving compatibility personal and social , as well as identify the impact of individual sports in achieving compatibility personal and social , has been researching this the study by forms what extent the difference between the practitioners of sports activities in the individual and collective level of compatibility social Profile ? , Which included a general hypothesis under the title there is a difference in the level of compatibility of personal and social among students practicing for sports activities individual and collective , and two assumptions subgroups there is a difference between athletes gaming collective and individual level compatibility profile, and the second hypothesis there is a difference between athletes gaming collective and individual in the level of social consensus , the research sample was sample has sixty players representatives of some of the sports activities of individual and collective belonging to the center of sports training the jurisdiction of the camp and students Butanuep Emir Abdelkader and secondary bin Juma Al-Hajj and practitioners of sports activities of individual and collective involved in school sports between the ages of (17-18)

, And as a tool for data collection used the Taliban adjustment scale personal and social , which designed by Egyptian researcher Rasha Abdul Rahman Mahmoud Walid , which contains two axes axis compatibility profile and the axis of social harmony as each containing 6 dimensions by a group of phrases that serve each dimension , and includes a measure in final 80 words as a whole and account transactions statistical been using the arithmetic mean and deviation standard Ot the significance of differences , among the most important findings of this study the lack of statistical differences , however, both the sports activities have the same effect on the various features of self-athletes , both with practitioners of individual games or games collective ones , although this practice sports in various specialties and types have a role in achieving compatibility personal and social individuals practicing different sports and from following the results obtained can offer a proposal that would contribute to future studies that address the same subject of the study , which conduct similar studies in the future with the increase in size the sample in order to find out which of the two activities have an impact in raising the level of social consensus Profile