

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص رياضة وصحة
تحت عنوان

دراسة مقارنة في مستوى التوافق النفسي الإجتماعي لدى الرياضيين
الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للرياضات القتالية في الطور الثانوي
(17-18 سنة)
دراسة مسحية أجريت على بعض التلاميذ الممارسين لألعاب القوى والرياضات القتالية
بالأندية (مستغانم. غليزان)

* تحت إشراف الاستاذ

- جبوري بن عمر

* من إعداد الطالبان الباحثان:

- زبير سفيان

- موسى محمد الأمين

إهداء:

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما.

إلى إختي وأختي: عبد الرحمن ، فيصل ، عبد الرحيم، ريان أمانة عبد السلام، زينب إسلام.

إلى كل الأصدقاء وعمال ومعاملات معهد التربية البدنية والرياضة.

إلى كل عمال " المكتبة وورقة "

إلى من أسدي بنصيحة أو أدلى برأي في إنجاز هذه الدراسة.

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

بداية أشكر الله عز وجل الذي ساعدني في إكمال مهمتي وكامل الشكر والتقدير إلى كل

الأساتذة المحترمين بجامعة عبد الحميد بن باديس وخاصة جبوري بن عمر.

إلى صديقي العزيز الذي عايش المذكرة معي بكل جوارحا " محمد الأمين".

إلى كل من نسيت في إعداد المذكرة.

الفهرس

أ	إهداء
ب	كلمة شكر
ج	الفهرس
م	قائمة الجداول والأشكال
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1	مقدمة
3	الإشكالية
3	الفرضيات
4	أهداف الدراسة
4	تحديد مصطلحات الدراسة
6	الدراسات السابقة
الباب الأول: الجانب النظري	
9	مقدمة الباب الاول
الفصل الأول: ألعاب القوى	
11	تمهيد
11	1-1 نشأة ألعاب القوى

12	2-1 ألعاب القوى
12	1-2-1 تعريفها
13	2-2-1 عائلات ألعاب القوى
13	1-2-2-1 الجري
13	2-2-2-1 القفز
13	3-2-2-1 الرمي
14	4-2-2-1 المنافسات المركبة
14	3-1 لمحة تاريخية عن سباقات المسافات النصف الطويلة
14	4-1 لمحة تاريخية عن سباقات المسافات النصف طويلة الجزائرية
15	5-1 المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي في ألعاب القوى
15	1-5-1 مبدأ الإدراك والفعالية
15	2-5-1 مبدأ إستخدام الحواس
15	3-5-1 مبدأ خاصية دوران عملية التدريب
16	4-5-1 مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية
16	5-5-1 مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال
16	6-5-1 مبدأ التخصص
16	7-5-1 مبدأ الاستمرارية في التدريب
17	6-1 عموميات على المسافات النصف الطويلة

17	1-6-1 تصنيف المسافات
17	2-6-1 طرق وأساليب التدريب للمسافات النصف الطويلة
17	1-2-6-1 أساليب تهدف لتطوير وتحسين التحمل
18	2-2-6-1 أساليب مرحلية
18	3-2-6-1 أساليب تهدف إلى تحسين أنواع التحمل الخاص وكذا أنواع السرعة أو تغيير الايقاعات
19	3-6-1 تحليل تقني لمنافسات السباقات النصف طويلة
الفصل الثاني: الألعاب القتالية	
22	تمهيد
23	2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه
25	1-2 تطور الكراتي في الجزائر
27	2-2 مفهوم رياضة الكاراتيه دو
28	3-2 الاهداف البعيدة
28	4-2 مدارس الكراتيه دو
29	5-2 فروع الكراتيه
29	6-2 الكاتا
29	1-6-2 تعريف الكاتا
30	2-6-2 اهداف الكاتا
30	7-2 الكميتي

30	1-7-2 تعريف الكمي
31	2-7-2 أهداف الكمي
31	8-2 أهمية الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين
32	9-2 الكراتي اخلاق وقيم
32	1-9-2 التحكم في الانفعالات
32	2-9-2 الثقة بالنفس
33	10-2 الجودو
33	1-10-2 تاريخ اللعبة
45	2- 11 التايكوندو تمرين للجسم
45	1-11-2 التايكوندو فن القتال بدون أسلحة
45	2- 11- 2 التايكوندو كرياضة
46	3-11-2 التايكوندو وسيلة تثقيفية
46	12-2 الركلات
46	1-12-2 الركلة الأمامية
46	2-12-2 الركلة الجانبية
46	3-12-2 الركلة الدائرية الامامية
47	4-12-2 الركلة النصف الدائرية على الاضلاع
47	5-12-2 ركلة المقص او المطرقة

47	6-12-2 الركلة الدائرية الخلفية
47	7-12-2 الركلة الجانبية الخاطفة
47	8-12-2 الركلة الخلفية
48	9-12-2 الركلة الخلفية بالقدم القافزة
48	10-12-2 الركلة النصف دائرية بالقدم القافزة
48	11-12-2 الركلة الامامية بالقدم القافزة
48	12-12-2 الركلة الجانبية بالقدم القافزة
الفصل الثالث: التوافق النفسي الإجتماعي	
51	تمهيد
51	1-3 تعريف التوافق
52	2-3 الاتجاه النفسي
53	3-3 الاتجاه الاجتماعي
54	4-3 الاتجاه التكاملي
54	5-3 أبعاد التوافق
54	1-5-3 أبعاد التوافق الشخصي
55	2-5-3 التوافق الاجتماعي
56	3-5-3 التوافق المدرسي
56	6-3 معايير التوافق

56	7-3 المعيار الإحصائي
57	8-3 المعيار الحضاري (الاجتماعي)
57	9-3 المعيار المرضي
57	10-3 المعيار المثالي
57	11-3 محك المقاييس
58	12-3 اشكال التوافق
58	1-12-3 التوافق الحسن
58	2-12-3 التوافق السيئ
59	13-3 العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق
59	1-13-3 عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته
60	2-13-3 عوامل متعلقة بالمدرسة
61	14-3 ميكانيزمات التوافق
62	1-14-3 الكبت
62	2-14-3 العدوان
63	3-14-3 الاسقاط
63	4-14-3 التبرير
63	5-14-3 التعويض
64	6-14-3 الاعلاء والتسامي

64	7-14-3 أحلام اليقظة
65	15-3 بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق النفسي
65	1-15-3 النظرة الواقعية للحياة
65	2-15-3 مستوى طموح الفرد
65	3-15-3 الاحساس بإشباع حاجات نفسية
65	4-15-3 الثبوت الانفعالي
65	5-15-3 سعة الافق
66	6-15-3 مفهوم الذات
66	7-15-3 المسؤولية الاجتماعية
66	16-3 المرونة
66	17-3 مظاهر حسن التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق
67	1-17-3 الشعور بتقدير الذات
67	2-17-3 إقامة العلاقات والإبعاد عن العزلة والأنطواء
67	3-17-3 الثبات الانفعالي
68	4-17-3 العلاقات مع البيئة المحيطة
68	5-17-3 النظرة الواقعية للحياة
68	18-3 مظاهر سوء التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق
69	19-3 علاقة التوافق بالفشل والنجاح المدرسي

70	20-3 وقت الفراغ وعلاقته بتحقيق التوافق للمراهق
71	الخلاصة
الفصل الرابع: المراهقة	
73	تمهيد
73	4- مفهوم المراهقة
74	4-1 تعريف المراهقة
74	4-2 علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية
74	4-3 علاقة المراهق بمربي التربية البدنية
75	4-4 علاقة المراهق بالاسرة
75	4-5 اهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق
75	4-6 مميزات النمو في مرحلة المراهقة
76	4-7 واجبات الاباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة
76	4-8 خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية
76	4-8-1 الخصائص الجسمية
77	4-8-2 الخصائص الحركية
77	4-8-3 الخصائص العقلية
78	4-8-4 الخصائص الاجتماعية
79	4-9 اهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

79	1-9-4 من الناحية البيولوجية
79	2-9-4 من الناحية النفسية
80	3-9-4 من الناحية الاجتماعية
	10-4 خصائص الانشطة الرياضية للمراهقين
80	11-4 أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق
81	12-4 مخاطر المراهقة ومشكلاتها
81	1-12-4 مشكلات النمو الجسمي في المراهق
81	2-12-4 المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة
83	13-4 علاقة المراهقة بالثانوية واهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه
83	1-13-4 المراهقة ووظيفة الثانوية
83	2-13-4 أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
85	الخلاصة
86	خلاصة الباب الاول
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
88	مقدمة الباب الثاني
الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
90	تمهيد
90	1-1 منهج الدراسة

90	2-1 مجتمع البحث وعينة الدراسة
90	1-2-1 مجتمع البحث
90	2-2-1 عينة البحث
90	3-1 مجالات الدراسة
90	1-3-1 المجال البشري
90	2-3-1 المجال المكاني
91	3-3-1 المجال الزمني
91	4-1 ضبط متغيرات البحث
91	1-4-1 المتغيرات المستقلة
91	2-4-1 المتغيرات التابعة
91	5-1 أدوات البحث
96	6-1 الدراسة الاستطلاعية
96	1-6-1 المرحلة الاولى
96	2-6-1 المرحلة الثانية دراسة الاسس العلمية للمقياس
96	3-6-1 الصدق
97	4-6-1 الثبات
99	5-6-1 الموضوعية
100	7-1 الوسائل الاحصائية المستعملة في تحليل النتائج

102	الخاتمة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
104	تمهيد
104	عرض النتائج
124	استنتاج عام
125	مناقشة الفرضيات
126	توصيات واقتراحات
129	خلاصة الباب الثاني
130	خلاصة عامة
132	المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الاجنبية

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب ابعاد المقياس	94
02	يوضح توزيع العبارات في كل بعد	95
03	يوضح معامل الارتباط لحساب ثبات اداة الدراسة ككل بأبعادها	95
04	يوضح معامل الصدق لأداة الدراسة ككل بأبعادها	98
05	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء المهارات الشخصية للجانب النفسي	99
06	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء الإحساس بالقيمة الذاتية للجانب النفسي	104
07	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء الإعتماد على النفس للجانب النفسي	105
08	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء التحرر من الميل إلى الانفراد للجانب النفسي	108
09	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء الحالة الصحية للجانب النفسي	109
10	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء الحالة الانفعالية للجانب النفسي	110
11	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء اللياقة في التعامل مع الاخرين للجانب الاجتماعي	112
12	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء الامتثال للجماعة للجانب الاجتماعي	113

115	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء القدرة على القيادة للجانب الاجتماعي	13
116	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء العلاقات في الاسرة للجانب الاجتماعي	14
117	يمثل نتائج إختبار(ت) لبعء العلاقات في المدرسة للجانب الاجتماعي	15
116	يمثل نتائج إختبار (ت) لبعء العلاقات في البيئة المحيطة للجانب الإجمالي	16
121	يمثل نتائج إختبار(ت) المحسوبة للبعء النفسي الاجتماعي	17

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
104	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد المهارات الشخصية	01
105	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد الاحساس بالقيمة الذاتية	02
107	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد الاعتماد على النفس	03
108	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد التحرر من الميل إلى الإنفراد	04
109	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد الحالة الصحية	05
110	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد الحالة الانفعالية	06
112	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد اللياقة في التعامل مع الآخرين	07
114	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد الامتثال للجماعة	08
115	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد القدرة على القيادة	09
116	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد العلاقات في الأسرة	10
118	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد العلاقات في المدرسة	11
119	يوضح أعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لبعد العلاقات في البيئة المحيطة	12
121	يوضح اعمدة بيانية تمثل نتائج اختبار (ت) لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي	13

مقدمة:

من المعلوم أن الإنسان يمر بحلقات متسلسلة أثناء نموه الوحدة تكمل الأخرى ويقطع خلالها أشواط من التقدم والرقي في ميادين مختلفة من الحياة ويتفق علماء النفس ودارسوا السلوك الاجتماعي على أن التوافق بأبعاده المختلفة يعد من المعايير الأساسية ومن أبرز العوامل في إحراز لارتقاء الحضاري نظرا لما تحققه من توافق نفسي اجتماعي للفرد في إطار علاقته بذاته وبالمجتمع وموضوع التوافق كان ومازال محور العديد من الدراسات التي تهدف له بالبحث والتحليل نظرا لما تحققه من طور و إرتقاء على الصعيدين النفسي والاجتماعي في جوهر نتائج عمليات مستمرة من التوافق واستعداد الفطرية للفرد، وعناصر التنشئة الاجتماعية خلال مراحل النمو المتعاقبة.

وينظر إلى علم النفس الرياضي على أنه يعني بدراسة الأسس النفسية للنشاط البدني و تأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على السلوك الإنساني، ورغم المحاولات الأولى 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 ان يفهم السلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات و التطبيق العلمي ، فكان علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات المترابطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث 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 إزداد الإهتمام بها في السنوات الاخيرة التوافق النفسي والاجتماعي بحيث اجريت عدة بحوث تخص هذا المجال تباها العديد من الباحثين في علم النفس حيث اخذت كأحد أهم العمليات في حياة الفرد عبر مختلف مراحل حياته حيث تتميز وفق المنظومة التي يقدمها الفرد فيحقق قدرا عاليا من التوافق في حالة قدرته على تحقيق إمكانياته، أما عجزه عن ذلك فيؤدي إلى وجود توافق سيئ نتيجة لعجز الفرد على إشباع حاجاته.

وتمثل الرياضة في اهميتها لصحة الفرد النفسية لتحقيق التوافق بأبعاده المختلفة لدى هذه الفئة، بالنظر المتعة التي تجلبها للمراهق من خلال الفرص التي تتيحها له لإشباع مختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا كالحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى الاستقلال، الحاجة إلى إثبات النفس.

لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول: أي من الرياضتين أقرب إلى تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق تحت عنوان "دراسة مقارنة بين ممارسي الألعاب القتالية وألعاب القوى في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-18".

الإشكالية:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط المواقف الإشكالية يكشف عناصر جديدة وينمي أساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو. فمن خلال موضوع بحثنا هذا يعتبر: النشاط البدني الرياضي العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه التلاميذ وهذا راجع لأهميته الفيزيولوجية، والاجتماعية والنفسية خاصة لمرحلة التعليم الثانوي التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع (محمد عماد الدين إسماعيل، 1986، ص13).

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم الثانوي هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على آخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية، اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي. (أحمد زكي صالح، 1992، ص191)

فقد اتفق كل من " رتشارد الدرمان وفرايد " سنة 1883 على اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقوم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحالة تطويرها باستمرار. لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة وبهذا النشاط الرياضي يتعلم التلاميذ بعض الألعاب لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا.

من خلال هذا حاولنا البحث والخوض في خضم هذا الموضوع وفق مقاربتين نظرية وتطبيقية من شأنها أن تقدم لنا إجابات عن أهمية تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي في ظل طبيعة الرياضة الممارسة ألعاب القوى كانت أو الألعاب القتالية والتي يكون الفرد هو العنصر الأساسي في تحقيق أهدافها ، وهذا ما يدفعنا إلى طرح الإشكال التالي :

الإشكالية العامة:

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للألعاب القتالية والممارسين لألعاب القوى في كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي؟

الأسئلة الجزئية:

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للألعاب القتالية والممارسين لألعاب القوى في بعد التوافق النفسي؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للألعاب القتالية والممارسين لألعاب القوى في بعد التوافق الاجتماعي؟

الفرضية العامة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للألعاب القتالية والممارسين لألعاب القوى في كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للألعاب القتالية والممارسين لألعاب القوى في بعد التوافق النفسي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للألعاب القتالية والممارسين لألعاب القوى في بعد التوافق الاجتماعي.

أهداف الدراسة:

- مدى تأثير رياضة ألعاب القوى في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي.
- مدى تأثير رياضة الألعاب القتالية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي.

أهمية البحث :

يكتسب هذا البحث أهميته من خلال الجوانب التي يمكن ان يسלט الضوء عليها في ظل هاته الدراسة والتي يمكن تقديمها في شكل النقاط التالية:

- 1- تزويد القارئ او الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين التوافق النفسي الاجتماعي والمرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه.
- 2- طبيعة الشريحة التي نقوم بدراستها والمتمثلة في فئة التلاميذ المراهقين وما يواجهها من مشاكل نفسية واجتماعية.
- 3- قلة الدراسات التي تناولت استخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهقين.

4- فتح المجال امام دراسات أخرى يمكن أن تكون هاته الاخيرة منطلق رئيسي لها من خلال النتائج التي يمكن التوصل إليها.

5- تتجلى أهمية الموضوع من خلال المقاربات التي يتناولها في مختلف جوانب البحث أهمها التوافق النفسي و الإجتماعي.

تحديد مصطلحات الدراسة:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح.

التوافق:

من خلال المعجم الوسيط نجد مصطلح التوافق يشير إلى :ضرب من التكيف الإجتماعي يراد به ان يغير المرء من عاداته و اتجاهاته ليلتئم الجماعة التي يعيش فيها (إبراهيم مذكور، 1410هـ ص676)، وقد تطور هذا المفهوم من فكرة كونه إستمرار لمفهوم التكيف إلى كونه يشمل كل مايقوم به الإنسان من نشاط ليوائم بين سلوكه وبين مطالب البيئة التي يعيش في إطارها وعندما وصل مفهوم التكيف إلى تفسير مظاهر التغيير الإجتماعي في سلوك الغنسان الذي إتخذ لنفسه مفهوما جديدا يعبر عنه باسم التوافق، وهكذا يصب التوافق هو التكيف (كوثررواش، 1987 ص384).

التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

التوافق الاجتماعي:

يتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين ناهي، 2006، ص47).

التوافق النفسي والاجتماعي:

هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية.

المراقبة:

هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل (مصطفى زيدان، ص62)

الألعاب القتالية:

هي شكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية ولها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية ، للمشاركين التي تتوجد بينهم علاقة تخصصية نموذجية وليست عدوانية ، وهذا مايسمونه بالخصومة الرياضية ، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية او تربوية اتخلصه من خوفه الأساسي النابع من كونه كبشر وخوفه م نالموت والمجهول، وأصبحت تلك التقنيات القتالية الجسر الذي يوصل إلى إكمال تركيز الممارس الفكري والجسدي وإطلاق قدراته تحت سيطرة وضبط الفكر.

ألعاب القوى:

هي عبارة عن مجهود جسدي او مهارات تمارس بموجب قواعد بهدف المنافسة أو الترفيه، المتعة ، التميز، أو تطوير المهارات وانفرادها يميزها بالإضافة إلى ما يضيفها اللاعب من تأثير على الرياضة، وقد تم ممارستها منذ أقدم العصور ومن هنا يمكن القول أن هذه الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري و الرمي والقفز ولكن دون نظام أو قاعدة تذكر ، وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات واصبح لها منافسات ووضع لها انظمة وقوانين لإدارتها .

الدراسات السابقة:

1- دراسة محمد السيد محمد صديق (1997م)، والتي هدفت إلى محاولة التعرف على الطلاب الموهبين ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية وما يعوق توافقهم الشخصي والاجتماعي، ومحاولة تصميم برنامج للإرشاد النفسي من أجل رفع مستوى الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي لهم، واستخدام مقياس للتوافق النفسي بأبعاده المختلفة، وتم إعداد البرنامج الإرشادي - جماعات المواجهة-، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 13 طالبا من بين الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي، كما استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات.

وكانت أهم النتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم وهو جماعات المواجهة، كان له فاعلية واضحة في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة (محمد السيد محمد صديق ، 1997).

2-دراسة حسين محمد الأطرش (2005م):

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بلبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث- وجود فروق غير دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغيري الجنس والتخصص(حسين محمد الأطرش ، 2005).

3- دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م):

وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقة العشوائية. حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

وكانت أهم النتائج:

يؤثر البرنامج الترويجي إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- التحسن بنسبة 42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين- تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% للقياس القبلي، و42.86% للقياس البعدي(كاميليا زين العابدين عبد الرحمن ، 2003)

دراسة ميخائيل عبده: عن سوء التوافق الطلاب المراهقين:

هدف هذه الدراسة هو معرفة العوامل التي يمكن أن تؤثر على سوء التوافق عند الطلاب المراهقين، وقد شملت الدراسة عينة قوامها 90 حالة من حالات الطلاب المراهقين في المدارس الثانوية بالإسكندرية، وذلك للتعرف على السلوك الشاذ في المدرسة، وسوء التوافق في البيت وحاجات المراهقين وعدوانهم وشعورهم بالإثم.

- استخدم المنهج الوصفي التحليلي واختيرت العينة بطريقة عشوائية.

اتبع الباحث أسلوب دراسة الحالة كمنهج وتوصل إلى نتائج مفادها أن هناك:

عوامل تتصل بشخصية الفرد مثل درجة النمو والصفات الجسمية والنواحي الصحية والقدرات العقلية وأهمها الذكاء، وبعض العوامل المتصلة بالناحية النفسية كالعادات والعواطف.

وعوامل متصلة بالبيئة كالحالة الاقتصادية وشخصية الوالدين، وطرق تربيتها لأبنائهما والعلاقات الأسرية. وعوامل متصلة بالمدرسة كالنظام التعليمي، وأساليب التربية وطرق التدريس وعوامل اجتماعية كوسائل التسلية المادية وجماعة الرفاق والأندية والجماعات والتراث الثقافي. وعموما فإن هذه الدراسة استطاعت إلى حد ما إظهار أهم العوامل المؤثرة في سوء التوافق خاصة العوامل المدرسية، حتى يمكننا الاهتمام بها ومحاولة تحسينها، حتى لا تكون معوقة للتوافق ننشده للمراهق (ميخائيل عبده، 1971).

ب- الدراسات الأجنبية:

دراسة إبراهيم اسيرليج (Abraham Sperling 1980)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث قوامها 171 لاعبا من الرياضيين الجامعيين والمحليين و126 من غير الرياضيين. وكانت أهم النتائج: وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين- الرياضيين أكثر انبساطا وإعلاء من مجموعة غير الرياضيين.

- دراسة كيرك، وجروتبيرنر (CRUCK & GROTPETER 1995)، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذا وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والمفهوم السالب عن الذات، والسلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين- مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم.

تحليل الدراسات:

من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها التوافق النفسي والاجتماعي، والمرتبطة بالتربية والرياضية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

من حيث المنهج استخدم الدراسات (2-4-5-7-8-9-10-11) المنهج الوصفي أما الدراسات (1-3-6) استخدمت المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة وأهداف وإجراءات تلك الدراسات، أما العينة فاختلقت أعدادها حيث تراوحت ما بين (13) كما في دراسة محمد السيد محمد صديق و(1094) في دراسة السيد خير الله تنوعت العينات حيث انحصرت في (أطفال- تلاميذ- طلاب جامعيين- مسنين) واختلقت الدراسات السابقة في طريق اختيار العينة وانحصرت في الطريقة العشوائية والطريقة الطباقية العشوائية والطريقة، كما اتفقت كل الدراسات على استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقا لمتغيرات وطبيعة أهداف كل دراسة كما انحصرت تلك الأساليب في: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

والتكرارات والنسب المئوية ومعاملات الصدق والثبات بأنواعها ومعامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" t TEST".

ومما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وعلى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- كيفية اختيار عينة البحث.
- استخدام المنهجان الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة ومتغيرات وأهداف تلك الدراسة.
- اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وإجراء المعاملات العلمية لها لخدمة أهداف الدراسة.

مقدمة الباب الأول:

سيضمن هذا الباب أربعة فصول تتعلق الفصل الأول بألعاب القوى ، والفصل الثاني الألعاب القتالية أما الفصل الثالث تحت عنوان التوافق النفسي الإجتماعي سنتطرق فيه إلى سيكولوجية هذا التوافق ومفهومه وخصائصه ومستويات تحقيق هذه التوافق وكذا أهميته ومجالاته وصولاً إلى أساليب والعوامل الأساسية في تجسيد التوافق النفسي الاجتماعي ، أما الفصل الرابع و الاخير فسنتناول فيه خصائص المرحلة العمرية (المراهقة) بإعتبارها مرحلة هامة وحساسة في حياة الفرد من خلال التطرق إلى أهم مشاكل وحاجات المراهق وعلاقة الممارسة الرياضية بهذه المرحلة.

تمهيد :

الرياضة هي أحد الأنشطة الإنسانية الرئيسية، فلم يخلُ مجتمع بشري من نوع من أنواعها بغض النظر عن مدى تطور أو تخلف هذا المجتمع، وذلك لما ينتج عن ممارستها من آثار إيجابية على الصحة و العقل على حد سواء، و نجد في عصرنا الحالي أن باحثي التربية البدنية و الرياضية، قد جعلوا الرياضة من صميم سعيهم لتأكيد البناء المعلوماتي لنظامهم الأكاديمي، كما أصبح بالإمكان النظر إلى الرياضة نظرة شمولية، فتجدها مادة أساسية من كل مواد المنهاج التعليمي، في جميع المجتمعات و في كل الشعوب بدون استثناء، لذا نرى من الصعب تناول هذا النشاط الإنساني المتناهي الأطراف دون تناول أبعاده الاجتماعية و الثقافية، و لا يمكن تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني الواضح.

1.1/ نشأة ألعاب القوى :

من المعلوم أن ألعاب القوى نشأت مع نشأة الإنسان، حيث انتشرت في بلاد الصين والهند قبل تاريخنا المعروف، وقد عرفت أيضا هذه الألعاب في حضارة بلاد ما بين النهرين، وجزيرة "كريت" منذ أكثر من 30 قرن وقد عرفت باسم " فن الاتلاتيكا" (يعقوب، 1999، ص10) .

هذا المصطلح مشتق من اللغة اليونانية القديمة وقد أطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي وذلك منذ حوالي 600 سنة قبل الميلاد إذ ظهر في كتابات " بندارس" و " جلاديانور" ، واصبح بعد ذلك شائع الاستعمال .

إن أول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام 1453 قبل الميلاد في نطاق الألعاب الأثينية التي مهدت لولادة الألعاب الأولمبية عام 776 قبل الميلاد وكانت تقام كل أربع سنوات ، فظلت لمدة 14 دورة متتالية عبارة عن سباق واحد للجري في مسافة 180م في ساحة جبل اوليمب مقر نيقوس اله الآلهة . ومع التطور العلمي والتقني ظهر المفهوم الحديث لألعاب القوى في أوروبا عامة وبالتحديد في إنجلترا في مطلع القرن 19م، وتتالت المسابقات الرياضية في إنجلترا وفي الدول الأوروبية الأخرى وتأسس الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م، وبعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية و أقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية في ألعاب القوى، وفي عام 1896م اشتركت 11 دولة في الألعاب الأولمبية الحديثة في أثينا فكانت ألعاب القوى من صلب البرنامج الأولمبي .

وفي سنة 1913م تم تأسيس الاتحاد الدولي لألعاب القوى ومنذ ذلك الوقت ، والى يومنا هذا مازالت الأرقام القياسية تتعزز عام بعد عام.

2.1/ ألعاب القوى :

1.2.1/ تعريفها :

ألعاب القوى هي تمارين وحركات رياضية تهدف إلى تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فهي تعتبر الأساس لجميع الألعاب الأولمبية، وعصب الدورات الأولمبية، ومقياسا للقدرات البشرية في تحدي الزمن والمسافة والثقل.

تتكون ألعاب القوى من خمسة فروع أساسية هي : الجري، الوثب، الرمي، الحواجز، المشي وكل هذه الفروع يضم عدة مسابقات للجنسين.

تجرى مسابقات ألعاب القوى في ملعب يخصص لهذه الغاية، وكل لعبة في الجزء الخاص به من الملعب الذي يجب أن يخطط وفقا للقوانين المعمول بها في المسابقات الدولية .

الجدول رقم "1": يمثل المسافات في البطولات الدولية

للرجال	للسيدات
100م	100م
200م	200م
400م	400م
800م	800م
1500م	1500م
5000م	5000م
10000م	100محواجز
110م حواجز	400م حواجز
3000م موانع	100x4م تتابع
100x4م تتابع	400x4م تتابع
400x4م تتابع	ماراتون 42.195 كلم
ماراتون "42.195 كلم"	

2.2.1/ عائلات ألعاب القوى :

1.2.2.1/ الجري :

- سباقات السرعة والحواجز: سباقات السرعة تنقسم إلى عدة اختصاصات.

- 50 و60 م داخل القاعة
- 60 م حواجز داخل القاعة (رجال)
- 100 م حواجز (إناث)
- 110 م حواجز(رجال)/100م/200م/400م/400م حواجز/ وكذا سباقات التتابع 100x4 م / 200 x4م/ 400x4م.

- سباق المسافات النصف طويلة والطويلة : وهي سباق تحمل(مقاومة) وسرعة مورست منذ بداية القرن العشرين على شكل منافسات وتضم : 800م/ 1500 م وكذا النصف طويلة المطولة 5000م/ 10000م/ 3000م مواع، و أما الطويلة نجد المراتون وكذا العدو الريفي.

2.2.2.1/ القفز:

وينقسم إلى أربعة نشاطات في مجال ألعاب القوى وهي : القفز العالي، القفز الطويل، القفز الثلاثي وكذا القفز بالزانة، حيث أن التقنية القاعدية تبقى نفسها لكل المنافسات "الأنشطة" ويمكننا أن نقسم كل نشاط إلى أربعة مراحل وهي : السرعة الابتدائية، الارتكاز، التحليق، السقوط

3.2.2.1/ الرمي:

ضمن هذه التسمية نجد أربعة نشاطات وهي : رمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة. منافسات الرمي في ألعاب القوى يمكن تمييزها بالطريقة الخاصة لرمي الأداة، وذلك بتقنية مثلى للحصول على تسارع أعظم، آخذين بعين الاعتبار قواعد اللعبة فللقيام برمية للأداة يمكن ذكر تداخل خمسة عوامل وهي:

- علو التحليق .
- سرعة التحليق .
- زاوية التحليق.
- المقاومة في الهواء .
- الجاذبية.

4.2.2.1 / المنافسات المركبة:

وتشمل كل من الخماسي، السباعي، العشاري ولكن في الألعاب الأولمبية يتم التنافس إلا في منافستي السباعي و العشاري.

3.1 / لمحة تاريخية عن سباقات المسافات النصف طويلة:

من أول نتائج المتفوقين في هذا النوع من السباقات في الألعاب الأولمبية الأولى في أثينا، نذكر نتيجة الأسترالي "fleck" الذي قطع مسافة 800 م في 2 د و 11 ثا وكذا في 1500 م في 4 د و 33 ثا وذلك سنة

نلاحظ في وقتنا الحالي أن هذه النتائج عرفت تحسنا كبيرا، مثلا مسافة 1500 م ثم تقليص الوقت إلى أن وصل هذا الأخير إلى 3 د و 26 ثا وهو الرقم القياسي الحالي لهذه المسافة للعداء هشام القروج. لكن هذا التحسن لم يأتي بعامل الصدفة بل بفضل تقدم وحادثة التدريبات وكذا تطور الإمكانيات الفردية للرياضي .

مثال: "josef" الفائز في مسابقة 5000 م لسنة 1920 بوقت قدره 14 د و 55 ثا في فرنسا، حملته الأسبوعية كانت بقطع معدل 6 إلى 7 كلم في اليوم .

أما حاليا طرق التدريب عرفت تقدما بصفة مذهلة، حيث أن عدائي المستوى العالي لهذا الاختصاص يقومون بحصتين تدريبيتين في اليوم وبحجم أسبوعي للسباق يتراوح بين 110 كلم إلى 160 كم وبشدة مرتفعة.

4.1 / لمحة تاريخية عن سباقات المسافات النصف الطويلة الجزائرية:

أما بالنسبة للسباقات النصف طويلة الجزائرية فقد عرفت أول ظهور على الساحة الدولية سنة 1949 في باريس أين قطع (ميروك) مسافة 1500 م في وقت يقدر بـ 3 د و 47 ثا، وراء السويدي "strond" وبالتالي تحطيم الرقم القياسي الفرنسي الذي كان بحوزة "mercel honsenne" وكذا رقم "jules ladomegnes" فكان بالحق أول رقم قياسي جزائري في مسافة 1500 م.

ولكن في العشرية الأخيرة ظهرت نخبة من العدائين صنعوا حقا مجد الجزائر أعادوا الاعتبار إلى رياضة ألعاب القوى بصفة عامة، برفع العلم الجزائري في مختلف المنافسات الدولية كالألعاب الأولمبية، وبطولات العالم وكذا الرابطة الذهبية في مختلف ملتقياتها، فلا شك أن الكل يتذكر بروز ذلك العداء الظاهر " نورالدين مورسلي"، فكان بالحق ملك هذا الاختصاص باستحواده على معظم الأرقام القياسية لمختلف المسافات النصف طويلة: 1500 م و المايل لعدة مرات، وكذا عزالدين براهيمية في اختصاص اقل ما يقال عنه صعب "300 م موانع"، صاحب المرتبة الثالثة في أولمبياد برشلونة 1992.

أما بالنسبة للرياضة النسوية في هذا الاختصاص، هي الأخرى أحسن تمثيل ذلك ظهور بطلتين أولمبيتين وهما ، حسيبة بولمرقة بطلة أولمبياد برشلونة 1992 في سباق 1500م، وكذا نورية بنيدة مراح بطلة سيدني 2000 في نفس الاختصاص.

من كل هذا يمكن القول أن منافسة السباقات النصف الطويلة مثلت ومازالت تمثل أحسن تمثيل للرياضة الجزائرية بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة .

5.1/ المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي في ألعاب القوى:

1.5.1/ مبدأ الإدراك والفعالية:

العداء والمدرّب يكونان فريقاً، كلاهما يفهم بوضوح الأهداف التي يسعيان إليها، فالرياضي لا يجب أن يجهل الأساس المنطقي لكل أشكال التدريب، أو لا يكون لديه المحرك أو الدافع لتنفيذ كل أوامر المدرّب، وهذا بدوره يعتمد على درجة التدريب والإدراك ، وهذا لا يعني أن المدرّب يجب أن يتحدث إليهم إلى أقصى حد بشرح كل شيء والإجابة عن كل سؤال، فالمدرّب ليس عليه إلا توفير أدوات التعليم، وشرح النقاط الوثيقة بمحتوى التدريب، وتوضيح بعض المعلومات لفهم مواضيع معينة لنجاح عملية التدريب.

2.5.1/ مبدأ استخدام الحواس:

إن المفهوم الواسع لكلمة الإحساس، هو مجموعة الحواس البصرية والمرئية ، السمعية، اللمس والحركية للواجب الحركي على أن يكون هذا الاستخدام بصورة أسرع وأفضل لتنفيذ هذا الواجب. فتكرار الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة والتدرب بشكل ناقص أي غير تام، ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء المهاري وبالتالي من الصعب تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل(قاسمي، 2000، ص 08)

3.5.1/ مبدأ خاصية دوران عملية التدريب :إن حياة الإنسان بأكملها عبارة عن موجة واحدة كبيرة

تمر بثلاثة مراحل :

- الأولى: هي مرحلة الوصول إلى القمة.
 - الثانية: هي مرحلة الهبوط أو الانخفاض.
 - الثالثة: هي المرحلة الوسطى وهي مرحلة الانحدار من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية.
- والتدريب الرياضي الواقعي يأخذ بعين الاعتبار هذه الخاصية الخلقية للحياة، يخطط لها في حلقات وتوجد في عملية التدريب دورات صغيرة و متوسطة ومدتها عدة أسابيع وكذا دورات كبيرة والتي تستمر إلى ستة أشهر أو عام كامل.

4.5.1/ مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية :

يقصد بالتوصيل، قدرة المدرب على توصيل المعلومات، حيث هذه الأخيرة يجب أن تصاغ في أشكال بسيطة وسهلة لكي تكون سهلة الفهم وعميقة التأثير على العداء، فهم المدرب هو معرفة إمكانيات العداء وتنظيم التدريب حتى يصل العداء إلى أفضل مستوى.

5.5.1/ مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال:

درجة ونسبة التغيرات في جسم العداء تتقدم نتيجة التدريب معتمدة على حجم وشدة التمرينات المستخدمة، فكلما كان حجم الأحمال التدريبية كبيراً، كلما كان التكيف أقوى، بينما إذا زاد تركيز الأحمال كانت عملية الاسترجاع الزائدة والتي تلي عملية التدريب أكثر صعوبة وتكون عملية التكيف في هذه الحالة غير مستقرة، فمعدل سرعة زيادة أحمال التدريب، يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف العداء، فأجهزة العداء تتكيف مع كل حمل جديد وبعض التأخير يعتمد على شدة وحجم الحمل والقدرة الفردية لكل عداء للتكيف مع هذا الحمل وهناك ثلاثة طرق للزيادة التدريجية للحمل (قاسمي ، ص 11)

- النوع التصاعدي .
- النوع الهرمي .
- التموجي .

6.5.1/ مبدأ التخصص:

من الضروري لتكوين عداء جيد أن يكون تركيزه منصبا على نوع واحد من المسافة، وكذا الاستمرار في تطوير وتحسين اللياقة (la forme) البدنية للعداء، إذ عدم التدريب وراء القدرة الرئيسية بشكل كبير سوف يؤدي إلى ضعف في الأداء، هذا يعني أن تحقيق النجاح في المسافات النصف طويلة، يجب تصميم الوحدات التدريبية التي تحتوي معظمها على تمرينات الجري.

7.5.1/ مبدأ الاستمرارية في التدريب :

لا توجد هناك لياقة ثابتة، أي أن هذه الأخيرة لا تدوم، فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في لياقة العداء، فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المرفولوجية والوظيفية، يتطلب استمرار التدريب، ويجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف تكون دقيقة ومحكمة، و يجب أن يكون مخططا لها نتائج مجموعة اختيارات موضوعية، والتدريب الرياضي عملية طويلة وذات مشوار طويل تتطلب نشاطا تدريبيا فعالا يتضمن التأثير المستمر والثابت على العداء، حيث أن اللياقة تكتسب وتحافظ عليها ومن الممكن العمل على زيادة تقدمها.

6.1/ عموميات على المسافات النصف الطويلة:

1.6.1/ تصنيف المسافات:

إن التصنيف في المسافات نصف الطويلة والطويلة مختلف عن تلك التي عرفناها في الماضي، أي المسافة وحدها هي التي تحدد ذلك، و اليوم الآليات الفيزيولوجية هي القاعدة التي تحدد هذه المسافات.

- الترتيبات حسب المسافة :

- النصف الطويلة 800، 1500 و 3000 م موانع .
- النصف طويل الطويل (Demi fonf long) 5000 و 10000م.
- الطويل، كل المنافسات الأكبر من 10000م.

- الترتيبات حسب الآليات الفيزيولوجية :

- النظام الهوائي يلعب دور هام في كل هذا حيث :
- النصف طويل تتدخل فيه الاستطاعة العظمى الهوائية والقدرة اللاكتيكية أي اللبنية (capacité lactique).
- الطويل يتدخل فيه القدرة العظمى الهوائية.

هذا الترتيب يوضح لنا الأهمية التي يلعبها النظام الهوائي في مختلف أنواع السباقات، ومنه كل محاولة تحسين في النتائج توجب تحسين أعظمي للاستطاعة والقدرة الهوائية(بوفاروة، 2000)

2.6.1 / طرق وأساليب التدريب للمسافات النصف طويلة:

هناك ثلاثة أساليب عامة نذكرها فيما يلي (الفتاح، 1997، ص 20).

- أساليب تهدف إلى تحسين وتطور التحمل
- أساليب مرحلية التي تحضر الجسم لتحمل الجهد الخاص.
- أساليب لتحسين مختلف أنواع التحمل الخاص وكذا أنواع السرعة وتغير الإيقاعات .

1.2.6.1/ أساليب تهدف لتطوير وتحسين التحمل:

- الأهداف:

- الحصول على إتمام ومواصلة مسافة نسبية مستهدفة .
- جهد متواصل والشدة نسبية ضعيفة.

- التأثير:

* التأثير على المخطط القلبي: (120 الى 130 ن/د بالنسبة لعدائي المستوى العالي وحتى 160 ن/د بالنسبة للمبتدئين) (ن/د : تعني نبضة /الدقيقة)

* التأثير على المخطط الرئوي: البحث عن حالة استقرار تنفسية، نسبة الأكسوجين لتعويض الجهود المبذولة أثناء العمل العضلي (عمل هوائي) هذا الشكل من التدريب يستدعي عوامل القضاء على الفضلات السامة المتراكمة بعد العمل العضلي المطول، و تأثيرها على الأعضاء كالكبد والكلتين لذا لايمكن الاستغناء عنه في العمل للحصول على لياقة بدنية جيدة.

– الوسائل المستعملة:

- الطبيعة.
- ميدان مستوي وكثير الأودية للتجاوز.

2.2.6.1 / أساليب مرحلية:

– الأهداف :

التحضير للجهود الخاص والسرعة، يُعودان الرياضي على التأقلم مع التغيرات المحتملة كفقدان التوازن النفسي، أو جهد يؤدي إلى ارتفاع الناتج القلبي نحو منطقة معتبرة كمنطقة " حاسمة " فيما يصل الإيقاع القلبي إلى 180 نبضة في الدقيقة.

– الوسائل المستعملة:

التدريب على مراحل يمكننا من الحصول على تدرج طويل المدى، فالاستعمال الغير تام لهذه الوسيلة لا يسمح بتحقيق ما يلي :

- تحسين وتطوير الصفات العضلية العصبية وفعالية الخطوة .
- التغلب على مخاوف المسافة.

3.2.6.1 / أساليب تهدف إلى تحسين أنواع التحمل الخاص وكذا أنواع السرعة أو تغيير الإيقاعات:

– الأهداف:

تطوير وتحسين الكثافة والشدة بواسطة ألعاب شبه رياضية وكذا أساليب تقنية تساهم في تحسين الاستطاعة وكذا الخطوة التي تلعب دور هام في المراقبة وكذا تنسيق الحركات.

و بصفة عامة التدريب بالنسبة لعدائي المسافات النصف طويلة يتم بالتكرار المنظم للتمارين المختلفة، حيث هذه الأخيرة تسمح بتحسين النتائج لمختلف الميكانيزمات الفيزيولوجية المطبقة والمستهدفة أثناء عملية الإنتاج الطاقوي .

3.6.1 / تحليل تقني لمنافسات السباقات النصف طويلة:

- الانطلاق :

بالنسبة للمنافسات النصف طويلة باستثناء سباق 800 م، الانطلاق يعطى بعدم الأخذ بعين الاعتبار رقم الرواق، ففي كل المسافات تعطي إشارتين (الاستعداد، الانطلاق بعد سماع صوت المسدس)

في سباق 800 م، المائة متر الأولى تجري باحترام الرواق، وبعدها تتواجد راية وحكم وكذا الخط المائل الذي يدل على إمكانية العدائين للتنافس على شكل مجموعة حيث عند الانطلاق يتوجب وجود:

- تسارع اعظم .
- جهد أقصى .
- قطع التنفس خلال الأمتار الأولى .
- تزايد مستمر لطول الخطوات .
- تزايد التواتر مع البداية ومع الخطوات الأولى .
- انحناء الظهر في بداية السباق لضمان فقدان توازن نحو الأمام بالنسبة للرياضي .

- الجري عن بُعد:

إن تحليل دورة واحدة يمكن أن يكون كافياً لتحليل سباق بكامله، حيث في كل دورة تتعاقب مرحلتين :

* مرحلة الارتكاز: تنقسم هي الأخرى إلى مرحلتين :

1. مرحلة التباطؤ.

2. مرحلة الدفع

* مرحلة بدون الارتكاز: تنقسم هي الأخرى إلى مرحلتين:

1. خطوة أمامية.

2. خطوة ورائية.

- عمل الجذع والأطراف:

عدائي المسافات النصف طويلة يستعملون 50% الطريقة الهوائية لإنتاج الطاقة، حيث أن استهلاك الأوكسجين يصل في بعض الأحيان إلى 180 ل/د، ولهذا يجب أن تكون الأطراف مسترخية خلال السباقات، حيث كلما كبرت سرعة العداء كلما كبر انحناء جسمه.

- طول الخطوة من 180 سم إلى 230 سم.

- تواتر الخطوات يصل إلى 4 خطوات في الثانية.
عندما يزداد رتم السرعة، فإن مدة الارتكاز وزمن التحليق ينقص عند العدائين ذوي المستوى العالي،
الزيادة في رتم السرعة يتم بواسطة التخفيض في طول الخطوات وبالزيادة في تواترها " ربح السرعة".

$$\frac{\text{السرعة} * 2 * \text{الوزن}}{\text{قطر المنعرج}} = \text{التواتر القلبي}$$

-الجري في المنعرج:

- الخط المستقيم السابق لخط الوصول "100 متر الأخيرة":

يتم حسب نوع المسافة، ويمكن ملاحظة تدخل بعض المتغيرات :
. الزيادة في تواتر الخطوات .

. الزيادة في انحناء الجذع والأطراف إلى الأمام لمواجهة خط الوصول.
يعقوب م. ب. (1999). موسوعة كنوز معرفة رياضية. در نصي عبود.

تمهيد:

الفنون القتالية الحديثة مبنية على أساليب القتال القديمة التي كانت شائعة في بلاد كالصين اليابان. وهي غالباً تمارس اليوم كنوع من الرياضة، أو كطريقة للحفاظ على اللياقة البدنية أو للدفاع عن النفس. يستغرق تعلم الفنون القتالية الكثير من الوقت وهي تركز على تربية القوة و الإنضباط لدى الطلاب.

الأساليب القاسية والأساليب اللينة

لفنون القتالية أساليب متعددة تصنف في قسمين: الأساليب القاسية والأساليب اللينة. تعتمد الأساليب القاسية على القوة والسرعة والركلات العالية. أما الأساليب اللينة فتقوم على الحركات البطيئة والإنسيابية.

تعلم الفنون القتالية

تدرس الفنون القتالية اليوم في مدارس خاصة حول العالم. يبدأ الطلاب جميعهم من المستوى ذاته ويتعلمون الحركات تدريجياً على مدى سنوات عدة. يطلق على الشخص المتمرس في الفنون القتالية لقب ال "معلم".

أولا رياضة الكاراتيه:

تمهيد :

إن رياضة الكاراتي رياضة جد تقويمية حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها والتناسق في تتابع الحركات ومن هذا بدأنا بإعطاء لمحة تاريخية ومختصرة عن رياضة الكاراتي عامة وتاريخها في الجزائر خاصة ، وكذا النظر إلى أهم خبراتها وأساليبها وذكر أهمية هذه الرياضة بالنسبة للمراهق .

2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي :

"أوكيناوا OKINAWA " وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل " ري - كي RIYKY " امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب و تبدوا مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني ، المهد الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :
أولا : سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية " مينغ " في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب " الري - كي " تحت إرادته وصدور قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه ، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده ، وقد ساهم كثيرا (القانون) في ترقية الدفاع والمهجوم بأسلحة طبيعية (الرجل - اليد - المرفق - الركبة ...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي :

- شودي-تي SHODI-TE
- نها-تي NAHA-TE
- طماري-تي TOMARI-TE . (علي مروش ، 2004 ، ص 212)

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أوكيناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن " أكومو الصيني " .

أما التدريبات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد وهذا لأن تقنية أوكيناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة .

ثانيا : انطلاقا من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة " أوكيناوا - تي " OKINAWA-TE

وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليما فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة :

" أنكوج ايتوس " كتيريو ميكاونا "

اللدان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (أوكيناوا- تي) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي قدموه لفن الكاراتي دو ، وهم " جيشين فيناكوشي - كنوبما بوتو - شوطوكي كيماو - شوكي مونوي - ايدن ياهوكي - شوجو أوقيسوكي - شوجين ميقي ". (سبع أحمد ، 1993 ، ص 08)

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيرى SIRY " وقد تدرّب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916م قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م ، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فيناكوشي JISHIN FINAKOSHI لفن الجيدو جيقاروا - كانوا فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان KADOKAN فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير ممن مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للتربية البقاء في اليابان وتعليم فنهم القتالي داخل الجامعات وبتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتي المستقبلي (أوتسوكا - أوباوا - مانسيموطو، أوتاك) بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم الكاراتي في أنحاء العالم وفي سنة 1936م حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ، ولم يكن فيناكوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتي حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوبي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجون مياجي قام بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي YOSHITAKA FINAKOSHI وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي عل يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي من بينها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات اليوكوقيري والمواشي قيري . (علي مروش ، 2004، ص 212)

2-1 تطور الكاراتي في الجزائر :

عرف هذا الفن القتالي (karate) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-ALCHELK الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب رضح الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان SALAN RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية ، وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتي، من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتي جيم الشيخ بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكاراتي والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة (جسد لجسد) وكان من رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التيخ إلى الجزائر في سنة 1961 ، لكنه قتل دون أن يعلم الكاراتي في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN VERNT إلى شارع (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة .

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد ، وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر ، الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتي FAK .(حزام أسود ، 2005، ص 11)

و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام ، محفوظ دحمان و كرماد حسين .

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo بتأسيس دوجو البوشيبدو في شارع .LuLi

للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن .

وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في المجمع المدني الجزائري ، و تبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.SH . و دوجوا البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية Lucien vernt باللقب ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد .

ومن هذا كان لجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، خدام . لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة الثالثة في الشوتوكان والرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد Lucien vernt الذي قرر أن يتقاعد .

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو ، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتي دو .

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة .

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات ، وعرف الكاراتي في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي ، فقد توفى في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا .

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا ، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاهاون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين . (حزام أسود ، 2005، ص 12)

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي سنة 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج Bef وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقه و ضمت إلى كاراتي كوشيكي .

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي .

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال نزيه لسياسة تكوين حقيقي على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي الجزائري المكانة التي يستحقها .

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارستها نفسها ومرفولوجيا. (حزام أسود ، 2005، ص 13)

2-2 مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها. (AMARA ADOUL , 1991 , P 13)

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح . (أحمد محمود ، 1995 ، ص 22)

2- أهداف رياضة الكاراتي :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

2-3-1- الأهداف القريبة :

- البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .

- اختصار الجهد الجسدي والنفسي أو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات...)

2-3-2 الأهداف البعيدة :

- تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته .
- تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد
- تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية .
- تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي . (غربي عبد الكريم ، ص 47)

2-4-2 مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

أ - الشوتوكان

ب - الشيتوريو

ج - الوادوريو

د - القوجوريو

أ- الشوتوكان : تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ " فينا كوشيبي " والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

ب - الشيتوريو :

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كوني مابوني والتي تتواسط تقنياها بين مدرسة الشوطوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا .

ج- الوادوريو : تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 16 كاتا .

د - القوجوريو : تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيكاوانا ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ شوجين مياقي الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه .

وللقوجوريو 12 كاتا . (مجلة كاراتي بوشيدو ، 2005 ، ص 88 - 89)

2-5 فروع الكاراتي :

يتفرع الكاراتي إلى جزئين أساسيين وهما على التوالي :

2-6 الكاتا KATA :

2-6-1 تعريف الكاتا :

لغة : تعني شكل أو قالب

اصطلاحا : تعني القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المروعة و تمارين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشتت بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

2-6-2 أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي .(غربي عبد الكريم ، المرجع السابق، ص 114)

2-7-7 الكميتي " المنازلة " KUMITIE :

2-7-1 تعريف الكميتي :

الترجمة الحرفية لكلمة كيمي هي التقاء الأيدي .

كيمي : إلتقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي " .

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه " .

ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

2-7-2 أهداف الكيميتي :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة و الثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية . (غربي عبد الكريم ، المرجع السابق ، ص 115)

2-8 أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكاراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وإضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم .

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي في النقاط التالية :

- تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .
- تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .
- تساعد على النمو الجسمي المتكامل .
- تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي . (أفروجن يمين وآخرون، 2006/2005، ص 70)

2-9 الكاراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتي سلوك ، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالاً خلقياً أطيّب و سلوك سليماً .
كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .
بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .
وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

2-9-1 التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعاً من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه .

2-9-2 الثقة بالنفس :

إن ممارس رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشاً والعقل تفكيراً " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحداثيين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق . (أفروجن يمين وآخرون، 2006/2005، ص 72)

بديهيًا نستطيع تعريفها بأنها طريقة قتال للخلص من العدو بصورة فعالة وحادة شأنها شأن سائر الفنون القتالية ، ولكن كان لارتباطها بالفلسفات الدينية الموجودة في الشرق الأقصى الأثر البالغ في تطورها لتصبح طريقة حياة لدى الكثيرين حيث أصبح الهدف منها تطوير الفكر والجسد والروح ، فلم تعد وسيلة تخلص صاحبها من عدوه فقط ، بل ارتقت لتخلصه من خوفه الأساسي النابع من نفسه كبشر وخوفه من الموت والمجهول ، وأصبحت تلك التقنيات القتالية الجسر الذي يوصل إلى إكمال تركيز الممارس الفكري والجسدي وإطلاق قدراته تحت سيطرة وضبط الفكر .

وإن تكرار التقنيات الممارسة الآلاف من المرات وتحت جميع الظروف يوصل إلى أعلى درجات التناسق بين الروح والجسد والفكر كما يوصل إلى صفاء الروح والتركيز الفكري المتكامل .

وعلى مبدأ الفكر السليم في الجسم السليم يكتسب الممارس جسدا قويا وفكرا صافيا وقدرة في السيطرة على نفسه وتوجيهها و تهذيبها وضبط إيقاعاتها ، كما انه يوجد في المباريات الفرصة لاختبار إرادته بمواجهة إرادة الآخرين مما يطور لديه قدرته على التحمل ويكسبه التواضع وإحترام الآخرين ، وهذا تما يعكس على تواجده وفعاليته كعضو في المجتمع فعال ، متزن ، ومفيد .

وإن عدم الرضا عن النفس في المباراة (كما هو الشأن في الحياة اليومية) يجعل ذلك الممارس للفن القتالي لا يشعر بالرضا عما قدمه ، مما يشكل حافزا عاما يدفعه لتطوير أدائه بالتدرب الشاق والمتواصل في مجال ممارسته لفنه القتالي أو في مجال فعاليات حياته اليومية .

وإن للخسارة والريح نتيجة حتمية ألا وه البحث الدائم عن المستوى الأعلى والأفضل ، فليس الفوز إلا محطة على الطريق تعطي مؤشرا صحيحا على سلامة نوعية التدريب وصوابيته ، إلى أن الهدف الأساسي هو المشاركة بإخلاص لتحسين الأداء بشكل دائم .

وهنا تتجلى فلسفة اكتمال الذات والتناسق لدى الممارس الحقيقي للفنون القتالية .

2-10 الجودو :

يعتبر الجودو من الرياضات التي تعتمد على الالتحام مع الخصم ، وهي رياضة يابانية الأصل ، إلا أنها أصبحت الآن ضمن الالعاب الرياضية الأولمبية ، واحتلت المركز الرابع بين الرياضات في العالم العربي فما تاريخ هذه اللعبة وما قوانينها ؟

2- 10- 1 تاريخ اللعبة :

الجودو لعبة رياضية رصينة تستخدم للدفاع عن النفس بجانب استخدامه كرياضة هادفة ، عرفها مؤسسها الأستاذ (جيجوروكانو) بانها الطريقة الشاملة والاكثر فعالية لاستخدام الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال .

وهي " تستعمل لبلورة وتحسين عمل وتنمية أعضاء الجسم ، وزيادة القوى الفكرية والأخلاقية هفي العمل الإيجابي ، وفي المساعدة على تحمل أعباء الحياة العامة " .

والجودو لعبة اشتق اسمها من اللغة اليابانية ، ونحت من لفظتين (جو) وتعني المرونة و(دو) وتعني الفن أو الطريقة : غير أن هذا لا يعني أنها يابانية الأصل أو النشأة . فقد عرفت خارج اليابان ، ومورست زمنا طويلا قبل أن تنتقل إلى اليابان ، وتنتشر في ربوعها

اسمها القديم (جوكوتسو) عرفت سنة 600 ق.م خارج اليابان ولا نستطيع تحديد المكان الذي نشأت فيه نظرا لتعدد الروايات وتناقضها .

المهم أنها انتقلت إلى اليابان ،وجرت إحدى منازلها حوالي سنة 230 ق.م وبم حضور الإمبراطور الياباني (سوينن) بين متنافسين شهيرين في ذبك الزمن هما : (نومي سوكوم) و (تماكيومايا) من غير أن تكون لها قواعد تنظمها، أو توقيت ينهيها فهي لاتنتهي إلا بقتل احد المتنافسين.

اما الفائز في هذه المباراة (نومي سوكوم) الذي قتل منافسه بعد عراك طويل وشاق بضرب من القدم . وأستمرت اللعبة على ماهي عليه من الخشونة والخطورة حتى سنة 1871، عندما عكف الدكتور (جيحوروكانو) على دراستها فختار بعض الحركات الفنية المناسبة و حذف بعض الحركات الخشنة و الخطيرة وياشر بوضع القوانين والأسس الجديدة لها وسماها (الجودو) .

ثم إفتتح عام 1882 أول مدرسة لتعليم لعبة الجودو، فتطورت فيما بعد وأصبحت معهدا يعرف حاليا بمعهد (الكودوكان) في طوكيو عاصمة اليابان.

والجودو كلعبة رياضية لم تمارس على نحو جدي ومعترف به إلى عام 1882 ولقد إنتظرت طويلا حتى إستطاعت الدخول منهاج الأهلأب الأولمبية في دورة سنة 1964 في اليابان لكنها غابت عن هذه الألعاب في الدورة التالية التي جرت في موسكو سنة 1968، لتعود من جديد وبشكل نهائي في دورة ميونخ في ألمانيا عام 1972. ولعبة الجودو رياضة يمارسها الرجال و النساء بشكل واسع ، عدد لعبها يناهز العشرة ملايين لاعب، ويحملون أربعمائة ألف حزام أسود. طريقة اللعب:

تعتمد لعبة الجودو على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو إحلال توازن الخصم عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض.

تحتسب النقاط على أثر المسك والإلقاء على الارض أما في حال إستخدامها كوسيلة للدفاع عن النفس فإن اللاعب يلجأ إلى الضغط على الخصم للأحلال بتوازنه وطرحه أرضا.

تدرج الرتب و المراتب:

يعتبر الدكتور (كانو) اول من رضع نظاما للترقى في هذه اللعبة عن طريق الأحزمة والرتب الممنوحة للاعب حسب المهارة التي يمتلكها، والمدة الزمنية التي مارس خلالها هذه الرياضة.

فاللاعب يترقى في الأحزمة بعد كل سنتين على الأقل في البداية ويتدرج حسب صعوبة الرتب وطبقا لقانون معهد (الكودوكان) الياباني.

وتقسم الأحزمة بالنسبة للمارسين إلى قسمين:

القسم الاول: (كيو) ويضم ست رتب هي:

1. روكي كيو الأبيض الدرجة السادسة.
2. كوكيو الأبيض الدرجة الخامسة.
3. يون كيو الاخضر الدرجة الرابعة.
4. سان كيو البني الدرجة الثالثة.
5. ني كيو البني الدرجة الثانية.
6. إيك كيو البني الدرجة الاولى.

القسم الثاني: (حزام أسود):

ويقسم إلى عشرة أقسام متدرجة كما يلي:

1. شادون.
2. ني دان.
3. سان دان.
4. يودان.
5. غودان.
6. روكي دان.
7. شيشي دان.
8. كاشي دان.
9. كودان.
10. جودان.

المباريات:

تقام مباريات الجودو حسب الاوزان كما في المصارعة وتقسم إلى فئات وهي:

1. وزن الخفيف: للاعبين الذين لا تزيد اوزانهم عن 64 كلغ.
2. وزن نصف المتوسط: للاعبين الذين لا تزيد أوزانهم عن 70 كلغ.
3. وزن متوسط: للاعبين الذين لا تزيد أوزانهم عن 80 كلغ.
4. وزن نصف ثقيل: للاعبين الذين لا تزيد عن 93 كلغ.
5. وزن ثقيل: للاعبين الذين تزيد اوزانهم عن 93 كلغ.

6. الوزن المفتوح : ولا يتقيد باي وزن وجميع الفئات.

مدة المباراة:

تقام مباريات الجودو في الادوار التمهيديّة على حلبة مربعة الشكل طول ضلعها عشرة امتار، مغطاة بقطع من التمامي. ومدة المباريات في هذا الدور ست دقائق اما المدة في الدور النصف النهائي فمدته ثماني دقائق وفي الدور النهائي تصبح مدة المباراة عشر دقائق.

لباس اللاعب:

يجب على اللاعب ان يرتدي بدلة الجودو أثناء التدريب أو المباراة وتسمى (جودوجي) أو كيمونو وهي مؤلفة من سترة طويلة تكفي لتغطية الوركين ويجب أن تكون فضفاضة وطويلة الأكمام . والبنطلون يجب ان يكون طويلا يغطي القسم الاكبر من الساقين.

لا أحد يعلم بالضبط قصة تاريخ ظهور هذه الرياضة، ولكن الراجح أنها ظهرت منذ عهد سحيق جدا قبل ظهور الكاراتيه بمئات السنين، فقد كانت الرياضة الدفاعية في اليابان قبل ظهور جماعة الساموراي هي (الجوجيتسو) أو ما يطلق عليه (النينجا) وكانت مقتصرة على الرهبان والحرس الإمبراطوري فقط، وكانت هناك رياضة السومو المعروفة الآن ، إلا أنها كانت تتطلب ضخامة غير عادية في الوزن.

وفي تلك الفترة قامت الحروب الأهلية في اليابان، وإشتدت إلى درجة خاف معها اليابانيون من استخدام الأسلحة لمدة أطول في تلك الحروب قد يؤدي إلى فناء شعبهم كله، فقرروا أن تكون تلك الحرب بدون أسلحة، فكان لابد من أن يتعلم أفراد الشعب العاديون فن الدفاع عن النفس، إلا أن النينجا يستخدمون أسلحة، والقتال بطريقتهم صعب ويحتاج إلى عشرات السنين المتواصلة لتعلمه ، والسومو يتطلب ضخامة في الوزن فابتكر الياباني(جيجوركانو) طريقة قتالية جديدة لصغار الحجم، وفي نفس الوقت بدون سلاح وأسمها "الجودو" وترجمها "الطريق القويم".

وبالرغم من أنها رياضة يابانية الأصل، إلا أن الصيني الشهير (بروس لي) كان السبب في ظهورها وانتشارها، عندما تمرد على قومه وقرر تعليم فن (الوشو) أو (الكونغ فو) داخل الولايات المتحدة الأمريكية وبهذا فتح الباب على مصراعيه أمام الناس ليتعلمو فن الدفاع عن النفس من الشرق الأقصى كاه، وتحول ذلك الفن إلى رياضة ، لها قواعد وبطولات، بل إن الجودو أصبح الآن ضمن الرياضات الأولمبية.

درجات الترقى

بحسب لون الحزام كما يعرف معظم الناس :

أصفر - برتقالي - أخضر - أزرق - بني - أسود وله 4 درجات - ثم أبيض واحمر - ثم أحمر درجتان.

ولكل حزام عمر معين، ويجب أن يكون الحكام أعلى رتبة من الممتحنين، مما يضطر بعض ممارسي تلك الرياضة إلى السفر إلى اليابان ، من اجل إجراء الامتحان في الرتب العالية بداية من الأسود ذي الدرجة الرابعة.

كيف تسير المباراة وكيف يكون الفوز؟

هدف اللاعب الرئيسي هو إسقاط الخصم على الأرض عن طريق حركات إرباك معينة، تفقده التوازن وتجعل حمله ثم طرحه أرضاً سهلاً، مع محاولة تحقيق ثلاثة عناصر في الرمية بقدر الإمكان وهي : السرعة – القوة – السقوط الكامل على الظهر أو بدون مقاومة . مع محاولة تثبيت الخصم أرضاً أكبر مدة ممكنة .

والجودو رياضة (كيفية) وليس (كمية) بمعنى أن لها نقاطاً تحسب كالتالي :

1. ثمن نقطة : وتدعى باليابانية (كوكو) وتحصل عليها عندما تنجح في إسقاط الخصم على المقعدة، أو تثبته أرضاً لمدة عشر ثوان .
2. ربع نقطة (يوكو) : عندما تسقطه على جانبه . أو تثبته لمدة 15 ثانية .
3. نصف نقطة (وازاري) : عندما ترميه رمية جيدة ، ولكن الرمية تفتقد أحد العناصر الثلاثة السابق ذكرها أو تقوم بتثبيت الخصم لمدة 25 ثانية .
4. نقطة كاملة (إيبون) : رمية بها العناصر الثلاثة أو التثبيت لمدة 30 ثانية .

ويتحقق الفوز بالحصول على الإيبون، ولكن يجب ملاحظة أن النقاط لا يمكن جمعها معاً ، إلا الوزاري، فإذا حصل اللاعب على اثنين وازاري تكون بمثابة نقطة كاملة وتنتهي المباراة. أما بقية النقاط فلا يحدث فيها هذا ، فإذا حصل اللاعب على اثنين يوكو، فلا يمكن حسابها بنصف نقطة بل تحسب 2 يوكو منفصلتين ، وإليكم المثال التالي لتوضيح المقصود أكثر :

اللاعب (س) حصل على عدد 2 كوكو و 3 يوكو .
واللاعب (ص) حصل على عدد 1 وزاري فقط .

في هذه الحالة ، وعند انتهاء المباراة ، يفوز اللاعب (ص) لحصوله على نصف نقطة ، لأنها تعتبر أرقى مقاما من نقاط اللاعب (س) إذن فهي فعلا رياضة كيفية .

ماهي الشروط التي يجب أن تتوفر في لاعب الجودة ؟

1. قوة التنفس ، وهي أهم عامل ، وإن كان كثيرون لا ينتبهون لها .
2. التحرك دون رفع القدم من على الأرض ، والمحافظة على مسافة ضيقة بين الفخذين.
3. التعود على خشونة الجلد دائما ، خصوصا في منطقة الكفين كلها والظهر ، نظرا لخشونة الزي نوعا ما بالنسبة للرياضات العنيفة الأخرى .

4. القوة البدنية ، فمعظم اللاعبين يعتمدون على تمارينات الأثقال في زيادة قوتهم البدنية .
 5. التركيز العالي ، فأية هفوة قد تؤدي باللاعب إلى أن يجد نفسه مطروحا أرضا، وهذه الرياضة بالذات تعتمد على رد الفعل السريع تجاه كل ما يفعله الخصم.

وماذا إذا تعادل الخصوم في النقاط ؟

كانوا قديما يلجئون إلى الحكم لتحديد اللاعب الأكثر مهارة ، فيعتبرونه الفائز ، ولكن الأمر الآن صار يحسم يحدث في كرة القدم ، فيلعبون وقتا إضافيا ، وعندما يطرح أحد اللاعبين خصمه فإنها تعتبر رمية ذهبية ، وتنتهي المباراة .

وكيف تتحدد طريقة التقاء الخصوم ؟

من خلال تقسيم اللاعبين إلى أعمار وأوزان :

الرجال	النساء
تحت 60	تحت 48
تحت 66	تحت 52
تحت 73	تحت 57
تحت 81	تحت 63
تحت 90	تحت 70
فوق 100	تحت 78
فوق 78	

الإعداد البدني أهم مرتكزات الجودو:

ان لعبة الجودو وتنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسة وعلى أسس عملية وقواعد تطبيقية بطريقة مرتبة ومدروسة ، ويستطيع كل فرد ان يمارس هذه الرياضة بكل يسر وسهولة . ولكن إذا أراد اللاعب الوصول إلى مرحلة متقدمة في هذه الرياضة يجب عليه ضرورة الاهتمام بالاعداد البدني العام والخاص للعبة وتنمية وتطوير الصفات البدنية الاساسية لعناصر اللياقة البدنية لاكتساب الصفات البدنية بصورة شاملة وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل بأنواعه . وتتفق معظم المراجع في مكونات اللياقة البدنية التي تتطلبها رياضة الجودو من قوة عضلية وقوة وسرعة ومرونة ولكن تختلف في تحديد أسبقية كتل عنصر منها والذي يهمنها هو أن ندرك أن القوة العضلية تأتي في المقدمة حيث يتأسس عليها تنمية بقي عناصر

اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ويليها كعنصر التحمل وتبدو أهمية المرونة في أنها الصفة التي تمكن لاعب الجودو من أداء المهارات الفنية .

وسوف نقوم بشرح أقسام الجودو الرئيسية التي تتطلب تلك الأهمية للصفات البدنية المطلوب تنميتها فيما يلي :

ينقسم الجودو إلى ثلاثة أقسام رئيسية كما ذكرنا سابقا وتلك الأقسام هي :

1. ناجي وازا : وتعني فن الرمي ، ويتكون الرمي من :

- أ- تاتشي وازا : وتعني فن الرمي من وضع الوقوف . ويتفرع الرمي إلى ثلاثة مجموعات هي :
- أشي وازا : وتعني فن الرمي بالأرجل .
 - جوشي وازا : وتعني فن الرمي بالوسط .
 - تي وازا : وتعني فن الرمي بالأيدي .

ب. سوتيمي وازا: وتعني فن الرمي بالتضحية. ويتفرع الرمي بالتضحية إلى مجموعتين وهي:

- ماسوتيمي وازا: فن الرمي بالسقوط على الظهر.
- يوكوسوتيمي وازا: فن الرمي بالسقوط على الجانب.

2. كتامي وازا: تعني فن مهارات الألعاب الأرضية. وتتفرع الألعاب الأرضية إلى ثلاث مجموعات هي:

- أ. أوساي وازا: فن التثبيت على الأرض.
- ب. شيمي وازا: فن الخنق.

ج. كانستسو وازا: فن الكسر.

3. أوتيمي وازا: وتعني فن الضربات من:

أ. أودي وازا: فن الضربات باليدين. وتنقسم إلى:

- فن الضربات بالكوع.
- فن الضربات بسيف اليد.
- فن الضربات المستقيمة.

ت. أشي وازا: تعني فن الضربات بالأرجل . وتتفرع ضربات الأرجل إلى:

- ضربات أمامية بالقدم.
- ضربات جانبية بالقدم.

• ضربات بالركبة.

كما ان الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب اداء كل مهارة بإتقان وتكامل، بحيث يصل إلى أن يؤديها باستمرار وبالدفقة الكاملة في أي وقت خاصة أثناء المباريات والمسابقات. وقبل كل شيء يجب على المدرب أن يستوعب الطريقة الفنية الصحيحة لاداء المهارة بحيث يستطيع ان يدرّب اللاعبين عليها بالطريقة الصحيحة. كما أن إصلاح الأخطاء في الاداء المهاري هام جدا عند بداية التعليم ويجب أن يكون المدرب على علم كامل بخطوات اتقان تعليم المهارة الحركية والخطوات المتدرجة في التدريب عليها للوصول لدرجة الإتقان والتكامل، كما أن معرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لاداء المهارة يجعله يستطيع ان يقوم ذاتيا بإصلاح أخطائه أو باستعانة زميله وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أثناء المباريات عندما لا يكون المدرب بجانبه كما ان وحدة التدريب لا بد وان تحتوي على تمارين تعمل على تسخين الاداء المهاري والتعود عليه بشكل جيد وفي ظروف مشابهة فيما يحدث أثناء المباريات والمنافسات ويكون التدريب المهاري تحت ضغط المنافس الإيجابي والسليبي وكذلك يجب أن يعطي المدرب التمارين والمهارات المركبة حيث انها كثيرة الاستخدام في المباريات.

منطقة اللعب:

تتكون منطقة اللعب من مجموعة من بساط مخصص لامتناس الصدمات ويكون طوله 2 متر وعرضه 1 متر يسمى tatami

الحد الأدنى لمساحة منطقة اللعب هي 14*14 متر والحد الأقصى هو 16*16 متر
تتكون منطقة اللعب من جزئين وهما منطقة اللعب الأساسية وتكون بحد أدنى 8*8 متر وبعده أقصى 10*10 متر والمنطقة الأخرى تسمى منطقة الخطر وتحيط بمنطقة اللعب الأساسية عند الخروج من منطقة اللعب الأساسية يوقف الحكم المباراة بكلمة ماتي matte.

الزي الرسمي:

البدلة يجب أن تكون مصنوعة من القطن أو أي مادة مشابهة وتكون قوية لا يمكن قطعها ويجب ان لا يكون بها أي قطع أو مناطق مهترئة ولكن لا يجب أن تكون سميقة وقوية عن اللازم لتمنع الخصم من الإمساك بها.

يسمح للسيدات لبس بلوزة بيضاء اللون تحت البدلة وتكون قصيرة الأكمام وطويلة بشكل كافي للدخول في البنطلون حتى لا يرى جسدها.

مسموح الان في القانون استخدام لوان من البدلة لسهولة التفريق بين اللاعبين وهما الأبيض والازرق ويتم تحديد أي لون سيلبسه كل لاعب قبل المباراة وليس الموضوع عشوائي.

الحزام:

يتكون من مادة قوية غير قابلة للقطع ويكون عرضه من 4 إلى 5 سم
نقوم بقسم الحزام إلى نصفان ونضع نقطة المنتصف على الوسط من الأمام عند الصرة ونقوم بلفه حول
الجسم بحيث يلف لفتان ونقوم بربطه من الأمام بالطريقة الموضحة في الصورة.
ممنوع تماما أن يفك حزام الجودو وسط المباراة لذلك يجب ربطه جيدا وهذه هي الطريقة المثلى لذلك.

العقوبات:

هانسوكوماكي (hansokomake):

وتعني الطرد مباشرة خارج البساط.

- عند قيام اللاعب بعمل مشين كسب الخصم أو الحكم أو القيام بحركة ملغية أو غير مسموح بها تؤدي إلى أذية الخصم.
- مثل القيام بحركات كسر أو خنق في وضع الوقوف
- عمل حركات لكسر الأرجل أو الأصابع أو الرقبة (ممنوعة في البطولات)
- ضرب الخصم في وجهه أو خصيته بقصد مما يؤدي لاصابته
- إذا سقط الخصم على ظهره وقمت برفعه ورميه على ظهره مرة أخرى بقصد أذيته.
- إذا حصل اللاعب على 4 إنذارات
- أن لا تكون أظافر اللاعب طويلة

شيدو (shido):

- إنذار يوازي ثمن نقطة أو كوكا.
- يعطى للاعب إذا قام بإدخال يده في كم بدلة الخصم.
- الدفاع وتمويت اللعب لمدة 10 ثواني.
- إذا ألقى اللاعب نفسه على الأرض لمنع هجوم وهمي عليه.
- إذا مرر اللاعب رأسه من تحت يدا الخصم.
- إمساك بنظلون الخصم أكثر من 5 ثواني.
- فرد الذراع على أقصى مدى لمدة 5 ثواني لمنع الخصم من الهجوم.
- الخروج المتكرر من على البساط بقصد صد الهجوم.

الوقت:

مدة مباراة الجودو:

- للرجال فوق الـ 20 عاما 5 دقائق.
- للنشئين والسيدات 4 دقائق.
- إذا إنتهى الوقت الأصلي يتم لعب 5 دقائق أخرى ويكسب اللاعب بالنقطة الذهبية إذا قام بإحراز أقل نتيجة وهي كوكا وتنتهي المباراة.
- إذا لم يستطع أي لاعب رمي الخصم حتى إنتهاء الوقت الإضافي يقوم الحكام بالمشاورة وتزكية الفائز وذلك إعتقادا على أكثر اللاعبين هجوما أثناء المباراة

الحكام:

يوجد في الجودو ثلاث حكام.

الحكم الاول يكون على البساط مع اللاعبين.

الحكام الأخرين يسمون قضاة ويجلسون عند زاويتنا منطقة اللعب .

رياضة الجودو تحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد حتى يستطيع الفرد أن يطرح من هم أثقل منه وزنا بسهولة ويستطيع إستخدام قوتهم ضدهم وهذا ليس بشيء سهل بل يحتاج إلى الكثير من الوقت والتدريبات المكثفة لبناء جسم قوى والحصول على الثبات والاتزان عند الحركة.

وأیضا سرعة رد فعل العب وكام يقول المدربين تفجر العضلات أي أن يقوم اللاعب بتنفيذ الحركة بسرعة مهولة وبذلك لا يحتاج إلى قوة كبيرة في طرح الخصم أرضا.

وكما يقول خبراء الجودو دائما أن المرء يحتاج ان بنفذ حركته المفضلة 1000 مرة حتى يكون قادر على ادائها بشكل سليم ومؤثر ولذلك تستخدم عدة طرق في تدريب الجودو لزيادة سرعة اللاعبين في اداء الحركات وزيادة ثباتهم وسرعة إنقباض عضلاتهم.

التايكواندو:

إن فن تايكواندو طريقة من الفنون القتالية الكورية الجنوبية وتعني أسلوب القبضة والقدم .يختلف التايكواندو كرياضة عنه كفن قتالي للدفاع عن النفس.نشأ التايكواندو في كوريا الجنوبية قديما وهوفن قتالي مشابها للكاراتيه والكونغ فو الا انه يتلاصق مع الكونغ فو غالبا. اشتهر التايكواندو ببراعة لاعبيه في القتال بأرجلهم واستخدم الركلات العالية ، فهذا الفن يعتمد أساسا على استخدام الأرجل خاصة الركلات العالية والطائرة واستخدام الأيدي بصورة أقل كاللكمات وضربات سيف اليد وضربات الكوع و الصدات ، وأيضا استخدم بعض الأسلحة والدفاع ضدها . يختلف ممارس التايكواندو عن لاعب الكراتيه في أن ركلاته

أعلى وضرباته الطائرة أكثر ، في حين يختلف عن لاعب الكونغ فو في أنه لا يمارس كثير الحركات الأرضية وضربات الأصابع وكذلك لا يمارس أساليب محاكاة الحيوانات كأسلوب القرد والأفعى وغيره ، فمظهر لاعب التايكوندو أقرب للاعب الكاراتيه إلا أنه يستخدم ركلاته أكثر.

ظهرت رياضة التايكوندو في كوريا وعرفت منذ أكثر من 5000 سنة ، وقد أوجدها وطورها الأهالي كوسيلة للدفاع بسبب كثرة الحروب الأهلية وصعوبة الحياة وسط الحيوانات الضارية مما اضطر الإنسان الكوري إلى التفكير في وسيلة للدفاع عن نفسه ضد الغزاة وضد الحيوانات وحاليا يوجد اتحاد دولي يسمى wtf.

تاريخ التايكوندو:

بدأ الكوري القديم التعلم من الحيوانات طرق الدفاع والانقضاض السريع .ونظرا لتخلف الأسلحة وعدم كفايتها أخذ الإنسان في تقوية يديه وقدميه لاستخدامهما في القتال دون الحاجة إلى سلاح. من هنا ظهرت طريقة للدفاع عن النفس كانت تسمى (التايكون)وهو الاسم القديم للتايكوندو وكما ظهرت طرق أخرى للدفاع عن النفس مثل :يوتكو ،توتجمنج ،ميشون،ماهان ، كمالى ..وجميعها طرق دفاعية تعتمد على استخدام اليدين والرجلين في الدفاع عن النفس أما التايكوندو بالذات فترجع نشأتها إلى السلالة الحاكمة في بلدة (كوجوريو) حيث أجذ فن التايكون للدفاع عن النفس طابعا تقليديا يمارس بنشاط في الطقوس الدينية على إيقاعات موسيقية متعارف عليها في تلك العصور ويمارسها الرجال والأطفال والنساء والشيوخ حبا لحركاتها من ناحية ولاستخدامها في الدفاع عن النفس من ناحية أخرى ،ومع ظهور الأسلحة المتطورة وكثرة الحروب ودخول الإستعمار إلى منطقة الشرق الأقصى أخذت رياضة أو فن التايكون في الإختفاء لفترة ليست بالقصيرة حتى تم اكتشاف لوحات حجرية على جدران المقابر الملكية لكل من (موينجشونج) و (كاكتوشونج) يرجع تاريخها إلى عام 37 قبل الميلاد وقدمت اكتشافها على يد بعض علماء الآثار عام1935م حيث وجد على هذه اللوحات فنون كثيرة للدفاع عن النفس ، وقد ضم سقف مقبرة موينجشونج رسوم لشخصين يتدربان على ضربات وركلات في فن التايكون .. كما أثبت الوثائق القديمة أن (الموارينجدو) قد اهتمو برياضة (التايكون)ليس فقط كفن للدفاع عن النفس ولكن كثقافة تقليدية ونشاط رياضي يومي وأسلوب حياة . كما أثبتت الإكتشافات الأثرية إهتمام الممالك والإمبراطوريات الكورية في العصور القديمة بفن التايكون فطوره كقوة وثقافة شعبية كما يشهد بذلك عصر الملن (بي) في مملكة سويك عام 147 ميلادية.

نشأت رياضة الكونج فو في الصين عام 520 ميلادية عن طريق بوذا (سائت دارما) الهندي الذي سافر إلى الصين وقضى 9 سنوات لتعليم فنون الدفاع عن النفس في الصين ... وبما أن إكتشافات علماء الآثار للوحات الحجرية القديمة على جدران المقابر. الخاصة بالسلالة الحاكمة يرجع تاريخها إلى عام 37ق.م فهذا

يعتبر أكبر دليل على ان رياضة التايكوندو أقدم من أي رياضة أخرى للدفاع عن النفس .وهكذا إحتضنت كوريا الجنوبية رياضة التايكوندو واستطاع خبراءؤها نشر اللعبة والوصول بها إلى كثير من دول العالم كما تم إنشاء اتحاد دولي للتايكوندو و اتخذ من كوريا مقرا له وانتخب الدكتور أون يونج كيم رئيسا للاتحاد الكوري والإتحاد الدولي للعبة منذ عام (1972م.. وأقيمت أول بطولة للعالم في الفترة من 25 إلى 27 مايو 1973م في كوريا الجنوبية بمقر الإتحاد (الكوكيون) وأشترك فيها 200 لاعب وإداري من 22 دولة ومنذ ذلك الوقت وإنتشار التايكوندو في مختلف أنحاء العالم لا يتوقف.

أخلاقيات ومبادئ رياضة التايكوندو:

إن ممارسة التايكوندو بتدريباته ومبارياته العنيفة قد تجلب الضرر والإصابة لك ولمنافسك ،لذلك يجب أن تتسم التدريبات والمباريات بطابع أخلاقي وبدني خاص ، من أهم صفاته إنكار الذات واحتلام الآخرين . إن التايكوندو ليس فقط نظاما قتاليا ولكنه نظام يستعرض فيه أيضا أخلاقيات وطبيعة شخصيات المتبارين ،والكيفية التي يتعامل بها اللاعب مع زملائه ومدريه ولا تسأم أبدا من التدريب وكن شغوفًا دائما لكي تتعلم أكثر وأسأل عما لا تعرفه ، واللاعب الممتاز يستطيع لن يتعلم ما يشاء في أي مكان شاء وفي أي وقت وذلك هو سر المعرفة.

كن امينا لفنك ومدريك، فبعض اللاعبين يعتقدون خطأ أنهم يستطيعون أن يتجروا بتدريباتهم وفنهم يبيعونها للآخرين مقابل ما يدفعونه أثناء التدريب مثل هؤولاء يجب ان ينبذوا من هذا الفن . كن مثالا حسنا يحتذى به لمن دونك من اللاعبين .لتكن تصرفاتك خارج حلبة التدريب مماثلة لتصرفاتك داخلها. لا توجه النقد لمدریک أثناء التدريب ، ولا تنقد طريقته فب التعليم او التدريب. إذا تعلمت طريقة أخرى في صالة أخرى مخالفة للطريقة التي تتدرب عليها مع مدریک ،فإما أن تتركها في الحال أو تحول عضويتك إلى صالة التدريب التي تلقيت فيها هذا .إن الغرض من إستخدام التايكوندو هو الدفاع عن النفس عند الضرورة أو الدفاع عن الاهد او الضعفاء من القوم او الدفاع عن الحق. أما إستخدام رياضة التايكوندو في البغى أو العدوان فإنه ينافي قوانين هذا الفن الرياضي، ويعاقب اللاعب بطرده من الإتحاد ، بالإضافة إلى تطبيق العقوبات القانونية عليه حيث أصبح يستخدم الرياضة من أجل الإيذاء

تنقسم التايكوندو إلى قسمين وهم الشمالية (itf) والجنوبية (wtf):

وجدت التايكوندو الشمالية في شمال كريا في عام 1966 بواسطة Choi Hong Hi الحائز على 9 دان وهو الذي طورها والذي يسمى باب التايكواندو.

أصبحت التايكواندو الشمالية رسمية بتاريخ 22 / 03 / 1966 في عدة دول منها الفيتنام ،ماليزيا، سينغافورا، غرب ألمانيا، الولايات المتحدة الأمريكية، تركيا، إيطاليا، مصر وشمال كوريا.

وفي عام 1972 انتقلت التايكواندو الشمالية إلى كندا أيضا وبعدها في النمسا (فيينا) عام 1985 بعدها اتشرت في جميع أرجاء العالم.

القوانين:

تختلف قوانين التايكواندو الشمالية عن الجنوبية فما يلي:

1. السماح بلكم الوجه.
2. لا توجد خوذة للرأس.
3. لا توجد واقية الصدر.
4. يلبسون قفازات لليدين.

الزي الرسمي:

الزي الرسمي للشمالى مختلف أيضا عن الجنوبي حيث توجد خطوط جانبية سوداء بالإضافة أن القميص يكون مفتوح كالكرايه وليس مغلق كالجنوبي والذي يكون على شكل رقم سبعة.

التايكواندو... فن التفكير:

هي رياضة وفن القتال بدون أسلحة، وذلك باستخدام الأيدي والأرجل للهجوم والدفاع وبما في ذلك من تنمية للعقل والجسم.

2-11 التايكواندو تمرين للجسم:

تمرين ممتاز للأطفال بالذات في مرحلة النمو، وطريقة مثلى تساعد الكبار في الإحتفاظ بلياقتهم البدنية، وحيث أن الرياضة تتطلب من ممارستها تحريك المفاصل حركات سريعة وعديدة مما يزيد من مرونة الجسم هذا بالإضافة إلى الترويح عن النفس والتخلص من مشاعر الغضب.

2-11-1 التايكواندو فن القتال بدون أسلحة:

الهجوم والدفاع يكون بالأيدي والأقدام، ومما يميز هذه الرياضة وساعدها على الإنتشار هو حركاتها السريعة القوية المتعددة.

التايكواندو فن قتالي للهجوم، وفي نفس الوقت يركز على الجانب الدفاعي مما حض الكثير من الناس على تعلم هذه الرياضة.

2-11-2 التايكواندو كرياضة:

وتعتبر هذه الرياضة جزء من الرياضات العالمية تأخذ دورا فاعلا مع الأولمبيات، وألعاب البانام، والألعاب الآسيوية، والألعاب الأمريكية والألعاب الجنوب أمريكية. ويلبس المتبارين لباسا واقيا للحد من الأضرار الجسمية فالتمتع باللعبة الآن أسهل وبأقل الأضرار.

2-11-3 التايكواندو وسيلة تثقيفية :

التايكواندو وسيلة لتدريب الجسم والعقل و المهارات الذهنية حتى نحصل على شخصية ناضجة ، فينقسم التدريب إلى درس في اللياقة والهجوم والدفاع عن النفس .
المهارات الأساسية في التايكواندو:

نعمد من خلال هذا الموضوع إلى التطرق إلى المهارات الأساسية للاعب التايكواندو نظرا لندرة المصادر التي تناولتها ونقدم سلسلة من الموضوعات نتطرق أولا إلى مهارات الركل بالقدم على أمل ان نقدم المهارات الأخرى تباعا.

2-12 الركلات:

2-12-1 الركلة الأمامية (آب جكي) ap chagi

تعد من أكثر الركلات إستعمالا نظرا لسهولةها في الاداء ، وتعد هذه الركلة من الركلات الهجومية .وتؤدي من وضع الوقوف إذ يعتمد اللاعب برفع الركبة عاليا بخط مستقيم من الخلف للأمام والاعلى حتى مستوى الصدر ثم يفرد الساق باتجاه الخصم وركله بمقدمة القدم بالكلوة ثم إرجاع الرجل الضاربة مكانها.ويجب أثناء توجيه الركلة أن تنثني الركبة قليلا بالنسبة للرجل المرتكز عليها وذلك حفاظا على التوازن وفي الغالب توجه هذه الركلة إلى المعدة او الجهاز التناسلي أثناء النزال الحر ومن الصعوبة الحصول على هدف من هذه الركلة عند توجيهها للرأس.

2-12-2 الركلة الجانبية (بيج كي) you chagi

وهي من الركلات القوية ويمكن إستخدامها في الهجوم ولكنها فعالة أكثر في الدفاع ،وتستعمل كحركة إعتراضية عند هجوم المنافس إذ تعيق الخصم من التقدم للامام .وتؤدي هذه الحركة من خلال رفع الركبة عاليا بوضع جانبي وتكون القدم التي على الأرض قد إستدارت بدرجة 90 إلى 180 نقوم بفرد الساق بامتداد كامل للجانب (دون تقطيع هذه المراحل) مركزا بالركلة على منطقة سيف القدم الخارجية، ثم تعود القدم بعكس الغتجاه 180 درجة وترجع الركبة لوضعية الإرتكاز.

2-12-3 الركلة الدائرية الامامية (دليو جكي) dolyo chagi:

وهي إحدى الركلات الهجومية وتؤدي برفع الركبة إلى الاعلى من الخارج إلى الداخل عن طريق فرد مفصل الركبة والضرب بمشط القدم للوجه ، إذ تعد هذه الركلة من الركلات المهمة للاعب التايكواندو في حصد النقاط او توجيه ركلة مؤثرة إلى أعلى الوجه ،ويجب أن لا يكون هناك ميل للخلف او الامام كثيرا حتى

يحافظ اللاعب على إترانه بأداء الحركة وان يؤدي ذلك بسرعة واحدة دون تقطيعها إلى حركتين إي إنجاز الخطوات كلها دفعة واحدة بتكنيك واحد.

2-12-4 الركلة النصف الدائرية على الأضلاع (بي جكي) bee-chagi:

وهي من الركلات الهجومية والدفاعية ويستخدمها لاعبو التايكواندو بكثرة في المباريات لأنها حركة قريبة جدا من حصد النقاط بسرعة، وتؤدي الحركة برفع الركبة إلى أعلى نقطة والميل بالجسم الى الجانب الخلفي ثم إصابة الخصم بمشط القدم ودوران القدم السفلى بدرجة 180 وهي من الحركات السهلة والسريعة.

2-12-5 ركلة المقص او المطرقة (جيكو جكي) chego-chagi:

وهي من الركلات الهجومية السريعة والمؤثرة جدا وتستخدم أيضا في عملية الدفاع من قبل اللاعب ، وتستخدم برفع الساق الى أعلى ارتفاع ممكن وبإستقامة واحدة على شكل مقص و ثم إنزالها على رأس أو صدر المنافس بشكل مطرقة قوية وذلك بمشط القدم أو بكعب القدم إذا أريد أن تكون الاصابة قوية جدا ويحتاج هذا التكنيك إلى مرونة ورشاقة ومهارة فنية عالية، وهي من الحركات التي يمتاز بها لاعبو التايكواندو.

2-12-6 الركلة الدائرية الخلفية (لف الكعب) (هجو جكي) houcho-chagi:

وهي من الركلات الهجومية والدفاعية في نفس الوقت وتع من الركلات السريعة التي لا يتوقعها الخصم لأنها تؤدي بالدوران من الوضع الامامي المباشر الى وضع متغير في الخلف بإخراج الساق الخلفية بحركة برم قاطعة وتعد ركلة قوية ومؤثرة وتحتاج الى مهارة وقدرة فنية عالية جدا.

2-12-7 الركلة الجانبية الخاطفة (يوب فريكي) yop frgi:

وهي من الركلات الدفاعية المهمة لدى التايكواندو بعد مد القدم الضاربة تقوم بسحب القدم بحركة خطف جانبي ثم ثني الركبة لآخرها ودفع الورك باتجاه الركلة وذلك لتحقيق قوة أكبر للركلة.

2-12-8 الركلة الخلفية (تي جكي) te-chagi:

وهي من الركلات الهجومية والدفاعية ، وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو إذ تمتاز بسرعة ومباغثة ولا يتوقعها الخصوم، ويستخدمها لاعبو التايكواندو في حصد النقاط وتؤدي من وضع الوقوف ومن ثم يبدأ اللاعب برفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب وبعد اصابة الهدف يقوم بدوران جسمه مع الركلة ليحقق قوة دفع أكبر.

2- 12- 9- الركلة الخلفية بالقدم القافزة (تيو تي جكي) tyo-te-chagi:

وهي من الركلات الدفاعية وتعد من الركلات المؤثرة جدا إذ تحتاج الى مهارة عالية في التايكواندو وتؤدي هذه الحركة من خلال القفز عاليا ومن ثم الدوران السريع للخلف ورفس الخصم بركلة طاعنة خلفية.

2- 12- 10- الركلة النصف دائرية بالقدم القافزة (تيو دوليو جكي) tyo-dolyo-chagi:

وهي من الركلات الهجومية السريعة والمؤثرة جدا في لعبة التايكواندو والتي يمتاز بها لاعبو التايكواندو، إذ تؤدي من الوضع الأمامي المباشر للخصم عن طريق القفز إلى الأعلى ومن ثم فرد الساق الضاربة إذ تحتاج إلى خفة وتركيز في الاداء.

2- 12- 11- الركلة الأمامية بالقدم القافزة (تيو آب جكي) tyo-ap-chagi:

وهي من الركلات الهجومية في لعبة التايكواندو وتحتاج هذه الحركة الى إمكانية عالية ومهارة متقنة ومتمرسه لانها تحتاج إلى إمكانية متطورة بالقتال وتؤدي عن طريق القفز مع رفع الركبة إلى أعلى ثم مد الساق إلى الامام وضرب المنافس في الوجه.

2- 12- 12- الركلة الجانبية بالقدم القافزة (تيو يب جكي) tyo-youb chagi:

وهي من الركلات الهجومية والتي يمتاز بها لاعبو التايكواندو وتؤدي هذه الركلة بالقفز عاليا وذلك برفع الركبتين بوضع جانبي ثم القيام بفرد احدى الساقين بامتداد كامل بشكل جانبي وتعد هذه الحركة ضمن الحركات الاستعراضية والتي تمتاز بجمالها الحركي.
أسلوب التايكواندو:

تستند هذه الرياضة في معظم صفاتها على المدرسة الكورية في القتال وهذه الصفات يمكن ان نوجزها فيما يأتي:

المدرسة الكورية تركز على الاوضاع الأسرع في التحرك بالخطوات ،لذلك فالخطوات خفيفة على الأرض وغير ثابتة كما أن المدرسة لا تعتمد على الاسلحة بصورة مباشرة فنجد لاعب التايكواندو لا يستخدم أي سلاح.

ومن المعروف عن المدرسة الكورية انها تعتمد على الدورانات بكثرة إذ تعد صفة مميزة فيها،تستخدم التايكواندو القدم أكثر من اليد، وهذا ما يميزها عن غيرها لأن القدم أقوى بكثير من اليد عند تسديد اللكمات إلى الخصم ،تستخدم اليد بكثرة لصد ضربات الخصم وفي العديد من الضربات ايضا.
تقسيمات التايكواندو مثل جميع ألعاب الدفاع عن النفس فهي تحتوي على العديد من المهارات والفنون وأمور اخرى تجعل اللعبة مميزة عن الالعاب المنافسة الأخرى،وتنقسم التايكواندو الى خمسة أقسام مهمة:

أولاً: المهارات الأساسية، وأساسيات التايكواندو.

ثانياً: مجموعات القتال الوهمي، أو البومزات.

ثالثاً: المباريات التنافسية، أو القتال في المباريات.

رابعاً: قتال الشوارع

خامساً: التايكواندو الاستعراضية

مميزات رياضة التايكواندو:

1. إكتساب اللياقة البدنية.
2. زيادة لياقة وقوة الأفراد في المجتمع مما يزيد من قدرتهم على الإنتاج.
3. المحافظة على الجسم من خلال اجتناب العادات السيئة من اجل التقم في اللعبة.
4. إحترام الآخرين من ضمن مبادئ اللعبة مما يجعل الفرد أكثر احتراماً مع الآخرين.
5. التعفف والبعد عن الاخطاء او الإضرار بالآخرين
6. اكتساب المقدرة على الدفاع عن النفس وحماية الممتلكات الخاصة.
7. مساعدة المحتاج ومنع الجريمة كلما امكن.
8. تكوين علاقات صداقة ومشاركة مع زملاء اللعبة في النادي أو عن طريق البطولات.
9. القدرة على تدريب الأصدقاء كيفية الدفاع عن النفس.
10. تعطي اللاعب فكرة حقيقية عن ألعاب الدفاع عن النفس وتبعده عن الاوهام.
11. تعلم الفرد الاهتمام بمظهره وملابسه ونظافته العامة.
12. تكسب الفرد الثقة بالنفس وتمنعه من الغرور واستغلال القوة.
13. تنمي الاستعداد النفسي للفرد لتلقي أي هجوم مفاجئ.
14. تنمي القدرة على ضبط النفس وعدم الغضب بسرعة.

تمهيد:

تعتبر عملية التوافق مع العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنها الهدف الأساسي الذي يصبو إليه، ليعيش في سلام مع نفسه ومع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية إنطلاقاً من الأسرة مروراً بالمدرسة، والمجتمع بوجه عام، ذلك أن إنعدام هذه العملية تجعل الفرد يتخبط في مشكلات توافقه تعيقه عن بلوغ أهدافه.

حيث لا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية، والروحية، والحاجات النفسية، والاجتماعية الوصول إلى مستوى مقبول من التوافق وما ينتج عنه من راحة نفسية، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، وذلك سواء بمواجهته المباشرة للمواقف والمشاكل ومواجهة عنية، أو بلجوءه إلى استخدام الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى تحقيق عملية التوافق.

وستتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التوافق وتحديد أبعاده ومعايير، وكذا إلى العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، ثم إلى الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها لتحقيق عملية التوافق.

3-1 تعريف التوافق:

تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك "لازاروس" في قوله "إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء"، وهو ما يؤكد داروين في نظرية "النشوء والارتقاء"، وقد عدله من قبل علماء النفس ويسمى التوافق بدل التكيف، ويؤكد على كفاح الفرد من أجل العيش والبقاء. (قريشي، 1988، ص45).

ويشير هذا التعريف نقطة هامة تتمثل في الاختلاف حول مدلول كل من مفهومي التكيف، والتوافق عند البعض من علماء النفس، والمهتمين بالسلوك الإنساني.

فالتكيف كما يقول "جون بياجيه" هو عملية تتم عن طريق تحقيق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد إما أن يدخل على سلوكه التعديل، مما يساعده على تحقيق التوازن بين سلوكه، وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، إما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته، وحاجاته في الاتجاه الذي يريده.

أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وكل صراعاته، ومواجهة مشكلاته في إشباعات وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية، أو السواء، أو الأنسجام، أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة، والعمل وفق التنظيمات التي ينخرط فيها الإنسان، وعليه فالتوافق هو مفهوم إنساني. (الدهرى، 1999، ص55)

وبناء على ما سبق يمكن القول بأن التوافق والتكيف مفهومان مختلفان فيما بينهما، لكنهما مكملان لبعضهما، فالإنسان يتكيف بيولوجيا ويتوافق نفسيا واجتماعيا، إذ يبدأ التكيف وهو جنين في بطن أمه ويستمر ذلك طول حياته وبعد الولادة، في حين يبدأ التوافق النفسي والاجتماعي مع تكوين ذاته في السنوات الأولى من حياته، وبهذا ترتبط العلميتان، التكيف والتوافق ارتباطا وثيقا بمراحل النمو المختلفة التي يمر بها الإنسان انطلاقا من خصائص كل مرحلة ومطالب النمو فيها، علما بأن هذه المطالب تختلف من مرحلة لأخرى ابتداء بالطفولة وانتهاء بالشيخوخة، وعموما فإن الشخص المتوافق هو الذي يشغل جميع الجوانب النفسية والاجتماعية، والانفعالية إلى أقصى درجة ممكنة في مواجهة مشكلاته حتى يحقق الصحة النفسية المرغوبة في أية مرحلة يعيشها. (زهران، 1978، ص33)

وهناك الكثير من مراجع علم النفس التي لم تطبق الفرق بين المفهومين، وظلت الكلمتين مستعملتين للدلالة على نفس المعنى، ومصطلحات التوافق والتكيف، التلاؤم، الإنسجام والاتزان الانفعالي والسواء، العقل السوي يقصد بها في الغالب التعبير عن حالة الصحة النفسية للفرد .

وفي هذا السياق يرى **مصطفى فهمي** أن علم النفس استعار المفهوم البيولوجي للتكيف، والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الموائمة، واستخدام في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح التكيف أو التوافق، فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع مع الظروف الاجتماعية والنفسية والتي تطلب منه باستمرار أن يقوم بموائمات بينها وبينه، وظروف الحياة تدفعه إلى الحياة نفسها تدفعه إلى هذا التكيف، وما يساعده على ذلك ما لدى الفرد من القدرة على التطبيع الاجتماعي والذكاء. (فهمي، 1987، ص75).

وتماشيا مع وجهة النظر هذه فإننا نشير إلى أن استعمال كلمة التكيف في هذه الدراسة يقصد بها التوافق والعكس صحيح

ويعرف التوافق ضمن ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

3-2 الاتجاه النفسي (الشخصي):

ويعرف التوافق أو التكيف ضمن هذا الاتجاه بأنه إشباع الفرد للقدر الأكبر من حاجاته الجسمية النفسية والاجتماعية.

التوافق لا يكون إلا إذا أحس الفرد بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجة إلى الطعام والشراب والجنس، (بطريقة شرعية) وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفسولوجية، وكذلك الأمن، وهي حاجة نفسية ضرورية، وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين، وأن لديه القدرة على الحب (الدهري، 1999، ص 56).

ويذكر سعد جلال أن تكيف الفرد يتوقف على مدى إشباع حاجته لتأكد ذاته عن طريق إشباع الحاجات الأخرى النفسية والاجتماعية، إلا أنه قد تعترض سبيل الفرد عقبات تحول دون إشباع هذه الحاجات، فتؤدي إلى عدم تكيف الفرد (جلال، 1971، ص 487).

ويذكر أيضا بأن الحاجة تؤدي إلى إستشارة الدافع، والدافع ما هو إلا حالة توتر إلى عدم استقرار الكائن الحي وإحتلال توازنه، فيقوم بنشاط قصد التواصل إلى إشباع الحاجة والتخفيف من الدوافع لإعادة التوازن وإزالة التوتر، ولما كان الإنسان في عملية تفاعل مستمر مع بيئته المادية والاجتماعية، وهذا التفاعل عملية ديناميكية، فعمليات التكيف مستمرة وتوازن الإنسان دائما في حالة تذبذب بين الاتزان وعدمه (جلال، 1971، ص 483).

وانطلاق من أن الإنسان اجتماعي بطبعه فإنه لا يمكننا أن نتصره دون إطار اجتماعي وثقافي معين ونقول عنه أنه متوافق، وعليه وإنطلاقا من التعاريف السابقة فإن أنصار هذا الإتجاه قد بالغا في إشباع الحاجات تناسوا الجانب الطبيعي والاجتماعي الذي يؤثر ويعدل من سلوك الفرد، حيث أن عملية التوافق أو التكيف لا تتوقف على الفرد فقط بل هناك معايير أخرى تتحكم وتتدخل فيها كالمعايير الإجتماعية والثقافية والطبيعية، فالفرد لا يعيش بمعزل عن هذه المعايير والعوامل فهي تؤثر فيه ويتأثر بها ويتأثر فيها.

3-3 الإتجاه الإجتماعي:

حسب هذا الإتجاه فإن تحقيق التوافق والتكيف على مسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه.

وفي هذا السياق يرى **مصطفى فهمي** أن كل مجتمه إنساني ينظم مجموعة من القواعد والنظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة وتحكمها وفقا لمعايير التطبيع الإجتماعي، يتعرف على هذه القواعد وتلك القوانين ويمثلها حتى تصبح جزءا من تكوينه الإجتماعي، ونمطا محددًا لسلوكه داخل الجماعة (فهمي، 1987، ص 13).

كما يرى أحمد عزت راجح أن التوافق حالة من الإنسجام والتلاؤم بين الفرد وبيئته التي تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته، وتصرفه التصرف المرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية والثقافية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو خلقية أو صرعا نفسيا تغييرا يناسب الظروف الجديدة (راجح، 1976، ص 10).

ويتضح من هذا العرض أن الإتجاه الإجتماعي يعاكس الإتجاه النفسي بتركيزه على المجتمع ومكوناته المختلفة، ويرى أن الشخصية المتوافقة هي التي تساير المجتمع وثقافته ومعاييره، غير أنه قلل من قيمة الفرد وطاقتة المبدعة والتي غالبا ما تقف في وجه تلك المعاييرة.

3-4 الاتجاه التكاملي (النفسي الإجتماعي):

التوافق أو التكيف حسب هذا الإتجاه عملية حيوية مركبة من قطبين أساسيتين هما: الفرد وما به من حاجات ودوافع وطموحات والمجتمع أو البيئة المحيطة بالفرد بأبعادها المختلفة المادية والإجتماعية والثقافية، فالتوافق لا يحدث حسب هذا الإتجاه إلا بتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي. وترى سمية فهمي في هذا الصدد أن التكيف يتضمن تفاعلا مستمرا بين الشخص وبيئته فللشخص حاجات وللبيئة مطالب وكل منهما يفرض مطالبه على الآخر ويتم التكيف أحيانا عندما يرضخ الشخص ويتقبل الظروف البيئية التي لا يقوى على تغييرها ويتحقق التكيف أحيانا أخرى عندما يبذل الشخص إمكانياته البناءة فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه، وفي أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسطا بين هذين الطرفين، وينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسط، فتسوء صحته النفسية فالصحة النفسية إذا هي قدرة الشخص على التوفيق بين رغباته وأهدافه من جهة وبين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى (فهمي، 1989، ص80).

ومن هنا فإن التوافق في نظر هذا الإتجاه (التوفيقي) يعتمد على الفرد وما ينطوي عليه من بناء نفسي وحاجات ودوافع (المحيط النفسي للفرد)، كما يعتمد على المحيط الخارجي، ويقصد به المحيط الذي يقع فيه الفرد سواء كان الطبيعي أو الاجتماعي أو الثقافي. وبناء على ما سبق فإن هذا الاتجاه هو الأكثر قبولا وإستعمالا لأنه يمثل نظرة أكثر موضوعية لعملية التكيف أو التوافق، فهذا الأخير عملية حيوية في حياة الفرد وتمثل سلسلة من محاولات التوافق بين حاجات الفرد ومطالب البيئة ولا تكون السيطرة المطلقة أو الدائمة لأي منها.

3-5 أبعاد التوافق:

3-5-1 التوافق الشخصي:

وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافرا منها أو ساخطا عليها أي غير وثقا منها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من مشاعر الذنب والقلق والضيق ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد (فهمي، 1989، ص34).

وفي هذا السياق يرى كمال دسوقي أن بناء شخصية الفرد في اتفاق مع دوافعها للعيش وشحن قوى العقل، واستعدادات الذكاء بالتعليم والتفكير لإدراك محسوسات العالم الخارجي الذي يحيط به،

والداخلي الذي تنبعث من باطنه، ثم الإستجابة لكل ذلك بآليات الجهاز العصبي الذي يديره ويرأسه المخ كجهاز توجيه وإدارة (دسوقي، 1976، ص7-8).

وهكذا فإن هذا البعد يخص الشخص وحده ومدى قدرته على فك الصراع أو الصراعات الداخلية التي يعيشها بسبب تصادم دوافعه المختلفة، ويقاس هذا البعد بمدى قدرة الشخص على التوافق بين هذه الدوافع، وعليه فالتوافق الشخصي هو تلك العملية التي يحقق بها الفرد من الإتزان مع نفسه ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها معتمدا عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض لها، كما يظهر في ميله إلى التحرر والواقعية، والإلتزام والإنسجام مع حلوله من الأعراض المرضية.

3-5-2 التوافق الاجتماعي:

يتمثل في العلاقة الجيدة والإنسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به ، ويرى حامد عبد السلام زهران أن التكيف الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (زهران، 1987، ص150).

فعملية التفاعل الاجتماعي للفرد لا بد أن تتضمن التزامه بما في المجتمع من أخلاقيات نابعة من تراثه الروحي والديني والتاريخي، هذه الأخلاقيات تعتبر علامات معنية عن طريق الفرد، تنبئه إلى ما في المجتمع من أوامر للنمو ونواهي، وما يعتبره من محرمات وممنوعات، وما يجبذه من أساليب سلوكية مختلفة أو نواحي التفضيل المختلفة التي يراها ويؤديها الكيان الثقافي لهذا المجتمع، والتزام الفرد بهذه الأخلاقيات فيه شعور بالتوحيد مع الجماعة، ومدى رضاها عنه وارتياحها لما يصدر عنه ويتفق مع هذه الأخلاقيات.

ويرى أسعد رزوق في هذا الصدد بأن التوافق الاجتماعي هو تلك العملية التي يقتبس فيها الفرد نمط السلوك الملائم للبيئة، وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغير الذي يطرأ تبعا لضروريات التفاعل الاجتماعي، واستجابة لحاجة الفرد إلى الانسجام مع مجتمعه، ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع (رزوق، 1975، ص88).

وهكذا من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الشخص المتوافق من الناحية الاجتماعية هو الشخص الذي يستطيع إيجاد علاقات منسجمة مع البيئة المحيطة به بأشكالها المختلفة، سواء مع أفراد أسرته أو المجتمع بوجه عام، وهذه العلاقة تتركز على توفر مجموعة عناصر منها:

تقبل الآخرين والإيمان بالتعاون من أجل خدمة المجتمع، وخلو الفرد من النزاعات المضادة للمجتمع كالتعصب العرقي والتمييز العنصري والنزاعات العشائرية والإخلال بالنظام العام... إلخ.

3-5-3 التوافق المدرسي:

يتعرض الشباب في المدرسة إلى معايير متضاربة قد تتعارض مع تلك السائدة في بيوتهم فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها الشباب فترات صباه ومراهقته حتى سن الرشد، ومع أن التلميذ يتدرج في الإدماج بالمدرسة، ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته، فعندما يجيء السن الذي يستطيع فيه أن ينمي ملكاته العقلية، أن يناقش المجتمع الحساب فهو في خوف من الصورة الكبيرة التي تنتظره (للمجتمع)، والتي ليست هذه (المدرسة) غير صورتها المصغرة- يحس بالقلق والثورة: لماذا كل هذه المواد الدراسية؟ ما قيمة كل هذا التحصيل؟ ما الداعي للتمسك بالنظام وتقييد الحرية؟ وهل هذا مطلوب للحياة العملية؟ هل الإمتحان مقياس سليم لتقييم القدرات، أم أن الذي يحفظ هو الذي يتفوق؟ هل الصمت والسكوت وعدم المناقشة أو الاعتراض هو الأدب المطلوب، والذي ينتقد ويحلل ويفكر باستقلال وحماس يكون غير مرضي عنه؟ (دسوقي، 1976، ص27).

ويتوقف التوافق المدرسي للتلميذ على الأوضاع أو الجو الذي يسود المدرسة كأسلوب العلاقات القائمة في المدرسة، أو الأنظمة السائدة فيها أو طرق التعليم المتبعة فيها، كما يتوقف أيضا على خصائص النمو التي لم تقابل بعد، أو الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى، أو من مدرسة إلى أخرى. من مظاهر سوء التوافق المدرسي الغياب المتكرر للتلميذ وعدم الإنتظام المستمر في الدراسة بالتالي فشلة الدراسي الذي قد يؤدي به إلى التسرب المبكر وما يترتب عنه من مشاكل اجتماعية، كل هذا يكون نتيجة كراهية التلميذ للمدرسة أو فشله الدراسي، أو سوء علاقاته فيها، أو عدم تكيفه مع الأوضاع التي تختلف عن تلك الأوضاع التي تعود عليها في الأسرة.

3-6 معايير التوافق:

أخذ الأشخاص العاديين وكذا المختصين بدراسة السلوك البشري مجموعة من المعايير التي عن طريقها يستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده، ومن أهم هذه المعايير المستخدمة للتمييز بين حالات التوافق السوي والغير السوي هي:

3-7 المعيار الإحصائي:

وهو عبارة عن محك يقوم على المعنى الإحصائي السريع الخصائص الإنسانية، كالطول، والوزن والذكاء، وفي هذه الحالة التي ينحرف كثيرا عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية، فالشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الكبير من مجموعة الناس، تطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي تقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى تتمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا، وما يؤخذ على هذا المعيار هو أنه يهتم بالسلوك الظاهر دون الاهتمام بدلالة سلوكه ودوافعه ونتائجه، كما

أنه يصلح لتقييم الأشياء المحسوسة كالطول مثلا، بينما يصعب بواسطته قياس أو تصنيف بعض سمات الشخصية أو الاتجاهات وما إلى ذلك.

3-8 المعيار الحضاري (الاجتماعي):

حسب هذا المعيار فإن الشخص السوي أو المتوافق هو الذي يساير المعايير الاجتماعية ويمثل لقواعد الضبط الاجتماعي، والشاذ أو غير السوي الذي يتصرف عكس ذلك.

لكن وجود مقومات حضارية وثقافية مختلفة باختلاف الثقافات والمجتمعات تجعل من التوافق مسألة نسبية موقف على نوع المجتمع وحضارته وقيمه، وعليه ليس هناك معيار إنساني عام، فما يعد سويا في مجتمع قد مرض وشدوذا في مجتمع آخر، كما يؤخذ على هذا المعيار إن المجتمع نفسه ليس دائما بالمجتمع السوي، يمر بظروف وأوضاع تشيع فيه الأمراض النفسية والآفات الاجتماعية، ومن ثم يكون الخضوع أو الامتثال لهذا المجتمع أمر متناقض لمعنى التوافق.

3-9 المعيار المرضي (الباثولوجي):

يصنف هذا المعيار الأشخاص حسب أعراض الإكلينيكية، فالأفراد غير المتوافقين (غير الأسوياء) هم الذين تظهر عليهم أعراض مرضية، بينما المتوافقين أو الأسوياء لا تظهر عليهم هذه الأعراض، ومما يأخذ على هذا المعيار هو أنه لا يستطيع تحديد الدرجة التي تنفق عندها ونقول أن هذا السلوك سوي أو هذا شاذ.

3-10 المعيار المثالي:

يعتمد هذا أساسا على أحكام قيمة تطلق على أشخاص، وعادة ما ستمد أصوله من أصوله من الأديان وجهاز القيم الأخلاقية، والسواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب والدنو، من كل ما هو مثالي والشذوذ هو الإنحراف عن المثل العليا.

لكل ما يؤخذ على هذا المعيار هو أن المثالية ليس محددة تحديدا دقيقا من جهة، ومن جهة أخرى هو أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.

3-11 محك المقاييس (الاختبارات):

الذي يركز في تصنيفه لحالات التوافق سؤاء التوافق عند الأفراد على مجموعة من المقاييس، أو بطارية الاختبارات التي تهدف إلى قياس جوانب مختلفة من شخصياتهم كالشعور بالرضا عن الذات، والاتزان الإنفعالي وقوة التحمل والذكاء، التوافق الشخصي للاندماج الاجتماعي إلى غير ذلك، لكن يؤخذ على هذا المحك افتقار المقاييس إلى تصور أساسي لصفة التوافق التي تشتق منه أسئلة الاختبار أو المقياس،

فهل للتوافق بعد واحد أو عدة أبعاد مختلفة؟ هذا فضلا من أن صدق الإختبارات أو المقاييس وثباتها كانت وما زالت موضع نقد بالنسبة للكثير من العلماء، والمهتمين بعلم النفس (دسوقي، 1997، ص 67). وبعد هذا العرض نعود إلى القول بأن الصعوبة في فهم الإنسان وتباين سلوكه بين الحين والآخر، ونسبته هي أهم الأسباب والعوامل التي أدت على ظهور كل هذه المعايير التي لم يتسم أي واحد منها بالشمولية والتكامل سوى في هذا السياق محمد السيد أبو النيل أنه لا يمكن استخدام واحد من المحاكات السابقة في تشخيص الأسوياء، بل يوضع في الاختبار هذه المحاكات جميعا عند التشخيص (أبو النيل، 1984، ص 44).

3-12 أشكال التوافق:

3-12-1 التوافق الحسن/ حسن التوافق:

هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الاتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الاضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف (أحمد عزة راجع) حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلائم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه (راجح، 1965، ص 54).

3-12-2 التوافق السيئ/ سوء التوافق:

هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضي وترضي الآخرين فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصبه الإحباط والشعور بالفشل (الهابطك، 1990، ص 37) ويحدث سوء التوافق حسب (ROGERS 1949) نتيجة عدم إتساق خبرات الفرد والذات وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من سقوط المناعة من الانكشاف والتعري (Vulnerability) وسوء التوافق النفسي فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقص مع الصورة التي لديه عن ذاته وأحيانا تحكم سلوكاته عمليات تقومية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي إمتصها من الآخرين وجوهر الحالة هو وجود موقف يحاول فيه المرء أن يخدم سيدين في آن واحد (القاضي وأخرون 1981، ص 273).

بينما يصف أحمد عزة راجح سوء التوافق بأنه حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد وإخفاقه عن حل مشكلاته اليومية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه (راجح، 1976، ص 263).

ولسوء التوافق مجالات مختلفة: سوء التوافق المهني، المدرسي الاجتماعي، إلا أن هذه الظروف المختلفة لسوء التوافق ما هي إلا مظاهر لسوء التوافق العام الذي يبدو في عجز الفرد عن إقامة صلات مرضية بينه وبين من سيتعامل معهم من الناس والأشياء وفي بيئته الاجتماعية والمادية (راجح، 1976، ص567).

سوء التوافق إذن ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عنها المجتمع وعلى أي حال فإن سوء التوافق يتضمن الخفض غير المرضي للحاجة (طه، 1988، ص152).

فالفرد الذي يفشل بطريقة جد معقدة في تحقيق مشاريعه أو الذي لا ينجح بأي طريقة في خلق الشروط التي تتلاءم ومفهومه عن ذاته، يستطيع في هذه الحالة أن يفقد العلاقات العادية مع المحيط فيقال: إن هذا الفرد لا يتوافق مع الواقع "BRESSION" (جمعون، 2001، ص74).

للإشارة فإن سوء التوافق يظهر بدرجات مختلفة فقد يبدو في حالة إنحراف أو أسلوب غريب في السلوك وقد يبلغ درجة في الاضطرابات النفسية العصبية وفي أقصى درجاته يظهر في شكل الذهان.

3-13 العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

يتضح من خلال ما سبق أن التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الإتران الذاتي للشخصية، هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقدراته العقلية، أما العامل النفسي فيتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية، كالمحيط الأسري والمدرسي والاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد.

3-13-1 عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، وتتمثل في جميع مكوناته الشخصية من حاجات ودوافع خبرات، وقيم وميول وقدرات، وعواطف وانفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي (حاج، 1984، ص25).

وتأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة أم غير متوافقة، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف وإشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع ودافع بدون هدف محدد له. فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية، يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء، وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول

من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، فوراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه، وكلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف (جابر، 1977، ص 93).

وتحقيق المراهق لتكيف نفسي اجتماعي مقبول لا يقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية والتي تمثل الحاجات الأساسية، أو الفيزيولوجية التي لا غنى للفرد عن إشباعها كدافع الجوع، العطش، النوم، الجنس، البحث عن الراحة، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وانتمائه الاجتماعي، وهي حاجات يتعلمها يكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها طوال حياته مثل الحاجة للأمن، التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي والحاجة للحب والرغبة في التملك وكسب الأشياء، وتأكيد الذات تقديريها.

ومن هنا فإن الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق، سواء بالطرق المباشرة وهي أقصر الطرق وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق أو (ميكانيزمات الدفاع) وهي وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف، لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغية إعادة التوازن، والتلاؤم العنصري أو النفسي (الحاج، 1976، ص 140).

ميكانيزمات الدفاع كثيرة متنوعة تختلف باختلاف عناصر التوافق وستعرض إليها بالتفصيل لاحقا.

3-13-2 عوامل متعلقة بالمدرسة والمحيط:

إن كل كائن حي إنسان يعيش في مجتمع وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها، وصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا (فهمي، 1989، ص 64).

وعادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية، مما يجعل من الصعوبة لمكان خروج هذا الأخير - الشخص - عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة، وهكذا تؤثر البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحديد الأسلوب الذي يحقق له التكيف والموائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة (فهمي، 1989، ص 15)، وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي أما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الاجتماعات التي يندمج فيها الشخص كالأُسرة والمدرسة، وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والإعلامية وكلها تؤثر بشكل أو بآخر على توافق الفرد، ولعل أهم هذه الجماعات الأسرة، فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي، والنفسي، والإجتماعي للطفل،

وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا وتوجيه سلوكه منذ طفولته المبكرة، تلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل واخوته دورا هاما في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته (زهران، 1976، ص 84). وتعد المدرسة الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى التي تلي المنزل، فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ وإعداده ليكون مواطنا صالحا ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آن واحد (ميغاريوس، 1974، ص 24). كما تعتبر المدرسة أكبر مجال إجتماعي لإثارة الفوارق بين القدرات بما يؤهل لإعادة توزيع الطبقات، فالتفوق الدراسي يغذي الطموح لقيادة المجتمع أو الانتقال على الأقل من طبقة دنيا محكومة ومغلوبة على أمرها إلى طبقة عليا متحكمة ومتميزة، خلال التقديرات الدراسية من مرحلة إلى أخرى عند الانتقال من سنة لما بعدها المرحلة الواحدة يتقدم ذوي الطموح الموهب أو قد يكونون من الضعاف والمتخلفين وغير ذوي الاستعداد للدراسة (دسوقي، 1976، ص 24).

كما تؤثر جماعة الرفاق على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين حيث يشعر هذا الأخير بالسعادة حين يكون وسط رفاقه يكلمهم ويلعبهم، ويأكل معهم دونما تحرج، مما ذكرته "هاولوك" يمكن استنتاج عدة نقاط تشجع المراهقين أهدافا متنوعة عندما يكون ضمن هذا الإطار الاجتماعي، فالجماعة توفر له شعور بالامان الارتياح والمتعة، ومجموعة الرفاق تساعد على تعلمه فن التعامل مع الآخرين كما أنه يستطيع عن طريق تفاعله في وسط مجموعته ان يصبح أكثر تساهلا، ومرونة، ومنها يكتسب المهارات الاجتماعية والولاء الاجتماعي (الجسماني، 1994، ص 216).

3-14 ميكانيزمات التوافق (الحيل النفسية للدفاع):

تعد الحيل النفسية للدفاع اساليب سلوكية توافقية لاشعورية، وتعرف احيانا بميكانيزمات التوافق، أو حيل الدفاع النفسي، أو ردود الفعل الدفاعية، يستخدمها الفرد عند فشله في تحقيق أهدافه بفعل عوامل الإحباط والصراع هروبا من المواقف المؤلمة، هذه العوامل التي يعجز عن مواجهتها بأساليب مباشرة يبرر فشله منطقيا أمام نفسه وأمام الآخرين، ويتخلص من التوتر ويتحرر من القلق والشعور بالذنب، ويشعر بالارتياح والتوافق مع الموقف (الزهري، 1976، ص 60).

وميكانيزمات التوافق سلوك غير شعوري تتعدد مظاهره، لا تستهدف حل الأزمات النفسية بقدر ما تهدف إلى تخلص الفرد ولو بصورة مؤقتة من حالات الشعور بالنقص والتوتر، للحفاظ على الالتزان الشخصي، ومن بين الميكانيزمات الأكثر استعمالا ما يلي:

3-14-1 الكبت Refoulement:

وهو ميل لاشعوري إلى النسيان وعدم الوعي، وذلك لمنع تأثير المكبوت، الأمر الذي لا يتحقق مع ذلك إلا في الكبت الناجح حيث يضل المكبوت فعلا (الدهري، 1987، ص 61).

بمعنى آخر الكبت عملية نفسية لاشعورية تتم في نطاق الوعي وتحول دون خروج الأفكار الخائبة أو الرغبات المؤلمة أو المحرمة المرفوضة إلى مجال الشعور، والطفو من أجل الإشباع، فيستعان بهذه العملية للابتعاد وتجنب المواقف أو الحوادث المؤلمة التي تسبب ازعاجا وقلقا، فالفرد يستخدم هذه الوسيلة بطريقة لا شعورية عندما يكبت إشباع دافعه الجنسي مثلا، بسبب الوازع الديني أو نواهي الضبط الاجتماعي الراضية لطريقة اشباعه لهذا الدافع، كما يستعين بها للتخفيف من شدة قلقه الناجم عن فشله في تجسيد طموحاته المتعددة التي كثيرا ما تصطدم بنظام الأسرة أو بأساليب المعاملة الوالدية السيئة، أو مع عادات وتقاليد محيطه الاجتماعي، ويكون الكبت في بعض الأحيان نتيجة للإحباط، وبتكراره بصورة مفرطة يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية مثل الأرق وفقدان الشهية للطعام والقلق الحاد، وظهور النزعة العدوانية، وتعاطي المخدرات والافراط الجنسي كما يؤدي عند البعض إلى ظهور بعض الأمراض النفسية، الجسمية، أي يتحول الدافع للرغبات المكبوتة عند الشخص إلى آلام جسمية مثل الصداع، الشعور بالتعب، والإرهاق أو المستيرية التحويلية كالشلل الجزئي أو العمي البصري أو فقدان الحساسية... الخ، كل هذه الأعراض تمثل مؤشرات عدم التوافق (جابر، 1989، ص 101).

3-14-2 العدوان Agression:

يعد العدوان من ردود الفعل الرئيسية للإحباط، حيث ترتبط النوبات العدوانية وتحرك بفعل الإحباط، ويقترن العدوان بانفعال الغضب، فقد يستثار إذا كان هناك مثير لذلك، ويعد الإنفعال استجابة غير مسيطر عليها من جانب الفرد، كرد فعل لعائق أو مجموعة عوائق توجهه وتمنعه من إشباع حاجته الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية، عندها يلجأ الفرد إلى العدوان بإيذاء الآخرين أو الذات، أو كلاهما معا.

وعلى هذا الأساس فالمتعدي يعاني من إحباط شديد سابق أو متوقع، ولديه شعور بالنقص، وقد يكون عدوانه نتيجة لتوقعه عدوانا، أو هو رد فعل لعدوان وقع عليه بالفعل، أو أن العدواني هو بحاجة إلى تأكيد ذاته عندما يتعرض إلى إثارة خطيرة من الخواارج، أو من الداخل ويظهر هذا التأكيد على شكل انفعال شديد تتبعه استجابات تعويضية لمواجهة هذا الموقف (الدهري، 1987، ص 64).

ويرتبط العدوان عند المراهق بسعيه لتأكيد ذاته، وقد يكون العدوان سلوكا شادا إلا أنه يستمر ما دامت الحياة موجودة في تأدية وظيفة ضرورية تتصل بجهود المراهق لأن يكون شخصا فريدا متميزا عن

الآخرين، والسعي إلى تأكيد الذات، تحقيق الإستقلالية يتخذ طابعا حادا في المراهقة، وهذا يجعل المراهق حساسا ومعرضا أكثر من سواه للغضب والعدوان.

3-14-3 الإسقاط projection:

يعمل هذا الأسلوب للتخفيف من معانات غير معروفة المصدر بالنسبة للشخص، لأنه ميكانيزم يعمل بطريقة لا شعورية، فقد يشعر الشخص ببعض العيوب والدوافع المستهجنة، والأفكار غير مقبولة اجتماعيا ويرفض وجودها في نفسه، ويتبرأ منها بإسقاطها (الدهري، 1987، ص72).

وبمفهوم التحليل النفسي فإن الإسقاط حيلة نفسية لاشعورية يلجأ إليها الشخص للدفاع عن نفسه ضد مشاعر غير صادرة أو مؤلمة في داخله مثل الشعور بالذنب، أو الشعور بالنقص، فالمرهق قد ينتقد سلوك بعض الزملاء ويلومهم على تصرفاتهم السيئة التي يتصف بها هو في الحقيقة ليلتمس عذرا لهذه التصرفات، وللتخفيف من شعوره السيء.

3-14-4 التبرير Rationalisation:

تهدف هذه الحيلة النفسية إلى إبراز أسباب شعورية غير حقيقية من واقع الأمر يقتنع بها الشخص لأنها تبدو معقولة ومترنة وتلقى قبولا اجتماعيا (الدهري، 1987، ص70).

وهي من الحيل التي يلجأ إليها الفرد لإبعاد التهمة عن نفسه، أو لتبرئه ذاته من الشعور بالذنب. وتهدف عملية التبرير إلى مخادعة الغير بتزييف الحقائق فمثلا: التلميذ الذي يفشل في امتحان آخر السنة، فيبرر فشله بإرجاعه إلى عيوب في شخصية المدرس أو لصعوبة المواد الدراسية، أو لعدم توفر الوقت الكافي للمراجعة، والتبرير العادي غير المبالغ فيه يحافظ على الاتزان النفسي ويوفر الأمن في بعض الحالات، ولكن تكراره واستعماله بطريقة مفرطة خاصة لدى المراهقين، مثل كثرة شكاويهم وانتقاداتهم، وتبريرات تصرفاتهم يؤدي بهم إلى الإعتقاد بجدوى هذه العملية النفسية، ويتعاملون معها على أنها حقيقة ويتبعون بذلك عن مواجهة العقبات، كما تضعف قدراتهم على تحمل المسؤوليات.

3-14-5 التعويض Compensation:

هي عملية تستخدم من طرف الفرد لتغطية ضعف أو نقص في صفة مقبولة اجتماعيا أو أخلاقيا ويلجأ إليها الفرد بقصد التغلب على الشعور بالضعف أو الدونية، بإحراز تفوق في ميدان آخر، واتباع أنماط جديدة من السلوك، فالتلميذ الذي لم يسعفه الحظ في النجاح في الدراسة يعوض فشله في نشاط رياضي أو فني، فهذه الوسيلة الدفاعية تغطي صفة غير مستحبة بصفة أخرى أكثر تقبلا من طرف الشخص والآخرين مع الاجتهاد في ممارستها.

3-14-6 الإعلاء والتسامي Sublimation:

حسب فرويد فإن هذا الميكانيزم الدفاعي يعمل على تحويل الحفزة غير مرغوب فيها إلى اتجاه آخر بحيث يحدث تعديلا في الهدف (الدهري، 1987، ص73).

بمعنى آخر هي تلك العملية التي يتم فيها تحويل طاقة الميول والحوادث المكبوتة وتوظيفها في ميدان النشاط الإنتاج، وتقرها الأوضاع الإجتماعية والتقاليد والهدف منها عموما هو تحويل الرغبة المراد اشباعها التي تلقى رفضا أو استهجانا من قبل الوسط الاجتماعي إلى سلوك مقبول يرضي فيه الغير ويستحسنه فالفرد يستعين بها لاعلاء طاقات دوافعه المكبوتة في كل نشاط سامي يتم فيه اشباع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا، كالاهتمام بالدراسة أو العمل، أو المشاركة في الأنشطة الرياضية أو ممارسة بعض الهويات.

3-14-7 أحلام اليقظة.

حيلة نفسية دفاعية تخيلية، يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية التي عجز عن تحقيقها في الواقع، فتخفف عنه مشاعر الفشل والإحباط والقلق، يستمتع بمشاعر القوة والتفوق والنجاح في الخيال، بعيدا عن حدود الواقع ومشكلاته (الدهري، 1987، ص74).

تتضمن أحلام اليقظة انسحاب ذهني من عالم الواقع لتحقيق ما يصبو إليه، كما تفسر على أنها اهتمامات شخص لتحقيق توافق مقبول بين تطلعاته والواقع المعاش فهي نوع من التخيلات وسلسلة من الصور الخيالية للحوادث المتخيلة التي تمر في خيال الفرد، وعندها يترك العنان لعقله ولمخيلته لينتقل دون اشباع في الحياة الواقعية وفي فترة المراهقة مثلا يلجأ الكثير من المراهقين لمثل هذه الحيل الدفاعية بسبب تعدد طموحاتهم وصعوبة تحقيقها، ومواضيعها تبقي ذاتية، فهم يعوضون حالات الفشل والإحباط بلحظات تأمل وتفكير يعيدون بها بناء طموحاتهم، يستسلمون لأحلام اليقظة باعتبارها وسيلة هروب من ظرف الواقع.

تبقى هذه الحيلة الأشعورية طبيعية إذا كانت في صورتها المعتدلة، وتمهد لعمل ابداعي ولكنها تكون وسيلة سحابية في صورتها المبالغ فيها (جابر، 1989، ص103).

هناك ميكانيزمات دفاعية أخرى لا تقل أهمية عن الحيل الأشعورية السابقة الذكر في مساعدة الفرد في التوافق النفسي الاجتماعي كالعزل، الإفراط في التدخين شرب الخمر، تعاطي المخدرات وكثرة النوم، والهدف من استعمالها هو التخفيف من حدة القلق، الصراع والحيرة التي تنتابهم، وإذا كان الفرد يستعمل ميكانيزمات توافق من أجل تحقيق مستوى أفضل من التوافق فإن لهذه الحيل سلبيات عندما يعتمد عليها في مواجهة كل مشاكله، حيث تصبح وسائل انسحابية اتكالية تعيق توافقه النفسي الاجتماعي.

3-15-15 بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق النفسي:

3-15-1 النظرية الواقعية للحياة

كثيرا ما نرى الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعيشي، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين وتعساء رافضين كل شيء هذا يشير إلى سوء التوافق أو الصحة النفسية، وفي المقابل هم أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأقراح واقعين في الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

3-15-2 مستوى طموح الفرد:

لكل فرد مطامح وآمال وبالنسبة إلى الفرد المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى لتحقيقها من خلال دافع الإنجاز، ويشير هذا إلى توافق الفرد، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل ويحقق آمال بعيدة المدى عن إمكاناته فيلجئ إلى المضاربة والمقامرة بما له أو بأسرته أو بعمله وإذا لم يحقق شيء يضل ناقما عن الحياة وحقودا على الآخرين وكلها مؤشرات تدل على سوء التوافق مع المجتمع الذي ينخرط فيه.

3-15-3 الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب الحبس بطريقة مشروعة وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية، لذلك وفي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بنفسه أنه محبوب من الآخرين، وفي معظم مشاريعه التي تعنيه.

كما أن الإنسان نفسه في حاجة إلى التقدير وإلى الحرية وإلى الإنتماء، وإذا ما أحس بأنه كل هذه الحاجات مشبعة لديه، فإن هذه بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه ويحدث العكس إذا ما أحس أنها غير مشبعة.

3-15-4 الثبوت الإنفعالي:

وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ويتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في إنفعالاته (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية).

3-15-5 سعة الأفق:

تعد من السمات التي تساعد في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وينسجم الفرد الذي وصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات، وذلك يتم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، ومن ثمة تتسم الشخصية بالهدوء

والتوازن والتوافق وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المعلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق.

3-15-6 مفهوم الذات:

تعد من السمات التي تشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات لديه يتطابق مع مواقفه كما يدركه الآخرين يكون متوافقا وإذا كان مفهوم الذات لديه أدى به إلى الغرور والتعالي مما يفقده ويبعده عن الواقع وعن إدراك الآخرين له، وهذا يتسم سلوكه بالنقص وبتضخم ذوات الآخرين ويؤدي هذا به أيضا إلى سوء التوافق.

3-15-7 المسؤولية الاجتماعية:

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين، وإزاء المجتمع بقيمته وعاداته ومفاهيمه وفي هذه الحالة يكون الشخص عصريا ومن ثمة يتعد عن الأنانية والذاتية ويتمثل في سلوك الفرد والاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وعدم التفریط في مصادر الثروة في بلده.

3-16 المرونة:

وهي نقيض التصلب، أي أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته، أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف ويجعل الشخص مسائرا ومغايرا، يسائر الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغيّرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى مقتنع بها وهذا نهج ديمقراطي، أي أن لا يكون مسائرا أو مغايرا بصفة ما كما يتمثل في سلوك الشخص المتوافق لبعدي الإعتماذية والإستقلالية إذ تتطلب بعض مواقف الحياة أن يعتمد الشخص على الآخر، وفي الوقت تتطلب مواقف، ترى أن يكون الفرد على إستقلالية، لذلك يتسم سلوك الشخص المتوافق بعدوى القيادة والتبعية إذا تتطلب بعض المواقف أن يكون الشخص قائدا خصوصا إذا تطلب الموقف خبرته المناسبة في هذا المجال كما تتطلب مواقف أخرى أن يكون تابعا (الدهري، 1987، ص 55-56-57).

3-17 مظاهر حسن التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

عندما تكون المدرسة مكانا محبوبا بالنسبة للمراهق، وجوا اجتماعيا صالحا يقضي فيه التلاميذ أوقات رائعة في نهارهم مشوقة لهم، فتصبح مكانا يقدم لهم الأمن: أمن خاص بهم ومكان يمارس فيه أنشطتهم، ومواهبهم وتحل فيه مشاكلهم، ويتخلصون من اضطراباتهم وأزماتهم النفسية، وذلك للتغلب على أزمة مرحلة المراهقة، وهنا فقط يشعر المراهق بذاته، ويتحقق كيانه وبالتالي يحس بأهميته وبأنه جزء لا يتجزأ من المدرسة ومن المجتمع ككل، وهنا يستطيع تفهم المرحلة التي يمر بها ويحاول السيطرة والتخفيف من

أزماته، بتفهم نفسه ومحيطه المدرسي الأسري والعيش في الواقع وتقبله التكيف مع المواقف التي تصادفه في حياته، ويعد هذا مؤشر على توافقه النفسي الاجتماعي الذي من مظاهره.

3-17-1 الشعور بتقدير الذات:

إن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع حركات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي إذن تتكون من خبرات إدراكية وإنفعالية تتركز حول الفرد بإعتباره مصدر الخبرة، السلوك والوظائف. (الدهري، 1987، ص107) ويظهر شعور المراهق بتقدير ذاته برضاه عن نفسه والدفاع عنها وتعويدها على مواجهة مواقف الإحباط والفشل، وكذا في الثقة في قدرته على تحمل نتائج أفعاله، إتخاذ قراراته في الوقت المناسب، والجرأة والصراحة في حل مشاكله والإبتعاد عن اتكاله في إنجاز أعماله والمثابرة في تحقيق أهدافه.

3-17-2 إقامة العلاقات والإبعاد عن العزلة والإنطواء:

يتجلى ذلك في إقامة المراهق لعلاقات صادقة، ومشاركة زملائه في بعض الأنشطة والهوايات المفضلة والتودد للبعض منهم والاستماع إلى إنشغالهم ومساعدتهم وزيارتهم وقبول دعوة من يرتاح إليهم، لأن إتساع دائرة علاقاته الإجتماعية وتعدد أطرافها، يشعره بالراحة ويمده بالمساندة المعنوية لمواجهة ضغوطات العائلة والمجتمع ككل.

الشخص السوي هو الذي يحقق وجوده ككائن حي اجتماعي يعترف بحاجاته إلى أفراد مجتمعه وفي تعاونه معهم واضطلاعه بدور اجتماعي من أجل تحقيق حياة أفضل له ومجتمعه. (الدهري، 1987، ص107)

3-17-3 الثبات الانفعالي:

وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، التي تمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر وأناقة، ولا يستفز ولا يستشار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، ويتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الكراهية، الغيرة...)، وهذه السمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (الدهري، 1987، ص53)

كما تظهر هذه السمة أيضا في قدرة الفرد أو المراهق على تجاوز مواقف الإحباط والتحكم في ميولاته ورغباته المتعددة وانخفاض درجة تقلباته المزاجية والاستقرار النسبي لحدة انفعالاته، واستعمال العقل في تجسيد طموحاته.

3-17-4 العلاقات مع البيئة المحلية:

أين يظهر المراهق علاقات طبيعية مع أسرته، ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر في كنفها بالأمن واحترام أفراد أسرته له، وهذه العلاقات تتنافى مع ما للوالدين من سلطة عادلة على المراهق، توجيه سلوكه، كما يظهر الرغبة في قضاء وقت أطول داخل البيت والشعور باعتزازه بانتمائه العائلي.

كما يبدو أيضا من خلال علاقته بزملائه، حيث يندمج معهم ويساعدهم إذا احتاج أحدهم لمساعدته، ويسر مقابلتهم خارج المدرسة ويهتم بمصالحهم الشخصية وهو محبوب منهم، وقد يولونه في بعض الأحيان مركزا قياديا بينهم. (الدهرى، 1987، ص55)

كما يتجنب المشاجرات معهم، وابداء حيوية مشاركة أصدقائه في الأنشطة الرياضية والفكرية، ومعاملتهم معاملة حسنة، والتقليل من التغيب عن المدرسة والإبتعاد عن الفوضى والتشويش والغش داخل القسم، التقليل من تحديده للمدرسين عند اختلافه معهم، المثابرة والتركيز والجدية في متابعة دراسته، حسن حوار مع الناس، وإقامته لعلاقات طيبة مع الزملاء.

3-17-5 النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل واقع المعاش ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين تعساء رافض كل شيء ولكن يشير إلى سوء التوافق أو إحتلال في الصحة النفسية وفي المقابل نجد أشخاصا يقبلون على الحياة بسعادة ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

3-18 مظاهر سوء التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

سوء التوافق هو فشل الانسان في تحقيق إنجازاته واشباع حاجاته ومواجهة صراعاته، ومن ثم يعيش في الأسرة والعمل والتنظيمات التي ينخرط فيها في حالة الإنسجام وعدم التناغم، وإذا ما زاد هذا القدر من سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب. (فهيمى، 1989، ص82)

ويظهر سوء التوافق الاجتماعي للفرد في عجزه عن مجاراة قوانين الجماعة ومعاييرها، أو عجزه عن عقد الصلاة اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس، مع الوالدين، الإخوة والزملاء.

وتلميذ المرحلة الثانوية وفي ضوء المتغيرات التي يمر بها في هذه المرحلة سواء المتعلقة بنموه الذاتي أو بالنسبة للمجتمع المدرسي، الذي يتميز بطابع خاص في المدرسة الثانوية فإن احتمال نشوب الصراعات داخل المدرسة وكذلك الانحرافات، قائمة ما لم تقابل احتياجات طلاب هذه المرحلة، فمن المنتظر أن تواجه المدرسة مشاكل حادة سواء داخلها أو في خارجها، بعضها قد يصل إلى مستوى الإنحراف كالعنوان

والإعتداء والعنف، وتشكيل العصابات من الشلل المدرسية، وتخريب المدرسة وعدم احترام الأنظمة، وربما يصل ذلك إلى المجتمع المحلي أيضا إضافة إلى السرقة الهروب، الفشل أو التأخر الدراسي وغيرها من مظاهر سوء التوافق المدرسي.

من مظاهر سوء التوافق النفسي للمراهق شعوره بالتعب وعدم الراحة، التأزم من الناحية النفسية في أي جانب من جوانب حياته، وتتضمن أمثلة عدم الراحة حالات الاكتئاب أو القلق الشديد، أو مشاعر الذنب، وأفكار الوسواس المتسلطة أو توهم المرض أو عدم الإقبال على الحياة أو التحمس لها. (جابر، 1977، ص45)

3-19 علاقة التوافق بالفشل والنجاح المدرسي:

من الحياة النفسية للطالب في جميع مراحل نموه وخصوصا في فترة المراهقة تتسم بالقلق وقد تصل إلى مستوى الوسواس الأوهام، ولعلها السبب في تقبله وعدم استقراره، كما قد يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس والحزن والآلام النفسية نتيجة لما يلاقه من إحباط بسبب ضغوط المجتمع التي تحول دون تحقيق رغباته و أمانيه ويتبع ذلك عادة مشكلات عدم التوافق مع البيئة المدرسية، أو الجو المدرسي وما يترتب عنه من فقدان الشعور بالأمن، وصعوبة التصريف في المواقف الجديدة والإحساس بضعف المركز وصعوبة التعامل مع السلطة المدرسية والتي الفشل المدرسي.

وبوجه عام فإن مشكلة التأخر، والغياب ترتبط ارتباطا وثيقا بمشكلة أخرى وهي الهروب من المدرسة، ويستخدم التلاميذ في ذلك اساليب متعددة تهدف جميعا الى إنهاء اليوم المدرسي قبل مواعده، فقد يرجع الهروب إلى سوء معاملة أحد المدرسين وشعور التلميذ بضبط انفعالي قوى إزاء حضور دروس هذا المدرس بالذات، قد يكون الهروب تلخص من أعباء متابعة الدروس التي لا تجد معه أي لون من المتعة الشعورية، كما قد يرجع الهروب إلى تأثير بعض الرفاق المنحرفين الذين يجد في الإنطواء معهم تحت جماعة واحدة متنسقا لإشباع الدوافع التي لم يجد لها الإشباع أو التقدير الكافي في المدرسة أو البيت. (جابر، 1977، ص52)

من هنا يتضح أن النجاح والفشل الدراسي للمراهق يتوقف على توافقه في البيئة المدرسية، وعليه يجب أن يكون جو اجتماعيا صالحا بعيدا عن الاستبداد والإرهاب وتركيز السلطة في يد واحدة وأن تكون سياسة المدرسة مبنية على التوجه والإرشاد المقرونين بالمحبة والعاطفة وفهم نوازع المراهقين ودوافعهم، دون اللجوء إلى قمعها بالقوة والقسوة، بل بتحويلها إلى نشاطات بالرفق واللين والحكمة... الخ، ومن أجل مصلحة المراهق يمكن للمدرسة أن تستعين بالأهل فحسب بل بذوي الخبرة جميعا والتنسيق مع المؤسسات

التي تعني بتمضية أوقات الفراغ المفيدة (كالأندية)، وأن تعمل جميعا ضمن إطار لتعبئة العامة لحشد جميع نشاطات التي تخدم المراهقة وتعمل على احتوائها وتوجيهها توجيهها سليما.

3-20 وقت الفراغ وعلاقته بتحقيق التوافق للمراهق:

لعل من المشاكل الهامة التي تواجه الطلاب وخاصة الشباب شغل وقت الفراغ ونقصه بوقت الفراغ وقت النشاط الذي يحقق للطالب رغباته ويشبع ميوله ويقابل احتياجاته، لوقت الفراغ أهمية كبيرة إذا ما أحسن استغلاله في تنمية شخصية الطالب حتى ينشأ بعيدا عن الانفعالات النفسية التي تنتابه إذا ما لم يجد ما يشغل فراغه سوى التافه من الامور.

ففي وقت الفراغ يكتشف الفرد نفسه، وينمي ملكاته الكامنة، كما أنه فرصة للعبير عن الذات وللتنفيس عن التوتر، ولإشباع الكثير من الحوافز والدوافع التي يتعذر اشباعها في الحياة اليومية، فوقت الفراغ يمكن في الواقع أن يكون الوقت الذي تتغير فيه الشخصية، وبالتالي يصنع فيه الشخص من جديد. وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية يختلف عنها، فإن الترويح يتصل بالمناسبات الجسمية المبهجة حين أن التربية تتصل بالماشط العقلية التي يراها الشاب أمرا باعثا على السامة والملل، وفي الترويح يجد باب أوسع إمكانيته في مجال الحياة الاجتماعية العلاقات الإنسانية. (فهمين، 1986، ص 85).

الخلاصة.

نستخلص من خلال مناقشتنا لمجاور هذا الفصل أن مفهوم التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي يشير إلى مدى قدرة الفرد على التوافق والانسجام بين اشباع حاجته المتعددة وإمكانياته الأدائية، والعقلية الحقيقية وظروف واقع المعاش.

وهناك عاملان رئيسيان يقفان وراء عملية التوافق، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه، أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات، وقيم وميول وعواطف، ومختلف الإنفعالات التي تقوم بتوجيه سلوكه، والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد بما في ذلك الأسرة والمدرسة، وجماعة الأقران التي تؤثر على توافق الأفراد بشكل أو بآخر، من خلال الجماعات التي يندمج فيها والتي تتم في اطار من عمليات من التأثير والتأثر.

وكلما نجح الفرد في استخدام حيلة دفاعية لا شعورية بطريقة ناجحة (الكتب، احلام، اليقظة،...) وأعمال العقل للموازنة بين دوافعه الملحة على الارضاء، وقدراته الحقيقية ومعطيات واقعة الاجتماعى استطاع تحطى الكثير من العوائق المحيطة، ومن ثم استطاع الظفر بمستوى أفضل من مظاهر التوافق النفسى الاجتماعى التي تختلف من فرد إلى آخر، ومن مراهق إلى آخر، حسب اختلاف جنسية وامكانياته الشخصية، ومدى توفير الشروط المساعدة والملائمة لتكيفه السليم.

تمهيد.

لقد تميز عصرنا الحالي بكثير من المظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق والتي بلغت فيها الاكتشافات العلمية أرقى مستوياتها، وتوصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بالمجتمعات. لكن مع كل مظاهر هذه الحضارة الغربية إلا أن البشرية تعاني أزمة اجتماعية وأخلاقية تجعلها لا تنأى إلى ما وصلت إليه من إنجازات عملية، ومن هنا فإن المفكرون الغربيون قد اقرؤا بعدم قدرة حضارتهم بصفة عامة وقطاع التربية بصفة خاصة تكوين مجتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي وللأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة، حيث تسربت إليها مظاهر السلبية فأهلكتها فكان وكان الضحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لانخداعه بمظاهر تلك الحضارة الغربية، فبقي هذا الشاب تائه، لم يجد للخلاص سبيل في مجتمع تكاثرت فيه عوامل الفشل والانحراف بالإضافة إلى المرحلة التي يمر بها في نموه وهي المراهقة والتي كثرت التفسيرات حولها، إذ يعتبرها البعض مرحلة من مراحل النمو لها خصائصها التي تميزها عن باقي المراحل، وهي الجسر الذي يمر من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرشد، وتعد أكثر المراحل صعوبة وتعقيدا لما فيها من تغيرات في جوانب شخصية، وأيضا لكونه يعيش في مجتمع لا يوفر له البيئة الصالحة لإستقامته مما أدى به إلى عدم التكيف مع محيطه والوقوع في أزمات نفسية تربوية كان لها تأثير على المراهق من جهة وعلى المجتمع من جهة أخرى.

4- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي وتبدأ عموما في سن الثاني عشرة (12) وتمتد حتى الثامنة عشر (18) أو حتى سن الثانية العشرين (22) عند البعض من الباحثين، وهذا الفترة تسمى فترة البلوغ إذا كانت الطفولة مرحلة كمون جسمي وانفعالي فإن المراهقة مرحلة النمو الجسمي وتقلب شديد للانفعالات والتغيرات العضوية وهذه التغيرات هي سبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي.

وإذا كانت هذه المشكلات ترجع إلى أسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطرابات في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة ولهذا يجب على المربين والوالدين مراعاة ما يلي:
العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برنامج لرعاية صحتهم وذلك بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التجديد والاجتهاد والابتكار وكما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع، يجب وقاية المراهقين من الانحراف وذلك بتربيتهم على الأخلاق الإسلامية وتعاليم النبوة لأن الرسول صلى الله عليه وسلم هو قدرة المسلمين وقد أدبه الله فأحسن تأديبه لقوله تعالى: (وانك لعلى خلق عظيم). (القرآن الكريم، سورة القلم، الآية 04).

4-1- تعريف المراهقة:

تعني الاقتراب والدنو من الحكم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحكم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والانفعالي، والمراهقة بالغة الفرنسية والإنجليزية مشتقة من كلمة من الفعل اللاتيني addolxel الذي يعني التدريج نحو النضج الجسمي والانفعالي والجسمي ويبقى التعريف الأكثر رواجاً هو جسم الانتقال من الطفولة إلى الشباب إذ تعتبر المراهقة مرحلة حرجة مشحونة بالمصاعب والأزمات.

- علاقة المراهقة بالمجتمع.
- علاقة المراهقة بالثانوية.

إن البيت والأسرة يعتبران الوسط الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق، وتوجيهه الوجهة الناجحة المتكاملة، ثم بعد ذلك تأتي المدرسة أو المنظومة التربوية والتي تعتبر وحدة اجتماعية تقوم بدور هام وحجر الأساس والرف الفعال في هذه المؤسسة التربوية هو المربي الذي يعتبر المسؤول الأول الذي يجب عليه تحقيق التوافق الاجتماعي الانفعالي للتلميذ. (توفيق، ص104).

إن الثانوية تعتبر من أدق المراحل التعليمية، لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء ومؤهلين ليكونوا على دراية بأسرار المراهقة ومشاكلها.

4-2 علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية والرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائمة ومنتظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهى الإحساس بالملل والضجر وتلاءم وقت فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء تافه، وعن تحقيق قام به أحد الطلاب من خلال مذكرة لنيل شهادة الماجستير عن شعور التلاميذ تجاه التربية البدنية اتضح أن 53.6% من مجموعة العتبة التي تشعر بالفرح و28% يشعرون بالراحة وذلك راجع إلى الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فراغه أحسن استغلالاً. (إبراهيم، 1991، ص197).

4-3 علاقة المراهق بمربي التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين المربي والمراهق قوية وحسنة لا بد على المربي من أن يهتم بمتطلباته ورغباته، كذلك على المربي أن لا يترك موفقاً بيداغوجياً يمر عليه دون التطرق إليه، إذن فالعلاقة بين المربي والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الموجه السليمة، ولتجنب النتائج السلبية التي يجب على المربي أو

المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام الزملاء، فلا بد على المرابي أن يهتم بالمراهق وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط، فامعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه، وقد يكون الكسول نتيجة ضعف أو مرض، وقد يكون مصدر الكسل شيئاً نفسياً وعلى أية حال فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل (سليمان ، 1996، ص76)

4-4 علاقة المراهق بالأسرة:

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهقة فتعاون الوالدين واتفقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري وهذا يعود بالإيجاب على المراهق حيث ينشأ ملتزماً، أما حدوث العكس وتعرض الأسرة للمشاكل كالطلاق مثلاً يؤدي إلى التأثير السلبي على الأبناء من عدم استقرار في الدراسة وكثرة الغيابات والهروب لذلك لا بد من توفر نوعاً من المساعدة التي تهيئاً للمراهق مجالاً صحيحاً في استخدام استقلاليتهم استخداماً بناءً وإيجابياً، كذلك سياسة الضغط من الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة باستخدام العقاب البدني أم الحرمان أو الشتم أو التهديد، له أثره في القدرة على التركيز والاستيعاب.

4-5 أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق:

إن الإنسان طاقة بدنية وكذلك روحية لديه عدة رغبات يريد أن تتحقق في هذه الدنيا فالإنسان في مرحلة المراهقة سيشعر برغبة قوية في التمتع وإشباع رغباته فهي تعطي نوعاً من التداول الفكري والبدني للمراهق، ويكتسب كثيراً من المهارات والتقنيات المختلفة لذلك لا بد من توفير وتكثيف الساعات الرياضية داخل وخارج الثانوية وكذلك بالاشتراك في الفرق الرياضية المختلفة، ولكن للأسف الشديد نلاحظ أن حصة التربية البدنية والرياضية مهمشة نوعاً ما في مؤسستنا التربوية وهذا ما أثبتته التحقيقات والدراسات الميدانية من خلال بعض رسائل نيل شهادة الليسانس، يجب العناية بالتربية البدنية والرياضية لتقوية الجسم وتربية الذوق والوجدان.

لذا تعتبر الرياضة وسيلة هامة لبعض المراهقين الشباب للوصول إلى غيات وأهداف عالية الشهر مثلاً فالمعطيات تبين أن هنالك قاعدة أساسية في الرياضة وهو أن بإمكان أي أحد أن يتسلك الرقي الاجتماع بغض النظر عن عرقه ونسبه، فالرياضة من بين المجالات التي تتنافى فيها القوس الطبقيّة والإنجاز ليس رهناً بالانتماء العائلي ولكن بالمجهود الشخصي. (عمامرة ، 1994، ص248)

4-6 مميزات النمو في مرحلة المراهقة:

المراهقة تبدأ ببداية البلوغ وتنتهي في حدود العشرين أو الواحد والعشرين سنة من عمر الفتى أو الفتاة وتمتاز هذه المرحلة بأنها سريعة وشاملة في جميع جوانب الشخصية للمراهقة من الناحية الجسدية حيث يزداد الوزن والطول وتكون العظام أسرع من نمو العضلات وكذلك تنمو أعضاء التناسل نمواً سريعاً

(العكاري، 2000، ص148) ومن الناحية العقلية حيث تظهر القدرات الخاصة فيها بوضوح من تفكير وذكاء وخيال ويتجه كذلك تفكيره إلى ما وراء الطبيعة من خالق مدبر وجنة ونار وبعث وحساب وكذلك نجده أحيانا يعجز عن مواجهة الواقع ويندفع إلى الخيال والرومانسية، كما تشهد هذه المرحلة نموا اجتماعيا وخلقيا فهو يشعر برغبة قوية في الاستقلال في تفكيره وأعماله عن الأسرة ومن مظاهر السلوك الاجتماعية قلة الأنانية وتفهم الشباب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها ورغبة في أداء الواجب حتى وإن أدى به إلى التضحية، لذلك فالواجب على الآباء أن ينظروا إلى المراهقة في هذه المرحلة نظرة عطف وتفهم واستعداد للمساعدة.

4-7 واجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:

قلنا أن مرحلة المراهقة هي حساسة وهامة جدا وباعتبار المنزل والمدرسة المسؤولة الأولى عن التوجيه والتكفل بالمراهقة وحب على الآباء والمربين تقديم كل ما يوسعهم من نصائح ومساعدات مختلفة لخصها في الأمور التالية: (القرضاوي، ص46)

- من الناحية الجسمية: بالاعتناء بغذاء المراهق من حيث الكمية والتنوعية لأنهم سرعوا النمو والاعتناء بإعطائهم قدرا مناسباً من الهواء الطلق والراحة والألعاب الرياضية المختلفة.
- من الناحية العقلية: اختبار المواد التي تناسب نمو عقولهم، والكتب التي تحمل إليهم جميع الأفكار وإتاحة الفرصة لهم لإظهار الميول والاستعدادات تمهيدا للاختبار العلمي والتوجيه المهني في المرحلة الجامعية.
- من الناحية الاجتماعية الخلقية الوجدانية: بالإقلال من الأوامر والضغط وتكوين الجمعيات والأندية المختلفة وتقدير مجهوداته وتشجيعه كذلك والاعتناء به وإحاطته بقيم الدين الإسلامي الحنيف وغرس عقيدة التوحيد في قلبه وإحياء المعاني الرياضية في قلبه ولا يكون ذلك إلا بالعلم النافع والأيمان الصادق والعبارة الخاصة والخلق القوم فهذه هي أغذية الروح وهي مميزات الإنسان.

4-8 خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية:

4-8-1 الخصائص الجسمية:

يظهر الخصائص الجسمية للمراهق من ناحيتين، ناحية فيسيولوجية تمثل نمو النشاط الغددي والأجهزة الداخلية التي توفق بعض الظواهر الخارجية من الناحية الجسمية العامة وتشمل الزيادة في الطول، الحجم الوزن حيث يتأثر نمو الجهاز العظلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك تعباً وإرهاقاً للمراهق، أما النمو من الناحية الجسمية يزداد بنمو العضلات والعظام بحيث ينجم عنه اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، وهذا ما يجعل المراهق غير دقيق في حركاته حيث يميل نحو الكسل والتراخي ويقل التوافق العضلي العصبي وتثقل الحركة وتكون غير متزنة، كما يقل عنصر

الرشاقة عند الذكور وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما الإناث فظهور الخصائص الجسمية الأولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية، كما أن الإناث يصلن إلى مرحلة المراهقة قبل البنين. (علاوي، 1986، ص141)

4-8-2 الخصائص الحركية:

نظر لأهمية المراهقة بالنسبة للنمو الحركي والجسماني فإن جو ركن يرى "أن حركات المواهقة حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الوقت إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة أن يتبدل حركاته لتصبح أكثر توفيق وانسجام عن ذي قبل. (جوركن ، 1985، ص141).

أما هو مبورجر فميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بانسبة للنواحي الحركية. (مبورجر ، نفس المصدر، ص141)

كما يرى سيكلمان ونويهوس " أن هذه الفترة الاضطرابات والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة. (سيكلمان ونويهوس ، نفس المصدر، ص141)

ويمكن تلخص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام بحيث تكون لدى المراهق الكثير من الاضطرابات والارتباك.
- الافتقار للرشاقة.
- نقص هادفية الحركة (الهدى).
- الزيادة المفرطة في الحركات.
- اضطرابات القوى الحركة.
- نقص القدرة على التحكم.
- التعارض والتضاد في السلوك الحركي العام. (زهرا ، 1983 ، ص23)

4-8-3 الخصائص العقلية:

وهي عبارة عن القيام ببعض العمليات العقلية والتي بدورها تنمو نموا تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة على الطفل وتشمل هذه القوى العقلية في الحكم، التحليل، الفهم، الذاكرة، التركيز، الانتباه، توسيع الخيال وظهور بما يسمى بعالم أحلام اليقضة حيث يسعى المراهق إلى تحقيق كل شيء لكن ليس في عالمه الواقعي الضيق بل في عالم أكثر اتساعا يتسع لكل ما تخطر في باله وذلك يكون عند عجزه عن تحقيقه في حياته العادية" فعند علماء النفس النمو العقلي ينمو في الخبرة المكتسبة وفي المقدرة على استخدام المهوبة الفطرية، وهذا يعني أن القدرة العقلية لا تتوقف بتوقف الذكاء الفطري". (زهرا، نفس المرجع، ص23)

فالقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية في النواحي التشخيصية بحيث تأخذ أشكالاً عديدة، ولهذا فالقدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرسي تبدأ في مرحلة المراهقة.

"وتشير معظم الدراسات إلى منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالضح، وتبدأ قدراته في الظهور كما تزداد المقدرة على الانتباه والملاحظة والنقد وإدراك العلاقات".

تتمثل الخصائص الانفعالية في زيادة حدة الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها، مثلاً قد يخاف الطفل من أشياء مادية مثل الحيوانات، أو معنوية مثل الأصوات وقد يكون الخوف هذا متصلاً بالعلاقات الاجتماعية بما فيها التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه والتواجد مع من هم أكثر مهارة وتوافقاً منه، ويمكن أن تتجلى أسباب الإنفعالات فيما يلي:

- "الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.

- يعيش المراهق مرحلة اضطراب انتقالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتمثل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم ومحاولاته للتكيف مع هذه التغيرات.

- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويجنون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزي الموحد كزي المدرسة أو الكشافة أو الفرق الرياضية.

- يتميز المراهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على تقليدهم." (علاوي، مصدر سابق ، ص 145)

4-8-4 الخصائص الاجتماعية:

تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو مع الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هنالك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهق في الطبقات الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة إلى الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهق وهناك عدة عوامل تؤثر على السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة ومستواها الاجتماعي والاقتصادي وجماعة الرفاق، والمدرسة وسنوضح ما سبق في النقاط التالية:

- يزداد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس تحتل هذه الشلة مراكز ممتازة في اتجاهات المراهقة والتي يدين لهؤلاء بالولاء الأول.
- يميل إلى التحرر من سلطة المتزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المتزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الإنحرافات السلبية.
- ينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- احتياجهم إلى الإشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.
- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز فيها الفرد نحو نفسية حتى يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه. " (علاوي، مصدر سابق، ص143)

4-9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها هو تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والأنفعالية، وذلك عن طريق النشاط البدني الذي اختير لغرض تحقيق الأهداف تحقيق الأهداف على مستوي المؤسسة التربوية.

4-9-1 من الناحية البيولوجية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية. (محمد عوض ، 1992، ص50)

4-9-2 من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الناحية النفسية، وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية تعالج الكثير من الإنحرافات النفسية إلى أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره من الكبت والإنعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد. ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات التي تبعد الفرد عن العقدة النفسية كالأناية وحب الذات، كما تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ. (فيصل محمد خير الزارد، ص25-26)

4-9-3 من الناحية الاجتماعية:

إن عملي الإدماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار، ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي. (فيصل محمد خير الزاد، نفس المصدر، ص25، ص26)

4-10 خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:

تسعي الأنشطة الرياضية الممرسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في المرحلة الإعدادية وإلى المرحلة الثانوية وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة، كما يجب استبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطرا على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكمل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلا، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام. (سعدية علي محمد هادر ، 1980، ص125)

4-11 أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلا فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البدن والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وضيفة جسمية وسلوكية ونفسية معا، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجمة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم. يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعيا كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلا بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه. (وليم ماستر، رالف سبيتر، 1988، ص126)

4-12 مخاطر المراهقة ومشكلاتها:

يحف مرحلة المراهقة نوعان من المخاطر: أولهما مرتبط بالجانب الجسمي والثاني مرتبط بالجانب النفسي بصفة عامة، إلا أن المخاطر الجسمية أقل عدداً وأهمية مقارنة بالمخاطر النفسية، وحتى المخاطر الجسمية ذاتها إنما تعود أهميتها إلى ميمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق فعلى سبيل المثال نجد أن الزيادة في الوزن لها تأثير ولو ضئيلاً نسبياً على السلوك والتوافق الاجتماعي، لكن التأثير الخطير هو الاتجاهات غير المفضلة التي يقابل بها زملاء هذا المراهق نتيجة هذه الزيادة.

4-12-1 مشكلات النمو الجسمي في المراهق:

تتكون لدى معظم المراهقين حساسية نحو حالة تجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين أو أنهم غير عاديين، ويصنف (ويتنبرك) Wattenberg 1973 المشكلات الشائعة والتي تواجه معظم المراهقين فيما يلي: (سيد محمد الطواب ، 1995، ص 343-344).

● **مشكلة حب الشباب:** تصبح البثور شائعة خلال فترة المراهقة وذلك لأن الغدد المفرزة للدهون تكون نشطة في تلك المرحلة ويؤكد ويتنبرك بأن القلق تجاه الخصائص الجسمية الذي هو سمة من سمات (المراهقة) سنوات المراهقة قد يتركز في الخوف من التشوه الوجهي حيث تتكون لدى المراهقين المشاعر المبهمة من أنه مريض بمرض خطير وأن حب الشباب قد يكون العقاب الذي يستحقه لأفعال أو أفكار لائيمة.

● **مشكلة تغير الصوت:** خلال فترة المراهقة تصبح الأصوات أكثر عمقا نتيجة نضج الحبال الصوتية ويلاحظ أن التغير في طبقة الصوت أكبر نسبة لدى الفتيان.

● **مشكلة عدم التناسق الجسمي والحركي:** نتيجة النمو السريع والمفاجيء يتعرض الكثير من المراهقين والمراهقات لمرحلة من عدم اللياقة أم عدم الرشاقة في استخدام الحركات المتنافسة خاصة حركات اليدين والرجلين، فالنمو السريع للساقين والذراعين قد يسيء للمراهق في بعض الأحيان تقدير خطواته أثناء المشي أو المدى الذي يصل إليه ذراع.

● **مشكلة الوزن والطول:** يلجأ بعض المراهقين الذين لديهم إحساس زائد بالخروج بسبب وزهم إلى مواجهة الموقف من خلال عدة طرق كاللجوء مثلا إلى اتباع نظام معين من التغذية (الحمية) أو الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية... وما إلى ذلك.

4-12-2 المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة:

اقتصرنا على ابرز المشاكل النفسية في مرحلة المراهقة في نظرنا وهما:

- **القلق:** لقد عرف مسزمان القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر من مظاهر العمليات الانفعالية المتداخلة

والتي تحدث خلال الإحباط والصراع والقلق كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعوري وآخر لا شعوري، فأما الجانب الشعوري فيتمثل في الخوف والفرع والشعور بالعجز والإحساس بالذنب ومشاعر التهديد... إلا أنه بجانب هذه المشاعر يشتمل القلق على عمليات معقدة ومتداخلة يعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعني من المخاوف مثلاً دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات. (مصطفى فهمي، 1987، ص199).

- **وللقلق أنواع هي:** القلق الموضوعي، العصبي، الخلقى، وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتقسيم الذي ذكره فرويد للجهاز النفسي الذي يشتمل على: الأنا، أهو، الأنا الأعلى، وعلاقة هذه الأقسام ببعضها البعض أما عن مظاهر القلق فهي كثيرة ومتنوعة منها:

- **أمراض جسمية فيزيولوجية:** وهي برودة الأطراف وتصيب العرق واضطرابات في النوم، والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في التنفس.

- **أعراض نفسية:** وهي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على التركيز والانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكنتاب وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، وترجع هذه العوامل للأسباب التالية:

1- إن انعدام العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصدر من مصادر القلق.

2- إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه فالسيطرة المباشرة وغير المباشرة وعدم العدالة بين الإخوة والإخلاف بالوعود وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي وغيرها كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.

3- السبب الثالث في رأي (هورني) هو البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل المراهق يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة له في هذا العالم القوي العنيف الذي لا يرحم. (مصطفى فهمي: نفس المرجع السابق، ص199)

- **الخجل:** هو سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة وهو نوع من الشلل يصيب الجسم والنفس معا فهو شلل تبرهن عليه الحكات المضطربة التردد، والأفكار الغامضة والكلام المتلعثم، فأزمة الخجل لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص متبهين لنا، (فاخر عاقل، 1965، ص 20) وللخجل أعراض كما حددها علماء النفس منها:

- **الظاهرة:** كارتعاش الأطراف إطراق الرأس، اضطراب في المشي، تصيب العرق، وصعوبة أيضا في التنفس في بعض الأحيان هو المخبأ كخفقان القلب والإفراز الكبير للغدد الصماء واضطرابات المعدة، كذلك فإن

للخجل أسباب وعوامل حيث يعتقد علماء النفس أن ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة الخوف، القلق، الضعف، وعقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية والنفسية تختلف من فرد لآخر وتتلخص أسباب خلق مرض الخجل إلى عاملين رئيسين: (مصطفى غالب ، 1984، ص13-14).

أ- أسباب جسدية: لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالباً عن طريق الوراثة، فالأمراض الواثية أكبر أثراً في انتشار الآفاق المرضية التي تشوه الجسد وتولد مجموعة من الأمراض الجسمية النفسية كالخوف والخجل بسبب تكونه العضوي والبيئي.

ب- أسباب نفسية: إذن المراهق الخجول يتصور خطأ أن المجتمع والأفراد في المدرسة يحصون ويعدون حركاته التنفسية ويلاحقونه بنظراتهم الساخرة، فتستولي عليه نزعة الخجل والحياء ربما أدى ذلك إلى الانزواء بعيداً عن المجتمع.

4-13 علاقة المراهقة بالثاوية وأهمية التربية "ب.ر" اتجاهه:

4-13-1 المراهقة ووظيفة الثاوية:

يعتبر الطور الثانوي من التعليم منعرج حاسم في حياة التلميذ المراهق فإذا كان المتزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيههم وجهة متكاملة فإن الثاوية كذلك لها دورها، حيث أن المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي، كما على المراهق أن يكون ذاته وشخصيته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية وبالإدانة للمجتمع والأسرة، كما يجب عليه التفكير بموضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس تقدم الشعوب في عصرنا مبني على ما تصنعه من فرض تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهمية من حضارة القرن الجاري.

4-13-2 أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

يرى المفكر الاجتماعي (parlebas) أن: "الرياضة نوع من أنواع اللعب المميزة التي توجه الجسم مع العقل باعتبارها تربية حركية نفسية واجتماعية". (Pellis Luis, Paris P140).
فالتربية البدنية والرياضية كما هي تربية وإعداد جسدي فإنها تربية وإعداد أخلاقي فهي تربية على أخلاقيات القوة والفتوة واحترام المنافسة، وتفوق الآخرين انضباطاً أخلاقياً في التعامل مع القوة وجمال الجسم بعيداً عن الغرور والاستعلاء فالرياضة من أولى وسائل توفير القوة واللياقة البدنية التي دعا إليها القرآن الكريم في قوله تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة" الآية 06، سورة الأنفال.

وقد وجه الرسول محمد صلى الله عليه وسلم السباق بنفسه فسبق وسبق فرسه ورصد الجوائز للمتسابقين للمتفوقين فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشجع الرياضة ويدعوا لها، ويكافئ عليها. لذا فإن تنمية روح الفتوة والرياضة مسألة أساسية لإنقاذ المراهق من الميوعة والتحليل وذلك بفتح النوادي الرياضية والملاعب والمساحات والسباق وإقامة المسابقات الرياضية. أما بالنسبة للمراهقين في المرحلة الثانوية فيجب على منهاج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال أمامهم من أجل إتمام وتطوير الطاقات البدنية والنفسية داخل وخارج الثانوية وذلك من أجل زيادة النشاط الفكري والدراسي من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية وإعطاء نظرة جميلة ومتفائلة للحياة، وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

الخلاصة.

يتخذ الاختصاصي من النشاط الرياضي وسيلة لإعداد المراهق في المؤسسة كمواطن صالح وينمي لديه الشعور بالثقة فالنشاط الرياضي من الوسائل الهامة في التربية البدنية والرياضية عند المراهق وإظهار مهاراته في حالة تفوقه ومن ناحية أخرى يهدف إلى تربية أخلاقية تتميز بالمثل إلى تعاليم لدين الحنيف الذي أوصانا به نبينا الكريم وحثنا على التمسك به وذلك عن طريق تعويد المراهق على النظام والصبر وتحمل المسؤولية والعدل وحسن المظهر والتعلم من الخطأ وتنمية الثقة بالنفس.

كما تعتبر منشطا ضد الكسل والخمول الذي يميز مرحلة المراهقة، تخلق عند المراهق قدرات التعامل مع الجماعة، وأخلاقيات التصرف العام إلى جانب، وهي بذلك تحقق خطوة متقدمة في التقويم سلوك المواهب المنحرف إلى جانب ما توفره أيضا في صحة بدنية ونفسية تعمل على إزال الشعور بالنقص وغرس الثقة الريكيزة الأساسية لتكوين الشخصية التي تتميز بالسلوك السليم السوي.

خلاصة الباب الاول:

من خلال هذه الدراسة النظرية لفصول هذا الموضوع يتجلى تأثير دور النشاطات الرياضية سواء كانت ألعاب القوى أو الألعاب القتالية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي ، وهو ما يمكن أن يشكل تأثيرا مباشرا لنوعية الرياضة على شخصية الفرد مما يساهم في تنمية الجوانب الثلاث العقلي، النفسي، الاجتماعي حيث تم التطرق إلى مفهوم هذه الرياضات كل على حدة من خلال إبراز أنواعها وخصائصها ونشأتها، أما فصل التوافق النفسي الاجتماعي فتطرقنا فيه إلى سيكولوجية هذا التوافق ومفهومه وخصائصه ومستويات تحقيق هذه التوافق وكذا أهميته ومجالاته وصولا إلى أساليب والعوامل الأساسية في تجسيد التوافق النفسي الاجتماعي ، أما الفصل الرابع و الاخير فتناولنا فيه خصائص المرحلة العمرية (المراهقة) باعتبارها مرحلة هامة وحساسة في حياة الفرد من خلال التطرق إلى أهم مشاكل وحاجات المراهق وعلاقة الممارسة الرياضية بهذه المرحلة.

مقدمة الباب الثاني:

سعيًا للوصول إلى النتائج الجيدة يستحسن التخطيط السليم لصيرورة الدراسة الميدانية حتى يمكن الإجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه، لذلك عمد الطالبان إلى خطة تجلّت معاملها على النحو التالي: الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج، كل هذا من أجل تقييم خلاصة انطلاقًا من النتائج المتحصل عليها ثم تتبعها بجملة من الاقتراحات و التوصيات .

-تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في دراسة مقارنة في مستوى التوافق النفسي الإجتماعي بين رياضي ألعاب القوى ورياضي الألعاب القتالية لدى تلاميذ الطور الثانوي وللوصول إلى حل لهذه المشكلة لابد للباحث من توضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية. وهي كما يلي:

1-1- منهج الدراسة:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (رابح،1984،ص131). و على هذا الأساس وبما أن الطالب الباحث بصدد دراسة مشكلة نفسية لدى التلاميذ و المتمثلة في " مقارنة في مستوى التوافق النفسي الإجتماعي بين رياضي ألعاب القوى ورياضي الألعاب القتالية لدى تلاميذ الطور الثانوي " اعتمد المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة.

2-1- مجتمع و عينة الدراسة :

1-2-1- مجتمع البحث: مثل مجتمع البحث التلاميذ المنخرطين في النوادي ، بكل من نادي الرياضي الهاوي أمال براعم المطمر بغيليزان ونادي السلام بسيدي لخضر ونادي الشباب الرياضي لبلدية سيدي علي مستغانم. حيث بلغ مجموع عدد التلاميذ 40 تلميذا يمثلون النشاطين المخصصان للدراسة.

1-2-2- عينة البحث:

تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية والمنخرطين بالنوادي الرياضية حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة والبالغ عددهم 40 تلميذ. 20 منهم يمارسون ألعاب القوى و 20 الثانية يمارسون الرياضات القتالية .

- الجدول رقم (01) يبين توزيع العينة حسب النشاط الرياضي:

ألعاب القوى	الألعاب القتالية	
05	6	نادي السلام سيدي لخضر
08	9	نادي الشباب الرياضي سيدي علي
07	5	نادي الرياضي الهاوي المطمر
20	20	المجموع

1- 3- مجالات الدراسة :

1-3-1- المجال البشري:

أجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ الممارسين للنشاطات المراد دراستها بالأندية الرياضية ، و البالغ عددهم 40 تلميذا تتراوح أعمارهم بين 17-18 سنة .

1-3-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة بكل من نادي الرياضي الهاوي أمال براعم المطمر ونادي السلام سيدي لخضر ونادي الشباب الرياضي سيدي علي .

1-3-3- المجال الزمني:

- الدراسة النظرية :

شرع الباحث في هذه الدراسة منذ شهر جانفي 2015 إلى غاية شهر ماي 2015.

- الدراسة الميدانية:

تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على ثلاثة مراحل و هي كما يلي:

-المرحلة الأولى: و هي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 12 جانفي 2015. لمعرفة مدى صعوبة و سهولة عبارات المقياس بعد تحكيمه .

-المرحلة الثانية: و هي فترة تجريب أداة القياس بتاريخ 09 مارس 2015. و أعيد الاختبار بتاريخ 16 مارس 2015 من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار (صدق و ثبات المقياس).

-المرحلة الثالثة: و هي مرحلة تطبيق التجربة الأساسية - من تاريخ 25 مارس 2015 إلى غاية 30 مارس 2015. بعد هذه المرحلة شرع الباحث في عملية التحليل الإحصائي لبيانات التجربة الأساسية.

1- 4 ضبط متغيرات البحث : اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

1-4-1 المتغيرات المستقلة :

الأنشطة الرياضية الممارسة ألعاب القوى و الألعاب القتالية

1-4-2 . المتغيرات التابعة :

التوافق النفسي الاجتماعي ويحتوي على (12) محور.

* متغيرات مرتبطة بمجتمع البحث :

- العينة من نفس الجنس "ذكور"

1-5 أدوات البحث :

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبو إليها الباحثان

أ- المصادر والمراجع :اعتمد الباحثان على جملة من المصادر والمراجع والدراسات والبحوث المشابهة والتي لها علاقة بموضوع البحث

ب- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان محمود والي" لتلاميذ 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 وتقاليده قيم مجتمعه، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، مع العلم انه يقيس بعدين أساسيين هما التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي على ستة أبعاد(مجالات) وهذه الأبعاد هي :

أولاً: التوافق النفسي :

البعد الأول :المهارات الشخصية :

وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة التي تميز تلميذاً عن الآخر

البعد الثاني :الإحساس بالقيمة الذاتية :

إدراك التلميذ لذاته وعلاقته بالعلم المحيط ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته

البعد الثالث :الاعتماد على النفس :

مدى قدرة التلميذ على تلبية احتياجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنية وما يتناسب معها من قدرات، حيث انه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيةها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنية

البعد الرابع :التحرر من الميل إلى الانفراد :

قدرة التلميذ على الاندماج مع أقرانه في نفس المرحلة السنية وعدم الانطواء على نفسه والابتعاد عنهم .

البعد الخامس :الحالة الصحية :

تعني حالة كون التلميذ لائقاً من الناحية البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية،وليس مجرد خلوه من المرض أو العاهة .

البعد السادس: الحالة الانفعالية :

قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته في مختلف مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية أو المجتمع المحيط به .

ثانيا :التوافق الاجتماعي :

البعد السابع: اللياقة في التعامل مع الآخرين :

قدرة التلميذ على التعامل مع الآخرين من زملاء وأقرباء وجيران الذين لا يعرفهم بطريقة لائقة .

البعد الثامن: الامتثال للجماعة :

شعور التلميذ بالامتثال إلى جماعة تتقبله ويتقبلها، وشعور بالألم والطمأنينة، ويشبع حاجاته الانتمائية وحاجاته التي تتلق بالمركز والمكانة .

البعد التاسع: القدرة على القيادة :

تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميزه عن أقرانه وتؤهله لان يقوم بعملية التأثير في الجماعة المتواجد فيها، ومن هذه السمات :الذكاء،القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على المثابرة،المشاركة الاجتماعية،الالتزام،القدرة على التعبير على رأي الجماعة التي يقودها .

البعد العاشر: العلاقات في الأسرة :

مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع أفراد أسرته، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والاحتواء والحنان بين أفراد الأسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ .

البعد الحادي عشر: العلاقات في المدرسة :

مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع إدارة المدرسة بما تحويه من زملاء ومدرسين وإداريين ومدى تأثير ذلك عليه سواء كان سلبيا أو ايجابيا .

البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة

بما تحويه من أفراد سواء في الاتجاه السلبي أو الاتجاه الايجابي وبالتالي توفر لدينا مقياس يضم 80عبارة ككل

* وقد احتوى مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على محورين أساسيين هما :

- التوافق النفسي - والتوافق الاجتماعي، يحتوي كل محور على ستة أبعاد وكل بعد يحتوي على مجموعة

من العبارات منها ما هو في الاتجاه الايجابي ومنها ما هو في الاتجاه السلبي وذلك على الشكل التالي :

الجدول رقم (01) يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد المقياس

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

الجدول رقم (02) يمثل توزيع العبارات في كل بعد

عدد الفقرات	الأبعاد	الرقم
التوافق النفسي		
9	المهارات الشخصية	1
5	الإحساس بالقيمة الذاتية	2
4	الاعتماد على النفس	3
7	التحرر من الميل إلى الانفراد	4
8	الحالة الصحية	5
6	الحالة الانفعالية	6

عدد الفقرات	الأبعاد	الرقم
التوافق الاجتماعي		
5	اللياقة في التعامل مع الآخرين	1
9	الامتثال 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 مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

يتم تقييم درجات المقياس على سلم ثنائي التدرج (نعم، لا) ويتم منح الدرجات حسب نوع العبارة (

موجبة، سالبة) بالشكل التالي :

– عبارة موجبة : نعم (1) ، لا (0)

– عبارة سالبة : نعم (0) ، لا (1)

6.1 الدراسة الاستطلاعية: تمت على مرحلتين:

1.6.1 المرحلة الأولى:

بعد عرض الاستبيان الخاص باختبار التوافق النفسي العام على المحكمين تم إجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة قوامها (20) تلميذ في الطور الثانوي ، وكان الغرض من التجربة ما يلي:

- تجريب أداة القياس على عينة مماثلة و ذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة وسهولة العبارات و ذلك بما يتناسب مع أفراد العينة.

- التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها .

- اختيار أفضل وقت لدراسة الأسس العلمية للاختبار و الدراسة الأساسية.

بحيث كان الهدف من التجربة هو معرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة وسهولة العبارات و ذلك بما يتناسب مع مستوى الرياضيين. و تم شرح طريقة أداة الاختبار و تتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في الاستبيان الخاص باختبار التوافق النفسي العام. و ذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع أحاسيس المفحوص و التي تنطبق على شخصيته وتعبر عن شعوره وأحاسيسه، ووضع علامة استفهام في بداية العبارة إذا كانت غامضة أو غير مفهومة.

بعد عملية الفرز و التصحيح توصل الطلبة إلى أن جميع الفقرات والعبارات المطروحة في الاستبيان كانت سهلة و واضحة، و أجاب عنها اللاعبون في مدة قصيرة قدرت بـ 30 دقيقة و بدون طرح أي سؤال. فبالتالي قبلنا العبارات كما هي وقمنا بتطبيقها من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار.

2.6.1 المرحلة الثانية: دراسة الأسس العلمية للمقياس: تم إنجاز هذه الدراسة تلاميذ والمقدر عددهم

بـ 20 في الطور الثانوي. بحيث كان الهدف من التجربة هو دراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق و الموضوعية) .

3.6.1 الصدق :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله (حسنين،1999،ص183)

و صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما من اجله، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها (رضوان، 2008،ص255)، ومن اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا صدق المحتوى

صدق المحتوى :

يهتم بتحليل المضمون أو الفقرات فرديا أو جماعيا، فكل فقرة من مفردات الاختبار يجب أن تمثل مقياسا صحيحا، ومناسبا بالنسبة للقدرة أو السمة أو المتغير الذي تسال عنه الفقرة، وان يتضمن الاختبار ككل فقط الفقرات التي تمثل السمات المطلوب قياسها بواسطة الاختبار (رضوان، 2006ص182) ولإيجاد صدق المحتوى تم عرض المقياس على (6) محكمين مختصين مشهودا لهم بالخبرة والكفاءة في مجال التدريس - لتعديل صياغة العبارات وتوضيحها أو حذف - إضافة العبارات الغير مناسبة. إتضح أن المحورين بلغ نسبة 100% لكل العبارات في كلا المحاور (التوافق النفسي الاجتماعي) مما يدل على عدم وجود أي تعديل أو حذف لعبارة من العبارات ووجد أنها ملائمة وتخدم البعد وبالتالي تم الحصول على مقياس يضم (80) عبارة في التوافق النفسي الاجتماعي في صورته النهائية .سيتم التأكد كذلك من الصدق الذاتي عن طريق حساب ثبات المقياس.

4.6.1. الثبات:

الثبات يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه .(علاوي، 2008، 278ص) واستخدمنا لحساب ثبات المقياس طريقة تطبيق المقياس على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان) واستعملنا لحساب معامل الثبات طريقة "بيرسون" لحساب معامل الارتباط كما هو موضح في الجدول رقم (03)

الجدول رقم (03) معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل بأبعادها

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجذولية	معامل الثبات
1-المهارات الشخصية	20	19	0.05	0.36	0.82
2-الإحساس بالقيمة الذاتية					0.81
3-الاعتماد على النفس					0.83
4-التحرر من الميل إلى الانفراد					0.86
5-الحالة الصحية					0.93
6-الحالة الانفعالية					0.80
7-اللياقة في التعامل مع الآخرين					0.91
8-الامتثال للجماعة					0.81
9-القدرة على القيادة					0.81
10-العلاقات في الأسرة					0.83
11-العلاقات في المدرسة					0.86
12-العلاقات في البيئة المحيطة					0.90

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام تراوحت محصورة بين (0.65 و 0.88) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "بيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية مقدرة ب (19) فإن "ر" الجدولية تساوي (0.36). و منه تبين أن استبيان التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي يتميز بدرجة ثبات عالية.

5.6.1 الموضوعية:

من العوامل لهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس الموضوعية، والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء، فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا، حيث أن أهم صفات القياس الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد أصلا لقياسها، وان هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه. (مروان، 1999ص155)

وبما انه تم عرض المقياس على الأساتذة المحكمين من اجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة وتعديل العبارات الغير مناسبة، من اجل الحصول على صدق المقياس الذي تم تأكيده، بالإضافة إلى إيجاد ثبات المقياس عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه، تبين لنا أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

1-7- الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

اعتمد الباحثان على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل و التفسير، وتمثل هذه المعادلات الإحصائية فيما يلي:

$$\text{المتوسط الحسابي: } \frac{\text{مج س}}{ن}$$

- س- : المتوسط الحسابي .
- مج س : مجموع الدرجات .
- ن : عدد العينة . (كامل، 1991 صفحة 92)

$$\text{الانحراف المعياري} \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

- ع : الانحراف المعياري .
- مج س : مجموع الدرجات .
- س : المتوسط الحسابي .
- ن : العينة . (الطيب، 1999 صفحة 96)

حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{n \text{ مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{\left[n \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2 \right] \left[n \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 \right]}}$$

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مج س) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مج ص) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص . (Gauvrit, 2005p 271)

- معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات² (رضوان، 2006 صفحة 216) .
- النسبة المئوية:

النسبة المئوية (%) = (عدد أفراد كل مستوى × 100) / العدد الإجمالي للعينة

$$\% = \frac{100 \times \text{س}}{\text{ن}}$$

حيث / س: عدد التكرارات

ن: عدد العينة الكلية (حجم العينة) (ناجي، 1988 صفحة 91)

- ت ستودنت:

الخاتمة:

سعى الباحثان من خلال هذا الفصل لإتباع منهجية علمية لتحديد وضبط الإجراءات الميدانية المتبعة في البحث العلمي، لأن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط ومرهون بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، كما أن جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وبناءا على تحديد المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة وبما يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد المجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث ، وتم تحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد
- عرض النتائج
- الاستنتاجات
- مناقشة الفرضيات
- اقتراحات و فرضيات قابلة للدراسة
- خلاصة عامة

تمهيد:

من خلال تحديد أفراد العينة المشكلة لمجتمع البحث وبعد عملية تفرغ الإستمارات خرجنا بالنتائج التالية كما هي موضحة خلال جداول وأشكال بيانية توضح النتائج التي تم التوصل إليها فيما يخص درجات الأبعاد (المحاور النفسية و المحاور الإجتماعية).

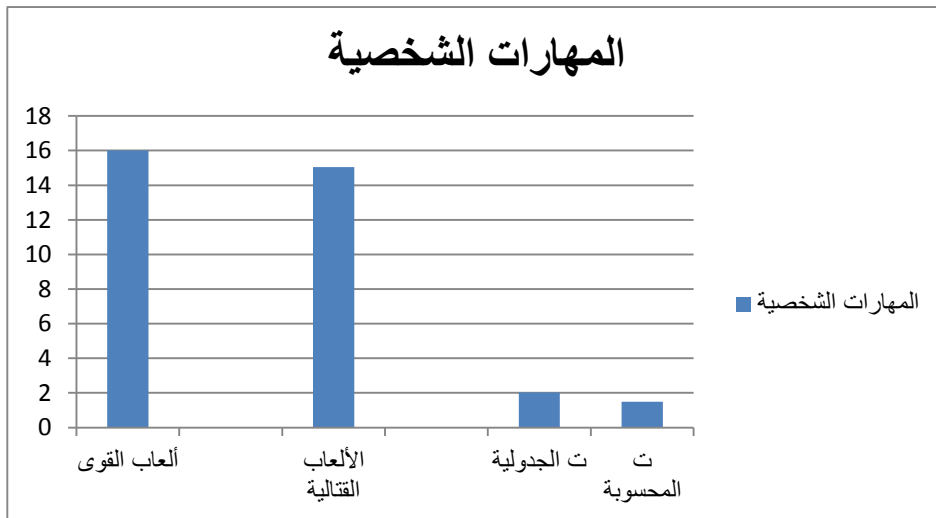
1-2 عرض النتائج:

1-1-2 عرض وتحليل نتائج بعد التوافق النفسي:

المحور الأول: المهارات الشخصية

- جدول رقم (5): يمثل نتائج إختبار (ت) لمحور المهارات الشخصية للتوافق النفسي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
المهارات الشخصية	16	1.16	15.04	1.35	2.02	1.5	38	0.5	غير دال



شكل رقم (01) يمثل اعمدة بيانية تمثل نتائج إختبار (ت) لمحور المهارات الشخصية للتوافق النفسي

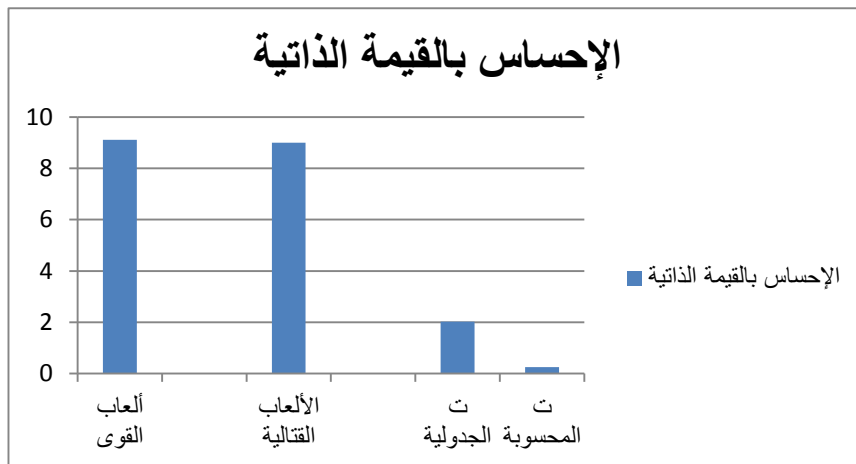
التحليل:

من خلال الجدول رقم (5) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور المهارات الشخصية للتوافق النفسي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى ورياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "16" وبإنحراف معياري (ع) "1.16" خاص ألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "15.04" وإنحراف معياري (ع) "1.35"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "1.05" أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ومنه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في محور المهارات الشخصية وهذا يبين أن كلا الأنشطة الرياضية تساهم في تعزيز هذه المهارات لدى التلاميذ الممارسين .

المحور الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية

- جدول رقم (6): يمثل نتائج إختبار (ت) لمحور الإحساس بالقيمة الذاتية للتوافق النفسي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.78	9.11	1.55	9	2.02	0.25	38	0.5	غير دال



شكل رقم (02) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور الإحساس بالقيمة الذاتية للتوافق النفسي

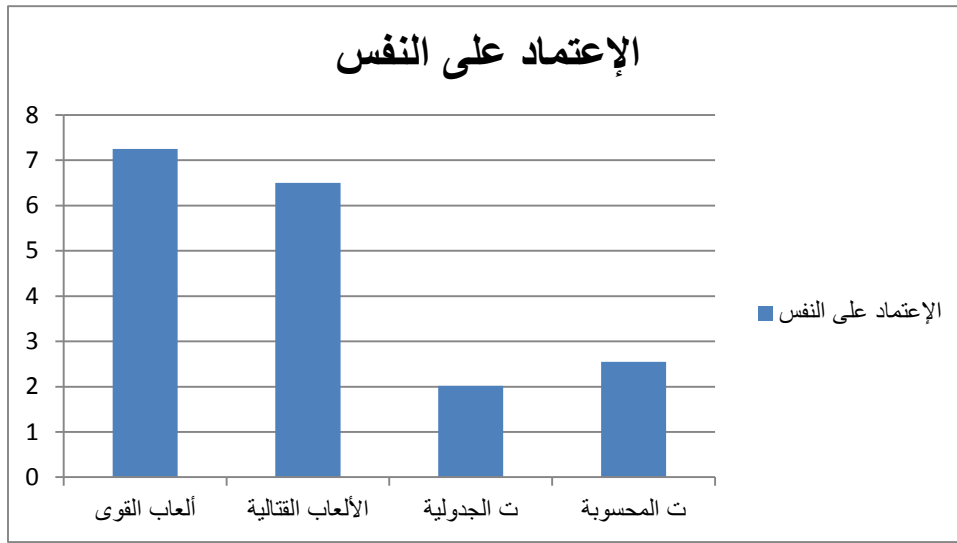
التحليل:

من خلال الجدول رقم (6) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور الإحساس بالقيمة الذاتية للتوافق النفسي الخاص بالفروق بين رياضي العاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "9.11" وبانحراف معياري (ع) "0.78" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "9" وانحراف معياري (ع) "1.55" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "0.25" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ، وبالتالي يمكن القول انه لا يوجد إختلاف بين النشاطين في محور الإحساس بالقيمة الذاتية للتوافق النفسي ومنه نستنتج ان كلا النشاطين يعززان الاحساس بقيمة الأشياء والامور التي تتعلق بهم .

المحور الثالث: الإعتماد على النفس

- جدول رقم (7): يمثل نتائج إختبار (ت) لمحور الإعتماد على النفس للتوافق النفسي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع					
الاعتماد على النفس	7.25	0.85	6.5	1	2.02	2.55	38	0.5	دال



شكل رقم (03) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) محور الإعتماد على النفس للتوافق النفسي

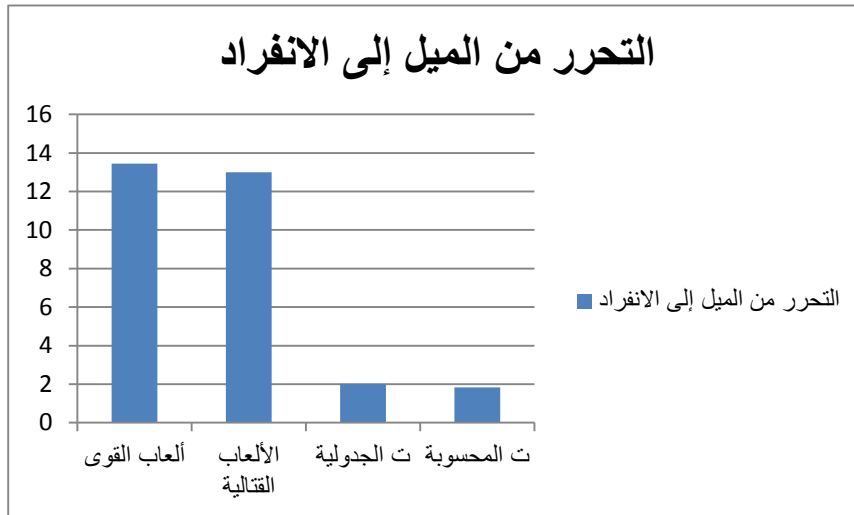
التحليل:

من خلال الجدول رقم (7) الممثل لنتائج إختبار (ت) لبعء الإعتماد على النفس للجانب النفسي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "7.25" وبإنحراف معياري (ع) "0.85" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "6.5" وإنحراف معياري (ع) "1" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "2.55" أي أكبر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، وبالتالي يمكن القول انه يوجد إختلاف بين النشاطين في محور الإعتماد على النفس للتوافق النفسي لصالح ألعاب القوى مما يؤدي إلى رفع معنوياتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وعدم الإعتماد على الغير في قضاء حاجياتهم.

المحور الرابع: التحرر من الميل إلى الإنفراد

- جدول رقم (8): يمثل نتائج إختبار (ت) لمحور التحرر من الميل إلى الإنفراد للتوافق النفسي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
التحرر من الميل إلى الانفراد	0.75	13.45	0.79	13	2.02	1.83	38	0.5	غير دال



شكل رقم (04) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور التحرر من الميل إلى الإنفراد للتوافق النفسي

التحليل:

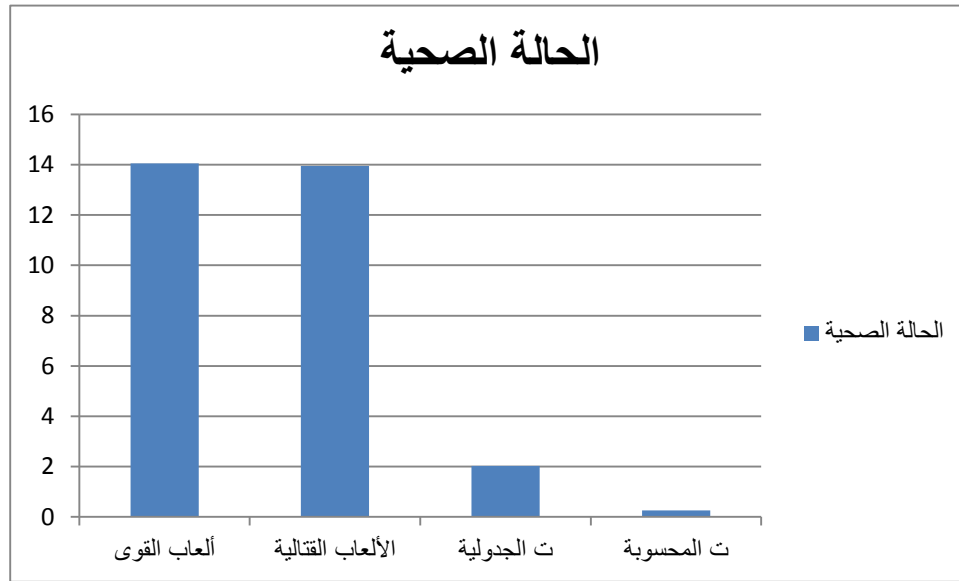
من خلال الجدول رقم (8) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور التحرر من الميل إلى الإنفراد للتوافق النفسي الخاص بالفروق بين رياضي العاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "13.45" وبإنحراف معياري (ع) "0.75" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "13" وإنحراف معياري (ع) "0.79" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "1.83" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين، وبالتالي يمكن القول ان النشاطين يساهمان بقسط كبير في تحريرهم من العزلة وإشراكهم في العمل الجماعي .

المحور الخامس: الحالة الصحية

- جدول رقم (9): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور الحالة الصحية للتوافق النفسي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الألعاب القتالية		ألعاب القوى		المحور
					ع	-س	ع	-س	
غير دال	0.5	38	0.25	2.02	1.23	13.95	1.23	14.05	الحالة الصحية



شكل رقم (05) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لبعء الحالة الصحية للتوافق النفسي

التحليل:

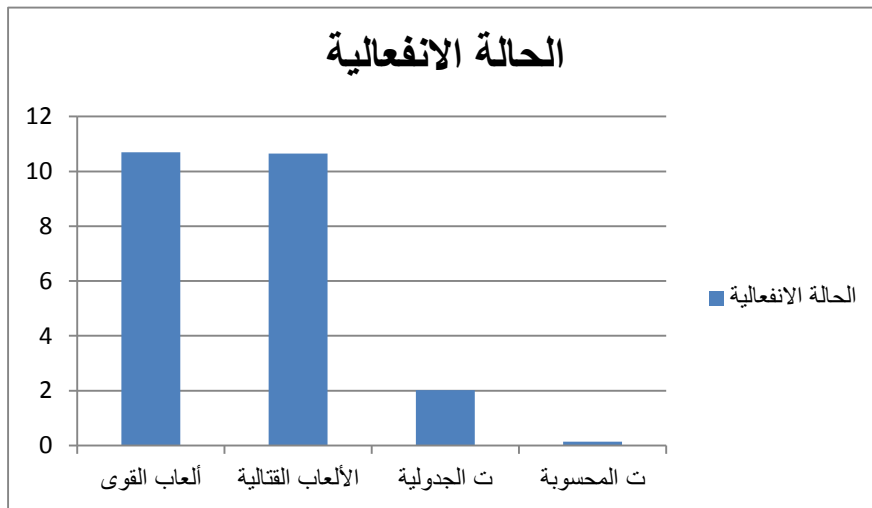
من خلال الجدول رقم (9) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور الحالة الصحية للتوافق النفسي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (-س) "14.05"

وبإنحراف معياري (ع) "1.23" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "13.95" وإنحراف معياري (ع) "1.23" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "0.25" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين، وبالتالي يمكن القول ان كلا النشاطين لهما دور في الحفاظ على صحة التلاميذ وتزويدهم بالحيوية و الوقاية اللازمة لمقاومة الامراض .

المحور السادس: الحالة الإنفعالية

- جدول رقم (10): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور الحالة الإنفعالية للتوافق النفسي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
الحالة الانفعالية	1.21	10.70	0.93	10.65	2.02	0.14	38	0.5	غير دال



شكل رقم (06) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور الحالة الإنفعالية للتوافق النفسي

التحليل:

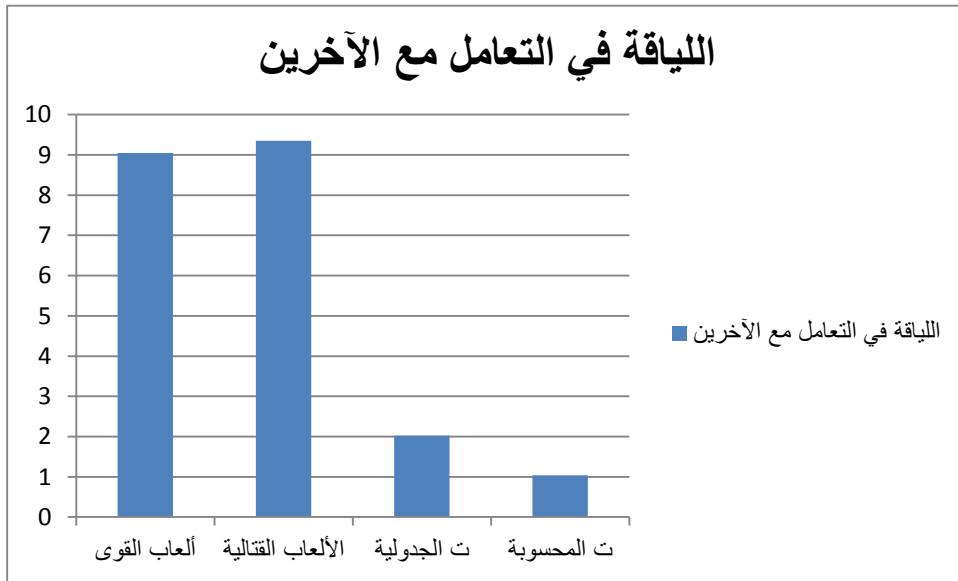
من خلال الجدول رقم (10) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور الحالة الإنفعالية للتوافق النفسي الخاص بالفروق بين رياضي العاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "10.70" و إنحراف معياري (ع) "1.21" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "10.65" و إنحراف معياري (ع) "0.93" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "0.14" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ،ومن يمكن القول ان كلا النشاطين يساهمان في التحكم بالأعصاب وعدم النرفزة و الإنفعال بسرعة نظرا لأن الرياضي يتميز بالرزانة والثبات في رد الفعل.

2-1-2 عرض وتحليل نتائج التوافق الإجتماعي

المحور السابع: اللياقة في التعامل مع الآخرين

- جدول رقم (11): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور اللياقة في التعامل مع الآخرين للتوافق الإجتماعي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
اللياقة في التعامل مع الآخرين	1.09	9.05	0.67	9.35	2.02	1.04	38	0.5	غير دال



شكل رقم (07) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور اللياقة في التعامل مع الآخرين للتوافق

الاجتماعي

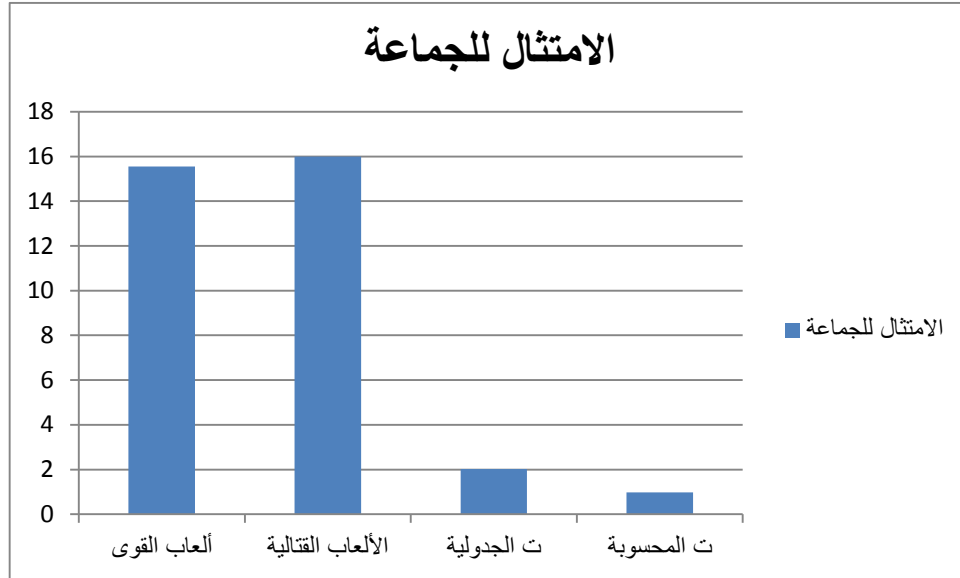
التحليل:

من خلال الجدول رقم (11) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور اللياقة في التعامل مع الاخرين الخاص بالفروق بين رياضي العاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "9.05" وبإنحراف معياري (ع) "1.09" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "9.35" و إنحراف معياري (ع) "0.67" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "1.04" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين، ومنه يمكن القول ان النشاطين يميزان الممارس بالحوية والنشاط مع المحيطين به وله قدرة عالية في التواصل مع الاخرين وحب مشاركتهم .

المحور الثامن: الامتثال للجماعة

- جدول رقم (12): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور الامتثال للجماعة للتوافق الاجتماعي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الألعاب القتالية		ألعاب القوى		المحور
					ع	س-	ع	س-	
غير دال	0.5	38	0.98	2.02	1.37	16	1.50	15.55	الامتثال للجماعة



شكل رقم (08) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) محور الامتثال للجماعة للتوافق الاجتماعي

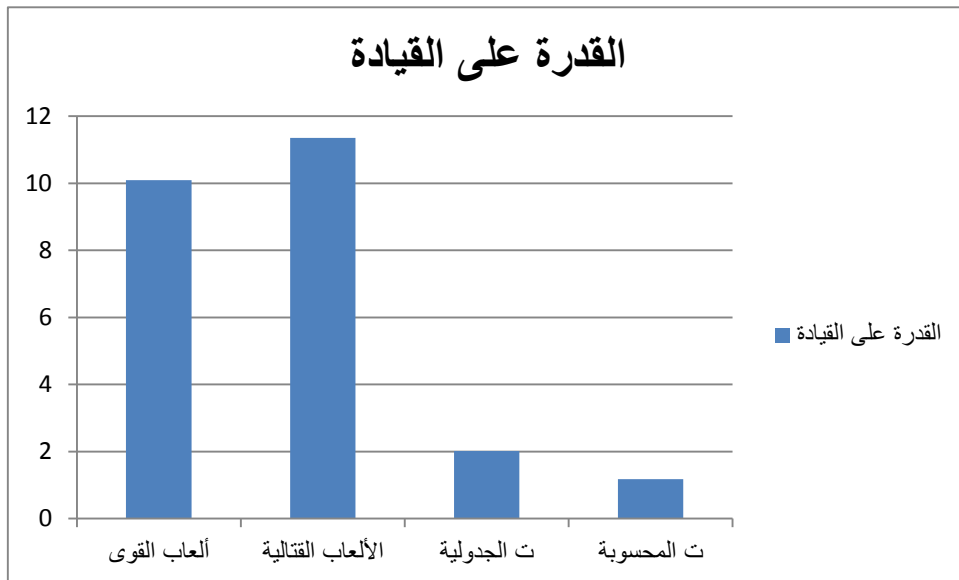
التحليل:

من خلال الجدول رقم (12) الممثل لنتائج إختبار (ت) محور الامتثال للجماعة للتوافق الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "15.55" وبإنحراف معياري (ع) "1.50" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "16" وإنحراف معياري (ع) "1.37" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "0.98" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ، ومنه نستنتج ان كل الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية يمثلون لرأي الجماعة وإطاعة الأوامر وهذا ما توفره أو تتميز به الأنشطة الرياضية.

المحور التاسع: القدرة على القيادة

- جدول رقم (13): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور القدرة على القيادة للتوافق الاجتماعي

المحور	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
القدرة على القيادة	ع	س-	ع	س-	2.02	1.18	38	0.5	غير دال
	1.51	10.09	0.74	11.35					



شكل رقم (09) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور القدرة على القيادة للتوافق الاجتماعي

التحليل:

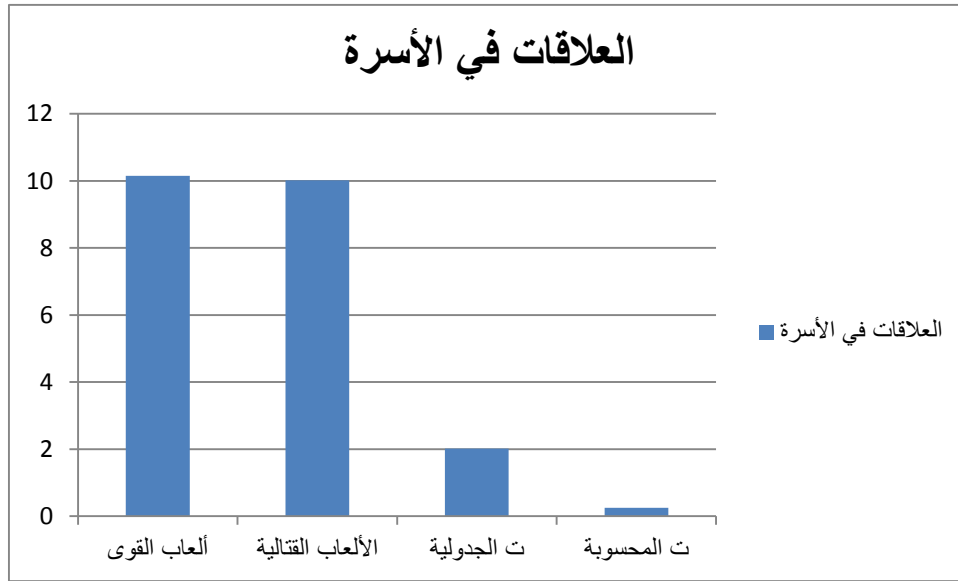
من خلال الجدول رقم (13) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور القدرة على القيادة للتوافق الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "10.09" و بإختلاف معياري (ع) "1.51" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "11.35" وإختلاف معياري (ع) "0.74" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة

فإن (ت) المحسوبة تساوي "11.18" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين، وبالتالي يمكن القول ان الرياضتين لهما دور في تنمية سمات الرياضي المتعلقة بالقيادة والتبعية والمحافظة على نظام وروح الجماعة .

المحور العاشر: العلاقات في الأسرة

- جدول رقم (14): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور العلاقات في الأسرة للتوافق الاجتماعي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الألعاب القتالية		ألعاب القوى		المحور
					ع	س-	ع	س-	
غير دال	0.5	38	0.25	2.02	1.19	10.02	1.13	10.15	العلاقات في الأسرة



شكل رقم (10) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور العلاقات في الأسرة للتوافق الاجتماعي

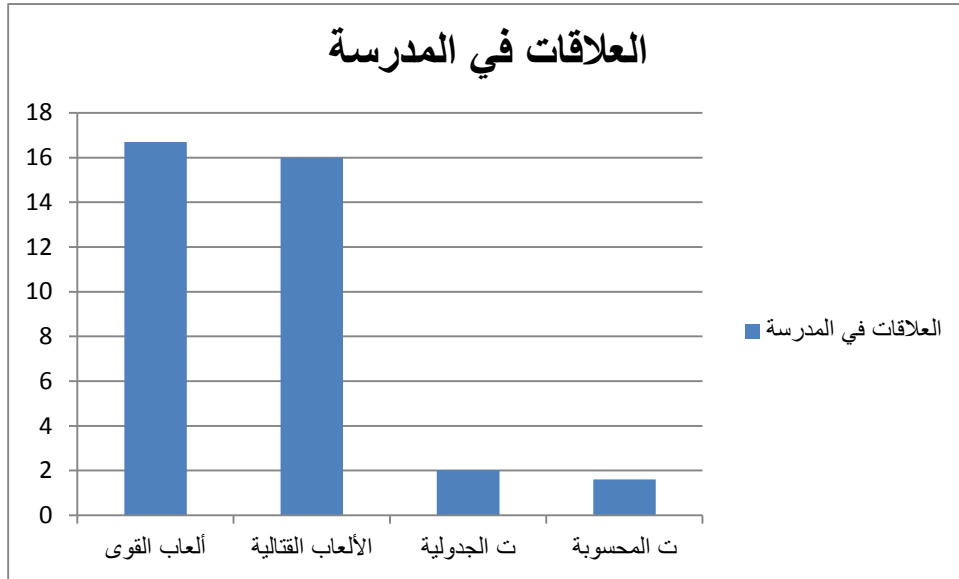
التحليل:

من خلال الجدول رقم (14) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور العلاقات في الأسرة للتوافق الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "10.15" وبإنحراف معياري (ع) "1.13" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "10.02" وإنحراف معياري (ع) "1.19" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "0.25" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين، إذ نجدهم مفعمين بالحياة والنشاط ومتفاهمين مع أفراد أسرهم ويتميزون بروح الدعابة.

المحور الحادي عشر: العلاقات في المدرسة

- جدول رقم (15): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور العلاقات في المدرسة للتوافق الاجتماعي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الألعاب القتالية		ألعاب القوى		المحور
					ع	س-	ع	س-	
غير دال	0.5	38	1.60	2.02	1.58	16	1.12	16.7	العلاقات في المدرسة



شكل رقم (11) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور العلاقات في المدرسة للتوافق الاجتماعي

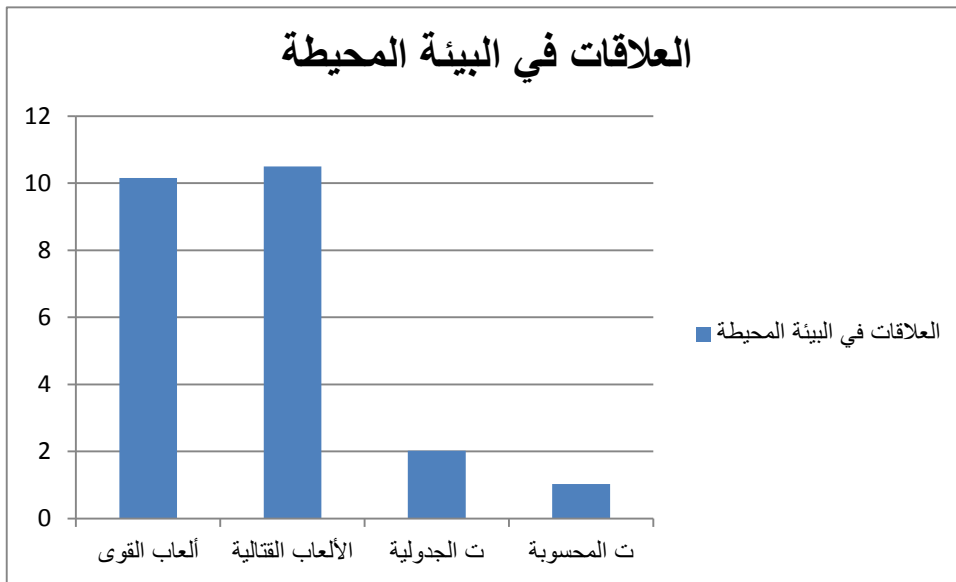
التحليل:

من خلال الجدول رقم (15) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور العلاقات في المدرسة للتوافق الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "16.7" وبإنحراف معياري (ع) "1.12" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم تسجيل متوسط حسابي (س-) "16" وإنحراف معياري (ع) "1.58"، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "1.60" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02"، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، وبالتالي يمكن القول ان كلا النشاطين لهما دور رئيسي في بناء علاقة قوية ووطيدة مع زملائهم في المدرسة وخارجها.

البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة

- جدول رقم (16): يمثل نتائج اختبار (ت) لمحور العلاقات في البيئة المحيطة للتوافق الاجتماعي

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الألعاب القتالية		ألعاب القوى		المحور
					ع	س-	ع	س-	
غير دال	0.5	38	1.03	2.02	1.27	10.5	0.87	10.15	العلاقات في البيئة المحيطة



شكل رقم (12) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمحور العلاقات في البيئة المحيطة للتوافق الاجتماعي

التحليل:

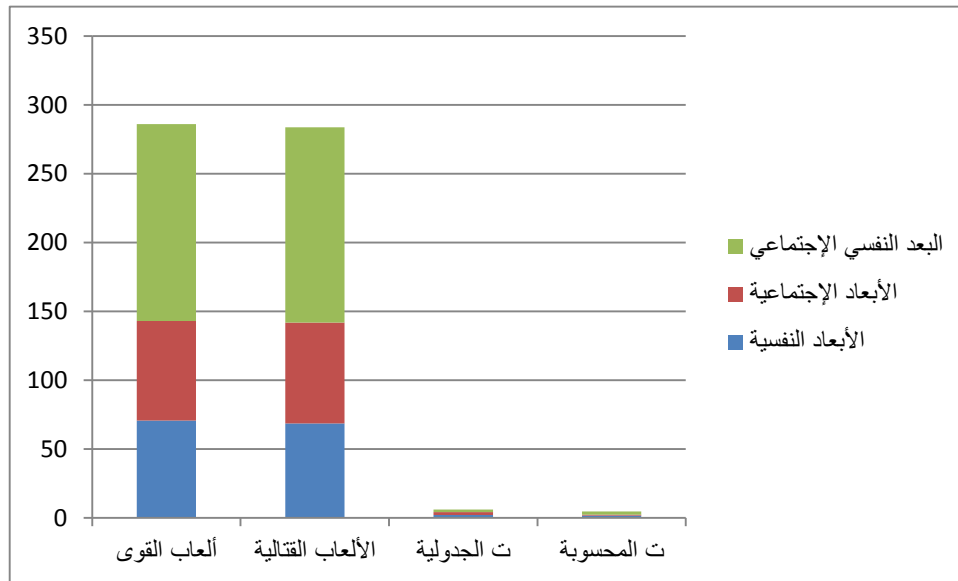
من خلال الجدول رقم (16) الممثل لنتائج إختبار (ت) لمحور العلاقات في البيئة المحيطة للتوافق الاجتماعي الخاص بالفروق بين رياضي ألعاب القوى و رياضي الألعاب القتالية تم التوصل إلى متوسط حسابي (س-) "10.15" وبإنحراف معياري (ع) "0.87" خاص بألعاب القوى، أما بالنسبة للألعاب القتالية فتم

تسجيل متوسط حسابي (س-) "10.5" وإنحراف معياري (ع) "1.27" ، وبالرجوع إلى مستوى الدلالة فإن (ت) المحسوبة تساوي "1.03" أي أصغر من (ت) الجدولية "2.02" ، وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ، ومنه نستنتج أن كلا الأنشطة الرياضية تلعب دور كبير في تحسين العلاقات مع أفراد المجتمع والمحافظة عليها وتميزهم بتبادل الإحترام والتقدير فيما بينهم .

3-2 عرض وتحليل نتائج التوافق النفسي الاجتماعي

- جدول رقم (17): يمثل نتائج (ت) المحسوبة للتوافق النفسي الاجتماعي

الأبعاد	ألعاب القوى		الألعاب القتالية		ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-					
الأبعاد النفسية	3.97	70.55	4.09	68.50	2.02	1.60	38	0.5	غير دال
الأبعاد الاجتماعية	4.23	72.50	4.35	73.40	2.02	0.66	38	0.5	غير دال
البعد النفسي الاجتماعي	8.2	143.05	8.44	141.9	2.02	2.26	38	0.5	دال



شكل رقم (13) يمثل اعمدة بيانية تمثل إختبار (ت) لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي

التحليل:

من خلال الجدول رقم (17) والممثل لنتائج (ت) المحسوبة للبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد النفسي الاجتماعي. نبدأ من البعد النفسي حيث قدر المتوسط الحسابي بـ "70.55" والانحراف المعياري بـ "3.97" لألعاب القوى، أما فيما يخص الألعاب القتالية فقد تم تسجيل متوسط حسابي "68.50" وانحراف معياري قدر بـ "4.09"، ومنه فإن قيمة (ت) المقدرة بـ "1.60" هي قيمة غير دالة احصائياً حيث ان قيمة (ت) الجدولية تساوي "2.02" وبالتالي فهي أكبر من المحسوبة وعليه نستنتج انه لا توجد فروق بين تأثير نوعية النشاط سواء كان ألعاب القوى أو الألعاب القتالية في تحقيق توافق نفسي.

ثانياً البعد الاجتماعي من خلال نتائج (ت) الموضحة في الجدول أعلاه للبعد الاجتماعي الذي يمثل متوسطه الحسابي "72.50" وانحراف معياري "4.23" بالنسبة لألعاب القوى، اما الألعاب القتالية بمتوسط حسابي قدر بـ "73.40" وانحراف معياري يساوي "4.35"، و(ت) المحسوبة تساوي "0.66" تقابلها (ت) الجدولية "2.02"، وبالتالي باعتبار ان قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية نستنتج بانه لا يوجد هناك تأثير لنوعية النشاط الرياضي سواء كان ألعاب القوى أو الألعاب القتالية في التحقيق التوافق الاجتماعي.

ثالثاً ومن خلال النتائج المشار إليها من خلال الجدول رقم (13) يتضح وجود دلالات إحصائية والتي تعكس تأثير الرياضة بشكل عام على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وليس هناك رياضة مخصصة لتحقيق ذلك التوافق، حيث تم التوصل متوسط حسابي يساوي "143.5" وانحراف معياري يساوي "8.2" لألعاب القوى، أما الألعاب القتالية تم تسجيل متوسط حسابي قيمته "141.9" وانحراف معياري قيمته "8.44" بالتالي قدرت (ت) المحسوبة بـ "2.26" والتي هي أكبر من (ت) الجدولية "2.02" وعليه يمكن القول انه توجد دلالة إحصائية مما يدل أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية وبالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجياتهم وتلبية مطالبهم مما يؤدي على خفض التوتر وتحقيق التوازن و الإنسجام مع البيئة المحيطة بهم ومسيرة المعايير الاجتماعية والتغير الاجتماعي وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الإلتزام بأخلاقيات المجتمع وهم أكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها

الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها إذن ممارسة الرياضة بشكل عام تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي.

4-2 إستنتاج عام:

1-4-2 مستوى التوافق النفسي بين ألعاب القوى و الألعاب القتالية

- عدم وجود إختلاف في محور المهارات الشخصية
- عدم وجود إختلاف في محور الاحساس في القيمة الذاتية
- وجود إختلاف في محور الاعتماد على النفس لصالح ممارسي ألعاب القوى
- لا يوجد إختلاف في محور التحرر من الميل إلى الانفراد
- عدم وجود فروق في محور الحالة الصحية
- لا يوجد هناك أي إختلاف في محور الحالة الانفعالية.

ويرى الطالبان الباحثان أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم المحاور ما عدا محور الإعتماد على النفس راجع إلى أن الأنشطة لها نفس التأثير على مختلف السمات النفسية الذاتية للرياضيين سواء لدى ممارسي ألعاب القوى او ممارسي الألعاب القتالية ومنه نستنتج ان الرياضة بصفة عامة وبمختلف تخصصاتها وأنواعها لها تأثير ودور كبير في تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية عند المراهقين .

2-4-2 مستوى التوافق الإجتماعي بين ألعاب القوى و الألعاب القتالية

- عدم وجود إختلاف بين التلاميذ الممارسين لألعاب القوى والممارسين للألعاب القتالية في محور اللياقة في التعامل مع الاخرين.
- لا يوجد إختلاف بين التلاميذ الممارسين لألعاب القوى والممارسين للألعاب القتالية في محور الامتثال للجماعة.
- عدم وجود إختلاف بين التلاميذ الممارسين لألعاب القوى والممارسين للألعاب القتالية في محور القدرة على القيادة.
- عدم وجود إختلاف بين التلاميذ الممارسين لألعاب القوى والممارسين للألعاب القتالية في محور العلاقات في الأسرة.

- عدم وجود إختلاف بين التلاميذ الممارسين لألعاب القوى والممارسين للألعاب القتالية في محور العلاقات في البيئة المحيطة.

ويرى الطالبان الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الرياضتين إلا ان كلاهما له تأثير على مختلف السمات الاجتماعية للممارسين سواء الالعاب القتالية او العاب القوى وأن هذه الممارسات الرياضية بمختلف انواعها لها دور وتأثير كبير في تفعيل العمل الجماعي ومشاركة الاخرين وحب الانتماء للجماعة ويعزز عملية التوافق الاجتماعي للممارسين بصفة عامة .

2-5- مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الاولى:

هناك إختلاف بين رياضيي الألعاب القتالية و رياضي ألعاب القوى في مستوى التوافق النفسي بالنظر إلى كل من الجداول الخاصة بالدراسة التطبيقية والتي تمثل نتائج لإختبار (ت) لدلالة الفروق للألعاب القوى والألعاب القتالية ومدى تأثيره على تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي.

إنطلاقاً من فرضية البحث الاولى والتي جاءت كالتالي هناك إختلاف بين رياضيي العاب القوى ورياضيي الالعاب القتالية في مستوى التوافق النفسي ومقابلتها مع مختلف نتائج الأبعاد المتناولة من خلال جداول رقم(5، 6، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16) للدراسة التطبيقية تم التوصل إلى ان الفرق غير دال بين الرياضتين في جميع أبعاد مقياس مستوى التوافق النفسي الإجتماعي ماعدا بعد واحد (الاعتماد على النفس) وهو ما يعكس عدم تحقق فرضيتنا الاولى لبحثنا ، وهنا نستنتج عدم وجود فروق إحصائية إلا ان كلا الرياضتين لها نفس التأثير على مختلف السمات النفسية للرياضيين سواء عند ممارسي ألعاب القوى أو ممارسي الالعاب القتالية فهي لها دور كبير في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد الممارس .

مناقشة الفرضية الثانية:

- هناك اختلاف بين رياضي ألعاب القوى والألعاب القتالية في مستوى التوافق الاجتماعي بالنظر إلى كل من الجداول الخاصة بالدراسة التطبيقية رقم (11، 12، 13، 14، 15، 16) والتي تمثل نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق لألعاب القوى ومدى تأثيرها على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. وانطلاقاً من فرضية البحث الثانية والتي جاءت كالتالي هناك اختلاف بين رياضي ألعاب القوى والألعاب القتالية في مستوى التوافق الاجتماعي ومقابلتها مع مختلف نتائج الأبعاد المتناولة من خلال جداول الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى أن الفرق غير دال بين النشاطين في جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وهو ما يعكس عدم صحة الفرضية الثانية أيضاً ، ويرى الطالبان الباحثان عدم وجود فروق إلا ان كلا الرياضتين لهما تأثير واضح على مختلف السمات الاجتماعية، 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.

2-6- توصيات و اقتراحات

من خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا إلى نتائج واستنتاجات في الباب التطبيقي، تثبت بأن الرياضة بجميع تخصصاتها وأنواعها لها دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي. وقد ارتأينا في الأخير تقديم اقتراحات وتوصيات إلى كل من يهمه الأمر، من أولياء ومربين ومسؤولين للاقتداء بها وتنفيذها، آملين في أن نكون قد ساهمنا في تكوين جيل سليم من جميع النواحي، وخاصة الاجتماعية والنفسية، وهذه الاقتراحات والتوصيات تتمثل في:

1. يوصي الطالبان بتهيئة الجو الصالح الذي من شأنه ان يساهم في تنمية التلاميذ بشكل طبيعي واطاحة مناخ مناسب لنمو الشخصية السوية واطهار المثال الصالح والقدرة الحسنة من خلال السلوك السوي امامه ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل ايجابي.

2. كما يوصي الطالبان بتوفير الظروف الملائمة ان امكن ذلك لتحقيق سبل الشعور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم وتكوين العادات والقيم والاتجاهات السليمة التي تخلق لنا طلبة اسوياء اصحاء نفسيا وبدنيا.
3. على المدرسين وأساتذة التربية البدنية والرياضية تفعيل العمل الجماعي والعلاقات الاجتماعية بين التلاميذ أثناء الممارسة الرياضية.
4. على المربين ومدرسي الانشطة الرياضية عدم الاهتمام بالجانب الفني و المهاري و الخططي أثناء القيام بمهام التدريب فقط بل الإهتمام بالجانب الاجتماعي بين الممارسين أيضا.
5. إدراج أنشطة وألعاب رياضية تنمي التفاعل الاجتماعي لدى الممارسين وبالأخص لدى رياضيي الالعاب الفردية.
6. حث اساتذة التربية البدنية و التلاميذ المعفيين بضرورة ممارسة النشاط الرياضي والتوعية بأهميته ودوره في البناء الشخصي وتطوير وتقوية العلاقات الاجتماعية .
7. اجراء المزيد من الدراسات المشابهة في مجال التوافق النفسي الاجتماعي لإعطاء نسب احصائية عن الشخصية السوية في غير السوية في المجتمع .
8. إعطاء أكثر أهمية واهتمام بالمراهقين، باعتبارهم فئة بقدر ما هي مفعمة بالحياة والنشاط، بقدر ما هي حساسة وشديدة التأثير والتغير، لذلك توجيهها والاهتمام بها وذلك يكون بصرفها للممارسة الرياضة والتي تبدأ بالمؤسسات التربوية التعليمية.
9. توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق.
10. إبراز الصورة والدور الحقيقي للتربية البدنية والرياضية من الجانبين النفسي والاجتماعي، وتأثيرها على المراهق من خلال توعيته وإرشاد الأولياء عن طريق برامج دورية ينشطها أساتذة وأطباء مختصون.
11. تدخل وسائل الإعلام للتحسيس بالدور النفسي والاجتماعي للرياضة بشكل عام، وكذا توعية المجتمع بأهمية التربية البدنية والرياضة على الفرد عامة والمراهق خاصة.

وفي الأخير نرجو من كل المسؤولين والمربين والأولياء أخذ هذه الاقتراحات والتوصيات بعين الاعتبار والعمل على تجسيدها على أرض الواقع إذا أمكن ذلك.

خلاصة الباب الثاني:

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها على عينة البحث وتسجيل النتائج والبحث فيها بطريقة احصائية رياضية لمعرفة مدى مساهمتها في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لأفراد عينة البحث.

ارتكز العرض على التفضيل في مدى مساهمة كل نشاط رياضي و تأثيره على كل بعد (مجال) من ابعاد التوافق النفسي الاجتماعي وبالنظر الى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق لم نحدد اي فرق دال في جميع الأبعاد ماعدا بعد واحد للمقياس لأي نشاط رياضي عن الاخر.

خلاصة عامة:

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

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى التعريف بأهمية الرياضة في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لتلميذ المرحلة الثانوية والعوامل المؤثرة في ذلك فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي إستوحيناها من خلال بحثنا هذا وإستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها، بإستعمال أدوات بحثنا وبعد تحليلنا و إستخلاص النتائج، وجدنا التلاميذ الممارسين للرياضة يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصيتهم والذي أدى بهم إلى التوافق الحسن في صحتهم النفسية علما أن التلاميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة البدنية هم أشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ أسوياء السلوك متوافقين نفسيا وإجتماعيا.

فهذه العملية التربوية تتيح آثار على الفرد والمجتمع ولكي تحقق بلادنا ما حققته الدول المتقدمة وتواكب ما توصلت إليه من إنجازات، عليها أن تولي التلميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته بمساعدته في الوصول إلى ما يصبوا إليه فالتربية الوطنية تعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكات المراهق وذلك لتوظيفها في إستثمار قدراته في المجتمع فلا أحد يجادل في مكانة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق وعلى هذا الأساس فمن الواجب أن نعطيها حقها الكامل من الإهتمام حتى يتمكن أبنائنا من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارستها.

وحتى يكون لديهم إتران نفسي وإجتماعي، لذلك فعلى الأساتذة والمعلمين في هذا الميدان أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة الرياضة والمتمثلة في بناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة والتي لها دور فعال في بناء مجتمع متقدم ذو شخصية قوية متوازنة متكاملة لا يمكن لأي إنتقاداتها على سبيل بناء مجتمع متكامل يحقق أغراضه التربوية من كل الجوانب العقلية النفسية، البدنية، الإجتماعية، وفي هذا لنا أمنية مواصلة الدراسة التي تطرقنا إليها.

المراجع

باللغة العربية:

- 1- أبو النيل محمد سيد: سنة 1984، علم النفس الاجتماعي، دراسات عربية وعالمية، ج 1 الجهاز المركزي للكتب الجامعية.
- 2- أحمد عبد الله شحادة: سنة 2011، الفنون القتالية، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 3- أحمد فهمي سمية: سنة 1989، مجالات الصحة النفسية في المدرسة، بحوث منشورة في حوليات كلية البنات جامعة عين شمس، القاهرة.
- 4- إسماعيل محمد عماد الدين: سنة 1986، النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 5- الأطرش حسين محمد: سنة 2005، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية.
- 6- بدر أحمد: سنة 1979، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت.
- 7- بدر يونس نعيمة محمد: سنة 1983، دراسة المناخ المدرسي في المرحلة الثانوية وعلاقته بالتوافق النفسي للطلب، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 8- بسيوني عميرة إبراهيم: سنة 1974، مناهج البحث التربوي، دار المعارف بمصر، القاهرة.
- 9- جابر نصر الدين: سنة 1997، علاقة التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتور غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
- 10- الجسماني عبد العالي: سنة 1994، علم النفس والتعليم: دار العربية للعلوم، ط1، بيروت .

- 11- جلال سعد: سنة 1971، المرجع في علم النفس، دار المعارف بمصدر، ط1، القاهرة .
- 12- حسين، م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- حسين، م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- حشمت حسين أحمد و ناهي مصطفى حسين: سنة 2006، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، مصر.
- 15- الخولي أنور أمين: سنة 1992، الرياضة والمجتمع، العدد 216 مجلد عالم المعرفة.
- 16- خيري سيد محمد: سنة 1997، الإحصاء النفسي دار الفكر العربي القاهرة.
- 17- دسوقي كمال: سنة 1976، علم النفس ودراسة التوافق، ط2.
- 18- الدهري حسن صالح: سنة 1999، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن .
- 19- راجح أحمد عزة: سنة 1965، علم النفس الصناعي، دار القومية، ط3 .
- 20- راجح أحمد عزت : سنة 1976، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث ط10، الإسكندرية .
- 21- رزوق أسعد: موسوعة علم النفس، مكتبة لبنان، بيروت.
- 22- رزين العابدين عبد الرحمان كاميليا: سنة 2003، تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.

- 23- الرشيدى بشير صالح: سنة 2000، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث.
- 24- رضوان، م. ن. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية- ط1. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- 25- زهران حامد عبد السلام: سنة 1978، الصحة النفسي، عالم الكتائب ط1، القاهرة.
- 26- زهران حامد عبد السلام: سنة 1984، علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب، القاهرة.
- 27- زيدان مصطفى ، النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحيحة، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت.
- 28- السيد الهابط محمد: سنة 1990، التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- 29- السيد محمد صديق محمد: سنة 1997، مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي: دراسة كينيلية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- 30- شريني زكي: سنة 1985، الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتجريبية دار الكتاب بدون منه.
- 31- شفيق زكي محمد: البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر،.
- 32- صالح أحمد زكي: سنة 1992، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة.
- 33- الطيب، أ. م. (1999). الإحصاء في التربية وعلم النفس، ط1. الإسكندرية: المكتب الجامعي

الحديث.

- 34- عبده مخائيل: سنة 1971، سوء التوافق عند الطلاب المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة بمعهد الدراسات العليا للطفولة، الدراسات النفسية والاجتماعية، دار المعارف بمصر، القاهرة.
- 35- علاوة محمد حسين: سنة 1995، علم النفس الرياضي، مصر دار المعارف ط3.
- 36- علي الحاج فايز: سنة 1984، الصحة النفسية، المكتب الإسلامي، ط1 بيروت.
- 37- العيسوي عبد الرحمان: سنة 1996، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر.
- 38- قاسم محمود: سنة 1976، المنطلق الحديث ومناهج البحث، الطبعة 5، دار المعارف، القاهرة.
- 39- القاضي يوسف مصطفى آخرون: سنة 1981، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المرخ الرياضي، المملكة العربية السعودية، ط1.
- 40- قريشي عبد الكريم: سنة 1988، علاقة الإختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الإجتماعي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 41- قيس ناجي، ك. م. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. العراق: مطبعة الموصل.
- 42- كامل، ق. ن. (1991). مبادئ الاحصاء في التربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
- 43- محبوب وجيه: سنة 1991، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل.
- 44- مرحاب صالح أحمد: سنة 1984، التوافق النفسي وعلاقته بمسنوى الطموح، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس.

45- ميغاريس صموئيل: سنة 1974، الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرفية، القاهرة .

46- ناجي، ك. م. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية . العراق: مطبعة الموصل.

باللغة الأجنبية:

1- ABRAHAM S: THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY ADJUSTMENT AND ACHIEVEMENT IN PHYSICAL ACTIVITIES , INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY 1.11 NO.3, 1980.

2-CRICK N.R....GROTETER J.K.: RELATION AGGRESSION, GENDER

3- ND SOCIAL PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT, CHILD DEVELOPMENT, V66, 1995.

4 - Gauvrit, N. (2005). Statistique pour psychologie. Paris: Bibliotheque Nationale.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص رياضة وصحة

إستمارة موجه لتلاميذ المرحلة الثانوية

في إطار انجاز مذكرة نيل شهادة ماستر بعنوان:

"دراسة مقارنة في مستوى التوافق النفسي الإجتماعي لدى الرياضيين الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للرياضات القتالية".

دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية مستغانم.

نرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة بصراحة وصدق وكل موضوعية ونشكركم مسبقا على تعاونكم.

ملاحظة: توضح علامة (X) في الخانة المناسبة .

الأستاذ المشرف:

الطالبان الباحثان :

جبوري بن عمر

زبير سفيان

موسى محمد الامين

الإستجابة		عبارات المقياس	الرقم
لا	نعم		
التوافق النفسي			
المحور الاول: المهارات الشخصية			
		أستطيع تكوين صداقات جديدة	1
		أحس بالرضا عن نفسي	2
		أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي	3
		كثيرا ما أعاني من الوحدة	4
		أشعر بأن سمعي ثقيل	5
		أستطيع السيطرة على إنفعالاتي	6
		أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني	7
		أشعر بأنني أنتمي لمن حولي	8
		أتطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي	9
المحور الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية			
		أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	10
		أتبع آداب الدخول والخروج للفصل	11
		أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية	12
		أنا متعاون مع زملائي	13
		قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	14
المحور الثالث: الإعتماد على النفس			
		أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسي	15
		أشعر كثيرا بالضيق والإكتئاب	16
		أستعمل نظارة طبية	17
		أشعر بالتوتر عندما يسألني الأستاذ أثناء الحصة	18

المحور الرابع: التحرر من الميل إلى الإنفراد

19	أشعر بأني اعامل زملائي معاملة حسنة لائقة
20	عادة ما يحتاج إلي زملائي
21	يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الامور
22	أقوم بدعوة أقرابي لحضور أي مناسبة تخصني
23	أحافظ على نظافة الثانوية
24	أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جبراني
25	أتمتع بحسن التصرف

المحور الخامس: الحالية الصحية

26	كثيرا ما أشعر بالكراهية لنفسي
27	اتراجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي
28	أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين
29	اتغيب كثيرا عن المدرسة بسبب المرض
30	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب
31	أشعر أنني موضع تقدير وإحترام من الآخرين
32	أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائي
33	اتولى قيادة الفصل في حصة التربية البدنية والرياضية

المحور السادس : الحالة الإنفعالية

34	تتسم علاقتي بإخواني بالحب والتفاهم
35	ألتزم بالحضور للثانوية في المواعيد المحددة
36	أحافظ على مشاعري جبراني
37	أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة
38	كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي
39	اعتمد على غيري في تلبية إحتياجاتي

التوافق الإجتماعي

المحور السابع: اللياقة في التعامل مع الآخرين

		أفكر كثيرا في الابتعاد عن الآخرين	40
		أصاب باضطرابات جسمية مثل إمساك، إسهال، مغص، عسر هضم	41
		لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي	42
		أحرص على مشاركة الآخرين في افراحهم واحزانهم	43
		أمتثل لإرشادات ونصائح المدرسين	44

المحور الثامن: الإمتثال للجماعة

		لدي القدرة على التضحية وخدمة الآخرين	45
		اعتقد بأنني مطيع لوالدي	46
		أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة	47
		أشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران وأهل الحي	48
		أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للأستاذ	49
		أمارس اللعبة التي أحبها	50
		أشعر كثيرا بالخجل	51
		أشعر بالتعب عقب النشاط البدني الرياضي	52
		عندما أغضب أضرب الكراسي والإدراج بعضها بعضا	53

المحور التاسع : القدرة على القيادة

		أحب مساعدة غيري	54
		أحسن إختيار أصدقائي	55
		أستطيع التأثير في الآخرين	56
		غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع أخوتي قبل أن تبدأ	57
		أحب أن اشترك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	58
		ألقى القمامة من النوافذ خارج الفصل	59

المحور العاشر: العلاقات في الأسرة

		أشعر بالضيق بسبب إنتقاد الآخرين لمظهري الشخصي	60
		أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين	61
		اعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي	62
		أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة	63
		أنتمي إلى إحدى جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم ، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة- جماعة المسرح.. وغيرها	64
		يمكنني قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور	65
المحور الحادي عشر: العلاقات في المدرسة			
		أشعر بان أسرتي تحاول أن تتخذ لي قراراتي بدلا مني	66
		أقبل بدعوة زملائي لي لحضور أي مناسبة	67
		احافظ على أثاث وادوات المدرسة	68
		أرتدي ملابس لائقة	69
		أعتبر نفسي عصيبا إلى حد ما	70
		ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي اعيش فيه	71
		اتضايق كثيرا عندما يناديني الأستاذ فجأة للإجابة على سؤال ما	72
		أسعى لإكتساب صداقات جديدة	73
		أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي	74
المحور الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة			
		لدي لياقة بدنية عالية	75
		أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي	76
		ينظر إلي الأساتذة على أنني تلميذ مجتهد	77
		أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين	78
		أشعر بانه يجب علي رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	79
		أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من الاستاذ	80

الملخص:

عنوان البحث الحالي هو "دراسة مقارنة بين ممارسي ألعاب القوى وممارسي الألعاب القتالية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية - مستغانم - دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي .

فقد تمكن الباحث بعون الله وتوفيقه من إتمام هذا البحث الذي يهدف إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية الرياضة ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ووضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية كما بهدف التعرف على الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للألعاب القتالية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 40 تلميذ 20 ممارس لألعاب القوى و20 ممارس للألعاب القتالية في المرحلة الثانوية لبعض الثانويات بمستغانم ، واستخدم الطالبان الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية " رشا عبد الرحمان والي سنة 2007 م.

وتم توظيف اختبار " T " " عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق بين الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للألعاب القتالية ، حيث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الممارسين لألعاب القوى و الممارسين للألعاب القتالية في كافة الإبعاد ماعدا بعد واحد، وهذا ما يبطل صحة الفرضيات المطروحة.

وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها تشجيع الممارسة الرياضية المستمرة التي تساهم في خفض درجة العدوانية وخلق السمات الإيجابية ومحاولة تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال التربية البدنية والرياضية.