

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر - نظام L.M.D -

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

دور الأنشطة اللاصفية في تحقيق التكيف الاجتماعي

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من (15-19 سنة)

دراسة ميدانية على بعض ثانويات بلدية الأغواط

تحت إشراف الأستاذ :

* بعيط عيسى

من إعداد الطالبين:

- جريدان محمد نور الدين

- بن وزه الطاهر

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير



أرى لزاما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسبة الفضل لأصحابه، استجابة
لقول النبي ﷺ : «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

و كما قيل :

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر
فالشكر أولا لله عز و جل على أن هدايني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل
العلم و إن كان بيني و بينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا
البحث الدكتور بعيط عيسى فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم
يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة و ألطف إشارة، فله مني وافر الشناء و خالص
الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لي فائدة أو أعانني
بمراجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.



جريدان محمد

إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها

سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى ملاكي في الحياة أينما كان.

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور بغيث عيسى..، إلى أساتذتي الكرام الذين أناروا

دروبنا بالعلم و المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغي بها إلا وجه

الله و منفعة الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

إهداء الطاهر بن وزه

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي
الذي لم يبخل علي يوماً بشيء

وإلى أمي التي نودتني بالحنان والمحبة
أقول لهم: أنتم وهبتموني الحياة والأمل
والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة

جميعاً وإلى إخوتي وأسرتي

ثم إلى كل من علمني حرفاً أصبح سناً
برقه يضيء الطريق أمامي



محتوى الدراسة	
الفهرس	رقم الصفحة
الموضوع	
شكر و عرفان	
الإهداءات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ - ب
المدخل العام للتعريف بالدراسة	
1 - مشكلة الدراسة	04
2 - فرضيات الدراسة	05
3 - أهمية الدراسة	06
4 - أهداف الدراسة	07
5 - أسباب إختيار الموضوع	08
6 - تحديد المصطلحات والمفاهيم	09
7 - الدراسة السابقة والمثابرة	12
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : الأنشطة اللاصفية	
تمهيد	
1 - مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي :	17
2 - أنواع الأنشطة اللاصفية	17
3 - التطور التاريخي للنشاط اللاصفي :	19
4 - أهمية النشاط الرياضي اللاصفي :	19

21	5- خصائص النشاطات اللاصفية في التربية البدنية والرياضية :
21	6- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي :
23	7- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي
23	8- الصعوبات التي تواجه تطبيق النشاطات اللاصفية:
25	9- بعض الاقتراحات للتغلب على هذه العقبات :
	- خلاصة
	الفصل الثاني : التكيف الإجتماعي
	-تمهيد
29	1- تعريف التكيف الإجتماعي
30	2-إتجاهات التكيف الإجتماعي
31	3- أنواع التكيف الإجتماعي
33	4- شروط التكيف الإجتماعي
35	5- أشكال التكيف الإجتماعي
35	6- عوامل التكيف الإجتماعي
36	7-أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي
	- خلاصة
	الفصل الثالث : المراقبة
	- تمهيد
40	1- تعريف المراقبة
41	2- حاجات ومتطلبات المرحلة المراقبة
42	3- خصائص المراقبة

45	4- مشاكل المراقبة
46	5- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراقبين
47	6- ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراقب
48	7- الرياضة عند المراقب
49	8- أهمية ممارسة الرياضة للمراقب
	-خلاصة
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للدراسة	
	- تمهيد
54	1- المنهج المستخدم
54	2- متغيرات الدراسة
55	3- الدراسة الإستطلاعية
56	4- مجتمع الدراسة
56	5- عينة الدراسة
57	6- حدود الدراسة
57	7- أدوات جمع البيانات
59	8- قياس الأداة
61	9- الأساليب الإحصائية المستعملة
	- خلاصة
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
	تمهيد
64	1- تحليل النتائج
87	2- مناقشة الفرضيات

88	3- إستنتاج عام		
89	4- إقتراحات وتوصيات		
- خاتمة			
قائمة الجداول والأشكال			
رقم	عناوين الجداول والأشكال		الصفحة
01	يبيين/يمثل	علاقة التلاميذ في فريق المدرسة	69
02	يبيين/يمثل	تفاهم بين التلاميذ داخل الفريق	70
03	يبيين/يمثل	إرتباط التلاميذ مع بعضهم البعض في الفريق خارج المدرسة	71
04	يبيين/يمثل	إلتقاء التلاميذ خارج المدرسة	72
05	يبيين/يمثل	شجار بين التلاميذ في الفريق	73
06	يبيين/يمثل	تواصل التلاميذ مع بعضهم على مواقع التواصل الإجتماعي	74
07	يبيين/يمثل	موقف التلاميذ في الفرص الهجومية	75
08	يبيين/يمثل	مدى مشاركة التلاميذ لإستحواذ الكرة من الخصم	76
09	يبيين/يمثل	إذا كان يمتلك التلاميذ أنانية في اللعب	77
10	يبيين/يمثل	التعاون بين التلاميذ في إستلاف الملابس الرياضية	78
11	يبيين/يمثل	مدى تعاون التلاميذ وحرصهم على مراقبة ممتلكات زملائهم	79
12	يبيين/يمثل	ما إذا كان ضاعت من التلاميذ أشياء ولم يجدوها	80
13	يبيين/يمثل	ما إذا كان يحترم التلاميذ مواعيد المباريات	81
14	يبيين/يمثل	ما إذا كان يعمل التلاميذ بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لهم الأستاذ	82
15	يبيين/يمثل	ما إذا كان التلاميذ تلقوا عقابا بسبب سلوك عنيف	83
16	يبيين/يمثل	مدى إحترام التلاميذ لقرارات قائد الفريق	84
17	يبيين/يمثل	مدى تقبل التلاميذ لقرارات الحكام	85
18	يبيين/يمثل	مدى تقبل التلاميذ لإفزازات فريق الخصم إتجاه فريقهم	86

المقدمة

مقدمة :

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية محط إهتمام كل الشعوب ، إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات أن يخلو من شكل من أشكالها ، لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع ، حيث أنها تعبر عن سلوكاته المنظمة بطابعها التربوي التعليمي ، وفي إطارها التفاعلي داخل الجماعات ، كما تاهم في إعداد الفرد فكريا وعاطفيا وبدنيا عبر أطوار حياته ، وتمكنه إجتماعيا من تحقيق الصفات الخلقية كالنظام والطاعة والإحترام .

كما توفر التفاعل الإجتماعي الإيجابي بين الأفراد والذي يمكنهم من الإحتكاك والتواصل ، إضافة إلى وضعها لضوابط إجتماعية يسهل نقلها عبر عمليات التفاعل الإجتماعي كالتعاون والتنافس وتعزيز العلاقات وضبط السلوكات لواقع السلوك الإنساني والذي يتأثر بكل مرحلة من مراحل الفرد خاصة مرحلة المراهقة ، مما يدعو إلى إحاطته بالرعاية الكافية من طرف المؤسسات الإجتماعية خاصة المدرسية والتي تلعب دورا أساسيا في تحقيق الأهداف العامة للمجتمع والتي تحددها بناهج وخطط تحتوي على أنشطة مبرمجة خلال الحصص الدراسية وخارجها .

ولذلك تظهر العلاقات الإجتماعية بين التلاميذ من خلال تفاعلهم أثناء الأنشطة الصفية واللاصفية ، أين يجب أن يكون هذا التفاعل إيجابيا ينمو نحو مظاهر التعاون وتعزيز العلاقات وضبط سلوكات التلاميذ، وهذا مايعتبره المربون مجالا تربويا ثريا يعمل على تكوين التلاميذ وتنشئتهم على القيم المطلوبة في المجتمع .

وقد قسمنا بحثنا إلى جانبين نظري وتطبيقي ، ففي الجانب النظري تطرقنا فيه الى ثلاث فصول :

الفصل الأول خصصناه للأنشطة اللاصفية ، أما الثاني للتكيف الإجتماعي والثالث تناولنا فيه المراقبة .

أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى الطرق المهيبة للبحث وإلى عرض وتحليل النتائج ، وهذا رغبة منا في إضافة ما يفيد غيرنا ، راجين التوفيق من الله.

مدخل عام للتعريف

بالدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم

7- الدراسات المشابهة والسابقة

1 - الإشكالية :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الميدان الحقيقي الذي يتم عن طريقه تنفيذ المنهاج لتحقيق الأهداف، حيث أن درس التربية البدنية والرياضية يتسم بالطابع التعليمي والتربوي، فمن خلاله يكسب التلاميذ المهارات والمعارف والاتجاهات والميول، وبما أن درس التربية البدنية والرياضية محدد بحصتين في الأسبوع فإن الوقت المخصص لتعلم المبادئ والأنشطة الرياضية، وتطبيق المهارات المتعلمة التي يشملها المنهاج وتطورها وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية ولدى التلاميذ غير كافي من خلال درس التربية البدنية والرياضية .

إن الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية والخارجية جاءت مكملّة ومرتبطة إرتباطاً وثيقاً بدرس التربية البدنية والرياضية، حيث تعتبر هذه الأنشطة من المنهاج الدراسي والهدف منها هو تنمية مهارات التلاميذ في النشاط البدني الرياضي الذي يميلون إليه، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية ويجب أن تتاح الفرصة لجميع التلاميذ بغرض الوقوف على مستواهم.

إن التربية البدنية والرياضية، كنظام تربوي يندرج في إطار النظام التربوي العام يسعى إلى تحقيق أهدافه وتطبيق مهامه، وذلك من خلال الأنشطة المختلفة التي لا يجد لها الفرد مجالا إلا من خلال تفاعله مع الأفراد وداخل الإطار الاجتماعي.

فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد، ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة.

ونظراً للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية، اخترنا الأنشطة اللاصفية باعتبارها فضاءً واسعاً لتحقيق الأغراض السامية للتربية البدنية والرياضية داخل الثانوية.

وقد تمحورت إشكالتنا على النحو التالي:

هل للأنشطة اللاصفية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى بعض تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الأغواط ؟

1-1-التساؤلات الفرعية :

- هل للأنشطة اللاصفية دور في تعزيز العلاقات بين تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الاجتماعي ؟

-هل للأنشطة اللاصفية دور في إبراز التعاون بين تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الاجتماعي ؟

-هل للأنشطة اللاصفية دور في ضبط سلوكيات تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الاجتماعي ؟

2- الفرضية العامة :

للأنشطة اللاصفية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى بعض تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الأغواط .

2-1- الفرضيات الجزئية:

للأنشطة اللاصفية دور في تعزيز العلاقات بين تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الاجتماعي .

للأنشطة اللاصفية دور في إبراز التعاون بين تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الاجتماعي .

للأنشطة اللاصفية دور في ضبط سلوكيات تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الاجتماعي .

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع اجتماعية و نفسية كونها تكشف عن طبيعة التكيف الاجتماعي وعلاقته بممارسة النشاط البدني و الريا ضي في مرحلة الطور الثانوي و معرفة الخصائص النفسية و الاجتماعية للتلاميذ ف

ي هذه المرحلة العمرية وبتالي التحكم في العملية التربوية والى غاية الوصول إلى هدفنا الم
سطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا:

-إنجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث و التطرق إلى مختلف
الجوانب التي تمس جانب التكيف الاجتماعي من ناحية خصائص التلاميذ في هذه
المرحلة و التفاعلات التي يعيشونها.

-استخراج أخبار تهدف إلى تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ من خلال
حصة التربية البدنية و الرياضية عن طريق

تحديد طبيعة هذا التكيف الاجتماعي لديهم و إبراز
العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالتكيف الاجتماعي.

-الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم
للمراهقين و ذلك في جميع الميادين.

4- أهداف الدراسة :

إن موضوع دراستنا يتمحور أساسا بشكل عام إلى التعرف

ممارسة النشاط البدني و الرياضي في مرحلة الطور

الثانوي وبالأحرى على دورها في تحقيق و تطوير التكيف الاجتماعي

لدى المراهقين بالإضافة إلى الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في ذلك
فدراستنا تهدف إلى مايلي:

- معرفة طبيعة وأهمية التكيف الاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.

- معرفة إلى أي مدى يمكن للممارسة النشاط البدني و

الرياضي أن يؤثر في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة.

- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة و أهمية التربية البدنية و الرياضة بالمدارس.

5-أسباب إختيار الموضوع :

هناك أسباب عديدة دفعتنا إلى اختيار هذا البحث، فمنها الأسباب الذاتية وأخرى
موضوعية:

5-1-أسباب ذاتية :

رغبنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع ، وذلك لما لاحظناه في الكثير من الأحيان من
صرع وخشونة تسود المنافسات، وكذ السلوكات اخلاقية التي تصدر من بعض التلاميذ
والتي تتنافى مع المبادئ والقيم السامية للتربية البدنية والرياضية.

5-2-أسباب موضوعية :

1- قلة الدراسات في هذا المجال، خاصة في هذا المجال بالذات، مما يجعله مجالاً ثرياً وخصباً للبحث والتحليل.

عدم إستغلال الأساتذة للفرص التي تمنحها التربية البدنية والرياضية خلال الأنشطة اللاصفية، وذلك لتهيئة التلميذ ودفعه إلى التفاعل داخل الجماعة ومنحها الصفات الاجتماعية الفعالة للتأقلم مع متطلبات المجتمع.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-1- النشاط الرياضي اللاصفي:

6-1-1- تعريف تناولت النشاط الرياضي اللاصفي:

1- هو عبارة عن نشاط رياضي تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منه إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم . (1)

2- تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية أنشطة تربوية خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم . (2)

و عليه فإن الحجم الساعي المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية غير كافي (02 ساعة أسبوعياً)

1- حسن شلتوت وحسن معوض ، التنظيم الإداري في التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1981 ، ص 117
2- Fernandez (b) soohlogie et comptions spartive . paris , édition , viga , 1977 , p11.

لتحقيق أهداف هذا الدرس و المتمثلة في اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة ؛ لهذا كان للنشاطات الرياضية اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة؛ لذلك فإن مجالات النشاطات الرياضية اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات ،كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات .وتوقيت النشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض وتوقيت برنامج الدراسة

حيث يمكن مزاولة النشاط الرياضي اللاصفي صباحًا قبل الدرس أو في أوقات الراحة وبعد اية دوام الرسمي المدرسة المعروف.(3)

6-1-2 التعريف الاجرائي للنشاط الرياضي اللاصفي:

يرى الباحثان أن النشاط الرياضي اللاصفي هو نشاط رياضي تربوي فردي أو جماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية يقام داخل المدرسة أو خارجها خارج ساعات البرنامج التعليمي للصف في شكل دورات تنافسية بين الأقسام داخل المؤسسة أو بين المؤسسات التربوية ، يقام في المناسبات والأعياد الوطنية والعلمية والهدف منه إبراز المواهب وكشف الهوايات وبالتالي تنميتها وتطويرها وهو ما يزيد من عملية إشباع التلميذ لحاجاته النفسية والاجتماعية واستمتاعه بعلاقات حميمة من خلال مشاركته في هذه الأنشطة.

6-2- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق. (1)

6-2-1 و يعرف إجرائيا:

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن عملية تتم من خلال الأفراد الذين يحاولون المحافظة على الانسجام والاستقرار والعلاقات السليمة مع بيئاتهم الجديدة، ومن خلال هذه العملية، فإن الفرد يغير رغباته واستجاباته حتى يتلاءم مع متطلبات البيئة الجديدة.

6-3- تعريف المراهقة :

ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الإقتراب والدنو من الحلم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجتسي والعقلي و الإنفعالي (1) "

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة ROGERS إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية و عرفها روجرز إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (2)

1- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان بيروت، السنة 1979 ، ص380 .

1- توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط 1 ، بدون سنة ، ص10 .

2- مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، ص824 .

6-3-1-إجرائيا:

تُعرف المراهقة على أنها المرحلة الفاصلة بين الطفولة والرشد المُبكر، وتَظهر غالباً بعد حدوث البلوغ عند الذكر أو الأنثى، وتبدأ عادةً في سن الثانية عشر وقد تمتدّ إلى الحادي والعشرين. إنّ المراهقة كمرحلةٍ من أهمّ المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان وأكثرها حساسيةً؛ وذلك كونها مرحلة انتقالية تسير بالفرد من مرحلة الطفولة والوداعة إلى مرحلة الشباب والرشد، فهي مرحلة نمائية كباقي المراحل الأخرى، إلّا أنّه يتخلّلها تغيير شامل وجذري في جميع الجوانب والظواهر الجسميّة والعقليّة والانفعاليّة والاجتماعية، أمّا فترة المراهقة قد تُعدّ بشكلٍ عام أزمةً عمريّة قد تنشأ بسبب الكثير من العوامل إمّا بسبب العوامل الداخليّة والخارجية، أو بسبب الخلل الكبير في طرق المعالجة والتفاعل مع بعض المشاكل التي قد يتعرّض لها المراهق أو المراهقة.

7-الدراسات المرتبطة:

1-الدراسة الأولى:

مذكرة ماستر للباحث لطرش محمد بعنوان " الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "بجامعة حسية بن بوعلي الشلف 2010 / 2011

أ-مشكلة الدراسة :

هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

ب-فرضيات الدراسة :

1- هناك اختلاف في تحقيق الاجتماعي عند الممارسين وغير الممارسين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

2- تساهم الرياضة في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

3- تساهم الرياضة المدرسية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ج- النتائج المتوصل إليها:

تبين أن ممارسة الرياضة المدرسية تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في هذه المرحلة الحساسة في حياته.

توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة "للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية."

فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين للرياضة المدرسية دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية و تطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي.

الدراسة الثانية:

رسالة ماجستير للباحث بوغربي محمد بعنوان :الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول. بجامعة الجزائر 2004 / 2005

أ - مشكلة الدراسة:

ما هو واقع التكوين المتعلق بالحكام المتمدرسين في الرياضة المدرسية الجزائرية ؟

ب - فرضيات الدراسة :

1- إعطاء أولوية للمنافسة في الرياضة على حساب الجوانب الأخرى أدى إلى إهمال الجانب التكويني

2- سوء برمجة وقلة المنشآت الرياضية إهمال الجانب التكويني

3- التكتيف من المنافسات الرياضية المدرسية وزيادة أنواع الرياضات يؤدي إلى زيادة إعداد المكونين.

ج-النتائج المتوصل إليها:

- غياب الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية في أخذ القرار، وكذا إجراء عمليات التقييم والمتابعة.

- وجود نظام واحد للمنافسة مما جعل الرياضة المدرسية بعيدة عن تحقيق أهدافها من (تنشيط، تكوين، تنافس) وظلت حبيسة المنافسة.

- قلة الأنشطة الرياضية المقترحة من طرف لاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية

-عدم وجود إستراتيجية واضحة في تحديد البرامج الخاصة بالرياضة المدرسية، وكذا تكتيف الأنشطة الرياضية المختلفة.



المبابة الأول

المبانبه النظري

الفصل الأول

النشاط اللاصفي

- 1- مفهوم الأنشطة المدرسية
- 2- أنواع الأنشطة اللاصفية
- 3- التطور التاريخي للنشاط اللاصفي
- 4- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي
- 5- خصائص النشاطات اللاصفية
- 6- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي
- 7- أسس النشاط اللاصفي
- 8- الصعوبات التي يواجهها النشاط اللاصفي
- 9- بعض الاقتراحات للتغلب على هذه العقبات

تمهيد :

يعد النشاط الرياضي ميداناً مهماً من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات ومهارات تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادراً على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

والأنشطة الرياضية وإن اختلفت مصطلحاتها وتسمياتها كلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي والتربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات أو مجال التطبيق للمهارات المتعلمة.

في المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية أنشطة صفية وهي التي تمارس في إطار برنامج المؤسسة (2 ساً أسبوعياً)، وتهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ وإكتساب القوام السليم غير أنها تفتقر للإعداد الخاص والدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى والنوع الثاني أنشطة لاصفية وهي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ والتي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية البدنية المبرمجة ، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولذي الميل والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.

1 - مفهوم الأنشطة المدرسية :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية

1-1 مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي :

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية، كما هو معروف فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي.

2- انواع الأنشطة اللاصفية :

1-2 النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة ، و القصيرة في اليوم المدرسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.

ويعرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي

وتوقيت النشاط الداخلي لا يجب أن يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار وحتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي، فيمكن للتلاميذ العودة الى للمدرسة إذا كانت قريبة من مقر سكنهم.

واقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، إذ شمل النشاط أكثر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملًا للبرنامج المدرسي وحقلًا لممارسة النشاط الحركي، خصوصًا تلك الحركات التي يتعلمها التلاميذ في درس التربية البدنية. وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الداخلي هو تلك المسابقات التي تجرى بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والفردية، كما أنه تمهيد لنشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللا صفّي الخارجي.

2-2 النشاط الرياضي اللاصفّي الخارجي :

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الغرف المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس، لمختلف المناسبات الإقليمية والدولية. (1)

1- أمين انور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الرابعة، 1998م، دار الفكر العربي، القاهرة، (ص2، ص5)

3- التطور التاريخي للنشاط اللاصفي :

مرت الأنشطة بأربع مراحل:

المرحلة الأولى : تهمش وعدم اهتمام فكان عدد النشطة قليل وكان ينظر إلى النشاط على إنه جانب ترفيهي غير عقلي ،لانبغي أن يهتم به المعلم كثيراً فالمعلم علي أن يركز جهده على المادة العلمية التي يقوم بتدريسها

المرحلة الثانية : فكانت مرحلة المعارضة الشديدة ، عارضت إدارة المدرسة قيام التلاميذ بأية أنشطة داخل المدرسة أو خارجها ، ويفسر رجال التربية هذا السلوك من قبل إدارة المدرسة بأنه جاء كرد فعل لما حدث من انتشار كبير للأنشطة وتنوعها وازدياد عددها بحيث طغت وفاق الاهتمام بها الاهتمام بالدرس والتحصيل (ما زاد على الحد انقلب إلى الضد).

المرحلة الثالثة : هي مرحلة الرضا والقبول : وقد قبلت إدارة المدرسة ممارسة التلاميذ لهذه الأنشطة بسبب إصرار أولياء أمور التلاميذ وإيمانهم بأن هذه الأنشطة تعطي أبنائهم الكثير من المزايا والفوائد كإكساب المهارات والاتجاهات ونمو الشخصية ككل وإنها تقدم لأبنائهم ما يعجزا لعمل داخل الفصل عن تقديمه بسبب التقيد بالحصة والمقرر الذي يسير وفق خطة محددة ، وكان هذا لما نادى به رجال التربية . وقد قبلت المدرسة النشاط كجزء من وظيفتها ، ولكن خارج برنامج المدرسة وخارج المنهج

المرحلة الرابعة : وهي المرحلة المستمرة حتى الآن وظهرت في ضوء ما تنادى بها التربية الحديثة من أن النشاط ليس شيئاً كمالياً ولكنها جزء مكمل ومتمم للمنهج المدرسي لا يستقيم المنهج يدونه وظهر المصطلح الأنشطة المصاحبة للمنهج .(1)

4- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي :

1- تظهر أهمية النشاطات اللاصفية في الأهداف التربوية التي تحققها والتي تخدم العملية التربوية التدريسية، ونظرا لتأثيرها المباشر على الكثير من السمات الشخصية لدى الطلاب واستجابتها للعديد من رغبات وميول الطلاب واتجاهاتهم.

كما تبرز أهمية النشاطات اللاصفية في النتائج التي توصلت إليها الدراسات والتي منها:

أ- يزداد لدى الطلاب المشاركون في النشاطات اللاصفية ثقتهم بأنفسهم .

ب- القدرة على تحقيق الإنجاز والنجاح الأكاديمي، بالإضافة إلى إيجابيتهم مع زملائهم ومدرسيهم، وتمتعهم بروح القيادة والتفاعل الإجتماعي السوي والمثابرة والجدية، كما أنهم يميلون إلى الإبداع والمشاركة الفعالة ولديهم الاستعداد لخوض تجارب جديدة بثقة.

ج- هناك نوع من التمايز في النتائج الدراسية لصالح الطلبة الذين يفضلون قضاء أوقات الفراغ في نشاطات اللاصفية .

2- لنشاطات اللاصفية دور في حل واكتشاف المشكلات النفسية والإجتماعية والتربوية والفسولوجية للطلاب، فعند ممارسة النشاط البدني مثلا تظهر بعض المشاكل التنفسية التي تفوق الحد الطبيعي وبالتالي توجيه الحالة إلى الفحص الطبي، وهناك طلبة يعانون الخجل والانطواء والعزلة كما أن بعضهم يمتاز بالحركية والطاقة الزائدة ، حيث يجب اختيار النشاط اللاصفي الذي يساعد كل تلميذ على التخلص مما يعانيه ويلبي حاجاته النفسية والإجتماعية والتربوية.

3- توجه وتساعد الطلبة على اكتشاف مواهبهم وقدراتهم والاستغلال الجيد لأوقات الفراغ بما يعود عليهم بالفائدة وتنمية وصقل مهاراتهم.

4- تنمية وتعزيز القيم الإجتماعية الهادفة كالمنافسة الشريفة والثقة بالنفس،تحمل المسؤولية،التعاون والتسامح وخدمة الآخرين. (2)

1- المجلس الأعلى للتعليم، سياسات أنظمة النشاط اللاصفي، الدوحة، قطر، 2005، ص32.

2 - مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص5. 31

5- خصائص النشاطات اللاصفية في التربية البدنية والرياضية :

- 1- اختيارية بناء على ميول ورغبات الطلاب.
- 2- ليس بها نجاح أو رسوب وليس لها درجات.
- 3- غير مقيدة بجدول زمني وتمارس خارج الجدول المدرسي.
- 4- غير مقيدة بصفوف دراسية والإشتراك متاح لجميع الطلاب.
- 5- تحظى بقبول الطلبة وإقبالهم على المشاركة فيها بدافعية وحماس كبيرين.
- 6- تتسم بالأداء الحسي والحركي.
- 7- تمس معظم جوانب النمو لدى الطلبة (بدني، انفعالي، مهاري... الخ).

6- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي :

إن الهدف الأصلي للنشاط الرياضي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، و يمكن إيجازها فيما يلي:

- 1- **الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي:** إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد وفرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى، في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، ولذلك يتم الإستعداد لمقاومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن وقد يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتباريا بالنسبة للألعاب الجماعية.

- 2- **تنمية النضج الانفعالي:** إن معرفة الفرد أو الفرق من نواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب خطأ ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، وهو يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

- 3- **الإعتماد على النفس:** إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلفية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس، كل هذه المميزات والصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

- 4- **حسن قضاء وقت الفراغ:** إن من أكبر مشكلات العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهونا بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات

الفراغ، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

5- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب: هذا غرض عقلي واجتماعي فتفهم القانون نصا وروحا، ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة، أما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد، يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها: لقد أمست الصحة على خلو الجسم من الأمراض فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل، مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية، والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجالا للإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في الكثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فأشراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاته وامتيازه.

7- التدريب على القيادة: من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس وتمس قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه المسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات، وفي هذا التدريب على القيادة. ⁽¹⁾

1- صالح علي فضالة، مهارات التدريب اللاصفي، دار السلام، عمان الاردن، ص 46.

7- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية، لإدارة هذا النوع من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد إتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي، يرى الدكتور " محمد الحماحي " في كتابه >> أسس بناء برامج التربية الرياضية <<، أن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها المرحلة السنوية للطلاب عند إختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية أو قدرات خاصة.

مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الإهتمام بتحديد فترات تدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي، الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازم لنجاح النشاط العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات، وعدم الاقتصار على نوع واحد من النشاط أو نوعين، الاهتمام بضرورة احترام الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم لأحسن لاعب في الأخلاق، وفي هذا السياق يرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أنه يجب أن يكون التناسق بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس.

8- الصعوبات التي تواجه تطبيق النشاطات اللاصفية:

تكمن أهم العوائد في طريق تحقيق وتجسيد النشاطات اللاصفية في التربية البدنية والرياضية على أرض الواقع في المدارس والإكماليات والثانويات وحتى في الجامعات، إلى أن الأستاذ يقدم مجهود إضافي ويعمل ساعات أخرى خارج دوامه دون الحصول على المقابل ، فإذا كانت النشاطات اللاصفية تهدف إلى تحقيق وإشباع حاجات الطلبة ، فإنها بهذه الطريقة لا تحقق إشباعا لدى الأستاذ بإعتباره مشرفا على عملية تنظيم العملية والسهر على نجاحها

وأدائها لوظائفها، وذلك على اعتبار عملية الإشراف عملية تبادلية يحقق من خلالها كل من المشرف والأتباع أهدافهم .

ولذلك فإن التركيز على زيادة الإنتاجية لدى الأستاذ من خلال زيادة ساعات عمله ودون زيادة في الأجر يجعل من الأستاذ مجرد آلة ، في حين أن حتى الآلة تحتاج إلى زمن معين من العمل حتى تستمر في العمل.

كما أن زيادة الأجر لدى الأستاذ في سبيل تحقيق هذه الأهداف في النشاطات اللاصفية وإنقاص عدد الساعات وتعويضها بساعات للأنشطة اللاصفية يساهم في إنقاص ظاهرة اللجوء إلى متعاقدين جدد ومستخلفين تنقصهم الخبرة للقيام بهذا الدور، كما تتيح الفرصة للاستفادة من خبرة الأستاذ في الإشراف على هذا النوع من النشاط.

كما أن هذه الزيادة لا تعتبر كهبة للأستاذ وإنما هي تعبر بكل صدق عن ما يستحقه نظير الساعات الإضافية التي سوف يقدمها في النشاطات اللاصفية ، لذلك فإن عملية الاستفادة من خبرة الأستاذ تتم بالنشاطات والتنسيق والتدريب لتطوير مناهج وأساليب التعليم ومساعدة الأساتذة الجدد والتلاميذ المتأخرين وزيادة الأجور، وليس بزيادة ساعات العمل فقط. ومن العوائق كذلك قلة أو عدم توافر الإمكانيات الضرورية اللازمة (المادية، المالية، البشرية) لممارسة النشاط بفاعلية، وكذلك عدم جدية مديري المدارس فيما يخص النشاط اللاصفي وساعاتهن وعدم المتابعة والتوجيه.

بالإضافة إلى عدم الاقتناع والاهتمام من طرف الأولياء بمشاركة أبنائهم في النشاطات اللاصفية وتركيز كل اهتمامهم على التحصيل الدراسي، ولهذا لا يشجعون أبنائهم على المشاركة في هذه الأنشطة.

ومن جهة يعاني الأستاذ من ضعف تكوينه فيما يخص جانب النشاطات اللاصفية. (1)

(1) - ملاحظات رابطة الثانوي على مشروع قانون دوام العمل، المستقبل، عدد 2165، لبنان، 2006، ص ص 1-2.

9- بعض الاقتراحات للتغلب على هذه العقبات :

- 1- توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ لنشاط اللاصفي في التربية البدنية والرياضية بشكل يؤدي إلى تحقيق أهدافه التربوية.
- 2- تعيين مشرف متخصص في النشاطات اللاصفية في التربية البدنية والرياضية وذلك بعد تخفيض معدل ساعات عمله.
- 3- التخطيط المسبق والجيد للنشاط والإبتعاد عن العشوائية والارتجالية وذلك حتى يصبح جزء من العملية التربوية.
- 4- تعدد وتنوع الأنشطة اللاصفية بمختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية لتتاح الفرصة للتلميذ من اختيار النشاط الذي يتواءم ورغباته واستعداداته.
- 5- ربط الأنشطة اللاصفية بالأهداف والبرامج التربوية وممارستها في بيئة تروحية تتسم بروح الهواية والمتعة.
- 6- تشجيع أولياء التلاميذ على تحفيز أبنائهم للاشتراك في الأنشطة من خلال دعوتهم للإطلاع على أنشطة أبنائهم وانجازاتهم.
- 7- وقوف المدير مع المشرفين على النشاط ومساعدتهم بكل قدراته وخبراته التربوية، وتوعية جميع التلاميذ بأهمية وأهدافه، والموافقة على الأنشطة التي تم اختيارها مكن طرف اللجنة المتكفلة بتنظيم الأنشطة اللاصفية والتي يترأسها هو، وتوفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ الأنشطة وتوزيعها بشكل ملائم، ومحاولة معرفة نقاط الضعف في تنفيذ هذه الأنشطة. (1)

1- يوسف محمد الزامل ، الثقافة الرياضية ، الاردن عمان ، الطبعة الاولى ، 2011 م ، ص 68 .

خلاصة :

إن مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات في الحفاظ على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابلياته الذهنية والبدنية ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية .

إلا أن الملاحظ، أن مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا أغراض ومستلزمات يكون المرجو منها هو تنمية الطالب بدنيًا وذهنيًا وترقية المدرس إلى مرحلة التدريب.

إن إفتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادة من الترقية وعلاوات للمدرسين من جهة، وعدم تنظيم الدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي والأساسي، وهذا ما يدعو الباحث للتساؤل عن سبب ذلك.

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي

- 1- تعريف التكيف الاجتماعي:
- 2- اتجاهات التكيف الاجتماعي:
- 3- أنواع التكيف الاجتماعي:
- 4- شروط التكيف الاجتماعي:
- 5- أشكال التكيف الاجتماعي:
- 6- عوامل التكيف الاجتماعي
- 7- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي

تمهيد:

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة والهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى إحتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام والمخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن من كل المخاطر فسرعان ما يجد نفسه ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية والحاجات النفسية والاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية واجتماعية إلا إذا إستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الاجتماعي.

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في إنفعالاته وتفكيره و أرائه و معتقداته.

و من هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع.

1- تعريف التكيف الاجتماعي:

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يثير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي.⁽¹⁾

عرفه " لازاروس " في قوله " : أن علم التكيف ينبثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين للنشوء و الإرتقاء ، وقد إستعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الإجتماعي ".⁽²⁾

التكيف الإجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إل تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأ القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته.⁽³⁾

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و إتجاهاته الجماعة التي كان فيها ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها .⁽⁴⁾

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحديهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي إستعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق.⁽⁵⁾

1- محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 ، ص 51 .

2 - lagaruss.r , patteroes oe ajustement third , edition inier national seradeent , editor megranbiu kabakusta , lrd 1967 , p 03.

3- مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط3 ، سنة 1958 ، ص 223.

4- يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط3 ، سنة 1958 ، ص 329.

5- أحمد عزة ارجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلو مصرية ، ط 01 ، سنة 1975 ، ص 29.

2- اتجاهات التكيف الاجتماعي:

1-2 - الاتجاه النفسي:

إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية، وحسب "شافولورانس" إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه . (1)

و كذلك شافر وشوبن " و هما من مؤيدي هذا الإتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و ذا تكون الحياه عبارة عن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي . (2)

2-2 - الاتجاه الاجتماعي:

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعا لضرورات التفاعل الاجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الاجتماعية التي تسود في المجتمع " . (3)

حيث أشار في كتابه أن التكيف / I.D.CROW.ACROW " كما يدعم هذا الإتجاه " كرو كرو يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة . (4)

1- شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف م ارد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 ، ص36 .

2-saaferl.fand shabenj, psychalaayoo adju stmentappaarach .throu oh –thetstudyof personalityse candittantremal mili accampbchy new york 1985 p58.

3- محمد عاطف غيث "قاموس علم الاجتماع" ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، 1989 ص17 .

4- أسعد رزوق . موسوعة علم النفس ، بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع ، بيروت 1974 ، ص29.

2-3- الاتجاه التكاملي (النفسي - الاجتماعي):

فالتكيف لا يحدث في هذا الاتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته.⁽¹⁾

كما ترى في هذا الصدد "سمية أحمد فهمي" أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الاجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى .⁽²⁾

3-أنواع التكيف الاجتماعي:

1-3- التكيف الذاتي:

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الابتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الاجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين و لحل المدرسة الرواقية من الإتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الاجتماعي .

1- كمال دسوقي ، "علم النفس ودراسة التوافق" ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت، 1974 ، ص29.
2- سمية أحمد فهمي "مجالات الصحة النفسية في المدرسة" ، حولية كلية البيئات ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، طبعة عين الشمس العدد . 3 القاهرة 1962 ص80 .

يقول "زينون" بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كمرض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب.⁽³⁾

2-3- التكيف النفسي:

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازنه النفسي إما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و تمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه و مرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول.

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية .⁽¹⁾

3-3- التكيف الاجتماعي:

يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، وبكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلات و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا استطاع ذلك أشعر وأحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في شعبي الفرد وقدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .⁽²⁾

3- سعيد عبد العزيز ، جودات عزت عطوي ، التوجيه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، 1ط، سنة 2004 ، ص330.

1- سعيد عبد العزيز . جودات عطوي "نفس المرجع" ، ص 331.

2- حسن شحاتة سدقان، "أسمى علم الاجتماع"، دار النهضة العربية، القاهرة 1956 ، ص256.

3- التكيف البيولوجي:

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه لكي تنجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير gelas على تجنب الخطر و عدم إفتراسه و تعبير لون الحرب لو احسب العشب و الصخور التي تعيش بينها . (3)

4- شروط التكيف الاجتماعي:

4-1- الراحة النفسية:

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع . (1)

4-2- مفهوم الذات:

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أ عامل أساس في التكيف الشخصي و الاجتماعي ، فاذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه بإعتباره مصدر الفعل.

4-3- تقبل الذات و تقبل الآخرين:

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و

3- مصطفى فهمي " الصحة النفسية " دراسات في سيكولوجية التكيف" ، الناشر مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ط 2 ، 1987 ، ص 45.
1- مصطفى فهمي ، "نفس المرجع" ، ص 48- 49 .

يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون قادرا على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم وهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف . (2)

4-4- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته و يكون قادرا على إرجاء إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثوابت ذات أبعد أكثر و أكثر دوماً ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة و منه التكيف.

4-5- القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين:

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسياً) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع . (1)

4-6- إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه . (2)

4-7- إكتساب عادات و مهارات سليمة:

وهي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و إكتساب مهارات مثل الإتصال و التواصل و المهارات الإجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكيدها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم.

2- مصطفى فهمي، "مرجع سابق الذكر" ، ص 49 - 50.

1- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، " التوجه المدرسي " ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، طبعة 01 ، سنة 2004 ، ص 232.

2- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، "مرجع سابق الذكر" ، ص 233.

4-8- المسايرة:

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته، و لقيمته، و أخلاق العشيرة، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمناً لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم "سقراط"، و "كوبرنيس"، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف. (3)

5- أشكال التكيف الاجتماعي:

يأخذ التكيف الاجتماعي بعض الإشكال التالية:

* التكيف في مجال الأسرة .

* التكيف في مجال العمل .

* التكيف الروحي .

* التكيف في مجال الدراسة .

* التكيف مع الأصدقاء . (1)

6- عوامل التكيف الاجتماعي:

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة، ذات حساسية بالغة إتجاه المؤثرات النابعة من الفرد نفسه، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنساناً، أو لكونه عنصراً في المجتمع الذي يعيش فيه، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر، لكن تزيد الأمور صعوبة و تعقد مع المراهقين في تكيفهم نظر طبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي و هي كما يلي:

1- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين:

3- محمد مصطفى أحمد، " التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية"، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 01، سنة 1985 ص11-12.
1- سعد جلال و محمد علاوي، " علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص471.

أ- أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.

ب- أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين.

2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته.(2)

7- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي:

أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الاجتماعي لدى المراهق و هذا Sippel " يرى " سيبيل من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك إستدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهم في المنزل مع الأسرة و مع زملائه ا اورين له و إحتكاكه مع الآخرين في ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث Sippel " : النادي الرياضي و إستنتاج " سيبيل مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الاجتماعي.(1)

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة

النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق.(2)

2- سعد جلال ومحمد علاوي ، " نفس المراجع " ، ، 1992 ، ص328

1 - vanschagen " roidelinduction physique dans le developpement de la personnalite " 1993 p.v paris page 371.

2 - vanschagen , ou vrage precedant et page 371.

خلاصة:

إن التكيف الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف و الانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقة و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات إجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكات السلبية مثل الإنطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الاجتماعي موضوع إنشغال الكثير من العلماء ، حيث أقرّوا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الاجتماعي.

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي

- 1- تعريف التكيف الاجتماعي:
- 2- اتجاهات التكيف الاجتماعي:
- 3- أنواع التكيف الاجتماعي:
- 4- شروط التكيف الاجتماعي:
- 5- أشكال التكيف الاجتماعي:
- 6- عوامل التكيف الاجتماعي
- 7- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي

تمهيد:

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة والهدوء ولكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى إحتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام والمخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن من كل المخاطر فسرعان ما يجد نفسه ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية والحاجات النفسية والاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف وما ينتج عنه من راحة نفسية واجتماعية إلا إذا إستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء ، ومستوى مقبول من التكيف الاجتماعي.

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في إنفعالاته وتفكيره وأرائه ومعتقداته.

و من هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ ومعايير و أهداف المجتمع.

1- تعريف التكيف الاجتماعي:

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يثير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي.⁽¹⁾

عرفه " لازاروس " في قوله " : أن علم التكيف ينبثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين للنشوء و الإرتقاء ، وقد إستعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الإجتماعي ".⁽²⁾

التكيف الإجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إل تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأ القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته.⁽³⁾

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و إتجاهاته الجماعة التي كان فيها ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها .⁽⁴⁾

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحديهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي إستعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق.⁽⁵⁾

1- محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 ، ص 51 .

2 - lagaruss.r , patteroes oe ajustement third , edition inier national seradeent , editor megranbiu kabakusta , lrd 1967 , p 03.

3- مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط3 ، سنة 1958 ، ص 223.

4- يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط3 ، سنة 1958 ، ص 329.

5- أحمد عزة أرجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلو مصرية ، ط 01 ، سنة 1975 ، ص 29.

2- اتجاهات التكيف الاجتماعي:

1-2 - الاتجاه النفسي:

إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية، وحسب "شافولورانس" إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه . (1)

و كذلك شافر وشوبن " و هما من مؤيدي هذا الإتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و ذا تكون الحياه عبارة عن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي . (2)

2-2 - الاتجاه الاجتماعي:

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعا لضرورات التفاعل الاجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الاجتماعية التي تسود في المجتمع " . (3)

حيث أشار في كتابه أن التكيف / I.D.CROW.ACROW " كما يدعم هذا الإتجاه "كرو كرو يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة . (4)

1- شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف م ارد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 ، ص36 .

2-saaferl.fand shabenj, psychalaayoo adju stmentappaarach .throu oh –thestudyof personalityse candittantremal mili accampbchy new york 1985 p58.

3- محمد عاطف غيث "قاموس علم الاجتماع" ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، 1989 ص17 .

4- أسعد رزوق . موسوعة علم النفس ، بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع ، بيروت 1974 ، ص29.

2-3- الاتجاه التكاملي (النفسي - الاجتماعي):

فالتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته.⁽¹⁾

كما ترى في هذا الصدد "سمية أحمد فهمي" أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الاجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى .⁽²⁾

3- أنواع التكيف الاجتماعي:

1-3- التكيف الذاتي:

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الابتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الاجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين و لحل المدرسة الرواقية من الإتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الاجتماعي .

1- كمال دسوقي ، "علم النفس ودراسة التوافق" ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت، 1974 ، ص29.
2- سمية أحمد فهمي "مجالات الصحة النفسية في المدرسة" ، حولية كلية البيئات ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، طبعة عين الشمس العدد . 3 القاهرة 1962 ص80 .

يقول "زينون" بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كمرض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب.⁽³⁾

2-3- التكيف النفسي:

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازنه النفسي إما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و تمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه و مرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول.

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية .⁽¹⁾

3-3- التكيف الاجتماعي:

يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، وبكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلات و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا استطاع ذلك أشعر وأحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في شعبي الفرد وقدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .⁽²⁾

3- سعيد عبد العزيز ، جودات عزت عطوي ، التوجيه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، 1ط، سنة 2004 ، ص330.

1- سعيد عبد العزيز . جودات عطوي "نفس المرجع"، ص 331.

2- حسن شحاتة سدقان، "أسمى علم الاجتماع"، دار النهضة العربية، القاهرة 1956 ، ص256.

3- التكيف البيولوجي:

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه لكي تنجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير gelas على تجنب الخطر و عدم إفتراسه و تعبير لون الحرب لو احسب العشب و الصخور التي تعيش بينها . (3)

4- شروط التكيف الاجتماعي:

4-1- الراحة النفسية:

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع . (1)

4-2- مفهوم الذات:

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أ عامل أساس في التكيف الشخصي و الاجتماعي ، فاذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه بإعتباره مصدر الفعل.

4-3- تقبل الذات و تقبل الآخرين:

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و

3- مصطفى فهمي " الصحة النفسية " دراسات في سيكولوجية التكيف" ، الناشر مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ط 2 ، 1987 ، ص 45.
1- مصطفى فهمي ، "نفس المرجع" ، ص 48- 49 .

يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون قادرا على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم وهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف . (2)

4-4- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته و يكون قادرا على إرجاء إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثوابت ذات أبعد أكثر و أكثر دوماً ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة و منه التكيف.

4-5- القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين:

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسياً) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع . (1)

4-6- إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه . (2)

4-7- إكتساب عادات و مهارات سليمة:

وهي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و إكتساب مهارات مثل الإتصال و التواصل و المهارات الإجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكيدها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم.

2- مصطفى فهمي، "مرجع سابق الذكر" ، ص 49 - 50.

1- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، " التوجه المدرسي " ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، طبعة 01 ، سنة 2004 ، ص 232.

2- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، "مرجع سابق الذكر" ، ص 233.

4-8- المسايرة:

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته، و لقيمته، و أخلاق العشيرة، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمناً لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم ومنهم "سقراط"، و "كوبرنيس"، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف. (3)

5- أشكال التكيف الاجتماعي:

يأخذ التكيف الاجتماعي بعض الإشكال التالية:

* التكيف في مجال الأسرة .

* التكيف في مجال العمل .

* التكيف الروحي .

* التكيف في مجال الدراسة .

* التكيف مع الأصدقاء . (1)

6- عوامل التكيف الاجتماعي:

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة، ذات حساسية بالغة إتجاه المؤثرات النابعة من الفرد نفسه، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنساناً، أو لكونه عنصراً في المجتمع الذي يعيش فيه، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر، لكن تزيد الأمور صعوبة وتعقد مع المراهقين في تكيفهم نظر طبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي وهي كما يلي:

1- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين:

3- محمد مصطفى أحمد، " التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية"، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 01، سنة 1985 ص11-12.
1- سعد جلال ومحمد علاوي، " علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص471.

أ- أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.

ب- أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين.

2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته.(2)

7- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي:

أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الاجتماعي لدى المراهق و هذا Sippel " يرى " سيبيل من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك إستدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهم في المنزل مع الأسرة و مع زملائه ا اورين له و إحتكاكه مع الآخرين في ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث Sippel " : النادي الرياضي و إستنتاج " سيبيل مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الاجتماعي. (1)

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة

النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق. (2)

2- سعد جلال ومحمد علاوي ، " نفس المرجع " ، ، 1992 ، ص328

1 - vanschagen " roidelinduction physique dans le developpement de la personnalite " 1993 p.v paris page 371.

2 - vanschagen , ou vrage precedant et page 371.

خلاصة:

إن التكيف الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف و الانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقة و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات إجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكات السلبية مثل الإنطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الاجتماعي موضوع إنشغال الكثير من العلماء ، حيث أقرّوا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الاجتماعي.

الفصل الثاني

المراقبة

- 1- تعريف المراقبة
- 2- حاجات و متطلبات المرحلة المراقبة
- 3- خصائص المراقبة
- 4- مشاكل المراقبة
- 5- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراقبين
- 6- ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراقبة
- 7- الرياضة عند المراقب
- 8- أهمية ممارسة الرياضة للمراقب

تمهيد:

تعتبر المراقبة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا إجتهد أغلبية علماء النفس و الإجتماع و علماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراقبة في مختلف جوانبه الشخصية و مختلف المراحل السنية التي يمر بها في هذه الفترة.

و تقتصر هذه المرحلة بأنها فترة إضطرابات بالنسبة للمراقب فهي تؤثر على حياته وسلوكاته النفسية و الإجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة بإعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة.

1- تعريف المراهقة:

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و هي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته . (1)

ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الإقتراب والدنو من الحلم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج

الجنسي والعقلي و الإنفعالي (2) "

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا بورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة ROGERS إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية و عرفها روجرز إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (3)

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها. (4)

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الإنفعالات المحددة

والتوترات العنيفة ، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمراهقة جسر إنتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا ومشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تنسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية. (5)

1 - مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960 ، ص 1 .

2- توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط 1 ، بدون سنة ، ص 10 .

3- مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، ص 824 .

4- حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 ، ص 279 .

5- فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ، ص 217 .

2- حاجات ومتطلبات المرحلة المراهقة:

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي:

2-1 الحاجة إلى الأمن:

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع كالدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

2-2 الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي و الحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، و التجانس في الخبرات والألفة التي يمكن

أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحديد ها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى

حد . (1)

2-3 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الإنتماء إلى الجماعة الرفاق ، الحاجة إلى

المركز و القيمة الإجتماعية ، الحاجة إلى تحقيق الذات ، لذلك فهو يريد أن يمدح دوما ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق

الأعمال وإنجاز المشاريع ، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الإعتراف مع الآخرين ، وكذلك التقبل والحاجة إلى

النجاح الإجتماعي و الامتلاك و القيادة.(2)

1 - عيد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 1995 ، ص 42 .

2- حامد عبد السلام زهران ، " مرجع سبق ذكره " ، 1985 ، ص 40 .

3- خصائص المراهقة:

3-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ إستعادة الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الذعر والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى إترانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات القتيات قوية بحيث:

عضلات القتيات تتميز بالطراوة الليونة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول و أقل وزنا من القتيات. (1)

3-2- النمو الحركي:

النمو الحركي : من ناحية النمو الحركي يظهر الإتران التدريجي في نواحي و الإضطراب الحركي ، كما يلاحظ الإرتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة و تعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة إكتساب و تعلم مختلف الحركات و إرتقائها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند القتيات تساعد على ممارسة أنشطة رياضية مثل:

الجمباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا و إنسجاما و يزيد توافق المهارات الحركية . (2)

ويصبح السلوك الحركي أكثر إستمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الإتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة . (3)

1- مصطفى غالب ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت ، ط 1 ، ص 29 .

2- محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 2 ، سنة 1992 ، ص 14

3- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط 2 ، سنة 1995 ، ص 374

3-3- النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذا فيها يحقق كيانه الاجتماعي ، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين

مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى إكتشاف علاقات و إتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات و التقاليد السائدة في اتمع الذي يعيش فيه ، و في هذا الصدد

يذكر " مصطفى غالب " إن إكتساب الفرد لهذه العادات و الإتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف.

الاجتماعي الذي يحقق له الإستقرار والراحة النفسية ، و لذلك فإكتساب طريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر و الإضطرابات و عدم الإستقرار .⁽¹⁾

3-4- النمو الإنفعالي:

يجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالاتي الطفل و كذا الشباب ، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بآ فترة إنفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنولت يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز إنفعالاته بالتقلب و عدم الثبات ، فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي ، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، و هو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار و سلطتهم التي ألفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينة و بين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط إنفعالات متضاربة و عواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الإنتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمرهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان .⁽²⁾

1- مصطفى غالب ، " بسلوكولوجية الطفولة و المراهق " ، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ط 1 ، ص 29-30.
2- أبو بكر م رسي ، محمد م رسي ، " زمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي " ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ط 1 ، ص 20-28.

3-5- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراقبة على التغييرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية و النمو العقلي عموما فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية و هذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا و كما مقداراً⁽¹⁾.

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراقبة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراقب و إستعداداته، و من القدرات العقلية:

3-5-1 التذكير " :تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات⁽²⁾.

4-5-2 الذكاء " :في مرحلة المراقبة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية العامة و الإستعدادات و القدرات الخاصة، و تزداد قدرة المراقب على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير، التذكر و التعلم.

3-5-3 الإنتباه " :يزداد المراقب على الإنتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و سهولة، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء⁽³⁾.

3-5-4 الميول " :تنضج الميول في المراقبة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب إنتباه الفرد و إهتمامه بموضوع ما، و هو مظهر من مظاهر الإتجاه النفسي.

3-5-5 التخيل " :يتسم خيال المراقب بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن و المكان و له وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراقب فهو أدوات ترويحية كما أنه مسرح للمطامع غير المحقة⁽⁴⁾.

1- عبد الرحمان عيسوي، "معالم علم النفس"، داو النهضة العربية، ط 1، سنة 1984، ص 9.

2- أحمد زكي صالح، مرجع سابق الذكر، ص 157.

3- محي الدين مختار، "محاضر علم النفس الإجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 1، سنة 1990، ص 1.

4- عبد الرحمان عيسوي، "مرجع سابق الذكر"، ص 9.

3-5-6- التفكير " يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة .

4- مشاكل المراهقة:

4-1- المشاكل النفسية: تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق ، والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطالع بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع ، وقيمه الإجتماعية و الخلقية ، بل أصبح يفحص الأمور ويزا بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته وعناده، فإذا كانت كل الأسرة الأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه⁽¹⁾.

4-2- المشاكل الإجتماعية : أهم أبرز مشكلات المراهق الإجتماعية تنشأ من الأسرة.

4-2-1- الأسرة كمصدر للسلطة: في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر منشأه وتقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء.

4-2-2- المدرسة كمصدر للسلطة : إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الإجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته ، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد⁽²⁾.

4-2-3- المشاكل الصحية: أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعانات الشبان كما يشعر المراهق بعدم الإستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه ، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق وخاصة إذا جعلته مصدر للصخرية⁽³⁾.

1- ميخائيل خليل عوض ، "مشكلات المراهقة في المدن والريف" ، دار المعارض ، القاهرة ، ط 1 ، سنة 1971 ، ص 73

2- إنتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط 1 ، سنة 2002 ، ص 1 .

3- عبد العالي الجسماني ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة و حقانها الأساسية " ، دار العربية للعلوم ، ط 1 ، سنة 1994 ، ص 237.

كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراقق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة و تكون إضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين . (1)

5- خصائص السلوك الإجتماعي عند المراقبين:

5-1- الإلتواء إلى الجماعة:

يميل المراقق في مرحلة المراقبة إلى مسايرة اموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدريج الرغبة في الإندماج إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراقق وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته ،و إن الرغبة التي تحذو المراقق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته.(2)

5-2- اتجاهات المراقق الاجتماعية:

تتمثل اتجاهات المراقق الاجتماعية في:

* الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح .

* الرغبة في مساعدة الآخرين .

* الرغبة في إختيار الأصدقاء .

* الرغبة في الزعامة . (3)

1- محمد رفعت ، " المراقبة وسن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ، ط 1 ، سنة 1974 ، ص 220 .
2- حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986 ، ص 47 .
3- صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، " الإدارة المدرسية " ، دار العلوم ، ط 1 ، سنة 1986 ، ص 77 .

5-3- النمو الخلقي و الشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق : إن الفتاة المراهقة وكذلك الفتى المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال و يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتمشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا .⁽¹⁾

6- ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق:

6-1- دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظر التعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين (rudie) ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد حدد الباحث:

* لإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني O .

الشعور بالإرتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبات .

* الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي .

* تبجيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز .²

6-1-2- دوافع غير مباشرة :

محاولة إكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .

* ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج وقد يحب الفرد أنه يمارس الرياضة لأتساهم في قدراته على أدائه و رفع مستوى إنتاجه في العمل.

1- وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط 1 ، سنة 1989 ، ص 77 .

2- جلال سعد ، علاوي محمد ، " نفس المرجع " ، ص 18 .

* الإحساس بالضرورة في حالة السمعة حتى تسمح للفرد في تحقيق وزنه من حيث النقل وكذلك في

* أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس.

* الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية و

الفرق الرياضية، و يسمى الانتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا.

حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات

الرياضية العليا للذكور والإناث وأختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات

السبعينات و تم تصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

* المكاسب الشخصية .

* التشجيع الخارجي .

* التمثيل الدولي .

* إكتساب نواحي إجتماعية.

إكتساب سمات خلقية .

* إكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .

* الميولات الرياضية . (1)

7- الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي و البدني و مستعد لتجاوز الحدود إذا

كان الأمر متعلقا بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها و تنمية إستعداداته و مواهبه.

¹ - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 1 ، سنة 1987 ، ص 1 .

- ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم ، تنس ، كرة السلة ، ... إلخ من أنواع الرياضات

فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدريج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة.

- فالمراقبة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبية المهمة و غير الواضحة دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للإهتمام بلعب و يرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

المفكر الاجتماعي حيث يرى في "PARIBAS" و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب الممي ز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن الرياضة تربية حركية نفسية و حركية إجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة ، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط يمكن الفرد القيام بها. (1)

8- أهمية ممارسة الرياضة للمراهق:

ممارسة نشاطات البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية ، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ..

النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد . كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و الإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد.

1- علاوي محمد صالح ، "علم النفس الرياضي" ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1987 ، ص 162 .

فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات ، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعلر السرور و التعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم . (1)

8-1- من الناحية الإجتماعية : إن عملية أندماج الفرد في اتمع يفرض عليه حقوق و واجبات و يعلمه التعاون و المعاملة ، و الثقة بالنفس ، و يتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط ، وما هو صالح للمجتمع ، و يتعلم من خلالها أهمية إحترام القوانين و الأنظمة في المجتمع ، و هذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعد على فهم العلاقات الإجتماعية و تكيفهم معها ، و هي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي. (2)

1- محمد عوض بيسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 ص 17.

2- محمد عوض بيسيوني ، " نفس المرجع " ، ص 18 ..

خلاصة:

باعتبارها مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيما يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل إجتماعية و نفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الإجتماعي و التبرير عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين ، وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد إجتماعية و تربوية و صحية تعود عليه و على المجتمع بالفائدة.



المبابة الثاني

الجانبة التطبيقية

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية

1- المنهج المستخدم:

2- ضبط متغيرات الدراسة:

3- الدراسة الاستطلاعية:

4- مجتمع البحث:

5- عينة البحث

6- حدود الدراسة

7- أدوات جمع البيانات

8- قياس الأداة

9- أساليب التحليل الإحصائي

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية ،لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا و للقيام بالبحث الميداني و جب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع و جعله منهجيا و ذو قيمة علمية من خلال معالجته كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية و الأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهر لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

- فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبلًا لمباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .

-التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

أ - وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

ب - التأكد من وضوح التعليمات.

-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفاديا للصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

2- ضبط متغيرات الدراسة:

2-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر . (1)

2-1-1- تحديد المتغير المستقل : الأنشطة الرياضية اللاصفية .

2-2- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت

تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . (2)

تحديد المتغير التابع : التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

3- المنهج المستخدم:

نظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا وذلك من أجل إبراز دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية اقتضى الأمر استخدام "المنهج الوصفي" لتوضيحا لمفاهيم والمصطلحات وتحليلا لمتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان.

ويعرف المنهج الوصفي "بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق

1- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1 ، 1984، ص58.

2- محمد حسن علاوي-أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999، ص21.

جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، أهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، مقابلة الاستبيان"

4- مجتمع البحث:

هو الجزء الذي نسقط عليه الدراسة و يمثل في دراستنا هذه تلاميذ المرحلة الثانوي من (18-19 سنة) على مستوى بلدية الأغواط حيث يتكون المجتمع الكلي للدراسة 270 تلميذ في كل من الأنشطة الجماعية الأتية : كرة القدم - كرة اليد - كرة الطائرة - كرة السلة.

5- عينة البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها" هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، و هي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع المراد دراسته" (1)

و لقد تم اختيار العينة لهذه الدراسة بطريقة قصدية غرضية ، حيث شملت بعض ثانويات ولاية الأغواط ثم قمنا بتوزيع 150 استمارة مقسمة على خمس ثانويات بالتساوي ، و يكون عدد الاستمارات لكل ثانوية هو 30 استمارة موجهة للتلاميذ حسب كل نشاط وأعدت بالشكل التالي :

الأنشطة الجماعية	أفراد العينة	أسماء الثانويات	عدد العينة
كرة القدم	10	صادق طالبي	30
كرة اليد	7	الإمام الغزلي	30
كرة السلة	6	الجودي بلقاسم	30
كرة الطائرة	7	العقيد شعباني	30
المجموع	30	الحاج عيسى	30

150	المجموع		
-----	---------	--	--

6- حدود الدراسة:

6-1-المجال المكاني:

لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية الأغواط.

6-2المجال الزمني :

أنجزت هذه الدراسة في فترة المتراوحة ما بين جانفي 2018 إلى غاية ماي 2018

على مرحلتين:

مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية و جزء النظري ،و التي من خلالها تفحصنا جميع

المراجع التي لها علاقة بموضوعنا

و تمت هذه المرحلة ما بين جانفي 2018 إلى غاية مارس 2018.

مرحلة إجراء الجانب التطبيقي و تمثلت في محاور الاستبيان و أسئلة و توزيعها ثم

استرجاعها و تحليل البيانات و تفسيرها ،و تمت هذه المرحلة ما بين أفريل 2018 إلى غاية

ماي 2018.

7- أدوات جمع البيانات:

لقد استخدمنا في دراستنا الميدانية التي أجريناها على بعض ثانويات بلدية الأغواط.

*الاستبيان : تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة

من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها ،إلا أن هذا

الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية و هي:

-تحديد الهدف من الاستبيان.

-تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- اختبار العينة التي يتم استجوابها.

-وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

و كونه تقنية شائعة الاستعمال ، و وسيلة عملية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من

مصدرها الأصلي و كذلك باعتباره مناسباً للاعب و المدرب ، و الأسئلة هي استجابة للمحاور

و بالتالي استجابة للفرضيات فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

- نوع الأسئلة : طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

الأسئلة المغلقة : هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و غالبا ما تكون ب "نعم" و "لا . "

الأسئلة نصف مفتوحة : يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه

مقيدة "نعم" أو "لا " و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدالة برأيه الخاص.

الأسئلة متعددة الأجوبة : و هي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار الجيب الذي يراه مناسباً. (1)

حيث اعتمدنا في بحثنا هذا علي النوع الأول و تضمنت 18 سؤالاً في قالب مفهوم ،كما تعتبر الاستمارة الاستبائية من انجح طرق للتحقيق حول مشكل معين لنعرف جوانبه "سلبياته و إيجابياته" و هي تسهل عملية جمع المعلومات و تحويلها إلى إحصاءات و تقديرات

7-1- صدق الأداة :

للتأكد من صدق الإستبيان المطبق في بحثنا الحالي قمنا بعرضه على مجموعة من اساتذة في جامعة عمار ثلجي بالإغواط وعددهم 5 منهم إثنين من الأساتذة مختصين في علم الاجتماع والبقية من التربية البدنية والرياضية .

وبناء على إقتراحات هؤلاء قمنا بتعديل بعض الأسئلة حتى تتماشى مع طبيعة الموضوع ، وكذا حذف الأسئلة المفتوحة وإضافة أسئلة تخدم الموضوع.

7-1-2 ثبات الأداة :

إعتمدنا على أسلوب ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس ، من خلال برنامج التحليل الإحصائي spss حيث يعبر معامل ألفا عن درجة الإتساق الداخلي للمقياس internal consisten ، وقد كشف تحليل الثبات للمقياس الخاضع للدراسة أن درجة الإتساق

الداخلي بين عبارات المقياس تقع في المدى المقبول حيث يتراوح ما بين (92%-93%)

كما يوضح الجدول التالي :

1- اخلاص محمد عبد الحفيظ- مصطفى باهر: الطرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 ،ص83.

بنود المحور "2"	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال الأول	0.922	0.960
السؤال الثاني	0.925	0.961
السؤال الثالث	0.923	0.960
السؤال الرابع	0.926	0.962
السؤال الخامس	0.927	0.962
السؤال السادس	0.935	0.966
الإجمالي	0.926	0.962

بنود المحور "1"	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال الأول	0.960	0.979
السؤال الثاني	0.923	0.960
السؤال الثالث	0.924	0.961
السؤال الرابع	0.925	0.961
السؤال الخامس	0.934	0.966
السؤال السادس	0.922	0.960
الإجمالي	0.931	0.964

معامل الثبات الاجمالي:	معامل الصدق الإجمالي :
0.926	0.962

بنود المحور "3"	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال الأول	0.926	0.962
السؤال الثاني	0.934	0.966
السؤال الثالث	0.935	0.966
السؤال الرابع	0.922	0.960
السؤال الخامس	0.922	0.960
السؤال السادس	0.922	0.960
الإجمالي	0.926	0.962

يوضح الجدول أن معامل ألفا كرونباخ المتحصل عليه **0.926** وهو مرتفع جدا وموجب الإشارة ، كما تشير النتائج المبينة في الجدول أن قيمة معامل ألفا لإستبيان المستخدم في الدراسة ، كلها أكبر من (**0.60**) وهو الحد الأدنى المطلوب وبقالـ

(CHURCHILL G.A) فإن قيمة معامل ألفا تعتبر مقبولة ، إذا كانت أكبر من (**0.60**) وعلى ذلك يمكن القول بأن الإستبيان الوارد في الجدول السابق يتمتع بالثبات الداخلي لعباراته .

8-أساليب التحليل الإحصائي:

إن المنهج الإحصائي الذي استخدمناه في دراستنا يعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل و المقارنة ، و قد استخدمنا النظام الإحصائي (spss) للعلوم الاجتماعية

« Statistical package for socail sciences »

*اختبار كاتربيع :

$$\chi^2 = \frac{\text{مج (ت و - ت م)}}{2}$$

ت م

حيث : ت و : التكرارات الواقعة.

ت م : التكرارات المتوقعة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

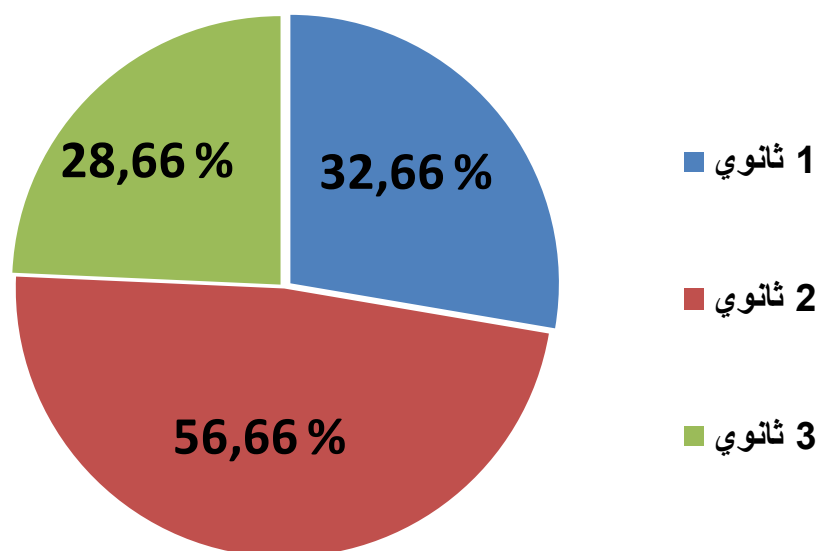
ومناقشة النتائج

1-تحليل النتائج :

1-1- البيانات الشخصية :

أ- المستوى

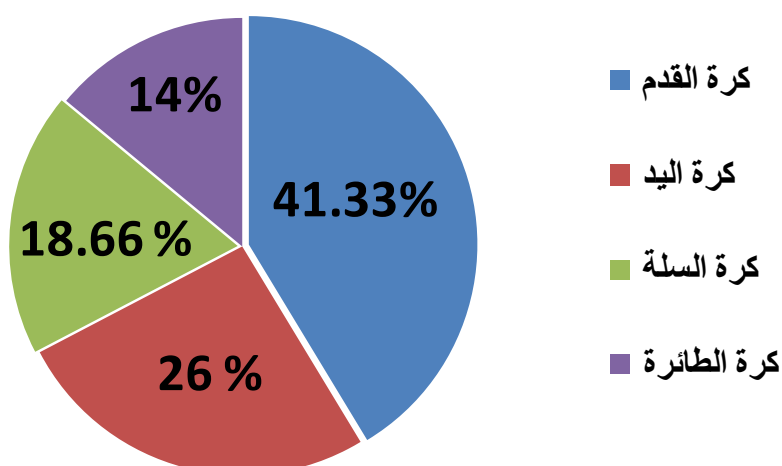
المستوى	الإجابات	النسب المئوية
أولى ثانوي	49	32.66 %
ثانية ثانوي	58	56.66 %
ثالثة ثانوي	43	28.66 %
المجموع	150	100 %



من خلال تحليلنا للنتائج المدونة في الجدول أعلاه تبين لنا أن نسبة **32.66%** من العينة مستوى سنة أولى ثانوي مصادفة لـ **49** تلميذ وتحصى هذه النتائج في متوسط العينة المدروسة ، حيث صدرت نسبة **56.66%** من العينة مستوى الثانية ثانوي مصادفة لـ **58** تلميذا والتي تعد الأكبر مقارنة بباقي المستويات ، وتأتي في الأخير نسبة **28.66%** من العينة في مستوى الثالثة ثانوي مصادفة لـ **43** تلميذا والتي تعد أقل نسبة مقارنة بباقي المستويات.

ب- التخصص :

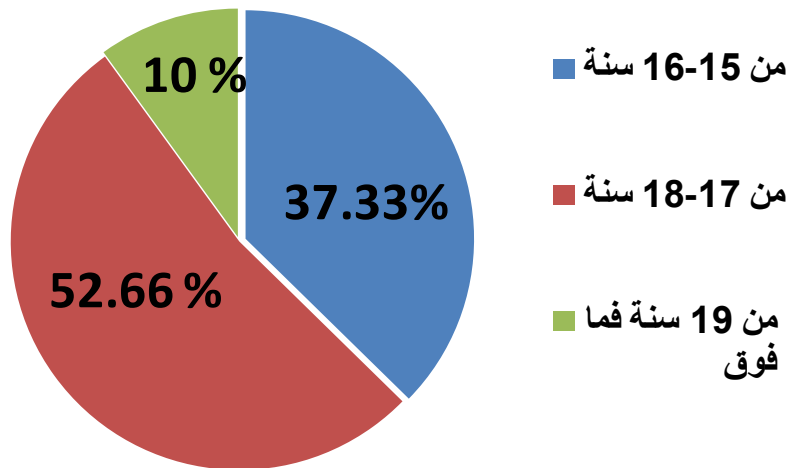
النسب المئوية	الإجابات	النشاط
41.33%	62	كرة القدم
26%	39	كرة اليد
18.66%	28	كرة السلة
14%	21	كرة الطائرة
100%	150	المجموع



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 41.33% من العينة تمثل نشاط كرة القدم في حين نسبة 26 % تمثل نشاط كرة اليد ثم تليها نسبة 18.66 % تمثل نشاط كرة السلة وفي الأخير تتصدر لنا نسبة 14 % تمثل كرة السلة والتي تعد الأقل مقارنة بباقي النشاطات.

ج : الفئة العمرية :

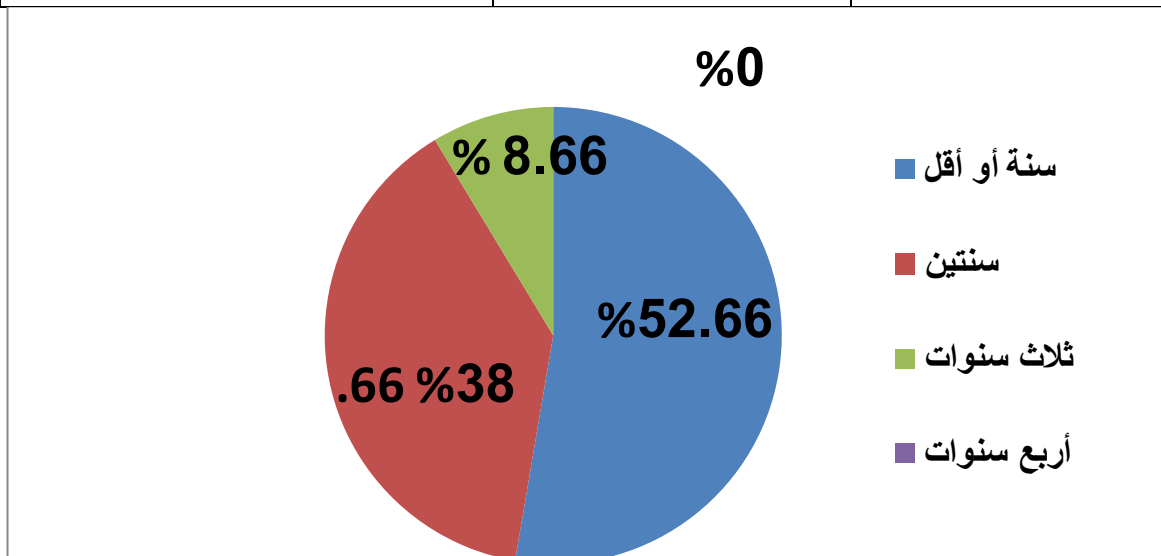
السن	الإجابات	النسب المئوية
من 15 - 16 سنة	56	37.33%
من 17 - 18 سنة	79	52.66%
19 سنة - فما فوق	15	10%
المجموع	150	100%



نلاحظ من خلال النتائج المحصاة اعلاه في الجدول بأن نسبة 37.33 % من العينة تتراوح أعمارهم من 15-16 سنة بمؤشر متوسط العينة ثم تسبقها نسبة 52.66% من العينة تتراوح أعمارهم من 17-18 سنة وتعد الأكبر مقارنة بباقي الأعمار ، وفي الأخير تأتي نسبة 10 % من العينة تتراوح أعمارهم من 19 سنة فما فوق وتعد الأقل مقارنة بالأعمار التي سبقناها .

د - سنوات الإنخراط في الفريق :

السنوات	الإجابات	النسب المئوية
سنة أو أقل	79	52.66%
سنتين	58	38.66%
ثلاث سنوات	13	08.66%
أربع سنوات	00	00%
المجموع	150	100%



من خلال النتائج المحصاة أعلاه تبين لنا أن نسبة 52.66 % من العينة منخرطة في فريق المدرسة والتي تعد الأكبر مقارنة بباقي النسب وتليها نسبة 38.66 % من العينة منخرطة في الفريق منذ سنتين ثم تأتي بعدها نسبة 8.66 % من العينة المنخرطة في الفريق منذ 3 سنوات والتي تعد الأقل نسبة والأقصى حداً مقارنة بباقي النسب.

المحور الأول : تعزيز العلاقات بين التلاميذ

السؤال الأول : كيف تبدو العلاقة مع زملائك في فريق المدرسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة علاقة التلاميذ فيما بعضهم داخل الفريق

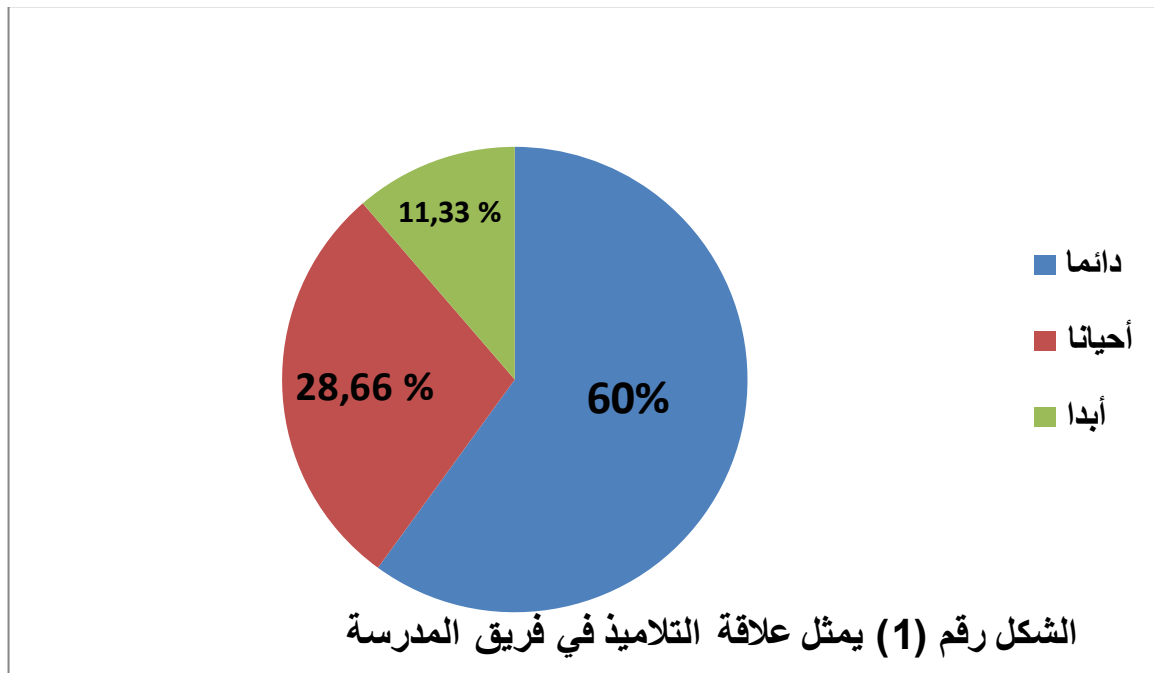
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
جيدة	90	60%	56.680	0.05	5.99	2
متوسطة	43	28.66%				
سيئة	17	11.33 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (1) : علاقة التلاميذ في فريق المدرسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) : أن نسبة 60 % من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت بأن علاقتهم جيدة مع بعضهم داخل الفريق ، في حين أن نسبة 28.66 % أجابت بأن علاقتهم مع بعضهم متوسطة ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 11.33 % أجابت بأن العلاقة سيئة مع بعضهم .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (1): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "56.680" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلبية التلاميذ علاقتهم جيدة مع بعضهم البعض مما يساعدهم على نسج علاقات إجتماعية متسقة والتكيف مع المجتمع .



السؤال الثاني : هل تتفاهم مع زملائك في الفريق ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تفاهم التلاميذ مع بعضهم داخل الفريق .

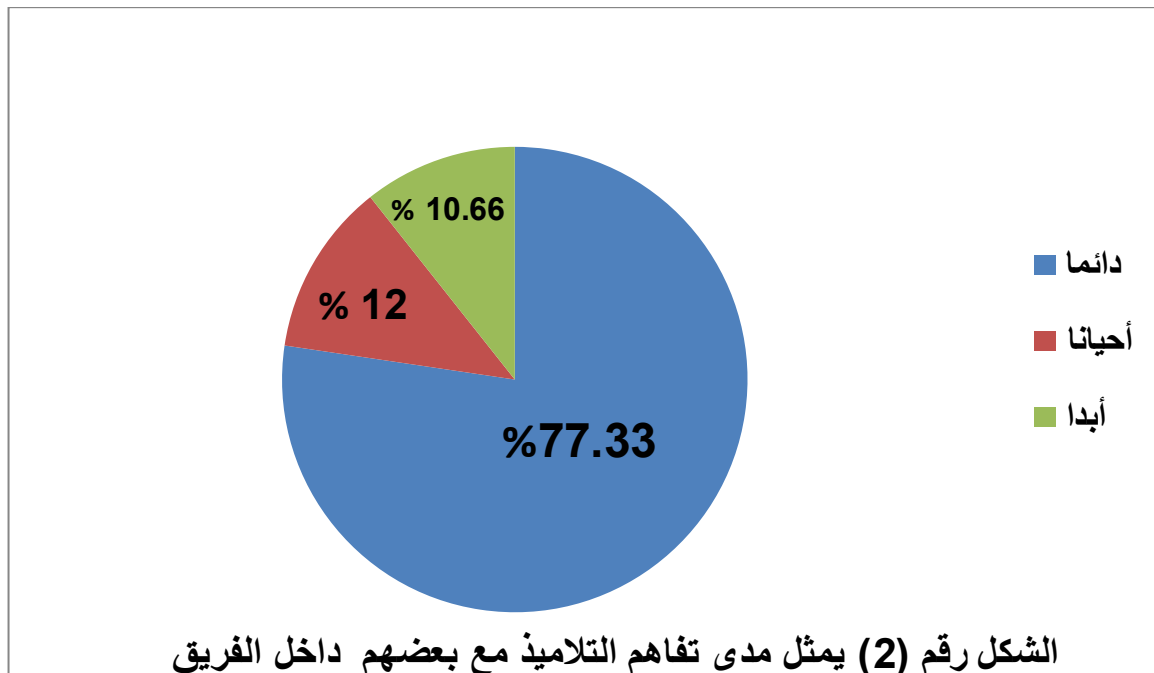
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	116	77.33%	130.720	0.05	5.99	2
أحيانا	18	12%				
أبدا	16	10.66 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (2) : ما إذا كان هناك تفاهم بين التلاميذ داخل الفريق

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) : أن نسبة 77.33 % من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت **دائما** ، في حين أن نسبة 12% أجابت **بأحيانا** ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 10.66 % أجابت **بأبدا**.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (2): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "130.720" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يتفاهمون مع بعضهم البعض داخل الفريق مما يساعدهم على إستيعاب مفاهيم المجتمع والتكيف معه .



السؤال الثالث : هل تربطك صداقة مع زملائك في الفريق خارج المدرسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان تطور الزمالة إلى صداقة خارج المدرسة .

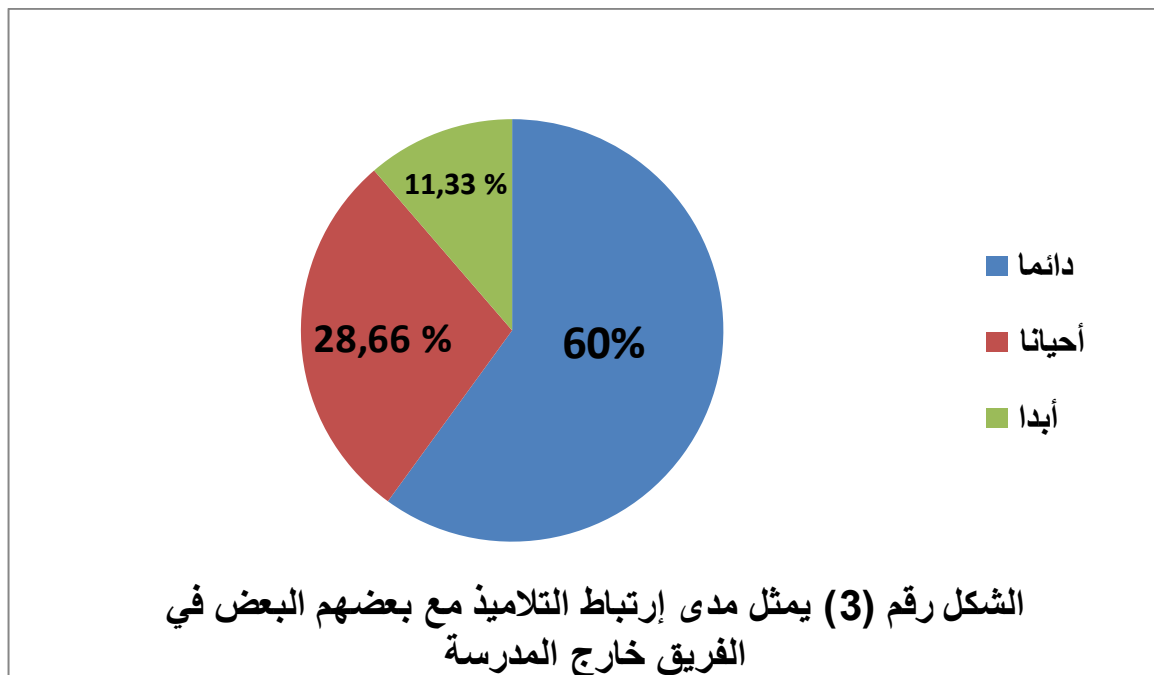
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	55	36.66%	40.440	0.05	5.99	2
نوعا ما	79	52.66%				
لا	16	10.66 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (3) : مدى إرتباط التلاميذ مع بعضهم البعض في الفريق خارج المدرسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) : أن نسبة 36.66 % من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت بنعم ، في حين أن نسبة 52.66% أجابت بنوعا ما ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 10.66 % أجابت بـ لا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (3): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "40.400" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ في تطوير علاقاتهم مع بعض والتكيف في المجتمع .



السؤال الرابع : هل تلتقي مع أحد زملائك في الفريق خارج المدرسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان يلتقي التلاميذ مع بعضهم خارج النشاط اللاصفي .

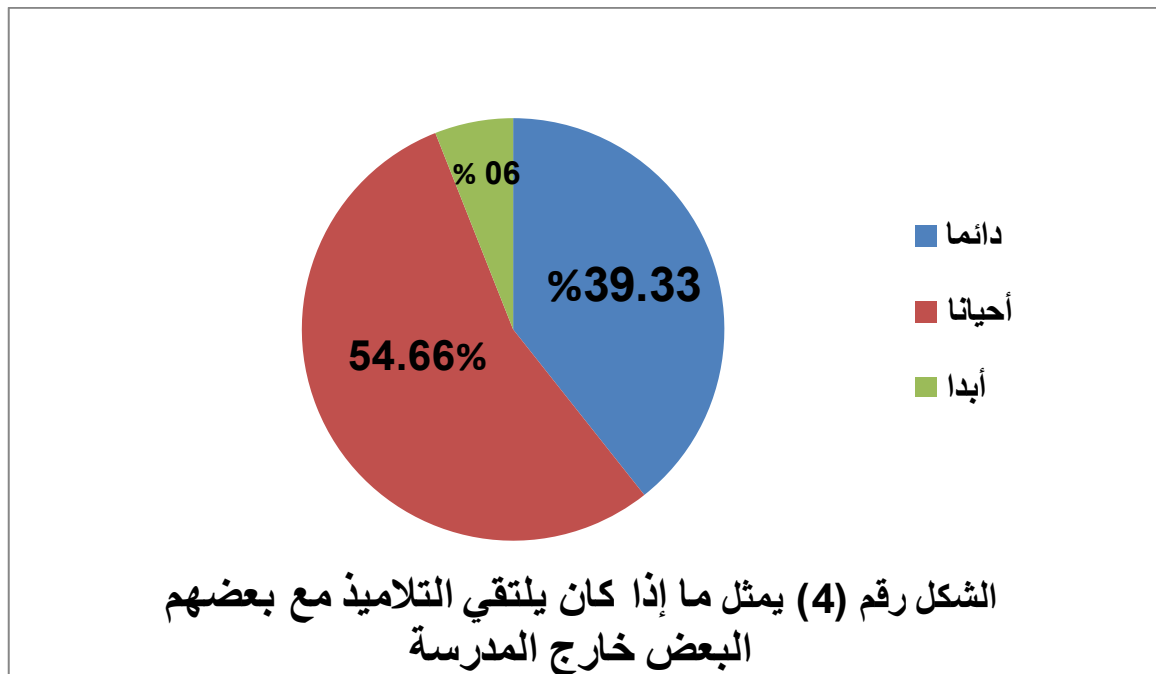
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	59	39.33%	55.720	0.05	5.99	2
أحيانا	82	54.66%				
أبدا	09	06 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (4) : ما إذا كان يلتقي التلاميذ مع بعضهم البعض خارج المدرسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) : أن نسبة **39.33 %** من العينة أجابت بـ **دائما** ، في حين أن أكبر نسبة **54.66 %** أجابت بـ **أحيانا** ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها **06 %** أجابت بـ **أبدا**.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (4): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "**55.720**" أكبر من الجدولة "**5.99**" عند مستوى الدلالة "**0.05**" ودرجة الحرية "**2**" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يلتقون مع بعضهم البعض خارج النشاط اللاصفي ، وهذا يفسر لنا أن النشاط اللاصفي يمكنه تعزيز علاقات التلاميذ فيما بعضهم والتكيف في المجتمع .



السؤال الخامس : هل سبق لك أن تشجارت مع أحد زملائك في الفريق؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان هناك عنف بين التلاميذ داخل النشاط اللاصفي .

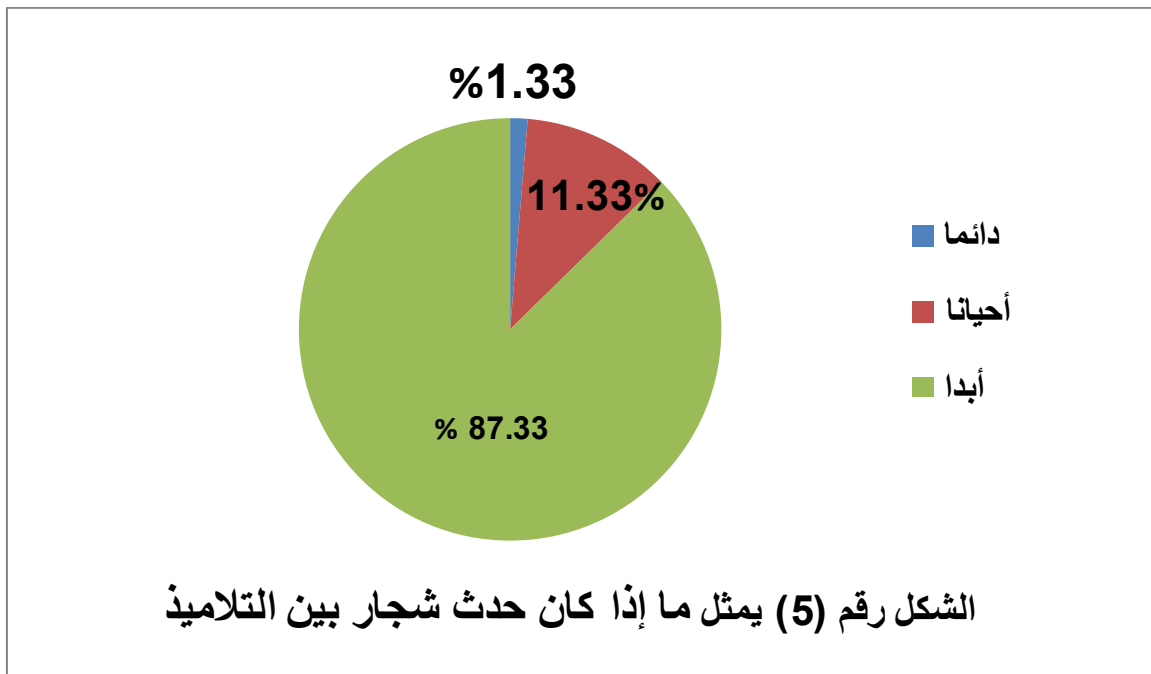
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	02	1.33%	199.080	0.05	5.99	2
أحيانا	17	11.33%				
أبدا	131	87.33 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (5) : ما إذا كان حدث شجار بين التلاميذ في الفريق

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) : أن أقل نسبة 1.33 % من العينة أجابت بـ دائما ، في حين أن نسبة 11.33% أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 87.33 % أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (5): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "199.08" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يحبون بعضهم داخل النشاط اللاصفي ، مما يساعدهم في التكيف إجتماعيا دون حدوث إي مشكل فيما بينهم.



السؤال السادس : هل تتواصل مع زملائك في الفريق على مواقع التواصل الاجتماعي ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ في التواصل مع البعض على مواقع التواصل الاجتماعي .

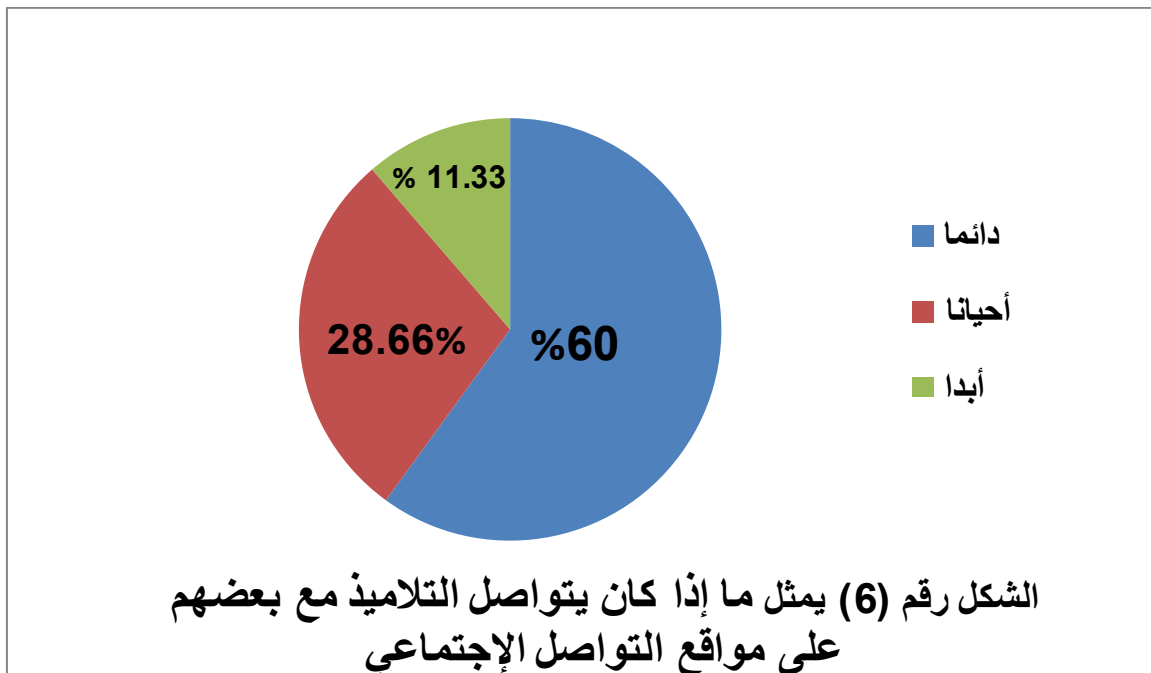
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	90	60%	83.080	0.05	5.99	2
أحيانا	43	28.66%				
أبدا	17	11.33 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (6) : ما إذا كان يتواصل التلاميذ مع بعضهم على مواقع التواصل الاجتماعي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) : أن نسبة 60 % من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت **دائما** ، في حين أن نسبة 28.66 % أجابت **بأحيانا** ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 11.33 % أجابت **بأبدا**.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (6): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "83.080" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ على التواصل مع بعضهم على المواقع التواصل الاجتماعي .



المحور الثاني : التعاون من خلال الأنشطة اللاصفية

السؤال الأول : لو أتيحت لك فرصة هجومية لتسديد الهدف وكان بإمكانك تمرير الكرة لزميلك كيف سيكون موقفك ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ على الابتعاد عن الذات.

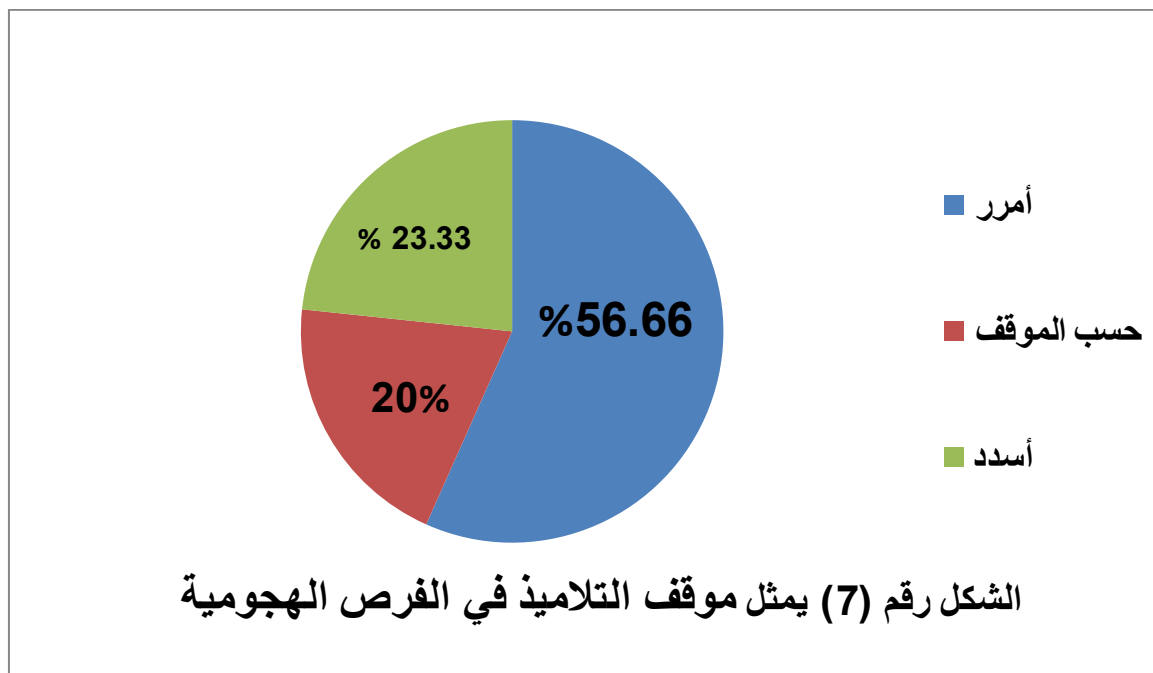
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
أمرر	85	56.66%	37.000	0.05	5.99	2
حسب الموقف	30	20%				
أسدد	35	23.33 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (7) : موقف التلاميذ في الفرص الهجومية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) : أن نسبة 56.66% من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت بأمرر ، في حين أن نسبة 20% أجابت بحسب الموقف ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 23.66% أجابت بـ أسدد.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (7): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "37.000" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ على اللعب الجماعي والابتعاد عن الذات .



السؤال الثاني : هل تشارك زملائك عند إستحواذهم للكرة من الفريق الخصم ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى مشاركة التلاميذ بعضهم في الإسحواذ الكرة.

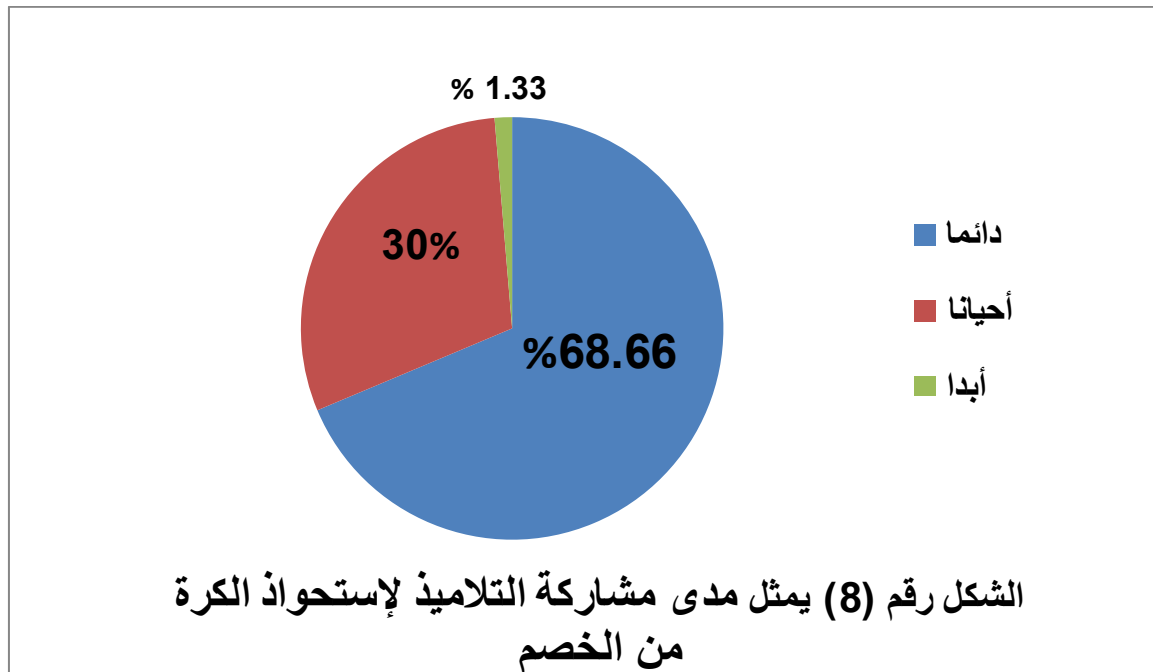
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	103	68.66%	102.760	0.05	5.99	2
أحيانا	45	30%				
أبدا	02	01.33 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (8) : مدى مشاركة التلاميذ لإستحواذ الكرة من الخصم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) : أن نسبة 68.66 % من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت بـ **دائما** ، في حين أن نسبة 30% أجابت بـ **أحيانا** ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 1.33% أجابت بـ **أبدا**.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (8): نلاحظ بأن χ^2 المحسوبة "102.760" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ على الديناميكية الجماعية وتقاسمهم الجهد لتحقيق الهدف .



السؤال الثالث : هل تحب المراوغة وإظهار فنياتك للآخرين ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان يمتلك التلاميذ أنانية في اللعب.

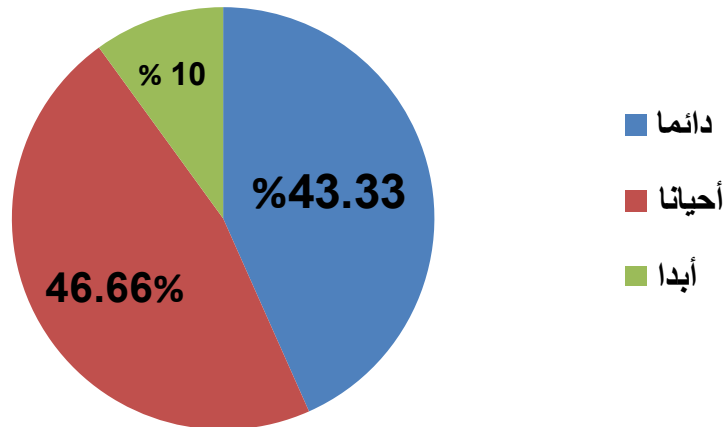
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	65	43.33%	37.000	0.05	5.99	2
أحيانا	70	46.66%				
أبدا	15	10 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (9) : ما إذا كان يمتلك التلاميذ أنانية في اللعب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) : أن نسبة 43.33 % من العينة أجابت بـ دائما ، في حين أن أكبر نسبة 46.66 % أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 10 % أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (9): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "37.000" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلب التلاميذ أحيانا ما يفضلون المراوغة وإظهار فنياتهم للآخرين وهذا يشير على أنهم يبدون هذه السلوكات في الحالات الإستثنائية فقط .



الشكل رقم (9) يمثل ما إذا كان يمتلك التلاميذ أنانية في اللعب

السؤال الرابع : هل سبق لك إستلاف لباس أو حذاء رياضي من أحد زملائك في الفريق ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان هناك تعاون بين التلاميذ في إستلاف الملابس الرياضية.

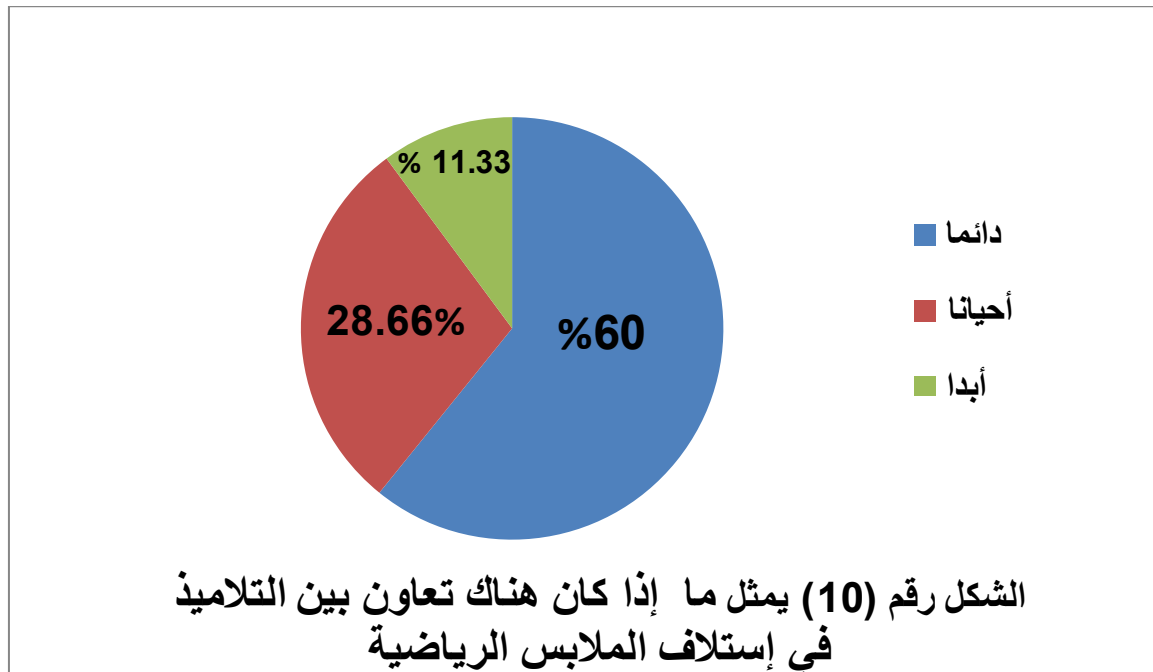
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	25	60%	87.640	0.05	5.99	2
أحيانا	104	28.66%				
أبدا	21	11.33 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (10) : ما إذا كان هناك تعاون بين التلاميذ في إستلاف الملابس الرياضية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) : أن نسبة 60 % من العينة والتي تعتبر أكبر نسبة أجابت بـ دائما ، في حين أن نسبة 28.66% أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 11.33% أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (10): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "87.640" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلب التلاميذ أحيانا ما يستلفون الملابس الرياضية من بعضهم البعض مما فسر لنا انه توجد مساعدة بينهم .



السؤال الخامس : هل ستتولى مراقبة ممتلكات زملائك في حالة كنت في الإحتياط ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان هناك تعاون بين التلاميذ في مراقبة ممتلكات زملائهم.

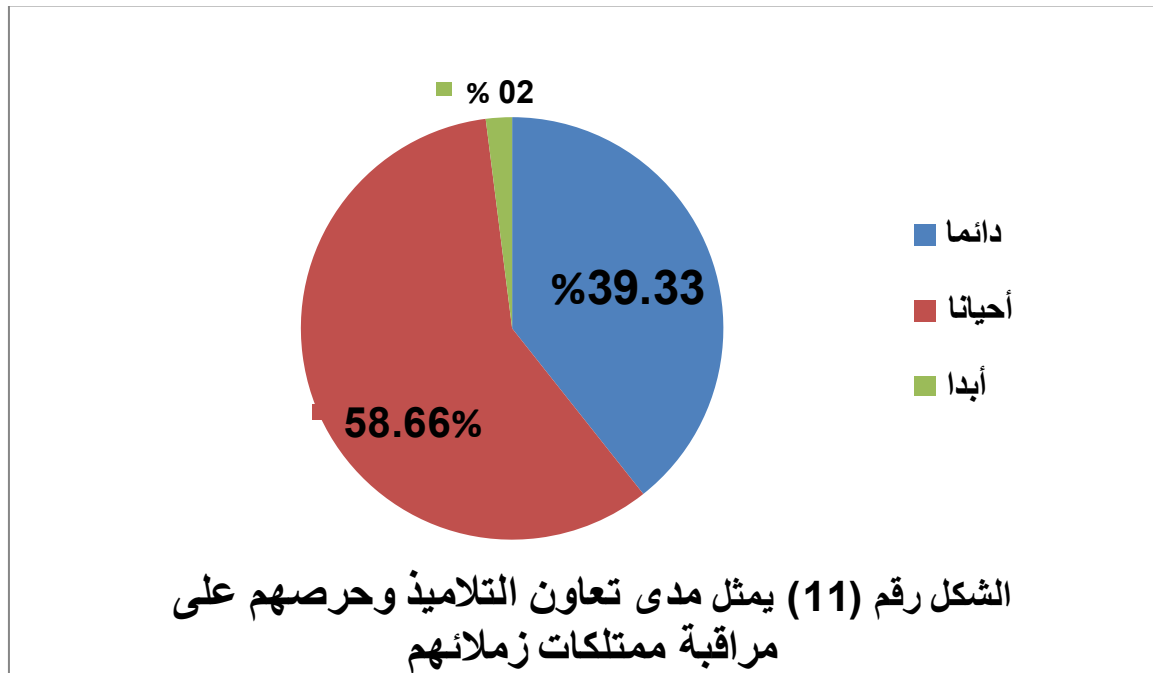
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	59	39.33%	74.680	0.05	5.99	2
أحيانا	88	58.66%				
أبدا	03	02 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (11) : مدى تعاون التلاميذ وحرصهم على مراقبة ممتلكات زملائهم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) : أن نسبة 39.33 % من العينة أجابت بـ دائما ، في حين أن أكبر نسبة 58.66 % أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية من العينة والتي قدرت نسبتها 2 % أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (11): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "74.680" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلب التلاميذ متماسكين و أحيانا ما يساعدون بعضهم البعض في مراقبة ممتلكات زملائهم .



السؤال السادس : هل سبق وأن ضاعت منك أشياء ولم تجدها ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ أمناء على أشياء غيرهم

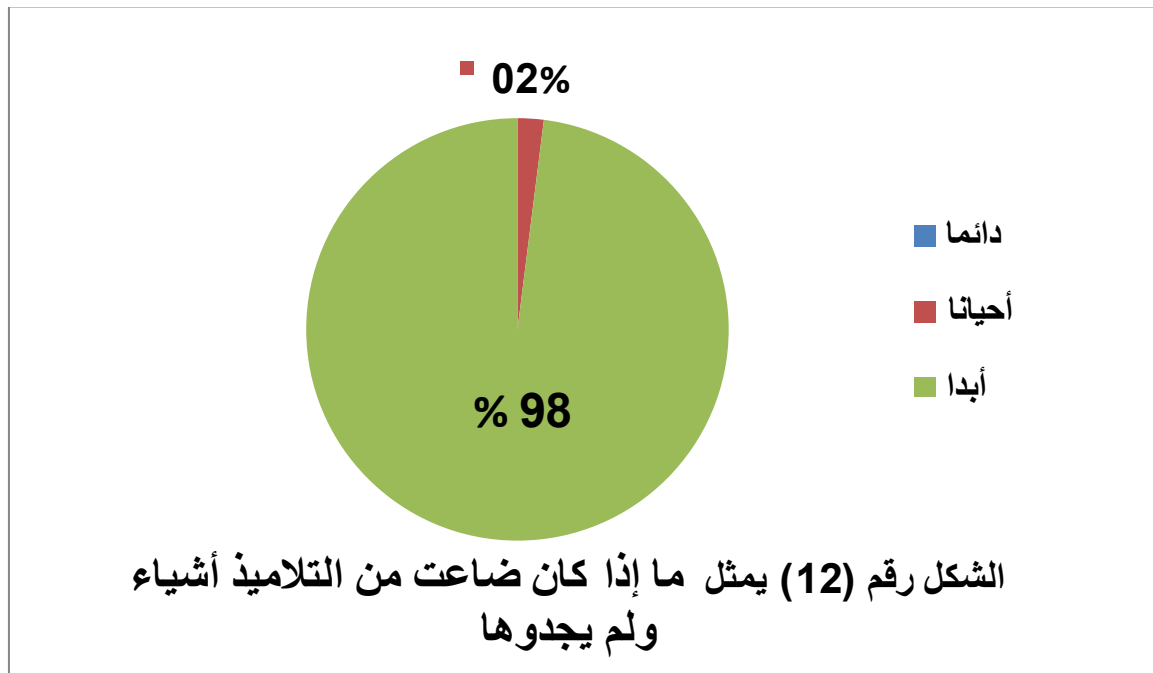
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	00	00%	138.240	0.05	5.99	2
أحيانا	03	02%				
أبدا	147	98 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (12) : ما إذا كان ضاعت من التلاميذ أشياء ولم يجدوها

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) : أن ولا أحد من العينة أجاب بـ دائما ، في حين أن أقل نسبة 02% أجابت بـ أحيانا ، وأما أكبر نسبة من العينة والتي قدرت بـ 147% أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (12): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "138.240" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلب التلاميذ لم تضع أشياءهم ، مما فسر لنا انهم محافظين على أشياءهم وممتلكات غيرهم .



المحور الثالث : ضبط سلوكيات التلاميذ

السؤال الأول : هل تحضر مع الوقت الذي حدده أستاذك في مواعيد المباريات ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ منضبطين في المواعيد التي يحددها الأستاذ.

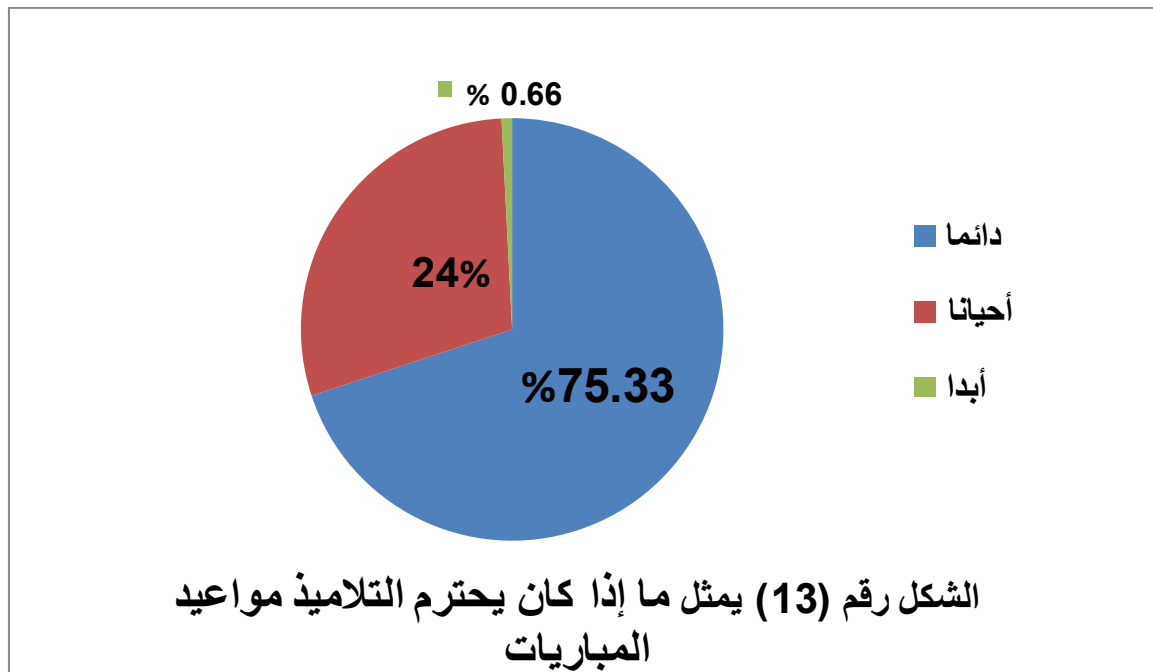
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	113	75.33%	131.320	0.05	5.99	2
أحيانا	36	24%				
أبدا	01	0.66 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (13) : ما إذا كان يحترم التلاميذ مواعيد المباريات

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) : أن أكبر نسبة 75.33 % من العينة أجابت بـ دائما ، في حين أن نسبة 24% أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية من العينة والتي تعد الأقل قدرت نسبتها 0.66% أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (13): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "131.320" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلب التلاميذ منضبطين في مواعيد التي يحددها الأستاذ مما فسر لنا ان الأنشطة اللاصفية لها دور في ضبط سلوكيات التلاميذ على المواعيد وهذا ما يجعلهم يتكيفون بسهولة مع المجتمع .



السؤال الثاني : هل تعمل بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لك أستاذك

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ ملتزمين بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لهم الأستاذ.

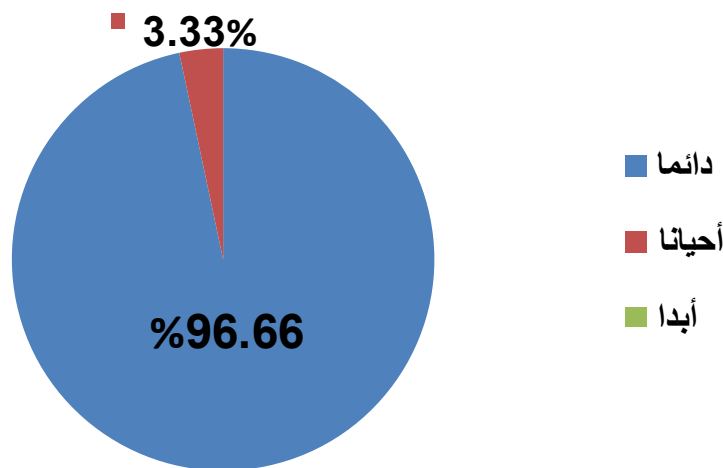
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	145	96.66%	130.667	0.05	5.99	2
أحيانا	05	3.33%				
أبدا	00	00 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (14) : ما إذا كان يعمل التلاميذ بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لهم الأستاذ

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) : أن أكبر نسبة 96.66 % من العينة أجابت بـ **دائما** ، في حين أن نسبة 3.3 % أجابت بـ **أحيانا** ، وأما البقية من العينة لم تجب على أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (14): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "130.667" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن أغلب التلاميذ ملتزمين بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لهم أساتذهم ، مما فسر لنا أن النشاط اللاصفي يساعدهم كذلك في تقبل ما يتطلبه المجتمع من الحكم والنصائح التي يستلزم علينا السير على خطاها وذلك للتكيف معه دون أي مشاكل .



الشكل رقم (14) يمثل ما إذا كان يعمل التلاميذ بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لهم الأستاذ

السؤال الثالث : هل سبق وأن قمت بسلوك عنيف وعقبت بالطرد أو إنذار في مباراة ما ؟
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان النشاط اللاصفي يضبط السلوك ويعاقب المنحرفين على قواعده.

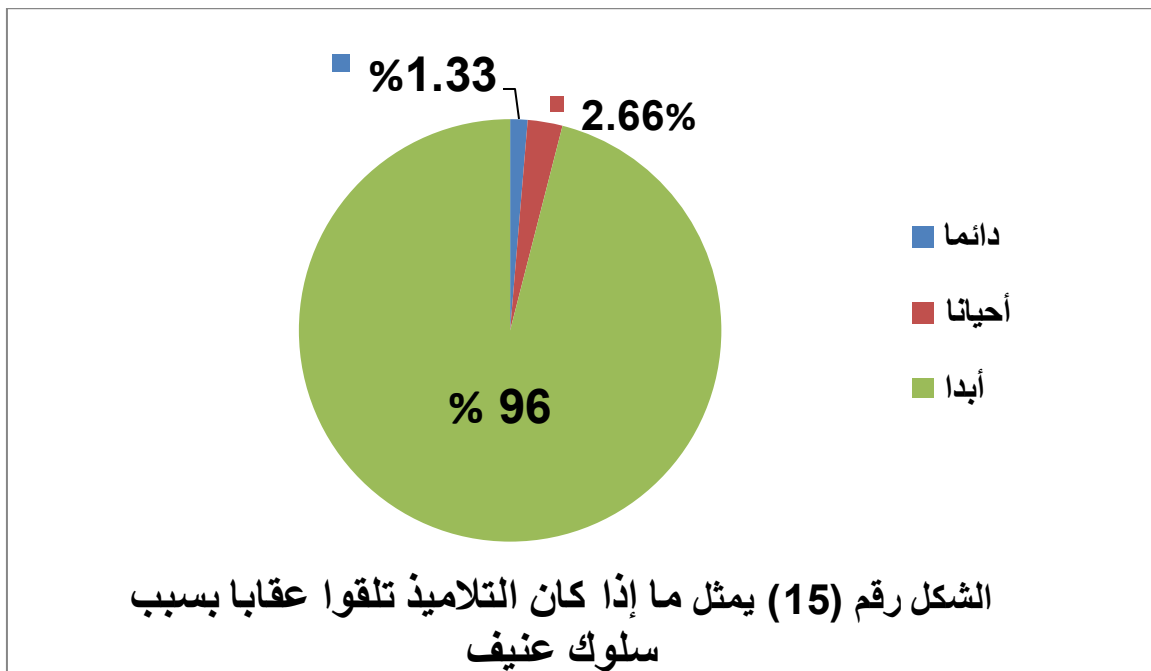
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	02	1.33%	265.120	0.05	5.99	2
أحيانا	04	2.66%				
أبدا	144	96 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (15) : ما إذا كان التلاميذ تلقوا عقابا بسبب سلوك عنيف

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) : أن أقل نسبة 1.33 % من العينة أجابت بـ دائما ، في حين أن نسبة 2.6 % أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية والتي تعد كأكثر نسبة 96% من العينة أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (15): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "265.120" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج أن النشاط اللاصفي يضبط سلوكيات التلاميذ مما يجعلهم حرصين على إرتكاب الأخطاء والمخالفات أو القيام بأي سلوك عنيف ، مما فسر لنا ان النشاط اللاصفي يساعد التلاميذ في احترام القوانين و الأعراف التي يتطلبها المجتمع مما يسهل عليهم التكيف معه .



السؤال الرابع : هل تحترم قرارات قائد الفريق ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ يحترمون قرارات قائدهم .

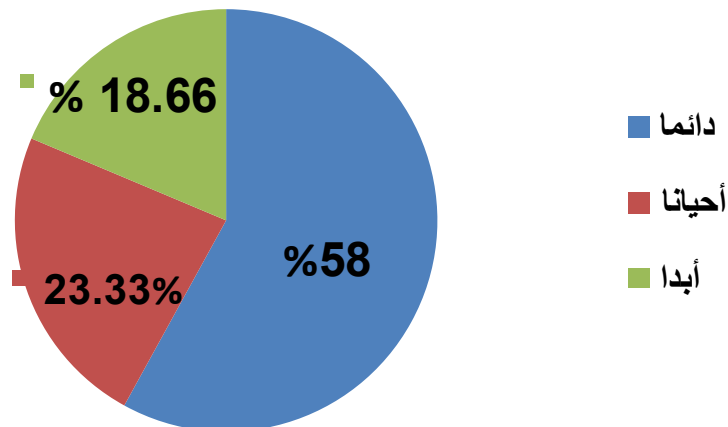
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	87	58%	41.560	0.05	5.99	2
أحيانا	35	23.33%				
أبدا	28	18.66 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (16) : مدى إحترام التلاميذ لقرارات قائد الفريق

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) : أن أكبر نسبة 58% من العينة أجابت بـ دائما ، في حين أن نسبة 23.33% أجابت بـ أحيانا ، وأما البقية من العينة بنسبة قدرت 18.66% أجابت بـ أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (16): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "41.560" أكبر من الجدولة "5.99" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية "2" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلب التلاميذ دائما ما يحترمون قرارات قائد الفريق ، مما فسر لنا أن النشاط اللاصفي يضبط سلوكياتهم إتجاه السلطة المستلزم عليهم السير على قراراتها وهذا ما يساعدهم في التكيف بسهولة في المجتمع وفق ما تتطلبه قوانين وقرارات السلطة العليا أو العرف .



الشكل رقم (16) يمثل مدى إحترام التلاميذ لقرارات قائد الفريق

السؤال الخامس : هل تتقبل قرارات الحكام حتى وإن كانت خاطئة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ يتقبلون القرارات الخاطئة للحكام.

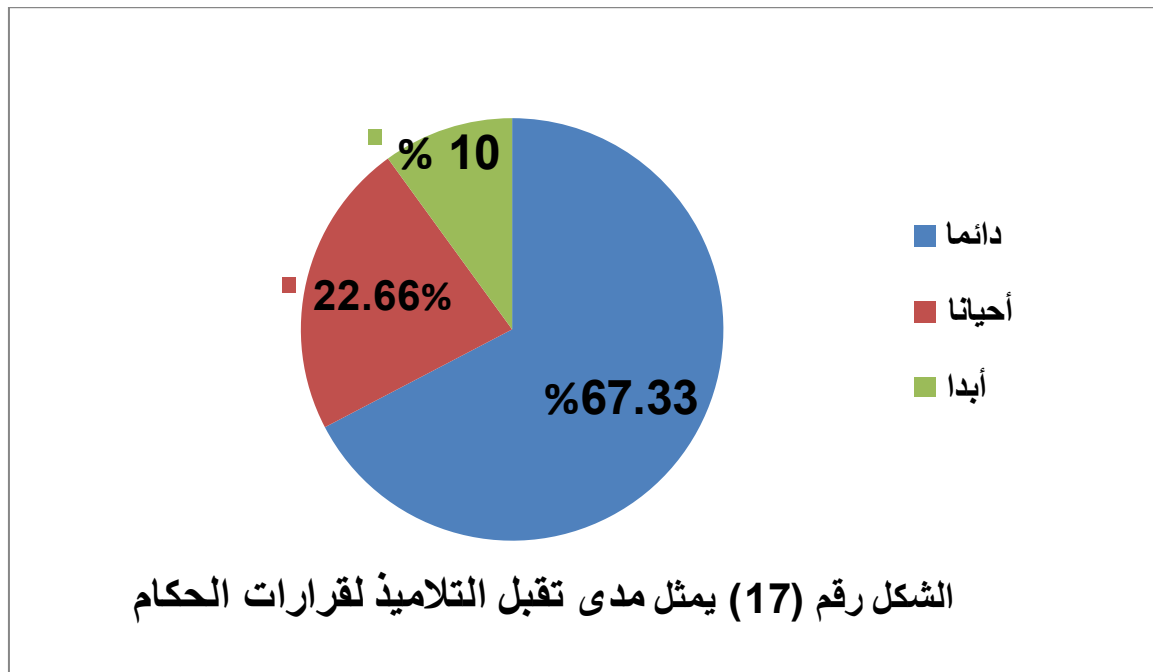
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	101	67.33%	81.640	0.05	5.99	2
أحيانا	34	22.66%				
أبدا	15	10 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (17) : مدى تقبل التلاميذ لقرارات الحكام

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) : أن أكبر نسبة قدرت بـ **67.33 %** من العينة أجابت بـ **دائما** ، في حين أن نسبة **22.66 %** أجابت بـ **أحيانا** ، وأما البقية من العينة بنسبة قدرت **10 %** أجابت بـ **أبدا**.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (17): نلاحظ بأن كاي² المحسوبة "**81.640**" أكبر من الجدولة "**5.99**" عند مستوى الدلالة "**0.05**" ودرجة الحرية "**2**" وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلب التلاميذ يتقبلون قرارات الحكم حتى ولو رأوا بأنها خاطئة مما فسر لنا ان النشاط اللاصفي يساعدهم بشكل كبير في ذلك وهذا ما يسهل عليهم التكيف في مجتمعهم مهما كانت قرارات الحكام في ذلك .



السؤال السادس : هل تتقبل إستفزات مشجعي فريق الخصم إتجاه فريقك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تقبل التلاميذ لإستفزات فريق الخصم إتجاه فريقهم.

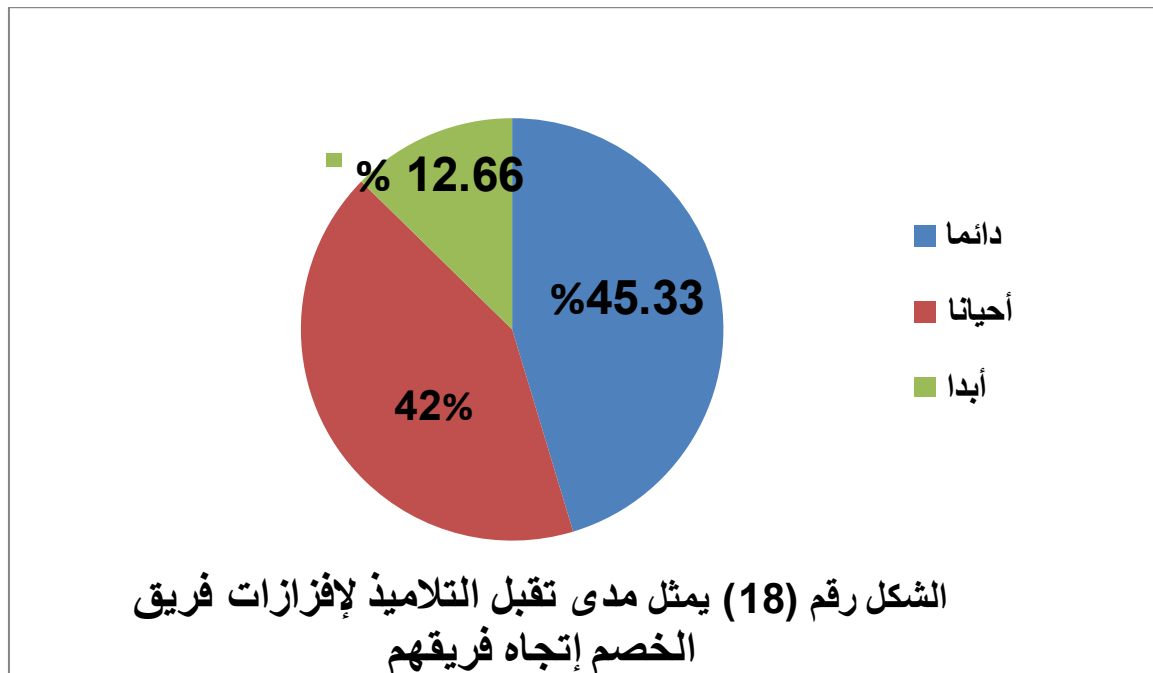
الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كاي تربيع المحسوبة	كاي تربيع الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	68	45.33%	29.080	0.05	5.99	2
أحيانا	63	42%				
أبدا	19	12.66 %				
المجموع	150	100%				

يبين الجدول رقم (18) : مدى تقبل التلاميذ لإفزات فريق الخصم إتجاه فريقهم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) : أن أكبر نسبة قدرت بـ **45.33%** من العينة أجابت بـ **دائما** ، في حين أن نسبة **42%** أجابت بـ **أحيانا** ، وأما البقية من العينة بنسبة قدرت **12.66%** أجابت بـ **أبدا**.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (18): نلاحظ بأن χ^2 المحسوبة **"29.08"** أكبر من الجدولة **"5.99"** عند مستوى الدلالة **"0.05"** ودرجة الحرية **"2"** وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلب التلاميذ يتقبلون أستفزات فريق الخصم مما فسر لنا ان النشاط اللاصفي يضبط سلوكياتهم ويمنحهم الثقة بالنفس وقوة التحكم في مشاعرهم مهما كانت المواقف والمثيرات السلبية من الطرف الآخر مما يجعلهم يتكيفون بسهولة في المجتمع .



2- مناقشة الفرضيات :

- التحقق من الفرضية الأولى :

في البداية حاولنا معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز العلاقات بين تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الإجتماعي ، حيث تم التحقق منها من خلال تحليلنا لنتائج الإستبيان في المحور الأول وذلك في كل الفقرات التي تم وضعها بإتقان و وضوح وأكثر فهما وتسهيلا للمتلقي (المستجوب) للإجابة عنها دون حدوث اي غموض .

ونلاحظ مستخلص هذه الفرضية أن الأنشطة اللاصفية تلعب دورا بارزا في تعزيز العلاقات بين التلاميذ وتكيفهم إجتماعيا حيث تشكل لنا :

- تزيد من عملية التفاهم بين التلاميذ .

- تساهم في تطوير الزمالة إلى صداقة خارج النشاط.

- تكثيف عملية التواصل بين التلاميذ على المواقع التواصل الإجتماعي مما يحسن العلاقة أكثر فأكثر.

-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال تحليلنا لنتائج الإستبيان في الفرضية الثانية والتي حاولنا فيها معرفة دور الأنشطة اللاصفية في إبراز التعاون بين تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الإجتماعي والتي ضمت 6 فقرات ، حيث تم التحقق منها إستنادا للنتائج التي أفادنا بها التلاميذ ومن خلال تحليلنا لهذه النتائج تبين لنا أن الأنشطة اللاصفية يمكنها أن :

- تحرص على إشراك التلاميذ وإلمامهم لصناعة هدف جماعي.

- إزالة الأنانية والحق والتدبير الذاتي دون إتخاذ رأي الأصدقاء.

- تزرع روح التعاون بين التلاميذ في الإمكانيات المادية والمعنوية.

- تعلمهم الخصال النبيلة في المحافظة على الأمانة وأشياء الآخرين.

-التحقق من الفرضية الثالثة :

من خلال تحليلنا لنتائج الفرضية الثالثة والتي حاولنا فيها معرفة دور الأنشطة اللاصفية

في ضبط سلوكيات تلاميذ المرحلة الثانوية لتحقيق التكيف الإجتماعي والتي ضمت 6

فقرات ، حيث تم التحقق منها إستنادا لتحليلنا لنتائجها والتي أفادنا بها التلاميذ ، حيث تبين

لنا ان الأنشطة اللاصفية يمكنها أن :

- تساعد التلاميذ في الحضور مع الوقت الذي يحدده الأستاذ.

- تقبله للنصائح والإرشادات التي يقدمها له أستاذه والعمل بها ميدانيا.

- إحترام قرارات القائد حتى ولو كانت غير مطابقة لقراراته.

- إحترام قرارات الحكام وتقبلها حتى وإن كانت خاطئة.

- عدم الإصغاء لإستفزات المشجعين والتحلي بالأخلاق والروح الرياضية المعاكسة

للمسيئ.

3- الإستنتاجات العامة :

في ضوء عرض ومناقشة النتائج إستنتجنا ما يلي :

1- ان الأنشطة اللاصفية تلعب دورا تربويا وإجتماعيا بالدرجة الأولى .

2- يمكن من خلالها تحقيق إستقرار إجتماعي، إن وليناها إهتماما تربويا أكثر من تنافسيا.

3- منها، باستطاعتنا خلق تفاعلا إيجابيا بين التلاميذ ننتج من خلاله تكيفا إجتماعيا خال من المشاكل .

4- من خلالها يمكننا ضبط سلوكيات التلاميذ داخل وخارج النشاط اللاصفي.

4-الإقتراحات والتوصيات :

من خلال الدراسة التي قمنا بها حول موضوع دور الأنشطة اللاصفية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى بعض تلاميذ المرحلة الثانوية وبالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها .

نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد تنبيه كل من يهيمه هذا الموضوع

1- إن تنظيم المنافسات في المدارس ينبغي أن يخضع إلى قوانين صارمة ومدرسة، وذلك لتجنب الحوادث المؤلمة والمؤسفة التي لا تمثل حقيقة التنافس ولا تخدم الرياضة بصفة عامة.

2-على الأستاذ أن يتبع الطرق البيداغوجية الحديثة في حصة النشاط البدني وذلك لإعطائها دافعا جديدا لهاته الحصة.

3-بالنظر لأسباب ظهور التصرفات السيئة عند بعض التلاميذ داخل الحصة فإن مصدر معالجتها يعود إلى تكامل دور كل من الأسرة والشارع والمدرسة بما فيها أساتذة ، حكام ، أولياء ... الخ.

4- يجب على الأستاذ الاهتمام بالتلاميذ ذوي المواهب بإعطائهم الفرص لإظهارها وفرض وجودهم.

5-من خلال إجرائنا للبحث لاحظنا عدم الاهتمام بالأنشطة اللاصفية من قبل بعض المؤسسات رغم إقبال التلاميذ عليها، ولهذا يجب على المؤسسات الاهتمام أكثر بهذا النوع

وذلك بما فيها الأنشطة اللاصفية من توطيد لعلاقات السامية للتربية البدنية بين التلاميذ وإرساء المبادئ السامية للتربية البدنية.

6- إعطاء المقابل المادي للأساتذة على إشرافهم على النشاط الداخلي والخارجي من أجل إنجاح هذا النشاط وتقديم التحفيز الخاصة بالرياضيين المشاركين فيها.

7- وضع مخطط للنشاط الداخلي والخارجي من طرف الأستاذ بحيث لا يتعارض مع أوقات الدراسة وحسب الإمكانيات المتاحة وعدد المشاركين.

الخاتمة

أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التكيف الاجتماعي التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة وتلاميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية ، إن مشكل التكيف الاجتماعي موضوع انشغال كثير من العلماء حيث أقرّوا أن التكيف الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي بالعموم والنشاط الرياضي اللاصفي بالخصوص وتلقي التوجيهات والإرشادات وبها تختلف أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي ومما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل ، ألا وهي أثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الإيجابية والدور الكبير للنشاط البدني الرياضي اللاصفي للمراهق ومساهمتها في تحقيق التكيف الاجتماعي عن طريق تكيف التلميذ مع بيئته الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش.

وعليه فإن النشاط البدني و الرياضي اللاصفي يساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية لقدرات التلاميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما يعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل كما يعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية و صداقات متينة في وسط اجتماعي. ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للنشاط البدني و الرياضي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

1- الكتب :

أ- مراجع باللغة العربية :

- 1) امين انور الخولي ، التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- 2) المجلس الأعلى للتعليم، سياسات أنظمة النشاط اللاصفي، الدوحة ، قطر، 2005.
- 3) أحمد عزة ارجح ، "أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلومصرية ، ط 01 ، سنة 1975 .
- 4) أسعد رزوق . موسوعة علم النفس ، بيروت. المؤسسة العربية للنشر والطبع، بيروت. 1974
- 5) أبو بكر ، محمد مرسي ، " زمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي " ، دار النهضة المصرية ، ط 1 ، القاهرة .، 1995.
- 6) اخلاص محمد عبد الحفيظ- مصطفى باهر: الطرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و ال رياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 .
- 7) إنتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط 1 ، سنة 2002 .
- 8) توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط 1 ، بدون سنة .
- 9) حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 .
- 10) صالح علي فضالة ، مهارات التدريب اللاصفي ، دار السلام ، عمان الاردن ، 1996.

- (11) صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، "الإدارة المدرسية" ، دار العلوم ، ط 1 ، سنة 1986 .
- (12) حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط 2 ، سنة 1995 .
- (13) حسن شحاتة سدфан، "أسمى علم الاجتماع"،دار النهضة العربية ، القاهرة 1956 .
- (14) حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " إتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986 ، .
- (15) سعيد عبد العزيز ، جودات عزت عطوي، التوجيه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، ط1، سنة 2004 .
- سعد جلال ومحمد علاوي ، " علم النفس التربوي الرىاضى " ، دار المعارف ، القاهرة، 1992 .
- (16) سمية أحمد فهمي " مجالات الصحة النفسية في المدرسة " ، حولىة كلية البيئات ، جامعة عين الشمس، القاهرة ، طبعة عين الشمس العدد 3 ، القاهرة 1962 .
- (17) شافولو رانس ، " علم النفس المرضى " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب مبادئ علم النفس ، المجلد 1 ، 1991 .
- (18) عبد العالي الجسماني ، " بسلوكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية " ، دار العربية للعلوم ، ط 1 ، سنة 1994
- (19) عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 1995 .
- (20) عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط 1 ، سنة 1984 .

- (21) علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 1، سنة 1987 .
- (22) كمال دسوقي ، "علم النفس ودراسة التوافق" ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت، 1974 .
- (23) مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، ، سنة 1958.
- (24) مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- (25) ملاحظات رابطة الثانوي على مشروع قانون دوام العمل، المستقبل، عدد 2165، لبنان، 2006.
- (26) محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 .
- (27) مصطفى فهمي " الصحة النفسية " دراسات في سيكولوجية التكيف"، الناشر مكتبة الخانجي ، القاهرة، ط 2 ، 1987 .
- (28) محمد مصطفى أحمد ، " التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، طبعة 01 ، سنة 1985 .
- (29) مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960 .
- (30) مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997.
- (31) مصطفى غالب ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت ، ط 1 ، 1998.

- (32) محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 2 ، سنة 1992 .
- (33) محي الدين مختار ، " محاضر علم النفس الإجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط 1 ، سنة 1990 .
- (34) ميخائيل خليل عوض ، " مشكلات المراهقة في المدن و الريف " ، دار المعارض ، القاهرة ، ط 1 ، سنة 1971 .
- (35) محمد رفعت ، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ، ط 1 ، سنة 1974 .
- (36) محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 .
- (37) محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- (38) ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ط 1 ، 1984 .
- (39) فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 .
- (40) رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، دار هومه ، 2002 .
- (41) وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط 1 ، سنة 1989 ..
- (42) يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3 ، سنة 1958 .

(43) يوسف محمد الزامل , الثقافة الرياضية , الاردن عمان , الطبعة الاولى ,
2011 م .

ب - المراجع باللغة الأجنبية :

1 - lagaruss.r , **patteroes oe ajustement third** , editioninier national
seradeent , editer megranbiu kabakusta , lrd 1967 .

2 -saaferl.fand shabenj , **psychalaayoo adju stmentappraach .throu**
oh –thestudyof personalityse candittantre mal mili accampbchy new
york 1985 .

3- vanschagen " **roiedelinduction physique dans le devloppement de**
la personnalite " p.v paris ;1993.

2 - vanschangen , **ou vrage precedant** ;1997.

2- المذكرات والرسائل العلمية :

1-مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة ماجستير من إعداد الطالب بوغربي محمد
تحت عنوان : الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول.
بجامعة الجزائر 2004 / 2005.

2- مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر من إعداد الطالب لطرش محمد تحت
عنوان : الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة
الثانوية "بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف 2010 / 2011.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار تليجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار انجاز مذكرة ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص:النشاط الرياضي المدرسي.
الموضوع :

دور الأنشطة اللاصفية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى بعض تلاميذ
المرحلة الثانوية في ولاية الأغواط

أعزائي التلاميذ

تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحثين بإجراء دراسة حول ماهو موضع أعلاه ، لذا نرجوا منكم التفضل بالإجابة عن
أسئلة هذه الإستمارة وذلك لوضع علامة (X) أمام الأجابة المناسبة ، علما أن هذه المعلومات
ستكون لأغراض البحث العلمي .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثين:

- جريدان محمد نور الدين

- بن وزة الطاهر

الأستاذ المشرف :

- بعيط عيسى

السنة الجامعية :

2018-2017

1- البيانات الشخصية :

أ- المستوى :

- أولى ثانوي :

- ثانية ثانوي:

- الثالثة ثانوي :

ب- التخصص :

كرة القدم

كرة اليد

كرة السلة

كرة الطائرة

ج - السن :

من : 15 إلى 16 سنة

من 17 إلى 18 سنة

د - عدد سنوات إنضمامك في فريق المدرسة :

- سنة أو أقل

- سنتين

- ثلاث سنوات

- أربع سنوات

المحاور	العبارات	الإجابات		
تعزيز العلاقات بين التلاميذ	كيف تبدو العلاقة مع زملائك في فريق المدرسة؟	جيدة ☐	متوسطة ☐	سيئة ☐
	هل تتفاهم مع زملائك في الفريق؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تربطك صداقة مع زملائك في الفريق خارج المدرسة؟	نعم ☐	نوعا ما ☐	لا ☐
	هل تلتقي مع أحد زملائك في الفريق خارج المدرسة؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل سبق لك أن تشاجرت مع أحد زملائك في الفريق؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تتواصل مع زملائك في الفريق على مواقع التواصل الاجتماعي؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
التعاون من خلال الأنشطة	لو أتيت لك فرصة هجومية أمام حارس المرمى وكان بإمكانك تمرير الكرة لزميلك كيف سيكون موقفك؟	أسجل ☐	أمرر ☐	حسب الموقف ☐
	هل تشارك زملائك عند إستحواذهم للكرة من فريق الخصم؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تحب المراوغة وإظهار فنياتك للآخرين؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل سبق لك إستلاف لباس أو حذاء رياضي من أحد زملائك؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل ستتولى مراقبة ممتلكات زملائك في حالة كنت في الاحتياط أو مصاب؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل سبق وأن ضاعت منك أشياء ولم تجدها؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
ضبط سلوكيات التلاميذ	هل تحترم مواعيد المباريات وتحضر مع الوقت الذي يحدده أستاذك؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تعمل بالنصائح والإرشادات التي يوجهها لك أستاذك؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل سبق وأن قمت بسلوك عنيف وعقبت بالطرد في مباراة ما	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تحترم قرارات قائد الفريق؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تتقبل قرارات الحكام حتى ولو كانت خاطئة؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐
	هل تتقبل إستفزات مشجعي فريق الخصم إتجاه فريقك؟	دائما ☐	أحيانا ☐	أبدا ☐

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : مقارنة إختلاف الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في الرياضات الجماعية لدى الأكابر كرة القدم، السلة، اليد، الطائرة)

الإشكالية : هل يمكن أن تكون كمية استهلاك القصوى للأوكسجين نفسها لدى جميع اللاعبين في الرياضات الجماعية إذا ما علمنا أن مهام و واجبات كل رياضة تختلف حسب نوع الرياضة و نشاطها و اختلاف ميادين اللعب؟

الفرضية العامة : الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى :

- إعادة النظر في البرامج التدريبية السنوية.
- التوصل إلى إحداد برامج خاصة بالتدريبات بعد معرفة و دراسة إمكانيات اللاعبين من خلال التحمل و القدرة و السرعة.
- معرفة قدرة اللاعبين من خلال كفاءة عمليات التمثيل الغذائي و إنتاج الطاقة.
- معرفة متطلبات كل رياضة من الحجم الأقصى الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

منهج البحث : ومنه المنهج المتبع في الدراسة هو التجريبي و ذلك لملائمته لطبيعة الموضوع.

العينة: لقد شمل هذا البحث مجموعة من اللاعبين الممارسين حاليا للنشاطات الرياضية حسب الإختصاص في فئة الأكابر ، ذكور ، وكلهم في سن الرشيد ، ويتراوح سنهم بين 18 و 29 سنة ، عددهم 60 رياضي ، مقسمين على أربع اختصاصات بمعدل 15 رياضي لكل اختصاص.

حدود الدراسة :

-المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية، المركب البلدي ، قاعة غريب عيسى و دادة بن يونس.

المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسة في فترة المتراوحة ما بين 14 أفريل 2018 إلى غاية 5 ماي 2018

الأدوات المستعملة في الدراسة : تم الإعتماد في دراستنا على إختبار الجري المكوكي navette .

النتائج المتحصل عليها :

إستنباطا من النتائج المحصل عليها تبين لنا الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس و تكون كمية استهلاك الأوكسجين نفسها في جميع الرياضات الجماعية، حيث لدى لاعبي رياضة كرة القدم كمية استهلاك قصوى للأوكسجين أكبر من باقي الرياضات.