



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية .  
تخصص : النشاط البدني التربوي

العنوان:

دور النشاط البدني والرياضي في التحرر من  
الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية  
دراسة ميدانية بمدينة حاسي ببح

إشراف الدكتور:  
أ- د- بن عبد السلام محمد

إعداد الطالبين:  
- عزالدين بوعبدلي  
- فتحي بوعبدلي

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الشكرات

قال تعالى: "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين".

ويقول سبحانه: "ولئن شكرتم لأزيدنكم"

نشكر المولى عز وجل على فضله ونعمه على أن هدانا إلى الصراط المستقيم وأنعم علينا بنعمة الإسلام وبنعمة العلم ونحمده سبحانه حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على أن أعاننا فأتممنا هذا العمل المتواضع.  
نتقدم بالشكر الجزيل إلى:

الذي أسرى الجميل تفضلا أستاذنا أكرم به من حاذق

من كان ناصحا موجها حتى استقامت بعد ذلك أوراقي

الأستاذ المشرف: دكتور بن عبد سلام محمد الذي لم يبخل علينا بإرشاداته.

كما اتقدم بشكر لجميع اساتذة وعمال معهد وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة زيان عاشور الجلفة .

كما لا أنسى أخي خبيزي رشيد الذي كان لي ناصحا وموجها، كما لا أنسى الأخ بكر سعدي، وجميع من أعانوني في عملي هذا، فارجوا أنى وفقتم فيه، فان أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن الشيطان ومن نفسي.

عزالدين\* فتحي

# إهداء

إلى الذين بعث الله فيهما نور الحياة ، الذين قال فيهما الله تعالى : ( وقل ربي ارحمهما كما  
رباني صغيرا ) الآية ( 24 ) سورة الإسراء

إلى التي عمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان ،

( الجنة تحت أقدام الأمهات ) ، إلى أمي الغالية أطل الله في عمرها ﷺ إلى التي قال فيها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي  
العزیز عبد الحمید أطل الله في عمره

إلى أخي العزيز عمر ، إلى أخي عبد الوهاب ، إلى أخي عبد الباسط ، إلى أخي عسلوني حمزة و  
قارن صلاح الدين ومحمد بن عمار ، إلى كل أخواتي إلى كل أخوالي و إلى أعمامي ، إلى كل  
الأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، إلى الأستاذ المشرف دكتور بن عبد سلام همد ،  
وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل خاصة خبيزي رشيد و بكر سعدي

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركائي في هذا العمل : فتحي بوعبدلي

إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من معرفتهم في الدراسة

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وإن لم يكتبه

قلمي

عزالدين\*فحفي

فارس

رقم الصفحة	المحتويات
أ- ب	شكر و عرفان الإهداء فهرس الجداول الاشكال مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
04	الإشكالية
05	الفرضيات
05	أهمية البحث
06	أهداف الدراسة
06	أسباب اختيار الموضوع
06	تحديد المصطلحات والمفاهيم
08	الدراسات السابقة والمثابفة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : النشاط البدني والرياضي</b>	
11	تمهيد
12	1. النشاط البدني والرياضي
12	1.1- تعريف النشاط
12	2.1- تعريف النشاط البدني والرياضي
12	3.1- تقسيمات النشاط البدني والرياضي
13	4.1- خصائص النشاط البدني الرياضي
14	5.1- أهمية النشاط البدني والرياضي
14	6.1- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق
14	7.1- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي
16	8.1- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي
17	9.1- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:
21	10.1- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية
21	
22	خلاصة الفصل

	<b>الفصل الثاني : درس التربية البدنية والرياضية</b>
24	تمهيد
25	2. درس التربية البدنية والرياضية
25	1.2- درس التربية البدنية و الرياضة وواجباته
25	2.2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية
26	3.2- أهداف التربية البدنية والرياضية
27	4.2- أغراض درس التربية البدنية والرياضية
29	6.2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
30	7.2- تحضير درس التربية البدنية والرياضية
31	8.2- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية
31	9.2- شروط درس التربية البدنية والرياضية
32	10.2- خطوات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية
32	11.2- متطلبات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية
33	12.2- الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية
34	13.2- تقويم درس التربية البدنية والرياضية
35	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية</b>
	تمهيد
36	1- تعريف المرحلة العمرية
37	2- أنواع هذه المرحلة العمرية
38	3- حاجيات ومتطلبات المرحلة
38	4- مشاكل المرحلة
39	5- خصائص المرحلة (15 - 18 سنة)
40	6- سيكولوجية المرحلة (15 الى 18 سنة)
41	7- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق
42	8- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية
43	9- المراقبة وحصص التربية البدنية والرياضية
44	خلاصة الفصل
45	
46	

	<b>الفصل الرابع : الخجل</b>
48	تمهيد
49	1- تعريف الخجل
49	2- الفرق بين الخجل والحياء
50	3- أعراض الخجل
51	4- مكونات الخجل
52	5- أسباب الخجل
53	6- أشكال الخجل
54	7- صفات الشخص الخجول
54	8- النظريات المفسرة للخجل
55	9- أسباب ظهور الخجل كمرض وراثي
57	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
	<b>الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للبحث</b>
	تمهيد
60	1. الدراسة الاستطلاعية
61	2. الدراسة الأساسية
61	3. عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها
62	4. أدوات البحث وكيفية بنائها ومراحل تصميمها
64	5. الأسس العلمية للاختبار
65	6. الثبات والصدق في البيئة الجزائرية
67	7. الأساليب الإحصائية المستعملة بعد التطبيق
67	



	الفصل الثاني : عرض تحليل ومناقشة النتائج
70	تمهيد
71	1. عرض وتحليل
77	2. مناقشة النتائج
80	3. الاستنتاج العام
82	خاتمة
83	ملخص الدراسة
84	توصيات
85	ملاحق
92	قائمة المصادر والمراجع

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
62	يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية	1
63	يمثل مجموع تلاميذ البحث في كل ثانوية	2
64	يمثل عدد الذكور والإناث	3
64	يمثل مجموع التلاميذ ذكور وإناث حسب النشاط	4
71	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05	5
73	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05	6
75	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05	7

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
71	يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى بعد الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لدى الجنسين	1
73	يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين	2
75	يمثل الفروق في درجة الخجل عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين	3

مفلة مفلة

## مقدمة :

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي علي الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصا عند المراهق .

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معا.

ويرى كل من ويلر وريس 1983 إن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلا عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية التربوية ولكي تتضح هذه العلاقة التي هي المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة قمنا بتقسيم دراستنا إلى :

ثلاثة جوانب ، تمهيدي ، نظري وتطبيقي ، تطرقنا في الجانب التمهيدي إلى إشكالية بحثنا مقدمة وتسؤلات جزئية وفرضيات وتبين أهمية دراستنا والهدف منها كما سلطنا الضوء على بعض

المصطلحات وكذا بعض الدراسات السابقة والمشابهة ، وفي الجانب النظري فقد قسم إلى أربعة فصول ، الفصل الأول بعنوان النشاط البدني الرياضي ، الفصل الثاني بعنوان حصة التربية البدنية والرياضية ، والفصل الثالث كان تحت عنوان خصائص مرحلة الطفولة ، والفصل الرابع جاء بعنوان الخجل وفيما

يخص الجانب التطبيقي ارتأينا أن نقسمه إلى فصلين ، الفصل الأول بعنوان منهجية وطرق البحث ، أما الفصل الثاني كان تحت عنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

وكان ختام بحثنا عبارة عن استنتاج عام ، خاتمة ، بالإضافة إلى أننا قد قمنا بوضع اقتراحات وتوصيات التي نأمل أن تجسد على ارض الواقع لما تحمله من أهمية كبيرة في اعطاء دفعة للتلميذ في نشاط بدني رياضي .

الجانب التمهيدي

## الإشكالية:

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته ، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية ، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الضروب السلوكية الشاذة ، حيث انه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجري فيه الحصة. وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (عبد العزيز الدريوي، 1980: 6).

حيث أصبحت التربية البدنية والرياضة مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية وبها تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية، فأصبحت بنظمها السليمة مجالا هاما من مجالات التربية، وتعد عنصرا فعالا في إعداد النشء الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة.

ومن بين العوامل النفسية المؤثرة على أداء حصة التربية البدنية والرياضية نجد الخجل وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (عبد العزيز الدريوي، 1980: 6).

كما هذا نمط من السلوكيات الحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية وهذا يظهر جليا عند التلاميذ خصوصا في سن المراهقة.

ومن هنا ارتأينا ان طرح هذا التساؤل التالي:

إلى أي مدى تساهم ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

أما التساؤلات الفرعية فكانت كالاتي:

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين

## الفرضيات:

### - الفرضية العامة:

تساهم ممارسة النشاط البدني والرياضي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### - الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

3.. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

## أهمية البحث:

حيث أن الدراسة الحالية تبحث في الخجل وعلاقته بكل من ممارسة النشاط البدني والرياضية وأساليب التحرر منه لدى عينة من التلاميذ في الطور الثانوي فان أهمية البحث تظهر في الجوانب التالية:

1 - تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الطي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة وذلك في علاقته بالتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وأثرها على نمو شخصياتهم و تكونها، وما لذلك من تأثير على صحتهم النفسية.

2- تفيد الدراسة في إبراز دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في التحرر من الخجل في المرحلة الثانوية.

3- أهمية مرحلة العمرية للنمط الخجل ومدى تأثيره على التلاميذ في المرحلة الثانوية وكذلك تأثيره على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.

4- توفير بعض المعلومات عن طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها محاولة لتجنيبهم سوء التوافق النفسي في مرحلة عمرية حرجة مثل مرحلة المراهقة.

5- تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية ودور هذه الأخيرة في التحرر منه، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء.

6- تزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجري في البيئة الجزائرية وبخاصة على تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يحظون بعناية كبيرة من طرف المجتمع.

7- إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات مجال التربية البدنية والرياضية.



## أهداف الدراسة:

إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية لذلك فإنها تهدف إلى التعرف على:

- 1- طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية.
- 2- معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس.
- 3- إبراز أهمية البالغة لرياضة في التحرر من العامل الخجل
- 4- تهدف الدراسة إلى معرفة معايير نجاح النشاط البدني الرياضي في تغيير عملية النفسية لدى التلاميذ(الخجل )

## أسباب اختيار الموضوع:

- هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع نذكر منها على سبيل لا الحصر ما يلي:
- الميل الشخصي للموضوع.
  - التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلميذ المرحلة الثانوية كالخجل ودور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل منها.
  - معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف الثانويات.
  - قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.
  - إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
  - تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال التدني والرياضي
  - تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء

## تحديد المصطلحات والمفاهيم:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي تستخدم في البحث وسيرد في البحث عدة مفاهيم وجب علينا أن نزيل عنها اللبس والغموض، ومن بين هذه المصطلحات مايلي:

### أولاً: الخجل:

تتعدد التعاريف الخاصة بالخجل ، وعليه فإن الباحث سيأخذ بالتعريف التالي:

" على انه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة "

( عبد العزيز الدريني ، د ت :6).

" انه تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية "(السمادوني، 1994 : 139)

### التعريف الاجرائي :

الخجل هو عبارة عن حالة نفسية منطويا عن المجتمع يمر بها الفرد.

## ثانيا النشاط البدني:

" في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني." (علي يحي منصور، 1971: 209).

## التعريف الاجرائي :

وهو مختلف الأنشطة و البرامج الرياضية التي يقوم بها التلميذ قصد الوصول الى افضل النتائج  
**ثالثا:المراهقة:**

" أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته" (مصطفى رزيق، 1960: 10)..

## التعريف الاجرائي :

فهي عملية نمو ونضج وتغير أكثر منها مرحلة محددة وهذا النضج والنمو يشمل جميع جوانب شخصية المراهق، الجسمي والعقلي والوجداني الاجتماعي، والتأثير المتبادل بين هذه الجوانب.

## رابعا:حصة التربية الدنية:

" يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض.(محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1987: 94).

## التعريف الاجرائي :

هي تلك العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك الهدف .

## الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أنها على تبصيره بالايجابيات والسلبيات، وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية. وبناء على ذلك فان الباحث سيلقي الضوء على الدراسات العربية والأجنبية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال الخجل فكانت كالاتي:

### 1- دراسة زيربولي zirpoli 1987:

تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك متغيرات هامة حذا في تطور الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى قدرة الاعتماد على الوالدين، والعلاقة الحميمة والألفة مع الجيران، والرضا عن نوع العلاقات ووجود الصديق الحميم وشعور الفرد بأنه ليس هناك من يحتاج إلى صديق وانخفاض درجة احترام الآخرين له.

### 2- دراسة بورتونوف 1988:

توصل إلى خلاصة مؤداها أن الظروف المؤدية لإحداث الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية هي العجز وتفكك العلاقات الأسرية وافتقاد الصداقة، والعجز في إقامة علاقات مع مجتمع اكبر.

### 3- دراسة كاماث وكانيكار 1993:

حيث قام كل من كاماث وكانيكار بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها (50) طالب و (50) طالبة أنثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط الشعور بالخجل ايجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك ارتباط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

### 5- دراسة راسل وآخرون:

خلصوا إلى أن الشعور بالوحدة النفسية والخجل يرجع إلى أن كليهما ينتج عن انخفاض في تقدير الذات وان كل منهما مرتبط بالإدراك للفقد وعدم الملائمة .

## 6- دراسة سيمونز والكيند:

أوضحت الدراسة بان أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالخجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر سنا. فسما أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بان أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا اقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين.

أما فيما يخص الدراسات التي تتحدث عن الخجل في المجال الرياضي فلم يجد الباحث أي دراسات تعرضت لموضوع البحث سواء دراسات محلية أو عربية أو أجنبية. في ضوء ما تقدم ذكره يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في المجال الرياضي وهو جديد الدراسة الحالية لان جل الدراسات السابقة تحدثت على الخجل من الجانب النفسي دون التطرق إليه في المجال الرياضي ونوع العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية في مرحلة حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة لما تتميز هذه المرحلة من طبيعة خاصة تتصل بتشكيل وبلورة شخصية الفرد، وعلى الرغم من عدم تنوع وتعدد الدراسات التي أجريت في مجال الخجل في الميدان الرياضي بشكل مباشر، بل أتت دراسات مرتبطة بدور الممارسة في التقليل من مختلف المشاكل النفسية مثل القلق الاكتئاب السلوك العدوانى .... كما تتميز الدراسة الحالية بتطبيقها لمقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل وهكذا فان الدراسة الحالية تناولت الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في التحرر منه لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة حاسي بحبح.

الجانب النظري

# الفصل الأول :

## النشاط البدني و الرياضي

**تمهيد:**

إن النشاط البدني والرياضي يعتبر احد ألوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد .

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه ، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها ، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح ، ويرجع ذلك بدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أكمل وجه، ازاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله.

## 1. النشاط البدني والرياضي:

### 1.1- تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي

وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (احمد زكي بدوي، 1977: 08)

### 2.1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

"يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (علي يحي منصور، 1971: 209).

### 3.1- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا (محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965: 70) .



#### 4.1- خصائص النشاط البدني الرياضي:

من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد

- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (أمين أنور الخولي، 1996: 195).

#### 5.1- أهمية النشاط البدني والرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على

المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ،

والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة

هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار

الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية-المعرفية والجوانب الحركية المهارية

، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ،

وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام

الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي

اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من

سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط

Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية

كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller

في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read

أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في

مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المربي الألماني

جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (أمين أنور الخولي، 2001: 41).

## 6.1- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية الي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات....

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، والتبعية السلمية بين المواطنين ، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، ويدمجه في المجتمع.

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق، 1972 : 11).

## 7.1- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية :

- ا . البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية .
- ب . النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- ج . النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة .
- د . النشاط الترويحي من خلال الأندية و الفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية. (علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983 : 87).

## 8.1- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

1. يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعة في البرنامج، ثم تجزئته إلى أجزاء اصغر فاصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.
2. يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة.
3. يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض ، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب.

4. يجب على المدرس أن يغير شكل الدري إن لاحظ نوع من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين تروحي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصة.

5. يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق إصلاحها. (علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983: 87).

### 1.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

1. يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم ، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس ، وعند بدا المنافسات يبدأ دوره كحكم ، وهذا يستدعي ان يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب.

2. يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات و المنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.

3. المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة سامحة للمدرس لبث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

### 2.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

1. يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلقى والرياضي.

2. يستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا وإداريا في بع الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.

3. يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المدرية يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.

4. من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الراضي بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام م ببذل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.

5. الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل اكر ويأتي بنتائج ايجابية.

### 3.8.1- دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

1. الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.

2. الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مزاولة النشاط المرغوب فيه.

3. تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.

4. تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.
5. الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم. (علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983: 87).

### 9.1- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها انجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية :

#### 1.9.1- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة المرورة والقدره العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

#### 2.9.1- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلفية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

**3.9.1- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:**

إن التربية البدنية والراضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.(محمد صبحي حسنين، 1995: 106).

**10.1- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية:**

لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

\* درس التربية البدنية والرياضية .

\* النشاط الرياضي الداخلي.

\* النشاط الرياضي الخارجي.

**1.10.1- درس التربية البدنية والرياضية:****1.1.10.1- تعريفه:**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض.(محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1987: 94)

**2.1.10.1- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والتي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاولة النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين و المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجا معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية.

وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشارك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل. إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1. القسم التحضيري.

2. القسم الرئيسي

3. القسم الختامي.

### 1.2.1.10.1- القسم التحضيري:

وفيه يقوم المدرس بتحضير التلاميذ، فالمعلم الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهداً على إعطاء مقدمة الدرس الأهمية الكافية واللائقة بها، وفيه نوعين من التحضير:

#### 1. التحضير النفسي: ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها

الدرس وتحضير الأجهزة، لأن بواد العمل المهيأة يرتاح لها التلميذ نفسياً إضافة إلى تهيئته إدارياً عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس، فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس وكلما كانت المقدمة وافية بالغرض وناجحة كلما أثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه. (حسن عوض، 1970: 61)

#### 2. التحضير البدني:

والهدف منه هو تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيسي والوحدة التدريبية حتى لا يكون هناك أي إصابة، ويشتمل على الإحماء العام والخاص.

أ. الإحماء العام: يشتمل على التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى وضع القابليات البدنية للجسم كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

ب. الإحماء الخاص: ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة التعليمية "موضوع الدرس"، فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس. (تامر محسن ساسي 1988، 64)

### 1.2.2.1.10.1- القسم الرئيسي:

وهو أكبر جزء في الوحدة العلمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيسي للدرس، وهو متنوع المحتوى بشكل كبير جداً، ويعتد على ثلاث نقاط أساسية هي الشرح، العرض والتنفيذ، ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي:

**1. النشاط التعليمي:** يشمل على عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد او تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية ومستوى المهارات للتلاميذ، وكذا الظروف البيئية الأخرى.

**2. النشاط التطبيقي:** ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسباً لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وأقل جهد.

### 3.2.1.10.1- القسم الختامي:

وهو أحر قسم في درس التربية البدنية والرياضية، ويهدف إلى الرجوع في أجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية وذلك بإجراء تمارين استرخائية، ويمكن تصعيد الجهد وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة بأخذ الاعتبار الساعة التي تليها إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب هنا التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ، وتتجلى أهمية القسم الختامي فيما يلي:

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعرفة عن حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي.
- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قيل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.
- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية. (أسامة علي راتب، 1990: 161)

### 2.10.1- النشاط الرياضي الداخلي:

#### 1.2.10.1- تعريفه:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس. (إبراهيم احمد سلامة، 1986: 130).

### 2.2.10.1- أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا تربويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر احد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.(حسن شلتوت و حسن معوض، 1989 :55).

### 3.2.10.1- أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .
- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.(مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغول، 1990 :105)

### 3.10.1- النشاط الرياضي الخارجي:

#### 1.3.10.1- تعريفه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية.(مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغول، 1990 :158)

### 2.3.10.1- مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.



- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي .(مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 158).

### 3.3.10.1- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية ، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.(محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1987: 147).

## خلاصة الفصل:

يعد النشاط البدني الرياضي أمرا ضروريا وهاما للاتزان السليم للفرد ، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات، لذا لابد من التقليل من حجم المسؤوليات، وما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حسب صحته معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه المراهق، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للمراهق .

# الفصل الثاني :

درس التربية البدنية و الرياضية

**تمهيد:**

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، و تنفيذ دروس التربية البدنية و الرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل درس أغراضه التربوية كما له أغراض بيئية، مهارية و معرفية، إذ يميزها عن غيره من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أن الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، و هو يسعى لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء و التفكير بجدية في مضمون الدرس.

## 2. درس التربية البدنية والرياضية:

### 1.2- درس التربية البدنية والرياضة وواجباته:

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والخبرات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل الألعاب الرياضية.

درس التربية البدنية يكسب الكثير من الصفات التربوية والسمات الخلقية الحسنة، وتهذيب النفس و ضبطها، ومن واجبات درس التربية البدنية والرياضية نجد:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني القويم.
- المساعدة على اكتساب التلميذ المهارات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن طريق الحركة البدنية وأسسها وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق والتعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية (وزارة التربية والرياضة، 1996: 94).

### 2.2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضا التنمية العقلية، حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى معلومات تغطي الجوانب العلمية.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، وهو أيضا احد الممارسات التي تحقق النمو الشامل المتون للتلاميذ على مستوى الثانوية، كما تحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة وخارجها، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات ولا سيما التعليم الثانوي. (وزارة التربية والرياضة، 1996:94).

### 3.2- أهداف التربية البدنية والرياضية:

يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق و لو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمستلم و كذا اكتسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكيات السلبية و تتمثل الأهداف في:

#### 1 3 2 أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس و اكتساب التلاميذ معارف نظرية، رياضية، صحية، و جماعية. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، 1968:64).

و التي يطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداء خاصاً، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف (عباس أحمد السمراي و بسطويسي أحمد بسطوسي، 1984 : 80).

#### 2.3.2- أهداف تربوية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات و هي كالآتي:

#### 1.2.3.2- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في حقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يفترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الدرس. (عدنان درويش و آخرون، 1994 : 30).

**3.2.3.2- التربية لحب العمل:**

درس التربية البدنية و الرياضية يعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي الذي يمثل تغلبا على الذات، و على المعوقات و العراقيل، هذه الصفات كلها تهيأ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية. تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي و تقدير قيمته.

**2.2.3.2- التربية الجمالية:**

إن درس التربية البدنية و الرياضية يساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة مع انتساب و رشاقة و قوة و توافق. و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كأن يقول: "هذه الحركة جميلة"، أو جميلة بنوع خاص(عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، 1984 : 73). و تشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في درس التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي(ناهد محمود سعد، ميلي رمزي فهمي، 1968 : 67 68).

**4.2- أغراض درس التربية البدنية والرياضية:**

إن لدرس التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا. و لقد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بدرس التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمراي" و " أحمد السيطويسي " أهم هذه الأغراض فيما يلي :- الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد و الدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي(عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، 1984:73)

و من جهة أخرى أشارت "عنايات محمد أحمد فرج" إلى مايلي:..... و ينبثق على أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية(عنايات محمد أحمد فرج، 1988 : 11)

و يمكن تلخيص أهم أغراض درس التربية البدنية و الرياضية كالآتي:

### 1.4.2- تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمراي" و "البسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض درس البدنية و الرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل الرشاقة، و المرونة و تقع أهمية هذه الصفات أو العناصر و تنميتها في مجال الرياضة المدرسية فقط من المواقع علاقاتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المناهج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الوظيفية لأجهزة

جسم الإنسان و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسميات النفسية و الإرادية للفرد (قاسم المندلوي و آخرون، 1989: 21).

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن العلاوي" مايلي:

تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات و تنكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الرياضية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضح المهارات البنفي (محمد حسن علاوي، 1992: 21).

### 1 4 2 - تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية و الرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل العدو، المشي، القفز.....

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية (عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد، 1984: 27).

### 3.4.2- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكولوجية التي تحدث للكائن البشري و هي عملية نضج القدرات العقلية، و يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا ايجابيا و فعالا في هذا النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصورة خاصة.



**2-5 محتوى درس التربية البدنية و الرياضية:**

يحتوى الدرس على ثلاثة أقسام:

**2 5 1 القسم التحضيري:**

وهو اعداد التلاميذ نفسيا لتقسي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة و الجزء التحضيري و يضمن بداية منظمة للدرس و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية للتلاميذ و من أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارينات بسيطة.
- تمارينات غير مملة .
- تمارينات مسلية.
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ.

**2.5.2- القسم الرئيسي:**

فيه جزءان جزء تعليمي و تطبيقي.

التطبيقي وهو نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، الجيدو و الألعاب الجماعية، كرة اليد، و القدم ، و أهم مميزاته و هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية.

أما التعليمي فيه المهارات و الخبرات و الواجب تعلمها سواء كانت في لعبة فردية أو جماعية، كالجري، الكرة الطائرة.

**2-5-3 القسم الختامي:**

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية و تهدئه أعضاء الجسم و عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة و يتضمن عدة تمارينات للتهدئة و الاسترجاع ، كالنفس، الاسترخاء و تمارين ذات الطابع الهادئ (محمود عوض السيوطي، فيصل ياسين الشاطي، 1992 : 97).

**2.6- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:**

كما سبق و أن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف و هي حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد و بيئته- المحيط الاجتماعي – للوصول للأهداف الموجودة باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة و التربية بهذا المعنى ظاهرة ممارسة ، حيث يتعلم الإنسان عن طريقها، سواء في الفصل أو المكتبة أو الملعب و درس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فان عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية فهي تعمل على تسمية الصفات الأخلاقية

كإطاعة وصيانة الملكية العامة و الشعور بالصدافة و الزمالة و المثابرة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء، و تدخل صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار بمساهمة المعلم و معاونيه في تأدية الحركات و الواجبات مثل: القفز في الماء، مصارعة الزميل، التنافس ضد الزمن و الثقل ... لتحقيق الكثير من الصفات و هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسبها طابعا متميزا (محمود عوض السيوطي، فيصل ياسين الشاطي، 1992 : 95).

## 7.2- تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهد، ديمقراطيا في تعليمه و معاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

- 1- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج- وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وصفه فيكون تفاعله معه قويا فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع.
- 2- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و التطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعى ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع مـا يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
- 3- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

أن يكون في الدرس أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة له (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000 :103)

## 8.2- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

- ✓ يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل درس.
- ✓ تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- ✓ تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
- ✓ مراعاة التقسيم الزمني للدرس.
- ✓ مراعاة عدد التكرارات، التمارين و فترة الراحة.
- ✓ تحضير الأدوات عند بداية الدرس، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في
- ✓ الصفوف يجب على الأستاذ بتخطيط الملعب حتى يمكن إلى الديناميكية و الجدية في الأداء.

✓ الاهتمام بنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.

يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ضعاف المستوى (عنايات محمد أحمد فرج، 1988، (13:

## 9.2- شروط درس التربية البدنية والرياضية:

- يجب أن يتمشى درس التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تمليها طبيعة الجو من جهة، و عامل السن و الجنس من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب تخضع للشروط التالية:
- أن يجب أن يحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القدوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أدائه من ناحية كافية، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا .
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرّب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي و بصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن و ذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن يتوافق الدرس مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.
- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و اختلاف الجنس بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب (فايز مهند، 1987، : 124 . 125)

**10.2- خطوات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:**

تبدأ أولى الخطوات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، و يكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للدرس عادة كما يلي:

- خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية البدنية و الرياضية أو تخفيفها.

- الذهاب إلى المكان المخصص للدرس.

- الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس لأداء النشاط الختامي.

- تنفيذ أوجه نشاط الدرس.

- الذهاب لمكان الاغتسال و استبدال الملابس.(حسن شلتوت، حسن معوض، 1987 : 114)

**11.2- متطلبات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:**

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الدرس، و تتمثل فيما يلي:

1 يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية و الرياضية و يساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.

2 أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للدرس.

3 يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يتمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الحصة.

4 يبدأ تنفيذ أجزاء الدرس طبقاً للنظام الموضوع لذلك.

5- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الدرس موجزاً و مفيداً و بصوت مناسب يسمعه و يفهمه جميع التلاميذ، و أن يكون باغتا على النشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الدرس، فلا يكون مرتفعاً منكراً، و لا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.

6- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرويه

7- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.

8- أن يقف التلاميذ أثناء درس التربية البدنية و الرياضية بعيدا عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.

9- يجب الأستاذ القيام بالتطبيق العملي للحركات أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أدائها.

10- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

11- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات بل يجب على الأستاذ وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحة و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أدائه الحركات و إلى المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ، ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب في هذا تشجيع للتلاميذ للتنافس فيما بينهم.

12- يجب على الأستاذ اهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الدرس.

13- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1985: 203.205)

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة هذا الأمر لا بد وأن توجه له العناية ، و توفر المكتبة المدرسية على الكتب الرياضية و المجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل و مساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي. إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم نقل انعدام النشرات و المحاضرات المكتوبة، في جل المؤسسات التربوية، إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إجراؤها.

## 12.2- الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الدرس و تزويده بالأدوات و الأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة و إمكانياتها من الملاعب و الأجهزة و الأدوات من حيث العدد و الحالة و الطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن: بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة و تخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، و بذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج(صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1983: 312)

و لا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم

و يجب أن تتوفر كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات صلبة يتراوح وزنها من النصف كلغ إلى واحد كلغ، حبل الوثب العالي، جبر لرسم الملعب، ساعة ميقاتييه، شريط قياس ، كرات صغيرة، أعلام صغيرة، شواخص، كرات السلة و الطائرة و اليد.

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، و جلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، و إرجاعها أيضا و حملها بشكل أمين، و حمايتها من الأمطار، و عدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات (عقيل عبد الله و آخرون، 1986 :ص77)

## 13.2- تقويم درس التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال مايلي:

- 1 - التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس ( تقويم شامل).
  - 2 - قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.
  - 3 - استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
  - 4 - استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع الدرس.
  - 5 - تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك.
- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة التسجيل - التقرير - الملاحظة (مكارم حلي أبو هراجه، سعد زغلول، 1990 :103)

## خلاصة الفصل:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يلقي اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، و الجميع يسعى للارتقاء به إلى المستوى المطلوب، و ذلك يتجلى في الإمكانيات و البرامج و نقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة و الوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد تكون أكبر خسارة عرفتھا و لا يزال يعرفھا درس التربية البدنية و الرياضية، و ذلك لطبيعة العلاقة بين الدرس و النشاط.

# الفصل الثالث :

## خصائص المرحلة العمرية



**تمهيد:**

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب التربية البدنية والرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكيات .

وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة واحترام الغير والانضباط

والمحافظة على الوسائل البيداغوجية .....

## خصائص المرحلة العمرية:

### 1- تعريف المرحلة العمرية:

هي مرحلة حساسة يعيشها المراهق و عي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد: غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها.

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته(مصطفى رزيق، 1960: 10).

ويعرفها "توفيق الحداد" بأنها الاقتراب والذنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم إلى الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي(توفيق الحداد، دبت: 104).

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية(ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991: 225).

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال 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(حامد عب السلام زهران، 1977: 279).

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من الممتدة من التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة(محمد علي 1970 ص25).

### 2- أنواع هذه المرحلة العمرية:

تختلف هذه المرحلة من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلاله إلى سلاله، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربا في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف ، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال عن نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يبيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد" وهي من علماء الانثروبولوجيا انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة:

### 1.2- مراهقة مكيفة أو سرية:

تكون خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخل و من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

### 2.2- مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

### 3.2- مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

### 4.2.2- مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية (عبد الرحمن العيسوي، 1995: 43.42).

### 3- حاجيات ومتطلبات المرحلة: وتتمثل أهم حاجيات المرحلة فيما يلي:

#### 1.3- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (حامد عيد السلام زهران، 1985: 401).

#### 2.3 - الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديده، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982: 64).

**3.3- الحاجة إلى مكانة الذات:**

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال وانجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة(حامد عبد السلام زهران، 1985: 401).

**4- مشاكل المرحلة:**

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق ومن بينها:

**1.4- المشاكل النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال ويسعى لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الاجتماعية والخلفية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد إلى أن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وقدرته ويجب أن يعترف الكل بقدرته وقيمه(ميخائيل خليل معوض، 1971: 73)

**2.4- المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع انفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الرجال، وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالزهو والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته(ميخائيل خليل معوض، 1971: 73).

**3.4 - المشاكل الاجتماعية:**

إن النقص في التربية والتكوين يعود على المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا، البنات والرجال يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمة، وأحياناً في بعض المجتمعات تهمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أي اهتمام

**4.4- مشاكل الرغبات الجنسية:**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات اللاأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، وللشعور بهم القيام بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.

**5.4- المشاكل الصحية:**

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، وأما إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان للمراهقين احساس خائق بان أهله لا يفهمونهم (محمد رفعت، 1975: 220).

**5- خصائص المرحلة (15 - 18 سنة):**

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية بها عامل الدراسات وعوامل خارجية وتتمثل في الأسرة والعمل، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

**1.5 - النمو الجسمي:**

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطئاً أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى البنات يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنات الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر (مصطفى غالب، دت: 29).

**2.5- النمو الجنسي:**

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنات هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل (مصطفى غالب، دت: 29).

**3.5- النمو الانفعالي:**

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة يأس وألم نفسي وإحباط بسبب فشله بمشروع.

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلاً تجده يضحك وفجأة يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يرد أن يضل خاضعاً للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحياناً أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان (مصطفى غالب، د.ت: 30).

#### 4.5- النمو الحركي:

يميل المراهق للخمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئاً من حركاته من أجل التقدم.

أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يحبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات (احمد زكي صالح، د.ت: 22).

#### 5.5- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموماً، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، لو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعاً وكمياً ومقداراً (احمد زكي صالح، د.ت: 22).

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه احد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددات هاماً في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية نجد:

- **التذكر:** تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً ويرتبط بغيره من الخبرات (عبد الرحمن عيسوي، 1984: 91).

- **الذكاء:** في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم.

- **الانتباه:** يزداد المراهق في الانتباه للأشياء سواء في مدته أي مداه فهي يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره أدنى الأشياء (احمد زكي صالح، دت: 157).
- **الميول:** تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي (محي الدين مختار، 1990:166).
- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو ادات ترويحية كما انه مسرح للمطامع الغير محققة(عبد الرحمن عيسوي، دت: 92)
- \* **التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك الذي عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله(محي الدين مختار، 1990:168).

## 6.5- النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه.

وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما.

فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية.

وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فالكثابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار(مصطفى غالب، دت: 197).

## 6- سيكولوجية المرحلة (15 إلى 18 سنة):

فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق بمرحلة انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في راع بينه وبينهم يتمثل في إشكال التناقض الفكري(الثقافي والاجتماعي) تطهر فيه عدوانية وتمرد فهو يريد نفي الصور الطفولية واثبات صور الرجولة ، لذلك نجده ينفي احتياجه لأمه

ويرفضه ويفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية والتأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني.

مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة ومرحلة الشباب التي تليها نجد أن المراهقة تمتاز باتساع مساحتها السيكلوجية وثقل أعبائها الاجتماعية، كما أن أساس اندفاع الإنسانية حتما على طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة للمراهق إذ فيها كينونة ووجود وفيها تحدد أهدافه وتحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر (أبو بكر مرسي و محمد مرسي، دبت: 20-21).

### 7- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ

### 1.7- من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر بذلك الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد فممارسة التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحي الذات والخجل، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.



**2.7- من الناحية الاجتماعية:**

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق تساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي(محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي، 1992: 17).

**8- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية:**

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو إن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم، فإننا نجد نفس الصفات في التلميذ، وان غيها فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة وحب القوة في معاملته للتلميذ، فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحراف (ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991: 399).

إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمرها بسيطا كما يتصور البعض، فالنجاح والفشل لهذه العلاقة يرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه، وإذا كان العكس تكون كذلك.

فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف القدرة العقلية وتحقيقتها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته ككائن سوي وشخصية نامية (علي سليمان، 1996: 37).

**9- المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية:**

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له المربي.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين حيث تهيئ للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن حركات رياضية متزنة ومنسجمة ومتناسقة، تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل، كما تلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي والعصبي وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات كم الناحية البيولوجية والتربوية، فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، فإن عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل الخوف والقلق والكرهية والخجل وغيرها وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواصف، وخلق نظرة متفائلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية، ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر به بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي إلا بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها (علي سليمان، 1996: 37).

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن هذه المرحلة تحدث بها تغيرات جسمية ، فيزيولوجية، انفعالية، وعقلية تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الناس الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي لذلك تختلف طريقة التعامل معه. وعليه دعا الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كون أن أي خلل في هذه المرحلة ينعكس على شخصيته مستقبلا.

# الفصل الرابع :

## الخجل

## تمهيد:

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم وأمزجتهم فنرى منهم القاسي، وكذلك اللطيف، كما نرى المنبسط والمنطوي، وكذلك الصريح والخجول، كل له طبعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية، ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن نربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء، وكذلك يعتب الخجل أمرا عاديا وسمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كان يقدم له إطراء حسن نتيجة لفعل ما قام به ... وغيرها من الأمور، ولكن إذا ما كان الخجل ملازما للفرد بالاستمرار وبدرجة عالية فانه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة، ولا يجرا على مخالطة الناس، ومعاشرتهم وإفادتهم والاستفادة منهم، ويتخي ل الشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه ويترقبونه ويصغون إلى كلامه لينتقدوه، وليجدوا فيه مأخذا ويسخرون منه ولهذا نجده يتهرب ويحاول الابتعاد عن مخالطة الناس.

## الخجل:

## 1- تعريف الخجل:

ورد في معجم علم النفس بأنه " سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة " (لاروس، 1991 : 184).

الخجل هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته (جميل طليبا، 1982: 325).

وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (عبد العزيز الدريبي، 1980: 6).

وعليه يرى الباحث أن انسب تعريف هم ما ذهب إليه عبد العزيز الدريني في أن الشخص الخجول المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تنسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول ويخلق لديه الشنوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، زكما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه- وواجبه أن يفيد مجتمعه ويستفيد - بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه.(غالب مصطفى، 1991: 56).

## 2- الفرق بين الخجل والحياء:

سيتم محاولة التفريق بين الحياء والخجل من خلال الآتي:

1- الطبيعة الانفعالية حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت

مبكر جدا ( النملة، 1995: 23)، أما الحياء فيعتبر احد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل احد مكوناتها

لذا يرى الغزالي بان الخجل عنصر بارز في الحياء(الغزالي، 1988 : 169).

2- الإرادة ودورها في الخجل والحياء حيث تلعب الإرادة دورا في اتصاف الإنسان أما بالخجل أو بالحياء

فان كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل وإرادة قوية على التخلص من الخجل، حتى أن

كثير من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد على دور الإرادة في التخلص من الخجل، وكذلك إذا كان الإنسان

يسعى إلى اكتساب الحياء فان ذلك يتطلب منه وإرادة أن يقوم بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى

الحياء( النملة، 1995: 25).

3- طبيعة الموقف اتضح من خلال هدي الإسلام المفسر للخجل أهمية اخذ الموقف المثير للحياء بعين الاعتبار فمع تأكيد الإسلام على أهمية اتصاف الإنسان بالحياء في كثير من مواقف الحياء، إلا أن هنالك بعض المواقف التي يجب أن لا يسيطر فيها الحياء على الإنسان، مثل مواقف قول الحق أو طلب العلم أو السعي وراء الرزق أو أي موقف آخر، فإذا استحى الإنسان فان حياءه ليس في محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعترف شرعا وهو الذي تم التوصل من خلال هدي الإسلام إلى انه يعني الخجل ، وهذا ما أكده مبيض بان الحياء من قول الحق ومجابهة الباطل هو الخجل المذموم والذي يدل على ضعف في شخصية صاحبه(مبيض، 1991 : 206).

### 3- أعراض الخجل:

إن ظاهرة الخجل كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها حددها علماء النفس وبعض الباحثين كالتالي:

#### 1.3- الأعراض الفيزيولوجية:

- هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:
- اضطراب في الأوعية الدموية: حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب اصفرار وشحوب في الوجه.
- اضطراب في إفراز الغدد: مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق مبالغة في البلع، ورغبة في التبول.
- اضطراب التنفس: ناتج عن نقص التنفس.
- اضطراب في اللغة أو الكلام: تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتاة، تغيرات في الصوت أي يكون أحيانا غير مسموع أو غامض أو مبهم.
- صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية، ترددات تعثرات، فقدان التوازن، ارتعاش في الأصابع وثقل في المشي.
- انقباض في القلب: تزايد خفقان القلب (63 1973 Pierre Daco).

#### 2.3- الأعراض العقلية:

- يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور، تجعل الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئا كأنه تغرض إلى التخدير ولا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا، كما انه يفقد الإدراك الحقيقي للأشياء و الأصوات التي يراها ويسمعاها، ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة ( Ginnet Judet 1951 P08).

**3.3- الأعراض النفسية:**

لاشك أن المظاهر النفسية هي الأكثر غالبية، وبناء على ذلك يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين.

- فزع مع ضيق تنفسي عميق وتسلسل في الاختناقات، هذا الفزع يكون متبوعا بالهروب الذي يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضراته هروبا من موقف الخجل، أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله وانطوائه هذه الرغبة في الهروب تززع الفزع لدى الخجول، علما انه مدرك لحالته هذه.

- حيرة نفسية وأفكار غامضة و مشوشة.

- إطراق الرأس و غرض النظر إلى الأرض.

- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف.

- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب، العقاب الذاتي، الإحباط الشعور بالنقص (Pierre Daco 1973 P63).

**4.3- الأعراض السلوكية الاجتماعية:**

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات " نيكونيس " 1977م وتيم بارد 1982م أن الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تخليصها فيما يلي:

- ميل الخجول للعزلة خاصة في علاقته مع الجنس الآخر.

- الخجولون يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة.

- يشعر الخجول بالوحدة أو انه اقل لياقة من الآخرين.

- الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة ايجابية.

- تكون لهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء، وتكوين صداقات.

- الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين.

- كما يجد أيضا المراهق الخجول صعوبة في سلك سلوكيات ه مثل الأكل أمام أناس غرباء واستعمال دورات المياه العامة. (محمد الطاهر، 1987: 174-175)

**4- مكونات الخجل:**

اقترح بعض الباحثين نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي كالاتي:

1- المكون الانفعالي ويطهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التقاضي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه (كفاي، 1994: 52).

2- المكون المعرفي حيث أشار أيزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه : انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال. (النبال، 1999: 15).



3- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصف بنقص في الاستجابات السوية(حمادة، 1999 : 29).

4- المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات(النيال، 1999 : 15).

### 5- أسباب الخجل:

تعددت واختلفت تفسيرات العلماء والباحثين حول أسباب الخجل فمنهم من يرجع ذلك إلى الوراثة، أي أن الخجل يورث كما تورث السمات الأخرى من الشخصية كالذكاء، أما المحللون النفسيون فيعتبرونه عرض أو ظاهرة شعورية في عبارات البرمجة الاجتماعية، فحسب علماء الاجتماع فالظروف الاجتماعية المخترعة من طرف المجتمع هي التي تخجل في بعض الشخصيات. (Time Bardo 1976 34)

إلى أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى الخجل هي على النحو التالي:

#### 1.5- الأسباب العضوية:

هناك أسباب عوامل عضوية مختلفة تؤدي إلى ظهور الخجل عند المراهق فيرى " Piessedago " ان هناك جملة من العوامل العضوية تؤدي إلى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبرير حالتهم لان السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه الإعاقة وذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون إليه من الجانب الايجابي. (Pierre Daco 1973 69)

فالمرهق يتصور كذلك ن الآخرين ينظرون إليه من باب قصر قامته أو نحافة جسمه أو طوله، فهذه الموصفات كلها يمكن أن تؤدي بالفرد إلى الخجل خاصة أن مرحلة المراهقة حساسة جدا ويقول " Lacroix " إن الخجل لا يظهر إلا في مرحلة المراهق ة والنضج الجنسي وذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الجسم في هذه المرحلة . (Thov Left 1965 406)

#### 2.5- الأسباب الاجتماعية:

لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من هذا المجتمع الذي له وزنه الفعال في إحداث هذه الأزمات النفسية داخل الشخصية فالفقر مثلا يؤثر في نفسية الفرد الذي يقارن بين النقيضين، فهذا يؤثر كثيرا في إحساسه الداخلي وبذلك تتكون لديه عقد الخجل، الذي يجره إلى الاعتزال عن الآخرين خاصة التبعية الفنية لأنهم في نظره أعلى مكانة منه وأكثر كرامة وهذا ما يسبب له مركب النقص داخل المجتمع بصفة عامة.

كما يرى بعض علماء النفس الاجتماعي أن للأسرة دور فاعل في إيجاد نوع الخجل من نفسية الفرد وتنمية بذورها الخطيرة التي تحد من تنمية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها. (محمد الطاهر، 1987 : 177)

## 3.5- الأسباب النفسية:

إن الشعور المرهف والحساسية الزائدة عند المراهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح كثير الانفعال، عبي المزاج يتأثر لأتفه الأسباب ويبالغ كثيرا في تضخيمها ولا يتحمّل أي هزة نفسية كما أن للأوهام دورا في عملية الخجل، فإذا استسلم الفرد لخيالاته وحساسيته المرهفة، تقع شخصيته في مآهات لا معنى لها كونها مجرد تصورات وهو اجس مرضية ومتى خرجت للواقع أصبحت حياة الفرد الخجول جحيما لا يطاق، لهذا يشير " فرويد " إلى أن الخجل يعود إلى انخفاض أو نقص العدوانية الجنسية لديه وتلك القدرة التي لها وزنها في حياة الفرد فضعفها يؤدي إلى عقدة الخجل. ( Sigmund Freud 1985 P58 )

## 6- أشكال الخجل:

هناك الكثير من أشكال الخجل ومن أهمها ما يلي:

- 1- الخجل الاجتماعي الانطوائي ويتميز فيه الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.
- 2- الخجل الاجتماعي العصابي وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- 3- الخجل العام ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.
- 4- الخجل الخاص وينصب حول أحداث ذاتية، ويتعلق بالأحداث الشخصية.
- 5- الخجل المزمن يقلق صاحبه، ويخفف من مهارات الاجتماعية يزيد من انطوائه.
- 6- الخجل الموقفي وفيه يتعرض الفرد إلى مواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل ويزول بزوال الموقف.
- 7- الخجل الموجب كصفات مستحسنة كالهدوء والحساسية.
- 8- الخجل السالب كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة- الخوف- القلق.
- 9- الخجل المتوازن دون إفراط ومقبول اجتماعيا.
- 10- الخجل المزاجي ويرتبط بالمزاج وتقلباته.
- 11- الخجل التقويمي الاجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.
- 12- خجل من الذات أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.
- 13- خجل من الآخرين وفيه يشعر الفرد بالخجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم.
- 14- خجل حقيقي واقع من مواقف مثيرة فعلا للخجل.
- 15- خجل وهمي مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.
- 16- خجل متصنع من اجل تحقيق هدف ها.
- 17- خجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل.

- 18- خجل معرفي متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.  
 19- خجل عاطفي متعلق بالحب والعشق.  
 20- خجل لفظي وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.  
 21- خجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا. (شيخاني سمير، دت : 19)

### 7- صفات الشخص الخجول:

- تتحدد صفات الشخص الخجول كما يلي:
- أكثر توترا وقلقا.
  - اقل لياقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي.
  - الميل إلى العزلة.
  - الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.
  - الميل إلى الصمت حين خروجه عند الجماعة. (النيال، 1999: 22)

### 8- النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت النيال إلى أن هناك نظريات واتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

#### 1- الاتجاه التحليلي:

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلا عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان

#### 2- اتجاه التعلم الاجتماعي:

وفيه يعزى الخجل إلى القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين ومنيل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

#### 3- الاتجاه البيئي الأسري:

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.

**4- الاتجاه الوراثي:**

ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضاً لمعاننات من الخجل المزمن.

**9- أسباب ظهور الخجل كمرض وراثي:**

يمكن تلخيص جميع الأسباب التي أسهمت في ظهور الخجل كمرض نفسي سلوكي إلى عاملين اثنين:

**1.9- العامل الاجتماعي:**

وله ثلاثة محاور رئيسة (التربية العائلية، التربية المدرسية، الموقف من الجنس)

**أ- التربية العائلية الخاطئة:**

الأبوان العنيدان اللذان يربيان الطفل بطريقة استبدادية خشنة "افعل، لا تفعل" دونما مناقشة، قد تضطر الطفل إلى الطاعة مكرها دون أن تتاح له فرصة الفهم لصحة أوامر الأبوين. التعامل القاسي مع ميول ورغبات الأطفال قد تكبح وتكبت الانفعالات في أعماقهم مع مخاطرها إلى حين ظهورها كأعراض نفسية عصبية طفل يحاول الظفر بقبلة من أمه فتصدده بعنف وتردعه بقسوة بدل تلبية حاجته العاطفية،.... إلى آخر ما إلى آخر ما هنالك من الجرائم التربوية التي تصنع العقد النفسية وتنتج الاضطرابات الانفعالية وتنشأ الأمراض السلوكية.

**ب- التربية المدرسية القاصرة:**

كأن يتعامل المعلم مع خطأ تلميذ وقع في "الكذب" مثلاً، على أنه "خطيئة" يقيم لها أهوال القيامة ويدخله جهنم والهاوية فينبعته بنعوت مخزية ويتلفظ بأقوال رهيبة ويستعمل معه كل أنواع العنف اللفظي وغير اللفظي (شريد، سارق، سينتهي بك الأمر إلى السجن، إلى المشنقة يا..... الخ). ماذا يفعل الطفل المسكين بعد أن يتلقى هذه العبارات المثقلة بالعواقب، إلا أن تتأكله المشاعر المخزية، والأمر كله لا يحتاج إلا لحوار ذكي يعالج المشكل ويطمئن الطفل، فالأطفال بحق يحتاجون إلى الأمان المدرسي. أيضاً أساليب (الاستهزاء، التهديد، الوعيد،.....) التي ترعب الطفل أو تتركه فريسة السخرية..... إلى آخر الجرائم التي يضيق المقام عن ذكرها.

## ج - الموقف من الجنس الآخر:

والتربية الجنسية من القضايا التي " عمت بها البلوى وكثرت إليها الحاجة" على حد تعبير علماء الأصول, وهي قضية يحتاج إليها الكبار قبل غيرهم, والتفريط فيها يعد من أسباب الخجل ولعلنا نتناولها منفردة وفق ضوابط العلم والشرع والله المستعان.

## 2.9- العامل الشخصي:

ونحصره في شقين الجسمي والنفسي:

## أ- الشق الجسمي:

فعندما يبتلئ الإنسان بعيب ظاهر أو وجود عاهة جسمية أو طول فاحش أو قصر شديد أو بدانة مفرطة أو هزال مخزي.... أو أي شيء آخر يقدر في كمال أو جمال الهيئة مما يفضي إلى حساسية مبالغ فيها تردي إلى الخجل

## ب- الشق النفسي:

وهو تولد الخجل لأسباب نفسية مثل (الخوف من عدم التقدير, شدة الحساسية, المبالغة في حفظ الكرامة..... الخ. (النيل، 1999: 22)

### خلاصة الفصل:

إن الخجل يعتبر ظاهرة اجتماعية تختلف حسب العمر والجنس والجنس والمجتمع ناتجة عن أسباب مختلفة ومتعددة قد تتطور هذه الظاهرة وتصبح مشكلة تؤدي بالتلميذ إلى عدم التكيف الاجتماعي والتكيف الرياضي قد تدفع به إلى انخفاض في دافعيته نحو التعلم وبالتالي تؤثر على تحصيله الرياضي. ومن هنا لاحظنا من خلال حياتنا اليومية بان بعض التلاميذ يشكون في الشعور بالخجل الذي يؤدي بهم الى حبس المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية وتترامن هذه العقدة مع المراهقة نظرا لما تنسم به من تغيرات سريعة ومعقدة كما أن تطور النمو في هذه الفترة بسرعة مذهلة من الممكن أن يترك أثرا سلبيا على شخصية الفرد عموما والتلاميذ خصوصا مما يؤدي بهم الى النفور من الرياضة عامة.

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول :

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



**تمهيد:**

نتطرق فيما يلي إلى الفصل المتعلق بمنهج الدراسة وإجراءاتها ، حيث نتحدث فيه عن المنهج المتبع وتصميمه والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع وصف مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك ، وعرض مختلف وسائل القياس المستعملة ، كما تطرقنا الى دراسة صلاحية المقاييس من حيث صدقها وثباتها بمدينة الشلف وأخيرا عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

لا تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقاً من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، ففي هذه المرحلة قمنا بزيارات ميدانية للثانويات ، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا، والتي من بينها الأفكار التي تم تضمينها في المقياس الذي قمنا بتصميمه، إضافة إلى عمليات التقنين من صدق وثبات والتي قمنا بها خلال هذه الدراسة الاستطلاعية.

## 2. الدراسة الأساسية:

### 1.2- حدود الدراسة:

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية والمكانية والزمانية الآتية:

#### أ- الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة حاسي ببحج .

#### ب- الحدود المكانية:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في مدينة حاسي ببحج في ثانوية عبدالحמיד بن باديس و ثانوية هميل سعد و ثانوية شونان ، ويرجع اختيارنا لهذه الثانويات إلى القرب المكاني منها.

#### ج- الحدود الزمانية:

تعالج الدراسة الفترة الزمنية من جانفي 2019 إلى ماي 2019.

### 2.2- المنهج المتبع:

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدنبيات على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية.(عمار بوحوش و محمد الدنبيات 2001 ص99).

نظراً إلى أن موضوع البحث ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى المراهق، فإن المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية وهي الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج.(سميرة عبد الله ومصطفى كريدي، 2003 :122).

### 3.2- مجتمع الدراسة:

لقد تم اختيار ثانويات الموجودة على مستوى البلدية حاسي ببحج وهي ثلاث ثانويات وبهذا يتمثل مجتمع البحث في ثلاث ثانويات وهي كالآتي:

\* ثانوية عبد الحميد بن باديس

\* ثانوية هميل سعد

\* ثانوية شونان .

- الجدول رقم (1) يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية:

الثانويات	مجموع التلاميذ
ثانوية عيد الحميد بن باديس .	914
ثانوية هميل سعد	1072
ثانوية شونان.	893
المجموع	2879

وسبب اختيارنا لهذه المؤسسات دون غيرها هو القرب في المقام الأول من الإقامة وأيضا للوجود تسهيلات التي وجدناها من طرف المدراء والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ ومستشاري التوجيه الذين سخروا لنا كل الجوانب المناسبة لتطبيق المقاييس إضافة إلى قري تخصصهم من هذه الدراسة الأمر الذي أعاننا كثيرا.

### 3. عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

#### 1.3- طريقة اختيار العينة:

يقول عمار بوحوش: "عينة البحث هي المعلومات عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع". (عمار بوحوش و مجد الدنبيات، 2001: 99).

يجب لاختيار العينة احذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية والاجتماعية لكونها:

- توفر التكلفة المادية.

- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها.

- توفر قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج.

- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة.

لا يستطيع الباحث أن يجري بحثا على مجتمع أصلي بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية للأصل الذي أخذت منه ليكون الاستنتاج صحيحا ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوى احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة.(فؤاد الباهي السيد: 1979: 30.305).

ولهذا عمدنا إلى اخذ نسبة 10 من كل ثانوية حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية في هذه الثانويات وكان المجموع كالاتي:

الجدول رقم(2) يمثل مجموع تلاميذ البحث في كل ثانوية:

الثانويات	مجموع التلاميذ
ثانوية عبد الحميد بن باديس.	107
ثانوية هميل سعد.	81
ثانوية شونان.	89
المجموع	287

وقد قمنا بتقسيم أفراد العينة إلى قسمين هما ممارس وغير ممارس للنشاط البدني والرياضي من الجنسين فبتبين لنا مجموعتين ، وقد قمنا باختيار جميع السنوات من التعليم الثانوي مع الأخذ بعين الاعتبار الاستمارات التي تم إلغاؤها بسبب عدم اكتمال المعلومات فيها إضافة إلى عدم تمكننا من استرجاع بعضها وكان عددها(27) فكان التقسيم على النحو التالي:

أ. **العينة الأولى:** وشملت (130) تلميذ متمرسين في المؤسسات السابقة الذكر حيث كان عدد الذكور الممارسين(86) والغير ممارسين(44) تلميذ.

اعتمدنا في اختيار أفراد هذه العينة على أسلوب العينة المقصودة والملائمة، وذلك بالبحث عن الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي ويعرف عبيدات وآخرون العينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم فيها انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، وهي عينة ملائمة لأنه يعطي لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي حرية المشاركة في البحث، حيث يتم الاختيار بناء على أول مجموعة يقابلها الباحث وتوافق على المشاركة في الدراسة ويختار منها عدد مفردات العينة المطلوبة ولكن بشروط محددة

تضمن تمثيلا معقولا لمجتمع البحث ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث، كما يتميز بسرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج.(عبيدات محمد والنار محمد ومبيض عقيلة، 1999: 96.95).

ب. العينة الثانية: وشملت (130) تلميذة متمدسات في المؤسسات السابقة الذكر حيث كان عدد الإناث الممارسات (76) والغير ممارسات (54) تلميذ.

### 2.3- خصائص العينة:

من هذا المنطلق عمد الباحث إلى تحديد عاملين على حسب طبيعة موضوع الدراسة وهما عاملين على حسب النشاط والجنس

### 1.2.3- من حيث الجنس:

لقد تم اخذ العينة بالتساوي حيث كان عدد الذكور 130 تلميذ و الإناث 130 كذلك. الجدول رقم(3) يمثل عدد الذكور والإناث:

الجنس	عدد التلاميذ
ذكور	130
إناث	130
المجموع	260

### 2.2.3- من حيث النشاط:

تتكون عينة البحث الاجمالية من 260 تلميذ وتلميذة ممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير ممارسين من كلا الجنسين:

الجدول رقم(4) يمثل مجموع التلاميذ ذكور وإناث حسب النشاط:

الجنس	الممارسين	الغير ممارسين
الذكور	86	44
الإناث	76	54
المجموع	162	98

## 4. أدوات البحث وكيفية بنائها ومراحل تصميمها:

### 1.4- تعريف ووصف المقياس:

لقد قمنا باستعمال طريقة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لما يخدم البحث وهو مقياس فيليب كارتر وكين راسل من كتاب "اختبارات القياس النفسي" ، وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لان تكون وسيلة للدراسة الميدانية.

والمقياس يتضمن 18 سؤال تقيس سلوك الخجل ودرجته عند الأفراد، حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج ( ثلاثة بدائل ) ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

**2.4- كيفية تصحيح المقياس:**

يعطى للتلاميذ الاستمارات ثم يطلب منهم الإجابة على مل عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (×) على الإجابة المختارة.

وتعتبر هذه الطريقة الأكثر استعمالاً وأكثر مرونة ويصحح المقياس باستعمال مفتاح خاص به وهو ثلاثي الأبعاد على النحو التالي:

\* العبارات من 1 إلى 5 تعطى الدرجات على النحو التالي:

- البديل الأول: درجتين

- البديل الثاني: درجة واحدة

- البديل الثالث: صفر درجة.

\* العبارات من 6 إلى 18 تعطى الدرجات على النحو التالي:

- البديل الأول: صفر درجة.

- البديل الثاني: درجة واحدة

- البديل الثالث: درجتين

**5. الأسس العلمية للاختبار:****1.5 صدق المحكمين:**

يعد اختبار الصدق من الاختبارات التي تجرى في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها وعليه فقد اختار الباحث خمس محكمين من ذوي الدرجات العليا والاختصاص والخبرة، حيث عرض عليهم المقياس وهو مقياس الخجل وطلب منهم الإشارة إلى العبارات من حيث مواطن الخلل ومن حيث الوضوح ومدى مناسبة الفقرات للمؤشرات المراد قياسها وإصلاح ما يتطلب التعديل، ليتم اعتماد الصورة النهائية للمقياس بعد حساب معامل الاتفاق بين الأساتذة المحكمين، وفيما يلي قائمة الأساتذة الذين ساهموا مشكورين على إخراج هذا العمل في صورته النهائية :

\* الدكتور: محمد بن عبد السلام

\* الدكتور: محمد عمراوي

\* الدكتور: عامر شرفي

## 2.5- ثبات وصدق المقياس:

### 1.2.5- ثبات الاختبار:

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه: "مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة" وكما يعرفه كذلك بأنه "مدى دقة أو استقرار نتائجها فيما أو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين". (مقدم عيد الحفيظ 1994 ص109).

ولهذا قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار باستخدام معادلة بيرسون لحساب الارتباط عن طريق الانحراف على مجموعة تتكون من 20 تلميذ. وقد استعملنا الوسائل الإحصائية التالية في التجربة الاستطلاعية: معامل الارتباط بيرسون:

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

حيث أن:

- مج س: مجموع قيم المتغير (س)
- مج ص: مجموع قيم المتغير (ص).
- مج س<sup>2</sup>: مجموع مربعات قيم المتغير (س).
- مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربعات قيم المتغير (ص).
- مج س×ص: مجموع ضرب حاصل الدرجات المتقابلة في الاختبار.

### 2.2.5- صدق الاختبار:

من اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلص من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر الربيعي لمعامل الثبات.

## 6. الثبات والصدق في البيئة الجزائرية:

### 1.6- الثبات:

لحساب ثبات مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الارتباط عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استعملنا معامل ارتباط بيرسون وهذا من خلال تطبيق طريقة الانحراف عن المتوسط وبعد التعويض في المعادلة الخاصة بمعامل الارتباط بيرسون توصلنا الى ان:  $r = 0.87$  وتبين بذلك ان المقياس ثابت بنسبة 80%

### 2.6- الصدق:

من خلال هذه المعطيات التي ذكرناها ثبت لنا صدق مقياس الخجل ومع ذلك فإننا قمنا بالتأكد من صدق المقياس من خلال الصدق الذاتي ( الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.87) وكانت النتيجة 0.93

## 7. الأساليب الإحصائية المستعملة بعد التطبيق:

استعمل في البحث خلال الدراسة التطبيقية أساليب إحصائية تناسب طبيعة طرح الفرضيات وتتاسب أيضا الطريقة التي من خلالها يتم التحقق من إثبات الفرضيات وهي:

### 1.7- المتوسط الحسابي:

ويطلق عليه اسم الوسط الحسابي أيضا ويعد أكثر أنواع المقاييس استعمالا، ويعني مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها ويمكن التعبير عن هذا المفهوم العلاقة الرياضية التالية:

$$\text{المتوسط الحسابي (س)} = \frac{\text{مجموع}}{\text{ن}} \quad \text{حيث ان: } \text{مجموع} = \text{المجموع}$$

$$\text{س} = \text{قيم المشاهدات}$$

$$\text{ن} = \text{عدد المشاهدات.}$$

### 2.7- الانحراف المعياري:

يمثل احد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، ويعني أدق هو الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحرافات عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ويرمز له بالحرف (ع) حيث أن:

$$(\text{س} - \bar{\text{س}})^2$$

$$= \text{ع}$$

ن

حيث ان: س = الدرجة

$\bar{\text{س}}$  = المتوسط الحسابي

ن = عدد أفراد العينة



### 3.7- قانون (ت) ستيودنت:

في حالة العينتين غير متساويتين في العدد:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_p^2}{n_1} + \frac{s_p^2}{n_2}}}$$

$$s_p^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

حيث يمثل الرمز م1 متوسط المجموعة الأولى والرمز م2 متوسط المجموعة الثانية، ويدل الرمز ن1 على عدد أفراد المجموعة الأولى والرمز ن2 على عدد أفراد المجموعة الثانية، والرمز ع1 على قياس تباين المجموعة الأولى والرمز ع2 على قياس تباين المجموعة الثانية.

# الفصل الثاني :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

سيتم في هذا الجزء عرض نتائج مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل فقد قمنا بتطبيقه على عينة من التلاميذ الممارسين وعينة أخرى من التلاميذ والغير ممارسين لمعرفة اثر ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل من جوانب الثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي وكذا الاندماج الاجتماعي، حيث نقوم في البداية بعرض نتائج المحاور الممثلة لأبعاد الفرضيات وذلك من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينتين الممارسين والغير ممارسين لنقوم بعدها بدراسة دلالة الفروق بين مستويات الأبعاد وإجراء المقارنة بين العينتين السابقتين لمجال الدراسة.

## 1. عرض وتحليل النتائج:

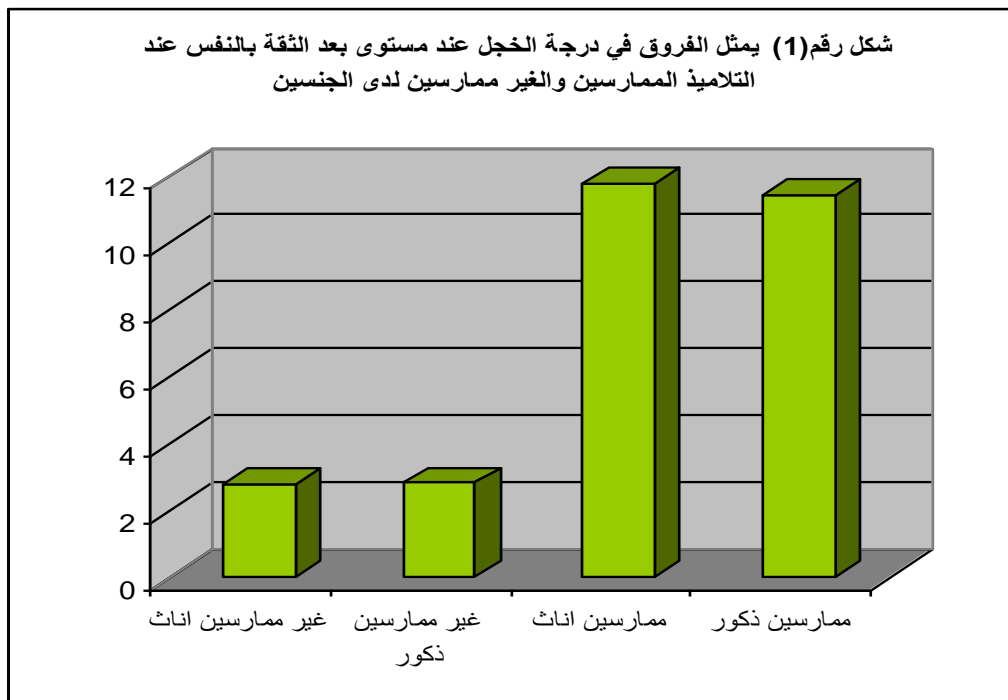
### 1.1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

#### الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.

\* (جدول رقم 5 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسين	ذكور	8.52	2.99	23.22	2	1.96	دال
	إناث	7.17	4.01				
الغير ممارسين	ذكور	1.68	2.56				
	إناث	1.54	2.80				



## 2.1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 8.52 أما عند الإناث فقد بلغ 7.17 في حين كان عند التلاميذ الغير ممارسين الذكور 1.68 والإناث 1.54، وهذا بانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ 2.99 عند الذكور وعند الإناث 4.01، أما التلاميذ الغير ممارسين فقد قدر عند الذكور و 2.56 عند الإناث 2.80

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه لدى التلاميذ الغير ممارسين أي ( $8.52 > 1.68$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $7.17 > 1.54$ ) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين أي ( $2.99 > 2.56$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $4.01 > 2.80$ ). أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 23.22 فقد كانت اكبر من الجدولية أي ( $23.22 > 1.96$ ) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

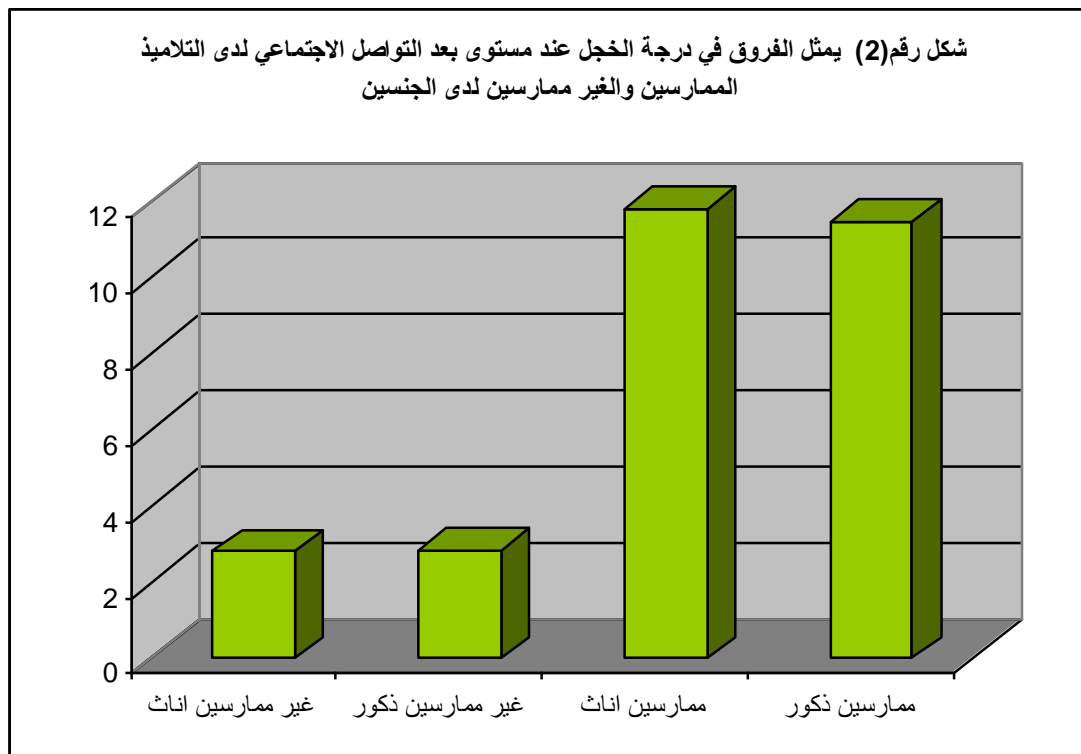
### 3.1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

#### الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

\* (جدول رقم 6 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسين	ذكور	9.84	3.82	15.70	2	1.96	دال
	إناث	9.43	4.03				
غير ممارسين	ذكور	1.68	2.99				
	إناث	1.54	2.80				



## 4.1- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 9.84 أما عند الإناث فقد بلغ 9.43 في حين كان عند التلاميذ الغير ممارسين الذكور 1.68 والإناث 1.54، وهذا بانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ 3.82 عند الذكور و 4.03 عند الإناث، أما التلاميذ الغير ممارسين فقد قدر عند الذكور 2.99 و 2.80 عند الإناث

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه لدى التلاميذ الغير ممارسين أي (9.84 < 1.68) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان (9.43 < 1.54) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين أي (3.82 < 2.99) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان (4.03 < 2.80). أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 15.70 فقد كانت اكبر من الجدولية أي (15.70 < 1.96) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فريق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

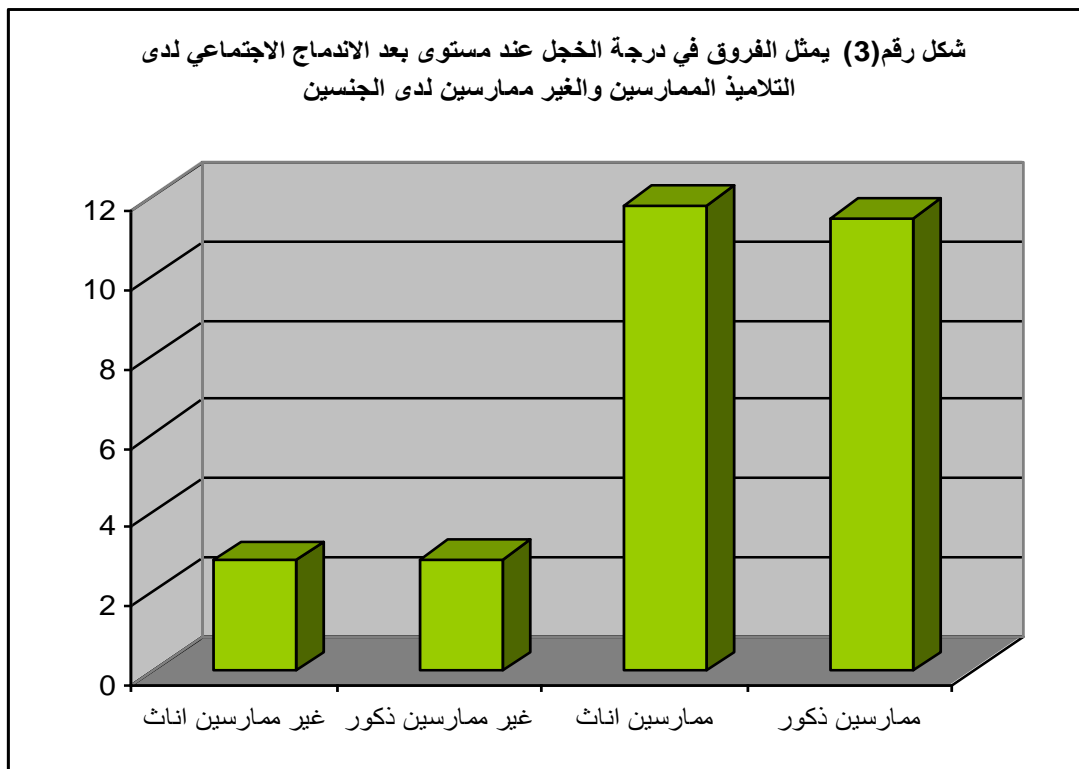
5.1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين من الجنسين.

\* ( جدول رقم 7 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة عند 0.05)

الصفة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الممارسين	ذكور	11.45	4.75	16.56	2	1.96	دال
	إناث	10.78	5.01				
غير ممارسين	ذكور	2.82	3.28				
	إناث	2.78	4.64				





**6.1- تحليل نتائج الفرضية الثالثة:**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 11.45 أما عند الإناث فقد بلغ 10.78 في حين كان عند التلاميذ الغير ممارسين الذكور 2.82 والإناث 2.78 ، وهذا بانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ 4.75 عند الذكور و5.01 عند الإناث، أما التلاميذ الغير ممارسين فقد قدر عند الذكور 3.28 و4.64 عند الإناث

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه لدى التلاميذ الغير ممارسين أي ( $11.45 > 2.82$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $10.78 > 2.78$ ) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان اكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين أي ( $4.75 > 3.28$ ) هذا بالنسبة للتلاميذ الذكور أما الإناث فكان ( $5.01 > 4.64$ ).  
أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 16.56 فقد كانت اكبر من الجدولية أي ( $16.56 > 1.96$ ) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين، وان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسين.

## 2. مناقشة النتائج:

### 1.1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

إن الافتراض الذي وضعناه في بداية دراستنا والذي كان مؤسس على خلفية نظرية مستوحاة من الدراسات السابقة ومن مختلف النظريات والاتجاهات التي تطرقنا إليها. فالفرضية الخاصة ببعد الثقة في النفس تقول إن لمستوى الثقة بالنفس دور في التحرر من الخجل حيث يعتبر "سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة" (لاروس 1991 ص 184) فإذا كان مستوى الثقة بالنفس عال ومرتفع كانت نسبة الخجل قليلة والعكس. ويعتبر الخجل ما هو إلا نتيجة لأساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد حيث يشعر بأنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه، وأنه يعامل بقسوة وكرهية من قبل الوالدين والآخرين فيميل إلى الوحدة والعزلة والانطواء عدم الثقة بالنفس وعدم الاطمئنان و تقدير الذات مما يسبب له انتكاسات تمنعه من الاستجابة للعلاج.

فتقدير الذات ورفع المستوى الثقة بالنفس يعتبران من أهم الأمور التي يسعى المراهق إلى تحقيقها وهو في هذه المرحلة وحتى يصل إلى ذلك لا بد له من طرق ووسائل ومن بين هذه الوسائل والطرق نجد الممارسة الرياضية حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في رفع مستوى الثقة بالنفس فمثلا يزيد الفوز في مباراة أو منافسة رياضية من مستوى ثقة المراهق بنفسه وتقديره لذاته فيجسمه ذلك على تقديم المزيد.

وهذا ما خلصنا إليه في النتائج السالفة الذكر الخاصة بالفرضية الأولى حيث وجدنا أن مستوى الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي مرتفع عنه بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الأول الخاص ببعد الثقة بالنفس من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والذي كان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين"، قد تحقق حيث اثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.

### 2.1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الجزئية الثانية التي صغناها في بداية البحث والخاصة ببعد التواصل الاجتماعي من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والتي كانت مستوحاة من الدراسة النظرية والدراسات السابقة لهذا البحث.

فالمرهق التلميذ الذي أصبح أكثر نضجا من المرحلة التي سبقت أي مرحلة الطفولة فهو في هذه المرحلة يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، رغبة منه لإثراء ذاته، مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بيئته الاجتماعية ويسمح له بالتأهيل إلى مرحلة النضج.

ونظرا لطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ خاصة من ناحية النمو الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية ، نجد أن التلميذ المراهق يتجه إلى الانضمام إلى جماعة من أجل إشباع حاجاته النفسية الاجتماعية. ولعامل التواصل الاجتماعي نصيب في التأثير علينا لصياغة هذا الافتراض، فالمراهق في حادة إلى التواصل مع الجماعة وفي حاجة إلى أصدقاء والانتماء إلى جماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين، وهو ما يجعله أكثر فاعلية، وإنتاجية لصالح جماعته.

لذلك عرف الخجل على أنه " حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي " (عاقل 1984 ص173)، " حالة انفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الاجتماعي " (البهبي 1975 ص293).

ومن أجل تجنب الشذوذ عن الجماعة والانطواء وتفضيل العزلة على المشاركة مع الجماعة خوفا من النتائج وجب البحث عن الوسيلة العلاجية الملائمة لمثل هذه الحالات فكانت الممارسة الرياضية أحسن وسيلة علاجية فممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في تكوين علاقات وصدقات مختلفة وتساعد التلميذ الممارس على التواصل مع جماعته دون أن تواجهه أي مشاكل. وهذا ما خلصنا إليه في النتائج السالفة الذكر الخاصة بالفرضية الثانية حيث وجدنا أن تواصل التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي أكثر عنه بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين. ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الثاني الخاص ببعد التواصل الاجتماعي من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والذي كان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين "، قد تحقق حيث أثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.

### 3.1- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال اطلاعنا على مختلف الدراسات السابقة التي تناولت مختلف المشاكل النفسية واثار الممارسة الرياضية في التقليل منها تمكنا من صياغة الفرض الثالث الذي يتمحور حول بعد الاندماج الاجتماعي لمقياس الخجل .

يعرف جونز وآخرون 1986 الخجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة والكف والقلق والتحفظ في وجود الآخرين، ويؤكدون على أن الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية، ويتفق التعريف مع ما ذهب إليه عبد العزيز الدريني على أنه " ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة "

وعليه فإن الباحث أيضا يتفق مع الدريني في ان الشخص الخجول يتجنب المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تنسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول.

ويخلق لديه الشدوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، وزكما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه- وواجبه أن يفيد مجتمعه ويستفيد - بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه.

ومن هذا المنطلق بحثنا عن الوسيلة العلاجية لهذا المشكل والتي كانت الممارسة الرياضية كوسيلة لمساعدة المراهق على الاندماج داخل جماعته فكان لها الأثر الكبير في تحسين مشاركة المراهق داخل جماعته، وهذا ما اثبتته النتائج المحصل عليها و الخاصة بالفرضية الثالثة حيث وجدنا أن اندماج التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي أكثر منه عند للتلاميذ الغير ممارسين. و من هنا يمكننا القول أن الفرض الثالث الخاص ببعد الاندماج الاجتماعي من مقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل والذي كان " هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين"، قد تحقق حيث اثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.

#### 4.1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

خلال فترة المراهقة يصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات نفسية وجسمية مفاجئة حيث يطرأ عليه بعض التناقضات والتقلبات وعدم الاستقرار كالقلق والخجل.....الخ. وقد أثبتت عدت بحوث أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيض من هذه الاضطرابات النفسية ومنها موضوع بحثنا هذا الذي يكمن في مفاهيم الخجل ودور النشاط البدني والرياضي في التحرر منه ، وهذا مما لوحظ على أن الخجل في جملته تأثير سلبي على نفسية المراهق ويظهر ذلك من خلال نتائج المقياس الذي وزع عليهم. وهذا نظرا للتغيرات الحادثة على عدة مستويات مرفولوجية نفسية ثقافية واجتماعية بسبب المراهقة مما يخلق الكثير من الخجل لديهم وهذا مما يؤثر سلبا على أدائهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي فكانت الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية في التحرر من الخجل، وهذا ما تحققنا منه من خلال بحثنا هذا بان للممارسة الرياضية دور فعال في التخفيف من الشعور بالخجل. ومن هذا المنطلق و من خلال إثباتنا لثلاث فرضيات من أصل ثلاث فرضيات مطروحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي انه فعلا لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور فعال في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن الممارسة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخلج عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخلج عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الأولى " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة الثقة بالنفس عند الممارسين مرتفعه عنه عين غير ممارسين.

وأیضا فيما يخص بعد التواصل الاجتماعي تحقق لنا في فرضية " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التواصل الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عید غير ممارسين.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق ببعد الاندماج الاجتماعي والتي كانت " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاندماج الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين فكانت درجة التواصل الاجتماعي عند الممارسين مرتفعه عنه عید غير ممارسين.

من خلال ما سبق ذكره وبعد تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن للممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيف من الخلج لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

خاتمه

## خاتمة:

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والخجل بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة ، ألا وهي اثر ممارسة النشاط البدني والرياضي في التخفيف من الشعور بالخجل، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني والرياضي للمراهق، ومساهمته في التخفيف من الشعور بالخجل أو حتى التحرر منه.

إن النشاط البدني والرياضي إذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الخجل والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج إن النشاط البدني والرياضي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، كما تنتج عنه الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتسامح والتعاون وحب الغير وكيفية التعامل معه وتخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كالأنانية وحب الذات والخجل الزائد عن اللزوم والقلق والاكتئاب والسلوك العدوانى.

إذن فممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في التحرر من الخجل أو التخفيف من الشعور به على الأقل ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## أهداف الدراسة:

إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية لذلك فإنها تهدف إلى التعرف على:

1- طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية.

2- معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس

**عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة على (287) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة حاسي ببح

## أدوات الدراسة:

مقياس الخجل لكل من فليب كارتر وكين راسل.

## الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- قانون (T) ستيودنت

## نتائج الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين.



## التوصيات والاقتراحات:

- 1 - التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين للحد من إحساسهم بالخجل، إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين الوالدين وتجنبهم الخوض في نقاشات مع أفراد منغلقيين على أنفسهم.
- 2 - أن يتمتع المربين عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الحب لأنهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي، وان كان لابد فليكن ذلك وفق الأسس المتبعة بعيدا عن التزمت والانفعال ويمنحهم قدرا اكبر من الحرية لتتخذ صورا حوارية أكثر من صور التعليمات والأوامر.
- 3 - إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالخجل، ومحاولة تشجيع المراهقين على مواجهتها بشجاعة ومشاركتهم في جميع الأنشطة وعدم جعلهم الهدف لتصويب النقد واللوم عليهم أمام الآخرين مما يساعدهم على توسيع إدراكهم وتنمية شخصياتهم.
- 4 - خلق جو اجتماعي سليم في المؤسسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعطف، مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية بين التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي مما يساعد على تنمية ثقتهم بأنفسهم والبت برأيهم في الأمور والمواقف المختلفة والمؤدي بدوره إلى سلوك مقبول اجتماعيا.
- 5 - يجب على الأساتذة والمربين والوالدين التعاون من اجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغبات والميول يفخر بها المراهق ويعتز بها ويشعره بان هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونه خارج نطاق المنزل مما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.
- 6 - القيام بدراسة مماثلة على تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الأملا حوق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة زيان عاشور بالجلفة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة المقياس

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه والذي موضوعه:

ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

**ملاحظة:** من فضلك ضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

1- الجنس: - ذكر

- أنثى

- ممارس

2- هل أنت ممارس للنشاط البدني والرياضي :

- غير ممارس.

1. ما هو مقدار ثقتك في القرارات التي تتخذها؟

أ- ثقة كبيرة جدا

ب- أثق فيها إلى حد ما

ج- لا أثق دائما في قراراتي. حيث اشك دائما إذا ما كان قراري هذا صائبا أم لا

2. كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما في اجتماع؟

أ- مرات عديدة

ب- مرة واحدة

ج- ولا مرة

3. هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم؟

أ- لا.

ب- اقلق بعض الشيء.

ج- أكون قلقا ومضطربا إلى درجة كبيرة جدا.

4. إلى أي مدى يقلبك مطهرك العام؟

أ- لا يقلبني على الإطلاق.

ب- أحيانا ما يقلبني.

ج- كثيرا.

5. هل تمارس الرياضة لتفوز دائما، أم لمجرد الاستمتاع؟

أ- أنا دائما العب لأفوز.

ب- كلا الأمرين معا.

ج- للاستمتاع في المقام الأول.

6. متى تشعر بالراحة النفسية؟

أ- عندما تكون بمفردك.

ب- مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

ج- في تجمع عائلي أو اجتماعي كبير.

7. عندما تلتقي جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص في تجمع اجتماعي رسمي،

فكيف تتصرف في الغالب؟

أ- تستمع إلى أحاديث الآخرين.

ب- تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر.

ج- غالبا ما تملك زمام المناقشة.

8. عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي، أي الطرق التالية ترتاح لها؟

أ- كتابة خطاب.

ب- التحدث عبر الهاتف.

ج- وجها لوجه.

9. عندما تكون في حافلة أو قطار، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟

أ- أبدا .

ب- بين الحين والآخر.

ج- غالبا ما أبدأ أنا هذه المحادثة.

10. إذا كنت سائرا في الطريق واقترب شخص نحوك تشك في معرفتك له كيف تتصرف؟

أ- تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدا هو الحديث.

ب- تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا.

ج- تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالا للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا.

11. كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟

أ- نادرا جدا.

ب- أحيانا.

ج- كثيرا.

12. هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء؟

أ- أبدا.

ب- بين الحين والآخر.

ج- عادة.

13. عندما تقابل شخص لأول مرة، فماذا يكون شعورك؟

أ- مرتبك ومتوتر.

ب- مرتاح ومنتشوق لمعرفته.

ج- لا تستطيع لانتظار لتعرفه بكل شيء عن نفسك.

14. عندما تتحدث مع شخص ما، ما الذي تفضل فعله؟

أ- تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخرا.

ب- تتحدثان معا عما كان يفعله كلاكما.

ج. تخبره بما كنت تفعله أنت.

15. ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟

أ- تنطوي على نفسك وتتحاشى الآخرين.

ب- لا تقول الكثير، لكن تنظر جيدا في وجه الآخرين.

ج- تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم.

16. ما هو شعورك إذا طلب منك طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

أ- سأكون مرعوبا بمجرد التفكير في الأمر.

ب- سأحاول أن استعد واجعلها خطية جيدة على الرغم من أنني لا أسعى للقيام بذلك.

ج- سأكون سعيدا و متحمسا للأمر.

17. عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما، كيف تتصرف؟

أ- تكتمه بداخلك.

ب- تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة.

ج- تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس.

18. إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك، فكيف سيكون رد فعلك؟

أ- لا تهتم وتنفض يديك من الموضوع.

ب- تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرا مناسبيا في هذا الوقت.

ج- تسرع دائما في التدخل في المناقشة.

# صدق المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم واللقب

قائمة المصادر والمراجع



**قائمة المراجع:**

**المراجع باللغة العربية:**

- 1 - إبراهيم احمد سلامة (1986) الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية - دار المعارف - القاهرة.
- 2 - أبو بكر مرسي ومحمد مرسي (د ت) - أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي - دار النهضة المصرية - ط1 - القاهرة.
- 3 - احمد زكي بدوي (1977) - معجم العلوم الإسلامية - مكتبة لبنان - لبنان.
- 4 - أسامة علي راتب (1990) - دوافع التوقف في النشاط الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة.
- 5 - أمين أنور الخولي (2001) - أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة - دار الفكر العربي - ط2 - مصر.
- 6 - أمين أنور الخولي (1996) - الرياضة والمجتمع - عام المعرفة - مصر.
- 7 - تامر محسن سامي (1988) - أصول التدريب في كرة القدم - دار النشر جامعة الموصل - الموصل.
- 8 - توفيق الحداد (د ت) - علم النفس الطفل - دار الوفاء - ط1 - القاهرة.
- 9 - جميل طليبا (1982) - المعجم الفلسفي بالألفاظ العربية والفرنسية والانجليزية - دار النشر - بيروت لبنان
- 10 - حامد عيد السلام زهران (1977) - علم الطفولة والمراهقة - عام الكتاب - القاهرة .
- 11 - حسن شلتوت وحسن معوض (1997) - التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة.
- 12 - حسن عوض (1970) - طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية - مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية المدرسية - بغداد.
- 13 - شيخاني سمير (د ت) - أقهر الخجل واختبارات نفسية متفرقة - ط2 - جار الجبل - بيروت.
- 14 - صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد (1982) - التربية وطرق التدريس - دار المعارف - القاهرة
- 15 - عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطوسي (1984) - طرق التدريس في مجال التربية البدنية - بغداد.
- 16 - عبد الرحمان العيسوي (1995) - علم النفس النمو - دار المعرفة الجامعية - ط1
- 17 - عصام عبد الخالق (1972) - التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات - دار الكتب الجامعية - ط2 - مصر.

- 18 - عقيل عبد الله (1986) - التنظيم في التربية البدنية و الرياضية لكليات التربية البدنية في العراق -  
جامع الموصل-بغداد
- 19 - على بشير الفاندي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب (1998) - المرشد التربوي الرياضي  
- ط1 - طرابلس.
- 20 - علي سليمان (1996) - الوظيفة الاجتماعية للمدارس - دار الفكر العربي - بيروت.
- 21 - علي يحي منصور (1971) - الثقافة الرياضية - الجزء الأول - ط1 - سنة.
- 22 - عيد العزيز الدريني (1979) - مقياس الخجل - دار الفكر العربي - القاهرة مصر.
- 23 - الغزالي محمد (1988) - خلق المسلم - دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع - القاهرة
- 24 - فؤاد البهي السيد (1995) - الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي -  
القاهرة.
- 25 - قاموس لاروس - ط1.
- 26 - كفاي علاء الدين (1994) - معجم علم النفس والكب النفسي - دار النهضة العربية -  
القاهرة.
- 27 - مبيض محمد سعيد (1991) - أخلاق المسلم وكيف نربي أبنائنا عليها - ط1 - مكتبة الغزالي -  
ادلب سوريا.
- 28 - محمد الطاهر طالب (1987) - مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق - دار الجامعة المعرفية -  
مصر.
- 29 - محمد رفعت (1974) - المراهقة وسن البلوغ - دار المعارف - بيروت.
- 30 - محمد صبحي حسنين (1995) - القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - دار  
الفكر العربي - ط3 -.
- 31 - محمد علال خطاب و كمال الدين زكي (1965) - التربية البدنية للخدمة الاجتماعية - دار النهضة -  
القاهرة.
- 32 - محمد علي (1970) - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية القاهرة.
- 33 - محمد عماد الدين إسماعيل (1982) - النمو في مرحلة المراهقة - ط1 - دار القلم.
- 34 - محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي (1992) - نظريات وطرق التربية البدنية  
والرياضية - ديوان المطبوعات الجزائرية - ط2 - الجزائر.
- 35 - محي الدين مختار (1990) - محاضرات علم النفس الاجتماعي - ديوان المطبوعات الجامعية -  
الجزائر.

- 36 - مروان عبد المجيد إبراهيم(2000)- الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية- دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
- 37 - مصطفى رزيق (1960)- خفايا المراهقة - جار النهضة العربية- دمشق.
- 38 - مصطفى غالب(د ت) - سيكولوجية الطفولة والمراهقة - منشورات مكتبة الهلال- بيروت.
- 39 - مصطفى غالب(1983) - نقطة الضعف - مكتبة الهلال- مكتبة الهلال - بيروت.
- 40 - مكارم حلمي أبو هراجة ومحمد سعد زغلول(1990) - مناهج التربية البدنية والرياضية - مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- 41 - ميخائيل إبراهيم اسعد(1991) - مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - بيروت.
- 42 - ميخائيل خليل معوض ( 1971 ) - مشكلات المراهقة في المدن والريف - دار المعارف - القاهرة.
- 43 - النيال مایسة احمد(1999) - الخلج وبعض أبعاد الشخصية: دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس العمر والثقافة - دار المعرفة الجامعية- الإسكندرية.

### المراجع باللغة الفرنسية:

- 44- Bardo. T (1986) Comprendre Timidité Centre Culmen Universitaire Paris.
- 45- Daco .p (1973) Les Prodigieuses Victoire De La Psychologies Moderne  
édition Marabout.
- 46- Freud. S (1985) Abrége De Psychanalyse Edition PUF Paris.
- 47- Judet. G (1951) La Timidité Contribution A L hygiène Senti Montale  
PUF paris.
- 48- Letf. T (1965) Psychologie et Edition D'enfant Paris.

**الدوريات:**

- 49 - حمادة ولؤلؤة نهاية وعيد الطيف و حسن إبراهيم(جويلية .أوت. سبتمبر 1999) – الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الأربع جامعية – مجلة دراسات الخليج والجزيرة – السنة الرابعة والعشرون.
- 50 - سلسلة التوعية الصحية 64 – الخجل – الرئاسة العامة لتوعية البنات – الإدارة العامة للخدمات الطبية – قسم التوعية الصحية.
- 51 - وزارة التربية الرياضية(1996)- مناهج التربية البدنية و الرياضية- مديرية التعليم الثانوي العام- الجزائر.

**رسائل الماجستير و الدكتوراه:**

- 52 - عبد الرحمن بن سليمان ( 1995) – برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لحالات الخجل: دراسة تجريبية لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية بالرياض – رسالة ماجستير – كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود.