



جامعة زيان عاشور الجلفة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط الرياضي التربوي

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

# أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية

\*دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية الجلفة\*

تحت إشراف الأستاذ:

د. لمين حرواش  
بمساعدة الأستاذ  
علي قريش

إعداد الطلبة:

الطيب بن العايب  
عز الدين بو عبدلي  
الحاج بن العايب

السنة الجامعية: 2017/2016

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط الرياضي التربوي

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في  
التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ  
في المرحلة الثانوية

\*دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية الجلفة\*

تحت إشراف الأستاذ:

د. لمين حرواش  
بمساعدة الأستاذ  
علي قريش

إعداد الطلبة:

الطيب بن العايب  
عز الدين بو عبدلي  
الحاج بن العايب

السنة الجامعية: 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و تقدير

بسم الله والصلاة والسلام على اشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه وسلم، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما وانفعنا بما علمتنا انك أنت العليم الحكيم.

يتوجه الطالب الباحث بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أنار دربه ووفقه لإخراج هذه الرسالة بصورتها الحالية، فله سبحانه وتعالى الحمد كله إنه نعم المولى ونعم النصير.

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ، اعترافاً بالفضل لأهله، فإننا نتقدم بجزيل شكر، وخالص تقدير، إلى أستاذ المشرف الأستاذ الدكتور / **حرواش لمين** الذي أفادني بغزارة علمه، ورحابة صدره، وسمو خلقه، وأسلوبه المتميز في متابعة رسالتي، فأسأل الله الكريم له القبول في الدنيا والآخرة، وأن يبارك له في علمه، وصحته، ويجعل ذلك في ميزان حسناته يوم القيامة وكذلك بالشكر الجزيل إلى الأستاذ **قريش علي** الذي لم يبخل علينا بمعرفته العلمية وخبرته فله كامل الإحترام و التقدير و نرجو من الله تعالى بالتوفيق له .

وكذلك نتقدم بالشكر والتقدير لكل أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، وإثرائها بالتوجيهات السديدة، والإرشادات النافعة.

كما نتقدم إلى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة ، بالشكر والامتنان ، الذي كان لهم الدور البارز في توجيهاتهم العلمية، فلهم مني وافر الشكر والتقدير .

كما ندين بالشكر والتقدير لزملاء الدراسة و الأساتذة الذين وجدت منهم التشجيع والدعم، والمساندة.

وفي الختام أدعو الله من أعماق قلبي بالتوفيق والسداد والحياة الطيبة في الدنيا والآخرة لكل من ساهم معنا في إعداد هذه الرسالة، اعترافاً بفضلهم وجميلهم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء و المرسلين.

# الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على اشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله  
وأصحابه وسلم، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما وانفعنا بما علمتنا انك أنت العليم  
الحكيم.

اهدي هذا العمل المتواضع إلى:

إلى من أمرني الله سبحانه وتعالى بالبر والإحسان إليهما فقال في محكم

تنزيله " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "

إلى زوجتي رمز العطاء ومن تفر بهم عيني مشاعل الفرح ابنائي أنس و تسنيم و

البرعم محمد أمين

إلى كل من إخوتي و أخواتي و إلى كل من يحمل لقب بن العايب

إلى كل من قدم لي يد العون ، والمساعدة لإتمام رسالتي

اهدي لهم جميعا ثمرة هذا الجهد و لكم مني جميعا ألف سلام .

الطيب

# الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على اشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله  
وأصحابه وسلم، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما وانفعنا بما علمتنا انك أنت العليم  
الحكيم.

اهدي هذا العمل المتواضع إلى:

إلى من أمرني الله سبحانه وتعالى بالبر والإحسان إليهما فقال في محكم

تنزيله " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "

إلى زوجتي رمز العطاء

إلى كل من إخوتي و أخواتي

إلى كل من قدم لي يد العون ، والمساعدة لإتمام رسالتي

اهدي لهم جميعا ثمرة هذا الجهد و لكم مني جميعا ألف سلام .

الحاج

# الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على اشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه  
وسلم، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما وانفعنا بما علمتنا انك أنت العليم الحكيم.

اهدي هذا العمل المتواضع إلى:

إلى من أمرني الله سبحانه وتعالى بالبر والإحسان إليهما فقال في محكم

تنزيهه " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "

إلى كل من إخوتي و أخواتي

كما لا أنسى البراعم لينة و بشرى ، عبد الوهاب ، عبد الباسط

إلى كل من قدم لي يد العون ، والمساعدة لإتمام رسالتي

اهدي لهم جميعا ثمرة هذا الجهد و لكم مني جميعا ألف سلام .

عز الدين





# قائمة المحتويات

# قائمة المحتويات

---

بسملة

كلمة شكر

إهداء

مقدمة.....(أ، ب)

1- إشكالية الدراسة.....4

2- الفرضيات.....5

3- أهمية الدراسة.....5

4- أهداف الدراسة.....5

5- أسباب اختيار البحث.....6

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....6

7- الدراسات السابقة والمشاهدة.....7

## الفصل الأول

تمهيد.....13

1- النشاط البدني الرياضي.....14

1-1- تعريف النشاط.....14

2-1- تعريف النشاط البدني.....14

14.....	3-1- تعريف النشاط البدني و الرياضي
15.....	4-1- أهداف النشاط البدني الرياضي
18.....	5-1- خصائص النشاط البدني الرياضي
18.....	6-1- أهمية النشاط البدني الرياضي
19.....	7-1- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
19.....	8-1- أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق
20.....	2- التربية البدنية.....
20.....	1-2- مفهوم التربية البدنية.....
20.....	2-2- التربية البدنية والرياضية.....
21.....	3-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:
24.....	4-2- أهداف حصة ت.ب.ر في المرحلة الثانوية.....
25.....	3- النشاط الرياضي اللاصفي.....
25.....	1-3- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي.....
25.....	2-3- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية.....
34.....	3-3- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي.....
34.....	4-3- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي.....
36.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني

38.....	تمهيد.....
---------	------------

39.....	1- السلوك العدواني.....
39.....	1-1- تعريف السلوك العدواني.....
40.....	1-2- بعض المفاهيم المتصلة بالسلوك العدواني و الفرق بينها.....
42.....	1-3- نظرية السلوك العدواني.....
45.....	1-4- العوامل المسؤولة عن حدوث السلوك العدواني.....
48.....	1-5- أهداف السلوك العدواني.....
49.....	1-6- مظاهر السلوك العدواني.....
50.....	2- المراهقة.....
50.....	2-1- مفهوم المراهقة.....
51.....	2-2- خصائص المراهقة.....
56.....	2-3- حاجات المراهقة.....
58.....	2-4- مراحل المراهقة.....
59.....	2-5- مشاكل المراهقة.....
60.....	2-6- المراهق المتمدرس وسلوكات العنف.....
61.....	2-7- المراهق المتمدرس و المرحلة الثانوية.....
62.....	2-8- أهمية النشاط البدني والرياضي في المراهقة.....
64.....	الخلاصة.....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....67
- 2- منهج الدراسة.....67
- 3- مجالات الدراسة.....68
- 4 مجتمع و عينة الدراسة.....68
- 4-1- عينة الدراسة.....69
- 5- أدوات الدراسة.....69
- 6- متغيرات الدراسة.....70
- 7- تصميم الدراسة.....70
- 8- الأدوات الإحصائية.....71

### الفصل الثاني

- تحليل ومناقشة النتائج.....73
- خلاصة .....98
- خاتمة .....100

اقتراحات

قائمة المراجع

قائمة الملاحق



مقدمة

يعتبر مشكلة العدوان من أهم المشاكل التي شغلت اهتمام العاملين في مجال التربية خاصة في الآونة الأخيرة، وهذا لانتشارها المفزع في المؤسسات التربوية خاصة عند التلاميذ، هذا ما جعل الساهرين على التربية يكتفون الدراسات لتقصي أسباب هذه الظاهرة، حيث أنها أثرت على التلميذ والأستاذ وكذا المؤسسة، فالتلميذ يرجع سبب عدوانه إلى الأستاذ والمقابل يلقي الأستاذ عبأ هذا السلوك على التلميذ، علا أنه توجد مؤثرات تعمل على إظهار هذا السلوك منها الاجتماعية والثقافية والنفسية التي تفرز ظهور هذه السلوكات، خاصة إذا تعلق بتلميذ المرحلة الثانوية التي تقابل مرحلة المراهقة التي هي منعطف خطير في حياة الطفل وذلك لأنها تؤثر على مدار حياته في سلوكه الاجتماعي، الخلقى والنفسي، لذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة الحرجة.

لما كانت التربية البدنية و الرياضية مادة تدرس مثل المواد الأكاديمية الأخرى، فإنها تهدف إلى تربية النشء من عدة جوانب بدنية و نفسية و معرفية و كذا سلوكية، و هي تعمل على تنمية و تحسين بعض السلوكيات التي يتميز بها الفرد، و هذا من خلال مجموعة من الأنشطة و البرامج التي تنظم من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية، منها حصة التربية البدنية و الرياضية التي تدرس ساعتين في البرنامج الأسبوعي، و مختلف النشاطات الداخلية كتتنظيم الدورات الرياضية بين مجموعة من الفرق المتكونة من أقسام المؤسسة و كذلك النشاطات الخارجية، بالمشاركة في الرياضة المدرسية التي تكون بين المؤسسات.

ومن هذا المنظور تطرقنا الى تعريف المصطلحات المرتبطة بموضوع البحث، والمتمثلة في:

الأنشطة اللاصفية، المراهقة، التربية البدنية، السلوك العدواني، تم تناول الدراسات السابقة وما وصلت إليه من نتائج، وبعد ذلك أتى على ذكر أهميته والأهداف المتوخاة عن هذا البحث.

أما الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري تناولناه في فصلين:

\*الفصل الأول فتناولنا فيه النشاط البدني الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية، مفهومه، تعاريفه، أهميته وأهم الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي.



\*الفصل الثاني فتناولنا فيه السلوك العدواني لدى المراهقين ، تعريفه، بعض المفاهيم، النظريات، أسبابه، أهمية النشاط البدني لدى المراهقين.

أما فيما يخص الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي الذي يتضمن فصلين وهما ما يلي:

\*الفصل الأول تعرضنا فيه إلى منهجية البحث تحديدات المتغيرات، وكذا الدراسة الاستطلاعية مع ذكر أدوات وعينة البحث، كما تم تعريف الاستبيان، وفي الأخير تحديد أدوات تحليل البيانات.

\*الفصل الثاني فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، وقد خالصنا في الأخير إلى خلاصة عامة للبحث ثم بعض الاقتراحات ثم المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي

## 1- إشكالية الدراسة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي من أهم الأنشطة التي يولي التلاميذ لها اهتماما كبيرا خاصة أنه يراعي رغباتهم و ميولهم ، فتلاميذ الطور الثانوي في هذه المرحلة تطراً عليهم تغيرات كثيرة و ذلك من النواحي النفسية و الإنفعالية و الفيزيولوجية و الجسمية و حتي الحركية و من خلاله يعتبر هذا الأخير سلوك حي يعتمد عليه التلميذ في توكيد ذاته مع رفاقه الذين ينتمي إليهم.

إن النشاط البدني الرياضي اللاصفي هو جزء بالغ الأهمية كونه نشاط يسعى إلى تحسين الفرد بصفة خاصة و المجتمع بصفة عامة، من خلال ما يمدد لنا من أنشطة رياضية و تربوية تخاطب الجسم و العقل معا.

بما أن التلميذ المراهق ترافقه عدة سلوكيات تطراً عليه أثناء هذه المرحلة و التي تسبب له تغيرات كثيرة من جميع النواحي البدنية و النفسية و الإجتماعية و الانفعالية و السلوكية، كان اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لما لاحظناه من تجاوز السلوكات العدوانية للتلاميذ الحد المعقول، و تمت أهمية البحث في إبراز دور النشاطات الرياضية وخاصة النشاطات اللاصفية في التقليل أو الحد من ظاهرة العدوان، وهذا باعتبار أن ظاهرة العدوان هي نتاج أو حصيلة لتصرفات التلاميذ، ففي هذه الدراسة كان التركيز على هذا الجانب.

مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

\*هل تختفي السلوكات العدوانية مع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية؟.

وكتساؤل عام لهذه الدراسة:

\* إلى أي مدى يساهم النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية؟

ومن خلال هذا التساؤل العام فإننا نطرح الأسئلة الجزئية فيما يلي:

- ❖ ما مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان الجسدي لدى التلاميذ؟
- ❖ ما مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان اللفظي لدى التلاميذ؟
- ❖ ما مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من درجة الغضب لدى التلاميذ؟

❖ ما مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان الغير مباشر لدى التلاميذ؟

## 2- الفرضيات:

من خلال التساؤلات السابقة فإننا نطرح الفرضيات التالية:

### 2-1- الفرضية العامة:

\*إن لممارسة الأنشطة اللاصفية أهمية كبرى في التخفيف من السلوك العدواني عند التلاميذ التلاميذ.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- ❖ تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان الجسدي لدى التلاميذ.
- ❖ تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان اللفظي لدى التلاميذ.
- ❖ تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من درجة الغضب لدى التلاميذ.
- ❖ تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان الغير مباشر لدى التلاميذ.

## 3- أهمية الدراسة:

تأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي وقلّة العدوان والعنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويمكن تلخيص الأهمية في النقاط التالية:

\*تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي.

\*إبراز القدرات الذاتية الكامنة للمراهق أثناء النشاط الرياضي اللاصفي.

\*دور وأهمية النشاطات الرياضية في تحقيق الذات لدى المراهق.

## 4- أهداف الدراسة:

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية، لأن حصّة التربية البدنية والرياضية لا تكفي وحدها بحجمها الساعي الحالي، ومدى مساهمتها في إعداد

الفرد الصالح من جميع جوانبه، وكذا الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، وأيضاً مساعدة الأسرة ولو بشكل قليل لفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم.

وكذا الهدف من هذا البحث هو وضع الأسرة التربوية في الطريق الصحيح نحو معرفة مكانة النشاط البدني الرياضي اللاصفي خاصة والتربية البدنية والرياضية عامة في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق وما ينجر عن ذلك من سلوكيات عدوانية اتجاه المحيط الخارجي الذي يعيش فيه.

## 5- أسباب اختيار البحث:

### 5-1- أسباب ذاتية:

رغبنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع، وذلك لما لاحظناه في الكثير من الأحيان من صراعات وسلوكيات عدوانية عنيفة تسود المنافسات، وكذا السلوكيات اللاأخلاقية التي تصدر من بعض التلاميذ والتي تتنافى مع المبادئ والقيم السامية للتربية البدنية والرياضية.

### 5-2- أسباب موضوعية:

\*قلة الدراسات في هذا المجال بالذات، مما يجعله مجالاً ثرياً وخصباً للبحث والتحليل.

\*عدم استغلال الأساتذة للفرص التي تمنحها التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة الرياضية

اللاصفية، وذلك لتهيئة التلميذ ودفعه نحو التحلي عن السلوكيات العدوانية اتجاه الآخرين، وبالتالي

التفاعل داخل الجماعة والقيام بالسلوك الإيجابي نحو المجتمع

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 6-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أحمد الحمادي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1990، ص 29

## 6-2- التربية البدنية والرياضية:

هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام<sup>1</sup>.

## 6-3- الأنشطة اللاصفية:

هي عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين ودوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم<sup>2</sup>.

## 6-4- السلوك العدواني:

يعرف السلوك العدواني في ميدان علم النفس الاجتماعي على أنه ذلك السلوك الذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين أو يسبب القلق لديهم<sup>3</sup>.

أو هو سلوك يقصد به المعتدي إيذاء الآخرين، كما أنه نوع من السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة صاحبه في السيطرة إيذاء الغير أو الذات تعويضاً عن الحرمان أو بسبب التثبيط<sup>4</sup>.

## 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

## الدراسات السابقة:

كثيرة هي الدراسات التي تناولت موضوع السلوك العدواني العربية منها والأجنبية، وكل بحث منها عالج متغيرات تختلف عنها في البحث الآخر، فمنها ما كان يهدف إلى كشف أسباب السلوك العدواني ومنها ما ربطه بعوامل أخرى، ومنها ما قارنه حسب الجنس أو البيئة، ومن هذه الدراسات نذكر ما يلي:

1 محمد عوض بسبوي وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ط 1992 ، 2، ص 23

2 حسن شلتوت وآخرون: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ص 117

3 رومان محمد: المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، عدد 01، ص 84

4 كريا الشربيني: المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، ط 1962، 1، ص 84

## 7-1- مذكرة للطالب بالعالم عبد القيوم:

بعنوان الكونغ فو وشو وأثره في تقليل السلوكيات العدوانية لدى المراهقين (15-18 سنة) قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم سنة 2002 . كان الهدف من هذه الدراسة معرفة أو إبراز دور رياضة الكونغ فو في التقليل من السلوكيات العدوانية عند الممارسين المراهقين، وقد اشتملت الدراسة على 4 أربعة نوادي للكونغ فو في الجزائر العاصمة، أخذت منها عينة ممارسين تقدر ب 40 رياضيا.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وقدم استبيان للممارسين، أما الاستنتاجات التي توصل إليها بعد الدراسة الإحصائية فكانت كما يلي:

➤ طرق التدريب في الكونغ فو تجعل المراهق يثق بنفسه ويتحكم في انفعالاته .

➤ الاستمرارية في ممارسة الكونغ فو تتيح وسطا اجتماعيا يساعد على استعراض العدوانية والتنفيس عنها بصورة إيجابية.

➤ الكونغ فو يساعد على تسوية السلوك الانحرافي للمراهق .

وكاستنتاج عام فإن لممارسة رياضة الكونغ فو دور فعال في التقليل من السلوكيات العدوانية.

## 7-2- مذكرة للدكتور حناط عبد القادر بعنوان: "دور رياضة الكراتي في تقليل السلوكيات العدوانية

للمراهقين العدوانيين:

الهدف من هذه الدراسة معرفة مدى تأثير ممارسة رياضة الكراتي على الحالات النفسية للمراهقين وتهديب سلوكهم العدواني.

اشتملت الدراسة على عينتين: 10 مدربين و 100 تلميذ، من 10 نوادي رياضية موزعين على 05 ولايات الجزائر، الجلفة، عين الدفلة، تيزي وزو، عين صالح.

أما الدراسة الميدانية لهذا البحث كانت باستخدام استبيان المقابلة الشخصية والملاحظة، ومن بين الاستنتاجات التي خرج بها الدكتور:

➤ ممارسة رياضة الكراتي تقلل من السلوكيات العدوانية وتحسن سلوك المراهقين مقارنة بسلوكهم قبل الممارسة.

➤ طريقة معاملة المدرب الحسنة والتوجيه التربوي الجيد يؤثر على نفسية المراهق ويجعله أكثر تحكما في انفعالاته وتصرفاته.

### 7-3- مذكرة محلي محمد الحبيب:

تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة سنة 2012 معهد التربية البدنية والرياضية بسكرة. كان الهدف من هذه الدراسة محاولة الكشف والتعرف على مجموعة الأنشطة اللاصفية وأهميتها في تنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث شملت بعض إكماليات ولاية ورقلة وزعت عليها 30 موجهة للتلاميذ وهي كالاتي:

- إكماليه السوفي محمد الهاشمي دائرة المقارين

- إكماليه الفارابي دائرة المقارين

- إكماليه مولاتي محمد السابع ببلدة عمر

- إكماليه عمر بن الخطاب لدائرة تماسين

- إكمالية الإمام علي لدائرة تقرت

أما الدراسة الميدانية لهذا البحث كانت باستخدام المنهج الوصفي لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان وهي:

- الأنشطة الرياضية اللاصفية تسهم في اكتساب العديد من القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة كالتعاون التنافس الاحترام والروح الرياضية

- هناك نظرة خاطئة للأولياء حول مشاركة أبنائهم في الأنشطة الرياضية اللاصفية



-رغبة التلاميذ كبيرة للمشاركة والمساهمة في الأنشطة الرياضية اللاصفية وهذه الرغبة والإقبال من حاجاتهم الداخلية.

#### 4-7 واضح الأحمد الأمين 2005 م :

تناولت هذه الدراسة دور التربية البدنية و الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين، وكان الهدف من الدراسة معرفة مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في الثانويات من التقليل من ظاهرة العنف المدرسي.

وتكونت عينة البحث على (111) تلميذ يمارسون التربية البدنية و الرياضية في ثانويات اخرى، اختيرت العينتين بطريقة عشوائية طبقية و ممثلة لمستويات الدراسية الثلاثة من الثانويتين .

و إستخدم الباحث في هذه الدراسة لقياس السلوك العدواني الذي صممه (محمد حسن العلاوي) لقياس العدوان العام كسمة و المكونة من اربعة ابعاد للعدوان. و لقد توصل الطالب الباحث من خلال معالجته لهذا الموضوع إلى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة لإحصائية في الابعاد الأربعة للعدوان \*جسدي، لفظي، غضب، وعدوان غير مباشر\* بين المجموعة الممارسة و المجموعة غير الممارسة للتربية البدنية و الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين.
- للتربية البدنية و الرياضة دور و تأثير في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين.

# الجانب النظري

الفصل الأول:  
النشاط البدني  
الرياضي اللاصفي

## تمهيد:

لقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني و الرياضي اللاصفي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها من حيث اسهامها لتحسين المستوى الصحي والبدني والنفسي وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة انتاجية الفرد فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة وهو لا يحتاج إلى مدرسين يعلمون على تلقين وتعليم التقنيات والمهارات الرياضية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى مدرسين يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية بما في ذلك من أثر بالغ على تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهدف النشاطات البدنية والرياضية اللاصفية تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل.

وهذا يشير إلى أهمية الممارسة الرياضية في الحياة اليومية للتلميذ كي يتعلم، وتعبير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية في حصة التربية البدنية والرياضية كأحسن دليل على ذلك، كما أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهداف عديدة ومختلفة إضافة إلى العملية التعليمية وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل من تعريفات وأهمية وأهداف للنشاط البدني الرياضي اللاصفي.

## 1- النشاط البدني الرياضي

### 1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية<sup>1</sup>.

### 1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التبرص في مقابل الكسل و الوهن و الحمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى<sup>2</sup>.

### 1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

<sup>1</sup> محمد الجمامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990 ، ص 29

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 120

أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضا على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب<sup>1</sup>.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات و اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى ألا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية و المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكامل<sup>2</sup>.

#### 1-4-4- أهداف النشاط البدني الرياضي :

##### 1-4-1- هدف التنمية البدنية :

يعتبر هدف التنمية البدنية و الرياضية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني و لأنه يتصل بصحة الطفل و لياقته البدنية ، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي ، إن لم يكن أهمها على الإطلاق ، و تطلق عليه أهم المدارس المختصة هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد على تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها و تتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني الرياضي ، و لا يدعي أي علم أو نظام آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان ، بما في ذلك الطب و هذا في سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدارس أو خارجها كالأندية مثلا ، هدف التنمية البدنية والعضوية قيم بدنية جسمية مهمة لها أغراض ملائمة و مهمة على المستوى التربوي و الاجتماعي و تتمثل فيما يلي:

\* القوام السليم و الخالي من العيوب .

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996، ص 32.

<sup>2</sup> - علي يحي المنصور: الثقافة و الرياضة، الجزء الأول، ط1، مصر، سنة 1971، ص 209.

\*التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل .

\*السيطرة على البدانة و التحكم في الوزن .

### 1-4-2-هدف التنمية المعرفية:

تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط و التحكم في أدائه بشكل عام .

و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التخيل و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم اكتسابها النشاط الرياضي و البدني مثل:

- تاريخ الرياضة و سيطرة الأبطال .

- مواصفات الأدوات و الأجهزة و التسهيلات .

-قواعد اللعب و لوائح المنافسة .

-الخطط و إستراتيجية المنافسة .

-الصحة و الرياضة و المنافسة .

-أتماط التغذية و طرق ضبط الجسم .

### 1-4-3-هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم و الخبرات و الخصائص الانفعالية المقبولة التي تكسب برامج النشاط البدني الرياضي الممارس لها ، حيث يمكن إجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل . كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك .

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كبيرة وفوائد ذات أبعاد نذكر منها :

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- المهارة الحركية توفر طاقته للعمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان .

#### 1-4-4 هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر النشاط الرياضي والبدني احد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتميز بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الرياضة والمشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته ،وتساعده في التطبع والتنشئة الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كل الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي :

-الروح الرياضية.

-تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .

-التعود على القيادة والتبعية .

-التعاون.

-متنفس الطاقات .

-التنمية الاجتماعية .

-الانضباط الذاتي .

كما يعمل النشاط الرياضي و البدني على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة ، و يجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع ، و يعلمه الانضباط الاجتماعي و الامتثال لنظم المجتمع.



## 1-5- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- ❖ النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- ❖ \*خلال النشاط الرياضي و البدني يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- ❖ \*أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس.
- ❖ \*يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الإنتباه و التركيز.
- ❖ لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي بإستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع مجتمعه و محيطه ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الإستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

## 1-6- أهمية النشاط البدني الرياضي :

يعتقد البعض أن النشاط الرياضي و البدني يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ، و لكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية ، و أن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى ، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم ، و الجسم يؤثر على مجهود العقل ، و لا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر ، كما يقول المثل : "العقل السليم في الجسم السليم" ، فلا يقتصر دور النشاط البدني و الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني ، الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات و الأوتار و المفاصل فهو يبعث الرضا و الارتياح لدى الفرد ، لهذا فالمرهق بحاجة إلى تفرغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يتفق مع قدراته .

## 7-1- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعدادها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

### 1-7-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

-الإحساس بالرضا ،و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.

-المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.

-الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

### 1-7-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

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

-ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

### 1-8- أدوار 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 و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالد ارس و مختلف الإبداعات...

و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع .

## 2- التربية البدنية:

### 2-1- مفهوم التربية البدنية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني<sup>1</sup>.

ويعرف " لووف J.c le beuf " التربية البدنية بأنها عملية تربية وتطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة<sup>2</sup>.

### 2-2- التربية البدنية والرياضية:

تعني: التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، الوجداني والجمالي<sup>3</sup> ، كما أن التربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ<sup>4</sup> ، وهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان، فتضافر الجهود استعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال وحركي، لذلك وجب أن توجه جهودنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي وتحسين الصحة، وتكوين الصفات الاجتماعية والخلقية لدى الناشئ<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس، ج 1 ، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1968 ، ص57

<sup>2</sup> - le beuf. J.c : léveil sportif, édition l'ecol des classiques africain, paris, 1974, P60

<sup>3</sup> - أحمد مختار عضاضة: التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية و التكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر، ط1994، ص3، 123.

<sup>4</sup> - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993، ص67.

<sup>5</sup> - عفاف عبد الكريم: نفس المرجع ، ص67.

## 2-3- أهمية التربية البدنية والرياضية:

قد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة استعملها الإنسان كتقوية لعضلاته وحفاظا على صحته وبنيته، أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية والسباقات وغيرها، لأنه أدرك أن ثمة منفعة كبيرة تعدت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لثقته اجتماعيا وزيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية.

كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية، لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية. ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية:

### 2-3-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية: يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي

من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا، فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة، الرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية<sup>1</sup>.

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية.

ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى، وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية.

فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي، فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليما بشكل ملموس، ويؤكد حدوث تقدم في

<sup>1</sup> - غفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 76.

القدرات البدنية والحركية، فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكيات حركية منسقة، وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا ذات صبغة مفيدة ومسلية<sup>1</sup>.

### 2-3-2- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة<sup>2</sup>.

ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعية إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء<sup>3</sup>.

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد في الجماعة وبالتالي سرعة تكيفه مع متطلباتها وقيمها، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي، حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد، ومواطنو المستقبل.

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها، حيث تسمح بتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية، الحركية والاجتماعية، وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية كما تساهم في الحفاظ على البيئة والتطلع على الآفاق المستقبلية، كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة، وتراعي رغباته المتزايدة، عملا بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ، وبذلك فهي - التربية البدنية والرياضية - تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية

<sup>1</sup> - منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية: وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1996، ص 07

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 169

<sup>3</sup> - خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي: مرجع سابق، ص 72.

والتصرفات التي تخدم الصالح العام، عملاً بتطوير السلامة الحركية، تنمية الذكاء، وقدرات الإدراك، ومراقبة نزوته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية<sup>1</sup>.

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البيداغوجية لها أبعاد تربوية، بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية والحركية، الوجدانية والمعرفية وتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمتقنة، وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية، حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكيد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.

### 2-3-3- تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية<sup>2</sup>.

فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكانة زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي للفرد المعرفية والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع<sup>3</sup>.

### 2-3-4- من الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكلوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصرها هاماً بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيراً من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند

<sup>1</sup> - منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، أفريل 2003

<sup>2</sup> - منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي: مرجع سابق، 1996، ص 08

<sup>3</sup> - عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العلمية، دار الفكر، ط3، 1994، ص 20

الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تربية الشعور الاجتماعي<sup>1</sup>.

أما الدكتور أمين أنور الخوالي، يبين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة، إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له أن يتوقع نتائج معينة سببها سلوكها في اللعب حيث يتجرد بذاته ويتنمي بسلوكه الحسي الأساسي، ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضاً عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية<sup>2</sup>.

## 2-4- أهداف حصة ت.ب.ر في المرحلة الثانوية:

يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية و طرق تدريسها.

1- توجيه العملية التعليمية و التربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.

2- الاهتمام بالإعداد الخاص.

3- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل و خارج المدرسة.

4- تشجيع هوياتهم الرياضية.

5- تنمية القدرات المعرفية و الوجدانية.

<sup>1</sup> - الدكتور أنطوان الجوزي: طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، ط1، 1980، ص 133

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 212

## 3-النشاط الرياضي اللاصفي

## 3-1- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي:

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2 سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس و اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها<sup>1</sup> من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة."

و يرى الدكتور عباس أحمد صالح ان النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي ، و من أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ المبرزين في تحسين مستواهم و كذلك ذوي الميل و الرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية<sup>2</sup>.

وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تحوّل المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات.

وتوقيت النشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض وتوقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة وبعد نهاية دوام المدرسة.

## 3-2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

## 3-2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

<sup>1</sup> - السيد حسن شلتوت وآخرون: مرجع سابق، ص 126

<sup>2</sup> - عباس أحمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1981، ص 207.



## 3-2-1-1- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه ويتم في أوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية<sup>1</sup>. ويعرف النشاط الرياضي كذلك بأنه:

\* البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلاميذ على هذا النشاط مكملًا للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية<sup>2</sup>. وعرفه أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي هو النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدراسة داخل المدرسة و الغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحب لديهم وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس<sup>3</sup>.

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجري بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والرياضات الفردية.

انطلاقاً مما تقدم فإن النشاط اللاصفي الداخلي هو الوقت الإضافي خارج دوام الدراسة (حصّة التربية البدنية) الذي يمكن التلاميذ من القيام بالمسابقات والألعاب أو العروض الفردية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم. كما يقصد النشاط الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة وداخل المؤسسة التربوية ويهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون أو أكثر من ألوان النشاط البدني الرياضي، وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته.

<sup>1</sup> - محمود عوض ، فيصل ياسين: نظريات و طرق التربية البدنية، ط01، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1989.

<sup>2</sup> - عقيل عبد الله وآخرون: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، بغداد، سنة 1986 ، ص 65

<sup>3</sup> - أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011، ص33.

بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارات والحركية، ويوفر للتلاميذ جوا اجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية ويكسب التلاميذ عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة.

إن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية قصوى في إثراء شخصية التلميذ فيؤهله من الجانب التربوي إضافة إلى الجانب التعليمي وهذا باكتساب مهارات ومعارف واتجاهات تساعد على تسهيل نمط حياته الاجتماعية، لهذا وجب تحديد وقت التربية البدنية والرياضية في المدرسة حيث يحدث تكامل بين الجانب البدني والفكري فساعتين أسبوعيا تعد ظلما في حق التلاميذ وفي حق التعليم ذاته وهذا حتى يتسنى للتلميذ إتقان المهارات الحركية وتطبيقها بشكل صحيح سواء في المنافسات بين الأقسام أو داخل القسم نفسه وفي المقابل وجب احترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الاهتمام بصحة وراحة التلميذ، يكون هذا من خلال البرمجة الجيدة لدرس التربية البدنية والرياضية حتى يصل إلى الأهداف المرجوة.

### 3-2-1-2- أنواع النشاطات الرياضية اللاصافية الداخلية:

تختلف انواع النشاطات الرياضية اللاصافية الداخلية من مؤسسة إلى أخرى و من منطقة إلى أخرى و هذا حسب المرافق المتوفرة لكل مؤسسة و حسب مميزات و رغبات تلاميذ منطقة معينة و غالبا ما نجدها في الرياضات الجماعية و أنواع الرياضات اللاصافية الداخلية حددها ( ناهد محمد سعد) في :

\*منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة.

\*منافسات في الأنشطة الجماعية بين هيئة التدريس والتأطير والتلاميذ. ( الجماعة التربوية).

\*منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، وألعاب القوى،.الشطرنج)

\*عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

\*حفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 240

### 3-1-2-3- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة، فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي.

### 3-1-2-3- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

\* يعتبر النشاط الداخلي حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.

\* إتاحة فرص النشاط للجميع.

\* التعليم عن طريق الممارسة.

\* التربية للوقت الحر.

\* تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة،... الخ).

\* تنمية روح الجماعة.

\* العناية بالصحة الشخصية.

\* يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين.

\* التدريب على القيادة والتبعية.

\* اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

### 3-1-2-3- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

\* وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.

\* اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.

\*اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي.

\*تناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة.

\*مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

### 3-2-2- النشاط اللاصفي الخارجي:

#### 3-2-2-1- مفهومه:

النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس.

ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص الممتازين في الأداء الرياضي وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين<sup>1</sup>.

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية والدولية<sup>2</sup>.

كما: عرفه "محمد عوض و فيصل ياسين" هو نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية الرياضية للمدرسة و في هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و النشاط الداخلي<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - حسن شلتوت وآخرون: مرجع سابق، ص 142

<sup>2</sup> - قاسم المنلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2، الموصل، 1990، ص 55

<sup>3</sup> - محمد عوض، فيصل ياسين: نظريات و طرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1989، ص133

### 3-2-2-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوله الدروس المنهجية<sup>1</sup>.

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت (المادة 07) من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية والتكوين<sup>2</sup>.

### 3-2-2-3- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

#### \*الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، ووضع عال للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويكون اعتبارياً نسبياً كما في الألعاب الجماعية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، ج 2، بغداد، 1988، ص 689

<sup>2</sup> - تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في 03 فيفري 1993، متعلقة بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.

<sup>3</sup> - حسن شلتوت وآخرون: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، العراق، سنة 1981، ص 65

### \* تنمية التطبع الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج، مهما كانت بهدوء وعدم انفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي<sup>1</sup>.

### \* الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

### \* حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

### \* تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصاً وروحاً ثم دراسة التكتيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

### \* اكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة عليها وتنميتها:

لقد أمست الصحة وفقاً على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدر على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية و المباريات

<sup>1</sup> حسن شلتوت: مرجع سابق، ص 65-66

الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازه.

### \*التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتنص قوانين اغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة<sup>1</sup>.

### 3-2-2-4- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحمي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية. ص 180) أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي:

\*مراعاة المرحلة السنوية للطالب عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

\*مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

\*الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع أو نوعين من النشاط.

\*الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.

<sup>1</sup> - حسن شلتوت وآخرون: مرجع سابق، ص 66

وفي هذا السياق، يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى أساسين:

\* تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوى العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها.

\* ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية، مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك، وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:

• أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.

• أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.

• أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.

• أن تحضرا بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.

• أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية<sup>1</sup>.

### 3-2-2-5- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

\* إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

\* الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

\* إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

\* إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - عباس أحمد صالح السمراي: مرجع سابق، ص 209

<sup>2</sup> - محمد عوض بسيوني: مرجع سابق، ص 37



### 3-2-2-6- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- \* رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- \* الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع 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 والخلقة الاجتماعية والصحية.
- \* الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- \* تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- \* خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي<sup>1</sup>.

### 3-3- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي:

- \* الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
- \* تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
- \* الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية<sup>2</sup>.

### 3-4- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي:

التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرسي التربية الرياضية في أمور التحكيم والتدريب والمرافقة مما يجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية، كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منظمة، عدم

<sup>1</sup> - مكارم حلمي وآخرون: مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1999، ص 127

<sup>2</sup> - محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 18

صلاحيية العديد من المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة تحد من نشاط المدرس، وتجعل العملية الإشرافية صعبة التحقيق، قلة عدد دروس التربية الرياضية وكثرة الدروس التي بعدهم مما يفوت عليه الفرصة في التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفرق، قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال المدرس وعدم وجود محفزات لمدرسي التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية.

## خلاصة:

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

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

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

الفصل الثاني:

السلوك العدواني

لدى التلاميذ

## تمهيد:

يعد السلوك العدواني لدى المراهقين أحد المظاهر السلوكية الهامة و الخطيرة المنتشرة في المجتمعات و التنظيمات و بين الأفراد بما فيهم تلاميذ الثانويات، لما يترتب عليه من آثار سلبية تعود على الفرد نفسه و على الأفراد الآخرين و الممتلكات. فهو سلوك يلجأ إليه الفرد عندما تكون هناك عقبات تقف عائقا أمام إشباع رغباته و حاجاته، و مهما اختلفت طرق أو أساليب التعبير عنه فهو سلوك يهدف من خلاله صاحبه إلى إلحاق الأذى والضرر.

و نظرا لتلك الآثار الناجمة عن حدوث هذه الظاهرة فقد اتجهت جهود العلماء والباحثين و من بينهم علماء النفس الاجتماعي إلى تحديد ماهيته و الأسباب و العوامل الكامنة وراء حدوثه. و في هذا الفصل من الدراسة سوف نلقي الضوء على مفهوم السلوك العدواني و أهم العناصر المتصلة به، و أيضا أشكاله، أهدافه، مظهره، العوامل المسؤولة عن حدوثه، النظريات المفسرة له، وظائفه، و أخيرا آثار السلوك العدواني.

## 1- السلوك العدواني:

### 1-1- تعريف السلوك العدواني:

يستخدم مفهوم السلوك العدواني بمعانٍ مختلفة، لذا لا يوجد تعريف واحد متفق عليه من جانب كل الباحثين نظراً لتعقده و لأن أسبابه متشابهة. إلا أن الغالبية العظمى فيهم قد توصلوا إلى أي هذا النوع من السلوك يهدف إلى إلحاق الضرر بالذات أو الآخرين أو الأشياء و سنحاول فيما يلي تناوله من خلال استعراض مجموعة من التعريفات المتعلقة به.

و يرى "جريسيلد" و زملائه "Jersilde et al" (1975) أن العدوان هو سلوك عنيف يتمنى في قول لفظي **verbal** أو فعل مادي **physical** موجه نحو شخص معين أو شيء ما. و يقصد بالعدوان اللفظي إلحاق الأذى بشخص آخر عن طريق سبّه أو لومه أو نقده أو السخرية منه أو التهكم عليه أو ترويح الإشاعات المغرضة ضده. و العدوان المادي يعني إلحاق الألم أو الضرر بشخص آخر أو بممتلكات أو بأشياء ذات قيمة لديه و قد يتجه نحو ذاته<sup>1</sup>.

أما "محي الدين أحمد حسين" و آخرون (1983) فقد عرفوا السلوك العدواني بأنه سلوك يصدره الفرد لفظياً أو بدنياً، صريحاً أو ضمناً، مباشراً أو غير مباشراً، ناشطاً أو سلبياً، و حداده صاحبه بأنه سلوك أملتته عليه مواقف الغضب أو الإحباط أو الإنزعاج من قبل الآخرين، أو مشاعر عدائية، و ترتب على هذا السلوك أذى بدني أو مادي أو نفسي للآخرين أو للشخص نفسه<sup>2</sup>.

و من هنا يتضح أن هناك الكثير من التداخل بين بعض هذه التعريفات، و على ذلك فإن السلوك العدواني قد يكون لفظياً أو غير لفظياً، مباشراً أو غير مباشراً، صريحاً أو ضمناً، موجهها ضد الذات أو ضد الآخرين أو الأشياء، و لكن في النهاية تترتب عليه إلحاق الأذى و الضرر المادي أو الجسمي أو النفسي للشخص نفسه أو للآخرين

<sup>1</sup> - محمد علي عمارة: برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2008، ص14

<sup>2</sup> - بشير معمريه بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، منشورات الخبر تعاونية عيسات إيدير، ج3، بني مسوس، 2007، ص144

## 1-2-2- بعض المفاهيم المتصلة بالسلوك العدواني و الفرق بينها:

### 1-2-1- العدائية Hostilité:

يقصد بالعداء شعور داخلي بالغضب و العداوة و الكراهية موجه نحو الذات أو نحو شخصي أو موقف ما. و تستخدم المشاعر العدائية كإشارة إلى الاتجاه الذي يقف خلف السلوك أو المكون الإنفعالي للإتجاه. فهي استجابة اتجاهية تنطوي على المشاعر العدائية و التقويمات السلبية للأشخاص و الأحداث<sup>1</sup>. و حسب "طلعت منصور" و آخرون فالعدائية حالة دافعية قد تؤدي إلى سلوك عدواني<sup>2</sup>. ذتشحن العدائية إضافة إلى مشاعر الغضب نظام معقد من الإتجاهات المحفزة للسلوك العدواني نحو تدمير الموضوعات أو إصابة الأشخاص.

و فيما يتعلق بالفرق بين مفهومي العدائية و العدوان فقد ميز بينهما "باص" "Buss"،

حيث أن مفهوم العدوان يشير إلى تقدم منبهات منزهة إلى الآخرين، في حين يشير مفهوم العدائية إلى الإتجاهات العدائية نات الثبات النسبي و التي تعبر عنها بعض الاستجابات اللفظية التي تعكس مشاعر سلبية<sup>3</sup>. كما قام "زيلمان" "Zillman" أبغنا بالتمييز بين العدائية و السلوك العدواني مركزا على الحالة الدافعية، حيث يشير إلى أن السلوك العدائي هو أي نشاط يقصد به الشخص إيذاء الآخرين دون أن يتضمن ذلك إيذاءا بدنيا. بينما يشير إلى أن السلوك العدواني هو أي نشاط يقصد به الشخص الإيذاء البدني أو الألم لشخص آخر<sup>4</sup>.

و بالنعم من تعداد الآراء حول الفرق بين مفهومي العدائية و السلوك العدواني إلا أنه يجب أن نحتفظ بالسلوك العدواني كمصطلح سلوكي فقط ، أيا كانت دوافعه سواء كانت دوافع إجرائية أو عدائية. و أن نتعامل مع العدائية على أنها العدوان الخفي أو المضمّر، و هي الاستعداد و التهيؤ الذي قد يظهر في ظروف معينة تهيئ لحدوثه، أو لا يظهر هذا الفعل<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - عصام عبد اللطيف العقاد: سيكولوجية العدوانية و ترويضها، دارغريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 2001، ص100.

<sup>2</sup> - خليل قطب أبو قورة: سيكولوجية العدوان، مكتبة الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة، 1996، ص40.

<sup>3</sup> - محمد علي عمارة: نفس المرجع السابق، ص 32

<sup>4</sup> - خليل قطب أبو قورة: نفس المرجع، ص39-40.

<sup>5</sup> - حسين فايد: العدوان و الإكتئاب في العصر الحديث. نظرة تكاملية، مؤسسة طبية للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، 2007، ص24.

كما أن العدائية حالة انفعالية طويلة المدى و تعمل كمثكون معرفي للسلوك العدواني و تظهر كـرغبة في إيذاء أو إيقاع الألم بالآخرين<sup>1</sup> .

و من خلال ما سبق نعتقد بأن السلوك إذا كان مدفوعا بالرغبة في إيذاء الآخر فهو يعبر عن العدا، أما إذا بدا السلوك عدوانيا في مظهره منوطا به تحقيق أهداف عدوانية فإنه يعن عن السلوك العدواني.

### 1-2-2-1- الغضب Colère :

يحت لفا مفهوم الغضب عن السلوك العدواني حيث أن الغضب يعني حالة انفعالية التي يمكن الإحساس بها في الموقف غير المرغوب فيها و هو غالبا ما يصاحب العدوان، ولكن لا يعد شرطا مهما للتعبير عنه. و الغضب من ناحية أخرى هو أحد الإنفعالات أو العواطف الأساسية للإنسان و التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط و عوامل الإحباط في الحياة<sup>2</sup> .

كما يعني أيضا بأنه انفعال يتميز بدرجة عالية من النشاط في الجهاز العصبي السمبتاوي و بشعور قوي من عدم الرضا سببه خطأ وهمي أو حقيقي<sup>3</sup> .

هذا و قد اعتبر "باص" و "بيري" (1992) الغضب بمثابة المكون الإنفعالي أو الوجداني للسلوك العدواني.

و في إطار ما تم عرضه يظهر الفرق بين الغضب و السلوك العدواني في أن الغضب (كخبرة) يختلف عن السلوك العدواني (كسلوك)<sup>4</sup> . و أن الغضب حالة انفعالية شعورية داخلية يمكن التعبير عنها بالسلوك العدواني.

### 1-2-3- العدوانية Agressivité :

العدوانية هي ميل إلى مهاجمة الآخرين أو كل شيء يعيق إشباعا مباشرا. و يمكن التمييز بين عدوانية مؤذية، مدمرة و عدوانية لطيفة حيث يجري التعبير عن العراك بالتنافس و الإبداع، و تعدبر العدوانية من قبل التحليل النفسي إسقاط لغريزة الموت أو التدمير (فرويد)، أو كمظاهر للرغبة في التملط على الآخرين و تأكيد النات "أدler".

<sup>1</sup> - محمد علي عمارة: نفس المرجع السابق، ص 31

<sup>2</sup> - عصام عبد اللطيف العقاد: نفس المرجع، ص 79.

<sup>3</sup> - خليل قطب أبو قورة: نفس المرجع، ص 60.

<sup>4</sup> - حسين فايد: نفس المرجع، ص 24.



كما يمكن تعريف العدوانية بأنها ميل للقيام بالعدوان و لفرض مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة، و هي ميل أيضا للسعي إلى السيطرة في الجماعة (التسلط الاجتماعي) خصوصا إذا وصل المرء إلى حدا التطرف<sup>1</sup>. يبدو بعد المقارنة السابقة بين السلوك العدواني و بعض المفاهيم الأخرى أنه لمن الصعب التفرقة فيما بينها نظرا لاتفاقها على تحقيق هدف واحد ألا و هو إلحاق الضرر، ولكن ما يساعدنا على فهمها هو معرفة اتجاه و طبيعة هذا الأذى، و كذلك طريقة حدوثه.

### 1-3-3- نظرية السلوك العدواني:

هناك بعض النظريات والاقتراحات التي قدمها العديد الباحثين لمحاولة تفسير السلوك العدواني على أنه غريزة فطرية أو استجابة للإحباط أو نتيجة لعملية التعلم و التطبيق الاجتماعي و على أساس محاولة تفريغ المكبوتة داخل الفرد وفيما يلي عرض موجز لأهم النظريات و الافتراضات السلوك العدواني :

- نظرية العدوان كغريزة
- نظرية التنفيس ( تفريغ الانفعالات المكبوتة )
- نظرية التعلم الاجتماعية
- نظرية الإحباط - العدوان<sup>2</sup>

### 1-3-1- نظرية العدوان كغريزة :

ترجع جذور هذه النظرية إلى المعلم "سيجموند فرويد" الذي أشار إلى العدوان غريزة فطرية، و في رأي "فرويد" إن الغرائز هي قوى للشخصية تحدد الاتجاه الذي يأخذه السلوك أي أن الغريزة تمارس التحكم الاختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد لأنواع معينة من المثيرات ، وقد افترض " فرويد" أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة و الموت ،ومن المشتقات الهامة لغريزة الجنسية، كما أن غريزة العدوان تعتبر من المشتقات الهامة لغريزة الموت.

وأشار "فرويد" إلى إن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة الفرد تدمير نفسه ونظرا

<sup>1</sup> - عصام عبد اللطيف العقاد: نفس المرجع، ص100.

<sup>2</sup> محمد حسن لعلاوي: سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة.مرجع سابق.ص20.

لأن غريزة العدوان فطرية لأنه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها و على ذلك و في محاولته تدمير ذاته فإن غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة فعندئذ يتجه الفرد نحو موضوعات بديلة لإشباع غريزة العدوان كأن يقوم الفرد باعتداء على الآخرين و تدمير الأشياء .

وهذا التفسير قدمه فرويد لتفسير العدوان الدموي بين المحاربين في الحرب العالمية الأولى وفي ضوء هذه النظرية يبدو العدوان غريزة فطرية لا بد من إشباعها أو محاولة تعديلها والسيطرة عليها , وفي هذا الإطار يرى بعض الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنافسية أو مشاهدة منافسة رياضية يمكن أن تساهم في إشباع أو تعديل أو السيطرة على هذه الغريزة . وقد أثار حول نظرية الغرائز الكبير من الجدل وعارضها بعض الباحثين على أساس أن هذه النظرية وإن كانت تصدق على الحيوان إلا أنه يصعب تعميمها على الإنسان لأن الطفل البشري عند ميلاده يولد في جماعة ويتعلم منذ اللحظة الأولى حاجاته للجماعة ويكتسب عن طريقها دوافع تواجهه ، كما أن هذه النظرية غيبية وليست علمية أي تفتقر إلى التفسير العلمي لسلوك .

### 1-3-2- نظرية تنفيس ( تفرغ الانفعالات المكبوتة ) :

يقصد بالتنفيس في مجال علم النفس تفرغ أو إطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامي بها الأمر الذي يؤدي إلى تفرغ أو تخفيف هذه المشاعر أو الانفعالات نظرا لان كبتها يسبب حدوث بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية .

وتشير نظرية التنفيس إلى أن السلوك العدواني ماهو إلا تفرغ للانفعالات المكبوتة لدى الفرد الأمر الذي يؤدي إلى الإقلال من المزيد من العدوان ,في حين أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى إن السلوك العدواني \_في ضوء هذه النظرية \_يمكن أن يؤدي إلى خفض العدوانية ,وفي بعض الأحيان يؤدي إلى المزيد من العدوان.

ويعتقد أنصار نظرية التنفيس من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن بمثابة متنفس للسلوك العدواني ، كما إن السلوك العدواني لدى المشاهدين لبعض الأنشطة الرياضية قد يكون تفرغا لبعض الانفعالات المكبوتة كنتيجة ,لأسباب أخرى مجال الرياضة كالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية أو غير ذلك من العوامل<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوى :مرجع سابق.ص21\_24.

## 1-3-3- نظرية الإحباط\_العدوان :

يعرف الإحباط بأنه كل ما من شأنه أن يسبب منع تحقيق هدف أو إشباع حاجة هامة لنا , وليس من الضروري أن يواجه العدوان نحو من سبب الإحباط خاصة إذا كان هذا المصدر قويا , بل نجد على العكس من ذلك, إذا ترى هذه النظرية إن العدوان الناتج عن الإحباط يمكن إن يواجه إلى أهداف بديلة , فالولدان اللذان يشعران بالإحباط بسبب كثرة خلافتهم سوف يصبان عدوانهما على أطفالهما والذين سوف يتحولون بدورهم إلى تفرغ انفعالاتهم على أهداف بديلة فيشدون ذبل قطتهم أو يحطمون الدمى التي يلعبون بتا , وتمثل هذه الفرضية واحدة من التفسيرات السببية الكبرى للعدوان , الإحباط يحدث حالة من التحريض على العدوان دائما يسبقها إحباط , وفي عام 1939م نشر دولار ومليار وبعد ذلك كلمن دوب وماوروسيرز أول كتاب لهما بعنوان الإحباط يقود إلى العدوان , وعرف الإحباط بأنه تلك الحالة التي تحدث عندما يعاق إشباع الهدف , وهو الأثر النفسي المؤلم المترتب على عدم الوصول للهدف أو تكرر الفشل , وعرف العدوان بأنه أي تصرف يترتب عليه ضرر واللذات أو لآخرين أو الوسط المحيط , وهما يفترضان إن عدم تحقيق الهدف يسبب الإحباط و إن الإحباط يؤدي بدوره إلى السلوك العدواني إزاء الأشخاص أو الأشياء التي حالة دون تحقيق الهدف<sup>1</sup>

## 1-3-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

تفسر نظرية التعلم الاجتماعي العدوانية بأنها سلوك يتم تعلمه عن طريق ملاحظة الآخرين ولاقتداء بسلوكياتهم , ثم الحصول على تعزيز والتشجيع لإظهار سلوكيات مشابهة , ولقد وجد عالم النفس ألبرت باندورا (1973) إن الأطفال الذين يشاهدون النماذج من الكبار يرتكبون أعمالا عنيفة , ولقد كانت هذه التغيرات اشد عندما تم تشجيع الأطفال على تقليد أفعال النماذج من الكبار , وهكذا يتضح من هذه النظرية إن السلوك العدواني يتم تعلمه من خلال التعزيز والمحاكاة فعلى سبيل المثال إذا قام احد المدرسين بتقديم تعزيز ايجابي للسلوك العدواني لأحد اللاعبين فان اللاعب في الغالب سيظهر نفس هذا السلوك مرة أخرى في المستقبل .

إن النظرية التعلم الاجتماعي على العكس من نظرية الغريزة ونظرية الإحباط\_العدوان حيث تنظر إلى السلوك العدواني على انه سلوك متعلم وعلى ذلك يمكن توجيهه والسيطرة عليه , فالأشخاص يسلكون عدوانية لأنهم

<sup>1</sup> محمد السيد عبد الرحمان :علم النفس الاجتماعي المعاصر . دار الفكر العربي . القاهرة . 2004ص403

تعلموا مثل هذا السلوك وليس نتيجة لإحباط أو امتلاك لغرائز معينة ومن الملاحظ في المجال الرياضي إن العدوانية يمكن أن تحدث في كل رياضة ، وان اللاعبين صغار السن يقتدون بالعنف السائد في مباريات المحترفين ,فهم يشاهدون في التلفزيون السلوك العدواني لأبطال الذين يقتدون بهم ,ويحصلون على التشجيع عند إظهار سلوك مشابهاة .

ويذكر "سميث1988" إن العديد من المدربين ,والآباء، وزملاء فريق يشجعون ويعززون هذه العدوانية . إن السلوك العدواني غالبا ما يرتكب كرد فعل لتصرف العدواني من شخص آخر فعلى سبيل المثال يتلقى لاعب كرة السلة تعليمات من المدرب بالا ينتهك القواعد والقوانين ويحاول إيذاء المنافسين ،ولكن المباراة تتميز بالخشونة مثل الجذب الملابس الضرب بالكوع تحت السلة فان اللاعب يتعلم أن يرد بالمثل . إن نظرية التعلم الاجتماعي لها العديد من الأدلة العلمية التي تؤيدها , وهي تؤكد على الدور الهام الذي يلعبه الآخرون ذوي الأهمية بالنسبة للشخص في زيادة ونمو السلوك العدواني أو التحكم<sup>1</sup> ولذلك فان المعلومات المخففة ربما تأتي متأخرة جدا وتصبح غير فعالة في ظل حرارة الغضب فالأشخاص يقتلون في ظل الغضب الشديد بصرف النظر عن المعلومات التي تصلهم عن ضحاياهم

العوامل الشخصية المسببة للسلوك العدواني :

تناولنا مسبقا أسباب الغضب منفصلة عن العوامل الشخصية من اجل التمييز الدقيق بين الغضب والسلوك العدواني ويبقى ضمن العوامل الشخصية التي تؤثر في السلوك العدواني نوعان من هذه العوامل هما الأسباب العصبية والكيميائية للعدوان والاتجاهات التعصبية<sup>2</sup>

#### 1-4- العوامل المسؤولة عن حدوث السلوك العدواني :

أجمع الكثر من العلماء على أن هناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدواني، و من هذه العوامل أو الأسباب :

<sup>1</sup> ربيع عبد القادر , وآخرون :دولر الرياضات الجماعية في تذيب السلوكيات العدوانية لدى المراهق .مذكرة ليسانس التربية البدنية والرياضية .جامعة مستغانم .2008.ص.34

<sup>2</sup> ربيع عبد القادر , وآخرون:مرجع سابق.ص.34\_36

#### 1-4-1-العوامل النفسية:

##### 1-1-4-1-الإحباط:

اتترض مجموعة من العلماء من جامعة "بيل" أن فشل الفرد في الحصول على ما يريد يثير الإحباط لديه، و أن الطاقة التي يولدها الإحباط تدفعه إلى الاعتداء على العائق الذي يعتقد أنه حجه عن أهدافه، و حين يعجز الفرد عن الاعتداء على هذا العائق يتجه بتلك الطاقة العدوانية إلى هدف اخر مدل ضرب شخصي لزوجته بدلا من الرئيس.

تجدر الإشارة إلى انه قد اثرت عده تحفظات إزاء العاهة بين الإحباط و العدوان.

فالفرد يمكن ان يمارس السلوك العدواني في ظل غياب الإحباط، و في المقابل قد يؤدي الإحباط إلى ضروب غير عدوانية من السلوك كالتعاطي او الاكتئاب و أحلام اليقظة. في حين توصل بعض الباحثين إلى وصف الشروط التي في ظلها يؤدي الإحباط إلى العدوان منها أن تكون منيرات الإحباط أهدافا مقبولة للعدوان، أو حين يعتقد الفرد بأنه لن يترض للعقاب، أو يكون العائق الذي أثار الإحباط منخفض المكانة، أو شعور الفرد بأن الإحباط نتج عن سلوك غير مشروع و نتعسف قام به العائق أو منير الإحباط .

##### 1-4-1-2-الحرمان:

فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويا<sup>1</sup>.

و يعتبر الحرمان من بين أحد الأسباب المؤدية للسلوك العدواني لأن هذا الأخير ما هو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف و الحنان و الرعاية و الحاجات الأساسية فإن شعور المراهق بهذا الحرمان يحاول التعويض عنه من خلال تصرفات و سلوكيات عدوانية قد تكون في بعض الأحيان لا شعورية قصد التعويض عن هذا النقص و الحرمان الذي يعاني منه<sup>2</sup>.

##### 1-4-1-3-الغيرة:

هي حالة إنفعالية يشعر بها الشخص و تظهر متمثلة في الثورة و النقد و العصيان و الهياج و قد تظهر كذلك على شكل إنطواء وإنعزال مع الإمتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبى للغاية كالإعتداء و الضرب و

<sup>1</sup> - عبد الرحمان العسوي: سيكولوجية الجنوح، دار النهضة العربية، بيروت، 1989، ص82.

<sup>2</sup> - حقي الفة محمد: علم النفس المعاصر، منشأة المعارف، 1983، ص79-80.

التخريب ونجد أنها تحمل صيغة القسوى و تمهد للهدم و التدمير وكل هذه الأشكال من مظاهر السلوك العدواني. وتنجم الغيرة من متغيرات عديدة كالخوف وانخفاض الثقة في النفس و عدم الإحساس بالقيمة الذاتية فالمرهق الغيور مثلا لا يرتاح لنجاح غيره و من الصعب عليه الإنسجام و التعاون معهم و هذا ما يؤدي به إلى الإنطواء و الإنسحاب كإستجابة أولا ثم رد فعل عدواني فإستجابة نهائية و قد يتولد هذا الشعور من عدم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة و هذا ما يجعله يلجأ إلى أسلوب التعويض كأن يتوهم بأنه متوقف مع غيره وهذا الشعور يقلل من قدرته على التكيف و التعامل مع غيره وديا فيقف منهم موقف عدائي و نجد أن المرهقين الذين يؤتون رفاق و أصدقاء لهم من الطبقات و مستويات إجتماعية عالية تفوق أسرهم ،يعانون من مشاعر الغيرة حيث إنهم يصعب عليهم مجاراتهم و بالتالي يظهرون لهم سلوك عدواني كإستجابة للغيرة و الشعور بالنقص و يرى ادلر إن الغيرة و الشعور بالنقص أساسا للعدوانية حيث أن المرهق الذي يشعر بقصور في علاقته مع الآخرين و المحيط الذي يعيش فيه يستجيب بسلوك عدواني كإثبات لوجوده و محاكاة للآخرين و منافستهم في قدراتهم.

#### 1-4-1-4- الشـعـور بالنقص:

أو ما يعرف بالإحساس بالدونية و هو حالة إنفعالية تكون عادة دائمة ناجمة عن الخوف المرتبط بإعاقه حقيقية أو من تربية تسلطية إظطهادية و الشعور بالنقص منتشر بكثرة سواء كان جسمي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل دائما فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية و بالتالي يؤدي إلى الإنطواء وعدم المشاركة و منه إلى إستجابات عدوانية إتجاه من يشعر نحوهم بالنقص.

والسلوك العدواني هنا يهدف إلى إعادة شيء من الإعتبار إلى الذات و إحساسها بقدرتها و سيطرتها على طرفها الوجودي بدل أن تدرج تحت مشاعر النقص و الدونية.

من خلال التطرق للأسباب النفسية للسلوك العدواني نجد أن هذا الأخير يتأثر و بدرجة كبيرة بهذه الأسباب و التي حصرت في الإحباط و الشعور بالنقص و الغيرة غير أن الأسباب النفسية و حدها لا تكفي لكي يستطيع إعطاء تفسير لسبب حدوث السلوك العدواني<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - بوخرسة بوبكر: المفاهيم و العمليات الأساسية في علم النفس الإجتماعي، منشورات جامعة عنابة، 2006، ص93.

#### 1-4-2- العوامل الاجتماعية:

#### 1-4-2-1- عوامل تتعلق بالأسرة و طريقة التربية:

و من بين هذه العوامل نجد خلل البيئة الأسرية في الطفولة، ففي حالة انفصال الوالدين أو هجران أحدهما للآخر أو كون أحد أفراد الأسرة شخصتا مضادا للمجتمع، أو كان أحدهما مريضا نفسيا، أو معاناة الأسرة من فقر و زيادة عددها ينحني السلوك العدواني لدى أطفالها. كما أن ضعف الرقابة الوالدية للأبناء و نقص التنظيم و ممارسة الغيبة القاسية التي تقهر الطفل تنحني العدوان لديه<sup>1</sup>.

#### 1-4-2-2- عوامل تتعلق بالمجتمع:

إن المجتمع الذي يكثر فيه معدل الطلاق و الأسر الممزقة تزداد فيه جرائم العنف، كما أن تخطيط المجتمع حول طرق التربية، و غياب الهدف القومي الذي يمشى طاقات الشباب، و نقص ممارسة الديمقراطية الحقيقية، و انهيار القيم الأخلاقية السائدة، و اهتزاز القدوة على المستوى الاجتماعي، و البطالة و إلى جانب انهيار مستوى التعليم و الفراغ الفكري الذي يعيشه الشباب و نقص الاهتمام بالرياضة البدنية كطريقة لإفراغ طاقاتهم. بالإضافة إلى وسائل الإعلام كنها من العوامل الاجتماعية التي تسبب العدوان.

#### 1-5- أهداف السلوك العدواني :

يؤكد معظم الباحثين أنه في ذرريف مفهوم السلوك العدواني لابل من أن يشير إلى غرض المهاجم أو المعتدي و الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. و لقد حددها الباحث "عصام عبد اللطيف العقاد" كما يلي:

#### 1-5-1- العدوان الانفعالي:

يؤكد عدد كبير من علماء النفس الاجتماعيين على وجود نوعا من العدوان يسمى العدوان العدائي أو العدوان الغاضب الذي يتمثل هدفه الأساسي في إلحاق الأذى، يحدث عندما يثار الناس بصورة غير سارة. و يكون هذا النوع من العدوان غير عقلاني إلى حدا كبير<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - خليل قطب أبو قورة: نفس المرجع، ص 78-79.

<sup>2</sup> - عصام عبد اللطيف العقاد: نفس المرجع، ص 102-104.

### 1-5-2- العدوان الأداتي (الوسيلي) :

يمكن أن يكون للعدوان أهدافاً أخرى في التفكير عند الاعتداء على الآخرين ما عدا الهدف الرئيسي و هو إلحاق الأذى و الضرر بهم. مثل القاتل المحترف الذي يتم تأجيده من جانب مجموعة من المجرمين ليحاول قتل شخصاً ما و لكنه يفعل ذلك للحصول على مبلغ كبير من المال و ليس لإلحاق الأذى أو حتى قتله.

### 1-6- مظاهر السلوك العدواني :

يعبر الأفراد عن سلوكهم العدواني بأنماط و مظاهر مختلفة تدل على غضبهم واستيائهم. و لقد صدقها "باترسون" و آخرون كالتالي:

- الشتم و الاستهزاء: كأن ينكر الشخص الوقائع أو المعلومات بلهجة سلبية.
- التحفيز: و هو إطلاق العبارات التي تقلل أو تنقص من قيمة الطرف الآخر وتجعله موضعاً للسخرية.

➤ الاستفزاز بالحركات: كالضرب على الأرض بقوة.

➤ السلبية الجسدية: كمهاجمة شخصي آخر لإلحاق الأذى به.

➤ تدمير أشياء الآخرين و تخريبها.

➤ طلب الإنعان الفوري من شخصي آخر دون مناقشة<sup>1</sup>.

حسب الباحث "باترسون" فإنه يمكن اعتبار أي سلوك ( لفظي أو بدني) عنيف يقوم به شخص ما ضد شخص آخر أو أشياء مادية بن مظاهر السلوك العدواني كالضرب على الأرض بقوة.

<sup>1</sup> - مصطفى نوري القمش: الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، 2006، ص206.





## 2- المراهقة:

## 2-1- مفهوم المراهقة:

من الناحية اللغوية يعرفها فؤاد البهي السيد على أنها: تفيد معنى الاقتراب، أو الدنو، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم: بمعنى غشى أو لحق أو دنا من . فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج<sup>1</sup> ."

وجاء في (لسان العرب): غلام مراهق : أي مقارب للحلم، وراهق الحلم، قاربه<sup>2</sup> ."

وتعني (Adolexere) والمراهقة مصطلح وصفي لفترة من العمر، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني الاقتراب والدنو من النضج والاكتمال، فهي:

"مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون فيها الفرد غير ناضج، وتكون خبراته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والبدني ."

فالمراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الاقتراب، والدنو من الحلم، وهي مرحلة حساسة في عمر الانسان، يمكن ان نتدبر أمرها ونحقق سلامتها، إذا وعى القائمون على التربية خصائصها، والعوامل الكامنة ورائها، وكيفية التعامل معها، إذ ان الفهم يساعد على التعقل، وحسن التصرف، ويجنب العواقب الوخيمة التي تأتي كثيرا من الجهل بطبيعة ما يجري وكيفية التعامل معه.

ويذهب محي الدين مختار الى ان المراهقة:

"مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة النمائية المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد النشء كي يصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير، عن طريق العمل المثمر، والانتاج الذي يحافظ على بناء المجتمع، والمراهقة تخضع الى حد كبير للعوامل الثقافية السائدة في المجتمع، فهي في المجتمعات المتحررة مرحلة اكتساب الخبرات والنمو الطبيعي، وهي في المجتمعات المتزامنة مرحلة توافق عسيرة . وتكمن دراسة المراهقة وقيمتها تربويا، من حيث أنها المرحلة التي تنفتح فيها القدرات والميول

<sup>1</sup> - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو نط4، دار الفكر العربيين القاهرة، 1975، ص175.

<sup>2</sup> - جمال الدين ابي الفضل: لسان العرب ، المجلد العاشر، دار صادر، بيروت، 1956، ص131.

والاستعدادات، وصفات الشخصية، والتي يكتسب فيها الفرد العادات السلوكية ما يؤهله لان يصبح ما سيكون عليه في المستقبل<sup>1</sup>.

اما موريس دوباز فيذهب الى أن:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة من التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن البلوغ، نقصد به الجانب العضوي للمراهق، وخاصة ظهور الوظيفة

ومن خلال جميع هذه التعريفات السابقة نقول ان المراهقة مرحلة انتقالية ما بين مرحلة الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية سريعة، يترتب عليها آثار انفعالية، ويصحبها القلق والمتاعب والأزمات الاجتماعية والنفسية، التي غالبا ما تؤدي الى اضطراب حياة المراهق فتتوتر علاقته مع الكبار، وخاصة أفراد الأسرة، محاولة منه لإبراز ذاتيته، وهذا يجعله يقترب من جماعة الرفاق، لأنه يشعر معهم بالأمان ووحدة الهدف.

## 2-2- خصائص المراهقة:

### 2-2-1- الخصائص الجسمية والفيزيولوجية :

يمكن تلخيص التغيرات التي تحدث في نشاط الفص الأمامي من الغدة النخامية لإفراز نوعين من الهرمونات، احدهما يهيمن على تحديد حجم الجسم، نسب أعضائه، والأخر خاص بتنبيه المناسل، فإذا نبهت، هذه الأخيرة فإنها تفرز هرمونات خاصة تختلف في الذكر عنها في الانثى<sup>2</sup>.

حيث تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو، وكثرة التغيرات الجسمية الخارجية والداخلية، ويبرز في ذلك نمو الطول والوزن، والنضج الجنسي، مع الاختلاف بين الذكر والأنثى في هذا النمو، حيث يلاحظ نضج الأنثى قبل الذكر بحوالي سنتين. فالنمو عند البنات يبدأ في العاشرة والنصف تقريبا، ويصل المعدل أقصاه في سن الثانية عشرة، بينما يتأخر الأولاد سنتين على الأقل في البداية، اما السن الذي يصل فيه الطول أقصاه، فيتوقف على الظروف البيئية التي يعيش فيها المراهق، ويبدأ في المراهقة نمو طول الساقين، ثم بعد ذلك الجذع واكتماله يكون أولا في اليدين

<sup>1</sup> - محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي: ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 158

<sup>2</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، ط1، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1982، ص 228.

والرأس والأقدام، وأخر جزء في الأكتاف. وتظل البنات فترة متفوقات على الأولاد من حيث النمو العضلي، ويتبع النمو العضلي عند الأولاد أحيانا فقدان في السمنة، بينما عند البنات يقل فقط تراكم الدهون<sup>1</sup>.

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نموا من الجهاز العظمي، وربما هذا سببا فيما يبدو على المراهق من القابلية للتعب، وعجز للقيام بالمجهودات<sup>2</sup>.

ومن علامات المراهقة ظهور الطمث عند الفتيات، وظهور المنيات في بول الصباح عند الفتيان، وهي مصحوبة عادة بتغيرات أخرى في سرعة عمليات الايض، ودقات القلب وضغط الدم. ومن الصفات الجنسية الثانوية بروز الثديين عند الفتيات نتيجة لنمو الغدة الثديية، كما تزداد الأليتان اتساعا واستدارة نتيجة لنمو عظام الحوض، وازدياد كمية الدهن تحت البشرة، ويتسع كتفا الفتاة، ويتحول صوت الفتاة المرتفع الدرجة الى رخم منخفض الدرجة.

اما الولد فأبرز التغيرات في هذا الصدد تغير الصوت نتيجة للنمو السريع للحنجرة واستطالة الحبال الصوتية المشدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن، وعلى الجانب العلوي من الصدغين أمام الأذنين مباشرة. كما يصبح الشعر النابت على الشفة العليا أكثر خشونة، ويزداد لونه سمرة.

## 2-2-2- الخصائص العقلية :

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز، والذي يقوم على الإدراك والذكاء والتذكر والتخيل والتفكير... فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا كبيرا في تكوين صورته عن ذاته وتقييمه لها. ففكرة الفرد الخاطئة عن إمكاناته العقلية تحول بينه وبين تحقيق ذاته، وتعيق تطوره الذهني.

ولقد أثبتت بعض الدراسات ان الذكاء ينمو نموا متزايدا حتى سن الثانية عشرة (12 سنة) ثم يتعطل قليلا في فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة، ويتوقف نمو الذكاء في سن معين، فعند العاديين في حوالي 16 سنة، والأذكىاء في حوالي 17 سنة. وبالتالي يمكننا ان نوجه المراهق تعليميا ومهنيًا، وتزداد مقدرة المراهق على الانتباه، كما يتجه تخيل المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ، وهذا يساعد على التفكير المجرد في المواد الدراسية كالجبر والهندسة، مما كان يصعب عليه إدراكها في المراحل السابقة من عمره. في انتقاله من

<sup>1</sup> - محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ط2، ج2، دار القلم، الكويت، 1984، ص33-34.

<sup>2</sup> - عمر محمد الشيباني: الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، 1977، ص48.

النمط المشخص الى النمط المجرد، بحيث ( J.Piaget. ويتضح تفكير الناشئ عند) يياجيه نجد الطفل حين يستعمل منطقته يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، بمعنى انه يفهم ويدرك ماهو مجرد .

فالقدره على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء، وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي والخلقي<sup>1</sup>.

اما تذكر المرافق فانه يبنى ويؤسس على الفهم والميل، حيث تعتمد عملية التذكر عنده على القدرة وعلى الاستنتاج للعلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة، ولا يمكن ان يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق ان مر به في خبرته السابقة.

ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في فترة المراهقة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة التي يستعملها هو فيما يظهر من اهتمامه بالأمور الاجتماعية ومن معالجتها وفي قدرته على إدراك ما يقع في العالم من حوادث ماضية ومستقبلية<sup>2</sup>.

### 2-2-3- الخصائص الانفعالية :

تعتبر المراهقة مرحلة عنيقة في الناحية الانفعالية، حيث يمتاز المراهق بالعنف والاندفاع كما يساوره من ان لأخر أحاسيس بالضيق والزهدي، ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته، فهناك من يرجعها الى تغيرات إفرازات الغدد، وهناك من يرجعها الى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق.

فعلى أي حال، تتميز المراهقة بفترة قلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية، والتي تؤدي به كذلك الى القلق الجنسي، مثله كأبي دافع آخر<sup>3</sup>.

ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف، والانشراح والاكتئاب وقد يظهر عليه الخجل والميول الانطوائية،

<sup>1</sup> - كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل و المراهق، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص241.

<sup>2</sup> - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، ط2، دار الشروق، جدة، 1985، ص157-158.

<sup>3</sup> - مالك سليمان مخول: علم النفس الطفولة و المراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981، ص165-166.

والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة، والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة. ويكون الخيال خصبا مما يسمح للمراهق بتحقيق الرغبات التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع، كما يساعده على تخيل مستقبله، ويستغرق المراهق في حلم اليقظة، وينتابه القلق النفسي أحيانا، فينتقل من عالم الواقع الى عالم غير واقعي .

ومن المظاهر الانفعالية في هاته المرحلة ما يلي:

- \* الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو .
- \* مرحلة اضطراب انفعالي، وحساسية شديدة للنقد، وخاصة فيما يتصل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم، ومحاوله المراهق للتكيف مع هذه التغيرات.
- \* يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويجنون الملابس الزاهية، وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية، ويزداد الميل الى الزي الموحد، كزي الكشافة وزي الفرق الرياضية.
- \* يزداد الميل للانتباه الى شلة من نفس الجنس، وتحتل هذه الشلة مركزا ممتازا في اتجاهات المراهق، ويدين لها بالولاء الأول.
- \* يبدأ في التخلص من الانانية الفردية التي كان يتركز فيها الفرد نحو نفسه . حتى يحصل على مكانة في الجماعة.
- \* يتميز نموه الوجداني بحب الزعماء وأبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثله العليا .
- \* الرغبة في محاكاة الأفراد أقوى من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار .
- \* يتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار، وتصرفات الصغار، ويميل الى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- \* يزداد الاعتزاز بالنفس .
- \* يحتاج الى الاشتراك في الأعمال التدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات، ولتدعيم مركزه في المجتمع.

\* يحتاج الى وعي بالاتجاهات القومية حتى يكون حبه لزملائه عن إدراك ووعي<sup>1</sup>.

## 2-2-4- الخصائص الاجتماعية :

يتأثر النمو الاجتماعي في المراهقة بالتنشئة الاجتماعية من جهة، وبالضغط من جهة أخرى. ويتصف المراهق بخصائص رئيسية تبدو في تألفه مع الأفراد الآخرين، أو في نفوره منهم، ويمكن ملاحظة هذا التألف عند المراهق من خلال ميله الى الجنس الآخر، بحيث يحاول جذب انتباهه بطرق مختلفة، كما تظهر عليه علامات الثقة وتأکید الذات بالتخفيف من سيطرة الأسرة والشعور بمكانته، كما نجد

أيضا يخضع لجماعة الأقران حيث يتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر. كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي، ويدرك حقوقه وواجباته، ويخفف من أنانيته ويقرب بسلوكه من معايير الناس، ويتعاون معهم في نشاطه، ويتضح نفور المراهق في تمرده، فنجده يعصي ويتحدى السلطة القائمة في الأسرة، حتى يتحرر من سيطرتها، كما نجده يسخر من الحياة الواقعية المحيطة به، وبعدها عن المثل العليا التي تؤمن بها، لكنه يقرب بالتدرج من الواقع كلما اقترب من الرشد.

كما يتميز المراهق بالتعصب والمنافسة، باعتباره متعصبا لأرائه ومعايير جماعة الأقران التي ينتسب إليها. وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا كالنقد اللاذع، وتأکید المراهق لمكانته يكون عن طريق منافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم<sup>2</sup>.

ومن أهم الاتجاهات التي يظهر أثرها بوضوح في هذه المرحلة، الاتجاه الديني، ومناقشة الأمور الدينية، وقد يشعر بعض المراهقين بالتشكك في بعض العادات والأمور الدينية<sup>3</sup>.

وتزداد أهمية الرفاق وتكوين علاقات وطيدة معهم في مرحلة المراهقة أكثر من أي مرحلة أخرى، فمن الصعب على المراهق ان يتخلى عن أصدقائه، وزملائه الذين يضع فيهم ثقته التامة، فيفضي إليهم بما يحدث في نفسه من خواطر وأفكار ومشاعر، ويعبر لهم بكل حرية عن خططه وأماله ونزعاته "... فهو في هذه المرحلة يعتقد انه لا يجد

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 144-148.

<sup>2</sup> - مالك سليمان مخول: مرجع سابق، ص 159-160.

<sup>3</sup> - رجاء محمود أبو علام: علم النفس التربوي، ط3، دار القلم، الكويت، 1984، ص 178.

فهما كافيًا من الكبار الذين يحيطون به، وان هناك فجوة ثقافية واجتماعية بينه وبينهم، تقف حائلًا دون ان يفهموه فهما أحسن ."

والمراهقون الذين يفشلون في تحقيق هذا الجانب في حياتهم (صحة الرفاق) يميلون الى العزلة، فيتسمون بالخجل والانسحاب من الجماعات.

وينظر المراهق الى معلمه انه المثل الأعلى الذي يقتدي به في حياته، وبالتالي فهو يتأثر بسلوكه داخل القسم وخارجه، كما يتأثر بمعاملته له، فالمعلم المحبوب لديه هو ذلك الذي يوفر الجو الاجتماعي السليم المناسب في القسم، والقدر الكافي من الأمن والمادة المشوقة بالشكل الذي يسمح له بأكبر قدر ممكن من الاستقلال.

### 2-3- حاجات المراهقة:

- يجمعها حامد عبد السلام زهران الى حاجات أساسية<sup>1</sup> :

#### 2-3-1- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة الى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، والحاجة بالشعور إلى الأمن الداخلي، الحاجة الى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة الى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

#### 2-3-2- الحاجة الى حب القبول:

وتتضمن الحاجة الى التقبل الاجتماعي، والحاجة الى الأصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، والحاجة الى الانتماء الى الجماعات، والحاجة الى إسعاد الآخرين، وهذا من شأنه ان يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.

#### 2-3-3- الحاجة الى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة الى الانتماء للجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة الى الشعور بالعدالة في المعاملة، والاعتراف من الآخرين، وكذا التقبل والحاجة الى النجاح الاجتماعي، الامتلاك والقيادة، الحاجة إلى إتباع قائد، الحاجة الى حماية الآخرين، الحاجة الى تقليد الآخرين، الحاجة الى المساواة مع الأنداد والزملاء في المظهر والملبس والمال والمكانة الاجتماعية، إضافة إلى الحاجة لتجنب اللوم.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس و الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص 401-402.



**2-3-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:**

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع، وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير على النفس والسعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

**2-3-5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:**

وتتضمن الحاجة إلى النمو، والتغلب على العوائق، والحاجة إلى العمل الهادف، الحاجة لمعارضة الآخرين، ومعرفة الذات، والحاجة إلى تأكيد الذات.

**2-3-6- الحاجة للإشباع الجنسي:**

التي تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، واهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

ويضيف (صموئيل مغاريوس) حاجة أساسية تتمثل في:

**2-3-7- الحاجة إلى تهذيب الذات:**

والتي تتمثل في ضبط الانفعالات والتحكم في الذات، والقدرة على التحكم في سلوكه وتصرفاته، لان المراهقة هي مرحلة النضج الجنسي والحساسية المفرطة، والارتباك والاضطراب. اما (عباس محمود عوض) فيضيف حاجتين وهما على التوالي:

**2-3-8- الحاجة إلى الاستقلال:**

فالنضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولته للاعتماد على نفسه، والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته.

ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية مع الأقران والأصدقاء خاصة، يعمل المراهق من أجل الاستقلال الانفعالي، لكن تبعيته الاقتصادية من جهة، وفرض السلطة من جهة أخرى قد يجعله يفقد التوازن في سلوكياته وردود أفعاله.

**2-3-9- الحاجة إلى الانتماء:**

ان رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الانتماء الى جماعات خارج إطار الأسرة، والتي تتمثل في جماعة الأصدقاء، سواء كانت جماعة منظمة أو غير منظمة، وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتماماته .

فالانتماء يعد عند المراهق كفرصة للتحرر من السلطة الأبوية، ويضمن له الانتماء الاجتماعي الذي يناسبه .

فالمراهق كما يقول (محمود عوض) : " دخيل على الكبار، قريب من الصغار، فماذا هو فاعل إذن؟

انه لا يجد إلا شلة من الشباب في سنه يشعرون بنفس مشاعره، فينتمي إليهم، ويتوحد بهم، ويتقمص شخصيتهم، ويعتق ما يعتنقون<sup>1</sup> .

**2-4-4- مراحل المراهقة:**

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ولكنهم أخضعوها لدراساتهم، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

**2-4-4-1- المراهقة المبكرة:**

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط، تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة، في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وتصحبها الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق<sup>2</sup> .

**2-4-4-2- المراهقة الوسطى :**

تمتد هذه المرحلة من 15 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، و يميز هته المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة و هي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية، و فيها تزداد التغيرات الجسمية

<sup>1</sup> - عباس محمود عوض: علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 223.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1984، 263.

و الفيزيولوجية من زيادة في الطول و الوزن، و في هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته، قوته الجسمية<sup>1</sup>.

### 2-4-3- المراهقة المتأخرة:

و تكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 و يطلق عليها اسم الشباب، حيث يصبح الشاب أو الفتاة راشدا بالمظهر و التصرفات، و تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة و في هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي و بروز بعض العواطف الشخصية، كالاتهام بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و البحث عن المكانة الاجتماعية مع وجود عواطف نحو الجماليات ثم الطبعة والجنس الآخر .

### 2-5-5- مشاكل المراهقة:

#### 2-5-1- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته و حدتها و اندفاعها و هذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فأحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا و بالحياد و الخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته و سلوكياته

#### 2-5-2- المشاكل النفسية:

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر و الكبت الحاصل عن الخجل و التسرع في اتخاذ القرارات، و المراهق يميل إلى الحرية و التملص من الواجبات و السلطة الأسرية و المدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط و الشعور باليأس و الضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها، و قد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف و التقاليد، فهو يعتقد أن يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته و قد تؤدي

<sup>1</sup> - سعدية محمد علي بمادر: في سن المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به إلى الاكتئاب و الانعزال أو إلى السلوك العدواني.

### 2-5-3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه و مكانه في المجتمع و الإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، و في هذا الإطار سوف نذكر أهم مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق.

\* الأسرة كمصدر سلطة.

\* المدرسة كمصدر للسلطة.

\* المجتمع كمصدر للسلطة.

### 2-6- المراهق المتمدرس وسلوكات العنف:

يعتبر الدخول في مرحلة المراهقة مرحلة هامة لغاية , فالمراهق يجد نفسه في عالم آخر, وهو عالم الكبار, فنجده يلجأ لسلوكيات جديدة قصد التكيف, وعادة ما تكون سلوكيات عنيفة خاصة في المجال المدرسي .

في هذه المرحلة تبدأ الغرائز الجنسية العنيفة بالنمو , ففي وجهة نظر التحليل النفسي هذه الغرائز الجنسية تخلق صراعات و ضغوطات.

المراهق في هذه المرحلة يتعرض لإحباطات عديدة, وذلك لإشباع حاجاته, فإذا كانت الحاجة بيولوجية ظل في حالة عدم التوازن , أما إذا كانت الحاجة نفسية فنجد أن المراهق في محاولته التعايش معها يلجأ إلى إستعمال ميكانيزمات دفاعية مختلفة, ويمكن أن يكون العدوان أحدها<sup>1</sup> .

فالمراهق إذا في هذه المرحلة يحاول إشباع حاجاته النفسية و الاجتماعية و البيولوجية و الانفعالية من خلال مختلف السلوكيات التي يقوم بها مثل العنف و العدوان .

<sup>1</sup> - عيالي محمد عوض :مدخل إلى علم النفس النمو الطفولة و المراهقة و الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2006، ص145.

أوضحت دراسة أن مرحلة المراهقة تعتبر من أكثر المراحل عرضة للإضطرابات السلوكية عند التلاميذ المتمدرسين, وللمؤسسات التربوية دورا هاما في حدوث ذلك. وفي هذا الصدد يشير "كازدين" إلى وجود عوامل تساعد على حدوث الاضطرابات السلوكية للمراهقين منها العوامل المدرسية,و التي تعد من أبرز العوامل التي تزيد من تعرض هذه الفئة لهذه الانحرافات .

كما أشار "زهران" أن في هذه المرحلة يزداد لدى الفرد الوعي الاجتماعي و الميل إلى العنف, ومحاولة تحقيق مزيد من الاستقلال الاجتماعي , ورغبته في مقاومة السلطة .

## 2-7- المراهق المتمدرس و المرحلة الثانوية :

يعاني المراهق في المدرسة الثانوية مجموعة من الأزمات و الصراعات, وذلك بسبب دراسته, وتفكيره بمستقبله , فالامتحان الذي يطلب اجتيازه من أجل الدخول إلى الثانوية يواجهه بضغط, وهو ما يزيد من شدته, ما يعلقه والديه من آمال على المدرسة الثانوية .

لذلك نجد بين التلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من القلق و الصراعات, و السلوك العنيف كما تطلب مدرسة الثانوية من المراهق جهدا غير قليل من أجل متابعة الدراسة و الانتقال من مستوى تعليمي إلى آخر<sup>1</sup>.

الواقع أن طبيعة العلاقات التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي و المهني, ولها إنعكاس في بلورة شخصيته وتكوينها هذا فضلا عن أن الشخصية تتعرض لإختبارات توافقية عديدة, كلما تعرضت لموقف مواجهة جديدة , فتكيف مع البيئة المدرسية يختلف باختلاف مستويات النظام المدرسي, فمتطلبات التعليم الثانوي يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفه مع المواقف الجديدة<sup>2</sup>.

فمرحلة المراهقة تعتبر أرضا خصبة تنتشر فيها الاضطرابات النفسية كالضغط و السلوك العنيف , وذلك كون المراهق في هذه المرحلة عرضة لتغيرات عديدة, في مختلف الأعضاء ما يخلق له ضغوطات و توترات نفسية ما يتوجب عليه البحث عن وسائل جديدة لتكيف مع كل الأخير , فكل العلماء يتفقون بأنها مرحلة صراعات و أزمات نفسية ,أضف إلى ذلك المشكلات السلوكية التي تظهر من خلال التصرفات التي تصدر من المراهق

<sup>1</sup> - نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، ط5، دار العلمية للنشر و التوزيع، دمشق، 1978، ص413.

<sup>2</sup> - أحمد أوزي : المراهق و الحياة المدرسية، ط1، الشركة الوطنية للطباعة و النشر، المغرب، 1995.

المتدريس داخل المؤسسات التربوية , وهكذا يجد التلميذ المراهق نفسه بحاجة إلى بذل أقصى جهوده لتلاءم مع متطلبات الواقع الجديد .

## 2-8- أهمية النشاط البدني والرياضي في المراهقة:

لتوضيح هذه الأهمية ما علينا إلا الاستناد على بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء حيث اهتم بعضهم بدراسة تأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له باكتساب التوازن النفسي-الاجتماعي.

فحسب العالمان (قزاريون) و(صاك) : " إن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي."

كما لاحظ الباحث النفساني (روتر) على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في (لوسان لويز) بفرنسا، واستنتج ان التلاميذ الذين تحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية

بالإضافة إلى هذا فان الباحث (روزن بارقر) يؤكد على وجود علاقة بين التمرينات البدنية الرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي-الاجتماعي.

فمن خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر بنا الإشارة ان سلامة البدن، والنمو الجسمي السليم، يعني سلامة العقل والتفكير، وهذا ما يؤدي إلى هدأة النفس، والشعور لدى الفرد المراهق يكون واضحا على سلوكه النفسي-الاجتماعي. ويتفق (ريتشارد ادلمان 1983) مع (فرويد) في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمحض للقلق فعن ، (Ca) والتوتر الذي هو وليد الإحباط، وهذا الأخير (الإحباط) من شأنه ان يعرقل الطاقة الغريزية للهو طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية ان تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، إذ يستطيع المراهق حل أو التحكم في مراعاة اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية، و البدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع، بحثا عن صدى واقعي لهواماته في عالم

الأشياء وعالم الأشخاص. فاللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يتركز أساسا على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا<sup>1</sup>.

كما ان الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيه وتوجيهه بفضل الممارسة الرياضية، باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا، وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته، وتكوين هويته، والتحكم في انفعالاته، وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي. ان من ظواهر الشباب المعاصر كما قال (إيريك ايركسون) تتمحور حول أزمة تكوين الهوية، فيتوقف نجاح الشباب في تحطى هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم، والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها<sup>2</sup>.

وكذلك تحقيق الاستقلالية عن الأسرة، بفعل الحاجة إلى الظهور والتفوق، فالممارسة الرياضية يمكنها إشباع تلك الحاجات، كما أن من أهم مميزات المراهق، الغضب من اللاعدالة والحظ السيئ، وعدم التفاهم، وغضب ضد الذات. وفي وقتنا الحالي أصبح الغضب منتشرا في كل أنحاء العالم فجعل كل المؤسسات الاجتماعية في اضطراب، كما نزع راحة الفرد واستقرار وسلامة المجتمع، فالرياضة هي المثبط الوحيد للغضب والمسكن.

إن سرعة وتعقد الحضارة، وتطور الإعلام في الحصول السريع والمتنوع للمعلومات، قد أنكر الحضور الجسدي، كما همش فاعليته في العلاقات الإنسانية. فبفضل الرياضة يخفف المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، كما يحرر طاقاته، ويعبر عن مشاكله، ومطامحه، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية، وحضوره الجسدي، إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بفرض صورة أنه المثالية على الآخرين.

فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية، التي تسهل له التعبير المطلق عن مكوناته السيكو-فيزيولوجية، حيث أن جزءا كبيرا منها همشته مادية الحضارة، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين، والتقنيات والمقومات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع، وبمعنى آخر يحدث قطيعة مع الحياة اليومية الروتينية باتجاهه نحو الممارسة الرياضية، بدل إحداث القطيعة.

<sup>1</sup> محمد محمد الأفندي: علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965، ص444-445.

## خلاصة:

تعتبر مشكلة العدوان لدى المراهقين من أهم المشاكل التي شغلت اهتمام الباحثين وهذا لانتشارها المفرغ خاصة في المؤسسات التربوية بالنسبة للمراهقين وهذا ما جعل الساهرين على التربية القيام بعدة ملتقيات وكذا دراسات لتقصي أسباب هذه الظاهرة حيث توجد مؤثرات تعمل على إظهار هذا السلوك منها الاجتماعية الثقافية والنفسية, وبما أن التربية البدنية الرياضية هي مادة من المواد الأكاديمية وهي ذات أهمية كبيرة لما تكتسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية فإنها تلعب دورا كبيرا في معالجة السلوك العدواني خاصة للمراهق حيث تساعده على اجتياز فترة المراهقة في أحسن وجه وهذا لما تتميز به من خصائص أهمها إشباع رغبات وحاجات المراهق والتقليل من آثار الإحباط.

ونجد أن التربية البدنية الرياضية تساعد على اكتساب العديد من المهارات البدنية والاجتماعية حيث تجعل التلميذ أكثر تحكما في انفعالاته وفي السيطرة على أعصابه, فالتربية البدنية الرياضية تمثل فضاء واسع للتلميذ المراهق ملء الفراغ والحفاظ على الصحة الجيدة وتفادي الانحرافات الأخلاقية وتفريغ الطاقة الزائدة والابتعاد عن الغضب والتهور.

تلعب التربية البدنية الرياضية دورا إيجابيا من ناحية تعلم السلوك لدى التلميذ أو الفرد بصفة عامة فهي تؤثر إيجابا على العلاقات العامة حيث ان العنف والعدوان ليس فقط في الوسط المدرسي إنما هي ظاهرة اجتماعية يتغذى بها التلميذ المراهق من المجتمع تحت تأثير قوى غريزية داخلية وقوى تأثير خارجية كوسائل الإعلام المختلفة.

فالعنف في الملاعب إذن ليس قضية جماعية مشاغبة وإنما هو نابع من معاناة فئة كبيرة من المجتمع تتخبط في أزمات ومشاكل يومية وتلك الأعمال العدوانية ماهي إلا تعبيراً عن جملة من الانفعالات المكبوتة في اللاشعور الجماعي كما أنها عملية مقصودة كأسلوب وملجأ للاحتجاج ورفض الواقع الاجتماعي المعيش ، هذا من الجانب الاجتماعي اما من الجانب النفسي فان الظروف المحيطة بالملاعب ومواقف الاداء المختلفة لها تأثير على نفسية المتفرجين مما تسبب له الإحباط واليأس الذي يؤدي إلى ارتكاب سلوكيات عدوانية





الجانب التطبيقي

الفصل الأول:  
الطرق المنهجية  
للبحث

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

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 . وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة . وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهو قدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه.

فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
- التأكد من صلاحية أداة البحث "الاستبيان" المطبق في الدراسة وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
- ملائمة الاستبيان المستخدم لمستوى العينة وخصائصها.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا الصدد قمنا بزيارة مجتمع بحثنا والمتمثل في أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي.

## 2- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بالعدوانية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية، اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها، ووصف العلاقات الموجودة بينها، وذلك بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل.

حيث يحاول الباحث معرفة مدى تأثير ممارسة النشاطات الرياضية اللاصفية في المؤسسات التعليمية على تعديل سلوكيات التلاميذ، وإتباعنا لهذا المنهج كان بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

### 3- مجالات الدراسة:

3-1- المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ثانويات بلدية الجلفة.

3-2- المجال الزمني: أنجزنا هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر فيفري 2017 إلى غاية شهر

أفريل 2017 على مرحلتين:

- مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية و الجزء النظري و التي من خلالها تفحصنا جميع المراجع التي لها علاقة بموضوعنا و تمت هذه المرحلة ما بين شهر فيفري 2017 إلى غاية شهر أفريل 2017.

- مرحلة الجانب التطبيقي و تمثلت في محاور الاستبيان و أسئلته و توزيعها ثم استرجاعها و تحليل البيانات و تفسيرها، و تمت هذه المرحلة في شهر أفريل 2017 .

### 4- مجتمع وعينة الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث .و يمثل مجتمع الدراسة في بحثنا أساتذة التربية البدنية و الرياضية (الطور الثانوي).

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي إختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. إن الهدف الأساسي من إختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي .

فالإختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي أشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كبيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر

استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

#### 4-1- عينة الدراسة:

قمنا بتحديد عينة لإجراء هذا البحث قدرت ب 20 أستاذا الذين يدرسون مادة التربية البدنية والرياضية والعينة مأخوذة من مجتمع إحصائي الذي يمثل مجموع أساتذة ثانويات ولاية الجلفة. واستعملنا لمعالجة هذا الموضوع العينة العشوائية البسيطة .

#### 5- أدوات الدراسة:

##### الاستبيان :

الاستبيان هو عبارة عن قائمة من الأسئلة التي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي فرضيات البحث، ويستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية، وفي دراستنا هذه قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة موجهة إلى الأساتذة للإجابة عنها، متعلقة بالسلوكيات العدوانية لدى التلاميذ، وعلاقات التلاميذ فيما بينهم، ودور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تهذيب سلوكهم.

وهذه الاستمارة وضعت من أجل إثبات أو نفي فرضيات البحث والإجابة على تساؤلات الإشكالية.

وقد تم تحكيم الاستمارة من طرف دكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية، وبعد تعديل وحذف بعض الأسئلة وضعت الاستمارة بشكلها الأخير.

المحور الأول : الفرضية الأولى و تشمل الأسئلة رقم 1-5-7-13-14

المحور الثاني : الفرضية الثانية و تشمل الأسئلة رقم 16-17-18-19-20

المحور الثالث : الفرضية الثالث و تشمل الأسئلة رقم 6-8-9-10-11

المحور الرابع : الفرضية الرابع و تشمل الأسئلة رقم 2-3-4-12-15

6- متغيرات الدراسة:

6-1- المتغير المستقل:

المتغير المستقل هو النشاط الرياضي اللاصفي.

6-2- المتغير التابع:

المتغير التابع هو السلوكيات العدوانية التي يديها التلاميذ .

7- تصميم الدراسة:

من أجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستخدام استمارة استبيان موجه للأساتذة، لأن الدراسات الوصفية غالبا ما يتم جمعها من خلال الاستبيانات والمقاييس وأساليب المشاهدة، حيث أصبحت الاختبارات والمقاييس من أكبر دعائم البحوث في هذه العلوم، ومن ثم فهي من أهم وسائل نموها وتطورها.

من أجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستخدام استمارة استبيان موجه للأساتذة، لأن الدراسات الوصفية غالبا ما يتم جمعها من خلال الاستبيانات والمقاييس وأساليب المشاهدة، حيث أصبحت الاختبارات والمقاييس من أكبر دعائم البحوث في هذه العلوم، ومن ثم فهي من أهم وسائل نموها وتطورها.

7-1- اختبار الصدق:

يعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس فعلا ما أعد لقياسه، أما إذا أعد لقياس سلوك وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي، وصدق المحتوى، والصدق الذات<sup>1</sup>. ويركز أيضا أنه يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسب الاتفاق بين المحكمين، فكلما زاد عدد المحكمين الذين يوافقون على صلاحية الأداة والأسلوب لتحقيق أهداف هذه الدراسة دل ذلك على أن نسب الصدق الظاهري عالية.

حيث قمنا بعرض الاستبيان (الاستمارة) على دكاترة في الاختصاص، وتم إجراء بعض التعديل بما يناسب موضوع البحث.

<sup>1</sup> خالد حامد: منهج البحث العلمي، دار رحمة للنشر والتوزيع، ط2003، ص31، 331

## 7-2- ثبات أدوات الدراسة:

يقصد بالثبات مدى الدقة والاتساق أو استقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، على أن نصل إلى نفس النتائج تقريبا أما الاستبيان فقد وزع على الأساتذة وتم استرجاعه بعد 7 أيام بعد أن تم تحكيمه من طرف أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجلفة.

**8- الأدوات الإحصائية:** تعتبر الأدوات الإحصائية من أهم الطرق المساعدة في تحليل النتائج وهي متعددة، فإعتمدنا في بحثنا هذا على الدوائر النسبية كطريقة من طرق المعالجة الإحصائية.

$$\frac{100 \times \text{الفاعل العدد}}{\text{التكراري المجموع}} = \text{النسبة المئوية (س)}$$

$$100 \leftarrow 360$$

$$\text{س} \leftarrow \text{ع}$$

$$\text{ع} = \frac{\text{س} \times 360}{100}$$



الفصل الثاني:

تحليل و مناقشة

و تفسير نتائج

الدراسة

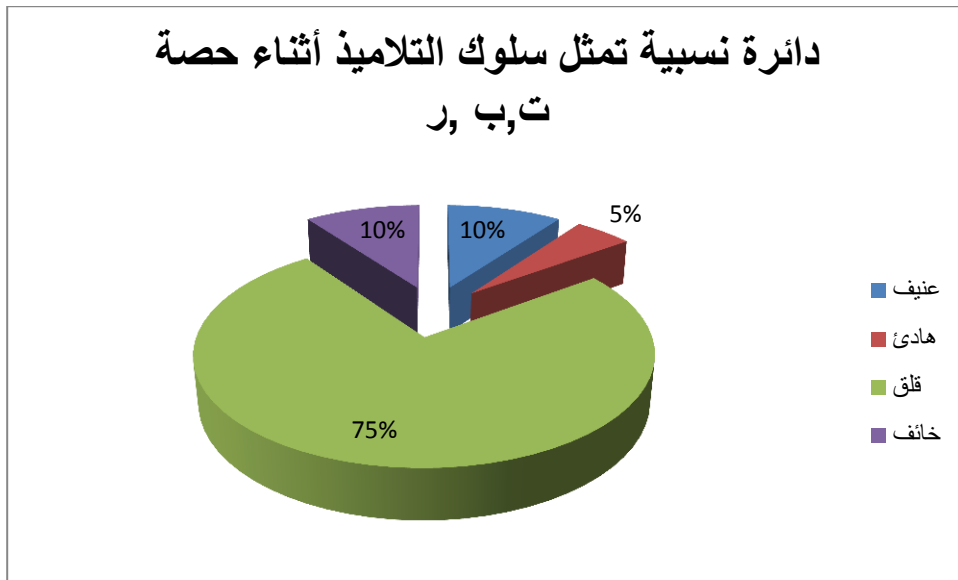
1) ما هو رد فعل التلميذ إذا قمت بتوبيخه داخل الحصّة (حصّة التربية البدنية والرياضية)؟

الهدف من السؤال:

معرفة سلوك التلاميذ أثناء الحصّة والعلاقات العامة التي تربطهم مع الأستاذ.

النتائج	الجواب	عنيف	هادئ	قلق	خائف
مجموع التكرارات	2	1	15	2	
النسبة المئوية %	10	5	75	10	

جدول رقم -1- يبين سلوك التلاميذ أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا رد فعل التلاميذ أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية أن 5% من الأساتذة أجابوا بأن التلاميذ هادئون وبيدون احتراماً لهم، و 75% أجابوا أن التلاميذ يبدون سلوكات قلق ، وهذا ما يؤكد وجود سلوكات عدوانية لدى التلاميذ أثناء الحصص الرياضية.

2) كيف ترى سلوكات التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي؟

الهدف من السؤال:

معرفة آراء الأساتذة حول السلوكات العامة التي يديها التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي.

تحليل و مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج من خلال إجابات الأساتذة أن 80% منهم أجمعوا على أن سلوكات التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي تتميز بالفوضى والعشوائية وعدم الانضباط وسلوكات عنيفة وعلاقات متوترة وقلة الإحترام ونقص في الإندماج الإجتماعي وإنعدام روح الفريق والأنانية وما إلى ذلك من سلوكات غريبة عن أهداف ومبادئ الرياضية بصفة عامة.

3) هل ترى أن هناك فرق في سيرورة الحصة لتلاميذ كان لهم نشاط رياضي لاصفي

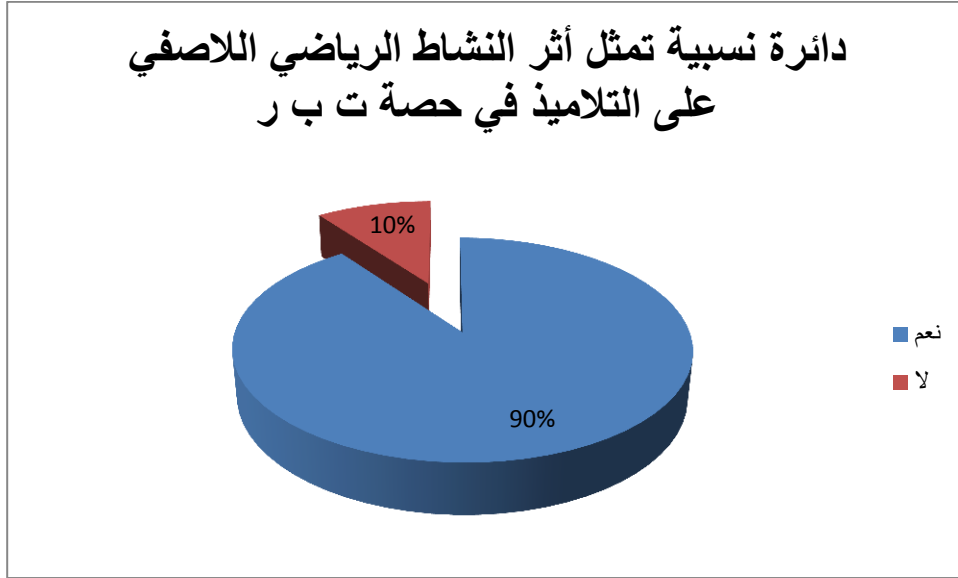
وتلاميذ لم يكن لهم نشاط لاصفي في نفس اليوم؟.

الهدف من السؤال:

معرفة رأي الأساتذة حول أثر النشاط الرياضي اللاصفي على التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات	18		2
النسبة المئوية %	90		10

جدول رقم 3- يبين أثر النشاط الرياضي اللاصفي على التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول نرى أن 90% من الأساتذة موافقون على أن هناك فرق في سيورة حصّة التربية البدنية والرياضية، مع قسم كان له نشاط رياضي لاصفي وقسم لم يكن له نشاط لاصفي في نفس اليوم، 10% أجابوا بأنه لا يوجد فرق، ومن هذا نستنتج أن هناك أثر بالغ للنشاط الرياضي اللاصفي على سلوك التلاميذ خلال حصص التربية البدنية، وهو ما يبينه الأساتذة بأن هناك نوع من الحيوية والنشاط الزائد للتلاميذ الممارسين مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين.

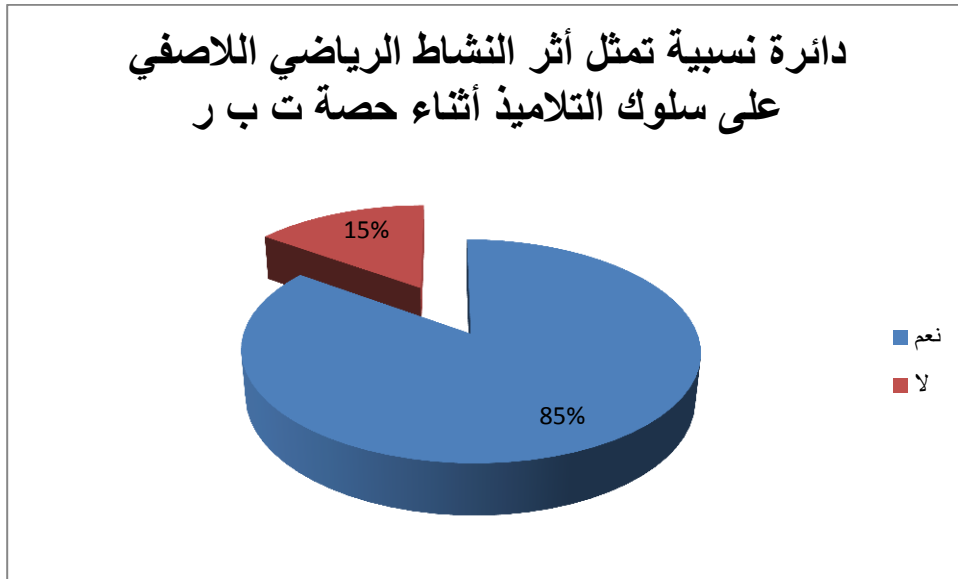
4) هل ترى تغيير في سلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أيام على ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

#### الهدف من السؤال:

معرفة رأي الأساتذة حول تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على سلوك التلاميذ أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات		17	3
النسبة المئوية %		85	15

جدول رقم-4- يبين تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على سلوك التلاميذ أثناء حصّة ت ب ر



**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول اتضح لنا أن 85% يرون أن هناك تأثير كبير للنشاط الرياضي اللاصفي على سلوك التلاميذ، وذلك يكون بالتغير الواضح على سلوكياتهم وتصرفاتهم خلال حصص التربية البدنية والرياضية، وكذا العلاقات العامة فيما بينها والمشاركة الفعالة أثناء الحصص، بل يتعدى التأثير إلى انعدام الفوضى وذلك ما يسهل التعامل مع التلاميذ وهو ما يعني التحكم الجيد للقسم.

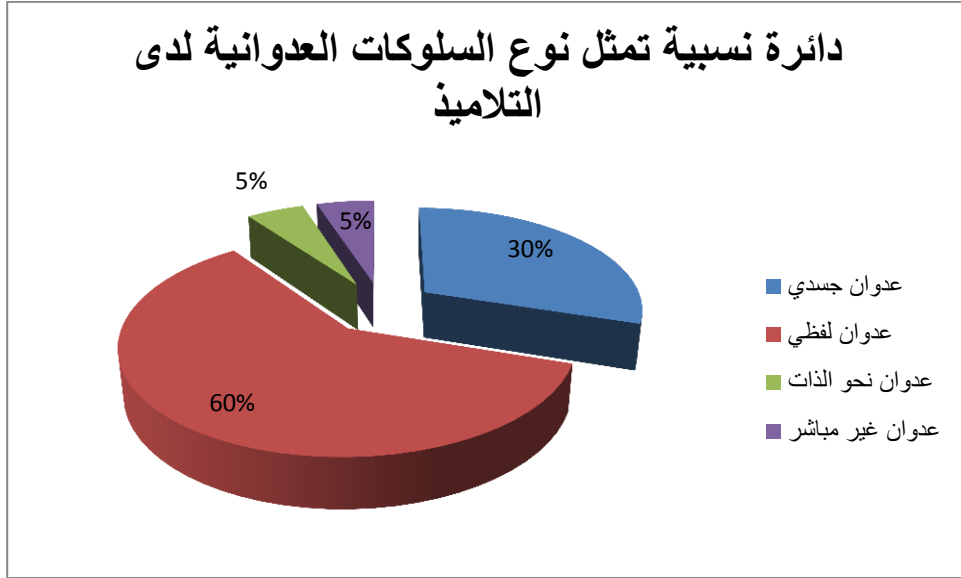
**5) ما هي السلوكيات العدوانية الأكثر ظهوراً عند التلاميذ؟**

**الهدف من السؤال:**

معرفة آراء الأساتذة حول نوع من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ.

النتائج	الجواب	عدوان جسدي	عدوان لفظي	عدوان نحو الذات	شئى اخر
التكرارات	6	12	1	1	1
النسبة المئوية %	30	60	5	5	5

جدول رقم-5- يبين نوع السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ.



### تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول أن 30%، يرون بأن هناك عدوان جسدي عند التلاميذ وهذا ما يظهر من خلال حالات الاعتداء المتكررة بين التلاميذ، و 60% من الأساتذة يرون بأن العدوان اللفظي هو الأكثر ظهوراً بين التلاميذ وذلك من خلال الألفاظ الجارحة والمناوشات الكلامية وألفاظ التهديد الوعيد ومختلف أشكال السب

والشتم، و 5% يرون أكثر حالات العدوان ظهوراً هو العدوان نحو الذات، ونفس النسبة للسلوكيات العدوانية غير المباشرة، و تتمثل في الاستشارة أو الغضب وهو في الغالب يسبق حالات العنف الجسدي أو اللفظي وذلك نتيجة عدم قدرة التلاميذ على التحكم في أعصابه وانفعالاته، وكذلك العدوان ضد الأشياء الموجودة أمامه.

6) هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ لا يتهجم على الآخرين

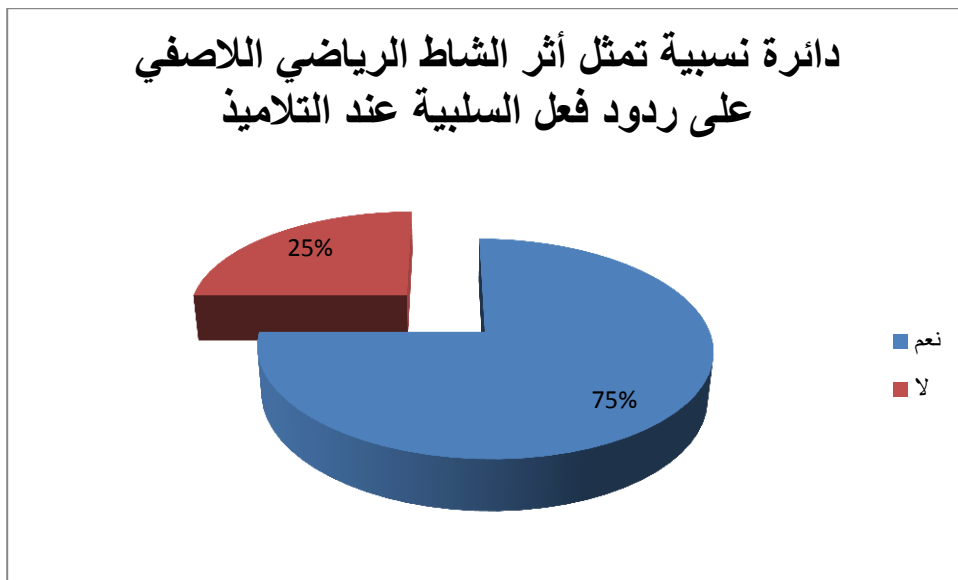
أو على من يحاول مضايقته أو إيذاءه؟

الهدف من السؤال:

معرفة رأي الأساتذة حول أثر النشاط الرياضي اللاصفي على ردود الفعل السلبية عند التلاميذ.

الناتج	الجواب	نعم	لا
التكرارات		15	5
النسبة المئوية %		75	25

جدول رقم-6- يبين أثر النشاط الرياضي اللاصفي على ردود الفعل السلبية عند التلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أن 75% من الأساتذة يرون أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ لا يتهجم على الآخرين وبيتعد عن استعمال العنف البدني بمعنى أن النشاط اللاصفي يقلل من السلوكات العدوانية الجسدية لدى التلاميذ، و 25% من الأساتذة يرون بأن سلوك التلاميذ لا يتأثر بممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التهجم على الآخرين، ومما سبق يبين لنا أن ممارسة النشاط البدني اللاصفي لها دور فعال في التأثير

على سلوك التلميذ والتحكم في أعصابه وعد استعمال العنف البدني في الدفاع عن حقوقه والميل إلى الدبلوماسية والمناقشة الفعالة وهذا سلوك إيجابي.

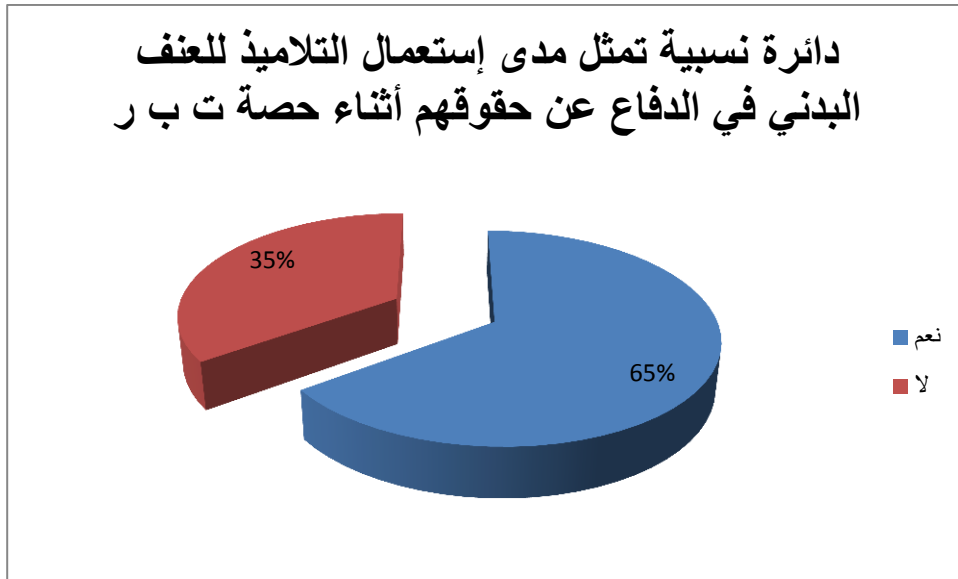
7) هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ لا يستعمل العنف البدني

في الدفاع عن حقوقه؟

الهدف من السؤال: معرفة آراء الأساتذة حول مدى استعمال التلاميذ للعنف البدني في الدفاع عن حقوقهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات		13	7
النسبة المئوية %		65	35

جدول رقم-7- يبين مدى استعمال التلاميذ للعنف البدني في الدفاع عن حقوقهم أثناء حصة ت ب ر .



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول فإن 65% من الأساتذة يرون أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ أكثر تحكما في انفعالاته وأكبر سيطرة على أعصابه وتصرفاته بحكمة، مما يعني أنه يكون أكثر تعقلا في الدفاع عن حقوقه في حين أن 35% أساتذة أجابوا بلا، وهؤلاء الأساتذة يرون أن النشاط الرياضي اللاصفي هو



محفز لاستعمال القوة والعنف، في حين أن كل النظريات تثبت أن التربية البدنية والرياضية هي مجال رحب لصرف الطاقة الزائدة.

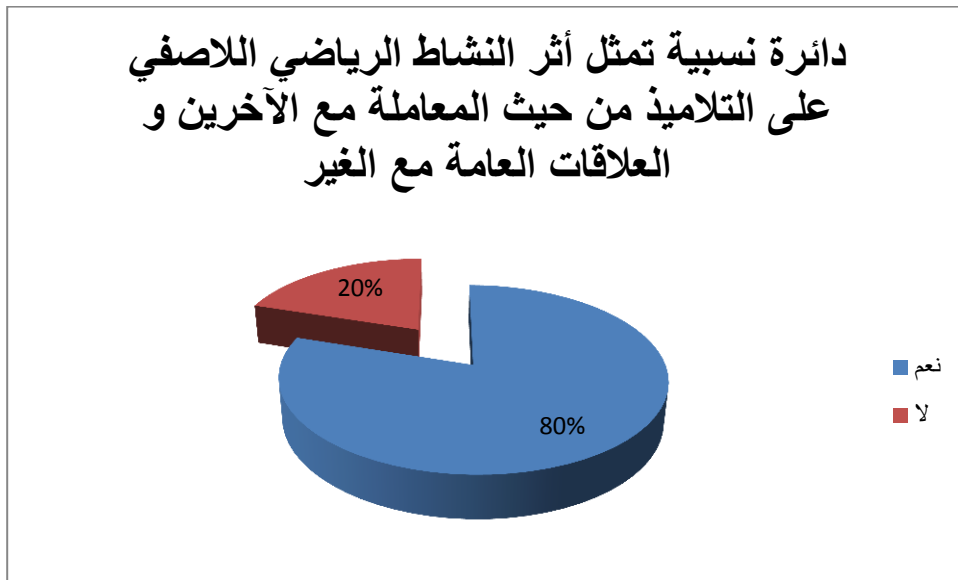
8) هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تهذب من سلوك التلاميذ أثناء المناقشات وتجعلهم يميلون إن الحديث بهدوء وعدم السخرية من الآخرين؟

الهدف من السؤال:

معرفة آراء الأساتذة حول مدى أثر النشاط الرياضي اللاصفي على التلاميذ من حيث المعاملة مع الآخرين والعلاقات العامة مع غير.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات		16	4
النسبة المئوية %		80	20

جدول رقم-8- يبين أثر النشاط الرياضي اللاصفي على التلاميذ من حيث المعاملة مع الآخرين والعلاقات العامة مع الغير.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل النتائج يتبين لنا أن 80% من الأساتذة يرون أن لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تأثير كبير على التلميذ، وهذا نظرا لطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة بفضل ما يوجد فيها من احتكاك مباشر بين التلاميذ في مواقف كثيرة تجعلهم يتعاونون فيما بينهم ويتنافسون ضد بعضهم البعض ومن هنا يتعلم التلميذ الانضباط والاحترام والتسامح والمعاملة الحسنة ويقبل ما يسمى بالروح الرياضية وبالتالي يصبح أكثر تهذبا واحتراما لآراء الآخرين أثناء النقاشات والأحاديث وتقبل النقد منهم بصدر رحب.

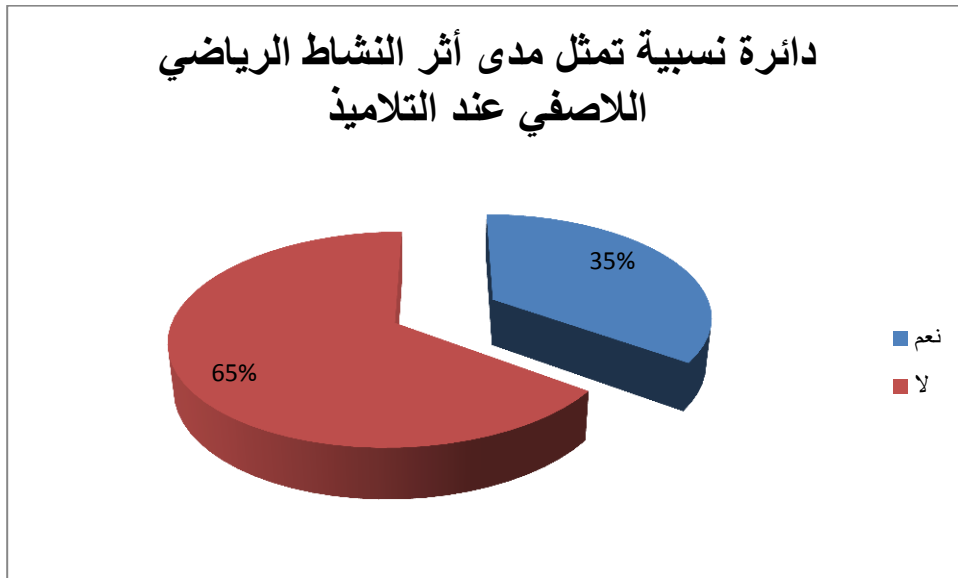
9) هل ترى أن التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي اللاصفي يستعمل كلمات جارحة أو

ألفاظ تهديد في حالة غضبه؟

الهدف من السؤال: معرفة آراء الأساتذة حول مدى أثر النشاط الرياضي اللاصفي عند التلاميذ.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات		7	13
النسبة المئوية %		35	65

جدول رقم-9- يبين أثر النشاط الرياضي اللاصفي عند التلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة على الجدول نلاحظ أن 35 % من الأساتذة يوافقون، على أن التلميذ في حالة الغضب يستعمل كلمات جارحة ويلجأ إلى ألفاظ التهديد من سب و شتم، وأن 65 % من الأساتذة يرون أن التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي اللاصفي يكون أكثر تحكماً في انفعالاته وأقوى رزانة كما أنه لا يلجأ إلى استعمال الكلمات الجارحة أو ألفاظ التهديد ولا يسعى إلى استعمال العنف (العدوان اللفظي).

10) هل توافق على أن التلميذ يمارس النشاط الرياضي اللاصفي يتحكم في إنفعالاته في

حالة ما أخطأ شخص في حقه؟

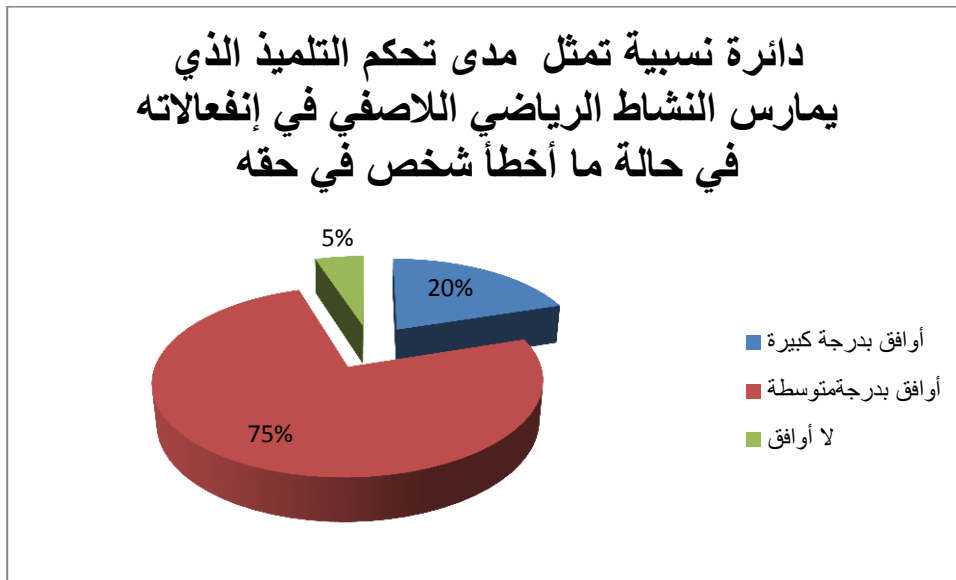
الهدف من السؤال:

معرفة آراء الأساتذة حول أثر النشاط الرياضي اللاصفي على الإستشارة والغضب عند التلاميذ.

النتائج	الجواب	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	لا أوافق
التكرارات	4	15	1	
النسبة المئوية %	20	75	5	

جدول رقم-10- يبين مدى تحكم التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي اللاصفي في انفعالاته في حالة

ما أخطأ شخص في حقه.



تحليل النتائج والسؤال:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول نلاحظ أن 75% من الأساتذة يوافقون بدرجة متوسطة عن تأثير النشاط الرياضي اللاصفي عن الغضب والنفرة والانفعال الزائد (الإستثارة) لدى التلاميذ، و 20% من لأساتذة أبدوا موافقتهم بدرجة كبيرة على أن النشاط الرياضي اللاصفي يؤثر بشكل إيجابي على الغضب لدى التلميذ حيث يجعله أكثر تحكما في انفعالاته، كما أنه يستطيع تفادي الغضب والارتباك والقلق، وبإمكانه التحكم في أعصابه وله قدرة كبيرة في السيطرة على انفعالاته الوجدانية التي تؤثر بدورها على الحركات الرياضي، وبذلك يتعلم التلميذ من خلال النشاط الرياضي اللاصفي الالتزام بالمبادئ والأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من خلال ضبط النفس وقوة الإرادة والسيطرة والتحكم في الانفعال والالتزام بالروح الرياضية في كل الأوقات واحترام الجميع مهما كانت تصرفاتهم معه.

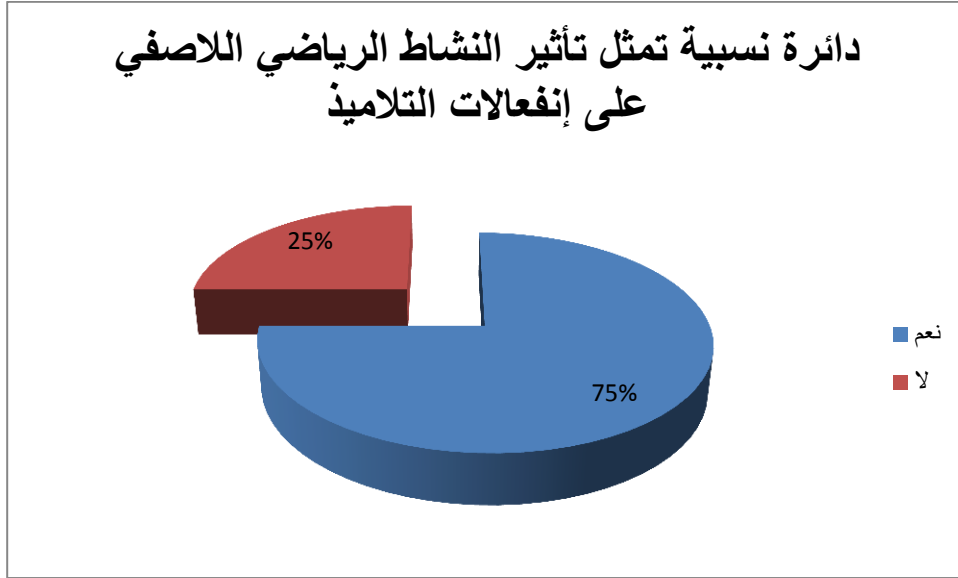
11) هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ يتحكم في أعصابه، وأن انفعالاته لا تؤثر على قراراته؟

الهدف من السؤال:

معرفة رأي الأساتذة حول تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على انفعالات التلاميذ.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات	15	5	
النسبة المئوية %	75	25	

جدول رقم - 11- يبين تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على انفعالات التلاميذ.



**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال تحليل النتائج يتبين لنا أن 25% من الأساتذة يرون أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لا تؤثر على انفعالات التلاميذ وأن 75% من الأساتذة يرون أن الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي اللاصفي تقلل من الانفعالات السلبية عند التلميذ وتجعله يتحكم أكثر في أعصابه وانفعالاته وبالتالي لا تصبح قراراته عبارة عن ردود أفعال لانفعالات سابقة.

**12) حسب رأيكم في حالة غضب التلميذ، ما هي المجالات والنشاطات التي يمكن أن**

**يفرغ غضبه أو عدوانيته من خلالها؟**

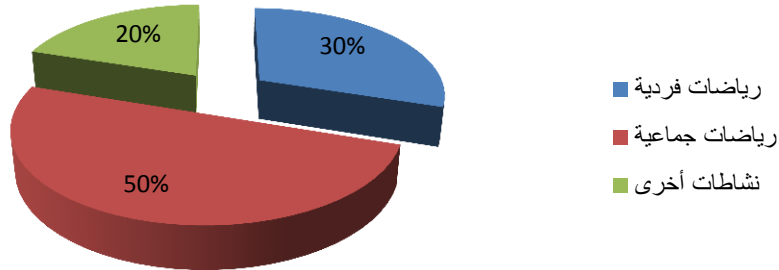
**الهدف من السؤال:**

معرفة آراء الأساتذة حول النشاطات التي تساعد التلاميذ على تفريغ المكبوتات على شكل عدوان غير مباشر لدى التلاميذ.

النتائج	الجواب	رياضات فردية	رياضات جماعية	نشاطات أخرى
التكرارات	6	10	4	
النسبة المئوية %	30	50	20	

جدول رقم-12- يبين النشاطات التي تساعد التلاميذ على تفريغ المكبوتات على شكل عدوان غير مباشر لدى التلاميذ.

دائرة نسبية تمثل النشاطات التي تساعد التلاميذ  
على تفريغ المكبوتات على شكل عدوان غير  
مباشر لدى التلاميذ



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة على الجدول يتبين لنا أن 30% من الأساتذة يرون أن الرياضات الفردية هي عبارة عن مجال واسع لتفريغ المكبوتات وتفريغ جم غضبه في تلك الرياضة، لأن هذه الرياضات الفردية تتطلب استعمال مجهود بدني كبير وخاصة الرياضات القتالية التي نجد نشاطات فردية نشاطات جماعية نشاطات أخرى فيها العدوان بشكل كبير من الجيدو، الكراتي، الملاكمة، الخ... وأن 50% من الأساتذة يرون بأن الرياضات الجماعية هي النشاطات المناسبة التي تساعد التلاميذ على إفراغ شحنات الغضب الزائدة والتصرفات العدوانية لديه وذلك باعتبارها تتميز بالاحتكاك المباشر والحركة ورد الفعل وجود أداة الكرة التي تساعد كثيرا لإسقاط السلوكات العدوانية كما تهمز التلميذ للتفاعل الاجتماعي.

13 ) هل تعتقد أن النشاط الرياضي اللاصفي من الوسائل البيداغوجية التي تساعد على

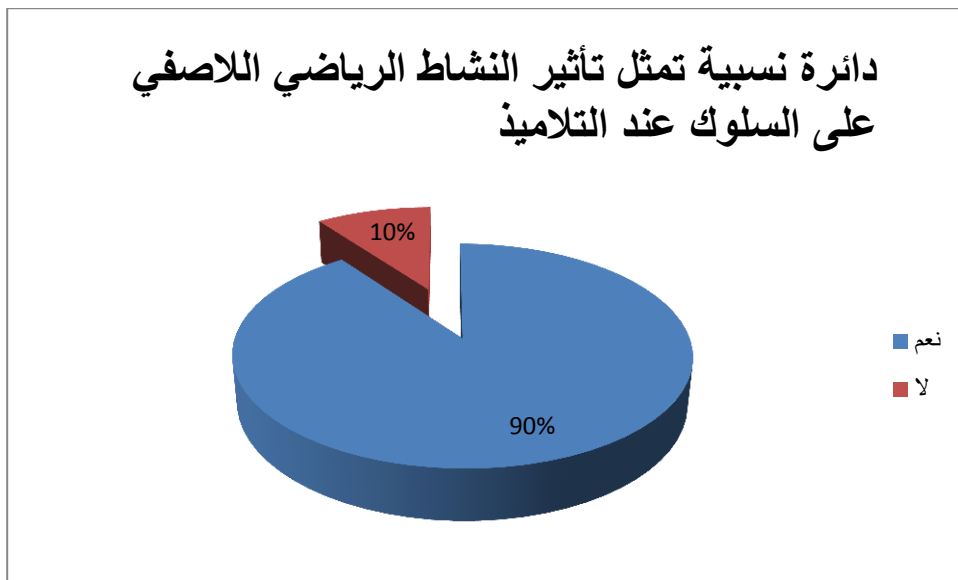
التقليل من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ؟

الهدف من السؤال:

معرفة رأي الأساتذة حول دور النشاط اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ.

النتائج	الجواب	نعم	لا
التكرارات		18	2
النسبة المئوية %		90	10

جدول رقم-13- يبين تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على السلوك عند التلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة على الجدول نستنتج ما يلي:

90% من الأساتذة موافقون على أن لممارسة النشاط اللاصفي دور فعال في التخفيف من السلوك العدواني عند التلاميذ، وهذا من خلال تعلم اكتساب السلوك السوي، الفعال الذي يسمح بتعلم التلاميذ مبدأ التعاون، التسامح، وروح المسؤولية مع التحلي بالروح الرياضية، وتكوين ثقافة رياضية عالية تجعله يتصرف بروح مسؤولة وفعالة.

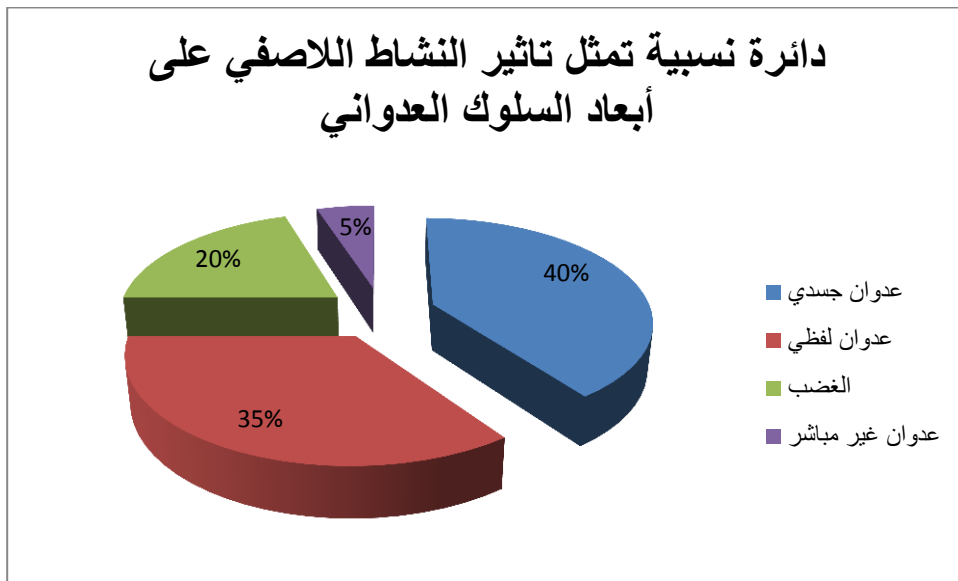
14) ما هي أنواع السلوكيات العدوانية التي تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تقلل منها عند التلاميذ؟

الهدف من السؤال:

معرفة آراء الأساتذة حول تأثير النشاط اللاصفي على أبعاد السلوك العدواني عند التلاميذ.

النتائج	الجواب	عدوان جسدي	عدوان لفظي	غضب	عدوان غير مباشر
التكرارات	8	7	4	1	
النسبة المئوية %	40	35	20	5	

جدول رقم-14- يمثل تأثير النشاط اللاصفي على أبعاد السلوك العدواني عند التلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول فإن 40% من الأساتذة يرون أن تأثير النشاط اللاصفي يكون على بعد العدوان الجسدي، و 35% من الأساتذة يرون أن تأثير النشاط اللاصفي يكون على بعد العدوان اللفظي، و 20% من الأساتذة يرون أن تأثير النشاط اللاصفي يكون على بعد الغضب، و 5% من الأساتذة يرون أن تأثير



النشاط اللاصفي يكون على بعد العدوان غير المباشر ومنه يمكن القول أن للنشاط اللاصفي تأثير على السلوك العدواني عند التلاميذ بشكل أو بآخر.

15) هل يمكنك إضافة شيء آخر يخص النشاط الرياضي اللاصفي والسلوك العدواني عند التلاميذ؟

الهدف من السؤال:

معرفة آراء الأساتذة ما يمكن أن يكون له علاقة فيما يخص النشاط اللاصفي والعدوان، من خلال تجاربهم في الميدان مع التلاميذ.

تحليل ومناقشة:

من خلال تحليل إجابات الأساتذة تبين لنا أن معظمهم يرون أن النشاط اللاصفي سواء الداخلي أو الخارجي واحد من النشاطات التنافسية الترفيهية التي تجعل التلاميذ يعبرون عن إحساساتهم ومكبتاتهم بكل حرية في حدود مبادئ اللعبة الرياضية، ولأن التربية البدنية والرياضية تعتبر فضاء واسع لملا الفراغ والحفاظ على صحة وتوازن الجسم، لأن الرياضة هي أداة لتربية التلاميذ وتهذيب سلوكهم كما أنها مجال نصب لتفريغ الشحنات الزائدة في إطار ما تسمح به قوانين اللعبة وبذلك الابتعاد عن السلوكات المنحرفة والعدوانية سواء مع الزميل أو الخصم أو الحكم وبذلك تصبح الرياضة تربية قبل أن تكون نتيجة.

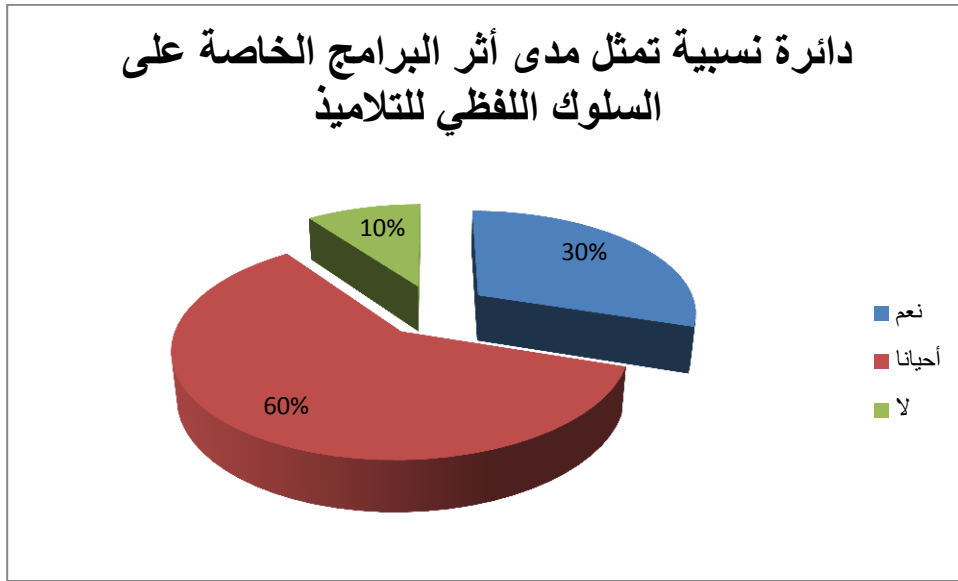
16) هل التلاميذ الممارسين للبرامج الخاصة بالرياضة لا يتكلمون بالفاظ مسيئة مع زملائهم؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى أثر البرامج الخاصة بالرياضة في تغيير السلوك اللفظي.

النتائج	الجواب	نعم	أحيانا	لا
التكرارات	6	12	2	
النسبة المئوية %	30	60	10	

جدول رقم-16- يبين مدى أثر البرامج الخاصة على السلوك اللفظي للتلاميذ.



**تحليل و مناقشة النتائج:**

من خلال النتائج المحصل عليها نجد أن أكثر 60% من الأساتذة يرون أن للنشاط الرياضي اللاصفي أهمية كبيرة في التخفيف من السلوكات اللفظي لدى التلاميذ، بينما 10% فقط منهم يرون عكس ذلك وهو ما يرجح كفة وأهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية في تهذيب السلوكات اللفظية.

**17) هل التلميذ الممارس لأنشطة التربية البدنية و الرياضية لا يرد بالمثل عند تعرضه لعنف لفظي؟**

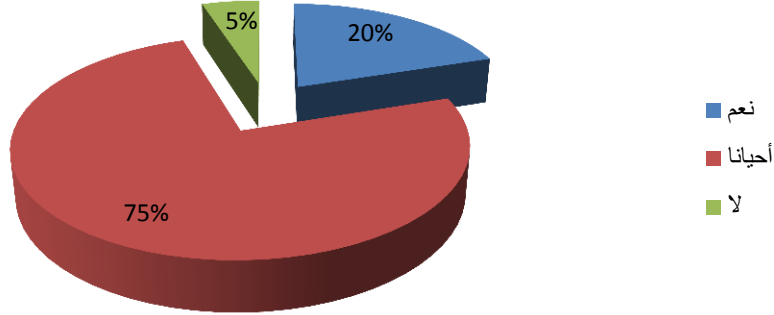
**الهدف من السؤال:**

التعرف على مدى قدرة التلاميذ في التحكم بسلوكاتهم أثناء تعرضهم للإحتكاك بزملائهم .

النتائج	الجواب	نعم	أحيانا	لا
التكرارات	4	15	1	
النسبة المئوية %	20	75	5	

جدول رقم-17- يبين أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سلوكات التلاميذ عند التعرض لعنف لفظي.

دائرة نسبية تمثل أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سلوكيات التلاميذ عند التعرض لعنف لفظي



تحليل و مناقشة النتائج:

أكثر من 80% يؤكدون على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لما لها من أثر في تغيير سلوك التلاميذ الذين يتعرضون للعنف اللفظي أثناء الإحتكاك بزملائهم، بينما مانسبته 5% يرون عكس ذلك.

من هنا نلاحظ الدور الإيجابي الذي تلعبه الممارسة الرياضية للأنشطة اللاصفية في تهذيب وتغيير السلوكيات لدى التلاميذ.

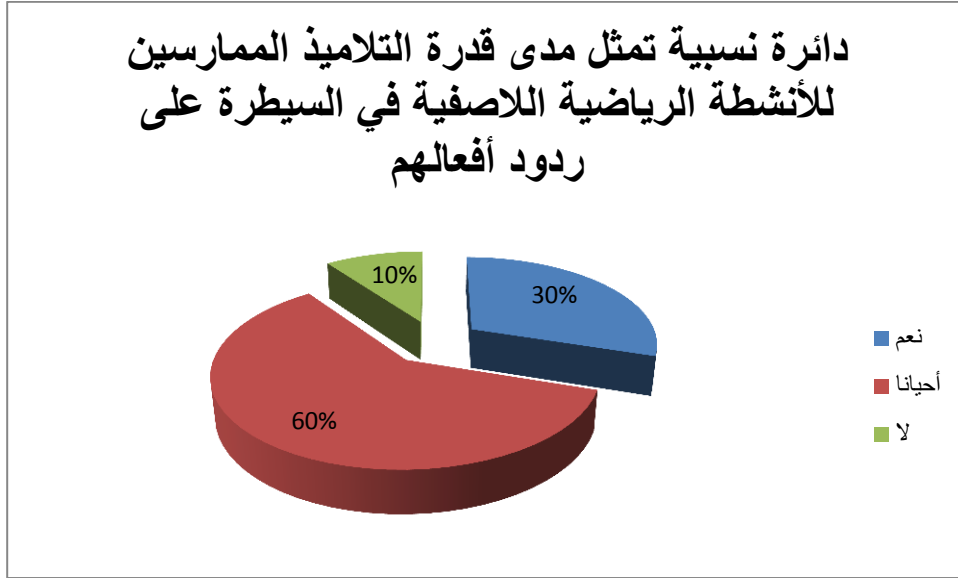
18) هل ترى أن ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية تؤدي إلى عدم الصراخ داخل القسم؟

الهدف من السؤال:

معرفة سلوك التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية داخل القسم.

النتائج	الجواب	نعم	أحيانا	لا
التكرارات	6	12	2	
النسبة المئوية %	30	60	10	

جدول رقم-18- يبين مدى قدرة التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية في السيطرة على ردود أفعالهم.



### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها و الملاحظات المقدمة إلينا من طرف الأساتذة الأفاضل نجد أن ما نسبته 10% لا على الأكثر يرون أن النشاطات الرياضية اللاصفية لاتلعب دورا رئيسيا في عملية التحكم على ردود الأفعال وهذا ممكن يرجع إلى عوامل وراثية أو بيئية، أما الأغلبية الساحقة 90% فينظرون على أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية بالغة في عملية التحكم في ردود الفعل لدى التلاميذ وهذا راجع إلى نوع الرياضة الممارسة من طرفه لأن أغلب الرياضات تحتاج إلى هدوء و تحكم في الأعصاب و تركيز.

**19) هل التلاميذ الذين يمارسون مختلف النشاطات الرياضية يتسمون بالرزانة أثناء الكلام مع بعضهم البعض؟**

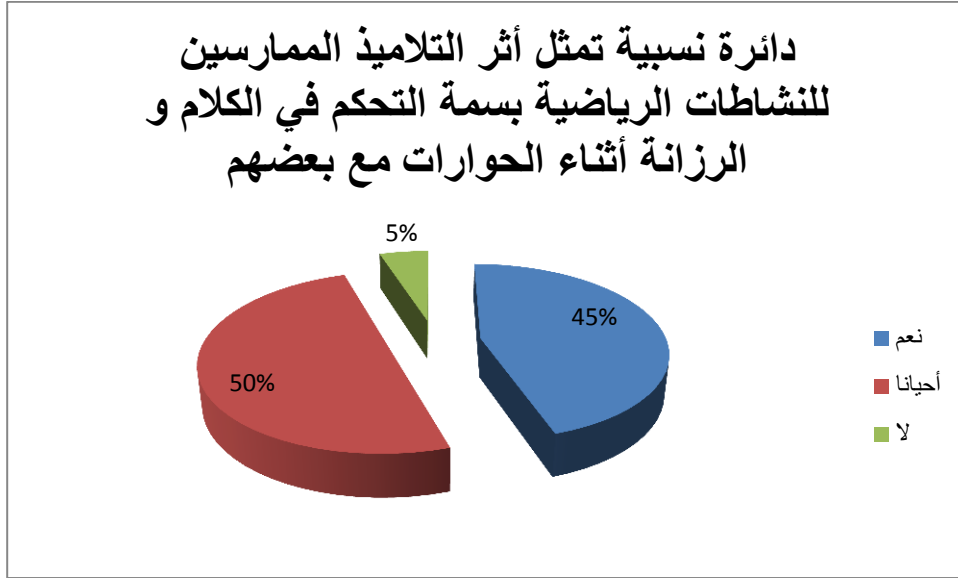
### الهدف من السؤال:

توضيح اثر ممارسة الانشطة الرياضية بالتحكم في الصفات الاخلاقية.

النتائج	الجواب	نعم	أحيانا	لا
التكرارات	9	10	1	
النسبة المئوية %	45	50	5	

جدول رقم-19- بين أثر التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية بسمة التحكم في الكلام والرزانة أثناء

الحوارات مع بعضهم.



**تحليل و مناقشة النتائج:**

من خلال النتائج الميينة في الجدول نلاحظ أن أكثر من 90% من الأساتذة يوافقون على أن للنشاطات الرياضية اللاصفية أهمية بالغة في تعليم التلاميذ أسلوب الحوار و الكلام أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية.

**20) هل التلاميذ الذين يمارسون مختلف الأنشطة الرياضية الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية أقل إستعمالا للسب و الشتم مقارنة بالغير الممارسين؟**

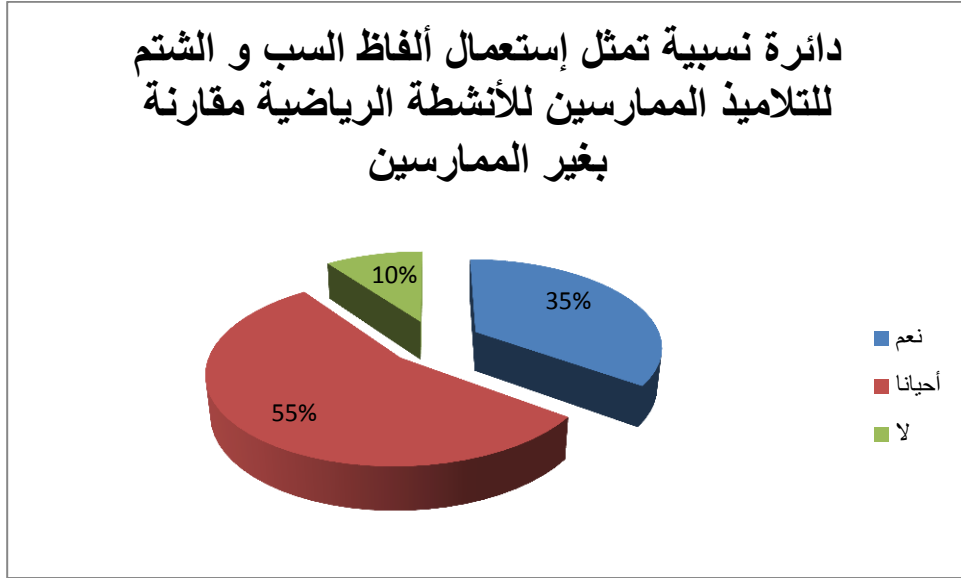
**الهدف من السؤال:**

مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية من الناحية الأخلاقية.

النتائج	الجواب	نعم	أحيانا	لا
التكرارات	7	11	2	
النسبة المئوية %	35	55	10	

جدول رقم-20- بين إظهار نسبة إستعمال ألفاظ السب و الشتم للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية

مع غير الممارسين.



### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النسب الظاهر في الجدول أعلاه يتبين لنا أن أكثر من 85% من الأساتذة يصوتون على أن هناك فروق واضحة و لصالح التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية اللاصفية مع غير الممارسين ويتجلى ذلك من خلال أسلوب الكلام و الألفاظ المنتقاة المستعملة مع الزملاء أثناء إجراء الحصص الرياضية سواء مع الزملاء في نفس القسم أو مؤسسات أخرى

## مناقشة الاستبيان الخاص بالأساتذة:

## المحور الأول :

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة الاستبيان، الذي وزعناه على مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية تل الثانوي ، تم التوصل لأغلبية النتائج التي طرحناها من خلال فرضيات بحثنا .

وانطلاقا من الفرضية الأولى و التي مفادها تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان الجسدي لدى التلاميذ حيث أن جل الإجابات أثبتت صحة هذه الفرضية ، ففي الجدول رقم (1) كانت ما نسبته 75% يوافقون أن ممارسي النشاط البدني الرياضي اللاصفي تلامذته هادؤون وفي الجدول (5) يتضح أن نسبة 60% يرون ان العدوان اللفظي أكثر ظهورا و في الجدول (7) كانت نسبة 75% يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي تجعل التلاميذ أكثر هدوءا ،اما الجدول (13) فغالبية الاساتذة يرون ان النشاط البدني الرياضي اللاصفي له دور فعال في التخفيف من السلوكات العدوانية و هذا من خلال تعلم إكتساب السلوك السوي بنسبة 90% ،والجدول (14) و بنسبة 40 % من الاساتذة فيعتقدون ان تأثير النشاط البدني الرياضي يكون أكثر على بعد السلوك العدوان الجسدي.

ومما سبق تبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية و تأثير بالغ في التقليل من العدوان الجسدي لدى التلاميذ .

حيث توصلنا و من خلال الدراسة الميدانية و التي إعتمدنا فيها على المنهج الوصفي من خلال إستخدام الاستبيان و التحليل الإحصائي ، بحيث تبين ان للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية واضحة و بليغة في التخفيف من العدوان الجسدي وهذا ما تطابق مع الدراسة السابقة من اعداد الطالب بالعالم عبد القيوم والتي استنتج منها ان لرياضة الكونغ فو دور فعال في التقليل من السلوكات العدوانية.

وعليه فإن الفرضية الأولى قد تحققت و التي مفادها أن لنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية في التخفيف من العدوان الجسدي لدى التلاميذ.

## المحور الثاني :

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة الاستبيان، والذي يقوم على اساس الفرضية الثانية للنشاط البدني الرياضي اللاصفي اهمية في التخفيف من العدوان اللفظي للتلاميذ، حيث نجد ان الإجابات أثبتت صحة الفرضية و بشكل كلي ، ففي الجدول(16) يرى 60% من الأساتذة ان للأنشطة الخاصة اهمية كبرى في التخفيف من إستعمال الكلمات و الألفاظ غير الأخلاقية ، وفي الجدول(17) يتبين ان التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية أكثر تحكما في ردود انفعالهم إتجاه الآخرين ما نسبته تفوق 90%، و في الجدول(18) يتضح أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اي 90% لا يبدون اي تصرفات داخل اقسامهم اي لديهم القدرة في ضبط انفسهم و التحكم في اعصابهم، وفي الجدول(19) اكثر من 90% من الاساتذة يرون ان النشاط الرياضي له اهمية بالغة في تلقين التلاميذ اسلوب الحوار وهذا من خلال ملاحظتهم اثناء الكلام مع بعضهم البعض ، وفي الجدول(20) يتضح أن 90% من الاساتذة يرون ان هناك فرق كبير بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الممارسين من خلال ألفاظهم المستعملة مع الزملاء وغيرها .

ومما سبق تبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية و تأثير بالغ في التقليل من العدوان اللفظي لدى التلاميذ.

حيث توصلنا و من خلال الدراسة الميدانية و التي إعتمدنا فيها على المنهج الوصفي من خلال إستخدام الاستبيان و التحليل الإحصائي ، بحيث تبين ان للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية واضحة و بليغة في التخفيف من العدوان اللفظي وهذا ما تطابق مع الدراسة السابقة من اعداد الطالب محلي محمد الحبيب والتي استنتج منها ان الأنشطة الرياضية اللاصافية تسهم في اكتساب العديد من القيم الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة كالتعاون و التنافس و الإحترام و الروح الرياضية .

وعليه فإن الفرضية الثانية قد تحققت و التي مفادها أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية في التخفيف من العدوان اللفظي لدى التلاميذ.



## المحور الثالث :

بعد عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة الاستبيان، والذي يقوم على اساس الفرضية الثانية للنشاط البدني الرياضي اللاصفي اهمية في التخفيف من درجة الغضب للتلاميذ، حيث نجد ان الإجابات أثبتت صحة الفرضية و بشكل كلي ، ففي الجدول(6) يرى 75% من الأساتذة ان للنشاط الرياضي اللاصفي اهمية كبرى في التخفيف من ردود الفعل السلبية والتحكم في الاعصاب ، وفي الجدول(8) يتبين ان التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية أكثر تهابا و احتراما للآخرين اي ما نسبته تفوق 80%، و في الجدول(9) يتضح أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اي 65% لا يستعملون كلمات جارحة تؤدي الى سرعة الغضب ، وفي الجدول(10) اكثر من 70% من الاساتذة يرون ان النشاط الرياضي له اهمية بالغة في التخفيف من عوامل الاستثارة و الغضب ، وفي الجدول(11) يتضح أن 75% من الاساتذة يرون ان ممارسي النشاط الرياضي اللاصفي اكثر تحكما في اعصابهم و إنفعالاتهم .

ومما سبق تبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية و تأثير بالغ في التخفيف من درجة لدى لغضب لدى التلاميذ.

حيث توصلنا و من خلال الدراسة الميدانية و التي إعتدنا فيها على المنهج الوصفي من خلال إستخدام الاستبيان و التحليل الإحصائي ، بحيث تبين ان للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية واضحة و بليغة في التخفيف من درجة الغضب .

وعليه فإن الفرضية الثالثة قد تحققت و التي مفادها أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية في التخفيف من درجة الغضب لدى التلاميذ.

## المحور الرابع :

تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من العدوان الغير مباشر لدى التلاميذ.

من خلال التحليل السابق للجداول المبينة سابقا(2-3-4-12-15) نجد أن اكثر من 80% من الأساتذة يرون أن النشاط الرياضي اللاصفي يساهم بدور كبير في التخفيف من العدوان الغير مباشر لدى التلاميذ.

و من خلال الدراسة النظرية فإن الفرضية الرابعة قد تحققت و التي مفادها أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية في التخفيف من العدوان الغير مباشر لدى التلاميذ.

## خلاصة:

إن إدراج التربية البدنية والرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها، بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، من بين المواضيع التي ينادي بها كثير من القائمين والمختصين في هذا المجال لها أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد في كل المجتمعات، وإن اختلف بعضهم حول العديد من القضايا فيها، فإن معظمهم إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية الأنشطة الرياضية لجميع شرائح المجتمع.

ولقد اهتم الباحثون بمراحل الفرد، ولقد اجتهد الكثير منهم في الحديث عن مرحلة المراهقة باعتبارها منعرج خطير في حياة الفرد، لما تتميز به من تغيرات سريعة ومفاجئة في النواحي النفسية والبدنية والعقلية والانفعالية، والتي تتأثر بتغيرات عديدة تجعل المراهق يكتسب مهارات مختلفة، وكثيرا ما تكون هذه السلوكات سيئة نظرا لتنافيها مع القيم الأخلاقية والسلوكية المتعارف عليها في الحياة الإنسانية، من بينها السلوك العدواني الذي كان موضوع دراستنا هذه، محاولين فيها إبراز التأثير الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي على سلوك التلاميذ المراهقين.

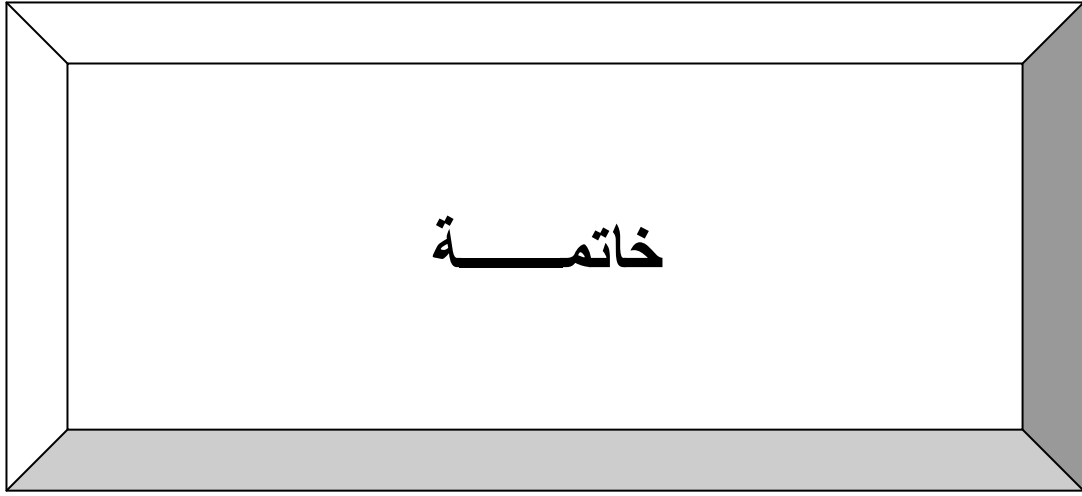
وإن النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان المقدم لأساتذة التعليم الثانوي، تبين أن ممارسة التلاميذ للأنشطة اللاصافية في هذه المرحلة تساعدهم على تصريف الطاقات وتوجيهها وحسن استغلالها، كما أنها تساعد بطريقة جيدة في التخلص من بعض السلوكات العدوانية ومن بين أهم النتائج:

- إن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي خاصة والتربية البدنية والرياضية عامة تساعد التلاميذ على اكتساب العديد من المهارات من كل النواحي البدنية، العقلية، الاجتماعية، الأخلاقية فهي تساعد التلاميذ على الاندماج الاجتماعي.

- كذاك فرق كبير بين التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي وغير الممارسين، من حيث التغيير الواضح في السلوك العام عند التلاميذ من قلة الفوضى، العشوائية، المشاركة الفعالة، الحيوية، النشاط.

- أما السلوكات العدوانية المنتشرة فإنها تختلف من عدوان جسدي، عدوان لفظي، غضب وعدوان غير مباشر، وهي تظهر بكثرة خلال الرياضات الجماعية مقارنة بالرياضات الفردية.

- كما أجمع معظم الأساتذة على أن التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي نجدهم دائما أقلية عدوانية، وأكثر تفهما واستيعابا للنصائح والإرشادات مقارنة بزملائهم غير المشاركين في الأنشطة اللاصافية.



## الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى التغيير الإيجابي لسلوك التلاميذ المراهقين أثناء مشاركتهم في الأنشطة اللاصفية.

فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها، استنادا على الدراسات التطبيقية التي أجريناها باستعمال الإستبيان (الموجه لأساتذة التعليم الثانوي) وبعد التحليل واستخلاص النتائج، وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، إذ يتعرض لتغيرات فيزيولوجية واضطرابات نفسية، فيقع في صراع مع نفسه ومع غيره، وقد يسلك سلوكات لا يرضاها المحيطون به.

لهذا يستوجب على المراهق المشاركة في الأنشطة اللاصفية التي تساعد على تحقيق التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه، فالممارسة المستمرة للأنشطة اللاصفية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك نوع من تحقيق التوافق الجسمي والنفسي في آن واحد، وهذا ما ينصح به المختصون النفسيون على وجوب إدراج الأنشطة الرياضية اللاصفية في المقررات الدراسية.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة، والأنشطة اللاصفية خاصة، تساعد الفرد (المراهق) على تكييف سلوكه مع المواقف الصعبة، ويتعد بصفة إيجابية عن السلوكات المنحرفة فيكون مثالا قدوة في المؤسسة والمجتمع ككل.

ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية، توصلنا في هذا البحث إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية و الأبعاد الأربعة للعدوان (الجسدي، اللفظي، بعد الغضب، عدوان غير مباشر) بين المجموعة التي تمارس الأنشطة اللاصفية والمجموعة غير الممارسة لصالح التلاميذ الممارسين.

ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن ذلك التأثير الكبير الذي تلعبه ممارسة الأنشطة اللاصفية في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين، وما يمكن الإشارة إليه في الأخير هو أن هذه النشاطات الرياضية وحدها لا تكفي لمواجهة هذه الظاهرة الخطيرة التي بدأت تنتشر شيئا فشيئا في المؤسسات التربوية، بل يجب تضافر جهود الجميع ومحاولة معالجة هذه الظاهرة بطريقة واعية وخطة مدروسة.

### الاقتراحات:

انطلاقاً مما توصلنا إليه من خلال تحليل المعطيات والنتائج التي تثبت أهمية وقدرة التربية البدنية والرياضية عامة، والأنشطة اللاصفية خاصة على تهذيب سلوك الفرد، وتسوية شخصيته من خلال قدرته على التحكم في الميول والانفعالات، وتفادي السلوكيات المنحرفة وخاصة العدوانية منها فإننا نقترح ما يلي:

- ❖ إعداد برنامج يخص الأنشطة الرياضية اللاصفية من طرف مختصين في الميدان الرياضي التربوي تعتمد على مبادئ علمية مع مراعاة مراحل نمو الفرد مع كل التغيرات التي تحدث له.
- ❖ جعل فضاء واسع لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية من خلال الاهتمام والتشجيع من طرف الجميع من داخل المؤسسات التربوية ومن خارجها، وذلك برصد جوائز وهدايا تشجيعية من أجل جعل المراهق يدرك أهمية المنافسة الشريفة والتحلي بالمبادئ السامية.
- ❖ إعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية من خلال توفير ظروف النجاح للمراهق تربوياً ورياضياً، وذلك يكون بتسهيل انضمام التلاميذ إلى النوادي الرياضية، لأن الطاقة الزائدة عنده إن لم يجد طرق سوية لصرفها فإنها قد تكون عاملاً من العوامل الرئيسية في ظهور السلوك العدواني.
- ❖ توفير الجو الملائم للتلميذ داخل وخارج المؤسسة التربوية، حتى يستطيع أن يتكيف مع مرحلة المراهقة دون حدوث أزمات، وهذا ما يساعده على ضبط سلوكه العدواني أثناء ومختلف الحصص التعليمية.
- ❖ الدعم والتشجيع من طرف الوالدين والمسؤولين للتلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها، وذلك لخلق نوع من الدافعية والحماسة لدى الأطفال (التلاميذ) لتفادي ظهور السلوك العدواني نتيجة الكبت والانعزال الذي يعاني منه التلاميذ جراء انعدام أماكن الترفيه والتنفيس.
- ❖ استعمال الأسلوب الديمقراطي في التعامل مع التلاميذ داخل الحصص، والاعتماد على الطرق الحيوية، النشيطة أثناء التدريس ومحاولة تفهم متطلبات كل مرحلة من العمر حسب السن والجنس.

## قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

1. أحمد مختار عضاضة: التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية و التكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر.
2. أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
3. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة
4. أمين أنور الخولي : أصول التربية الدنية والرياضية :التاريخ، المدخل، الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. ألكسيس كاريل :الإنسان ذلك المجهول، مكتبة المعارف.
6. الدكتور أنطوان الجوزي: طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت.
7. بوحملة سفيان: السلوكيات العدوانية أثناء حصة التربية البدنية، قسم التربية البدنية و الرياضية، الجزائر.
8. بشير معمريه بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، منشورات الخبر تعاونية عيسات إيدير، ج3، بني مسوس.
9. تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في 03 فيفري 1993 ، متعلقة بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.
10. حسن عوض: طرق التدريس في التربية البدنية، مطبعة النهضة القاهرة، مصر.
11. حسن شلتوت وآخرون: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الكتاب الحديث، الكويت.
12. حسين فايد: العدوان و الاكتئاب في العصر الحديث، نظرة تكاملية، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة.
13. حامد ظهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط3. عالم الكتب .مصر.
14. خليل قطب أبو قورة: سيكولوجية العدوان، مكتبة الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة.
15. ربيع عبد القادر , وآخرون: دولر الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى المراهق .مذكرة ليسانس التربية البدنية والرياضية .جامعة مستغانم .
16. رومان محمد : المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم
17. زياد الحكيم: الطفل العدواني فيبيت المدرسة . "مجلة العربي". العدد641.
1. زكريا الشرييني : المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة
19. صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس، ج 1 ، دار المعارف، القاهرة، مصر.
20. عباس أحمد صالح السمراني: طرق تدريس التربية البدنية، ج 1، بغداد.



21. عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العلمية، دار الفكر.
22. عصام عبد اللطيف العقاد: سيكولوجية العدوانية و ترويضها، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة.
23. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
24. عقيل عبد الله وآخرون: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، بغداد.
25. علي يحي المنصور: الثقافة و الرياضة، الجزء الأول، ط1، مصر.
26. قاسم المنلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
27. محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
28. مكارم حلمي وآخرون: مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
29. محمد الحمامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
30. محمد سعيد مرسي: فن تربية الأولاد في الإسلام. دار التوزيع والنشر. مصر .
31. محمد سعيد مرسي : فن لتربية الأولاد في الإسلام . دار التوزيع والنشر . مصر.
32. محمد السيد عبد الرحمان :علم النفس الاجتماعي المعاصر . دار الفكر العربي . القاهرة .
33. محمد علي عمارة: برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
34. محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية
35. محمود عوض ، فيصل ياسين: نظريات و طرق التربية البدنية، ط01، ديوان المطبوعات الجامعية.
36. منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، ج 2، بغداد.
37. مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر.
38. مناهج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية: وزارة التربية الوطنية، الجزائر.
39. ميخائيل إبراهيم سعد : مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة
40. ناهد محمود سعد وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
41. نجيب اسكندر إبراهيم: الدراسة العلمية للسلوك الإنساني، مؤسسة المطبوعات، القاهرة.
42. نعيم الرفاعي: سيكولوجية التكيف، مطبعة ابن حيان، ط 1 ، القاهرة، مصر.

# قائمة الملاحق

## استمارة استبيان موجه للأساتذة

في إطار البحوث التربوية التي تهتم بدراسة السلوك العدواني لدى التلاميذ في الوسط المدرسي، ومن خلال هذا البحث الذي يتناول أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-لذلك نرجو منكم الإجابة على هاته الأسئلة والمساهمة في كشف بعض الغموض على هذا الموضوع.

المستوى:..... المهنة:.....

الخبرة:..... اسم الثانوية:.....

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين الموائيتين، ثم الإجابة في الخانة التي

تناسب شعورك (X). عليهما بوضع علامة

1- ما هو رد فعل التلميذ إذا قمت بتوبيخه أثناء الحصة؟.

عنيف  هادئ  قلق  خائف

2- كيف ترى سلوكيات التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي؟.

3- هل ترى أن هناك فرق في سيرورة الحصة لتلاميذ كان لهم نشاط رياضي اللاصفي والتلاميذ لم يكن لهم نشاط

اللاصفي

في نفس اليوم؟.

4- هل ترى تغير في سلوكيات التلاميذ بعد مرور عدة أيام على ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟.

نعم  لا

- كيف ذلك؟:

5- ما هي السلوكيات العدوانية الأكثر ظهورا عند التلاميذ؟.

عدوان جسدي  عدوان لفظي  عدوان نحو الذات  شيء آخر (حدد)

6- هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ لا يتهجم على الآخرين أو على من يحاول مضايقته

أو إيذاءه؟.

نعم  لا

7- هل تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ لا يستعمل العنف البدني في الدفاع عن حقوقه؟.

نعم  لا

8-هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يهذب من سلوك التلميذ أثناء المناقشات وتجعله بميل إلى الحديث بهدوء وعدم السخرية من الناس؟.

نعم  لا

-كيف ذلك؟:

9-هل ترى أن التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي اللاصفي يستعمل كلمات جارحة ، أو ألفاظ تهديد في حالة غضبه؟.

نعم  لا

10-هل توافق على أن التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي اللاصفي يتحكم في انفعالاته في حالة ما أخطأ شخص ما في حقه؟.

أوافق بدرجة كبيرة  أوافق بدرجة متوسطة  لا أوافق

11-هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تجعل التلميذ يتحكم في أعصابه ، وأن انفعالاته لا تأثر في قراراته؟

نعم  لا

-كيف ذلك؟:

12-حسب رأيك في حالة غضب التلميذ، ما هي المجالات أو النشاطات التي يمكن أن يفرغ غضبه أو عدوانيته من خلالها؟.

13- هل تعتقد أن النشاط الرياضي اللاصفي من الوسائل البيداغوجية التي تساعد على التقليل من السلوكيات العدوانية

لدى التلاميذ؟.

لا

نعم

- كيف ذلك؟:

14- ما هي أنواع السلوكيات العدوانية التي تعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تقلل منها عند التلاميذ؟.

15- هل يمكن إضافة شيء آخر يخص النشاط الرياضي اللاصفي والسلوك العدواني عند التلاميذ؟.

16- هل التلاميذ الممارسين للبرامج الخاصة بالرياضة لا يتكلمون بألفاظ مسيئة مع زملائهم؟.

لا

أحيانا

نعم

17- هل التلميذ الممارس لأنشطة التربية البدنية والرياضية لا يرد بالمثل عند تعرضه لعنف لفظي؟

لا

أحيانا

نعم

18- هل ترى أن ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية تؤدي إلى عدم الصراخ داخل القسم؟

لا

أحيانا

نعم

19- هل التلاميذ الذين يمارسون مختلف النشاطات الرياضية يتسمون بالرزانة أثناء الكلام مع بعضهم

البعض؟

نعم  أحيانا  لا

20- هل التلاميذ الذين يمارسون مختلف الأنشطة الرياضية الخاصة بالتربية البدنية والرياضية أقل استعمالا للسب

والشتم مقارنة بالغير الممارسين؟

نعم  أحيانا  لا

تنبيه: الرجاء التأكد من أنكم أجبتم على كل الأسئلة، وشكرا على تعاونكم