

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم والعالي والبحث العلمي

الرقم:....



جامعة محمد خيضر - بسةرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص التربية الحركية

دور التربية البدنية والرياضية في تحسين (التنمية) المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية بمتقن الشيخ عبد القادر الياجوري ولاية الوادي - قمار-

تحت إشراف:

من إعداد:

- د. عبد القادر عثمانى

- سقني لمين

- علي لعوبد

السنة الجامعية: 2020/2019

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم والعالي والبحث العلمي

الرقم:....



جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص التربية الحركية

دور التربية البدنية والرياضية في تحسين (التنمية) المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية بمتقن الشيخ عبد القادر الياجوري ولاية الوادي - قمار-

تحت إشراف:

من إعداد:

- د. عبد القادر عثمانى

- سقني لمين

- علي لعوبد

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

« ولقد آتينا لقمان الحكمة أن أشكر لله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد » (سورة لقمان . الآية 12) .

أولا نتقدم بالشكر الجزيل لله تعالى على توفيقه لنا في هذا العمل المتواضع ثم إلى الأستاذ الفاضل " عثماني عبد القادر " الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه النيرة كما نوجه بجزيل الشكر إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل زملاء الذين ساعدونا على إنجاز هذا العمل المتواضع كل باسمه.

كما لا ننسى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل من أساتذة وطلبة.

و إلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة في إنجاز هذا العمل المتواضع.

الإهداء

قال تعالى : « رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ و عليّ والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و
أدخلني برحمتك في عبادة الصالحين » سورة النمل (الآية . 19)

فالحمد لله حمدا يليق بجلالة وجهه و عظيم سلطانه

أهدي ثمرة عملي هذا

إلى القلب الحنون ، إلى من حملتني وهنا و وضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي
تنتظر بفاغ الصبر هذه اللحظ، أكتب هذا الإهداء .

إلى أمي الغالية "حياة" أسأل الله أن يديم صحتها و يحفظها لنا.

إلى أبي العزيز "عبد الحميد" أدامه الله ذخرا وسندا لنا كما أرفع قلبي لأكتب وأسمي أرقى آيات
الشكر و المن و العرفان إلى الشموع التي احترقت لأجل إسعادي في الحياة. إخوتي
وأخواتي. حفظهم الله و رعاهم و إلى كل عائلتي سقني ولمحنت أدام الله شملهم وقوى عرشهم و
إلى الأصحاب و الخلان و إلى أصدقاء الدراسة في كل مراحلها من الطفولة إلى الشباب وإلى كل
الأقارب و الجيران وإلى كل بعيد عنا في القلب قريب.

وإلى زملاء و الاصدقاء المقربين عبد النور بربر ، طاهر نمسي ، علي لعويد، محمد شنقارة ، حميد
السكريتو ، قاسم سوفي ، سيف البعرة و إلى كل من علمني و لو بحرف .

و إلى كل من أحب في الله .

لمدني

الإهداء

قال تعالى : « رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ و عليّ والدي و أن أعمل صالحا ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين » سورة النمل (الآية . 19)

فالحمد لله حمدا يليق بجلالة وجهه وعظيم سلطانه

أهدي ثمرة عملي هذا

إلى القلب الحنون , إلى من حملتني وهنا و وضعتني وهنا , إلى من غمرتني بحنانها , إلى التي
تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة , أكتب هذا الإهداء .

إلى أمي الغالية "يسمينة" وأبي العزيز أسأل الله أن يديم صحتها ويحفظها لنا.

إلى أبي العزيز " العزوزي " أدامه الله ذخرا وسندا لنا كما أرفع قلمي لأكتب وأسمي أرقى آيات
الشكر و المن و العرفان إلى الشموع التي احترقت لأجل إسعادي في الحياة. إخوتي وأخواتي.
جمال خير الدين، محمد الحافظ، وسيلة، ريحانة، أفرح وسمية حفظهم الله و رعاهم و إلى كل
عائلي لعويد ولزعر أدام الله شملهم وقوى عرشهم وإلى الأصحاب و الخلان و إلى أصدقاء
الدراسة في كل مراحلها من الطفولة إلى الشباب وإلى كل الأقارب و الجيران وإلى كل بعيد عنا في
القلب قريب.

وإلى زملاء و الاصدقاء المقربين إبراهيم بوردحة، عبد النور بربر، طاهر نمسي، لمين سقني، محمد

شنقارة ، قاسم سوفي، صالح لعويد، لمين دبي، أيمن أمان الله، خليفة حاصي، لزهاري حاصي،

بشير بوغفيان، عبد الفتاح دبي، جلال ملوك

سارة دادة، مروة لشلح، أسماء كرتيو، سيف البعرة وإلى كل من علمني و لو بحرف.

و إلى كل من أحب في الله.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	تشكرات	
	إهداء	
أ - ب	مقدمة	

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

04	الإشكالية.....	01
06	الفرضيات.....	02
07	أهداف البحث.....	03
08	أسباب إختيار الموضوع.....	04
08	أهمية البحث.....	05
09	تحديد المصطلحات.....	06
10	الدراسات السابقة.....	07

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

18	تمهيد.....	
19	مفهوم التربية.....	01
20	مفهوم التربية البدنية.....	02
21	مفهوم التربية الرياضية.....	03
21	مفهوم التربية البدنية والرياضية.....	04
22	النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية.....	05
23	علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....	06
24	أهداف التربية البدنية والرياضية.....	07
24	خصائص التربية البدنية والرياضية.....	08
25	آثار التربية البدنية والرياضية.....	09
26	حصة التربية البدنية والرياضية.....	10

31	مكانة التربية البدنية والرياضية.....	11
32	خلاصة.....	

الفصل الثاني: المهارات الحياتية

34	تمهيد.....	
35	نبذة تاريخية.....	01
35	مفهوم المهارات الحياتية.....	02
36	تعريف المهارات الحياتية.....	03
37	خصائص المهارات الحياتية.....	04
38	مكونات المهارات الحياتية.....	05
38	اهمية اكتساب المهارات الحياتية.....	06
39	الهدف من تنمية المهارات الحياتية.....	07
39	المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.....	08
41	النظريات التي تناولت المهارات الحياتية.....	09
43	مهارات الاتصال والتواصل.....	10
43	أساليب تنمية المهارات الحياتية.....	11
43	المهارات البدنية والمهارية.....	12
44	خلاصة.....	13

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

46	تمهيد.....	
47	مراحل المراهقة.....	01
48	خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية.....	02
52	حاجيات المراهق.....	03
55	أشكال المراهقة.....	04
58	أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.....	05
59	خلاصة.....	06

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

62	تمهيد.....	
63	المنهج المستخدم في الدراسة.....	01
63	متغيرات الدراسة.....	02
63	حدود الدراسة.....	03
64	أدوات الدراسة.....	04
65	مجتمع وعينة البحث وكيفية اختيارها.....	05
65	الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	06

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

68	توضيح.....	
70	خاتمة.....	
74	قائمة مراجع.....	

مقدمة

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات وساعة تجعل منه جزء لا يتجزأ من مجتمعه مساهم لتطور ونمو محيطه الاجتماعي. فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها، أما من الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية من تركيز وذكاء وسرعة الاستجابة أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير والاندماج مع الجماعة والتفاعل معهم، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل سلوكيات المراهق ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل المراحل التعليمية حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية. ولقد توصل الباحثون إلى أنها توجد روابط متعلقة بممارسة النشاط البدني في تحسين المهارات الحياتية، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساهم بشكل ايجابي في تحسين القدرة العقلية وتحسين المهارات الحياتية لدى التلاميذ.

وباعتبار التربية البدنية والرياضية احدى الميادين الخصبة في بناء الفرد المتكامل من الناحية الوجدانية، المعرفية والحس حركي، كما لها مساهمة فعالة في بناء شخصية الناشئ بتهديب سلوكه وتوجيه دوافعه الأولى وتشكيل فكرة صقل وتنمية خبرته البدنية والمعرفية ومهارته الاجتماعية. هذا كله للإرتقاء بإمكانياته والرقى بقيمته الاجتماعية في إطار إعداد كفرد يتفاعل بإيجابية مع معطيات الحاضر والمستقبل وتعطيه فرصة لإبراز قدراته وإشباع رغباته من خلال الاهداف المسطر في شكل مؤشرات تعليمية في منهاج التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الأداة التي عن طريقها يحقق الأستاذ ما تصوب إليه المنظومة التربوية. وبما أن المهارات الحياتية في أهم نواتج المنهاج وجوهرته التي تأهل الفرد على التكيف لمواكبة الركب الحضاري وتجعل منه نقطة قوة لدفع عجلة التطور والتقدم في العالم.

وعليه وجب علينا الوقوف عند كل مرحلة من مراحل النمو للفرد والإلمام الشامل بخصائصها واحتياجاتها والمهارات الحياتية التي يمكن تطويرها من خلال المنهاج الدراسية، نركز من خلال دراستنا على

مقدمة

المرحلة الثانوية التي تعد مرحلة حساسة ونقطة تحول جد مهمة في حياة الفرد والطريق الذي يسلكه في المستقبل مع مراعات احتياجات وخصائص هذه المرحلة العمرية.

فمن خلال بحثنا هذا سنحاول إظهار العلاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين (تنمية) المهارات الحياتية للتلميذ ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهذه الدراسة تحت عنوان " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين (تنمية) المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1) الاشكالية

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً يقاس بقوة النظام التربوي للأمم وعليه كان لابد على المنظومة التربوية التي تقع في قلب هذا التغيير وفي صلب تلك المواجهة وعليها أن تعد انساناً قادراً على التكيف والتطور واحداث التغيير. ان متابعة الباحث للأدب التربوي ودراسات اخرى متعددة تبين أن الدول وأنظمتها التعليمية تواجه أزمة في اعداد فرد مثقف علمياً ومنتفح فكرياً وثقافياً واجتماعياً، وكل ذلك عائد الى افتقار ذلك الفرد للمهارات التي تساعد على حل مشاكله ومواجهة ما يستجد في حياته، ولهذا أسباب مختلفة، فمنها ما هو عائد الى ممارسات المدرسين من تلقين وفرض وجهات نظرهم الخاصة وكذلك عدم درايتهم بالطرق والاساليب الحديثة الواجب اتباعها في العمل التربوي.

يحظى التعليم باهتمام كبير جدا في مختلف المجتمعات لكونه المنطلق الأساسي لغرس القيم والمبادئ في الأجيال الصاعدة وهو المرتكز في بناء المستقبل الأمثل الذي يحقق الاستثمار والتنمية والتطور في إطار مشروع حضاري متكامل يستند بالضرورة الى عملية التواصل بين الماضي والحاضر والمستقبل من جهة والتفاعل مع معطيات المجتمعات البشرية من جهة أخرى، ومن أهم المؤسسات التي أولى لها مجتمع عملية التعليم هي المدرسة.

يسعى المختصون إلى تطوير التربية البدنية والرياضية في وقتنا الحاضر وهذا لتماشى مع متطلبات الواقع المعاش لأن الهدف الأساسي لها في وقتنا الحالي هو اكتساب الفرد مجموعة من المعارف والخبرات والمهارات التي تسهل له عملية الاندماج في المجتمع ليكون فرداً منتجاً لا مستهلكاً.

فلقد أصبحت التربية البدنية والرياضية جزءاً هاماً بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمدد ببعض الفوائد جراء ممارسته الأنشطة البدنية، التي لا تتوقف آثارها الايجابية النافعة على الجانب البدني فقط وإنما تمتد الى جوانب نفسية، معرفية وحركية (محمد الحماسي 1999م؛ ص 28).

يختلف المراهقين (تلاميذ المرحلة الثانوية) فيما بينهم في المهارات الرياضية المكتسبة، والصفات البدنية ومختلف القدرات العقلية، النفسية والاجتماعية حسب بعض المتغيرات وبالتالي تختلف استجاباتهم، وردود

ودرجة تأثيرهم بها وهذا ينتج اكتساب الخبرات والمهارات الحياتية المختلفة ، كما أن التزام المراهق ومواظبته على واجبات محددة، في مواقيت معينة يجعل هذا النمط والسلوك جزءاً أساسياً في حياته المستقبلية (عصام الدين عبد الله، بدوي عبد العال؛ 2006م؛ ص 18-19) .

إذ تعد عملية تنمية المهارت الحياتية من النواتج الهامة للمنهاج الحديث في أي مرحلة دراسية وهذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي مختص، والتربية البدنية والرياضية في جوهرها معنية بتنمية المهارات الحياتية التي تؤهل المعلمين لمعايشة الناس والتعامل معهم وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية والتكيف مع مستجدات ومواكبة التطورات (سعد الدين 2010م؛ ص 175).

ان المهارات الحياتية تعد من أهم عوامل نجاح التلاميذ في حياتهم العملية، حيث ان ضعف هذه المهارات يعتبر من أهم المشكلات التي قد تواجههم مستقبلاً.

ومن خلال ما سبق وعلى ضوء الدراسات السابقة وانطلاقاً من نتائج الدراسة الاستطلاعية تبين لنا أنه يمكن أن يكون هناك علاقة بين التربية البدنية وتحسين المهارات الحياتية وهو ما دفعنا الى طرح التساؤل:

● التساؤل الرئيسي:

ما دور التربية البدنية والرياضية في تحسين (التنمية) المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

● التساؤلات الفرعية:

– هل للتربية البدنية والرياضية دور في تعزيز مهارات الإتصال والتواصل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

– هل للتربية البدنية والرياضية دور في تعزيز المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزي للمهارات الحياتية البيئية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزي للمهارات الحياتية الصحية؟

2) فرضيات البحث:

-الفرضية العامة:

✓ لتربية البدنية والرياضية دور في تحسين (التنمية)المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-الفرضيات الفرعية:

✓ للتربية البدنية والرياضية دور في تعزيز مهارات الإتصال والتواصل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

✓ للتربية البدنية والرياضية دور في تعزيز المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزي للمهارات الحياتية البيئية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزي للمهارات الحياتية الصحية.

تعريف مصطلحات أساسية في البحث:

المهارات البدنية والمهارية: ويقصد بها اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع القدرة على

الممارسة والمنافسة في الانشطة الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية والرياضية.

مهارات الاتصال والتواصل: الاتصال في جوهره هو عملية تفاعلية ايجابية ومستمرة بين طرفين من

خصائصها التنظيمية والتخطيط بقصد تحقيق أهداف محددة قد تكون: معرفية، أو مهارية بوسائل مساعدة

على ذلك بشرط أن يختزل أطراف الاتصال الوقت ويقتصون في الجهد (محسن علي عطية: 2008م،

ص53).

المهارات الحياتية: (إصطلاحاً) هي السلوكات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس، والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات، والقدرة على التفكير والإبتكار (مريم السيد:2007، ص 143).

والمهارات الحياتية هي مجموعة من الأداءات المرتبطة بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والإنفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل (الحايك: 2010، ص111).

التعريف الإجرائي: هي مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل المشكلة او المواجهة تحدي او ادخال تحديات في مجال حياته.

المرحلة الثانوية: بأنها المرحلة الدراسية الثالثة من مراحل التعليم العام بالسلم التعليمي وتتراوح اعمار التلاميذ بها من (15) إلى (18) سنة ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات.

3 أهداف الدراسة :

لكل دارة عملية أهداف تسعى للوصول إليها وبجثنا هذا يتجه نحو تحقيق مجموعة من الأهداف المتمثلة في:

-محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المهارات الحياتية كالحفظ والإسترجاع الانتباه، الإدراك، والتركيز.

-التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تهيئة التلميذ نفسيا وعقليا .

- التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل الإجتماعي بين التلاميذ.

-معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية بعض المهارات الحياتية التي تساعد التلميذ إكتساب المهارات.

-محاولة تحسين المهارة في حصة التربية البدنية والرياضية.

(4) أسباب اختيار الموضوع :

لا يمكن أن يختار موضوع بحث دون أن تكون له أسباب ومبررات ومنطلقات مرجعية يختارها الباحث على أساسها موضوعه وقد تم اختيارنا لبحثنا هذا لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية.

أولا - الأسباب الذاتية :

- وجود علاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المهارات الحياتية للتلميذ.
- قلة الدراسات في هذا الموضوع.
- الرغبة الكبيرة في إنجاز هذا الموضوع.
- لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.
- لما لهذا الموضوع من قيمة علمية.

ثانيا - الأسباب الموضوعية:

- ارتباط الموضوع بالتحخصص.
- ارتباط الموضوع بالبعد التربوي والتعليمي.
- عدم إعطاء لحصة لتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة.
- يوجد من ينظر الى حصة التربية البدنية والرياضية على أنها حشو في الجدول الدراسي وبالتالي يستهتر بهذه المادة وتعتبر مضيعة للوقت.

(5) أهمية الموضوع :

- وتكمن أهمية بحثنا هذا في توضيح دور التربية البدنية والرياضية في تحسين (تنمية) المهارات الحياتية ودورها الفعال في التحسين والرفع من مستوى المهاري للتلاميذ عن طريق إكتسابهم مختلف المهارات وتنمية روح التفاعل بينهم وكذلك تنمية مختلف قدراتهم العقلية.
- كما تكمن أهمية هذا البحث في إعتبار مادة التربية البدنية والرياضية المدرسية ذات القيمة التربوية والتي أشاد بها علماء عديدون من بينهم المفكر التربوي " هربرت ريد " فيقول في هذا الصدد، إن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه.
 - معرفة الدور الفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في بناء المواطن الصالح من الناحية البدنية، النفسية، والاجتماعية.

–محاولة الوقوف على واقع التربية البدنية في مدارسنا، وتبصير الأولياء والمربين بأهمية مادة التربية البدنية

والرياضية

– كما يدعو بحثنا هذا للاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية كونها مادة رسمية ضمن المنهاج العام

للمنظومة التربوية، وهي مادة إلزامية في جميع المراحل الدراسية واختيارها كمادة أساسية كمثل باقي المواد الأخرى لما لها من تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية الأخرى، وعلى التلاميذ بحد ذاتهم، فهي تعطي للتلميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى.

–تشكل التربية البدنية المدرسية عنصرا رئيسيا في تزويد التلميذ بمعارف ومهارات تغطي الجوانب

النفسية والصحية والاجتماعية، إضافة إلى ذلك فهي تزوده بالمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية والقدرات العقلية، لتحسين مستوى تحصيله الدراسي.

(6) تحديد المصطلحات:

المهارات البدنية والمهارية: ويقصد بها اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع القدرة على الممارسة

والمنافسة في الانشطة الرياضية المبرجة في حصة التربية البدنية والرياضية.

التعريف الإجرائي: وهي تعتمد على قوة البدن وقوة التحمل والتركيز التي تختلف من تلميذ الى اخر.

مهارات الاتصال والتواصل: الاتصال في جوهره هو عملية تفاعلية ايجابية ومستمرة بين طرفين من

خصائصها التنظيمية والتخطيط بقصد تحقيق أهداف محددة قد تكون: معرفية، أو مهارية بوسائل مساعدة على ذلك بشرط أن يختزل أطراف الاتصال الوقت ويقتصون في الجهد (محسن علي عطية: 2008م،

ص53)

التعريف الإجرائي: يعتبر همزة وصل بين الاستاذ والتلميذ وهذي العملية تعد نشاط اجتماعي ويتم

التفاعل بين التلاميذ.

المهارات الحياتية (اصطلاحا): هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للتعامل

بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الاخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل

المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس، والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الاخرين، وتفادي

حدوث الأزمات، والقدرات على التفكير والابتكار (مريم السيد: 2007، ص 143).

و المهارات الحياتية هي مجموعة من الأداء المرتبطة بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والانفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل (الحايك: 2010، ص111)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل المشكلة او المواجهة تحدي او ادخال تحديات في مجال حياته.

المرحلة الثانوية: بأنها المرحلة الدراسية الثالثة من مراحل التعليم العام بالسلم التعليمي وتتراوح اعمار التلاميذ بها من (14) إلى (17) سنة ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات.

التعريف الإجرائي للمراهقة:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث يكون الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ليقترّب من نهاية نموه العضوي والنفسي الذهني.

7) الدراسات السابقة:

الدراسة أولى:

دراسة عشب لخضر، بجامعة محمد بوضياف، لمسيلة لينيل شهادة الماستر أكاديمي سنة 2016-

2017

اجريت على بعض الثانويات ببلدية اولاد عدي المسيلة.

بعنوان: النمط القيادي الديمقراطي المتبع من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في اكتساب بعض المهارات الحياتية.

هدف هذي الدراسة إلى: للنمط القيادي الديمقراطي المتبع من طرف استاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ قسم النهائي من الطور الثانوي باعتبار استاذ التربية البدنية والرياضية العنصر الأساسي في عملية التربية التعليمية حيث توصلت إلى اهمية استخدام وسائل الاتصال المختلف في العملية التربوية لما لها من دور في تعليم المهارات الحياتية المعاصرة.

فأظهرت نتائج الدراسة هذه بصورة عامة إلى أن:

-النمط القيادي الديمقراطي المتبع من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية ينمي المهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ القسم النهائي من الطور الثانوي.

-النمط القيادي الديمقراطي المتبع من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لدى تلاميذ القسم النهائي من الطور الثانوي.

-النمط القيادي الديمقراطي المتبع من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية يدعم مهارات التفكير والاكتشاف لدى تلاميذ القسم النهائي من الطور الثانوي.

الدراسة ثانية :

دراسة ماجد بن سالم حميد الغامدي، جامعة بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الإجتماعية، الرياض، لنيل درجة الماجستير، سنة -1432هـ، 2011م.

بعنوان:فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحدث لطلاب الصف الثالث المتوسط.

هدفت هذي الدراسة الى:

-تحديد المهارات الحياتية لطلاب المرحلة المتوسطة التي يمكن الاسترشاد بها في تطوير أنشطة كتب الحديث في مرحلة المتوسطة.

-توضيح أهمية دمج المهارات الحياتية في تدريس مقرر الحديث في مرحلة المتوسطة.

-معرفة أثر الانشطة التعليمية في مقرر الحديث في تنمية المهارات الحياتية الاجتماعية والعلمية، و الصحية والبيئية لطلاب الصف الثالث المتوسط.

-قد ترشد هذه الدراسات معلمي الحديث في مرحلة المتوسط الى الاهتمام بالمهارات الحياتية من خلال تدريس مقرر الحديث.

فأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- بناء قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة.
- بناء قائمة بالأنشطة التعليمية التي يمكن من خلالها تنمية المهارات الحياتية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين إجابات الباحثين من طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية حول درجات المهارات الحياتية الاجتماعية، وصالح طلاب المجموعة التجريبية، وذلك لتحقيق دلالة قيمة اختبار(ت)، ولذلك تختلف إجابات الباحثين من طلاب المجموعتين الضابطة عن إجابات الباحثين من طلاب المجموعة التجريبية.

الدراسة الثالثة:

دراسة عباس أميرة، نيل شهادة الدكتوراه، سنة 2014م-2015م بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

بعنوان: دور منهاج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط. هدفت الدراسة: الى دور منهاج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط وعليه افترضنا ان منهاج التربية البدنية والرياضية يحتوي على بعض المهارات الحياتية وبنسبة متوسطة ولحصة والتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لتلاميذ السنة الاولى والرابعة من التعليم المتوسط كما انه هناك اختلاف في نسبة تنمية بعض المهارات الحياتية بين تلاميذ السنة الاولى والرابعة من التعليم المتوسط بحيث تكون دالة لصالح السنة الرابعة.

نتائج الدراسة:

1) بعد المعالجة الاحصائية وجمع البيانات اظهرت النتائج أن:

- منهاج التربية البدنية والرياضية يحتوي على بعض المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط.
- منهاج التربية البدنية والرياضية يحتوي في كل مراحل التعليم المتوسط على المهارات الحياتية بمستوى من ضعيف جدا الى ضعيف.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية في المرحلتين الاولى والرابعة متوسط.

هناك اختلاف في نسبة تنمية المهارات الحياتية بين السنة الاولى والسنة الرابعة بحيث كانت المهارات (الاجتماعية والاتصال، اتخاذ القرارات السليمة وتحمل المسؤولية، دارة الضغوط النفسية، الابتكار والابداع ومهارة تنظيم وادارة الوقت) دالة لصالح السنة الرابعة. وكانت المهارات (المهارات البدنية والمهارية، المهارات الصحية، مهارات تقدير الذات والثقة بالنفس) دالة لصالح الاولى متوسط.

الدراسة الرابعة:

دراسة عبد الرحمن جمعه وافي، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، لنيل رسالة ماجستير سنة 2009م-2010م.

بعنوان: المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة.

هدفت الدراسة: إلى معرفة مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاء المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مديرية خان يونس، والبالغ عددهم (16451)، (7681) ذكور، و (8770) إناث، موزعين على (25) مدرسة، منهم (12) مدرسة، و (13) مدرسة طالبات.

وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- أن لا يوجد ارتباط دالا إحصائيا بين مستوى المهارات الحياتية بأبعاده، والذكاءات المتعددة بأبعاد لدى طلبة المرحلة الثانوية.

- طلبة المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل جيد ونسبة فوق المتوسط، حيث كانت النسب المثوية للوزن النسبي حسب كل بعد من أبعاد المقياس كالتالي:

البعد الاول مهارات الاتصال والتواصل حصل على المرتبة الاولى بوزن نسبي قدره (79.21%)، وهذه النسبة جيدة بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية، مما يدل على ان لديهم القدرة على التواصل الاجتماعي، تلي ذلك البعد الثالث : المهارات الأكاديمية حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (75.72%)، وهذه نسبة جيدة بالنسبة الامتلاك طلبة الثانوي مهارات الاستدكار الصحيحة ولو ان النسب بحاجة لزيادة فاعلية، تلي البعد الثاني: مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (72.90%) رغم ان هذا البعد اقل الأبعاد نسبة ألا أنه أيضا في مرحلة جيدة.

- الدرجة الكلية لمستوى المهارات الحياتية كان يوزع نسبي (75.93%)

- الذكاءات المسيطرة على الطلبة كانت كالتالي : الذكاء البين شخصي حصل على المرتبة

الاولى بوزن نسبي (18.47%) تلا ذلك الذكاء اللغوي اللفضي حصل على المرتبة

الثانية بوزن نسبي (16.38%) تلا ذلك الجسمي الحركي حصل على الرتبة

الثالثة بوزن نسبي (15.66%) تلا ذلك الذكاء المنطقي الرياضي حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي

(14.22%).

الدراسة الخامسة:

دراسة عامر حملاوي، دراسة لنيل شهادة الدكتوراه، سنة 2017م-2018م، بجامعة عبد الحميد

بن باديس -مستغانم.

تحت عنوان: متطلبات التكوين بمعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية في ضوء الإقتصاد المعرفي والمهارات الحياتية.

من بين الاهداف الرئيسية: ايضا هو التعرف على اهم متطلبات التكوين بمعاهد واقسام التربية البدنية والرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي والمهارات الحياتية حسب رأي الاساتذة الذين يدرسون بالمعاهد والاقسام التابعة للندوة الجهوية لجامعات الشرق من خلال اختلاف رتبهم (محاضرين، مساعدين) واختلاف تخصصهم (نشاط بدني رياضي، ادارة رياضية، تدريب رياضي، نشاط بدني مكثف) واختلاف شغلهم للمناصب العليا وخبرتهم.

نتائج الدراسة: إلى أن العوامل التي تقرر مستوى كفاءة الخريج هو التكوين الذي توفره له المؤسسة الجامعية التي تطلع بمهمة اعداده قبل دخول عالم الشغل في مجاله وان التكوين بمعاهد واقسام التربية البدنية والرياضية مهمة معقدة لعدة اسباب منها:

- التكوين ليس عملية آلية جامدة، تسير وفق نمطية معينة.
- لكل مهنة أصولها ومقوماتها وممارستها.
- التحولات الجذرية، النوعية والعميقة التي طالت جميع الميادين.
- التكوين بميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يحتوي على عدة خصوصيات.

التعليق على الدراسات السابقة:

عينة الدراسة:

أما عينات الدراسات السابقة فكل إختار عينته على حسب قناعته وما تطلبه موضوع دراسته، فمنهم من أخذ نسبتها الصحيحة والتي تمثل تمثيلا جيدا للمجتمع الكلي وأخذها بعين الإعتبار ومنهم من تجاهل تفاصيل وشروط اختيار عينته.

بينما في دراستنا سنعتمد في إختيارنا للعينة الطريقة التي تجعلها ممثلة تمثيلا جيدا للمجتمع الأصلي والمقدرة بنسبة 50% من مجتمع البحث وهي نسبة كافية لتعميم النتائج.

أدوات جمع البيانات:

الاستبيان أو المقابلة لم أتخذ القرار النهائي

الأساليب الإحصائية:

فتتفق دراستنا مع أغلب الدراسات السابقة في إستخدام، التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، والاختلاف الوحيد الذي سيحصل هو إستخدامنا لمعامل الارتباط بيرسون، لأن دراستنا تسعى للكشف عن دور مادة التربية البدنية والرياضية في تحسين (تنمية) المهارات الحياتية لدى التلاميذ مرحلة الثانوية، وهذا ما يؤدي إلى الإختلاف في تفسير النتائج التي نود التحصل عليها.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في بناء المجتمع حيث تعني بصحة الفرد وكيانه وتكسبه مهارات حركية ولياقة بدنية، وتعود الطالب بشتى الطرق الجذابة على الأساليب الصحيحة في التعامل، حيث تهذب سلوكه وتسمو برعاياته ورغباته وأصبح مفهوم التربية البدنية والرياضية المعاصرة ومدلولها العصري يتخطى مجرد كونها بعض الألعاب أو التمارين التي كان البعض يعتقد بأنها واجب حتمي يجب أن يؤديه الطالب مرة في الأسبوع أو أن يقوم به معلم التربية البدنية أو لقاء راتب حدد مواعده كل نهاية كل شهر.

لقد تغير هذا المفهوم تغيرًا جذريًا بحيث انقلبت التربية البدنية بأغراضها وأساسياتها ومفاهيمها إلى مرحلة علمية ميدانية شأنها شأن العلوم الحيوية التي يحض عليها الدين والعرف والتقاليد بغرض الارتقاء بالفرد والمجتمع كَمَا ونوعًا.

1) مفهوم التربية:

إن كلمة التربية من الكلمات المتداولة بين الناس وكثيرة الاستعمال، لكن يبقى مدلولها متجهها في اتجاه واحد مرتبطا بثقافة وغاية المجتمع وطموحاته واستعمال يسير وفق ثقافة وتوجهه فهي عادة ما تستعمل في الأمور التربوية المرتبطة بسلوك الأشخاص، وهذا الاستعمال منحصر في الشيع الديني والعقائدي للشخص فهي كلمة للأدلة على السلوك الذي يقوم به الفرد ولكن الحكم الذي يستعمله الأشخاص هو مرتبط بجانب واحد لا يعني انه الاستعمال الصحيح لها، لأن كلمة التربية يجب أن ترتبط بالشخص ككيان متكامل يعيش في مجتمع له نظامه وقيمه قواعد تسيير تصرفات أفراد، فليس كل من يستعمل كلمة التربية يدرك إدراكا جيدا، فقد يكون فهمهم لمعنى التربية فهما سطحيا يقتصر غالبا على الجانب الأخلاقي فقط، لكن التربية بمدلولها العلمي واسع وأشمل مما يستعمله الأفراد في حياتهم فهي تعنى بالشخص ككل من جميع النواحي وترقى إلى أعلى درجات الكمال فهي تعتبر أساس إصلاح البشرية بما كما يقال بم ينسجم تطلعات المجتمع، فهي غالبا ماتعنى إلى كماله أو هي كما يقال تنمية الوظائف النفسية حتى تبلغ كما هو شيئا فشيئا نقول بين الولد أقوى ملكيته ونمت قدراته، وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحا للحياة في البيئة التي يعيش فيها.

فالتربية تعني تنمية الفرد تنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة من جميع الجوانب الروحية والعقلية والجسدية والاجتماعية... الخ بشكل متوازن وشامل يهدف إعداده ليكون نافع لنفسه ومجتمعه.

يعرف أحد التربويين قائلا : التربية في مدلولها الحرفي الأصيل استخراج ما لدى الفرد من قدراته الكامنة والتنمية الخلقية العقلية حتى يصبح حساسا بالنسبة لاختيارات الفردية الاجتماعية، قادرا على العمل والنشاط الحقيقي بمقتضى ما يختار منها، كما تعني أنها تمكن الفرد من من الاستجابة لدوره الاجتماعي عن طريق التعليم المنظم والتدريب وتشكيل قدراته وتنمية ذوقه والارتقاء به وهذه الغايات هي أول ما تحاول التربية تحقيقه. (عطاء الله أحمد وآخرون، 1991، 13، 14)

1-1- معنى التربية في اللغة:

كلمة التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو، وربى الولد هذبه فأصلها ربي يربو أي زاد ونمأهني تعني الزيادة والنمو، قال تعالى: " وما أوتيتم من ربا ليربوا في أموال الناس فلا يربوا عند الله " الروم الآية 39

ومن جعل أصلها (رب) أن يجعل المصدر تترتيا لاتربية، يقال رب القوم يربيههم بمعنى أساسهم ورب النعمة زادها .

وعند العرب التربية تفيد السياسة، والقيادة والتنمية وكان فلسفة العرب يسمون هذا الفن (السياسة).
كما أنها تعني إصلاح

وتولى الأمر فيقال (رب البيت) المصلح والمتولي تصريف أموره وخلاصة القول التربية في الزيادة والنمو

1-2- معنى التربية اصطلاحا :

أما التربية اصطلاحا فهي تفيد التنمي، وهي مرتبطة بكل كائن حي سواء حيوان أو نبات أو إنسان، فكل منها طرائق خاصة لتربيته، فهي تعني إصطلاحا التنمية والتنشئة.

فتربية الإنسان تستدعي معرفة حقيقة معقمة بكل ما يتعلق بجوانب شخصية وفهم لحاجاته ودوافعه وميوله وأبعاده النفسية والاجتماعية . كما هي إدراكا واعيا لظروف بيئية والعوامل التي تؤثر في تنميته وتنشئة. فهي تهتم بالشخص وما يحيط به وما نريد أن نكون عليه، وعلى هذا فإنها تعني تهيئة الظروف المساعدة لنمو شخصية الفرد نموا متكاملًا من جميع النواحي العقلية، الجسمية، الروحية.

2) مفهوم التربية البدنية :

إن تعبير التربية البدنية أوسع كثير وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل، الذي تشكل التربية البدنية جزءًا حيويًا منه، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات عند صدور الأمر . فبرنامج التربية البدنية تحت إشراف المؤهل يساعد على جعل حياة الفرد أغنى وأسعد من المفيد قبل أن نضع تعريفًا للتربية البدنية أن نرى كيف عرفها بعض المختصين في هذا الحقل.
(تسالزيوكر، 1991، 23)

فقد وضع "ميدرينيتون " عنصر تمرکز للإهتمام التربية البدنية .

أولهما: النشاط العضلي الكبير والفوائد التي تنجم عن هذا النشاط.

وثانيهما: المساهمة في صحة نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائلاً لنموه.

أما "ناش" فقد يرى بأن التربية جزء من التربية العامة وإنما تشغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والإنفعالية. (تشارليوكر ، 1991، 29)

فالتربية البدنية في مفهومها الأصح، هي جزء من عملية التربية العامة، وهي ذات أهمية بالغة لا تضاف للبرنامج الدراسي كوسيلة لشغل الطلاب، ولكنها جزء حيوي من التربية وعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها صحيحا، يكتب الأفراد المهارات اللازمة وينمون إجتماعيا، لأن أنشطتها تصفى على حياتهم الصحية البدنية والعقلية. (محمد عوض بسيوني، 1991، 29)

3) مفهوم التربية الرياضية :

تتناول التربية الرياضية نشاطاتها متعددة الحياة الإجتماعية والمثل الخلقية والمقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه الإجتماعية، السياسية، فالتربية الرياضية بهذا المعنى جزء أساسي من التربية العامة، تعد الفرد للحياة والمجتمع وعن طريقها يمكن أن تحقق جميع الصفات الخلقية العامة كحب النظام، الطاعة، الإعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وكذلك هي تعود الفرد على الجرأة والإقدام .

وعلى ضوء ما تقدم، يمكن القول أن التربية الرياضية لم تعد مجرد نشاط جسماني بل هي محاولة لتربية الفرد، تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم. (أديب حضور، 1991، 29)

4) مفهوم التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية عدة تعاريف:

فيعرفها "شارلمان": أنها ذلك الجزء من التربية يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه أن يكتسب بعض الإتجاهات السلوكية.

أما "بيونشو تشارلز" فيرى: إنما هي ذلك الجزء المتكامل في التربية العامة والميدان التجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق الألوان التي أختيرت بغرض تحقيق المهام. (محمد عوض سوكا، 1994، 42، 41)

إذن فالتربية البدنية والرياضية هي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم التجارب الجديدة بطريقة أفضل، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري، ذلك المفهوم الذي يبرز وحده الفرد الذي يجعلها تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الإهتمام بالإستجابات والإنفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الوجداني، الجمالي والإجتماعي .

أما الإهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات، عادات ومعارف ومعلومات، وسلوك إجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي. (أحمد محمد عضاضة، 123)

ومن التعاريف السابق نستخلص أن معنى التربية لا يقتصر على التكوين البدني فحسب بل تتعداه إلى التكوين من الناحية العقلية والخلقية والدينية والإجتماعية والسياسية وفي هذا الصدد يقول "أستانس تشير" يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه العقلية البدنية والقدرة على التحكم السليم والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في البيت وعمله فحسب ولكن ليواجه مايقع له من أزمات من وقت لآخر. (محمد خير الدرع ، 118)

5) النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية:

5-1- النظرة القديمة :

تأثرت التربية البدنية والرياضية بالمفهوم الذي سيطر على معنى التربية قديما، لذا ظهر عليها مصطلح التربية البدنية والرياضية، وبناء على هذا التعبير فقد ظهرت بعض المعتقدات الخاطئة في التربية البدنية والرياضية ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- يمكن لأي شخص القيام بتدريس التربية البدنية والرياضية ولا ضرورة للإعداد المدرس.

- مدرسوا التربية البدنية والرياضية بمستوى أكاديمي أقل من مستوى بقية المدرسين .
- درس التربية البدنية والرياضية لعب حر ليس له قيمة تربوية .
- توضع دروس التربية البدنية والرياضية في الجدول المدرسي لإعطاء المدرسين الآخرين فترة راحة ولكنها لا تفيد التلميذ .
- التربية البدنية والرياضية فترة (إفعال ماتشاء) كما يعتقد التلميذ وهذا يتنافى مع الأهداف في التربية العامة ،لذا فهي ليست ضرورية في نظرهم .
- التربية البدنية لا تتمتع بالتقدير الأكاديمي أو الأهمية التربوية التي يتمتع بها بقية مواد الدراسة الأخرى

5-2- النظرة الحديثة :

تعتني بتنقل التراث الثقافي من جيل للأخر. أي من الجيل القديم للحدث، وذلك بعد إدخال التعديلات، وقد يكون نقل هذا التراث مقننا كما هو الحال في مدارسنا العظيمة، وقد تكون في إطار يسوده التنظيم فالتربية البدنية والرياضية تفيد في مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص للإكساب الفرد الحياة المتكاملة التي تعود عليه وعلى مجتمعه بالفائدة والنشاط.

6) علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إكتسب معنى " التربية " معنى جديد بعد إضافة كلمة "بدنية" إذ تشير إلى البدن وهي كثيرا ماتستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، والنموالبي وصحة البدن، وهي تشير إلى الجسم كمتقابل للعقل. فعليه حينما تضاف كلمة التربية إلى نحصل على تعبير التربية البدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عن ممارستها.

وأوجه النشاط التي تنمي وتقوي جسم الإنسان، وهذه التربية قد تجعل جسم الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام ويتوقف ذلك على النوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون سارة مرضية كما قد تكون خبرة تعسفية شقية.

التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست جزئية تضاف الى البرنامج كوسيلة لشغل الأ طفل والمراهقين، لكنها تعتبر جزء حيوي من التربية فهي الطريق لبرنامج التربية البدنية موجهها

توجيهًا صحيحًا يكتسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة وينتمون إجتماعيًا، كما يشتركون في نشاط ذو فائدة في حياتهم بإكتساب الصحة الجسمية والعقلية.

والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق الأهداف فالتمارين البدني يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أجهج لونا وأكثر كفاية والتربية الاجتماعية تقوي الخلق وترقى العلاقات الإنسانية.

7 أهداف التربية البدنية والرياضية :

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به إستعداداته وإمكانياته عن طريق المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

- تتفرز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط الرياضي
- تتفرز لديه السلوك المؤدية إلى الإحترام للفروق الفردية بين التلاميذ
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرق المبسطة لقياسها
- يتفرز لديه سلوك تحمل المسؤولية والتنمية القيادية
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب الطلاب خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية
- تدعيم أخلاقهم واكتساب الخلق الرياضية في إتجاههم وسلوكهم في المجتمع الداخل المدرسة وخارجها.

8 خصائص التربية البدنية والرياضية:

- إن التربية البدنية والرياضية تتميز كغيرها من النظم التربوي بعدة خصائص منها :
- تعتمد التربية البدنية والرياضية على التنوع الواسع في الأنشطة، هذا مايساعد على المعرفة جميع الفروق الفردية للتلميذ .
- تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة

- إن الصفت والقيم المتصلة بالأخلاق والآداب والمعايير، يتم إكتسابها في معظم الحيات بطرق غير شرعية في ظروف حيوية ديناميكية .
- وتوجد بعض الإسهامات والخصائص منها :
- تساهم التربية البدنية في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها.
- توجه التربية البدنية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة الحصول الرياضي.
- تساهم التربية البدنية في تنمية قيمة التعامل. (وزارة التربية، 2004، 81، 82)

9 آثار التربية البدنية والرياضية:

إن برامج التعليم تهدف الى تربية الطفل كلياً بجميع قواه العقلية والخلقية والجسمانية والنمو بمختلف هذه الجوانب دون التركيز على جانب دون آخر، ومن مميزات التربية البدنية والرياضية أنها تمس مختلف الجوانب دون التركيز على جانب آخر. ومن مميزات التربية البدنية والرياضية أنها تمس مختلف الجوانب العقلية والجسمية والخلقية إلى غير ذلك، ولهذا سنوضح آثار التربية البدنية والرياضية .

9-1- تأثير التربية البدنية والرياضية على الجسم :

من الواضح أن الخدمات التي تؤديها التربية البدنية للجسم هي الأكثر أهمية، ويظهر أثرها في نواحي عديدة نذكر منها:

- تعطي مرونة العضلات وتقويتها وتكسيبها رشاقة ومقاومة .
- تزيد من إفرازات الغدد الصماء والداخلية .
- تحفظ جسم التلميذ من الانحراف التي قد تحدث له جراء العمل المدرسي، والجلوس المستمر على مقاعد الدراسة الغير الصحيحة أحيانا وتنمي للهيكل العظمي نموا مستقيما .
- تعمل على تنشيط الدورة الدموية وحركة التنفس وتكسيب الجهاز العصبي إترانا .

9-2- تأثير التربية البدنية والرياضية على العقل :

التنفس والجسد يؤلفان متحد التكوين، فما يجري في الجسد يؤثر في النفس، وما يجري في النفس يؤثر في الجسد، من هذه العبارة يمكن أن نرى العلاقة الصحيحة التي تربط القوى العقلية والقوى الجسمية، فكلما كان الجسم قويا نشيطا كلما إزداد عمل العقل وإمكاناته، ولقد أثبتت عدة تجارب أجريت في ألمانيا وفرنسا أن التلاميذ الذين يمارسون بانتظام تمارين التربية البدنية والرياضية يتحصلون دائما على نتائج مدرسية أفضل من الذين لا يمارسون .

9-3- تأثير التربية البدنية والرياضية على الخلق :

إن التربية البدنية والرياضية ومما تتطلبه من مجهود ورشاقة، تزرع وتربي في الطفل الثقة بالنفس والجرأة والصبر على تحمل المشلق كم تنمي فيه روح الطاعة والإخلاص للجماعة ولل فريق الذي يلعب معه، وبذلك تكون التمارين البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الإجتماعي للطفل.

10) حصة التربية البدنية والرياضية :

10-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم به الفرد خلال حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل يقوم على تنظيمه وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية والإجتماعية والخلقية والصحة لظمان تكوين الفرد وتطويره وإنسجامه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لإكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة. (د. حسن سعيد معوضي، 1977، 45)

وحصة التربية البدنية والرياضية تسعى بواسطة أوجه نشاطاتها المختلفة كالحركات والتمارين والألعاب البدنية الثقتفية لتحقيق نمو جسمي يساعده على التنشئة الإجتماعية وتزويده بخبرات واسعة تمكنه من إستغلالها في الأوقات والأزمنة والأمكنة خلال حياته اليومية.

10-2- واجبات حصة التربية البدنية :

يمكن تلخيص واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية كما يلي :

- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- المساعدة على الاختصاص بالصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات والحركة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على اساس الحركات البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.

10-3- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

بالرغم من الاختلاف الموجود بين مختلف مدارس التربية البدنية والرياضية المعروفة كالاتحاد السوفياتي (سابقا) والولايات المتحدة الأمريكية والمانيا في عدد أقسام حصة التربية البدنية والرياضية إذ أنه لا يمكن إعتبار إحدى المدرستين لأحسن منة الأخرى، أي بين المدرسة الشرقية والغربية وهذا بحكم النتائج التي تحققتها هاته المدرستين ضف إلى ذلك أن جوهر حصة التربية البدنية والرياضية واحد ولا يختلفان إلا في الجزء الرئيسي أوجسم الدرس كما يسمونه حيث يشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي فالمدرسة الشرقية تقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى:

- مقدمة النشاط
- الجزء الرئيسي (يحتوي النشاط التطبيقي والتعليمي معا)
- الجزء الختامي للنشاط.

أما المدرسة الغربية والولايات الأمريكية تقسمانه إلى:

- المقدمة
- التمرينات
- النشاط التعليمي

- النشاط الحتامي .

والطريقة الثانية هي الأكثر إستعمالا في الوطن العربي .

وفيما يلي شرح أجزاء حصة التربية البدنية والرياضية:

10-3- مقدمة حصة التربية البدنية والرياضية :

او ما يسمى "الإحماء" وهو جملة النشاطات التي تعمل على الوصول إلى قصوى من التحضير

البدني اللازم لممارسة رياضة ذات شدة عالية ودور الإحماء هو العمل على التوفيق بين مختلف الأجهزة.

أ- على الجهاز الدوري الدموي:

■ ارتفاع تواتور نبضات القلب .

■ ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة نسبة سير الدم في الجسم .

ب - على الجهاز التنفسي:

يرفع من التوتر التنفسي وهذا تناسبا مع شدة العمل او النشاط .

ج- على الجهاز العضلي:

■ الانقباض من صلابة العضلات وهذا بارتفاع درجة حرارة الجسم ($37^{\circ} - 40^{\circ}$) .

■ ينقبض من إمكانية الإصابة أثناء أداء التمرينات والنشاط .

■ يرفع من مطاطية العضلات

د- على الجهاز التنفسي :

■ أن تكون التمرينات غير مملة

■ التمرينات تكون عامة وخالية من الخطورة .

■ اعتماد الألعاب الصغيرة المسلية والتي تصنف جو المرح .

■ أنتصل العضلات في حركتها إلى أقصى مدى، بحث بسير أداء التمرينات القادمة دون شدة

أو إجهاد عضلي .

- أن يتمكن جميع التلاميذ من الإشتراك في الألعاب المقدمة. س
- ضبط شدة الإحماء وهذا التفادي تحول هذا الإحماء إلى عمل
- الأخذ بعين الاعتبار السرعة الفردية لكل تلميذ أثناء الإحماء .
- الأخذ بعين الاعتبار سن الممارس. (بن عقيلية محمد، 25/05/1997)

10-4- الجزء الرئيسي لحصة التربية البدنية والرياضية:

يضم الجزء الرئيسي التدريب بمعناه الواسع، وتختلف المرحلة الأساسية على حسب تحضير الرياضيين بصفة عامة، كما يجب في هذه المرحلة مراعاة توافق الجانبين التقني والبدني، فيما يلي بعض أنواع التمرينات:

أ- التمرينات النظامية:

وتهدف هذه التمرينات إلى عملية التنظيم والضبط والربط داخل الحصة وتعتمد على إيصال التلاميذ للعمل التلقائي وبشكل منظم .

ب- التمرينات البنائية: وتهدف إلى:

- إستعمال التدريبات والتمارين التي تساعد على التحكم في التقنية.
- تمرينات موجهة لتطوير السرعة والتوافق.
- تمرينات لتطوير القوة.
- تمرينات موجهة لتطوير التحمل.

ج- التمرينات التوافقية:

تنمي التوافق العضلي وترقي المهارات الحركية للتلاميذ. (غسان محمد صادق وآخرون، 1988، 220)

10-5- الجزء النهائي لحصة التربية البدنية والرياضية:

تهدف من خلالها إلى التقليل من شدة التدريب للعودة إلى الحالة العادية أما الإنتقال المفاجئ من العمل الشديد إلى الراحة، فإنه يخلق نوع من الخلل مما يؤدي إلى التأثير على جودة وفعالية التدريبات السابقة.

10-6- الشروط الأساسية لإنجاز حصة التربية البدنية والرياضية:

- 1- تكون مشتقة من دون النشاط المبرمج.
- 2- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- 3- تستجيب لتخطيط الأستاذ والمنهجية في العمل .
- 4- تستدعي سلوكات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم.
- 5- تستدعي على التصرفات التربوية من طرف الأستاذ.
- 6- تستدعي إستعمال وسائل العمل حسب الإمكانيات المتاحة وتناسب مع طبيعة العمل.
- 7- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقاس لعملية التقسيم التكويني وإستدراك النقائص
- 8- تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون التأويل لأي نتيجة منتظرة .
- 9- تستجيب لرغبة التلميذ في التعليم
- 10- تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط .
- 11- تستجيب لشروط النجاح المطابقة للسلوك المنتصرة خلال الإنجاز .
- 12- تستدعي المزيج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط والسلوك المراد تحقيقها في إطار تحسين أداء التلاميذ عملا بشروطها وأهداف الحصة .

10-7- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض بل يحقق أيضا التنمية العقلية حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات والجوانب العلمية

تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو باستخدام التمارين البدنية وهي أيضا إحدى أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المؤسسات التربوية كما يحقق

إحتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم وقدراتهم الحركية كما تعطي الفرصة للإشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة وخارجهم، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضة يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات ولاسيما التعليم الثانوي. (فيصل ياسين الشاطي، 1979، 65)

11) مكانة التربية البدنية والرياضية:

يرى الدكتور " عباس أحمد صالح " أنه يكون مرحلة الدراسة إكتمال النضج البدني وإرتفاع مستوى الكفاءة البدنية وعليه فإن مبطلات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير الكفاءة وعليه أكثر خصوبة للنمو الإجتماعي والتعاون والمنافسة وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع التعبير والتربية البدنية والرياضية إلى أن تصبح قوة لها أثرها في المساعدة للتلاميذ على التكوين أنماط مرضية للحياة تضم اللعب والعمل والتمارين والترويح وكل في مكانه الصحيح وتعطي عنايتها لكل من هذه الظاهرة على حدى وبذلك مساعدة على إرساء العادات والإتجاه التي تجعل التلاميذ أن يبادروا في توفير الصحة البدنية والقدرة الكافية في الإنجاز وإكتساب العلاقات الطيبة مع الآخرين. وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية، فالمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله بإختيار التربية ونوع المنهاج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة. (عباس أحمد صالح، 170)

خلاصة:

تعتبر التربية البدنية جزء من التربية تاعامة، تهدف إلى تكوين الفرد من جميع الجوانب، وقد أخذت في عصرنا مكانة في المجال التعليمي وأصبحت غاية في الأهمية حيث أدمجت في البرامج وأخذت نصيبها ضمن ما يتناوله الفرد خلال جميع مراحل تعليمية من مواد تعليمية.

وإن التقدم الذي حدث في مجال التربية البدنية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة للجهود الجبارة التي قام بها العلماء والمختصون في شتى الميادين المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية على جميع المستويات وأصبحت في عصرنا الحالي لغة التقدم والحضارة لها قيم ومثل عليا إلى تحقيقها.

الفصل الثاني

المهارات الحياتية

تمهيد:

في ظل ثورة المعلومات والتطور المعرفي السريع والمتلاحق الذي يتميز به عصرنا الحالي اصبح لزاما على المنظومة التربوية بكل عناصرها ان تواكب هذا التغيير السريع من خلال تنمية المهارات البشرية التي تكتسب عبر التعليم او التجربة المباشرة التي تستخدم للتعامل مع المشكلات والاسئلة التي تواجه عادة حياة الانسان اليومية. ومن خلال هذا الفصل سنسلط الضوء على مفهوم وتعريف المهارات الحياتية، الهدف وأهمية تنمية المهارات الحياتية، النظريات التي تناولت المهارات الحياتية وسنتطرق الى اتجاهات تعلم المهارات الحياتية واساليب تنمية المهارات الحياتية التعليم مبني على المهارات الحياتية، اسباب دمج المهارات الحياتية في منهج التربية البدنية والرياضية.

1) نبذة تاريخية:

المتبع لبرامج المهارات الحياتية يجدها اطلقت منذ مدة حيث كانت موجودة في التاريخ المدرسي ولكنها بشكل غير مؤلوف وبطريقة مستترة فأطلق عليها كما اشار بيهرمان انذاك عدة تسميات منها : برامج الغموض، برامج الغاز والحياة لأنها تبحث في اسرار الحياة العميقة من جهة، كما انها تطرح بشكل معمق النواحي التي تشغل بال وتفكير الطلاب وتشكل لغز لهم . (Behrman، 2005)

برامج المهارات الحياتية لم تكن موجودة في جميع المناهج المدرسية لأنها كما اشار كومنز (Cummins) قاومها الطلبة، واولياء امورهم على حد سواء جراء خوفهم من ان تكون هذه البرامج ديانة متخفية... لكن سرعان ما تبدد هذا الخوف عندما أدركوا حقيقتها هذا وكانت برامج المهارات الحياتية موجودة في بادئ الامر الى رؤساء، ثم قدمت الى مستويات عليا اخرى قبل ان يتم تعميم برامجها على المستويات الدنيا . (عباس أميرة، 2014، ص40) .

2) مفهوم المهارات الحياتية:

المهارة في اللغة: هي الحدق في الشيء، وقد (مهرت) الشيء _ حدقت به .

مهرة الشيء: ومهر فيه، ومهربة، مهارة "اي احكمه وصار فيه حادق " فهو ماهر ويقال مهر في العلم والصناعة وغيرها (مرجع سابق، ص 42) . وهذا يؤكد مستشار مكتب اليونيسيف بالأردن ان: "المهارة هي قدرة مكتسبة لعمل شيء ما، بشكل جيد " .

مفهوم الحياتي: حياتي نسبة الى الحياة، ويقصد به ما يرتبط بالحياة اليومية او بما هو مهم في الحي .

المهارات الحياتية: هي سياسة تطبيق الفرد للمهارات المكتسبة في المواقف التعليمية وغيرها من المواقف الواقعية كمهارات حل المشكلات، التواصل، تأكيد الذات، صنع القرار، التفاوض، التفكير الناقد وحل النزاع، الروح القيادية

ويرى بيلو (Belo، 2004) المهارات الحياتية أنها : " مجموعة من القدرات يمتلكها الفرد ويوظفها في مواقف حقيقية تساعده على التأقلم الايجابي والتعامل مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها " .

3) تعريف المهارات الحياتية:

هناك العديد من المدخل لتعريف المهارات الحياتية، وهذا التعدد راجع الى عدم وجود قائمة محددة لهذه المهارات ومن هذه المدخل ما يلي:

المدخل الاول: عرف المهارات الحياتية بانها مجموعة الأداءات والإختبارات الشخصية التي تسبب او تزيد من سعادة وفائدة وراحة الفرد .

المدخل الثاني: عرف المهارات الحياتية بانها القدرات العقلية والحسية المستخدمة في تحقيق اهداف مرغوبة لدى الفرد.

المدخل الثالث: عرف المهارات الحياتية بانها مجموعة العمليات والاجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة او مواجهة تحد او ادخال تعديلات في مجالات حياته .

عرفها معجم المصطلحات التربوية بانها " المهارات التي تساعد التلميذ على التكيف في المجتمع الذي يعيش فيه وتركز على النمو اللغوي، الطعام، ارتداء الملابس، القدرة على تحمل المسؤولية، التوجيه الذاتي، المهارات المنزلية، الانشطة الاقتصادية، التفاعل الاجتماعي " . (علي ع، 2009، ص26) .

عرفت منظمة اليونيسيف UNISEF المهارات الحياتية : " انها المهارات النفسية، الاجتماعية الشخصية والمهارات التبادلية والمهارات العلمية والمهنية التي يحتاج اليها الفرد في تسهيل سبل الاتصال بالآخرين والتفاوض معهم بشكل مناسب ومهارة التفكير الناقد وحل المشكلات " . (مصطفى، 2008، ص18).

وعرف بيهرمان (Behrman، 2005) لمهارات الحياتية على انها " امتلاك المهنة للجسم البشري بحيث تساعد الطلاب على كيفية المحافظة على اجسامهم والنضوج كأفراد فاعلين والتعامل مع الآخرين واخذ قرارات منطقية وحماية انفسهم في الوقت الازم وتحقيق اهدافهم في الحياة .

وترى (نھلى عبد الرؤف خليل الهدهود، 2012) المهارات الحياتية بانها : " جميع الخبرات والمعارف والقدرات والاداءات المعرفية والعلمية التي يكتسبها الفرد نتيجة التدريب والخبرات والتفاعل بين الفرد وما يحيط به والتي تحقق له التكيف السوي السليم وتوفر له فرص عيش المستقبل " .

وعلى ضوء التعريفات السابقة فإنه يمكننا تعريف المهارات الحياتية على أنها تلك الخبرات المكتسبة والواجب على كل فرد تنميتها لتكيف مع مستجدات الحياة اليومية والتغلب على المشاكل التي تواجهها من خلال التفاعل الفعال مع الأشخاص، الاتصال والتواصل، الثقة بالنفس، اتخاذ القرارات السليمة وتحمل المسؤولية ...

4) خصائص مهارات الحياتية:

يحدد (تغريد عمران واخرون 2001) خصائص مهارات حياتية على النحو التالي:

_ تتنوع وتشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب اشباع الفرد لاحتياجاته ومتطلبات تفاعله مع الحياة وتطوره لها.

وتختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تطوره لها.

تختلف من فترة زمنية لأخرى، فاحتياجات الانسان البدائي للقراء والكتابة لم تظهر الا عندما استشعر اهمية تسجيل تاريخه الانساني، والمهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل المكان والزمان .

_ تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثر كل منها على الآخر .

_ تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناتج مع الحياة وتطور اساليب معاشة الحياة، وما يعني هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة.

ويشير (على 2009) ان المهارات الحياتية تتميز بعدة خصائص تميزها عن غيرها من المقررات او المفاهيم العلمية فهي :

1_ تسعى الى مساعدة المتعلم على التفاعل مع المجتمع بصفة خاصة ومع الحياة بصفة عامة .

2_ المهارات الحياتية قد تختلف من مجتمع الى اخر ومن فترة زمنية الى اخرى .

3_ المهارات الحياتية تختص بالتنوع لتشمل كافة الجوانب سواء السلوكية او العقلية او الوجدانية .

5) مكونات المهارات الحياتية:

هناك ثلاثة مكونات او ابعاد للمهارات الحياتية اجمعت عليها العديد من الدراسات والبحوث، وتمثل هذه الابعاد في ما يلي:

- أ _ الاتجاه: ويتمثل في الدافع والرغبة والقيام بالفعل او اختيار نمط الاداء.
 ب _ المعرفة: ويتمثل في معرفة القيام بالاداء او السلوك او الفعل.
 ج _ المهارة: وتمثل في شكل تمثيل الفعل تنفيذاً فعلياً. (الناجي، 2009)

6) اهمية اكتساب المهارات الحياتية:

_ تحقيق التكامل بين المدرسة والمجتمع من خلال ربط حاجيات المتعلمين ومواقف الحياة باحتياجات المجتمع.

_ اعداد افراد على التكيف والتفاعل بفعالية مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات الحياتية.

_ تمكن المهارات الحياتية الفرد من القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والقدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة.

_ ان تمكن الفرد من المهارات الحياتية يساعده على استيعاب التكنولوجيا الحديثة وتوظيفها على نحو افضل.

_ لا تقتصر اهمية المهارات الحياتية على امور الحياة المادية، بانها ذات اهمية كبرى في الامور الانسانية والاجتماعية، اذا تمكن الفرد من التعامل مع الاخرين واقامت علاقة طيبة قائمة على الحب والموودة معهم . (مصطفى، 2008، ص 22، 23) .

وهذا ما يؤكد (الفين توفر) : "مدى اهمية ان يتسلح جميع افراد المجتمع بمهارات عامة لا غنى عنها للتواصل الانساني، والتكامل الاجتماعي ويرجع أهمية ذلك الى توقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل وما سيحدثه من صدمة في مستقبل البشر " . (صبحي، 2001، ص 13) .

7) الهدف من تنمية المهارات الحياتية :

- _ اكتساب المتعلم ثقة بقدراته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة .
 - _ تنمية قدرات المتعلم على حل المشاكل الحياتية في البيئة المحلية والعالمية .
 - _ تنمية قدرات المتعلم على التواصل مع الآخرين .
 - _ اكتساب المتعلم القدرة على اعمال العقل في ممارسة عمليات التفكير المتنوعة .
 - _ تزويد المتعلم بقاعدة تحقيق متطلبات الامن والسلامة .
 - _ اكتساب المتعلم مجموعة من المهارات العلمية في استغلال الوقت لصالحه وصالح افراد اسرته ومجتمعه.
 - _ توعية المتعلم بأهمية ادارة الذات والازمات في ممارسة ادواره الحياتية الحالية والمستقبلية .
- ترى الطالبة الباحثة ان لتنمية المهارات الحياتية اهداف جملة من اهمها اكتساب الناشئ الخصاص الشخصية من تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وتزیده الثقة بقدراته لمواجهة قضايا العصر والتعاون مع الآخرين وتزوده بسلاح التعايش والتكيف والنجاح، والقدرة على تحقيق الاتصال الفعال مع الآخرين .

8) المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:

وهي تلك العناصر من السلوك التي تمثل أهمية الشخص لكي يبدأ ويحافظ على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وهي الانماط السلوكية التي يجب توافرها لدى الفرد ليستطيع بالوسائل اللفظية مع الآخرين وفقا لمعايير المجتمع ومن بين النظريات المفسرة لمخاور التي ذكرناها سابقا نجد :

- **نظرية التعلم الاجتماعي:** تؤكد على أهمية التعلم من خلال الملاحظة والتفاعل الاجتماعي بالاضافة الى التدريس أو التعليم اللفظي والكفاية الذاتية، أي الثقة في القدرات على التعرف على المواقف بشكل مختلف، وهكذا لا يصبح تطوير المهارة مسألة سلوك خارجي بل يكون له اثر في الصفات الداخلية (مثل الكفاية الذاتية) التي تدعم مختلف تلك السلوكيات

المتبنيه والاحتفاظ بسلوكيات ايجابية، خاصة في مواجهة الضغوط الاجتماعية .

ولنظرية التعلم الاجتماعي تأثيران أساسيان على نمو المهارات الحياتية وبرامج المهارات الاجتماعية، اخذ هذين التأثيرين هو ضرورة تزويد الأفراد بطرق او مهارات تجاري الجوانب الداخلية لحياتهم الاجتماعية بما في ذلك خفض الضغط النفسي والتحكم في اتخاذ القرار، وثاني التأثيرات هو ان تكون مؤثرة فبرامج المهارات الحياتية تشتمل على أساليب مشوقة للتدريس منها أسلوب الملاحظة ولعب الدور وتعليم الاقران، اعتبرت نظرية باندورا - احد علماء نظرية التعلم الاجتماعي - نظرية شاملة حول التعلم بالمشاهدة، وقام بتوسيعها لتفهم تعلم وأداء المهارات المتنوعة والاستراتيجيات والسلوك، هذا وقد طبق باندورا مبادئ النظرية المعرفية الاجتماعية على مهارات المعرفة والحركة والمهارات الاجتماعية، ومهارات التنظيم الذاتي بالإضافة الى تطبيق نظرية على قضايا العنف الاجتماعي والمنطق الأخلاقي لدى المتعلم وقيمة الاجتماعي .

- **النظرية النفسية البنائية:** حيث يؤكد علم النفس البنائي على ان نمو الفرد بما في ذلك الأداء العقلي متأصل في المصادر الاجتماعية، ويعتقد ان النمو المعرفي للطفل عملية تعاونية تتطور من خلال التفاعلات مع الآخرين ومع البيئة، وبالتالي لا يكون الفرد مركز صنع المعرفة لكنه يحصل على تعلمه وفهمه من خلال التفاعل الاجتماعي، ومن منظور علم النفس البنائي تتولى بيئة التعلم الدور البارز في توجيه نمو الفرد وتتأثر بدورها بالتعليم التعاوني وتفاعلات الأقران التي تحدث، وللمنظور البنائي تأثيران هامان على مدخل المهارات الحياتية، اولهما هو أهمية تعاون الأقران كأساس لتعلم المهارات الحياتية وبخاصة مهارات حل المشكلات، والثاني أن المدخل البنائي يؤكد أهمية المجال الثقافي في إضافة معنى على اي منهج للمهارات الحياتية، فالمرهقون أنفسهم يشتركون في وضع المحتوى من خلال تفاعل المعلومات الواقعية بالبيئة الثقافية الخاصة

- **نظرية النمو البشري:** والتي تهتم بفهم التغيرات المعرفية والاجتماعية والبيولوجية المعقدة التي تحدث من الطفولة الى المراهقة في اغلب المواقف، فحسب رأي بياجيه فإن الانسان يعطي معنى العالم من خلال التفاعل مع البيئة، فمن الطفولة المبكرة الى سن 18 شهرا، يتعلم الرضيع الكثير عن البيئة من خلال خبرتهم الحسية المباشرة، ويقومون بتطوير ادوات أكثر تعقيدا، لفهم العالم من خلال اللغة والتقاليد والتصور واللعب الرمزي والرسم، ويانتقلهم للمراهقة المبكرة يبدأ الطفل في فهم العلاقات السلبية والمنطق ويصبح أكثر حنكة في حل المشكلات، وقد اعتقد بياجيه انه بحلول سن المراهقة المبكرة يستطيع الفرد إعطاء مفاهيم لكثير من التغيرات، مما يسمح بإبداع نظام للقواعد او القوانين المستخدمة في حل المشكلات، كما يركز بياجيه بوضوح على تفاعل الفرج مع البيئة، وقد اقترح فايغوتسكي ان المستويات الجديدة للفهم تبدأ عند مستوى شخصي داخلي، فيما بين الوليد والراشد ثم تعمل من خلال التفاعل الاجتماعي المستمر .

وقد ذكر فايغوتسكي ان المسافة بين المرحلة الفعلية الواقعية ومرحلة الامكانيات لنمو الطفل تحددها قدرة الطفل على حل المشكلات، وذلك عندما يعمل بمفرده او عندما يتعامل مع راشدين آخرين وإقران أكثر قدرة، ومن هذا المنظور يكون للبيئة الاجتماعية تأثير قوى على بناء تفكير الفرد وتزيد مهارته المعرفية (مرجع سبق ذكره، ص 42).

9) النظريات التي تناولت المهارات الحياتية :

● النظرية المعرفية الاجتماعية :

انتشرت النظرية في أواخر السبعينيات وكان رائدها "باندورا" ولهذا النظرية تأثيران أساسيان على النمو المهارات الحياتية وبرامج المهارات الاجتماعية .

- الأول : ترمي الى ضرورة تزويد الأطفال بطريقة او مهارات تجارية للجوانب الداخلية لحياتهم الداخلية بما في ذلك الضغط النفسي والتحكم .

- الثاني : التأثيرات هو ان تكون مؤثرة فبرامج المهارات الحياتية تشمل على اساليب مشوقة للتدريس، منها الملاحظة ولعب الدور وتعليم الأقران .

و من الامور المهمة في النظرية المعرفية الاجتماعية هي قدرتها على استخلاص المعلومات من السلوكيات الاخرين، ثم اتخاذ قرار اي السلوكيات يمكن ان تمثل السلوك الذي يتم اختياره، وبالتالي استبعاد الافتراضيات التي ترى بأن التفكير يمكنه ان ينظم العقل وهكذا قد تفيد النظرية في تفسير السلوك الانساني المعقد .

كما اوضح "باندورا" أن الشروط التي من خلالها يتعلم الفرد السلوك المعقد هي ملاحظة الاخرين، فالافراد يطورون معرفتهم وقواعدهم ومهارتهم وإستراتيجتهم، إعتقداتهم ومواقفهم عن الطريق ملاحظة الاخرين، كما تركز "باندورا" على العناية بالبيئة الاجتماعية، ودور المتعلم في تلك العينة (مصطفى، 2008، ص 57-77).

ومن الملامح المميزة الخرى للنظرية المعرفية الاجتماعية هي الوظيفية التي تم تحديدها للتنظيم الذاتي، إذ ان الافراد لا يسلكون سلوك يناسب ما يحبه الاخرين فقط، بل إن معظم سلوكهم مضبوط بدوافع ضابط داخلية سميت بمعايير داخلية وردود فعل تقويمية لأداءهم، بعد ان يتم تدوين المعايير الشخصية والتناقضات بين الاداء والمعايير، لذلك فإن سلوك الفرد نتاج لتأثيرات ما ينتجه ذاتيا في الموقف المحدد . (مصطفى، 2008، ص 75-77)

تر الطالبة الباحثة أن ملاحظة السلوك الاخرين لا يكفي إلا ما بهم او تعليمهم المهارات الحياتية بل على المتعلم ان يضيف للملاحظة تحليل تلك السلوكيات وقياسها بمعايير المجتمع وما يتوافق معه ثم إنتقاء الافضل من بينها .

● نظرية الذكاءات المتعددة :

تدور فكرة هذي النظرية حول إن الفرد يمتلك عدد كبير من لأمكانيات والمملكات العقلية التي يمكن التعبير عنها بأكثر من اسلوب .

و تعتمد نظرية الذكاءات المتعددة على إمكانية تطوير الذكاءات على مدار الوقت فأى ذكاء يقوي ويزداد عندما يتدرب الفرد عليه فكلما استطاع المعلمون ان يوفرو مصادر أكثر ملائمة زادت قدرات الفرد في مجال ما او في عدة مجالات .
و يرى "جاردنر" ان كلا الأفراد يمتلكون خليط معين من الذكاءات المتنوعة يمكن ان يطبقوها بشكل مختلف في اطار مختلف ويكون التركيز على الذكاء أو الذكاءات الاقوى لدى الفرد
وقد نشر "جاردنر" (كتاب أطر العقل) سنة 1993م متحديا الرأي العام السائد عن الذكاء البشري عل أنه مجموعة معقدة من القدرات المعرفية ،واقترح وجود ثمانية ذكاءات بشرية تضع في حسابها تنوع القدرات التفكير البشري وتشمل :
الذكاء اللغوي ،الذكاء المنطقي ،الذكاء الجسمي الحركي ،الذكاء التبادلي الشخصي ...

و إذا كانت المهارات الحياتية مهارات مشقة من الحياة، فإنها تبرز قدرت الفرد على حل المشكلات التي تواجهه في الحياة وتقدم له حلولاً تظمن له النجاح في الحياة ونظرية الذكاءات متعددة تشترك في ذلك في اساس واحد هو حل المشكلات الجديدة ووضع مخرجات تضمن للفرد نجاحه واستمراره في حياة أفضل .
ضوء ماسبق نستنتج ان اي فرد في المجتمع يمتلك خليط معين من الذكاءات ،يمكن تطبيقها بشكل مختلف يمكن تطويرها من خلال اساليب التنظيم المنطقي ، الاهتمام ،المبول ... (مساعدى حسان ،2016، ص 7)

● نظرية النمو :

يقع فهم التغيرات المعرفية والاجتماعية والبيولوجية المعقدة التي تحدث من الطفولة إلى المراهقة في اغلب المواقف إلى نظرية النمو البشري .
فمن بداية البلوغ والتغير المحوري من الطفولة إلى المراهقة المبكرة وعندما تنشط الهرمونات التي تتحكم في النمو الجسمي يمر اغلب الاطفال بطفرت نضج وتنمو لديهم الخصائص جنسية اولية وثانوية، ويتمتعون بالخصوبة وتنمو لديهم الرغبة الجنسية ويختلف البلوغ عند الأولاد والبنات، حيث البنات يبلغن قبل الأولاد لذا يكون البنات والأولاد المتساويين في العمر مختلفين في النمو الجسمي ذلك في ما بين 10-14 سنة، وقد لا يكون كثير من المراهقين مستعدين لهذي التغيرات البيولوجية .

اما في ما يتصل بعملية النمو المعرفة الاجتماعية، فنجد ان عملية فهم الذات الآخرين والعلاقة الشخصية الغيرية تعد جزء من النضج المؤهل للدخول في المراهقة والرشد وعند سن سنتين يدرك الأطفال بوضوح صورتهم الخاصة ويثبتون وجود مفهوم ذات مرئي .

وحسب رأي بياجيه، فإن الإنسان يعطي معنى للعالم من خلال التفاعل الفعال مع البيئة فن الطفولة المبكرة إلى 18 شهرا، يتعلم الرضيع الكثير من البيئة من خلال خبرتهم الحسية المباشرة ويقومون بتطوير أدوات أكثر تعقيد لفهم العالم من خلال اللغة والتقليد واللعب الرمزي والسم وياتتقاهم للمراهقة المبكرة يبدأ الطفل في فهم العلاقة السلبية المنطق ويصبح أكثر حنكة في حل المشكلات وقد إعتقد بياجيه بحلول سن المراهقة يستطيع الفرد إعطاء مفاهيم لكثير من المتغيرات مما يسمح بإداع نظام للقواعد او القوانين المستخدمة في حل المشكلات . (مصطفى، 2008، ص83-84).

من خلال ما تقدم نستنتج إن من المهم التنقيب معرفة خصائص النمو المراحل العمر المختلفة للإنسان ومعرفة ما يلحقها من تغيرات جسمية، إنفعالية، نفسية، إجتماعية... ونتمكن من التعامل ومعرفة إحتياجاتها وإستعداداتها وأهم المهارات الحياتية الواجب تطويرها أو إكتسابها في كل مرحلة .

10) مهارات الاتصال والتواصل:

حيث اشار إليها -بيرسون - و-ستينز- على انها عملية نقل المعلومات والرغبات والمشاعر والتجارب شفويا، او عن طريق الرموز والكلمات والصور والاحصائيات، بغية الإقناع، او التأثير في سلوك، وهي عملية اتصال .
و لاتصال جوهره هو عملية تفاعلية ايجابية ومستمرة بين طرفين من خصائصهم، التنظيم، والتخطيط، بقصد تحقيق اهداف محددة قد تكون، معرفية او قيمية، مهارية بوسائل مساعدة على ذلك، بشرط ان يحتزل أطراف الاتصال الوقت ويقتصدون في الجهد ومن التعريفين السابقين نقول ان الاتصال عملية اجتماعية تفاعلية متبادلة بين الاطراف المشتركة فيها (شخصين، او جماعة، او مجتمعين، او بين شخصين وجماعة، او مجموعة ...) ومن خلالها يتم التعبير عن الذات والافكار والمشاعر ونقل تبادل الافكار، المعلومات والانطباعات والخبرات، وتؤدي الى إشاعة الفهم والتعاطف وتطوير العلاقات، وتحقيق الاهداف المنشودة .

11) أساليب تنمية المهارات الحياتية:

مع تزايد الاهتمام بالمهارات الحياتية، الخاصة مع مطلع القرن الحادي والعشرين تبنت العديد من الدول هذا الاتجاه وقدمت مقررات دراسية مستقلة لتنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية وأدتني هذا الإتجاه إلى تنمية العديد من المهارات الحياتية لدى طلابها، كما في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وهناك بعض الآخر من الدول اعتمدت في تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين على تضمين هذه المهارات بالمقررات الدراسية وأدى هذا الاتجاه إتجاه نتائج إيجابية في هذا الشأن، كما في معظم الدول الأوربية .

وصممت العديد من البرامج لتنمية المهارات الحياتية، ومنها البرامج المقدم من "إلياس " ،"فريد لاندر "بهدف تنمية التفكير الناقد كأحد المهارات الحياتية لدى الأطفال وطلاب المدرسة العليا بما ينمي لديهم القدرة على فهم الموقف الاجتماعية المختلفة مستقبلا.

كما يمكن تنمية المهارات الحياتية لدى المتعلمين من خلال استخدام استراتيجيات تدريسية تعمل على زيادة فاعلية دور المتعلم في عملية التعليمية من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، والخبرات العديدة التي يجب أن توفرها المؤسسة التعليمية .(مرجع سابق، 2016، ص8، ص9).

12) المهارات البدنية والمهارة :

ويقصد بها اكتساب عناصر اللياقة البدنية الاساسية مع القدرة على ممارسة والمنافسة في الانشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بكفاءة وقدرة عالية (معتز عبيدة، 2008، ص 126).

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن المهارات الحياتية عبارة عن مجموعة من القدرات، يمتلكها الفرد وينميها ليوظفها لمواجهة مواقف الحياة، فهي تنمو لدى الفرد المهارات الضرورية لبناء الكفاءات البشرية القادرة على إحداث تنمية مستدامة في المجتمعات. هذا بالإضافة إلى تدعيم الأفراد بسلوكيات المجتمعات الإيجابية التي تمكنهم من التعامل الفاعل مع تحديات الحياة اليومية. المهارات الحياتية مهما تنوعت وتعددت فهي تهدف إلى تنمية قدرات الفرد على تفاعل الفاعل والمستجداً أي تزويد الفرد بسلاح التعايش ومن خلال إكسابه منظومة متكاملة وشاملة تظم المهارات الاجتماعية والتواصل، مهارات الثقة بالنفس وتقدير الذات، مهارات اتخاذ قرار تسليمة وتحمل المسؤولية، مهارات الابتكار والإبداع، المهارات الصحية، المهارات البدنية والمهارات، مهارات تنظيم وإدارة الوقت، ...

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً، فمن خلال هذه الفترة (المراهقة) تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1) مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجح أحمد عزت، 1945، 9) وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

1-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق . (حامد عبد السلام زهران، 1995، 252 263)

1-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

1-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 289 352)

2) خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

2-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.

2-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

2-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بشرة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي:

- حجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- عواطف وطنية، دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة. (محمود كاشف، 1991، 122)

2-4- النمو الإجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل إجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .

كما يرى البعض أن: " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له " .

2-5- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم مجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة .

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.

2-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني .

كما يؤكد كل من "شريكين" و"دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع الجهود البدني.

2-7- النمو الحركي:

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها .

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.

2-8- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإرتزان الإنفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

2-9- النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

3- حاجيات المراهق:

يعتبر **كمال دسوقي** " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بما كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " . (كمال الدسلوقي، 1989، 221)
أما **فاخر عاقل** فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال والراشدين ونفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها ومعناها " .

3-1- الحاجة للمكانة:

يقول **فاخر عاقل**: " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته، ويتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية .

3-2- الحاجة للاستقلال:

يقول **فاخر عاقل** " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

3-3- الحاجة الجنسية:

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Fried.S نادى "

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.

أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من " Kinsy " كما دلت دراسات

المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسيباً عند السن 15 سنة . (حامد عبد السلام زهران، 1981،

(318)

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نمواً جنسياً وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من Winicolt . Fried .خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى. (فاخر عاقل، 120)

3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والإنتماء:

تقول عواطف أبو العلي " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالإنتماء ".
 كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة . (عواطف أبو العلاء، 138)

هذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالإنتماء .

3-5- الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تُخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ". (كمال الدسلوقي، 1989، 221)

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بجهم له والاهتمام به .

3-6- الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن

غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " . (كمال الدسلوقي، 1989، 121)

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها" . (عواطف أبو العلاء، 52)

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده " .
إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

4) أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

4-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في مواقف الحياة المتنوعة.

(محمود حسن، 1981، 24)

✓ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

4-2- المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- ◀ الإنطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

✓ العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري :الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

4-3- المراهقة العدوانية: (التمردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية.
- مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية الخ. (عبد الغني الديدي، 1995، 135)
- ◀ **العناد:** هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (يوسف ميخائيل أسعد، 157)
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

4-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

✓ العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء. (حامد عبد السلام، 440)

5) أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين:

إن التربية البدنية والرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع. (معروف رزيق، 1986، 15)

الخلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية..... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعلا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدربين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلائي والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد، وإما الانحراف .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد أن قمنا في الجانب النظري بشرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا وتطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات وبحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا والمتمثل في التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحسين المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومن خلال هذه الدراسة تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي، وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية وحدود البحث من جانب الزمان والمكان والمنهج العلمي المستخدم في الدراسة والأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما نتطرق في هذا الفصل إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعها عن طريق الاستبيان.

1) المنهج المتبع:

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم " هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (قية رفيق، 66، 2012).

ومما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلالها الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ولذلك قد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي. وهو دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين حميدة، 49، 2010).

2) متغيرات البحث :

• المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤدي في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى التي لها علاقة به، وفي بحثنا هذا يكون المتغير المستقل هو حصة التربية البدنية والرياضية.

• المتغير التابع:

هو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث عندما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وفي هذا البحث يشمل المهارات الحياتية .

3) حدود الدراسة :

• المجال البشري:

تعتمد دراستنا على عينة واحدة وجهت للتلاميذ، وكانت عشوائية، والمكونة من 380 تلميذ للسنة الثالثة من المرحلة الثانوية، مأخوذين من ثانوية واحدة.

• المجال المكاني:

حددنا مكان الدراسة لثانوية واحدة من ولاية الوادي بقممار وهي متقن العلامة عبد القادر الياجوري

• المجال الزمني:

يتم تطبيق الجانب النظري لهذه الدراسة من تاريخ 2020/03/15 إلى غاية تاريخ 2020/04/12 أما العمل الميداني 2020/03/01 إلى غاية 2020/03/12 مع الأخذ بعين الاعتبار تقدم العطلة نظرا للظروف الاستثنائية لتفشي وباء كورونا، حيث كان من المقرر أن ينتهي التبرص في 2020/04/16.

4) أدوات الدراسة:

كل دراسة تقتضي استعمال أدوات تجعل البيانات والنتائج المتوصل إليها منطقية وذات دلالة علمية، وإتباعا لمناهج البحث الصحيحة، فقد اتبعنا بعض الأدوات الإحصائية الضرورية التي يتطلبها موضوع دراستنا مبينة كالآتي:

• الاستبيان:

استخدمنا في دراستنا هذه الاستبيان، الذي يعتبر من أدوات البحث الشائعة، وهو مجموعة من الأسئلة تهدف لمحاولة جمع البيانات أو المعلومات التي ترتبط بموضوع الدراسة.

ويتكون الاستبيان من أسئلة تمس وتعالج الفرضيات المطروحة وهي:

- **الأسئلة المغلقة:** هذا النوع من الأسئلة يقدم البحوث بعد طرح السؤال قائمة من الأجوبة الممكنة المعدة سابقًا، ثم نطلب منه الإشارة إلى الجواب الذي يناسب ما يريد الإجابة به.
- **الأسئلة المفتوحة:** تكون فيه الحرية أمام عينة البحث للإدلاء بآرائهم وأجوبتهم على الأسئلة المفتوحة.
- **الأسئلة النصف مفتوحة [المغلقة والمفتوحة]:** يحتوي هذا النوع من الأسئلة على شطرين، الشطر الأول يكون مغلقًا أي الإجابة تكون فيه مقيدة، والشطر الثاني تكون فيه الإجابة بحرية.

5) مجتمع وعينة البحث وكيفية إختيارها :

إن العينة وحدة مصغرة من المجتمع الأصلي حيث أنه يصعب إجراء اتصالات وبحوث بعدد كبير من المعنيين بالدراسة وهذا ما جعلنا نختار العينة العشوائية البسيطة والتي يتم فيها الاختيار على أساس إعطاء فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي، وهذا بتوزيع الاستمارات عشوائيا على المبحوثين.

6) الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لغرض الخروج بنتائج موثوقة علمية وعمليا، نستخدم الطريقة الإحصائية في بحثنا كون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند على البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك نستخدم ما يلي:

● النسبة المئوية:

نقوم باستخدام النسب المئوية كطريقة مناسبة لمعالجة هذه البيانات الاحصائية في هذا البحث لتحليل جميع الأسئلة المقيدة لنتائج الإستبيان بعد تسجيل التكرارات وحسابها. وفي هذا الصدد نوضح لكم على سبيل الإستدلال .

مثال: في استمارة الاستبيان الخاصة، بالتلاميذ، السؤال رقم (16) ، حيث كانت صيغة السؤال

كما يلي:

○ أثناء ممارستك لأنشطة حصة التربية البدنية والرياضية هل تزيد من الانسجام مع المجتمع

خارج المؤسسة ؟

الإجابة ب : نعم عن السؤال تمثل الاعتقاد الإيجابي، ويتم حساب نسبتها المئوية كما يلي:

$$\frac{\text{الإجابات مجموع ب نعم} \times 100}{\text{عدد مجموع أفراد العينة}}$$

عدد مجموع أفراد العينة

الإجابة ب : لا عن السؤال تمثل الإعتقاد السلبي، ويتم حساب نسبتها المئوية كما يلي:

$$\frac{\text{الإجابات مجموع ب لا} \times 100}{\text{عدد مجموع أفراد العينة}}$$

أما بالنسبة للأسئلة المفتوحة فقد تحسب تكرارات كل الإجابات المشابهة على نفس السؤال، ثم تحسب النسبة المئوية له، بنفس هذه الطريقة ثم يتم حساب النسب المئوية بالنسبة للأسئلة المقيدة والأسئلة المفتوحة في الاستبيان، وبعد جمع وتفريغ البيانات في الجداول نقوم بتحليل وتفسير النسب المئوية كفيها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

توضيح:

هدفت الدراسة إلى الكشف دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين (تنمية) المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، من خلال دراسة نظرية خلال الموسم الدراسي 2020/2019. ونظرا لتفشي وباء كورونا (كوفيد-19) وإعلان وزارة التربية بإغلاق المؤسسات التربوية لذلك لم يتسنى لنا إجراء دراسة تطبيقية لتحليل ومناقشة نتائج دراستنا، فقد اعتمدنا على الجانب النظري للحصول على بعض التوصيات والاقتراحات.

الخاتمة

بعد عرض محتوى هذا البحث في جانبه النظري وتبين الدور الفعال، الذي تلعبه التربية البدنية فيللتحسين (تنمية) المهارات الحياتية وترقية مختلف المواهب والقدرات الحياتية لدى التلاميذ وعلاج بعض المشكلات التي تعيقهم على تحسين المهارات الحياتية الجيدة، في تقديم خدمات بدنية تربوية كما تعمل على تحقيق العمل الاجتماعي والنمو السليم، خصوصا وزيادة المهارات الحياتية، فبقدر توفر الإمكانيات والوسائل مع المتابعة الجيدة الملائمة من طرف المرابي، بقدر ما يستفيد منها التلاميذ بشكل جيد، لأنها تساهم في تنمية مختلف الجوانب البدنية والعقلية النفسية والاجتماعي الصحية والتعليمية والثقافية وحل بعض مشكلاتهم مما يؤثر إيجابا على تحسينها و تنميتها . ومع وجود أساتذة مختص في التربية البدنية ويقوم بتوزيع برامجها واستغلالها الاستغلال الصالح لتلاميذ وذلك من أجل حاجياتهم ومعالجة مختلف مشكلاتهم، وهذا يجعلهم يقبلون بكل جد ويثابرون على اكتساب المهارات، والمعرفة وبالتالي تفوقهم الدراسي، وعلى العكس من ذلك فإن سوء التوزيع البرامج الخاصة بالتربية البدنية المدرسية وسوء استغلالها لصالح التلاميذ يؤدي إلى عدم إشباع حاجياتهم وعدم معالجة مختلف مشكلاتهم ويفشل التلاميذ في دراستهم ويضعف تحسينها .

وهذا ما أثبتته الجانب النظري للبحث، من حيث أن التربية البدنية المدرسية ذات أثر فعال في إشباع حاجات التلاميذ و ميولاتهم تؤثر في مهارتهم الحياتية، أي إيجابيا إذا تمت ممارستها بشكل جيد وملائم والعكس صحيح.

وللممارسة هذا النشاط ومن اجل توفير العناية الصحية والنفسية والبيئية، للتلاميذ وحتى يتحقق النمو السليم حيث أنه يوجد في المؤسسة التعليمية أساتذة مختصين وفي هذا المجال يعملون على متابعة التلاميذ من كل النواحي.

التي تخص الجوانب المتعلقة بالمجال الرياضي والعمل على علاج مختلف المشكلات النفسية والاجتماعية التي تحول دون ممارسة التربية البدنية وتحسين المهارات الحياتية الجيد إضافة إلى هذا يجب توفير مختلف الرعايات كالخدمات الثقافية والاجتماعية، والنشاطات الذهنية والترويحية والرياضية الأخرى، والعمل على كشف المواهب وصقلها وتحديد طاقات التلاميذ مما يكون لديهم الرغبة في الدراسة والاجتهاد في العمل.

ومن هذا كله فإنه يجب الاهتمام بالتربية البدنية المدرسية أكثر في المؤسسات التعليمية الجزائرية، لأنها ما زالت تعرف نقصا في إطار توزيع البرامج والتنسيق بينها والنقص في إطارات وأساتذة التربية البدنية المختصين الذين يهتمون بتكوين شخصيات التلاميذ نفسيا وثقافيا واجتماعيا، مما يدل على أنها تهتم بالكم أكثر من

اهتمامها الكيف، وهذا دون شك سوف يؤثر على مستقبل التلاميذ الدراسي والمهني وبالتالي على مستقبل البلاد باعتبار أن التلاميذ هم أبناء اليوم ورجال الغد.

الإقتراحات والتوصيات:

بناء على ما تم التوصل إليه من الدراسات السابقة و دراستنا هذي من الجانب النظري وضعنا بعض المقترحات قصد مساعدة المؤسسات التعليمية، على تحقيق أهدافها والوصول بها إلى المستوى المرموق، في إعطاء صورة عامة عن مدى دور التربية البدنية والرياضية في تحسين (تنمية) المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومع دراستنا هذي لدراسة على أنها دراسة واسعة و تعتبر جزء من البحوث العلمية و نقترح (الباحث) ما يلي :

- فتح مجال وتشجيع التلاميذ على ممارسة التربية البدنية المدرسية في مختلف المؤسسات التعليمية، واعتبارها جزءا لا يتجزأ من العملية التعليمية والتربوية، وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها واجب وحاجة اجتماعية.
- مساعدة التلاميذ على تكوين علاقات جيدة مع زملائهم بصفة عامة أثناء ممارسة التربية البدنية المدرسية، والعمل على تحسين العلاقة بين الأستاذ والتلميذ مما يتيح فرص التكيف الاجتماعي السليم واكتساب روح التعاون والعمل الجماعي .
- ان يكون هناك تنسيق بين الأولياء و المجتمع، و الثانوية من اجل مساعدة، التلاميذ على اكتساب مثل هذي المهارات .
- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية المهارات الحياتية و ذلك بالقيام بحمص نظرية خاصة بالتربية البدنية والرياضية .
- اجراء دراسات مشاهمة، تتناول مهارات حياتية غير التي تناولتها دراستي للتعرف على أكثر عدد من المهارات الحياتية و استغلالها جيدا .
- تنظيم ورشات عمل للأساتذة التلاميذ لتعريفهم على اهمية المهارات الحياتية المعاصرة .
- وضع برامج في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية تعمل على تنمية المهارات الحياتية بأنواعها المختلفة لمناسبة هذا الميدان في تنمية المهارات الحياتية .

- ضرورة ان يركز الاساتذة على دمج أكبر عدد من المهارات الحياتية في التربية البدنية و الرياضية التي يدرسونها.
- تدعيم الوسط المدرسي بمختلف الوسائل البيداغوجية، وتنظيم مختلف المسابقات والمنافسات التي يفضلها يتم تشجيع التلاميذ للتعبير عن قدراتهم وحاجاتهم ومشاعرهم، مما يجسد مظاهر التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ في المؤسسات التعليمية، بشرط أن تكون هذه المنافسات موجهة كي لا تتعدى الإطار القانوني لها، وتتحول إلى نزاعات عدوانية بين التلاميذ.
- يجب الاهتمام باختيار أنواع الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة المهارات نحو الممارسة الرياضية السليمة.
- تشجيع الرابطات المدرسية لما تقوم به من أدوار فعالة في تنشيط الحركة الرياضية المدرسية.

قائمة المصادر والمراجع

1- الكتب:

- . أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994.
- . تشار بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكوال صالح المكتبة المصرية، القاهرة، 1964.
- أحمد محمد عضاضة، التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، ط3، بيروت، دون سنة.
- أحمد مصطفى عضاضة، التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية التكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، بدون سنة طبعة ثالثة، بيروت .
- أديب حضور، الاعلام الرياضي، المكتبة الإعلامية، دمشق، 1994.
- بخوش عمار، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، دليل المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1985.
- حامد عبد السلام زهران، كتاب علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار الثقافة، لبنان، بيروت، 1983.
- راجح أحمد عزت، مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945.
- عبد الرحمان عسيوي، معالم علم النفس، دار الفكر الجامعي، القاهرة، 1979.
- عبد الغني الديدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
- عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، بدون سنة.
- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، سنة، 1989.
- كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بدون طبعة ولا بلد، سنة 1979.

قائمة المصادر والمراجع

- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثانية، 1985 .
- محمد حسن، علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة القاهرة، الطبعة السادسة، 1986 .
- محمد عوض البسيوني، فضيل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية الطبعة الأولى، . 1992.
- محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981.
- محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
- مصطفى أمين، تاريخ التربية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962.
- معتز عبيدة، مهارات الحياة للجمع، دار العالم العربي، 2008.
- معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق، 1986.

2- المعاجم والقواميس:

- علي بن هادية و خرون، القاموس الجديد للطلاب، الشركة التونسية للنشر والتوزيع، ط 1، 1999.
- فاخر عاقل، معجم علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط09، 1979.
- فريدة جبرائيل النجار، قاموس التربية وعلم النفس التربوي، دار الكتاب، لبنان، 1960.
- محمد حمدان، معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.

3- المذكرات :

- عباس أميرة، دور منهاج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط، لنيل شهادة دكتوراه، جامعة مستغانم، 2014.
- قية رفيق، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة لنيل شهادة ماستير، جامعة بسكرة، 2012 .
- مساعدي حسان، دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، جامعة لمسيلة، 2016.

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بتحسين المهارة الحياتية لطلبة المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في متقن العلامة عبد القادر الياجوري بقمّار. ولم نتطرق إلى الجانب التطبيقي بسبب تفشي وباء كورونا (كوفيد-19) وإعلان وزارة التربية بإغلاق المؤسسات التربوية ولهذا لم نتمكن من تحليل ومناقشة الجانب التطبيقي.

Abstract:

The study aimed to find out the level of life skills and their relationship to improving the life skill of high school students, and the researcher used the descriptive approach, and the study population consisted of high school students in Abd al-Kadir al-Yajuri high school in Guemar.

We did not deal with the practical side due to the outbreak of the Corona epidemic (Covid-19) and the announcement by the Ministry of Education to close educational institutions, and for this we could not analyze and discuss the practical side.