

جامعة الجبالي بونعامة – خميس مليانة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



العنوان

التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على المراهق من الناحية النفسية
دراسة حالة حالة متوسطة شفة المركزية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

تحت إشراف:

*نوشن صافية

من إعداد:

عليوان محمد

السنة الجامعية: 2021-2022

كلمة شكر

الحمد لله الذي أثار لنا درب العلم والمعرفة وأعانا على

أداء هذا العمل ووفقنا في ذلك والحمد لله.

أتوجه بالشكر والامتنان إلى الأستاذة المشرفة توشن صفية

على توليها الإشراف على هذه المذكرة والتي لم تبخل علينا

بتوجيهاتها وملاحظاتها القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا

البحث وتذليل الصعوبات

كما نشكر أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة

المذكرة.

إهداء

إلى من أرضعتني وأنارت دربي بالصلوات والدعوات.

إلى أغلى إنسان في الوجود أُمي الحبيبة.

إلى من عمل بكدي في سبيلي وعلمني معنى الكفاح من

أجل العلم والمعرفة أبي العزيز.

إلى من ساندوني طيلة حياتي إخوتي وأخواتي

وكما أهدي هذه المذكرة إلى كل أصدقائي

عليوان محمد

ملخص

تعتبر الحالة النفسية من بين المواضيع التي شغلت من العلماء والباحثين المختصين في علم نفس والاجتماع الأمر الذي يبين بوضوح أهميتها كموضوع حيوي جدير بالدراسة وخاصة عندما يتعلق الأمر بالمرحلة العمرية الحساسة التي يمر بها التلميذ ، إلا وهي مرحلة المراهقة ونخص بالذكر تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصص ت بر والتي يعانون فيها من بعض التقلبات النفسية كالقلق والاكتئاب والصنف داخل أصوار الثانوية ومن هذا المنطلق تم اختيارنا لموضوع الدراسة وذلك بغية التعرف على التأثير حصة ت بر على التلميذ المراهق من الجوانب المذكورة

يتمثل موضوع بحثنا في حصة ت ب ر وتأثيرها على المراهق من الناحية النفسية . انطلقت دراستنا بطرح التساؤل النسبي والمتمثل : هل تؤثر ت ب ر على المراهق نفسيا؟ ومن اجل الإجابة على هذا التساؤل قمنا بطرح الفرضيات التالية : الفرضية العامة: تؤثر ت بر على المراهق نفسيا الفرضيات الجزئية:

حصة ت ب ر تقلل من القلق لدى المراهق في الطور الثانوي .

حصة ت ب ر تساعد في التقليل من الاكتئاب لدى المراهق في المرحلة الثانوية

- حصة ت ب ر تحد من ظاهرة العنف عند المراهق واستخدما في دراستنا المنهج الوصفي، أدوات الدراسة التي تمثلت في استمارة الاستبيان والأدوات الإحصائية النسبية المؤوية واختبار كاف تريبي وتكونت عينة البحث من 90 تلميذ بين ذكور وإناث اختيروا من ثلاث متوسطات

ولتحقيق الهدف من الدراسة قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي تم توجيهه للتلاميذ الطور المتوسط للإجابة عليه وتم تحقيق صحة ما قمنا بدراسته باستنتاج وكذلك خاتمة عامة التي تم التطرق فيها إلى النتائج المتوصل إليها وفتح فرضيات مستقلة.

ABSTRACT :

The psychological state is among the topics that have been occupied by scientists and researchers specializing in psychology and sociology, which clearly shows its importance as a vital topic worthy of study, especially when it comes to the sensitive age stage that the student is going through, which is the stage of adolescence, and we especially mention the secondary stage students during the lesson In which they suffer from some psychological fluctuations such as anxiety, depression, and class within the framework of secondary school, and from this point of view, we have chosen the subject of the study in order to identify the impact of the TPR's share on the adolescent student from the aforementioned aspects.

The subject of our research is the share of TB and its impact on the adolescent from a psychological point of view. Our study started by asking the relative question: Does TB affect the adolescent psychologically? In order to answer this question, we put forward the following hypotheses: General Hypothesis: Partial Hypotheses:

TBR's share reduces anxiety in adolescents in the secondary stage.

TPR helps reduce depression in high school teens

-TBR share limits the phenomenon of violence in adolescents and they used in our study the descriptive approach, the study tools which were represented in the questionnaire form and the relative statistical tools and the sufficient squared test and the research sample consisted of 90 students between males and females who were chosen from three averages

To achieve the goal of the study, we presented, analyzed and discussed the results of the questionnaire that the middle stage students were directed to answer, and the validity of what we studied was achieved with a conclusion as well as a general conclusion in which the findings were addressed and independent hypotheses were opened.

فهرس الموضوعات

الفهرس

2	كلمة شكر
3	إهداء
أ	مقدمة
5	أ-الإشكالية :
6	ب - الفرضيات:
6	ج - أهداف البحث:
7	د - أهمية البحث :
7	هـ- أسباب اختيار البحث:
8	و- تحديد المفردات والمصطلحات:
9	ن-الدراسات السابقة:
12	ر- تقسيمات البحث:
13	الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية
13	تمهيد:
14	(1) مفهوم التربية البدنية والرياضية:
14	(2) علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:
15	(3) علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:
15	(4) أهداف التربية البدنية والرياضية:
17	(5) أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:
18	(6) خصائص التربية البدنية والرياضية:
18	7- حصة التربية البدنية والرياضية:
18	أ-ماهية حصة التربية البدنية والرياضية:
19	ب-صفات حصة التربية البدنية والرياضية:
19	ج-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

20	د-محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:.....
21	هـ-أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:.....
21	و- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:.....
22	ن-إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:.....
30	خلاصة الفصل :.....
31	الفصل الثاني : المراقبة.....
32	تمهيد :
33	1.تعريف المراقبة:.....
34	2.مراحل المراقبة:.....
35	3.مظاهر النمو في المراقبة:.....
40	4.مشاكل المراقبة:.....
41	5.أنواع المراقبة:.....
42	6.الاحتياجات السامية للمراقبين:.....
43	7.نظريات المراقبة:.....
44	8.الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراقب:.....
47	الخلاصة:.....
48	الفصل الثالث: التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الحالة النفسية لدى المراقب.....
49	تمهيد :
50	1-تعريف الحالة النفسية:.....
50	2* تعريف القلق :
53	3-مفهوم الاكتئاب:.....
56	4- تعريف العنف:.....
57	5- التربية البدنية عامل مساعد في علاج الإكتئاب والقلق:.....
57	6 - دور الممارسة الرياضية في التقليل من القلق والاكتئاب :
57	7- أنشطة ت ب ر عامل مؤثر في الحالة النفسية:.....

58 خلاصة :
59 الجانب التطبيقي
60 الفصل الرابع: منهجية البحث وأدوات الدراسة
61 تمهيد:
62 (1) الدراسة الاستطلاعية:
62 (2) المنهج المتبع:
62 (3) مجتمع البحث:
63 (4) العينة:
63 (4) أدوات البحث:
64 (5) متغيرات البحث:
65 (6) مجالات البحث:
65 (7) الأساليب الإحصائية المستخدمة:
66 (8) صعوبات البحث:
67 خلاصة:
13 الفصل الخامس
13 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
69 تمهيد:
69 (1) المحور الأول: مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.
76 (2) المحور الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من القلق لدى المراهق.
85 (3) المحور الثالث: أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تأثيرها على الحالة النفسية لدى تلاميذ طور المتوسط
94 - الاستنتاج العام:
96 خاتمة
97 اقتراحات الدراسة:
99 قائمة المراجع:
103 قائمة الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول:

- الجدول رقم : 1 يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية 69
- الجدول رقم : 2 يمثل مدى اهتمام التلاميذ بممارسة التربية البدنية والرياضية. 70
- الجدول رقم : 3 يبين النسب المئوية لمدى مداومة التلاميذ على الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية. 71
- الجدول رقم : 4 يبين رأي التلاميذ عن كيفية وجوب كون حصة التربية البدنية والرياضية. 72
- الجدول رقم : 5 يبين الدائرة النسبية قيمة حصة التربية البدنية والرياضية. 73
- الجدول رقم : 6 يبين النسب المئوية لفائدة حصة التربية البدنية والرياضية. 74
- الجدول رقم : 7 يبين معرفة شعور التلاميذ في أول لقاء مع حصة التربية البدنية والرياضية. 75
- الجدول رقم : 8 يمثل النسب المئوية لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية 76
- الجدول رقم : 9 يبين النسب المئوية لنوعية الألعاب الرياضية التي يفضل الأستاذ تطبيقها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. 77
- الجدول رقم : 10 يبين النسب المئوية هل تجد نفسك مرتاحا بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟.... 79
- الجدول رقم : 11 يبين النسب المئوية هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟..... 80
- الجدول رقم : 12 يبين النسب المئوية والكاف اتربع للفروق الفردية أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاك مع زملائك؟ 81
- الجدول رقم : 13 يبين النسب المئوية والكاف تربيع لممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية 83
- الجدول رقم : 14 يبين لإختيار لمصححهم أثناء الخطأ في حصة التربية البدنية والرياضية. 84
- الجدول رقم : 15 يمثل الصفات التي تتميزها حصة التربية البدنية والرياضية بين التلاميذ. 85
- الجدول رقم : 16 يمثل معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية. 87
- الجدول رقم : 17 يبين ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على اكتشاف زملاء 88
- الجدول رقم : 18 يمثل النسبة المئوية لنوعية العلاقات السائدة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية. 89
- الجدول رقم : 19 يبين النسب المئوية للأشياء التي يمكن تعلّمها من حصة التربية البدنية والرياضية. 90
- الجدول رقم : 20 يبين النسب المئوية في ممارسة التربية البدنية والرياضية وعملها على توطيد العلاقات بين التلاميذ. 91
- الجدول رقم : 21 يمثل النسب المئوية لمعرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تغيّر النظرة بين التلاميذ. 92

قائمة الأشكال:

- الشكل رقم : 1 يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية 69
- الشكل رقم : 2 يمثل مدى اهتمام التلاميذ بممارسة التربية البدنية والرياضية..... 70
- الشكل رقم : 3 يبين النسب المئوية لمدى مداومة التلاميذ على الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية. 71
- الشكل رقم : 4 يبين رأي التلاميذ عن كيفية وجوب كون حصة التربية البدنية والرياضية..... 72
- الشكل رقم : 5 يبين الدائرة النسبية قيمة حصة التربية البدنية والرياضية..... 73
- الشكل رقم : 6 يبين النسب المئوية لفائدة حصة التربية البدنية والرياضية..... 74
- الشكل رقم : 7 يبين معرفة شعور التلاميذ في أول لقاء مع حصة التربية البدنية والرياضية..... 75
- الشكل رقم : 8 يمثل النسب المئوية لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية 76
- الشكل رقم : 9 يبين النسب المئوية لنوعية الألعاب الرياضية التي يفضل الأستاذ تطبيقها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية..... 77
- الشكل رقم : 10 يبين النسب المئوية هل تجد نفسك مرتاحا بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟.... 79
- الشكل رقم : 11 يبين النسب المئوية هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟ 80
- الشكل رقم : 12 يبين النسب المئوية والكاف اتربيع للفروق الفردية أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاك مع زملائك؟..... 81
- الشكل رقم : 13 يبين النسب المئوية والكاف تربيع لممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية 83
- الشكل رقم : 14 يبين لإختبار لمصححهم أثناء الخطأ في حصة التربية البدنية والرياضية..... 84
- الشكل رقم : 15 يمثل الصفات التي تتميزها حصة التربية البدنية والرياضية بين التلاميذ..... 85
- الشكل رقم : 16 يمثل معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية..... 87
- الشكل رقم : 17 يبين ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على اكتشاف زملاء..... 88
- الشكل رقم : 18 يمثل النسبة المئوية لنوعية العلاقات السائدة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية. 89
- الشكل رقم : 19 يبين النسب المئوية للأشياء التي يمكن تعلمها من حصة التربية البدنية والرياضية..... 90
- الشكل رقم : 20 يبين النسب المئوية في ممارسة التربية البدنية والرياضية وعملها على توطيد العلاقات بين التلاميذ..... 91
- الشكل رقم : 21 يمثل النسب المئوية لمعرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تغير النظرة بين التلاميذ..... 92

مقدمة

مقدمة

أصبحت التربية الرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين ببحوثهم ودراساتهم للتطور والنهوض والوصول إلى الأقصى استفادة للبشرية من هذا المجال.

فالتربية الرياضية من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة، والتي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم، فتقدم الأمم بقدم صحة شعوبها، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشاب والإستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة .

"وتهدف التربية الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به ."

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع، فالتربية الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية. فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيدٍ مسئولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية.

ومفهوم التربية الرياضية يعني "مجموعة من العناصر التربوية التي تجمعها خصائص مشتركة وتسهم في تحقيق أهداف عامة، وبالتالي فهي نم وسائل التربية العامة التي تتم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بديناً واجتماعياً ونفسياً، وإكسابه الاتجاهات السلوكية القوية، وتعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول أكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي، التي تعد بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب الشخصية، لأنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه تجاه قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة، هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به، وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر .

كما تخف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانيه في سبيل تحقيق أهدافه، لذا فإن تنمية الاتجاه يعد ضرورة وخرجا تربويا واجتماعيا، ومن هنا برزت الحاجة والأهمية إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

أ-الإشكالية :

تسعى التربية البدنية والرياضة من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، وتزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه وتخدم مجتمعه بكفاءة واقتدار، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي "التربية البدنية والرياضية" بإعداده صحيا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية.

والاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية والاتجاهات أصبحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهاته.

يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 220).

ومن خلال تربصنا في بعض المؤسسات التعليمية واحتكاكنا بالتلاميذ والمواد الدراسية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية، لاحظنا مشكلة نفور أعدم اهتمام بعض التلاميذ بمادة التربية البدنية والرياضية، وهذا بدوره يؤدي حتما إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وعدم إقبالهم على ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن العوامل التي تؤثر في ذلك نجد الاتجاهات النفسية والتي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم، إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه.

وعلى ضوء ما تقدم تتخذ مشكلة البحث هنا في محاولة للإجابة على التساؤل التالي :

- كيف يكون تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط؟

ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية للتلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل هناك فرق في الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى التلاميذ مرحلة المتوسط؟
- 2- هل حصة التربية البدنية والرياضة تساعد في التقليل من الاكتئاب النفسي التلاميذ مرحلة المتوسط؟
- 3- هل هناك تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط؟

ب - الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط .

الفرضيات الفرعية :

- 1- هناك فرق في الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى التلاميذ مرحلة المتوسط؟
- 2- حصة التربية البدنية والرياضة تساعد في التقليل من الاكتئاب النفسي التلاميذ مرحلة المتوسط
- 3- يوجد تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط .

ج - أهداف البحث:

جاء البحث لتحقيق الأهداف التالية :

الهدف العام:

- 1 - التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى مرحلة التعليم المتوسط نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الأهداف الفرعية :

- 1 - التعرف على الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي من حيث اتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.

2 - التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو ممارسة التربية البدنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي.

د - أهمية البحث : تكمن أهمية البحث في موضوعين أساسيين وهما:

أولهما: أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بأنها مرحلة الانتقالية وأساسية في حياة الفرد والمتمثلة في المراهقة والتي تحدّد فيها مساره واتجاهاته وأهدافه القادمة، والتي يتوقف على أساسها حياته المستقبلية.

ثانيهما: " هو أن مدارسنا اليوم تخطط للتلميذ الجالس وليس للتلميذ المتحرّك فليس هناك مكان في معظم المدارس لممارسة النشاط الرياضي، والمدارس التي كان لها ملاعب وأفنية أصبحت مشغولة بالفصول الجديدة التي شيّدت بها، مما يؤدي تدريجيا إلى أن التلاميذ لن يجدوا مكانا يمارسون فيه أنشطتهم الرياضية المحبّبة.

فالتربية الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها وظروفها الراهنة تواجه مشكلات وصعوبات تحول بينها وبين تحقيق أهدافها المرجوة منها، وربما يكون الجزء الأكبر من هذه الصعوبات والمشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى بعض المسؤولين على كافة المستويات ولدى بعض التلاميذ. وقد يرجع اهتمام التلاميذ بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية الرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم وأهمية التربية البدنية والرياضية لديهم، فبقدر وضوح وإدراك التلاميذ لمفهومها بقدر ما يكون الإقبال أو الإحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من جانبهم.

هـ - أسباب اختيار البحث:

إن من دواعي اختيار البحث هو التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية التعليمية بمرحلة التعليم المتوسط.

ومن خلال تربصنا في المؤسسات التعليمية واحتكاكنا والتقرب من التلاميذ، لاحظنا اختلاف وجهة نظرهم نحو التربية البدنية من حيث الأهداف والأغراض التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها في الحقل التربوي، كما لاحظنا انخفاض في مستوى الدافعية للإنجاز، فمنهم من يبذل جهدا كبيرا وحماسا شديدا والمثابرة رغم العقاب والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، ومن جهة أخرى

لاحظنا بعض الركود والنفور لدى البعض وعدم اهتمامهم بممارسة النشاط الرياضي، واعتبارها مادة لا يمكن الاستغناء عنها في العملية التعليمية.

كما لاحظنا عزوف بعض البنات عن ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية لذا حاولنا الاقتراب من هنّ لمعرفة اتجاهاتهن نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لعلها السبب في عزوفهن عن ممارسة النشاط الرياضي.

لذا ارتأينا الاقتراب من التلاميذ والكشف عن طبيعة اتجاهاتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية ومعرفة ردود أفعالهم نحوها.

و- تحديد المفردات والمصطلحات:

1 - **التعليم المتوسط** : هو مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية تعليم العلم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل التعليم الثانوي .

2-**المراهقة** : هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة و الشباب، و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية و نفسية سريعة و يكتمل فيها النمو و تبدأ عادة من السنة 12 إلى 18 سنة.

3-**الحالة النفسية**: يطلق عليها اسم الكآبة أو الاكتئاب، وهي حالة من الشعور بالحزن، والقلق، والتشاؤم، والذنب الذي يتولد نتيجة الشعور بعدم وجود هدف للحياة، الأمر الذي يؤدي إلى افتقاد الواقع الذي لا هدف فيه للحياة. وتعتبر حالة الكآبة من أكثر الأمراض والاضطرابات النفسية شيوعاً، وتصنف هذه الحالة ضمن الاضطرابات النفسية التي تتسم بالخلل في المزاج، وأهم ما يميّزها هو الانخفاض بشكلٍ تدريجيٍّ أو الانخفاض الحاد والمتسارع في بعض الأحيان في المزاج، والابتعاد عن الأنشطة والنفور منها، ويمكن أن تؤدي إلى إحداث تأثيراتٍ سلبيةٍ على سلوكيات الفرد، وأفكاره، ومشاعره، ونظرته إلى محيطه والعالم.

4-التربية البدنية:

لغة:

التربية جاءت من كلمة يربو أو ربي بمعنى ينمو أو يصلح أمره.

البدنية: جاءت من كلمة "بدن" أي بمعنى الجسم.

والتربية البدنية بأكملها تعني تربية الجسم، إعداده وتطويره.

اصطلاحا:

يقول KACIDY: "أن التربية البدنية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي".

كما يقول أوبريتفر: "التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة"

5- حصة التربية البدنية والرياضية:

لغة:

حصة وتعني جلسة أو تجمع أي مدة الجلسة، وحصة التربية البدنية والرياضية تعني ذلك الوقت المخصص في المنهاج الدراسي.

اصطلاحا:

تمثل الجزء الأهم من البرنامج المدرسي والتربية الرياضية، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهاج، ويفترض أن يستفيد كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل¹، حيث تعتبر اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بالتتابع وأساق محتوى المنهاج وتنفيذها، ويعتبر من أهم واجبات المدرس، وكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدة حصص التربية البدنية والرياضية وتشمل الجوانب التالية: مقدمة، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.²

ن- الدراسات السابقة:

في إطار حدود البحث وإمكانيات الباحث، لم نوفق في الحصول على دراسات سابقة تعالج الموضوع بنفس المتغيرات التي اعتمدها ولكن تمكنا من إيجاد بعض الدراسات المتشابهة من رسائل الماجستير التي تدرس الموضوع من أحد متغيراته وهي:

¹ أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان وعدنان درويش، التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم، دار الفكر العربي/ط(04)، القاهرة، 1989، ص19.

² أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، منهاج التربية البدنية والرياضية المعاصرة، دار الفكر العربي، الطبعة(01)، القاهرة، 2000، ص32.

1-رسالة الماجستير، تخصص النشاط البدني المكيف، تحت عنوان " العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية"³

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقات الاجتماعية التي تتكون وتتسأ داخل الجماعة، كالقبول أو الرفض وهذه العلاقات يراها ذات اثر حساس في حياة التلميذ بين أفراد جماعته، وكذلك يهدف إلى التعرف على الجوانب المختلفة للسمات الانفعالية التي يتميز بها تلاميذ الطور الثالث وقياسها كميًا، كما يهدف البحث إلى التعرف على السمات الانفعالية والعلاقات الاجتماعية الخاصة لكل نوع من الرياضات الجماعية، فذلك يساهم في عملية بناء وتكوين شخصية التلميذ.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، تم القياس بالدراسة الاستطلاعية في اكمالية فريد مغراوي بالجزائر العاصمة، وشملت عينة البحث 30 تلميذ وتلميذة، أعمارهم ما بين (12 و15 سنة)، بواسطة مقياس السمات الانفعالية والاختبار السوسيوومتري.

كما تطرق إلى الوسائل الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الربيع الأعلى والربيع الأدنى، اختبار"ك" تربيع(ك²)، معامل الارتباط ودلالة معامل الارتباط.

كما خلص إلى النتائج التالية:

– وجود علاقة متعددة بين العلاقات الاجتماعية ومختلف السمات الانفعالية في الرياضات الجماعية وهذه العلاقات تختلف حسب نوع السمة.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية بين الجنسين في الرياضات الجماعية.

– وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية في الرياضات الجماعية (كرة السلة وكرة اليد)، وهذه العلاقة تختلف حسب نوع الرياضة.

2-رسالة الماجستير، تخصص إدارة وتسيير رياضي، تحت عنوان " أثر التسيير بفرق العمل على أداء الأفراد"⁴، دراسة حالة أقسام التربية البدنية بالجنوب الجزائري.

يمكن تلخيص هذه الدراسة فيما يلي:

³ زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، رسالة الماجستير(غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2001.

⁴ بعيط عيسى، أثر التسيير بفرق العمل على أداء الأفراد، رسالة الماجستير(غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2009.

- التركيز على أهمية التسيير بفرق العمل كأسلوب جيد في التسيير.
- إبراز خصائص فرق العمل الناجحة.
- التعرف على رغبات العمال ضمن فريق العمل والأنشطة التي يمكن أن توطد علاقاتهم ببعضهم البعض وتحفيزهم على تحقيق أهداف المؤسسة.
- استخدم الباحث في دراسته منهاج دون آخر، وهذا طبقا لطبيعة الموضوع والإشكالية المقترحة، تكونت العينة من 21 أستاذا من ولاية المسيلة، 15 أستاذا من ولاية الجلفة، 15 أستاذا من ولاية الأغواط.
- كما استخدم الباحث الوسيلة الإحصائية العادية (طريقة النسب المئوية).
- وتحصل على النتائج التالية:
- إن الاتصال الجيد والفعال يقفز بمستوى العلاقات الاجتماعية من علاقة عمل إلى علاقات صداقة تؤثر بشكل إيجابي على الأداء.
- القيادة الرشيدة والتحفيز الجيد من طرف المسؤول المباشر للفريق ينمي روح التعاون ويزيد من تماسك الجماعة داخل محيط العمل.
- شعور أعضاء الفريق بالراحة والرضا في محيط عملهم يزيد من فعالية الأداء داخل هذه الإدارات ويرفع من قدرات الأفراد على أداء أعمالهم بأحسن وأكمل وجه.
- 3-رسالة ماجستير، تخصص تريب رياضي، تحت عنوان: "الممارسة في أقسام رياضة ودراسة- وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ"⁵، دراسة ميدانية لاكماليات الجلفة.
- وكانت الدراسة تهدف إلى:
- معرفة بعض خصائص طبيعة التفاعل الاجتماعي.
- معرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية.
- مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، تكونت العينة من 9 أقسام من التلاميذ تابعين لـ 9 مؤسسات تربية على مستوى ولاية الجلفة.
- كما استخدم الباحث الوسائل التالية:

⁵ مسعودان مخلوف، الممارسة في أقسام رياضة ودراسة- وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: 2009.

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي (ت) - T test، ومعامل الثبات (oe كروم باخ).

ولقد تحصل الباحث على النتائج التالية:

- وجود فروق لدى العينتين على مستوى التعاون والتفاهم.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين على مستوى الاتصال.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين على مستوى الرضا عن النفس.
- من خلال كل هذه الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها سنحاول أن نبين أن هذا العنصر الفعال الذي غاب في معظم الدراسات ألا وهو تنمية تفاعل الجماعة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ومدى أهميته للتلاميذ في هذه الفترة المبكرة في حياتهم الدراسية والاجتماعية.
- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :**

في حدود إجراءات الدراسات السابقة لقد استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي و ذلك نظرا لملائمة موضوع البحث حيث طبق هذا المنهج على عينات معظمها من أطفال المرحلة الابتدائية بحيث طبقت على بيئات مختلفة بحيث سطرت برامج تعليمية حاولت من خلالها تنمية الجوانب النفسية و الاجتماعية و التربوية و لقد تم اختيار العينات بالطريقة العشوائية .

ر - تقسيمات البحث:

قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين نظري وتطبيقي حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاثة فصول إلى الجانب الفصل التمهيدي حيث جاء في الفصل الأول التربية البدنية والرياضية فتطرقنا إلى تعريفها وعلاقتها بالتربية العامة وكذا أهدافها وغيرها من المصطلحات أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى المراهقة فجاء فيه كل من التعريفات الخاصة بالمراهقة وخصائصها وغيرها من المصطلحات أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الحالة النفسية لدى المراهق.

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية والرياضية والدراسية وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي، ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي، وفي هذا الفصل أدرجت ماهية حصة التربية البدنية والرياضية، صفاتها وأهدافها إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وإخراجها وتنظيمها وأيضاً إلى التربية البدنية والرياضية وأهميتها.

التربية العامة والتربية البدنية والرياضية:

(1) مفهوم التربية البدنية والرياضية:

نجد في تعريف التربية البدنية والرياضية عدة تصورات فهناك من يرى أنها مرادفة لمفاهيم مثل: الألعاب، التمرينات، الترويح، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن في الحقيقة هذه المفاهيم كلها تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية. ومنه التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس فيه كل القيم الروحية والإنسانية السليمة. ويشير شارمان **Sharmann** أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

أما **ويليام وبراونل وفيرتو William, Brownell et Vernier** فيقولون: " أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط"¹

(2) علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية المختارة والمواجهة لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات وأنواعها والبعض الآخر أنها عضلات، عرق، أو تدريب تأتي عن طريق الممارسة ذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم عبارات جديدة بطريقة أفضل ولذلك يختلف نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري وذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوكيات الاجتماعية والوجدانية والجمالية أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي من الأمور 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 ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز وذلك من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد في كل ميادين المجتمع.²

¹ تشالز، ترجمة حسن معوض كمال وكمال صالح عبود، أسس التربية البدنية، الطبعة الأولى، بدون سنة، ص40.

² عادل خطاب، كمال زكي، التربية البدنية والرياضية، دار النهضة العربية للنشر، 1966، ص (42،43).

(3) علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

جاء الربط بين مفهوم التربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية، لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث نشأ نشأة حية فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أي بين التربية و التربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان "تربية بدنية ورياضية"، وأصبح ارتباطهما واضحا وجليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسس المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا¹

(4) أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني والصحي فحسب بل تعداها إلى منافع في الجانب النفسي والاجتماعي والجانب العقلي والمعرفي، ومن هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف للتربية البدنية والرياضية التي تمس عدة جوانب منها:

(1-4) الأهداف البدنية:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على الشفاء والمقدرة على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدف أنه من الأهداف المقصورة على التربية البدنية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب، وهكذا ما ذكره المرابي الألماني: **جوتس موتسر** " أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم"²

(2-4) الأهداف الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية أسها وسيطاً للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معاً، كما تساعد على فهم العلاقات

¹ علي بشير الأفندي: إبراهيم رحومة رايد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس: 1983، ص54

² أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة (02)، مصر: 1997، ص(166-193).

الاجتماعية والتكيف معها، وتهيئ التربية البدنية خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات التكيفية شريطة وجود القيادة الملائمة.

وهذا ما أكده العالم كلارك: " عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية تجاه المجموعة ...".
وكلما تساعده على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام كما تساعده على أن يكون مواطنا صالحا

3-4) الأهداف النفسية:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بردي كوبر كان أن التربية البدنية: " تعني الفرد وشخصيته لمعارك الحياة"¹

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد، ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجه فرص المتعة والبهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

4-4) الأهداف المعرفية:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركييب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرار.

5-4) التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية:

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفية والمعرفة المطلوبة والأساسية

¹ أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص (166،167)

لممارسة الرياضة وأيضاً الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان وأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص.

إن برامج التربية البدنية والرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات وما يصاحبها من سلوكيات مثله في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لأدوار درامية. إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء.

إن مزاوله النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك الحياة.¹

(5) أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدرته الجسمانية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات والتي تتم من خلال التعاون للتلميذ مع الآخرين أو منفرداً.²

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة، والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ.³

ومن هذا المنطلق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحية وسليمة للتلاميذ ومنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية، عن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة لديهم ومن الهام جداً أن تعمل على إنجاز وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية، وذلك قصد تنمية مهاراتهم الشخصية وتنمية العمل الجماعي وانتمائهم اتجاه التربية البدنية والرياضية.

إن وجود برنامج رياضي تعليمي يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجعهم وهذا أمر هام جداً وعلى ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ يؤدون المهارات بنفس الكفاءة.⁴

¹ يوسف حرشاي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير (غير منشورة) مستغانم: 1995، ص 49.

² أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر: 1982، ص 35.

³ محمد سعيد العظمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية: 1996، ص 61.

⁴ على أحمد مذكور، مناهج التربية الرياضية، أسسها وتطبيقها، دار الفكر العربي، مصر: 1998، ص 20.

(6) خصائص التربية البدنية والرياضية:

- تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدة خصائص أهمها:
- تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة.
- تعتمد على التنوع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.
- كما أن الخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب، يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين، ولقد أوردت ويستب وتشر 1987 بعض الإسهامات التربوية التي يمكن ان تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والرياضية والنظام التربوي ، منها:
- تساهم التربية البدنية والرياضية في التحصيل الدراسي.
- للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في فهم جسم الإنسان.
- توجه التربية البدنية والرياضية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها وتعمل على تنمية قيمة التعاون.
- تساهم في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها، بما أنها تفيد في الترويح في أوقات الفراغ.¹

7- حصة التربية البدنية والرياضية:**أ- ماهية حصة التربية البدنية والرياضية:**

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم واللغة... الخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى أيضا تزويدهم بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية، إضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية : التمرينات، الألعاب المختلفة الفردية والجماعية وهذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض.²

¹ وثيقة من قضايا التربية، التربية البدنية والرياضية، المركز الوطني للوثائق التربوية، الجزائر: 1997، ص 87.

² محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، النظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1968، ص 94.

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية وتختلف عن غيرها من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي الدراسي.¹

ب- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة مساحة اللعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية)
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، التعاون والمنافسة).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط طمع إمكانات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
- عدم إضاعة الوقت من الدرس.
- أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
- أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.
- أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
- أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.
- العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة.²

ج- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج، على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية تعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

¹ عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص30.

² عدنان جواف خالد وجبوري وآخرون، المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، بغداد، 1988، ص(141،142).

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومنتزنة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب مهارات حركية وقدرات رياضية واكتساب معارف صحية ورياضية.
- إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية والرياضية في إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمرينات البدنية.

د-محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في اختيار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها تعد من العوامل الهامة التي تعمل على تحقيق أهداف معينة، وينبغي النظر إلى عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد اتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية ، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية ويرى البعض الآخر أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويشير بعض المختصين إلى أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).
- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.
- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.¹

¹ عنايات أحمد محمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص(17-19).

هـ- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضية يجب الاهتمام بجميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية الناشئ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.
- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية.
- أن يكون الدرس في جميع المراحل السنوية تبعاً لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد.
- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس وبالنشاط الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفاً أساسياً لجميع البرامج التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة.

و- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبنياً على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن ثم فعلى المدرس أن يكون ملماً كافياً بالمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.
- اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.
- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات اعتماداً على ما درس من قبل وممهداً لما هو قادم.
- احتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.
- التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعية للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقاً مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس.¹

¹ عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق، ص ص (47-90، 89).

ن-إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول إخراج الحصة في التربية البدنية والرياضية فالإتحاد السوفياتي ودول أوربا الشرقية تقسمه إلى ثلاثة أقسام: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي، أما في الدول الغربية الولايات المتحدة فتقسمه إلى أربع أقسام: مقدمة، تمرينات، نشاط تطبيقي وجزء ختامي، أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي ونورد هنا ثلاث من وجهات النظر بالنسبة للجزء التمهيدي والجزء الختامي ومن وجهات نظر فسيولوجية نفسية وتربوية وهي ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالاستعداد للعمل، أما في الجزء الختامي فيكون للتهدة ومن وجهة النظر النفسية فيتطلب أولاً في الجزء التمهيدي إيقاظ البهجة والاهتمام والرغبة في الحركة وفي الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية ومن الوجهة التربوية يجب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه وفي الختام بهتم بموازنة تربوية.¹

7-1) أقسام الخطة الرئيسية:

تتقسم خطة حصة التربية البدنية والرياضية إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

7-1-1) الجزء التمهيدي:

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاثة أهداف (موقف تربوي، إعداد بدني، إيقاظ الاستعداد للتمارين).

- خلق موافقة تربوية مناسبة في أول الحصة مع مراعاة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة الملابس، أخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفتيش على الملابس الرياضية (النظافة)، نزع الساعات، السلاسل، الخواتم، الحفاظ على التشكيلات النظامية.

- الإعداد البدني عن طريق ما يسمى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، العضلات، الأربطة المجموعة العصبية، العمليات البيوكيميائية التمثيل الغذائي والاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابات ويساعد اللاعب على رفع مستوى العمل الأصعب والأقوى، يراعي في التدفئة زيادة الحمل تدريجياً، بناء على توفر الإمكانيات أن يتصرف جميع التلاميذ في نفس الوقت وعلى المدرس أن يعطي نقاطاً تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين، حتى يمكن تجنب فترات الراحة ويتجنب الشرح الطويل ويجب اختيار التمارين والحركات والألعاب السهلة والغير معقدة، والتي لا تؤدي إلى زيادة الحمل مع مراعاة تنفيذها بأشكال متعددة ومتنوعة حتى لا تدخل الملل بناتا إلى

¹ عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق، ص 90.

التلاميذ، ففي الجري مثلا يكفي تبديل شكله، الجري بدائرة، صفا، خط منحرج، خط مائل، الجري في صفين، قاطرة مواع.¹

تعد الألعاب الصغيرة والحركات البدنية(خاصة تمارين الارتخاء، تمارين تسخين العضلات) مناسبة جدا لهذا الجزء من الدرس ويجب على المدرس أن يغير وينوع دائما في التمرينات وأن تكون متدرجة الصعوبة بالنسبة للجنسين، كما يجب أن يتناسب الجزء التمهيدي مع نوع النشاط الممارس في الدرس، حيث يمكن مباشرة الانتقال إلى تدريس الجزء الثاني من الدرس(الجزء الأساسي).

يجب حث التلاميذ في بداية الدرس على الاستعداد للتعلم والوصول إلى مستوى أفضل ولا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس للتلاميذ شرحا يكون شيقا ومميزا ليقظ اهتمامهم ورغبتهم للعمل مع مراعاة أن يناسب الهدف من التلاميذ.

7-1-2) الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية(القوة، السرعة، المتداومة...) تعلم النواحي الفنية والخطية وتوصيل واكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذي يوافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ويجب على الأستاذ أن يكون مرنا وأن يغير من العمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة في استخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب أن يراعي في تخطيطه ما يناب الطلاب ويحقق أغراض الحصة الأساسية المرسومة.²

7-1-3) الجزء الختامي:

يجب أن يتحقق الجزء الختامي لحصة التربية البدنية والرياضية الأهداف التالية:

- العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم على أنه من الممكن الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم تمرينات منشطة ومشوقة مع إتباع فترة ارتخاء قصيرة.

¹ عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق ، ص48.

² عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق ، ص (49-50).

- تناسب الختام مع الشعور: يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا شعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي وصل إليه، إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمرينات السهلة والأساسية لمتابعة المستوى يعمل على إيقاظ الشعور بالمعاشة.¹

- عمل ختام ذي قيمة تربوية: بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصة كنوع من التقويم وأن يمنح المجتهد ويدلي بالملاحظات وبأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلى التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس.²

8) تنظيم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الحصة، وهي العلاقة بين المدرس والتلميذ، وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، وتعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاحها، واكتساب التلاميذ القدرة على معاشتها وفهمها ومن خلال تعديل سلوكهم بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها، وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية مع مراعاة صحة التلاميذ أثناء الأداء (الوقاية والسلامة) واحترام زمن كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يمكن ضمان سهولة انسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ والأنواع الأساسية للتنظيم وإخراج الحصة وهي موضحة في الجدول رقم (01)³

9) أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية:

9-1) مفهوم التدريس:

بالرغم من تعدد التعاريف الخاصة بمفهوم التدريس واختلافها في بعض الجوانب إلا أنها تصب في معنى واحد ووحيد في كون التدريس هو تلك العلاقة التي تربط بين الأستاذ والتلميذ فيما يخص المنهاج والخطط المتبعة في توصيل المعارف والمعلومات بين الطرفين وفق أهداف محددة ومواقف سلوكية متغيرة حسب نوع وخاصة المنهج أو الأسلوب وخلاصة القول أن التدريس هو كل علاقة دائمة تربط بين المدرس (الأستاذ) وتلاميذه تساعدهم على التطور واكتساب المهارات البدنية والرياضية، فهو بالتالي الأساس في كل عملية تعليمية.

¹ عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق ، ص(49-50).

² عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق ، ص51.

³ عنايات أحمد محمد فرج، المرجع السابق ، ص(93-101).

9-2) مفهوم أساليب التدريس:

يعد من المفاهيم التربوية الحديثة وكان يعرف في السابق بأنه أسلوب خاص بطرق التدريس ويختلف من أستاذ لآخر، وهذا وفق المنهجية المتبعة من طرف كل أستاذ إلا أنه وبعد التطورات الخاصة في مجالات التعليم وما فرضه من حتمية التعبير من أجل مواكبة المجالات الحياتية الأخرى ظهر مفهوم آخر لأساليب التدريس يكرس المبدأ العام والطريقة المثلى للأداء التعليمي، وأصبحت الأساليب التدريسية تعرف بكونها ذات النسق أو البنية المنتظمة من اتخاذ القرارات في شكل مجموعات أولها قرارات قبلية تهتم بتخطيط تلك القرارات الوقتية أي التنفيذية وهي القرارات المتخذة أثناء العملية التدريبية ونجد في المرحلة الأخيرة قرارات تختص بالتقويم، أي تقييم الأداء التدريبي، وهذه القرارات مجتمعة تتم بين الأستاذ والتلميذ ومن خلالها يمكن أن نميز ثلاث أساليب مختلفة في التدريس وهذا ما سنحاول شرحه في أنواع أساليب التدريس.¹

9-3) أنواع أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة :

أدت التطورات الحاصلة في مختلف العلوم إلى ظهور أساليب عديدة في التدريس بعدما كانت قديما تعتمد على أسلوب ثابت في التدريس ، يعتمد الأستاذ على إلقاء وتطبيق ما في البرنامج دون مناقشة أو تغيير ، وكان على الطالب تلقي المعلومات دون المشاركة في مناقشتها و ما أدى إلى جمود ونقص في التحصيل لدى الطلاب وكان لزاما بعد ذلك ظهور أساليب جديدة تغطي النقائص السابقة فظهر فيما بعد الأسلوب الأمري، وأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران ، وكذا أسلوب التطبيق بما يتماشى مع متطلبات العملية التدريسية الحاضر²

1- الأسلوب الأمري:

ويتميز بكون المدرس هو الأمر النهائي وهو المخطط المنفذ والمقوم ،وما على الطالب سوى الإلتباع والإصغاء والتطبيق دون إبداء الرأي أو المناقشة ،والإبداع فيه يكون من شأن الأستاذ فقط ويتميز هذا الأسلوب بكونه يستخدم عادة المتعلمين الصغار وفي الفعاليات الصعبة المعتمدة على التكرار ،أما عيوبه فهي كونه يكبب روح الإبداع لدى المتعلم (التلميذ) ولا يراعي الفروق الفردية للأفراد.

2-أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس :

ويتسم بكون الأستاذ يتخذ قرارات التخطيط والتقويم ،في حين عملية التنفيذ فهي خاصة بالمتعلم(التلميذ)خلال أدائه للعمل المقدم له ،ويهدف هذا الأسلوب إلى منح نوع من الحرية والاستقلالية للتعلم

¹ محمود عوض البسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة(02)، الجزائر، 1992، ص113.

² محمود عوض، فيصل الشاطي البسيوني، المرجع السابق، ص114

(التلميذ) في الأداء مما يسمح له بتمية قدراته الإبداعية، وهي الميزة الرئيسية لهذا الأسلوب وإضافة إلى كل هذا يسمح للمتعلم بالدفاع عن آرائه ومناقشتها مع أستاذه عكس الأسلوب الأول، إلا أن هذا الأسلوب لا يمكن تعليمه لجميع فئات المتعلمين بكونه يتطلب وسائل كثيرة ووقت أطول

3- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التلاميذ)

جاء هذا الأسلوب لتكملة الحلقة الناقصة في الأسلوبين السابقين ألا وهي التغذية العكسية في التدريس بمعنى أن الأستاذ يقيم أداء التلميذ، وعندما يعرف التلميذ كيفية الأداء فإنه يصبح قادراً على الأداء الصحيح، ويهدف هذا الأسلوب إلى إعطاء الطرق الصحيحة للأداء المهاري للتلميذ من خلال تعليمه الأساليب الناجعة، ويتميز بكونه يعطي متابعة جيدة لتطور أداء المتمدرسين (التلاميذ) إلا أنه لا يخلو من بعض العيوب والتي يأتي في مقدمتها كونه أسلوب يتصف بالتدخل الدائم في العملية الأدائية وهو ما يعيق الطالب (التلميذ) على التقدم، حيث تكون المبادرة محدودة، كما أنه لا يمكننا تقويم كل المهارات لعدة متعلمين (تلاميذ) في نفس الوقت وبنفس الوتيرة، ويبقى أن نقول في الأخير أن الأستاذ الفائز هو الذي يأخذ بإيجابيات وأهداف كل أسلوب ويستفيد منها في أدائه لعملية التدريسية حتى يضمن أكبر قدر من الاستجابة والاستفادة، فعملية التدريب تستوجب التخطيط والتنفيذ، التقويم والتقييم أو أي خلل في إحدى هذه العناصر قد يؤدي إلى نتائج سلبية وعكسية لا تخدم الطرفين.

10 الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية والرياضية:

هناك ثلاث طرق شائعة في حصص التربية البدنية والرياضية ولكل طريقتها وخصائصها ومميزاتها وهي على النحو التالي:

10-1 الطريقة الديكتاتورية:

وتقوم هذه الطريقة على المبادئ التالية:

- تركيز السلطة على يد شخص وأستاذ التربية البدنية والرياضية ويعتبر فيها صاحب السيادة والحكم بأمره وأنه فوق المحكومين (التلاميذ).

- يعمل الأستاذ ما يريد وليس ما يريده التلميذ ويعتقد أنه صحيح دون الاستماع لرأي آخر.

- يفرض نظاماً جاداً يخنق الحريات فيعتقد الأستاذ أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية

-عدم الثقة في نكاه التلميذ واستعدادهم وكذا قدراتهم على الإسهام في تدبير الحصة الإكثار من العقاب والتقليل من المدح والثواب¹

- يعد استخدام هذه الطريقة في حصة التربية البدنية سجن بالنسبة للتلاميذ يسودها الضغط والعقاب اللفظي أو البدني مما يؤدي بالتلاميذ إلى النفور والابتعاد عنها والأستاذ كذلك يقل التجاوب وتتسع الهوة بينهم فتتعدم فيها الحيوية والنشاط الرياضي والاجتماعي مما يزيد الخناق عن التلاميذ ونتيجة لذلك تضعف ثقتهم في أنفسهم وتتعدم روح التعاون والعمل الاجتماعي .

10-2) طريقة الحرية المطلقة:

إن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السابقة الذكر اختلافا واضحا معاكس لها تماما ويتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما يشاؤون أي يتركهم يتصرفون بميولهم وأهوائهم لتحقيق رغباتهم دون التدخل في تسيير أمورهم وتنظيمها ولكن هناك عدة سلبيات لهذه الطريقة والمتمثلة فيما يلي:

- اللهو والعبث بدل الصرامة والجدية.

- الخضوع إلى هوى النفس ونزواتها دون هدف أو خطة.

- طغيان الأنانية دون اعتبار لمصلحة الجماعة²

10-3) الطريقة الديمقراطية :

تقوم الطريقة على أن للتلميذ قيمة عليا في ذاته توفرت له العادات الصحيحة فانه يستطيع تعريف شؤون نفسه بنفسه والاشتراك بمقدار معين في أهداف الجماعة ورسم الخطة لتحقيقها وتنفيذها كما تقوم هذه الطريقة على مبدأ التكافؤ في الفرص والحريات لجميع الأفراد وليس المقصود التكافؤ المساواة المطلقة لأنها غير ممكنة عمليا ما دامت قدرات الأفراد وجهودهم متفاوتة وإنما المقصود هنا بالتكافؤ هو إتاحة الفرص للتلاميذ لتنمية مواهبهم وقدراتهم إلى أقصى حد ممكن وذلك يتجلى في التعاون بين الأستاذ والتلاميذ ، تعاون يستهدف المصالح العامة دون أنانية أو انفراد أحدهما بمصالحه وهذا يعتمد كثيرا على نفسية الأستاذ وطبعه ومزاجه، ومن بين الطرق الثلاثة نستنتج أن الطريقة الأخيرة هي الأنجع لتسيير حصة التربية البدنية والرياضية لأن من خلالها يتم انتقال المهارات، والمعلومات من الأستاذ إلى التلاميذ بطريقة صحيحة وسليمة دون صعوبات أو عراقيل.

¹ محمود عوض البسيوني، فيصل الشاطي، المرجع السابق، ص 115 .

² محمد عوف، المدرس في المدرسة والمجتمع، المكتبة لأجلو مصرية، بدون طبعة القاهرة :1978، ص218 .

(11) خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية :

- إن نموذج التدريس بالمقاربة بالكفاءات يقدم إسهامات كبيرة في الترقية العلمية التربوية من حيث الأداء المرودية عن طريق جعل المعارف النظرية روافد مدارية تساعد المتعلم بفعالية في حياته المدرسية والاجتماعية وتجعله مواطنا صالحا يستطيع توظيف مكتسباته من المعارف والمهارات والقيم المتنوعة في مختلف مواقف الحياة بكفاءة ومرونة ومن أجل ذلك يمكن حصر خصائص هذا النموذج في هذه العناصر:
- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي ، حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال وجود نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيه مشاكل.
 - للكفاءة سياق مرتبطة بوضعيات تعليمية محددة .
 - للكفاءة أبعاد مشتملة عليها :البعد المعرفي ، البعد المهاري، البعد الوجداني (السلوكي).
 - يمثل اكتساب المعارف فيها كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدة عن المنطق التحصيل التراكمي .

- اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية مدعمة ثقافية ومعرفية لها.

- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي الذي يعتمد على الثقة كمرود أساسي لها ¹

(12) علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية :

- يجب أن ننظر إلى أهمية علم النفس بكل مدارسه وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية، لاسيما أن المادة التي يدرسها تهدف إعداد الفرد لحياة المجتمع إعدادا كاملا يتناول فيه مختلف التوجيهات الفردية والخلقية والاجتماعية، كما تعمل على توجيه ميول واستعداده، وذلك لجعل منه قوة فعالة وعضوا نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه، كذلك يعتني علم النفس بالفرد من الناحية الشخصية، فالفرد يجب أن يعمل لمصلحة المجتمع وأن يتعامل مع أعضائه، ويمكننا أن نقول بعد ذكر العلاقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية، أنه يجب على المربي أن يكون ملما بأهم مبادئ علم النفس وذلك كي يسهل اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية التلميذ وعقليته وما يناسب الذكور والإناث ²

هذه المعرفة لا تنسب له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة واقعية، بواسطته يتمكن من فهم نفسية وحاجيات التلاميذ من مختلف مراحل نموهم، فعلى المدرس أن يعمل مثلا: كلما طالت العمل من أجل التأثير في تلاميذه حتى يسهل عليه قيادتهم، ولعل أهم شيء على الأستاذ أن يتركز عليه وهو معرفة الاختلافات

¹ حثروبي محمد صالح، المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، الطبعة الأولى، الجزائر، دون سنة، ص12.

² سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، دون مطبعة، 1976، ص176.

والفروق الفردية لأنه توجد مجموعة متجانسة، وكل فرد يختلف عن غيره، فبعض الأفراد أنكفاء وبعضهم أغبياء، وبعضهم ذوي استعدادات كبيرة، والبعض الآخر ذوي استعدادات قليلة، وهكذا فإن الاهتمام بالتلاميذ وملاحظة نشاطاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ليتمكن للتلاميذ التوصل إلى نتائج مفيدة ودقيقة.

13 إسهامات مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم في المرحلة المتوسطة:

تعتمد التربية البدنية والرياضية على مختلف النشاطات الحركية العامة وتتاولها يتماشى مع المقاربة المعتمدة من حيث تنمية الجانب البدني والمهارات الفكرية والحركية وبناء شخصية التلميذ، ولما كانت المدرسة تبذل من المسعى الحيوي الهام فان التعليم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية وبدفع به إلى التعايش مع محيطه المألوف¹، وللاستجابة إلى انشغالات التلميذ ومواكبة هذا التعايش، حددت مقاييس عملية بيداغوجية تسيير وتنظيم نشاطات المادة حتى تساهم بكل فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في المسار الدراسي حيث:

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التنسيق، التوازن).
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الفكرية والنفسية والحركية انطلاقاً من القدرات المكتسبة وتحويلها من ممارسة بسيطة إلى ممارسة فعلية.
- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأديته لمهمة أو عمل من جهة والتحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من جهة أخرى.
- تساعد على تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية والعملية بعد ذلك .
- تعليم كيفية مواجهة المواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية ومدى فعالية وتأثير أفعالها وتصرفاتها من أجل تحسينها وتطويرها في مواقف جديدة.
- تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة من تعلم مفيد صالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به إلى التعليم الذاتي والإبداعي.
- تعلم التذوق، الجهد والتعبير الحركي، تنمية روح المسؤولية وروح الانضباط .
- تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن ظروف النجاح .

¹ وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية (السنة الثانية متوسط، الطبعة (01)، الجزائر: 2003، ص 81 .

– تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي المدرسي¹

خلاصة الفصل :

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصة التربية البدنية والرياضية اختلفت أهدافه ومحتوياته وطرق إخراجها أو بنائه، تساهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ، تربيتهم وإبراز إمكانياتهم العقلية والحركية والنفسية من خلال الأهداف السنوية المسطرة ومدى اندماج التلاميذ في الحصة وتعاونهم مع المدرس هذا من جهة، ومن جهة أخرى قدرته على تسيير الحصة وتوصيل المعلومات من خلال استغلال الإمكانيات المادية والبشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

¹ وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية (السنة الأولى متوسط)، الطبعة (01)، الجزائر: 2003، ص 104

الفصل الثاني

المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات ناتجة عن تأثره بعوامل داخلية نفسية فسيولوجية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته، وتتميز المراهقة بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس، والبيئة التي يعيش فيها الفرد، هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية بازدياد وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر، وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكيف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

1. تعريف المراهقة:

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة سن البلوغ حيث يعرفها "مصطفى زيان": (المراهق يطلق على إحدى فترات الحياة)، وهو مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو البلوغ الجنسي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وتقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي والرشد.¹

أما سعدية محمد بهار: "إن المراهقة تعد من أهم المراحل الحرجة من حياة كل فرد لما يحدث من تغيرات فسيولوجية وجسمية ويترتب عنها توترات انفعالية حادة ويصاحبها القلق والمتاعب وتكثر فيها المشاكل الاجتماعية والنفسية التي غالباً ما تؤثر على صفو المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى جواره".²

وقد عرفها علي زغودود: بأنها مرحلة تغير شديد، وتبلور الكثير من الوظائف البيولوجية والجنسية وهذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء الذي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الإنسان، وبالتالي إلى توجيه نشاطه ودعمه اجاه الخارج، أي أن المراهقة كفترة خاصة في الحياة في حالة النمو التي تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.³

أما ستانلي يرى المراهقة فترة عواصف وتوتر وشدة تلقبها الأزمت النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والقلق والمشكلات وصعوبة التوفيق.⁴

2.1. تعريها لغة واصطلاحاً:**1.2.1. لغة:**

المراهق معناه الدقيق هي المرحلة التي تسبق بالفرد إلى اكتمال النضج حتى يصل عمر الفرد 21 سنة وهي بهذا تمتد من البلوغ إلى الرشد، و كلمة المراهقة تفيد المعنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، لذلك يؤكد علماء اللغة بأن المراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وهي العملية البيولوجية الحيوية العضوية في بدئها وظاهرة في نهايتها وهذا لما البلوغ مرحلة قصيرة جدا من مراحل حياة الفرد والخصائص المميزة للبلوغ والمراهقة متداخلة ومتصلة إذا الحيز أن نتناولها معاً للدراسة والتحليل حتى تقيم الفكرة وتتصل المظاهر النفسية للنمو في تطورها الطبيعي.⁵

¹ مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص:152

² سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م، ص: 25.

³ علي زغودود:قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص:185.

⁴ محمد حامد النصر و خولة روبش: تربية المراهق في رحاب الإسلام- (دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م، ص: 20 .

⁵ فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م، ص:27.

1.2.2.1. اصطلاحا:

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو التطور الذي يمر به الفرد ، وهو الفرد الغير الناضج جنسيا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

كما يعرف الفرد أنه يمر بمرحلة من مراحل النمو التي تظهر فيه تغيرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية و اجتماعية وعقلية قد لا يتناسب معها ويساندها والنمو الاجتماعي والعقلي يتأخران كثيرا على النمو الجسمي وهذا ما يعرف بالتخلف النهائي في مرحلة المراهقة ومن ثم يمكن اعتبار المراهقة هي مرحلة دقيقة وفاصلة، خاصة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين، وهناك تطور إسلامي يرى أن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخص مودعا ذلك مرحلة الطفولة، ويتحمل المسؤولية التي ألقنتها السماء على الكائن الحي، وما يصاحب ذلك ترتب أنا الثواب والعقاب.¹

2. مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر ومن مجتمع إلى آخر، فالسلالة والجنس والبيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها و نهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحصرها البعض بين 13 إلى 19 سنة وتختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 وبعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17² وعلى العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

1.2. المراهقة المبكرة: (12-15 سنة)

تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الإستقلال ويرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.³

¹، محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام، (دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.

²، راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي (دط)، مصر، 1945م، ص: 09.

³، حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1، سنة 1995، ص: 252، ص: 263.

2.2. المراهقة المتوسطة: (16-17 سنة)

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة والارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف مدى ما يعانيه من معاناة وارتباك وحساسية زائدة حين تزداد فترة النضج وحين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف بالمقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.¹

3.2. المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة)

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي و أول من مراحل التعليم العالي وغالبا ما تعرف بسن اللباقة وحب الظهور لما يشعر به من متعة وأنه محط لأنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة. وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق الذي بلغ فترة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليبه تكيفه. وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع مقومات معينة في شخصيته، وتبدو في شكل قيم واتجاهات نحو مواضيع و أهداف وأساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.²

3. مظاهر النمو في المراهقة:

كما نعلم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

1.3. مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن، الشكل والحجم، وتشمل التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى تلك التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية، الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة، وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منهما

¹ محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر، ص:164.

² أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة،(دط) 1994م، ص: 207.

على الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتيجة لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل بصورة مستمرة، ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفسيولوجي، النمو الحركي، النمو اللغوي، النمو الانفعالي، النمو الجنسي.¹

2.3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

1.2.3. خصائص المرحلة السنية (10-14):

يطلق عليه اسم المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالفرد في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب، تتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسمياً فإنه ينمو كذلك فسيولوجياً، جنسياً، عقلياً، اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة وتعد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره في القابلية الحركية المتنوعة الوجوه، وفي هذه المرحلة القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الأولاد ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي، وتتميز هذه المرحلة بزيادة سريعة لمقاييس الجسم ويتخللها فترة نمو سريع مفاجئة تبدأ بالنسبة للبنات تكون من (10-13 سنة) قد تنتهي في سن (14) بينما تبدأ هذه الفترة متأخرة بمقدار سنتين تقريباً بالنسبة للبنين حيث تبدأ وتستمر من (12/15 سنة) ويصاحبها الزيادة في القوة العضلية، كتلة الجسم، وتتفق هذه المرحلة مع المراهقة وما يصاحبها من زيادة في عملية التمثيل الغذائي، كما تؤدي سرعة النمو الهرموني والعصبي إلى بعض التأثيرات على الجهاز العصبي تظهر على شكل تذبذب معدلات النبض وضغط الدم، كما تتأثر بذلك العمليات العصبية العليا وتظهر على المراهق تغيرات سريعة من الناحية المزاجية ودرجة استثارة عليا الانفعالية كما يتميز الجسم في هذه المرحلة بسرعة الاستجابة المؤقتة لتأثير التدريب، ويظهر ذلك في تحسن النتائج الرياضية وبسهولة تحت تأثير زيادة حمل التدريب إلا أن ذلك يعتبر نوعاً من الضغط الزائد على الجسم خلال مرحلة النمو، وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري الذي يؤدي إلى نتائج سريعة غير أنها نتائج مؤقتة لا تعتمد على أساس يتضمن استمرارية تحقيقها في المراحل السنية التالية وهو يحدث للناشئين في السباحة بصفة خاصة، ويمكن في هذه المرحلة الاهتمام بتنظيم المنافسات بأخذ الاعتبار أن هناك فروق فردية كبيرة بين الأطفال في نموهم البيولوجي قد يصل بين الطفلين في نفس العمر الزمني إلى فرق بيولوجي بمقدار 5 سنوات، لذا يجب مراعاة ذلك عند القيام بالمنافسات بين الأطفال، لكي لا يصبح تقسيم الأطفال وفق عمرهم الزمني بل يكون في

¹ سعدية محمد بهادر، مرجع سابق، ص: 26.

ضوء عمرهم البيولوجي ولا يجب إعطاء أهمية لنتائج المنافسات في هذه المرحلة للفوز أو الهزيمة، أن يكون الهدف من الممارسة الرياضية هو أن يشعر الفرد في هذه المرحلة بما يلي:¹

الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين، الشعور بأهمية احترام المنافس، الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة والمجتمع.²

3.3. النمو الجسمي:

لقد أثبتت دراسات أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تعرف تطورا كبيرا في الفترة الممتدة بين العاشرة والرابعة عشر، وإن كانت هذه الفترة مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة في درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما قبل البلوغ و تستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ قد تم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي وحسب الدراسات التي أجراها "محمد سلمى آدم وتوفيق حداد" في مصر ونشرها في عام 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين.³

أما الوزن عند المراهقين فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى "شتلورت CHTLORT" سنة 1983م أبحاثا

على زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي:

زيادة في وزن الجسم في فترة 11 إلى 14 سنة.

زيادة في طول القامة خاصة عند الذكور في سن الثالثة عشر، أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثالثة عشر والرابعة عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في سن العشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنويا بحوالي 2 كغ حتى دخوله المرحلة الأولى من البلوغ.⁴

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في التوازن بواسطة ممارسة رياضة كهواية أسبوعيا أو يوميا حسب الهواية التي يمارسها وبمجملة القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعاونه على تخطي هذه المرحلة بسهولة.⁵

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م، ص: 342.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص: 342.

³ محمد سلمى آدم وتوفيق حداد: علم النفس الطفل، الدبيرة العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م، ص: 40.

⁴ سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م، 45.

⁵ عبد الرحمان العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م، ص: 42.

4.3. النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته لتوجيه الهدف، حيث يقول محمد حسين علاوي: (من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة هو سرعة استيعاب وتعلم الحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لكل الظروف)، ويقول أيضا: (منذ بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي في الصعوبة). ويمكن القول أن النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد للجسم وزيادة نمو العضلات.

5.3. النمو العقلي:

في هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي يمر بها ويقول محمد حسن علاوي: (يزداد نضج العمليات العقلية كالالتذكر والتفكير إذ ينتقل من طور تفكير الخيال إلى طور التفكير الواقعية كما تزداد قدراته على الانتباه والتركيز، من حيث المدى والتركيز).

- 1- يزداد النمو العقلي والذكاء في الطفولة المتأخرة، أما في المراهقة فتظهر القدرات الخاصة.
- 2- تزداد القدرة على الانتباه، وبالتالي يستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة والطويلة.
- 3- يتعدى إدراك الأشياء الحسية إلى المعنوية، والاحتمالات المستقبلية.
- 4- يكون التذكر في الطفولة آليا وفي هذه المرحلة التذكر يقوم على مع الربط والفهم، حيث يبني تذكر المراهق على أساس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكر موضوعا إلا إذا فهموه وربطوا بغيره من المواضيع.
- 5- يزداد التخيل وتزداد معه أحلام اليقظة للتخلص من الإحباطات اليومية أو التخطيط للمستقبل.
- 6- يكون التفكير في فترة الطفولة ماديا محدودا بينما يكون لدى المراهق مجردا معنويا واسعا، ومثال ذلك: كلمة الحرية تعني لدى الطفل حريته في اللعب متى يشاء، ولكن لدى المراهق تتعدى ذلك إلى حرية المعتقدات والمبادئ والسلوك.

مثال آخر: كلمة العدل تعني للطفل تقسيم الحلوى بعدل ولكنها تتجاوز ذلك لدى المراهق للعدالة الاجتماعية والسياسية والأقليات وغير ذلك.

7- يصبح التفكير لدى المراهق منهجيا قائما على الاحتمالات والفرضيات والتفسير العلمي والربط المنطقي للأفكار، في نهاية المراهقة تزداد الحكمة وحسن تقدير الأمور بناء على الخيارات السابقة وليست المنهجية، وتزداد المرونة فيبدأ بتقبل أفكار الآخرين وإن لم يوافق عليها.

8- النزعة المثالية والانتقاء في كل شيء مما يدفعه للجدل.

9- الاستقلالية الفكرية والفعلية مما يفعله لمعارضة الكبار في كل شيء أو اعتناق مبادئ دينية وسياسية قد تكون خاطئة.¹

6.3. النمو الفسيولوجي:

لعل من أبرز التغيرات الفسيولوجية في هذه المرحلة من حياة المراهق هي النضوج الجنسي لكل من الذكور والإناث على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:
للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، و عند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة.²

7.3. التغيرات الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج على النمو الاجتماعي ومن الواضح المراهق يبدو إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع أن يتقبله المجتمع كرجل أو امرأة كما يبدأ المراهق إظهار الرغبة الاجتماعية في الانضمام إلى النوادي والأحزاب.
أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة هو ميل الجنس إلى غيره لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذا ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي من أجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصيته.³
كما يرى البعض أن هذه المرحلة هي فترة البحث عن الصديق التام لأسراره، والمصغي له.

1.7.3. العلاقات الاجتماعية أثناء المراهقة:

إن محاولة المراهق الانفصال جسديا وعاطفيا عن آباءهم وارتباطهم الوثيق مع الأصدقاء ليس من الأمر السهل بل إنه مصدر للضغط النفسي والتوتر.

أ- العلاقة مع الآباء:

صراعات على كافة المستويات خاصة مع بداية المراهقة فالآباء يقللون تأثيرهم على أولادهم، والأولاد يشتمون من شدة سيطرة الآباء.

ب- مراحل الانفصال عن الوالدين:

يرى المراهق نفسه مختلفا عن والديه، ولا يراها حكيمةين مثاليين كما كان سابقا ويبدأ برفض كل ما يقدمونه حتى لو رآه معقولا.

¹ نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2، ص: 48.

² محمد سلمى آدم: مرجع سابق، ص: 48.

³ توما جوج خوري: سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م، ص: 91.

- يبدأ بممارسة ما يراه أنه يعلمه ويعارض كثيرا (معاناة الوالدين) بداية المراهقة.
- تشكل الهوية الشخصية ويعرف ما يريد ويصبح متوازنا، (توافق بين الطرفين) نهاية المراهقة.
- ت-العلاقة مع الأصدقاء:
- لا يعطي المراهق النصائح وهم يسهلون الأمور على المراهق ويدعمونه اجتماعيا وعاطفيا ويشاركونه مشاريعه الداخلية، أحلامه وأفكاره وهذا ما يدفع المراهق إلى الولاء لهم والسير على خطاهم وإن كان غير مقتنع.
- صداقات البنات أقوى و أصدق وأقل عدد من البنين، يرفض المراهق أي تدخل من الوالدين في اختبار الأصدقاء، لذ كثيرا ما يخطئ في الاختبار، لكن مع الوقت يكون أكثر تدقيقا.¹

8.3. النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي لفترة تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة وتفاعاً المراهق بارتفاع مطراً في قامته واشتداد في عضلاته واستطالة في رجليه وقدميه، هذا التسارع في النمو والتغير يجعل المراهق في حسرة من أمره ويتساءل، هل أصبح المجتمع ينتظر منه مسؤوليات لكونه يضاھيهم جسمياً.

9.3. التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول أن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية.²

4. مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطئ وتتفجر ويعود سببها إلى الخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يكمن ارجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الإمتثالية.³

¹. بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م، ص: 428، ص: 429.

². عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م، ص: 227.

³. مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.

و قد يبحث عن العادات والذات فيكون له القلق و هذا ما نجده عند الشباب وسنلخص هذه العوامل في النقاط التالية:

5.أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، والمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن سلالة إلى سلالة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يترى فيها الفرد، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في المجتمع الريفي عنها في المجتمع المدني كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص العمل والنشاط، و فرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.¹

1.5.مراهقة سوية أو مكيفة:

خالية من المشاكل والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات السلبية، وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.

2.5.مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية.

3.5.مراهقة منحرفة:

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

4.5.مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف والتحلي بالصفات الخلقية.²

¹ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م، ص:42، ص.

²ع.ز. عيسوي، نفس المرجع، ص: 43.

6. الاحتياجات السامية للمراهقين:

1.6. الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته ، فهو يريد أن يكون شخصا هاما له مكانة في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من المكانة لدى واديه ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم أن لا يعامل بمعاملة الأطفال وتشمل الحاجة إلى المكانة على ما يلي:

- الانتماء إلى جماعة الرفاق.
- المركز والقيمة الاجتماعية.
- الاعتراف من طرف الآخرين له.
- المساواة مع رفاق السن في المظهر و الملابس و المال....إلخ

2.6. الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء أن كان في المنزل أو المدرسة أو في النادي الرياضي، ووسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر المراهق أنه ليس قائما بمفرده، وإنما في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طبيعية بينه وبين غيره، وكذلك من أقصى العقوبات التي يمكن تقع على الرياضي أو التلميذ المراهق هي أن يخرج المدرب أو المعلم من وسط زملائه، ويعزله عن نشاكلهم وواجب المدرسة هو أن تتيح للتلاميذ فرص العمل الجماعي، وتشمل الحاجة إلى الانتماء على ما يلي:

الأصدقاء، القبول والتقبل الاجتماعي، الانتماء إلى الجماعة وإسعاد الآخرين.¹

3.6. الحاجة إلى الأمن و الحرية:

إن الحرية هي نزعة أو دافع من الفرد مرتبطة بفرديته، وإمكانية تصرفه، وتحمله مسؤولية تصرفه، فالتلميذ المراهق يتضايق في كل ما يعيق حريته في الحركة والكلام، وواجب المدرسة أو النادي الرياضي إزاء هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفا موجها، و فيجعل للتلميذ حرية العمل و لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، ويكون جو المدرسة مشبعا بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة، وهذا ليس أن يمنح التلميذ الحرية التامة لأنه في نفس الوقت يحتاج إلى أن يشعر بالضغط والتوجيه، وتتمثل هذه الحاجة فيما يلي:

- البقاء حيا.

¹ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م، ص:378.

- الاسترخاء والراحة.

- تجنب الخطر والألم.

- المساعدة في حل المشكلات.¹

4.6. الحاجة إلى النمو و الابتكار:

- التفكير و توسيع قاعدة السلوك و الفكر.

- إشباع الذات عن طريق العمل.

- النجاح والتقدم في الدراسة أو الرياضة.....إلخ.

-المعلومات ونمو القدرات.

5.6. الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

يلاحظ عند المراهق بشكل ملفت الانتباه إلى حاجته على الإشباعات الجنسية والاهتمام بالجنس الآخر وحببه له، قصد اتخاذ صداقة ملائمة بين الجنسين وترابطها استمرارية عاطفية مستوحاة من الواقع الذي يعيش فيه.

6.6. الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات:

- النمو كأن يصبح سويا و عادلا.

- العمل لبلوغ الهدف و معرفة الذات.

- معرفة الآخرين و توجيه الذات.²

7. نظريات المراهقة:

1.7. النظرية التحليلية:

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي لفرويد هو التغير الأساسي الذي يطرأ على الأنا الأعلى فإن كان الأنا الأعلى قبل البلوغ استقر على إدخال قيم المجتمع و معاييره، فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس. فأن كان الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الاقتداء بسبب إصرار الطفل على كسب كل مشاعره و هو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، و لكن

¹ ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

² ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

بمجرد أن يبلغ الطفل مرحلو البلوغ و هو طور يبدأ فيه إحساس بالرغبة استقلال الشخص عن الوالد، فإن هذا المظهر يحدث اهتزازات في سلوك الشخص و تنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية بنظر التحليل النفسي فالمرهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو وينضج فكرياً.¹

2.7. نظرية بياجى:

يرى بأن المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالواقع وكذا تمنحه القدرة على التعليق وكذا الطابع الذهني الأتاني، فالأناانية الذاتية هي التي تتخذ الطابع العقلي، يظهر ايمان المراهق بقدرته وقوته على العقلية المطلقة وهذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم والمحيط الذي يعيش فيه.²

3.7. النظرية البيولوجية:

حسب "ستانلي هول" فإن المراهقة هي ولادة ثانية، وحسب نظريته فإن التغييرات الملاحظة في سلوك المراهقين في مرحلة المراهقة مرتبطة أساسا بالتغيرات الفسيولوجية، وأيضا يعتبر مرحلة المراهقة فترة عواطف والتوتر النفسي وذلك بوصف مزاج المراهق وسلوكه الانفعالي المميز بالتعارض والتناقض بين الأناانية والمثالية، بين الحب الكره، وبين الحنان والقسوة.....إلخ.³

8. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمرهق:

تشير البحوث و الدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة والانسحاب خاصة الأطفال والمرهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتنوع والتعدد، ومن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق الاستمتاع والمشاركة اكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطور مهاراتهم، ولقد استطاع كل من " ويس" و"بنلشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

- الكفاية.
- الانتماء.
- اللياقة .
- الاستمتاع.⁴

و لقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و تقسيمها إلى نوعين:

¹. أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاة الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.

². أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 50.

³. أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 51.

⁴. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب،(دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.

2.8. الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة و الصعبة.
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة و المهارة، و جمال الحركة.
- الإحساس بالرضي بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا و وقتا خاصة إذا ارتبط بالنجاح.

2.8. الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

3.8. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت البحوث و الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين النواحي الجسمية و العقلية والاجتماعية، وأن النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، و تحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار. في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترة طويلة، و لتحقيق هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية و تحديدا في برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك أنه يهتم بالنواحي التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعليم القيادة و الانضباط.
- تعليم القوانين و الألعاب و كيفية تطبيقها.
- تعلم كيفية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.

4.8. المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على التعرف لقدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلاله عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتساب السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي المدرسي وسيلة تربية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية و الروح الرياضية.
- قيمة اللعب النظيف و الالتزام بتطبيق القوانين و قواعد اللعب.
- تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية.

5.8. تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق:

يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل من تخفيف الضغوطات الحياة اليومية، و التي تنطبق عليها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص و علاج المشكلات النفسية و يؤدي إلى تنفيس الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الريف يتعود المراهق على الهزيمة و تقبلها بروح من ناحية و الكسب بدون غرور من ناحية أخرى، و كيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد أن يقابلها في الحياة، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر من خلالها الفرد على نفسه. إن الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، و هي متنوعة و تمنح الفرد فرص التعويض و التخفيف الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد في التحكم على المشاكل كالقلق، الإحباطات و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون منابعها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته.¹

¹ أسامة كامل راتب، عبد الربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي، (دط)1999م، ص: 127.

الخلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى إعطاء لمحة عن مرحلة المراهقة التي هي مرحلة حتمية يمر عليها الفرد و لقد عرفنا هذه المرحلة و خصائصها زمنيا كما وضحنا أن هناك تغيرات نفسية، جسدية، عقلية تؤثر على المراهق كما تطرقنا إلى دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعديل و تنظيم و علاج المشاكل التي يعاني منها الفرد في هذه المرحلة و أهمية النشاط البدني الرياضي عند المراهق .

الفصل الثالث

التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الحالة
النفسية لدى المراهق

تمهيد :

تسعى ت ب ر كمادة تعليمية في مرحلة الثانوي إلى تأكيد مكتسبات الحركية والسلوكية النفسية المتداولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط ، ترمي إلى بلورة شخصية المراهق وصقلها خاصة من الناحية النفسية التي لها ارتباطات عديدة وعلاقات مع جميع النواحي الأخرى كالاقتصادية والثقافية ، فلها تأثيرات جد كبيرة على المراهق و دور كبير في توجيهه في الحياة التي هو مشرف عليها وتسييرها كما يجب ومن أبعاد الحالة النفسية كل من القلق واكتئاب والعنف وهي من أكثر العلل التي تشل حياة التلميذ المراهق خاصة في زماننا هذا أصبحت هذه الظواهر منتشرة في الوسط المدرسي، ومن الأساليب لتخفيف من حدتها تعتمد الدولة في المنهاج التعليمي على حصة تبر لتخفيف الضغوط والمشاكل النفسية وتعديل المراهق خاصة من الناحية النفسية.

وهذا ما سوف نحاول بلورته في هذا الفصل وهو توضيح دور ت ب ر وتأثيراتها للحالة النفسية (القلق ، اكتئاب، العنف) لدى المراهق.

1-تعريف الحالة النفسية:

الحالة النفسية هي متلازمة يصاب بسببها الشخص باضطرابات تظهر كخلل نفسي في مشاعر و عواطف الشخص وعلى قدراته المعرفية وفي سلوكياته مما يؤثر وينعكس على حياة المريض الاجتماعية والعملية والتعليمية¹

1.1 مفهوم الصحة النفسية:

الصحة العقلية أو النفسية في مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات، وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوي عاطفي و سلوكي جيد.

1.2 - الاضطرابات النفسية:

الاضطراب النفسي هو نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد ولا يعد جزءا من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافية²

***2 تعريف القلق:**

اصطلاحا: القلق انفصال عاطفي، يتميز بالتخوف والتوجس والترقب بما يصاحب ذلك من تغيرات فيزيولوجية وأعراض بدنية وسلوكية، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفًا معينة. والقلق انفصال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي³.

1-2-1-مصادر القلق:

أ-**الخوف من الفشل:** والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

ب-**الخوف من عدم الكفاية:** ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أنه هنالك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني والذهني في مواجهة المنافس

1 mawdoo3.com - تاريخ الدخول 15/04/2019 00:15 كيفية تشخيص الحالة النفسية

2 mawdoo3.com - تاريخ الدخول 14/04/2019 22:43 ما- هي - الإضطرابات النفسية

3 - لنحل، دافيدوف، مدخل علم النفس، دار ماكروهيل للنشر، ط3، القاهرة، 1998، ص494

ج -فقدان السيطرة: حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشترك فيها وكافة الأمور تسير وفق السيطرة الخارجية

2-2- الأعراض الجسمية الفيزيولوجية: حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات¹.

2-3- أنواع القلق: وضع المختصون عدة أنواع للقلق فنذكر حسب "فرويد" أنواع القلق

أ*القلق الموضوعي: هو رد فعل لخطر خارجي معروف أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

ب*القلق العصبي: يعرفه "فرويد" على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في شخصيته. وأشار "فرويد" إلى 3 أنواع من القلق العصبي هي:

ج*القلق الهائم (الطليق): وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص

المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة.

د*قلق المخاوف الشاذة: ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا من القلق.

هـ*قلق الهستيريا: وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان و غير واضح في

أحيان أخرى وغالبا ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة

2-4-أسباب القلق:

أ*الأسباب الفيزيولوجية: نجد وجود عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة تدخل في تهيئة الفرد للقلق، وهذا التهيؤ البيولوجي يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة والنفسية التي تلعب دور ظهور القلق.

¹ - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص189.

ب* الأسباب الاجتماعية: إن مواقف الحياة الضاغطة و الضغوط الحضارية و المطالب المدينة والوالدان العصبيان والمنفصلان و غيرها، وبالتالي اضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين مما يسبب في زيادة حدة القلق عند الفرد.

ج* الأسباب النفسية:

ويقصد بها الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي، الذي تفرضه بعض الظروف السيئة بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديدة الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة هناك مراحل يتعرض فيها الفرد إلى فقدان الأمل والاطمئنان، وهذا يولد لديه استجابة القلق بسبب تعرضه لعدة أسباب نفسية فأغلب البالغين العصبيين وحتى الأطفال منهم يعانون من القلق، وحتى إذا حاول الشخص كبت قلقه فإن أعراضه تظهر فيشكل اضطرابات نفسية وبدنية لا يمكن إخفاؤها، كما نجد أيضا الشعور بعدم الثقة والاعتماد على النفس يولد القلق، إن مشكلات الحياة ومتاعبها كثيرة، وعادة ما يحاول الفرد أن يقلق على هذه المشكلات والمتاعب بدلا من مواجهته لها.¹

2-5- أعراض القلق:

أ* الأعراض البدنية:

ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.

- نوبات من الدوخة والإغماء

- الشعور بالألم في الصدر.

- فقدان السيطرة على الذات.

- التوتر الزائد

ب* الأعراض النفسية:

- الاكتئاب وضعف الأعصاب.

- الإنفعال الزائد.

¹ - محارزي حمزة، حداد رحيم، دورت بر في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، خميس مليانة، 2014، ص 31، 32.

- عدم القدرة على الإدراك أو التمييز .

- نسيان الأشياء

3- مفهوم الاكتئاب:

- لغة: الكلمة مأخوذة من الكآبة والكآبة سوء الحال والانكسار وتعني حزن و انكسر وهو كئيب والكآبة تصيب النفس بالانكسار من شدة الحزن¹.

اصطلاحاً: الاكتئاب هو اضطراب عاطفي بمظهر في أعراض نفسية وبدنية سريرية تعكس مزاج المريض ومعاناته وتتدخل في هذا الإضراب عوامل بيئية وثقافية².

كما يعرفه "جيمس دريفر" على أنه: اتجاه انفعالي يظهر بشكل مرضي مشتعل واليأس وأحياناً أخرى يصاحبه انخفاض عام في النشاط السيكو فيزيقي³.

3-1- أسباب الاكتئاب:

ليس هناك سبب واحد بعينه للإكتئاب حيث يختلف الوضع من الشخص لآخر ويمكن أن نقسم الأسباب إلى: أسباب نفسية عاطفية، أسباب سلوكية، أسباب جسدية، أسباب إجتماعية .

أ- الأسباب الإجتماعية:

- ما قد حدث في مرحلة الطفولة قد يكون له أثر بالغ في كيفية إحساسك نحو نفسك الآن.

- الأحداث المأساوية مثل الإعتداء الجسدي أو الإغتصاب، أو وفاة أحد الأقارب .

- مشاكل الأبوين أمام الآباء.

- الطلاق الفاشل.

ب- الأسباب السلوكية:

- العجز .

¹ - ابن منظور، لسان العرب، ط1، دار المعارف، مصر، 1998، ص206

² - محمد جاسم محمد، الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2004، ص 289.

³³ - أوزيد متحت عبد الحميد، الإكتئاب دراسة في سيكوباتومتري، تقديم محمد عباس، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطا، الإسكندرية، ص 22.

-الكسل.

-كيفية التعامل مع التجارب السيئة

- قلة النوم و السهر.

- الفشل (علم الإنجاز) وشدة الغضب.

-الحزن الشديد .

ج- الأسباب الجسدية:

-الغذاء الفقير في محتواه

-فقدان اللياقة البدنية

-التعاطي المتكرر لبعض المخدرات التي تتعاطى للشعور بالبهجة.

-عدم توازن في المواصلات العصبية في الجهاز العصبي

د- الأسباب النفسية:

-ضعف الإيمان بالقدر

-عدم الرضا وشدة الخجل.

-تحطيم المعنويات و الخوف من المستقبل.

-علم الجرأة في إتخاذ القرارات خشية الآخرين . (عدم القدرة على قول "لا")

-الشك والوسواس.¹

3-2- أنواع الاكتئاب:

-للاكتئاب نوعان هما:

-الاكتئاب النفسي (العصبي) الاكتئاب العقلي (الذهني)

¹ - محمد قطب دراسات في النفس الإنسانية، دار مطابع الشعب، القاهرة، 2002، ص42. 44.

3-3- أعراض الاكتئاب:

الاكتئاب يؤثر في أناس مختلفين بطرق مختلفة، وقد يتسبب في طيف واسع من الأعراض التي قد تكون عاطفية أو جسدية

أ- الأعراض النفسية العاطفية:

- يشعرون بهبوط الروح المعنوية معظم الوقت .
- يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم وقد يفتقدون بالنفس .
- يشعرون بالعجز والخواء و اليأس وكذلك الشعور بالخوف.
- يكون لديهم نظرة بائسة ومنتشائمة للمستقبل وكثيرا ما يعانون من القلق كذلك.

ب- الأعراض السلوكية:

- يلومون أنفسهم ويشعرون بالذنب تجاه الأمور بدون ضرورة .
- يكونوا سريعى الانفعال بشكل غير اعتيادي أو يفقدون الصبر.
- اضطرابات في النوم، الاستيقاظ المبكر، الأرق أو كثرة النوم أو يعانون من نقص في الرغبة الجنسية
- عدم التركيز في التفكير والاسترخاء ويعانون من الضعف في النشاط والطاقة.

ج- الأعراض الجسدية: تتمثل في الصداع، الألم العضلات، التعرق، الدوار، الإرهاق والضعف العام.

بعض تلك الأعراض قد تم على الإنسان في كثير من الأحيان وهذا لا يعني أنه مصاب بالاكتئاب لأن مجرد ظهور تلك الأعراض لا يكفي بل يجب أن تكون مستمرة ولفترة طويلة حتى يكون التشخيص صحيحا¹.

¹ - عزة عبد العظيم، سيكولوجية الإكتئاب، دار المريخ عمان، 1998، ص32، 33.

4- تعريف العنف:

- لغة: يأتي من فعل عنف، به وعليه، أي أخذه بشدة وقسوة وألمه أما التعنيف بمعنى الورم وهو ضد الرفق¹.

اصطلاحاً: وهو كل ما يصدر من الفرد من سلوك أو فعل يتضمن إيذاء الآخرين بالضرب أو السب أو إتلاف الممتلكات العامة أو الخاصة وهذا مصاحباً بالإنعالات وكأي فعل آخر لا بد أن يكون له هدف يتمثل في مصلحة معنوية أو مادية²

4-1- الفرق بين العنف والعدوان:

يقول "الزايدي" أن مفهوم العنف يندرج تحت مفهوم العدوان وأن العنف أشكاله سواء كان ذلك العدوان على الأفراد أو المجتمع ولكن العنف هو جزء من العدوان وشكل من يظهر جلياً بأنه سلوك عدواني مستمر³.

4-2- أقسام العنف:

أ- العنف المادي:

يعتبر أكثر إستعمالاً وإثارة حيث يصيب كل ما هو مادي كالبنائيات كما يكون ضد الأشخاص (إصابات على مستوى الجسم يأخذ في المدرسة شكل عنف مادي، جنسي، سرقة حرق المحلات عنف الضرب، الذي أشرنا إليه

ب- العنف اللفظي:

الأكثر تعميماً يتمثل في الألفاظ العنصرية، مقاطعة الأستاذ للتلميذ وهو يتحدث كذلك سب وشتم، التهديد - العبارات الجارحة، الإحتقار

ج- العنف النفسي:

يتحدى القول إلى تجاهل الآخر. وهو أشد خطراً على نفسية الأفراد من حيث رفضه وإغائه وتهميشه للإنسان. بعض الأساتذة يستعملون هذا النوع من العنف ضد التلميذ فهو تلميذ منسي وشفاف⁴.

1 - تهاني محمد عثمان، وعزة محمد سليمان، العنف لدى الشباب الجامعي، ط1، تنايف العربية للعلوم الأمنية الرياضية، 2008، ص17.

2 - عبد الله نير با، العوامل النفسية والاجتماعية في العنف المدرسي، قسم الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية بغزة، 2008، ص12.

3 - عبد الله أبو أعراد الشهري، فعالية الإرشاد الإنتقائي في خفض مستوى سلوك العنف، شهادة دكتوراه في علم النفس جامعة نايف للعلوم الأمنية السعودية، 2008، ص84.

4 - إدارة التعليم العام وشؤون الطلبة لوزارة التربية والتعليم، دليل العنف المدرسي، ص08

د- العنف المدرسي:

يعرفه "دوبات" هو مجموعة السلوك غير المقبول في المدرسة بحيث تؤثر على النظام العام للمدرسة ويؤدي إلى إنتاج سلبية بخصوص التحصيل الدراسي ويتمثل العنف المادي بالضرب و الشحنة و السطو أو تخريب الممتلكات الدراسية أو الكتابة على الجدران والطاولات والإعتداء الجسدي والإنتحار وحمل السلاح بأنواعه والعنف المعنوي كالسب والشتم والسخرية والإستهزاء والعصيان بالإضافة إلى إثارة الفوضى بشتى طرقها بأقسام المدرسة والملحقة بشتى أنواعها.

5- التربية البدنية عامل مساعد في علاج الإكتئاب والقلق: وأقول لك يا أخي: نعم إن الرياضة تساعد في علاج الاكتئاب وفي علاج القلق لدرجة كبيرة وهناك نوع من القلق النفسي والاكتئاب المصحوب بأعراض جسدية كالشعور بالألم، عدم الارتياح، التكاثر وعدم الشعور لأدافية، تفيد فيها الرياضة كثيرا و الإفادة في التفكير السلبي بالطبع حين يقل القلق والإكتئاب هنا سوف يتحسن مستوى التفكير أيضا و عليه تكون الرياضة تساعد في تحسين التفكير السلبي بصورة غير مباشرة¹.

6 - دور الممارسة الرياضية في التقليل من القلق والاكتئاب :

تساعد ممارسة الرياضة في الوقاية من عدة من المشكلات الصحية وتخفيف حقتها ولقد أظهرت الأبحاث التي أجريت على القلق والإكتئاب و ممارسة الرياضة أن الفوائد النفسية لممارسة الرياضة يمكن أن تفيد في تقليل القلق وتحسين المزاج أيضا.

إن العلاقة بين القلق والإكتئاب وممارسة الرياضة ليست واضحة بالكامل، ولكن التمارين وأنواع النشاط البدني الأخرى يمكنها بالتأكيد أن تخفف من أعراض القلق والإكتئاب وتجعلك تشعر بتحسن ويمكن أيضا أن تساعد ممارسة الرياضة في عدم عودة القلق والإكتئاب.²

7- أنشطة ت ب ر عامل مؤثر في الحالة النفسية:

وإذا تكلمنا في أنشطة ت ب ر من الجانب الترويحي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضي النفسي،

تاريخ الدخول <https://consult.islamweb.net/consult/index.php?page=detailires> - 277746 =¹

www.sehatak.com/psychology - تاريخ الدخول قاوم القلق والإكتئاب بالصحة الرياضية 2017/01/13 /²

أما إذا تلمنا عن اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي أولا في أنشطة ت ب ر فقد أوضح كل من "ميلروليلاند و سميث" أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر.

خلاصة :

في ختام هذا الفصل نستنتج أن هناك علاقة وثيقة بين ممارسة ت ب ر والحالة النفسية فمن أهم العوامل التي تجعل الإنسان يحضا بصحة نفسية جيدة هو مواظبته على ممارسة ت ب ر سواء كان بغرض الترويح أو الترفيه أو بغرض المنافسة أو حب رياضة معينة والمهم هنا هو تبر بكل أنواعه والحالة النفسية للفرد التي هي شبه حياته الزمنية، فالقلق والاكتئاب والعنف عوامل هدامة للحالة تاريخ الدخول النفسية للفرد ومنه حياته والعيش في راحة وطمأنينة وخاصة في سن المراهق التي هي أصعب مراحل الإنسان التي يمر عليها.

وهذا بما يفتح لنا باب الوقوف عند هذه المرحلة ودراستها في فصلنا الموالي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وأدوات الدراسة

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون النتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساساً على الفرضيات التي قام بتحديدتها، وقد أخذ في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بخصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم تلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة وتفريغ نتائجه، كما سيقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات، إلى أن يصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة للبحث مع بعض الاقتراحات التي يراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة.

1) الدراسة الاستطلاعية:

من خلال هذه الدراسة يهدف الباحث إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على المراهق لدى تلاميذ الطور الثالثة من التعليم المتوسط وذلك من خلال أسئلة منظمة في إطار استمارة استبانة موجهة إلى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم المتوسط ، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول هذا الموضوع.

2) المنهج المتبع:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدمنا **المنهج الوصفي** الذي يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة¹.

"ويمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قلبه وأسلوبه أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر"².

ويعرف في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، كما هي قائمة من الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية³.

3) مجتمع البحث:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، كما أن مجتمع البحث يشتمل على النقاط التالية:

- أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.

- البيانات تكون صحيحة.

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث.

ولقد تمحورت هذه الدراسة حول بعض متوسطات بلدية شفة بالبلدية ، حيث قمنا بدراسة وضعيتهم اتجاه العمل الجماعي خلال حصص التربية البدنية والرياضية، بحيث قمنا بأخذ نسبة تتراوح ما بين 10 % من مجموع

¹ بشير صالح الراشدي، منهج البحث التربوي - رؤية مبسطة، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت ، ب س، ص 59.

² علي عبد الواحد وافي، مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، ب ط، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة ، 1997، ص592.

³ الزوابي والعناني: منهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1974، ص80.

أقسام السنة الثالثة متوسط حيث قمنا باختيار ثلاث متوسطات من أصل 10 عشرة متوسطات بلدية شفة ولاية البلدية.

(4) العينة:

(1-4) مفهوم العينة:

العينة تمثل حسب تعريف عامر قنديلجي نموذجاً يشكل جانبا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة به، بحيث تحمل صفاتها المشتركة وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل الوحدات ومفردات المجتمع الأصلي في حالة صعوبة أو استحالة دراسة تلك الوحدات،¹ ولقد قمنا في بحثنا هذا بتوزيع الاستبيانات وبطريقة عشوائية التركيز على تلاميذ السنة الثالثة، شملت بعض متوسطات بلدية شفة ولاية البلدية، كما قسمنا العينة إلى 90 تلميذاً موزعين على ثلاثة متوسطات حيث أخذنا 30 تلميذاً من كل متوسطة.

(4) أدوات البحث:

اقتصرت أدوات البحث على ما يلي:

الاستبيان: هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، وهذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي، وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها، كما يعرفها عبد الجليل محمد: "بأنها مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من الموضوعات المتواصلة تطرح على فريق معين من الأفراد من أجل جمع المعلومات الخاصة بمشكلة من المشكلات الجاري بحثها،"² ونعتمد في هذا الاستبيان على طريقة الأسئلة المغلقة وبعض الأسئلة المفتوحة ونصف مفتوحة.

¹ عامر قنديلجي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية، دار اليازودي العلمية، عمان: 2002، ص157

² عبد الجليل محمد الزوبعي الغنام، مناهج البحث في التربية، مطبعة العاني، الجزء الأول، بغداد: 1974، ص51.

أنواع الأسئلة:

1- الأسئلة المغلقة:

هي التي يحددها الباحث إجابة مسبقا وهذا يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث وكذا النتائج المتوقعة من البحث، وتكون الإجابة في معظم الأحيان محددة: نعم - لا

2- الأسئلة المفتوحة:

هي الأسئلة التي يعطي فيه الباحث الحرية الكاملة للعينة المستجوبة في إبداء آرائهم إما بالتفصيل أو باختصار، ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها تعطي الواقع السائد في المجتمع المدروس.

3- الأسئلة النصف مفتوحة:

يشتمل هذا النوع على جزئين، الجزء الأول يكون مغلقا أي الإجابة مقيدة بـ نعم أو لا، والجزء الثاني يكون مفتوحا وتكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء بآرائهم.

واحد.

5) متغيرات البحث:

إن الإشكالية والفرضيات تبنى على شكل أو أساس متغيرات وهي متغيرات البحث المستقلة والتابعة وفي هذه الدراسة يوجد متغيران ألا وهما:

1-5) المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر في المتغير التابع¹، وبتعريف آخر هو السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي أن العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو " حصّة التربية البدنية والرياضية"

¹ Maurice anger M, *Intation pratique aux méthodologies des sciences humaines*.2^e édition cecinc, Québec; 1996, p118.

5-2) المتغير التابع:

وهي المتغيرات التي تتغير بالمتغير المستقل وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج، أو بعبارة أخرى هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتغير تبعاً للمتغير المستقل،¹ والمتغير التابع في هذه الدراسة هو "المراهق من الناحية النفسية"

6) مجالات البحث:

6-1) المجال المكاني: أجري البحث بمتوسطات بلدية شفة ولاية البليدة

6-2) المجال الزمني: لقد تم بدأ البحث في شهر فيفري عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) وفي هذه المدة قمنا بتوزيع الاستبيانات وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

7) الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لكي يتسنى لنا التعليق والتعليل على نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على الشكل التالي :

- قانون النسبة المئوية :

$$\frac{100\% \times \text{التكرار}}{\text{العدد الإجمالي}} = \text{النسبة المئوية}$$

- قانون كا² (كاف تربيع لمتغير واحد):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات المبحوثين على أسئلة الاستبيان:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع (ت ن - ت م) / ت ن}$$

بحيث تمثل ت م: التكرارات المشاهدة.

¹ De Landes Heeve, *Introduction à la recherche de l'éducation*, Paris: p20.

ت ن: التكرارات النظرية المتوقعة.

مستوى الدلالة: 0.05-a

درجة الحرية: ن-1، في اختبار كاف تربيع للمتغير الواحد.

(8) صعوبات البحث:

واجهتنا عدة صعوبات في بحثنا هذا نذكر منها:

- 1- قلة المصادر والمراجع بمكتبة المعهد.
- 2- عدم إخلاص بعض التلاميذ في ملئ وإرجاع الإستمارات الإستبائية بحيث تمت عملية جمع الإستمارات بعد إهدار كبير وضياع الوقت.
- 3- صعوبة التفاهم مع بعض مدرء المتوسطات لكونهم يعارضوننا على توزيع الإستببيان.
- 4- التأخر في توزيع الإستببيان نظرا لإضرابات التي قام بها الأساتذة، ونظرا للإضرابات التي قام بها طلبة المعهد.

خلاصة:

نستخلص مما أنه الدراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لأبد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة واستبيان.....الخ.

تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت الوصول إلى النتائج المؤكدة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الاستبيان

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة وتسعى من خلال ذلك إلى عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث، على العموم نستعرض نتائج المحاور الثلاثة مع تحليل ومقارنة للنتائج.

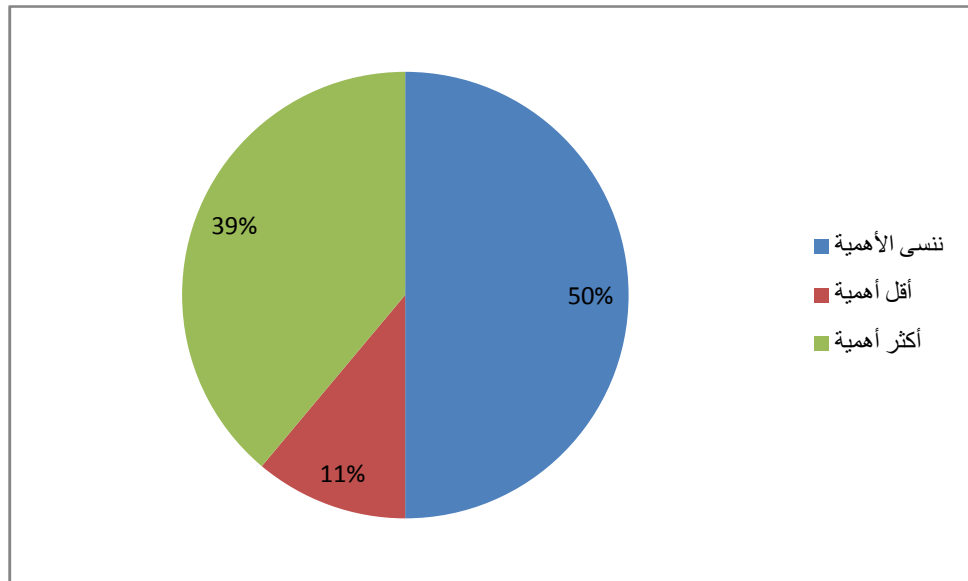
1) المحور الأول: مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم 01: حسب رأيك ما هي الأهمية التي تعطونها الحصة التربية البدنية والرياضية؟.

الغرض من السؤال: معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية نفس الأهمية مقارنة بالمواد الأخرى.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ننسى الأهمية	45	50%	43.33	5.991	0.05	2	دال
أقل أهمية	10	11.11%					
أكثر أهمية	35	38.89%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 1: يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية



يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم 01.

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه: أن نسبة 50% من عدد التلاميذ المستجوبين يرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية نفس الأهمية مقارنة بالمواد الأخرى وهذا عائد لما تساهم فيه في التحصيل الدراسي دون أن ننسى إذا كان الجسم صحيح وسليم فالعقل يكون أخف وأسلم كما نجد 38.89% يعتبرون أن لما أكثر أهمية لما من فوائد

عديدة على الجانب الصحي والدراسي والشخصي للتلميذ أما نسبة 11.11% من عدد التلاميذ يتولون أن لها أقل أهمية من المواد الأخرى.

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أن القيمة (ك) المحسوبة هي 43.33 أكبر من قيمة (ك) الجدولية وهي 5.991 وهذا ما يعني وجود ذات فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة: 0.05.

الاستنتاج:

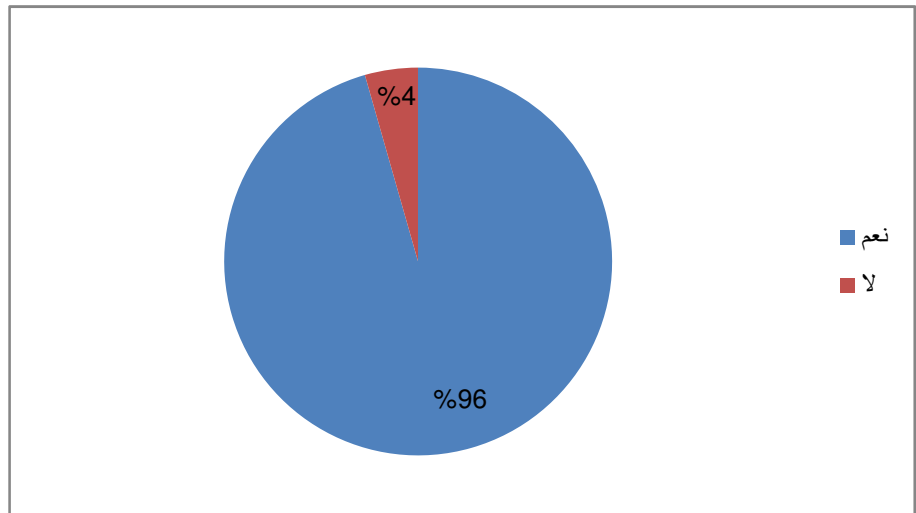
من خلال هذه النسب يضم لدينا أغلب التلاميذ يؤكدون أن لحصة التربية البدنية والرياضية نفس الأهمية مقارنة بالمواد الأخرى وفي هذا الصدد يتولى كل من الدكتورين محمود عوض الفسيوني وفيصل ياسين الشاطي أن حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات والفيزياء العلوم واللغة.

السؤال رقم 02: هل تمارس التربية البدنية والرياضية في متوسطك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام التلاميذ بممارسة التربية البدنية والرياضية في المتوسط.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك ²	ك ²	مستوى دلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التكرار	86	04	90	74.71	3.841	0.05	1	دال.
النسبة المئوية	%95.56	%4.44	%100					

الجدول رقم 2: يمثل مدى اهتمام التلاميذ بممارسة التربية البدنية والرياضية.



شكل رقم 02: يبين الدائرة النسبية لمدى اهتمام التلاميذ بممارسة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 95.56% من عدد التلاميذ المستجيبين يتولون أنهم يمارسون التربية البدنية والرياضية في متوسطهم لأنها الوسيلة الأمثل للتخلص من روتين الأيام أما النسبة الباقية أي 4.44% من التلاميذ يعتبرون إنها غير مهمة لهم ويتضح من خلال الجدول أيضا أن القيمة (ك) المحسوبة

هي 74.71% أكبر من قيمة ك² الجدولية والتي هي 3.841 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 1 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

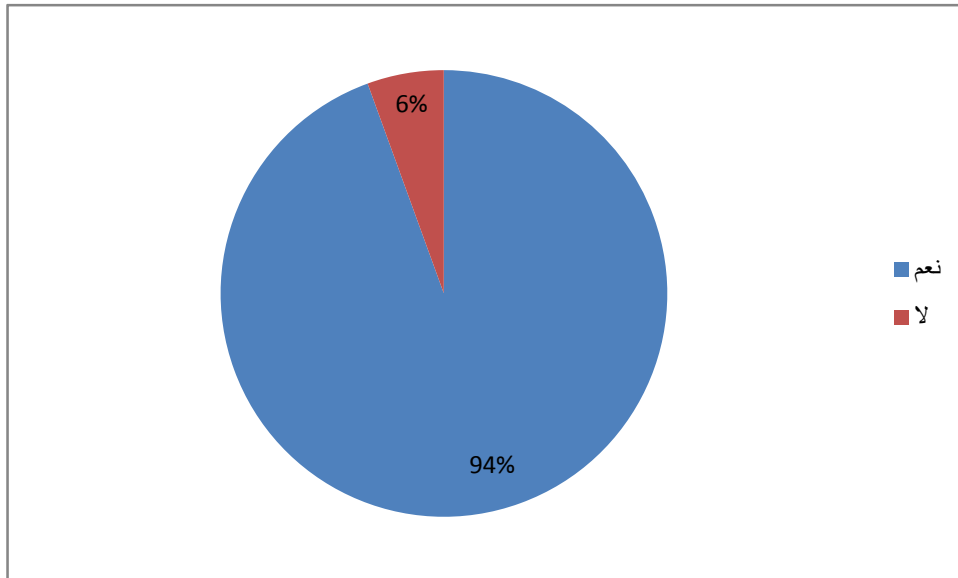
من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلب التلاميذ في المتوسط يتصفون بممارسة التربية البدنية والرياضية باعتبارها أحسن الطرق للترويح عن النفس بعد العمل المتواصل والجهد العقلي الكبير المبذول طول اليوم الذي يؤدي بهم إلى الملل.

السؤال رقم 03: هل تداوم على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال 03: معرفة مدى مداومة التلاميذ على الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	85	94.44%	71.11	3.841	0.05	1	دال.
لا	05	5.56%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 3: يبين النسب المئوية لمدى مداومة التلاميذ على الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية.



شكل رقم 03: يبين الدائرة النسبية مدى مداومة التلاميذ على الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن معظم التلاميذ أي نسبة 94.44% من التلاميذ المستجيبين يداومون الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية أما نسبة 5.59% يكثرون المداومة لأسباب صحية أي الأمراض بدرجة أولى...الخ.

ويتضح من خلال الجدول أيضا أن قيمة ك² المحسوبة هي 71.11 أكبر من قيمة ك² الجدولية والتي هي 3.841 وهذا ما يعني وجود ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 1 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

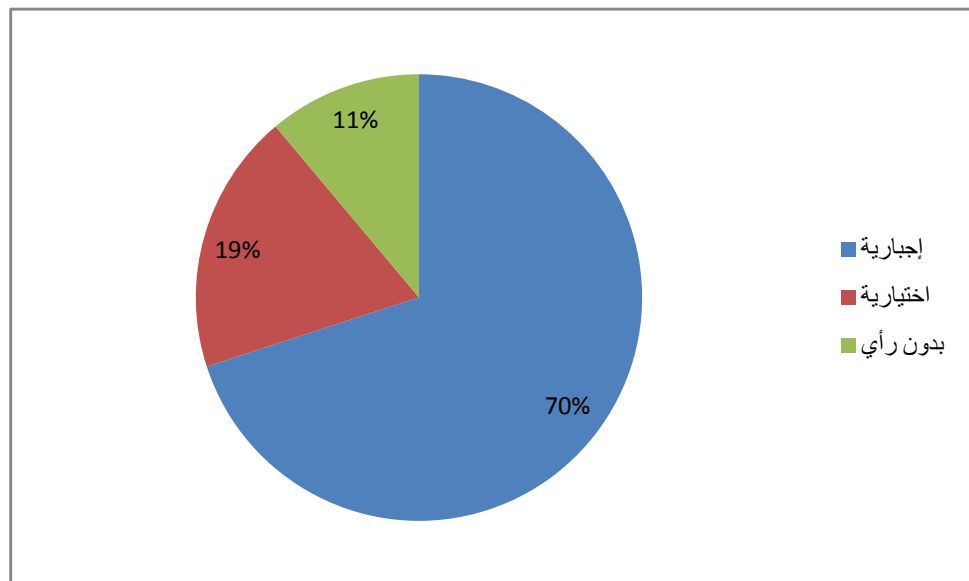
إذن من هنا نستنتج أن أغلبية التلاميذ يداومون الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية ويفضلون أن تكون أكثر من حصة في الأسبوع لأنها أفضل مادة في البرنامج لما تقدم لهم من الراحة والاستمتاع والمرح .

سؤال رقم 04: كيف تفضل حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة رأي التلاميذ في تفضيلهم لأن تكون حصة التربية البدنية والرياضية إجبارية أو شيء آخر.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
إجبارية	63	70%	55.26	5.991	0.05	2	دال.
اختيارية	17	18.88%					
بدون رأي	10	11.12%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 4: يبين رأي التلاميذ عن كيفية وجوب كون حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 04: يبين الدائرة النسبية رأي التلاميذ عن كيفية وجوب كون حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن النسب متفاوتة فنسبة 70% من عدد التلاميذ يفضلون أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية إجباريا بينما 18.88 يفضلونها اختيارية ونسبة 11.12% لا يبدون أي رأي. ويتضح من الجدول أعلاه أن القيمة ك² المحسوبة والتي تساوي 55.26 أكبر من ك² الجدولية والتي تساوي 5.991 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

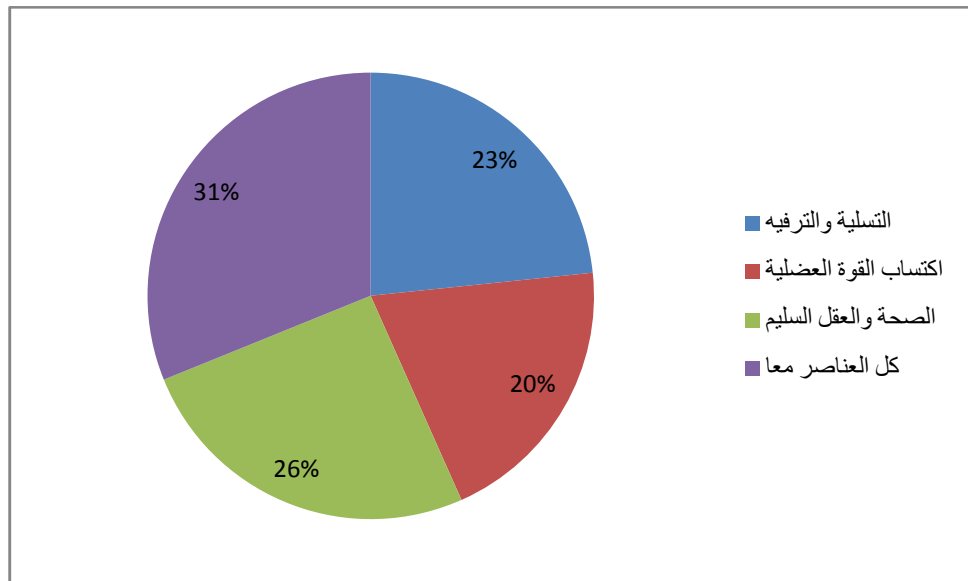
نستنتج أن أغلبية التلاميذ يفضلون أن تكون حصة التربية والرياضة إجبارية على كل التلاميذ على أن تكون اختيارية من طرف التلاميذ وهذا لتفادي التماطل والكسل والخمول والفوضى أيضا.

السؤال رقم 05: ما تعني لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التسلية والترفيه	21	23.33%	2.35	7.815	0.05	3	دال.
اكتساب القوة العضلية	18	20%					
الصحة والعقل السليم	23	25.56%					
كل العناصر معا	28	31.11%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 5: يبين الدائرة النسبية قيمة حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 05: يبين قيمة حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن النسب متقاربة جدا ولكن نسبة 31.11% النسب الأخرى أي أن حصة التربية البدنية والرياضية تعني للتلاميذ كل العناصر معا بمهني الصحة والعقل السليم التسلية والترفيه اكتساب القوة العضلية ثم تليه الصحة والعقل السليم بنسبة 25.56% ونسبة 23.33% للتسلية والترفيه أما نسبة 20% فتعني لهم اكتساب القوة العضلية ومن خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (ك) ² المحسوبة والتي تساوي 2.35 أقل من (ك) ² الجدولية التي تساوي 7.815 وهذا ما يعني أنه ليس هناك فروق ذات إحصائية عند درجة حرية 3 ومستوى دلالة 0.05.

الإستنتاج:

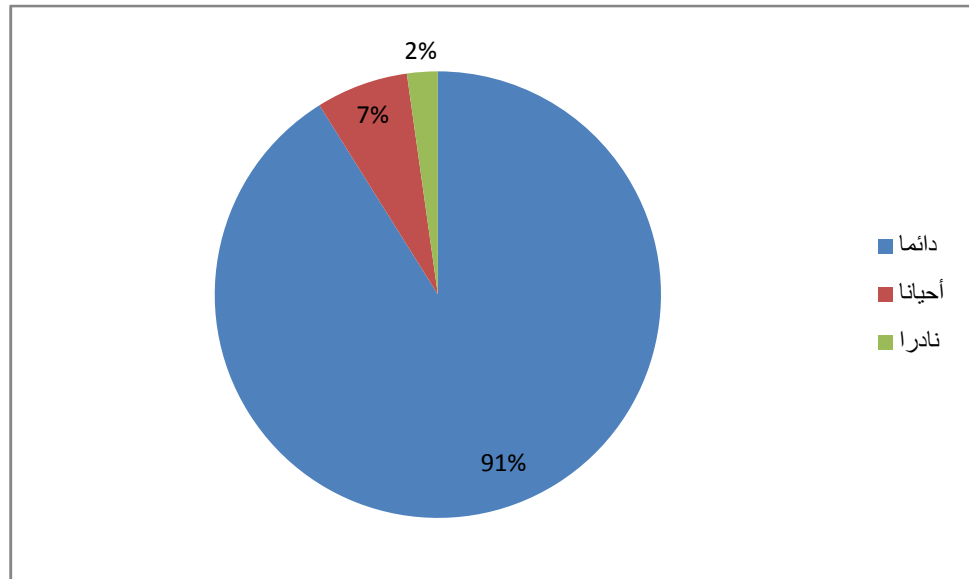
من هذا نستنتج أن أغلبية التلاميذ تعني حصة التربية البدنية والرياضية كل شيء بمعنى أنها متكاملة من كل الجوانب.

السؤال رقم 06: هل تعود حصة التربية البدنية والرياضية بالفائدة على الفرد؟

الغرض من السؤال: معرفة هل يعلم التلاميذ الفائدة العائدة من حصص ت.ب. ر.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
دائما	82	91.11%	135.46	5.991	0.05	2	دال.
أحيانا	06	6.67%					
نادرا	02	2.22%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 6: يبين النسب المئوية لفائدة حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 06: يبين الدائرة النسبية لفائدة حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن حصة التربية البدنية والرياضية تعود دائما بالفائدة على الفرد بنسبة 91.11% بحيث نسبة 6.67 من التلاميذ يرون أنها تعودت عليهم بالفائدة أحيانا أي نسبة 2.22% فهم يتولون أنها نادرة.

ويتضح من خلال الجدول أن قيمة ك² المحسوبة التي تساوي 135.46 أكبر من ك² الجدولية المقدره ب: 5.991 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

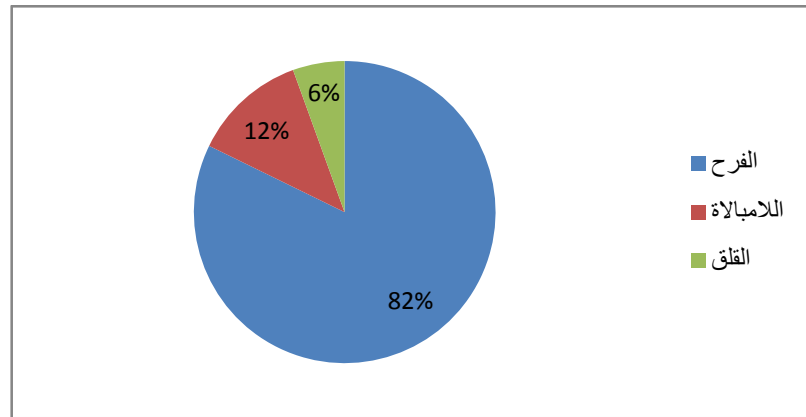
من هنا نستنتج أن التربية البدنية والرياضية. تعود دائما بالفائدة على الفرد حسب عدد التلاميذ المستوجبين وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري حيث يتولى محمد سعيد عظمي أن التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدار بمراحلها المختلفة وها دورا أساسيا في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ¹ ومن بعض هذه التأكيدات نجد تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي المدرسي².

السؤال رقم 07: كيف كان إحساسك أثناء ممارستك لأول حصة في التربية البدنية والرياضية.

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلميذ في أول لقاءهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الفرح	74	82.22%	97.40	5.991	0.05	2	دال.
اللامبالاة	11	12.22%					
القلق	05	5.56%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 7: يبين معرفة شعور التلاميذ في أول لقاء مع حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 07: يبين الدائرة النسبية معرفة شعور التلاميذ في أول لقاء مع حصة التربية البدنية والرياضية.

¹ - عادل خطاب، كما زكي، التربية المدنية والرياضية، دار النهضة العربية للنشر، 1996، ص43.

² - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، الطبعة الثانية، 1997، ص35.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الفرح هي 82.22% في أول اللقاء بحصة التربية البدنية والرياضية ونسبة 12.22% هي اللامبالاة و5.56% نسبة القلق وهذا من عدد التلاميذ المستجوبين. ومن الجدول أيضا نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة التي تقدر ب: 97.40 اكبر من قيمة ك2 الجدولية التي تساوي 5.991 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية¹.

الاستنتاج:

إذن نستنتج أن نسبة الفرح هي اغلب النسب مقارنة بالنسب الأخرى أي أن معظم التلاميذ يحسون ويشعرون بالفرح والسرور في أول لقاء لهم بحصة التربية البدنية والرياضية. وهذا ما قاله... تبعت البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا الشعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة بل كذلك السعادة والفرح.²

(2) المحور الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من القلق لدى المراهق.

أما في هذا المحور سيحاول الباحث أن يتحقق من صحة أو في الفرضية الثانية التي طرحها والتي تنص على ما يلي: حصة التربية البدنية والرياضة تساعد في التقليل من الاكتئاب النفسي التلاميذ مرحلة المتوسط ؟

ولهذا الغرض سنقوم بدراسة فيما يكمن هذا التفاعل وكيفية تحقيقه بين التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط مستخدمين بذلك طريقة النسب المئوية والكاف تربع(ك)2.

السؤال رقم 08: هل ترى حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية؟

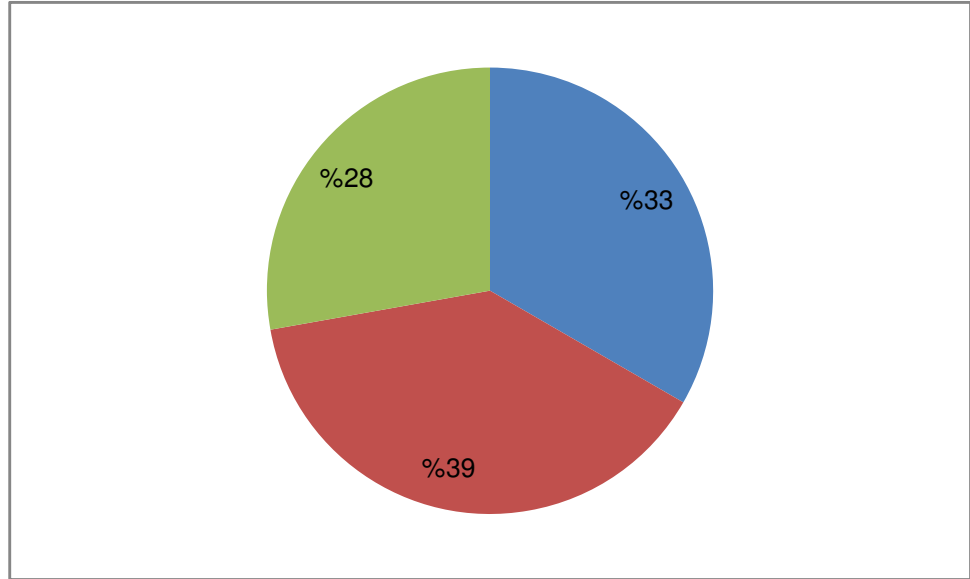
الغرض من السؤال: معرفة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ²	ك ²	مستوى دلالة	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
نعم	35	38.89%	1.66	5.991	0.05	2	دال.
لا	30	33.33%					
أحيانا	25	27.78%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم : 8 يمثل النسب المئوية لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية

¹ - وثيقة من قضايا التربية الوثيقة السابقة، ص 87.

² - عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة 1998 ص 49.



الشكل رقم 08: يبين الدائرة النسبية لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين يرون أن التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسي بنسبة 38.89% ونسبة 33.33% هي لا تتخفف من الضغوط النفسية أما التلاميذ الذين أجابو بأحيانا فهي 27.78% وهذا من خلال عدد التلاميذ المستجوبين. ومن الجدول أيضا نرى أن قيمة ك² المحسوبة التي تساوي 1.66 أعلى منك² الجدولية مقدرة ب: 5.991 وهذا ما يعني انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة: 0.05.

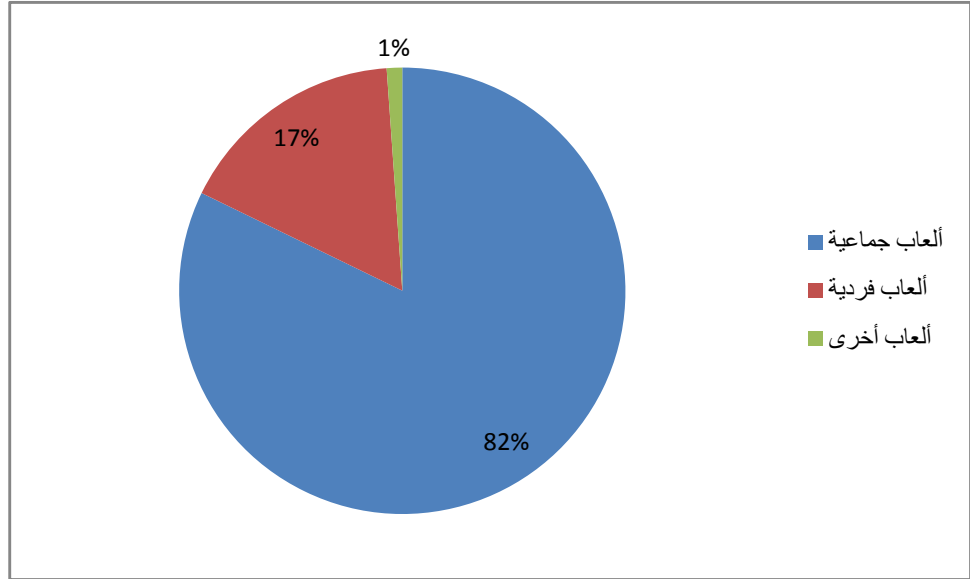
الإستنتاج:

نسبة التلاميذ الذين أجابو بنعم يعني أن التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية. إذن نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية. سؤال رقم 09: ما هي الألعاب الرياضية التي يفضل الأستاذ تطبيقها عليكم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.؟

الغرض من السؤال: معرفة الألعاب الرياضية التي يفضل الأستاذ تطبيقها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
ألعاب جماعية	74	82.22%	100.06	5.991	2	0.05	دال.
ألعاب فردية	15	16.66%					
ألعاب أخرى	01	1.11%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 9: يبين النسب المؤوية لنوعية الألعاب الرياضية التي يفضل الأستاذ تطبيقها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 09: يبين الدائرة النسبية لنوعية الألعاب الرياضية التي يفضل الأستاذ تطبيقها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 82.22 تمثل الألعاب الجماعية التي يفضل الأستاذ اقتراحها على التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. ونسبة الألعاب الفردية هي 16.66 أما 1.11 فتتمثل الألعاب الأخرى وهذا من عدد التلاميذ المستجوبين.

ومن الجدول أيضا نرى أن قيمة ك2 المحسوبة المقدر ب: 100.06 اكبر من ك2 الجدولية والتي تساوي 5.991 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

ومن هنا نستنتج أن نسبة الألعاب الجماعية هي التي يفضل أستاذ التربية البدنية والرياضية. اقتراحها كونها هي اكبر خلقا للتحمس والمتعة والسعادة في صفوف التلاميذ في هذه الفترة المبكرة حياتهم.

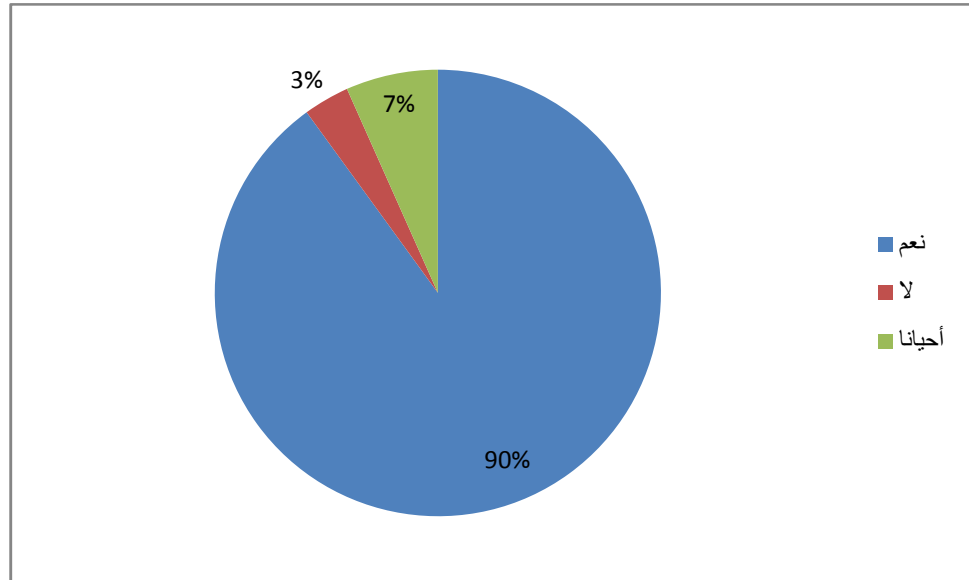
ولأن الألعاب الجماعية تعتبر أفضل وسيلة لدمج التلاميذ فيما بينهم وخلق روح التعاون والعمل لفريق واحد وفي هذا الشأن يتولى: نقاز محمدك في رسالته أنه حينما يلعب الطفل يكون فرحا ويندمج مع الجماعة ويعدل لعبة مقارنة مع الآخرين¹.

¹ - نقاز أحمد، المرجع السابق ص39.

السؤال رقم 10: هل تجد نفسك مرتاحا بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة هل تجد نفسك مرتاحا بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	81	90%	130.2	5.991	2	0.05	دال.
لا	03	3.33%					
أحيانا	06	6.67%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 10: يبين النسب المؤوية هل تجد نفسك مرتاحا بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟



الشكل رقم 10: يبين الدائرة النسبية للتلاميذ الذين مرتاحون بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم التلاميذ أي نسبة 90% من المستجوبين يرون أنهم مرتاحون بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية. ونسبة 6.67% أحيانا، أما 3.33% أنه لا غير مرتاحون بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

ومن جدول الكاف التربيع نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة المقدره بـ 130.2 أكبر من ك² الجدولية التي تساوي 5.991 ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

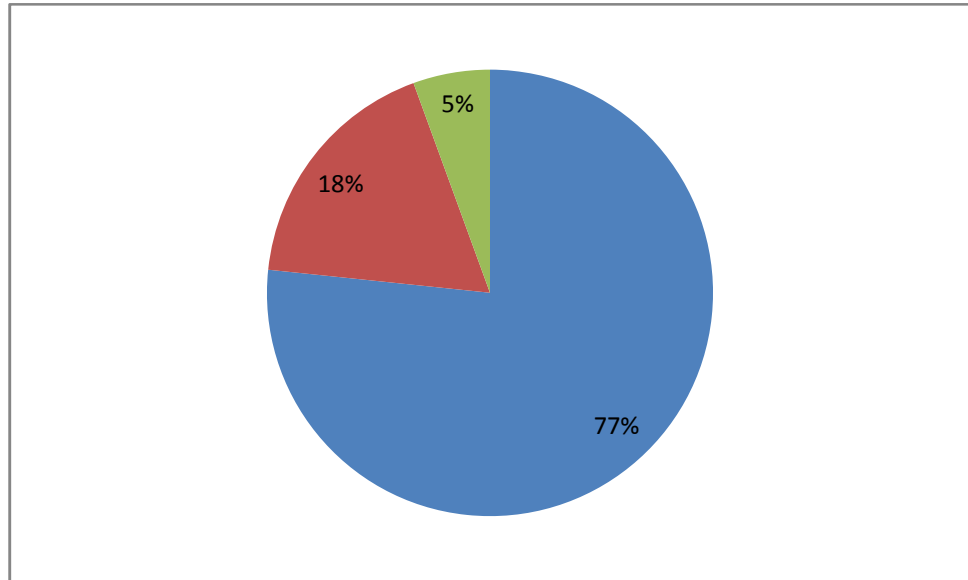
ومن هنا نستنتج أن أغلبية التلاميذ مرتاحون بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية "إذن لتماسك التلاميذ فيما بينهم وتعاونهم وجب على الأستاذ لانجاح هذه العملية وهذا ما يتولاه كل من سعد جلال ومحمد علاوي يعمل الأستاذ على التوجيه ميول واستعدادات التلاميذ وذلك لجعل منهم قوة فعالة وعضو نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه،¹ ونجاح العمل المقام به .

السؤال رقم 11: هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

العرض من السؤال: معرفة إذا كان ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	16	17.78%	78.06	5.991	2	0.05	دال.
لا	69	76.66%					
أحيانا	05	5.56%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 11: يبين النسب المؤوية هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟



الشكل رقم 11: يبين الدائرة النسبية هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

¹ - سعد حجلول، محمد علاوي المرجع السابق ص 12.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين لا ينتابهم القلق في حصة التربية البدنية والرياضية. بنسبة 76.66% وتكون بنسبة 17.78% أي التلاميذ الذين لا ينتابهم القلق أما نسبة 5.56% فهي نسبة التلاميذ الذين قالوا أحيانا.

وجداول الكاف التربيع بين أن قيمة ك² المحسوبة التي تساوي 78.06 أكبر من ك² الجدولية المقدره بـ 5.991 ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

ومن هنا نستخلص أن التلاميذ لا ينتابهم القلق في حصة التربية البدنية والرياضية وهنا تبرز شخصية الأستاذ الناجح وفي نطاق هذا الوجه تطرقنا إليه ثابتا في الجانب النظري وهذا ما أكده العالم كلارك عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية والرياضية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات بالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة..

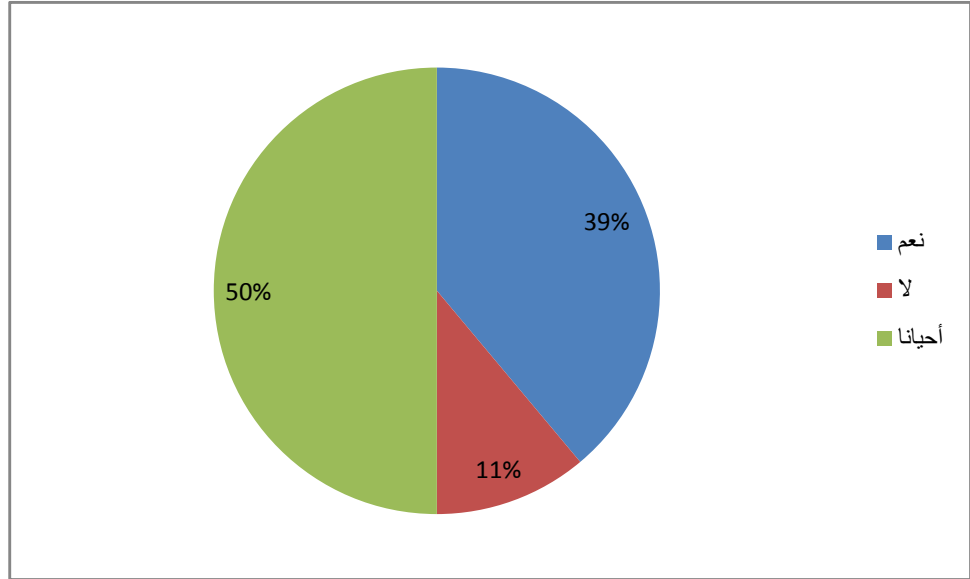
السؤال رقم 12: هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاك مع زملائك؟

الغرض من السؤال: معرفة هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاك مع زملائك؟

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	35	38.89%	21.66	5.991	2	0.05	دال.
لا	10	11.11%					
أحيانا	45	50%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 12: يبين النسب المؤوية والكاف اربيع للفروق الفردية أن حصة التربية البدنية والرياضية

تجعلك أكثر احتكاك مع زملائك؟



الشكل رقم 12: يبين الدائرة النسبية للفروق الفردية بين هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاكاً مع زملائك؟

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نرى أن أغلبية التلاميذ أي نسبة 50% من المستجيبين يرون أن هناك أحياناً فروق فردية بين التلاميذ بينما نسبة 38.89% يرون أن بالفعل هناك فروق فردية ولكن اقل نسبة ونسبة 11.11% يرون أنه لا يوجد فرق بينهم ومن جدول الكاف تربيع أيضاً نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة المقدرة بـ 21.66 أكبر من ك² الجدولية التي تساوي 5.991 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

الاستنتاج:

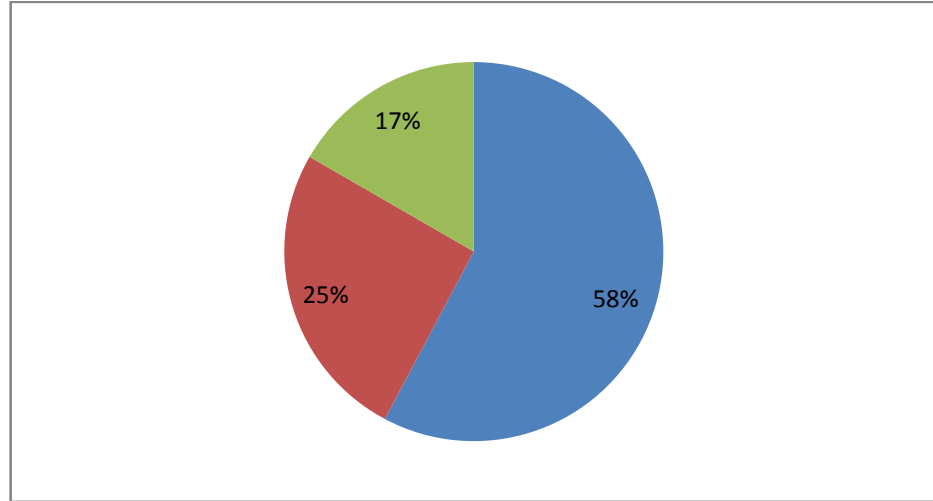
بعد تحليلنا لإجابيات التلاميذ المستجيبين نلاحظ أن أغلبية التلاميذ لجئوا إلى استعمال كلمة أحياناً ليبينوا لنا أن هناك فروق فردية بينهم من حيث اهتمام أساتذ التربية البدنية والرياضية. هذه الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث اهتمام أساتذ التربية البدنية والرياضية. (خلال حصة إذن من هنا نستنتج أن معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية لهم ميل لآخر الجوانب وهذا قد يؤدي إلى تفتيت وتشتيت عناصر قيمة.

السؤال رقم 13: بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية

الغرض من السؤال: معرفة مدى فعالية ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	52	57.78%	25.26	5.991	2	0.05	دال.
لا	23	25.55%					
أحيانا	15	16.67%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 13 يبين النسب المؤوية والكاف تربيع لممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية



الجدول رقم 13: يبين الدائرة النسبية بين النسب المؤوية والكاف تربيع لممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 57.78% يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تشعرهم بالنشاط والحيوية بينما نسبة 25.55% هي نسبة التلاميذ الذين لا يشعرون بالنشاط والحيوية، أما 16.67% فهي نسبة التلاميذ الذين أجابوا بأحيانا.

ومن جدول الكاف تربيع نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة التي تساوي 25.26% أكبر من ك² الجدولية التي تقدر ب: 5.991 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

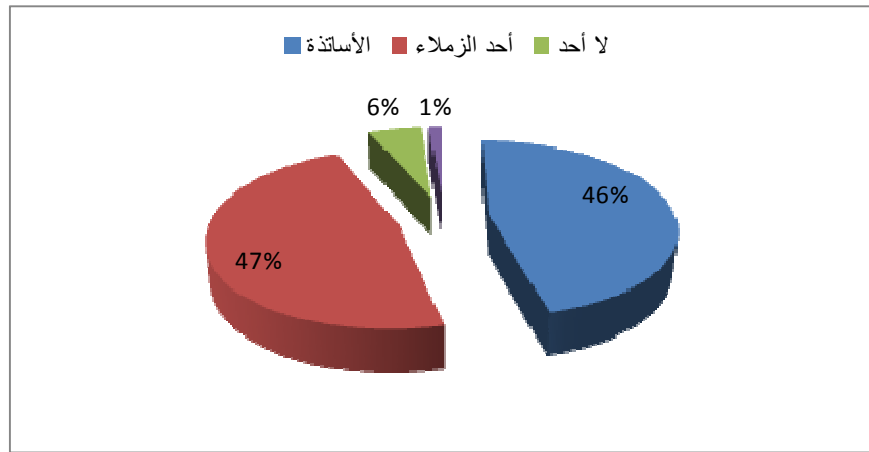
إذن حصة التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بالنشاط والحيوية حسب ما عالجاه من المعطيات المقدمة من المتوسطة. وللتربية البدنية دور فعال وهام في تنمية روح الأخوة بين التلاميذ بنسبة كبيرة فهو العقل المدبر والمسير في السيطرة على القسم وهو الوحيد القادر على تنظيمه واندماج التلاميذ فيما بينهم خلال الحصة كما أنه كلما كان اتصالهم وعلاقتهم جيدة مع التلاميذ نجحت مهمتهم في تقوية الأخوة بين التلاميذ .

السؤال رقم (14): أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من تفضلون أن يقوم بتصحيح لكم؟

الغرض من السؤال: معرفة إلى من يلجأ التلاميذ أثناء الخطأ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الأساتذة	42	46.67%	31.26	5.991	0.05	2	دال.
أحد الزملاء	43	47.78%					
لا أحد	05	5.56%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم : 14 يبين لإختبار لمصححهم أثناء الخطأ في حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 14: يبين الدائرة النسبية لإختبار لمصححهم أثناء الخطأ في حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نرى أن نسبة لجوء التلاميذ لأستاذ التربية البدنية والرياضية. هي 46.67% ونسبة 47.78% هي نسبة اللجوء لأحد الزملاء أما نسبة 5.56% يفضلون التصحيح الذاتي ومن جدول الكاف تزييع

نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة التي تساوي 31.26 أكبر من قيمة ك2 الجدولية التي تساوي 5.991 وبالتالي نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

إن نسبة لجوء التلاميذ لأساتذة التربية البدنية والرياضية. أو أحد الزملاء متقاربة مقارنة بالنسب الأخرى أي أن لا فرق بين التلميذ أو الأستاذ في تصحيح الخطأ المهم هو تصحيحه ولكن في الأخير سقط على التلميذ وهذا مؤكد في دراسة قام بها NEIL عام 1983م التي أجريت على تلاميذ (11-12 سنة) استنتج أن التلاميذ يفضلون استشارة زملائهم على أن يستشيروا الأستاذ عند وجود أي صعوبة في إنجاز والدراسة التي قام بها دازي DASSE عام 1986م تحقق أن التلاميذ الذي تتراوح أعمارهم ما بين (14-16 سنة) قادرون على توجيه بعضهم البعض في أداء بعض المهارات الحركية دون أن يطلب أحد منهم ذلك¹.

أما الأسباب فلم تكن عديدة لأن أغلبهم لم يجب على هذا السؤال ومن تلك الأسباب نذكر:

- الإحساس بالراحة أكثر عند الطلب من احد الزملاء.

- الإحساس بالرجح عند الطب من الأستاذ خاصة وجود الجنسين معا في نفس الصف.

- محاولة تصحيح قبل الطلب.

- الاعتماد على أنفسهم دون إشراك الأستاذ.

(3) المحور الثالث: أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تأثيرها على الحالة النفسية لدى

تلاميذ طور المتوسط

السؤال رقم 15: ماذا تنمي فيك حصة التربية البدنية والرياضية؟

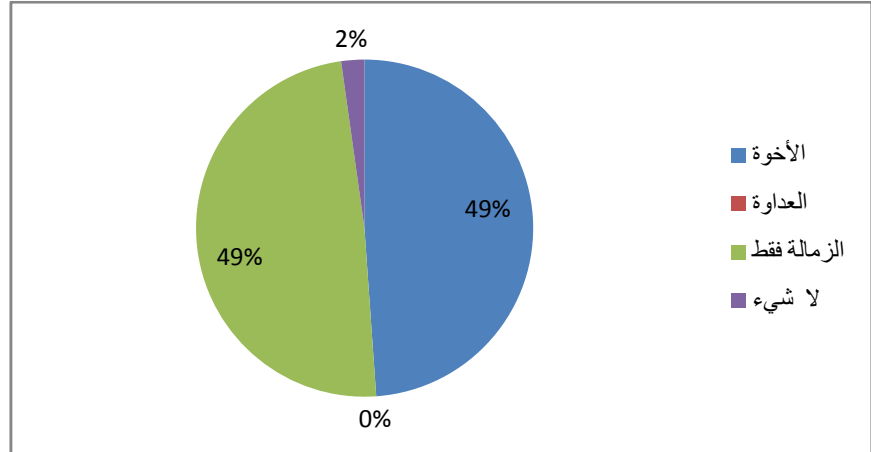
العداوة، الأخوة، الزمالة فقط، لا شيء.

الغرض من السؤال: معرفة هل حصة التربية البدنية والرياضية تنمي روح الأخوة بين التلاميذ.

الإجابات	الأخوة	العداوة	الزمالة فقط	لا شيء	المجموع	درجة الحرية	ك2 المحسوبة	ك2 مستوى الدلالة	الدلالة الجدولية	الدلالة الإحصائية
التكرار	44	00	44	2	90					
النسبة المئوية	%48.89	%0	%48.89	%222	%100	3	82.19	0.05	7.815	دال

الجدول رقم 15: يمثل الصفات التي تنميها حصة التربية البدنية والرياضية بين التلاميذ.

¹ - REVUE DES SUIENCE DE LEDUCATION MEME OUVAGE CI TEPER.



الشكل رقم 15: يبين الدائرة النسبية الصفات التي تنميها حصة التربية البدنية والرياضية بين التلاميذ. عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نرى أن نسبة الأخوة التي تنميها حصة التربية البدنية والرياضية تعادل نسبة الزمالة حسب آراء التلاميذ بـ: 48.89%، والنسبة الأخرى وهي لا شيء هي: 2.22%. ومن جدول الكاف تربيع نلاحظ أنّ قيمة (ك) ² المحسوبة التي تقدر بـ: 82.19 أكبر من (ك) ² الجدولية التي تساوي 7.815 ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 3 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

إنّ نستنتج أنّ حصة التربية البدنية والرياضية تنمي روح التعاون والأخوة وروح الزمالة بنسبة متكافئة ولا تنمي روح العداوة إطلاقاً وهذا ما استخلصناه في الجانب النظري حيث أنّ العديد من الدكاترة والعلماء برهنوا أنّ أفضل طريقة للشمّل بين التلاميذ ومنهم: عدنان جواد خالف وجبوري وآخرون: ... اكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية وزرع روح الأخوة نحو التربية البدنية والرياضية، وفي إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي تساهم في تنظيم شخصياتهم كالنظام والشجاعة والاعتماد على النفس¹، والأستاذ: أمين أنور الخولي: يقول: "...انطلاقاً من أنّ التربية تتمثل بأحداث تغير في كفاءة خصائص شخصية التلميذ وصفاته، فميدان التربية البدنية والرياضية أحد الميادين الهامة للتربية التي يسعى النظام التربوي إلى تحقيقه، فهي تهدف إلى تكوين مواطن صالح بدنياً وعقلياً واجتماعياً بواسطة ألوان من النشاط البدني المختار وحثه على العمل الجماعي وعزمي فيه روح الأخوة والتعاون.²

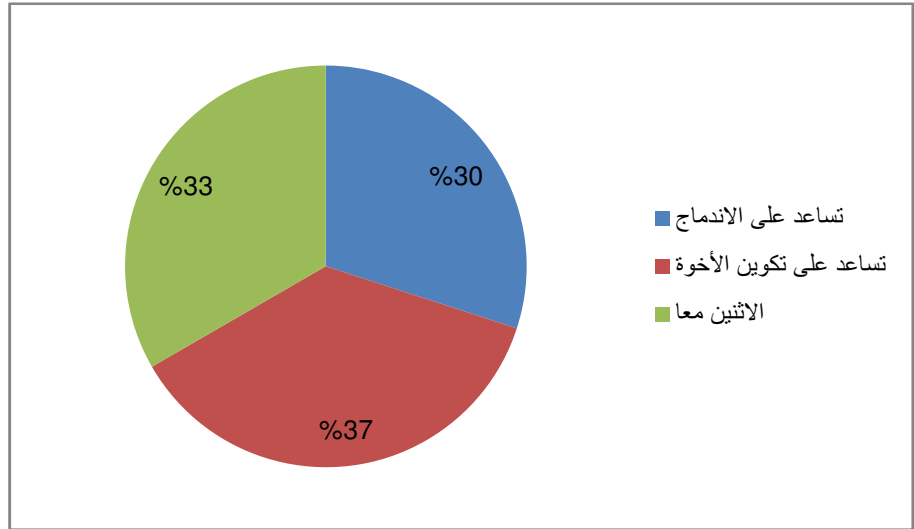
¹ - عدنان جواد خالف وجبوري وآخرون، المرجع السابق، ص 142.

² - أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص 35.

الجدول رقم 16: كيف ترون تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية؟
الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تساعد على الاندماج	27	30%	0.6	5.991	0.05	2	دال
تساعد على تكوين الأخوة	33	36.76%					
الاثنتين معا	30	33.33%					
المجموع	90	100%					

الجدول رقم 16: يمثل معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية.



الشكل رقم 16: يبين الدائرة النسبية معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية.

عرض وتحليل النتائج:

يبين لنا الجدول أنّ حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على الاندماج الاجتماعي بنسبة 30%، كما أنها تساعد على تكوين الأخوة بنسبة 36.67% أما الاثنتين معا فهي تملك نسبة 33.33%.
 ومن جدول الكاف التربيع نلاحظ أنّ قيمة (ك²) المحسوبة تساوي 0.6 أقل من (ك²) الجدولي التي تساوي 5.991 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى دلالة 900.5 ودرجة حرية 2.

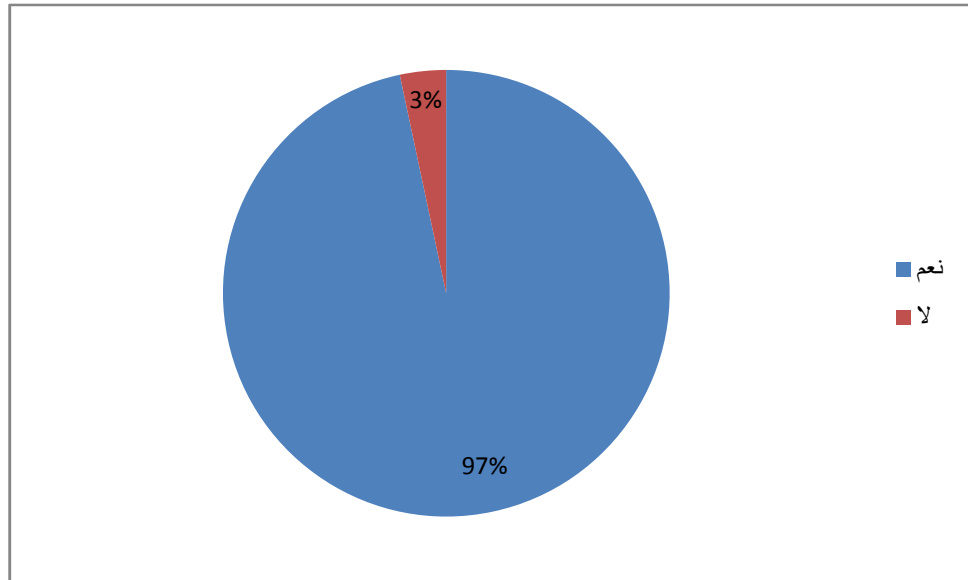
الاستنتاج:

نستنتج أنّ نسبة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ هو مساعدتهم على الاندماج الاجتماعي وتكوين الأخوة معا، من الناحية الاجتماعية غير أنه يفوق تكوين الأخوة عليهم عامة.
 إذن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تأكيد نفسية التلميذ في المجتمع، فالطبيعة الإنسانية وأسسها الاجتماعية بمعنى أن الإنسان أو التلميذ كائن اجتماعي تتشكل حياته ووجوده في قلب المجتمع الذي يعيش فيه

فالتلميذ لا ينمو في الغالب خلال التفاعل الذي يحدث مع الآخرين في مجتمعه حيث تسود أشكال من العلاقات والارتباطات التي لها التأثير التربوي 1 ولعله من غير الممكن تطوير وبناء العلاقات الاجتماعية. السؤال رقم 17: هل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية يساعد على اكتشافك لزملائك ويعرفك عليهم أكثر؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	ك ¹ المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية
التكرار	87	3	90	1	78.4	0.25	3.841	دال
النسب المئوية	%69.67	3.33	%100					

الجدول رقم 17 يبيّن ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على اكتشاف الزملاء.



الشكل رقم 17: يبين الدائرة النسبية ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على اكتشاف الزملاء. عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أنّ نسبة الإجابة بـ: نعم للسؤال المطروح المتمثل في مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية على اكتشاف الزملاء هي: %69.67 أما الإجابة بـ: لا فهي %3.33. ومن جدول الكاف تربيع (ك²) المحسوبة هي 78.4 وهي أكبر من قيمة (ك²) الجدولية التي تقدّر بـ: 3.841 ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

الاستنتاج:

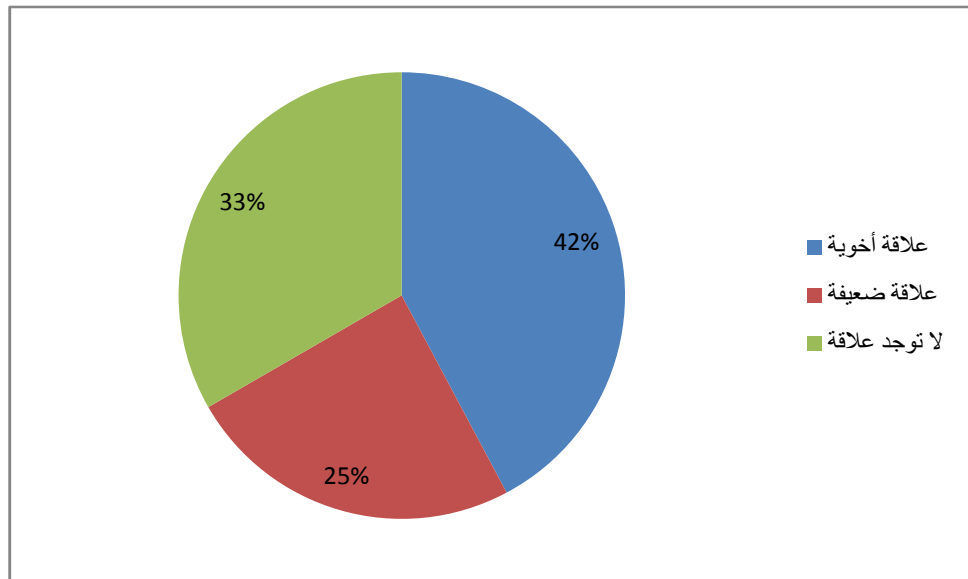
نستخلص أنّ التربية البدنية الرياضية بكل جوانبها تحاول أن تعرف أكثر التلاميذ فيما بينهم وتوطيد العلاقات، وهذا ما ذكره المرّي الألماني "جوتس موتسر" أنّ الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم¹ أما أمين أنور الخولي² يعتبر التربية البدنية الرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة لتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معا كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها...²

السؤال رقم 18: ما هي العلاقة السائدة بين معظم التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟
قوية، ضعيفة، لا توجد علاقة.

الغرض من السؤال: معرفة نوعية العلاقة السائدة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	علاقة أخوية	علاقة ضعيفة	لا توجد علاقة	المجموع	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية
التكرار	38	22	30	90					
النسبة المئوية	%42.22	%24.44	%33.33	%100	2	4.26	0.05	5.199	دال

الجدول رقم 18: يمثل النسبة المئوية لنوعية العلاقات السائدة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 18: يبين الدائرة النسبية لنوعية العلاقات السائدة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

¹ - أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص 35.

² - أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص 35.

تحليل وعرض النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أنّ نسبة العلاقات القوية السائدة بين التلاميذ هي 42.22% ونسبة العلاقات الضعيفة هي 24.44%، أما نسبة 33.33% فلا توجد علاقة، ومن جدول الكاف التربيع نرى أنّ قيمة (ك)² المحسوبة تساوي 4.26 أقل من قيمة (ك)² الجدولية التي تساوي: 5.991، منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

إذن نستنتج أنّ نسبة العلاقات السائدة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية هي علاقة قوية، كما أنّ هناك من يلاحظ أنه لا توجد علاقة، ومعظم علماء النفس حاولوا دراسة هذه العلاقة، ولقد ظهر مفهوم التماسك من خلال دراسة العلاقات بين الأفراد والجماعات الصغيرة: "لقد استهدفت دراسة هذه العلاقات من بين ما استهدفت التعرف على حجم واتجاه وشدة العلاقات التبادلية بين أفراد الجماعة وكذلك الدرجة التي يجذب كل فرد في المجموعة منهم إلى الآخرين أو الدرجة التي تظهر قوة العلاقة بين كل فرد في الجماعة والأفراد الآخرين أو قوة الاتصال خلال نشاطهم في الجماعة وخارجها".¹

السؤال رقم 19: ماذا يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تعلمك؟

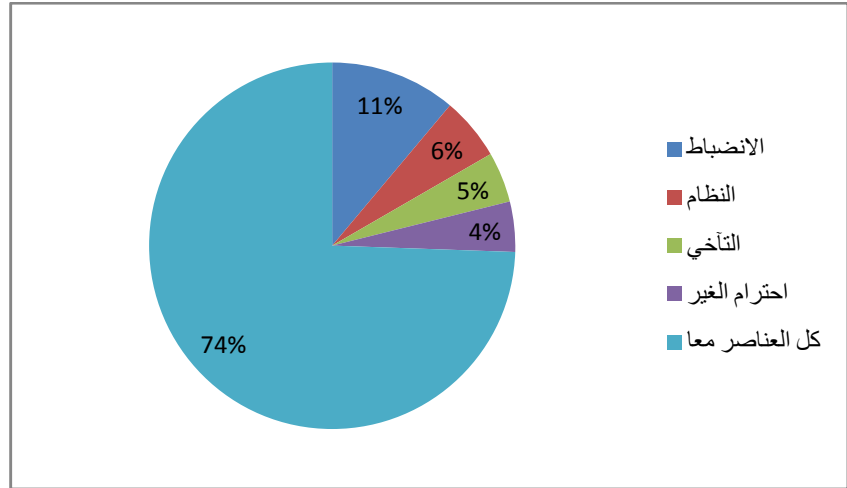
الانضباط، النظام، التأخي، احترام الغير، كل العناصر معا.

الغرض من السؤال: معرفة الأشياء التي يمكن تعلّمها من حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	الانضباط	النظام	التأخي	احترام الغير	كل العناصر معا	المجموع	درجة الحرية	ك ¹ المحسوبة	مستوى ك ² الدلالة الجدولية	الدلالة الإحصائية
التكرار	10	05	04	04	67	90				
النسبة المئوية	%11.11	5.56%	4.44%	4.44%	74.44%	%100	4	168.07	0.05	دال

الجدول رقم 19: يبيّن النسب المئوية للأشياء التي يمكن تعلّمها من حصة التربية البدنية والرياضية.

¹ - سماح خالد زهران، المرجع السابق، ص 104.



الشكل رقم 19: يبين الدائرة النسبية للأشياء التي يمكن تعلّمها من حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ أكبر نسبة هي التي تجمع كل العناصر معا، أي الانضباط والتأخي والنظام واحترام الغير، بنسبة 74.44% أما النسب الأخرى فهي جد متقاربة، فنسبة 11.11% نسبة الانضباط و5.56% للنظام و4.44% لاحترام الغير والتأخي.

ومن جدول الكاف التربيع نلاحظ أنّ قيمة (ك) ² المحسوبة تساوي 168.07 وهي أكبر من قيمة (ك) ² الجدولية التي تساوي 9.488، ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة 0.05.

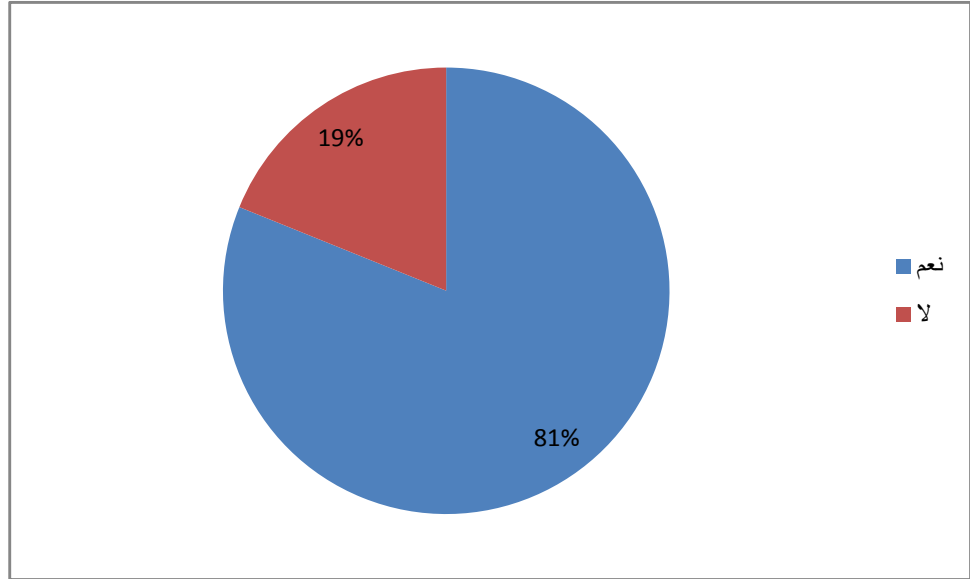
الاستنتاج:

إنّ حصة التربية البدنية والرياضية تنمي عدة صفات في شخصية التلاميذ وتنمي فيهم روح المفاهمة والتعاون والنظام واحترام الغير، وهذا عائد إلى الفوائد التي تقدمها للجانب النفسي والسيكولوجي، ولهذا اعتبرت التربية البدنية والرياضية الأفضل لتقوية التلميذ جسدياً وعقلياً.

السؤال رقم 20: هل تعتقد أنّ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على توطيد العلاقة بينكم؟ نعم / لا. الغرض من السؤال: ما إذا كانت ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وعملها على توطيد العلاقات بين التلاميذ.

الإجابة	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	ك ¹ المحسوبة	مستوى دلالة	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية
التكرار	73	17	90	1	34.84	0.05	3841	دال
	81.11%	18.89%	100%					

الجدول رقم 20: يبيّن النسب المئوية في ممارسة التربية البدنية والرياضية وعملها على توطيد العلاقات بين التلاميذ.



الشكل رقم 20: يبين الدائرة النسبية في ممارسة التربية البدنية والرياضية وعملها على توطيد العلاقات بين التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ نسبة التلاميذ الذين أجابوا ب: نعم هي 81.11% في أنّ حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على توطيد العلاقات بينهم، ونسبة التلاميذ الذين أجابوا ب: لا هي 18.89%. ومن جدول الكاف التربيع نرى أن قيمة (ك) ² المحسوبة المقدرة ب: 34.84 أكبر من قيمة (ك) ² الجدولية التي تساوي 3.841، ومنه نستنتج أنه هناك فروقا فردية عند درجة الحرية 1 ومستوى دلالة 0.05.

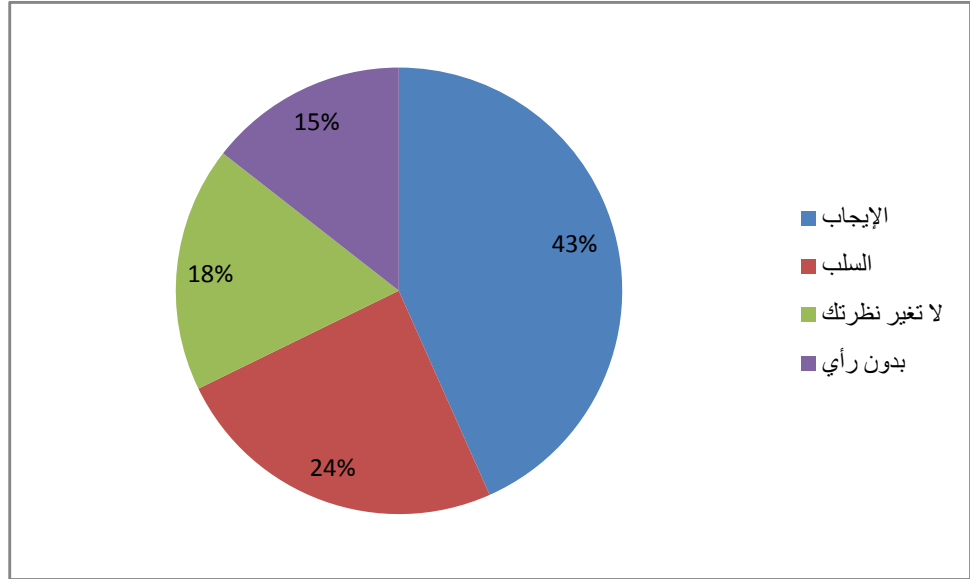
الاستنتاج:

نستنتج أنّ نسبة توطيد العلاقات في حصة التربية البدنية والرياضية كبيرة جدا، فقد قال "كارون Carrow 1984: عن التماسك بأنه "ميل الجماعة للالتصاق معا والبقاء في وحدة واحدة في سبيل تحقيق أهدافها".¹ السؤال رقم 21: هل حصص التربية البدنية والرياضية تساعدك على تغيير نظرتك نحو زملائك في: الاتجاه الإيجابي، السلبي، لا تغير نظرتك، بدون رأي؟

الإجابة	الإيجاب	السلب	لا تغير نظرتك	بدون رأي	المجموع	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	مستوى دلالة	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية
التكرار	39	22	16	13	90	3	17.99	0.05	78.5	دال
النسبة المئوية	%43.33	%24.44	%17.78	14.4	100					

الجدول رقم 21: يمثل النسب المئوية لمعرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تغير النظرة بين التلاميذ.

¹ - مصطفى زيدان، المرجع السابق، ص 22.



الشكل رقم 21: يبين الدائرة النسبية لمعرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تُغيّر النظرة بين التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه، نرى أنّ حصص التربية البدنية والرياضية تساعد على تغيير نظرة التلاميذ نحو زملائهم في الاتجاه الإيجابي بنسبة 43.33% في الاتجاه السلبي بنسبة 24.44% لا تغير نظرتهم بنسبة 17.78% والذين ليس لديهم رأي في ذلك بنسبة 14.44%.
ومن خلال جدول الكاف تربيع نلاحظ أنّ قيمة (ك)² المحسوبة المقدرة بـ: 17.99 أكبر من (ك)² الجدولية المقدرة بـ: 7.815، ومن نستنتج أنّ هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 3 ومستوى دلالة 0.05.

الاستنتاج:

نستنتج أنّ حصص التربية البدنية والرياضية تُغيّر نظرة التلاميذ فيما بينهم بالشكل الإيجابي أكثر مما تغيره بالجانب السلبي، بمعنى أنّ هذه الحصص تساعد على تنمية الصداقة والمساحة والتعاون بين التلاميذ.

- الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال تحليل نتائج المحور الأول الخاص بالتلاميذ ، والمرتبطة بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن لاهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية دور هام في تفاعل العمل الجماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط، أي لان هذا الاهتمام بهذه المادة الحيوية في البرنامج الدراسي يؤدي مهامه على أكثر من الواجب .

ومن خلال تحليل نتائج المحور الثاني الخاص بالتلاميذ، والمرتبطة بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في التقليل من الاكتئاب النفسي التلاميذ مرحلة المتوسط ولهادور بالغ الأهمية في تفاعل العمل الجماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال حصص التربية البدنية والرياضية ، لما يقدمه هذا الأخير من نصائح وإرشادات للتلاميذ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

أما في تحليل نتائج المحور الثالث الخاص دائما بموضوع الدراسة ، والمرتبطة بالفرضية العامة التي مفادها أن التربية البدنية والرياضية لها أثر كبير من الناحية النفسية لدى المراهق في الطور المتوسط وكذا في تطوير العلاقات بين تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال حصص التربية البدنية والرياضية ، لما تقدمه من متعة المنافسة بين الأفرج، ومرح ولعب دون الشعور بالإرهاق .

إذن نستخلص أن الفرضية العامة التي تنص على أن لحصة هناك تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط قد ثبتت مصداقيتها وتحققت هذه الأخيرة بتحقق الفرضيات الجزئية.

خاتمة

خاتمة

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط والإشكالية كانت كالاتي: كيف يكون تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط ؟

في الأول قمنا بصياغة فرضيات بعد ذلك تطرقنا إلى المفاهيم الأساسية التي ينصب عليها موضوع بحثنا و هي التربية البدنية والرياضية، والقلق النفسي ، التعليم المتوسط ، ثم المراهقة .

وللإجابة على تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي و الميداني على تقنية الاستبيان الذي يخص عينة من تلاميذ في الطور المتوسط ، و من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة ، توصلنا إلى استنتاجات هامة عن فرضياتنا .

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ان التربية البدنية و الرياضية لها تاثير في تخفيف نسبة القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط أثناء الحصة و خارج أوقاتها .

لهذا لا بد من معرفة ان حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط ، فكوننا أخصائيين في مجال التربية و الرياضية يفترض بنا أن نهتم بالحصة أكثر و خاصة من الجانب النفسي.

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة ، وان إبرام هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات.

ولما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تخفيف القلق من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية والرياضية من ألعاب وتمارين بدنية ، ومع إدراكنا لخطورة القلق النفسي على التلاميذ لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته ، ومع إيماننا العميق بان هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وان قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء ، فإننا نرى أن الوصول إلى تربية نفسية كاملة يتطلب من الساهرين على ذلك مواصلة البحث في هذا المجال.

اقتراحات الدراسة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها و التي توصلت إليها الدراسة حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط نقترح ما يلي :

ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق المتابعة داخل المدرسة و خارجها و القيام بجلسات إرشادية للتلاميذ خاصة في مرحلة الثانوية بشكل مستمر و توعية الآباء و المربين بالمواقف التي تشكل ضغوطات للتلاميذ و من أهم الاقتراحات ما يلي :

- 1-زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية و المعنوية للتلاميذ إلى جانب الاحتياجات المادية.
- 2-إعداد برنامج خاص و منظم للتلاميذ يشمل كل النشاطات الترفيهية و التسلية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي للمواد الأخرى و هذا من أجل التخفيف من الضغوطات و أنواع القلق التي يتعرض لها التلميذ .
- 3-تنظيم مختلف البرامج الخاصة لكسر وتيرة الدراسة داخل الأقسام مما يؤدي الى تفريغ الطاقة الزائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 4-توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- 5-تعامل الأساتذة مع التلاميذ بأسلوب نشط و فعال من اجل خلق علاقة اتصالية بلا حاجز خاصة في مرحلة الطور الثانوي أين سيشعر التلميذ بتقدير الغير له.
- 6-توعية الأولياء على تخفيف القلق و هكذا مساهمة الإعلام في معالجة و مساعدة التلاميذ على خفض مستوى القلق.
- 7-تعيين أخصائيين نفسانيين مدربين على التوجيه و الإرشاد النفسي يتجه إليهم الطلاب وقت الحاجة
- 8-زيادة الأنشطة الرياضية و الثقافية داخل المؤسسة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

(أ) قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 2- أحمد محمد الزغبى، أسس علم النفس الاجتماعي، دار الحكمة اليمينية، صنعاء، 1994.
- 3- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، الطبعة (02)، 1997.
- 4- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر، 1982.
- 5- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، منهاج التربية البدنية والرياضية المعاصرة، دار الفكر العربي، الطبعة (01)، القاهرة، 2000.
- 6- أمين فوزي، طارق بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة (01)، القاهرة، 2001.
- 7- أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان وعدنان درويش، التربية البدنية المدرسية دليل المعلم، دار الفكر العربي، الفصل ط(04)، القاهرة، 1989.
- 8- إخلص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 9- بيبير الدجر تيبيرج، روبرت بارون، ترجمة رفاعي محمد رفاعي، إسماعيل علي بسيوني، إدارة السلوك في المنظمة، دار المريخ، الرياض، 2004.
- 10- جلال زكي، التعاون من أجل القضاء على مشاكلنا الاجتماعية، دار القومية للطباعة والنشر، 1984.
- 11- جابر نصر الدين، لوكيل الهاشمي، مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي، دار الهدى، عين مليلة، 2006.
- 12- حكمت شحرور، بناء الشخصية القيادية، دار المحجة للطباعة والنشر، مصر، 2007.
- 13- حسين حريم، السلوك التنظيمي وسلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 1997.
- 14- حنان عبد الحميد العناني، اللعب عند الطفل، الطبعة (10)، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2002.
- 15- حثروبي محمد صالح، المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، الطبعة الأولى، الجزائر، دون سنة.
- 16- طريق شوقي فرج، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ايتراك للطباعة والنشر، مصر، 2004.
- 17- ماهر محمد صالح، القيادة أساسيات ونظريات، دار الكندي، الأردن، 2003.

- 18- محمد الظفيري، فن الاتصال اللغوي ووسائل تنميته، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة(01)، جامعة الكويت، 1999.
- 19- محمد سعيد عظمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1996.
- 20- محمد عوف، المدرس في المدرسة والمجتمع ، المكتبة الأنجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، 1978.
- 21- محمد شفيق زكي، السلوك الإنساني- مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، الشركة المتحدة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1990.
- 22- محمود عوض البسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، النظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1968.
- 23- محمود عوض البسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة(02)، الجزائر، 1992.
- 24- مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 25- مصطفى محمد السايح، علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
- 26- نانسي ستقونسوت، ترجمة أمين الأيوبي، الإداري الناجح تحفيز الإنتاج خطوة بخطوة، الأكاديمية، بيروت، 2001.
- 27- سماح خالد زهران، دراسة في علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2006.
- 28- سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، دون طبعة، 1976.
- 29- عادل خطاب، كمال زكي، التربية البدنية والرياضية، دار النهضة العربية للنشر، 1966.
- 30- عامر عوض، السلوك التنظيمي الإداري، دار أسامة، الطبعة(01)، الأردن، 2008.
- 31- عامر قنديلجي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية، دار اليازوري العلمية، عمان، 2002.
- 32- عباس محمد عوض، القيادة والشخصية، دار النهضة العربية، بيروت، 1986.
- 33- عبد الجليل الزويغي ومحمد الغنام، مناهج البحث في التربية، مطبعة العاني، ج1، بغداد، 1974.
- 34- عبد الحميد، محمد الهاشمي، المرشد في علم النفس الاجتماعي، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر، 2007.
- 35- عدنان جواف خالف وجبوري وآخرون، المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة بغداد، 1988.
- 36- علي أحمد مذكور، مناهج التربية الرياضية، أسسها وتطبيقها، دار الفكر العربي، مصر 1998.
- 37- علي السلمي، العلوم السلوكية في التطبيق الإداري، القاهرة، 1971.

- 38- علي بشير الأفندي، ابراهيم رحومة رايد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، 1983.
- 39- عنايات أحمد محمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 40- فضيل دليو، اتصال المؤسسة (إشهار وعلاقات عامة) صحافة، دار الفجر للنشر والتوزيع، الطبعة (01)، 2003.
- 41- رونالدو درجيو، ترجمة فارس حكيم، المدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيم، دار الشروق، عمان، 1999.
- 42- توفيق حداد، محمد سلامة أدام، التربية العامة، دار النشر للتوزيع، الطبعة (01)، الإسكندرية، 1989.
- 43- خيرى الخليل الجميلي، الاتصال ووسائله في المجتمع الحديث، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2002.

ب) الوثائق التربوية:

- 1- وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى متوسط، الطبعة (01)، الجزائر، 2003.
- 2- وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية متوسط، الطبعة (01)، الجزائر، 2003.

ج) الرسائل والمذكرات:

- 1- بعبط عيسى، أثر التسيير بفرق العمل على أداء الأفراد، رسالة الماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2009.
- 2- زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، رسالة الماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2001.
- 3- يوسف حرشاوي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1995.
- 4- مسعودان مخلوف، الممارسة الرياضية في أقسام-رياضة ودراسة- وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2009.
- 5- نايت مولود عبد الحميد، ولد فلة عمر وآيت بن علي حفيظ، مدى تأثير الألعاب الجماعية على تعديل سلوك تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة الليسانس (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2010.

6- نقاز محمد، أثر النشاط البدني الرياضي في تكوين الشخصية في المرحلة التحضيرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2006.

7- عبد القادر عثمانى، مدى تأثير اللعب الجماعي، الموجه في رياض الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي، مذكرة الليسانس (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1993.

8- فريد ذياب، وليد بن يوسف، أسامة بركان، تأثير الاتصال اللفظي في تحقيق التفوق النفسي الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2010.

(د) المراجع باللغة الأجنبية:

1- Alland-Poesi.F, **Management d'équipe**, édition d'unode Paris.

2- Chenevez-Ch, **groupe sportif**. http://www.chenevez.ch/index.php/groupe_sportif_cot.htm.

3- Claud bayer, **L'enseignement des jeux sportif collectifs**. (3^e édition vigot) , France

4- De Landes Heeve, **Introduction à la recherché de l'éducation**, Paris.

5- Maurice Angers M, **initiation pratique aux méthodologies des sciences humaines**, 2^e édition Cecinc, 1996.

6- Michel huitig et Jean adolphe rendal, **Introduction à la psychologie de l'enfant**, (3^e édition) ,Paris.

7- Serpa.S, **étudié de la cohésion et leadership d'un groupe sportif congres international S.F.P.S**, France, 2004.

8- **Revue des sciences de l'éducation**, Vol, XVI, n°2, Paris,1990.

قائمة الملاحق

جامعة الجلاي بونعامة
معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : نشاط رياضي تربوي

عزيزي التلميذ:

في إطار بحثنا لإنجاز المذكرة التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على المراهق من الناحية النفسية لدى تلاميذ الثالثة متوسط"، نطلب منكم أعزائي التلاميذ ملء هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتنا بكل موضوعية قصد مساعدتنا لإنجاز هذا البحث من أجل الوصول إلى نتائج تفيد الدراسة، ونعلمكم أن إجاباتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

تحت إشراف

من إعداد:

*توشن صافية

عليوان محمد

السنة الجامعية : 2021-

المحور الأول: مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

س1) حسب رأيك. ما هي الأهمية التي تعطونها لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأخرى؟

نفس الأهمية أكثر أهمية أقل أهمية

س2) هل تمارس التربية البدنية والرياضية في متوسطك؟

نعم لا

س3) هل تداوم على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

- لماذا؟

س4) كيف تفضل أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية؟

اختيارية إجبارية بدون رأي

س5) ماذا تعني لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

1- التسلية والترفيه

2- اكتساب القوة العضلية

3- الصحة والعقل السليم

4- كل العناصر معا

س6) هل تعود حصة التربية البدنية والرياضية بالفائدة على الفرد؟

دائما أحيانا نادرا

س7) كيف كان إحساسك أثناء ممارستك لأول حصة في التربية البدنية و الرياضية؟

الفرح اللامبالاة القلق

المحور الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من القلق لدى المراهق .

س1) هل ترى حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط النفسية؟

هل:

نعم لا أحيانا

س2) ما هي الألعاب الرياضية التي يفضل التلميذ أن يطبقها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

ألعاب جماعية ألعاب فردية ألعاب أخرى

س3) هل تجد نفسك مرتاحا بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحيانا

س4) هل ينتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحيانا

س5) هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاك مع زملائك؟

نعم لا أحيانا

س6) بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بالنشاط والحيوية :

نعم لا أحيانا

س7) أثناء الخطأ في حصة التربية البدنية والرياضية من تفضلون أن يقوم بالتصحيح لكم؟

الأستاذ أحد الزملاء لا أحد

- لماذا؟:.....

المحور الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها من الناحية النفسية بين التلاميذ.

س1) ماذا تنمي فيك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الأخوة العداوة الزمالة فقط لا شيء

س2) كيف ترون تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية؟

تساعد على الإدماج الاجتماعي تساعد على تكوين الأخوة الاثنين معا

س3) هل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية يساعد على اكتشافك لزملائك وتعرفك عليهم أكثر؟

نعم لا

س4) ما هي العلاقة السائدة بين معظم التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

علاقة قوية علاقة ضعيفة لا توجد علاقة

س5) ماذا يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تعلمك؟

- 1- الانضباط
- 2- النظام
- 3- التأخي
- 4- احترام الغير

5- أشياء أخرى أذكرها

س6) هل تعتقد أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على توطيد العلاقة بينكم؟

نعم لا

س7) هل حصص التربية البدنية والرياضية تساعدك على تغيير نظرتك نحو زملائك في الاتجاه:

الإيجابي السلبي لا تغير نظرتي بدون رأي