



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في
التدريب الرياضي

تحت عنوان

دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من آفة التدخين عند المراهقين الرياضيين
دراسة مسحية على تلاميذ الطور الثانوي من (15-17) سنة
لولاية معسكر.

دراسة مسحية على تلاميذ الطور الثانوي من (15-17) سنة
لولاية معسكر.

إشراف الأستاذ :
سنوسي عبد الكريم

إعداد الطالبة :
✓ وزق الله أسامة
✓ زواد فاتح

السنة الجامعية : 2014/2013



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى كل من أوجدني في هذه الدنيا ليصبح أعلى ما أملك أبي وأمي حفظهما الله
إلى إخواني الذين كان لهم الفضل في إتمام دراستي: محمد الأمين، عبد الحميد.

إلى الكتاكيت: عبير ، ، خولة،

إلى كل الأصدقاء والصديقات أينما كانوا وحيثما وجدوا.

إلى الأسرة الجامعية

إلى كل من ساهم في هذا البحث من أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى من أحبني أو علمني حرفا أو أعطاني نصيحة.

إلى الأستاذ المشرف "سنوسي عبد الكريم"

و بدون أن أنسى الأخت و الصديقة المتواضعة الذي ساعدتنا في إنجاز بحثنا

"بن دوخة صفاء"

و إلى كل من نسيه قلبي و لم ينسأه قلبي

و إلى كل أصدقائي الذين تحملوا معي أعباء هذا العمل المتواضع

وشكرا

والله ولي التوفيق

شكر وتقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال والجمال، والسلام على سيد الخلق محمد صلى الله

عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

أتقدم بالشكر الجزيل أولاً إلى الأستاذ المشرف المتواضع «سنوسي عبد الكريم» على

أخلص نصائحه وتوجيهاته الوفية في إتمام هذا البحث المتواضع، كما أشكر كل من

الطاقم الإداري من أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية، وبالخصوص قسم

التدريب الرياضي.

وأشكر أيضاً كل الأصدقاء والزملاء الذين ساهموا معنا في إنجاز هذا العمل.

وأتمنى في الأخير النجاح والتوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.

والسلام

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
49	يبين الأجوبة حول أهداف الأنشطة البدنية والرياضية	01
50	يبين أن المراهقين غير المدخنين أكثر ممارسة للنشاط البدني من المراهقين المدخنين	02
51	يبين أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور فعال في التقليل من التدخين	03
52	يبين دوافع ممارسة التلميذ للأنشطة البدنية والرياضية	04
53	يبين أن استغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعل المراهق بعيد عن آفة التدخين	05
54	يبين أن الاحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد على ضبط سلوكيات المراهق	06
55	يبين سلوك التلميذ بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي	07
56	يبين أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له تأثير إيجابي في ضبط سلوك المراهق	08
57	يبين مدى أهمية النشاط البدني و الرياضي في التقليل من السلوكيات السلبية للمراهق	09
58	يبين أن النشاط البدني و الرياضي يساهم في تقوية العلاقات و الرابط بين التلاميذ	10
59	يبين فاعلية التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ لممارستهم الأنشطة البدنية و الرياضية	11
60	يبين أن اكتساب السلوك الحسن للمراهقين ناتج عن استمرار ممارسة النشاط البدني و الرياضي	12
61	دور النشاط البدني و الرياضي في التحكم في الانفعالات النفسية للمراهق	13

62	يبين فوائد الاستمرار في النشاط البدني و الرياضي و التحكم في الانفعالات النفسية للمراهق	14
63	يبين معرفة الحالة النفسية للمراهقين بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي	15

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
49	دائرة نسبية توضح أهداف الانشطة البدنية و الرياضية	01
50	دائرة نسبية توضح أي التلاميذ(المدخنين أو غير المدخنين) أكثر ممارسة للنشاط البدني و الرياضي	02
51	دائرة نسبية توضح النسب المئوية لمدى أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي كوسيلة للتقليل من آفة التدخين	03
52	دائرة نسبية توضح النسب المئوية لدوافع ممارسة التلميذ للأنشطة البدنية و الرياضية	04
53	دائرة نسبية توضح استغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني و الرياضي للتلاميذ و دوره في التخلص من التدخين	05
54	دائرة نسبية توضح دور الاحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في ضبط سلوكياتهم	06
55	دائرة نسبية توضح سلوكيات التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي	07
56	دائرة نسبية توضح تأثيرات النشاط البدني و الرياضي في ضبط سلوك المراهق	08
57	دائرة نسبية توضح دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من السلوكيات السلبية للمراهق	09

58	دائرة نسبية توضح مساهمة النشاط البدني و الرياضي في تقوية العلاقات و الروابط بين التلاميذ	10
59	دائرة نسبية توضح دور ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في التحكم في الإنفعالات النفسية للمراهق	11
60	دائرة نسبية توضح دور الاستمرارية في النشاط البدني و الرياضي في مساعدة تعلم السلوك الحسن و التحكم في الانفعالات النفسية	12
61	دائرة نسبية توضح الدور الإيجابي الذي تلعبه الانشطة البدنية و الرياضية في التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ	13
62	دائرة نسبية توضح فائدة استمرارية النشاط البدني و الرياضي في التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ	14
63	دائرة نسبية توضح دور الحالة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي للتلاميذ	15

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الجانب التمهيدي

- 1- مقدمة وإشكالية البحث 1
- 2- الفرضيات 2
- 1-2- الفرضية العامة 2
- 2-2- الفرضية الجزئية 2
- 3- أهداف البحث 3
- 4- أهمية البحث 3
- 5- تحديد المصطلحات 3
- 1-5- النشاط البدني الرياضي 3
- 2-5- التدخين 4
- 3-5- المراهقة 4
- 6- الدراسات السابقة 4
- 7- صعوبات البحث 5

الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- تمهيد : 6
- 1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي 6
- 1-1-1- تعريف النشاط 6
- 2-1-1- تعريف النشاط البدني 6
- 3-1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي 7

- 2-1- أهداف النشاط البدني الرياضي7
- 1-2-1- هدف التنمية البدنية7
- 2-2-1- هدف التنمية المعرفية8
- 3-2-1- هدف التنمية النفسية9
- 4-2-1- هدف التنمية الحركية9
- 5-2-1- هدف الترويح وأنشطة الفراغ10
- 3-1- أنواع النشاط البدني الرياضي11
- 1-3-1- النشاط البدني الترويحي11
- 1-1-3-1- مفهوم الترويح11
- 2-1-3-1- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي11
- 3-1-3-1- أهداف النشاط الرياضي الترويحي12
- 2-3-1- النشاط الرياضي التنافسي13
- 1-2-3-1- مفهوم النشاط الرياضي التنافسي13
- 2-2-3-1- إيجابيات النشاط الرياضي التنافسي13
- 3-2-3-1- سلبيات النشاط الرياضي التنافسي14
- 4-2-3-1- أهداف النشاط الرياضي التنافسي14
- 3-3-1- النشاط البدني الرياضي النفعي15
- 1-3-3-1- التمرينات الصباحية15
- 2-3-3-1- تمرينات الراحة النشطة16
- 3-3-3-1- المسابقات الرياضية المفتوحة16
- 4-3-3-1- تمارين اللياقة من أجل الصحة16
- 5-3-3-1- المهرجانات الرياضية16
- 6-3-3-1- رحلات الخلاء والتجوال17
- 7-3-3-1- التدريب الرياضي17
- 4-1- واجبات وخصائص النشاط البدني والرياضي17
- 1-4-1- واجبات النشاط البدني الرياضي17
- 2-4-1- خصائص النشاط البدني الرياضي18
- 5-1- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية19

- 1-5-1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على الحالة المزاجية19.
- 2-5-1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على خوض القلق والإكتئاب19.
- 3-5-1- ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها على الحالة الإنفعالية20.
- 4-5-1- تأثير النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية20.
- 6-1- أهمية النشاط البدني و الرياضي عند الناجحين المراهقين21.
- 21..... خلاصة

الفصل الثاني : التدخين

- 22..... تمهيد
- 1-تعريف التدخين23.
- 1-1- لغة23.
- 2-1- علميا23.
- 2- أنواع التدخين23.
- 2-1- التدخين النفسي23.
- 2-1-1- التدخين المؤثر على الحواس23.
- 2-1-2- التدخين من اجل الاستمتاع24.
- 2-1-3- التدخين التلقائي24.
- 2-1-4- التدخين الادماني24.
- 2-1-5- التدخين المنشط24.
- 2-1-6- التدخين المهذأ24.
- 3- أضرار التدخين على صحة الانسان24.
- 3-1- النيكوتين24.
- 3-1-2- أضرار التدخين على الفم والأسنان25.
- 3-1-3- أضرار التدخين على الجهاز التنفسي25.
- 3-1-4- أضرارا التدخين على العيون25.
- 3-1-5- أضرار التدخين على الجهاز الهضمي25.
- 3-1-6- اضرار التدخين على الجنين25.
- 3-1-7- تأثير التدخين على البيئة25.
- 3-1-8- تأثير التدخين على الإقتصاد26.

- 4- الحكم الشرعي للتدخين26.
- 5- أقسام المدخنين26.
- 6- علاج التدخين27.
- 6-2- طرق التخلص من التدخين28.
- 6-2-1- الاستراتيجيات لمنع التدخين في الأماكن العامة28.
- 6-2-2- برامج المجتمعات لمكافحة التدخين28.
- 6-2-3- دور الإعلام في مكافحة التدخين29.
- 6-2-4- عناصر النجاح في مكافحة التدخين كما تراها منظمة الصحة العالمية29.
- الخلاصة30.

الفصل الثالث : المراهقة

- تمهيد.....31.
- 1- تعريف المراهقة32.
- 1-1- لغة32.
- 1-2- اصطلاحا32.
- 2- أنواع المراهقة33.
- 2-1- مراهقة مكيفة أو سوية33.
- 2-2- مراهقة إنسحابية33.
- 2-3- مراهقة منحرفة33.
- 2-4- مراهقة عدوانية33.
- 3- أقسام المراهقة34.
- 3-1- المراهقة المبكرة (12-13-14) سنة34.
- 3-2- المراهقة الوسطى (15-16-17) سنة34.
- 3-3- المراهقة المتأخرة (18-19-20-21) سنة35.
- 4- خصائص المراهق35.
- 4-1- خصائص فيزيولوجية ومورفولوجية35.
- 4-1-1- الجنس الانثوي35.
- 4-1-2- الجنس الذكري35.

- 36..... 2-4- الخصائص النفسية
- 36..... 3-4- الخصائص الاجتماعية
- 37..... 4-4- الخصائص العقلية
- 37..... 5-4- الخصائص الانفعالية
- 37..... 5- مشاكل المراهقة
- 38..... 1-5- مشاكل نفسية
- 38..... 2-5- مشاكل انفعالية
- 38..... 3-5- مشاكل اجتماعية
- 38..... 1-3-5- الأسرة
- 39..... 2-3-5- المدرسة
- 39..... 3-3-5- المجتمع
- 39..... 4-5- مشاكل الصحية
- 40..... 6- علاقة المراهق بالمجتمع
- 40..... 2-6- علاقة المراهق بالنشاط البدني الرياضي
- 41..... الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 42..... 1- تمهيد
- 42..... 1- إجراءات البحث
- 42..... 1-1- منهج الدراسة (المتبع)
- 43..... 2-1- وسائل جمع البيانات (أدوات وتقنيات البحث)
- 43..... 1-2-1- تعريف الاستبيان
- 44..... 2-2-1- الأسس العلمية لأداة القياس
- 44..... 1-2-2-1- الصدق
- 44..... 2-2-2-1- الثبات

- 3-1- العينة وكيفية اختيارها.....45
- 1-3-1- المجال المكاني47
- 2-3-1- المجال الزمني47
- 4-1- التقنيات المستعملة والمعالجة الإحصائية47
- الخلاصة48

المبحث الثاني :

- 2- عرض وتحليل النتائج49
- 1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة49
- 2-2- مقارنة النتائج مع الفرضيات65
- 3-2- الاستنتاج العام66
- 4-2- الاقتراحات و التوصيات67
- الخلاصة68
- الخاتمة69

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

المقدمة و إشكالية البحث :

في العصر الحديث أصبحت النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما ووظائف متعددة ومعقدة داخل النسق الاجتماعي، كما تساهم النشاطات البدنية والرياضية في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة وتفرغه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي به إلى التهلكة ومما سبق ذكره أن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة فعالة للقضاء على الآفات الاجتماعية وتعتبر عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من إن يتكيف مع مجتمعه أو يجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسابرة تطوره ونموه.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد الميادين الهامة للتربية الشاملة إذ تسعى إلى نفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها إذ أنها أصبحت في العصر الحديث منال مجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة فيوجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم , فالطفل الصغير والمرأة المسنة وابن القرية وابن الحضر جميعا قد استوعبوا مفهوم الرياضة وأدركوا معناها ومغزاها .

ورغم التقدم المحسوس في المجال الرياضي بصفة عامة والدور الذي تلعبه والذي بينها وبين رواد الفكر التربوي خاصة في معالجة مختلف الآفات الاجتماعية إلا انه مازال هناك فهم خاطئ للنشاط البدني الرياضي لدرجة اعتباره نوع من الأمية الثقافية خاصة دول العالم الثالث الشيء الذي جعل من الآفات الاجتماعية أكثر انتشار في دولا لعالم الثالث كمشكل البطالة المخدرات، التدخين... الخ، والذي تتعرض له بصفة خاصة وبشكل كبير فئة الشباب هذه الفئة التي تمر بفترة خطيرة جدا .

وفي هذه المرحلة يحتاج لكل عون جهد فلهدا وجب على المجتمع أني أخذها بعين الاعتبار ويعد لها العدة إذ يجبان نعيد هؤلاء الشباب الذين جرفتهم تيارات الجريمة والآفات والانحرافات .

وكذا نعيد تكييفهم النفسي والاجتماعي وذلك باستعمال كل الوسائل الوقائية الممكنة حتى تمنع تزايد عددهم لان الإنسان لا يولد عبثا مستهترا ولا أنانيا وجشعا، بل البيئة والظروف التي يعيش فيها هي التي تجعل منه شاذا ويتغير طباعه من اجل الوصول إلى كل هذه الأهداف .

ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت في برامج التنمية ضمن التربية البدنية والرياضية ومع كل هذا فقد ظهرت عدة مشاكل اجتماعية مست جميع شرائح المجتمع وبالأخص فئة الشباب الذي تأثر كثيرا بالآفات الاجتماعية وبالتالي الدخول في مجال الانحراف والسعي لتلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية وان صادفه عائق يتمرد على الجميع فتصدر عنه سلوكيات مختلفة غير مرغوب فيها .

لهذا فقد تم التركيز على حل هذه المشاكل التي يقع فيها الشباب وإعادة إدماجهم في المجتمع بتخصيص مدارس ومراكز لهؤلاء وذلك بإخضاعهم إلى نظام تربوي منظم والرياضة جزء عضو متكامل من مجموع النظم التربوية التي تحكم المجتمع وبالتالي بناء شخصية سوية.

وانطلاقاً مما سبق ومع مراعاة جانب الانحراف ارتأين إلى طرح التساؤل التالي :
إلى أي مدى وصل إليه النشاط البدني الرياضي في التقليل من التدخين ؟
وقد تم تفريع التساؤل العام إلى:

- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي وسيلة فعالة للتقليل من آفة التدخين التي يعاني منها المراهق؟
- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي والاحتكاك بين الزملاء يساعد على التخلص من آفة التدخين ؟
- هل الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة :

- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بانتظام تساعد في التخلص من التدخين .

2-2- الفرضيات الجزئية :

- ممارسة النشاط البدني الرياضي وسيلة فعالة للتقليل من بعض آفة التدخين التي يعاني منها المراهق.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي والاحتكاك بين الزملاء يساعد على التخلص من بعض الآفات الاجتماعية .

- الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.

3- أهداف البحث:

- يتمحور الهدف من هذه الدراسة حول نقاط أساسية هي :
- إبراز أهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الوقاية من التدخين .
- الحصول على أكثر معلومات في ما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند الشباب المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- إظهار العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية ببناء شخصية سوية.
- دور النشاط البدني الرياضي في إعادة توجيه الشباب توجيهها سويا خلال جميع المراحل النفسية.

4- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في مايلي

➤ استجلاء (إبراز) الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي .

- العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والتوافق الاجتماعي لدى المراهق.
- إعطاء حافز يدفع الشباب المراهق إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي .

5-تحديد المصطلحات:

5-1-النشاط البدني الرياضي:

ونقصد بالنشاط البدني الرياضي في بحثنا بأنه وسيلة لتحقيق أغراض تربوية ترمي لتربية السلوكيات الحركية وتحسين العلاقات الاجتماعية داخل المؤسسات التربوية ويتم ذلك ضمن معايير المجتمع. (عصام عبدالحالق، 1982، ص2)

5-2- التدخين :

ظاهرة التدخين هي واحدة من أهم المشكلات التي تواجه عالمنا المعاصر، حيث تعتبر ظاهرة من أكثر الظواهر المنتشرة والمتزايدة في الانتشار بين المراهقين وطلاب المدارس في المجتمع .
(أما بالنسبة لموضوعنا فقد درسنا بعض أنواع هذه الآفة ومخاطرها وكيفية العلاج والتخلص منها)
(محمد القضماني، ودواؤه، الكويت، 1999، ص1 ,)

5-3- المراهقة :

هي مصطلح وصيغة يقصد بها مرحلة نمو معينة تبدأ من نهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج، ويعرفها "عبد الرحمان العيسوي" أنها إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ وتنتهي بالوصول إلى النضج والرشد. (سعدية محمدعلي، سيكولوجية المراهقة، دارالبحوث، الكويت 1980.)

6- الدراسات السابقة :

إن موضوع تعاطي التدخين بصفة عامة وعند المراهق بصفة خاصة ابتداء من مصادره إلى كيفية علاجه، وعلاقته بالممارسة الرياضية بصورة شاملة، من المواضيع القليلة الاهتمام، وذلك من خلال تطلعنا على مذكرات مكتبة قسم التربية البدنية والرياضية، حيث وجدنا دراسات مشاهمة لدراستنا وهي :

➤ مذكرة من إعداد الطلبة :

- مذكرة من إعداد الطلبة : خنوفة سليم، شقوري محمد، مومن مسعود السعيد، حول " دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من بعض الأفات الإجتماعية عند المراهقين " تحت إشراف

الأستاذ "جرمون علي " الموسم الجامعي 2011-2012

و أهم نتائجها : إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية ودورها في الوقاية من التدخين .
➤ **مذكرة من إعداد الطلبة:**لعجالي يحي، طالي إسماعيل، نمره نسيم، حول " دور النشاط البدني والرياضيفي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق " تحت إشراف الدكتور بوداود عبد اليامين، دورة جوان 1999

ومن نتائجها:قد بينت أن النشاط البدني يكتسي أهمية بالغة في حياة المراهق، لأنه يكسبه الجسم السليم .
والمزاج المترن والشخصية السوية ، وتنجم عنه البنية الجسدية القوية.

7- صعوبات البحث :

لا بد أن نذكر بلف ما من محاولة لإجراء بحث أو إجراء دراسة، لا تخلو من الصعوبات والمشاكل لهذا سنكتفي بذكر أهم الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث، سواء كان على المستوى النظري أو التطبيقي، أما الصعوبات على مستوى (الجانب) النظري تمثلت في :
➤ نقص المراجع والبحوث التي تناولت هذا الموضوع وخاصة على مستوى مكتبتنا بالقسم.

أما على مستوى (الجانب التطبيقي) فتمثلت الصعوبات فيمايلي :

- عدم تعاون بعض الأساتذة معنا.
- عدم إرجاع بعض الاستمارات .
- الإضرابات المتواصلة على مستوى الثانويات التي قمنا بالبحث فيها .

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

الرياضي

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان من ميادين التربية وعنصر هام ومؤثر في إعداد الفرد الصالح من خلال تطعيمه بمهارات واسعة تجعله قادرا على بلورة حياته وتساعده بواكب تطور العصر وتقدمه .
عموما يكسب النشاط الرياضي الصحة البدنية والعقلية ويهذب الخلق، كما يعتبر من بين المواضيع التي أثارت أبحاث ومناقشات الفلاسفة والمختصين .
ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي وأهدافه وفوائده .

1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي :

1 1 1 - تعريف النشاط :

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالإستجابة(1)

1 1 2 - تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والنشاط والتربص في مقابل الكسل والوهن والحمول.
وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألون النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام وهو مفهوم انترولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والإجتماعية لبني الإنسان.
ولقد استعمل بعض العلماء تعبير النشاط البدني الرياضي على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان أشكال أطر الثقافة البدنية للإنسان ومن بين هؤلاء العلماء (سوزلالون) الذي اعتبر النشاط البدني بمترلة النظام الرئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى وغالبا في ذلك لدرجة أنه يريد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التغيير المتطور تاريخيا في التغييرات الأخرى كالتدريب البدني والثقافة البدنية وهي تغييرات ما زالت تستخدم حتى الان ولكن بمضامين مختلفة.(2)

1-1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد أشكال الرقي للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو أكثر تنظيما وأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.
ويعرف "مات فيف" بأن نشاط ذو شكل خاص، جوهر المنافسة المنظمة من أجل القدرات وضمن أقصى تحديدا لها .

وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بانه تدريب بدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كولد ولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طابعا إجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط الرياضي لإنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي .

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على انه نشاط رياضي أو نسبة إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بالعدالة والتزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للمارس وفي شكله الثانوي على العناصر أخرى، مثل الخطط وطرق اللعب .

ويشير "لوتس ويسج" إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرف بأنه " نشاط اللعب التنافسي داخلي وخارجي المردود أو العائد يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط"

1-2-1- أهداف النشاط البدني الرياضي:

1-2-1- هدف التنمية البدنية:

يعبر هدف التنمية البدنية والرياضية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الإرتقاء بالاداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية،فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعهد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الاهداف المقصورة على النشاط البدني الرياضي ولا يدعي أي علم أن إنضمام اخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب،وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا.

وتتضمن هذه التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح أن تكون لأغراض ملائمة على المستويين التربوي والإجتماعي وتمثل فيما يلي :

اللياقة البدنية -

القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات-

التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل -

السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم (امين أنور الخولي، 1997)

1-2-2- هدف التنمية المعرفية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي وتحكم أداء تم بشكل عام. ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم إنسابها للنشاط الرياضي مثل :

- تاريخ الرياضة وسيرة الأبطال.
- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات.
- قواعد اللعب ولوائح المنافسة.
- طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها.
- الخطط واستراتيجيات المنافسة.
- الصحة الرياضية والمنافسة.
- أنماط التغذية وطرق ضبط الجسم.

1-2-3- هدف التنمية النفسية :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الإنفعالية المقبولة التي تكتسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصل بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الإنفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك (كمال درويش).

لقد أوضحت الدراسة التي وجدها الرائد في علم النفس الرياضي (أوجليفي ويتكو) على خمسة عشرة ألف من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية :

اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لانفسهم ولغيرهم.
الإتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الإلتزان الإنفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، إنخفاض التغيرات العدوانية) (عصام عبد الخالق، ص12).

1-2-4- هدف التنمية الحركية :

يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حرة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكيفياتها ووصف هذه المفاهيم " المهارة الحركية " وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة بإنجاز هدف محدد .

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى رفع مستويات المهارة المركبة بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أدائه .
وحتى يتحقق هذا يجب ان يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برجة الانشطة الحركية وانماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل إكتساب :

➤ الكفاية الإدراكية.

➤ الطلاقة الحركية.

➤ المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل المثال :

➤ المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة في النفس.

➤ التعود على القيادة والتبعية.

➤ التعاون.

➤ متنفس للطاقات.

➤ اكتساب المواطنة الصالحة.

➤ التنمية الإجتماعية.

➤ الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الإجتماعية كالصداقة والألفة الإجتماعية التي تجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي والامثال لنظام المجتمع (امين انور الخولي ، 1997، صفحة 78).

1-2-5- هدف الترويج وأنشطة الفراغ :

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزت بين الوسائل الترويجية البريئة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة وهو الهدف الذي يرمي الى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك اثاره الاهتمامات بالانشطة الرياضية وبشكل اتجاهاً ايجابية بحيث تصبح ممارسة النشاطات الرياضية نشاطاً ترويجياً يستثمرون الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي وتمثل التأثيرات الايجابية للترويج من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي:

➤ الصحة واللياقة البدنية.

- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل افضل.
- اتاحة فرص الاسترخاء وازالة التوتر والتنفس المقبول. (أمين انور الخولي ، 1997 ، صفحة 95)

1-3- أنوع النشاط البدني الرياضي :

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاث أنواع وهي :

النشاط البدني الرياضي الترويحي والنشاط البدني الرياضي التنافسي والنفعي .

1-3-1- النشاط البدني الترويحي :

1-1-3-1- مفهوم الترويح :

الترويح حالة انفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة، الإبتعاش، القبول، النجاح، البهجة وقيمة الذات وهو بذلك يدعم الصورة الإجمالية لذات الفرد كما يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض الشخصية ويتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

1-3-1-2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح فلقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الإجتماعية ارتباطا بالرياضة، وربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما إستخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويح في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح برايتبيل "brayhtbil" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة خاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية، والبدنية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الإعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي إنفصال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي من التماسك والتفاهم والإتصال داخل المجتمع الواحد (محمد حسن علاوي).

ولقد قدم شو "cho" إضافة للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي :

- منافسة بين فردين.
- منافسة بين فريقين.
- منافسة بين أكثر من فرد بعض العناصر الطبيعية .

وعموما فإن الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المنافسة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على المشاعر، كثيرا ما يعتمد الأشخاص إلى إخفاءها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم أكثر إنصافا بالنشاط الرياضي من غيره، في سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب والألعاب... الخ وكذلك بالإعتبار أو روعة الإلتزام وبالمواظبة والتشريعات والروح الرياضية والتنافس الشريف وغيرها من الألعاب وقواعد التنافس والإلتزام وبالواجب والتشريعات والروح الرياضية والتنافس الشريف وغيرها من الأطر والمعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التنافس والتعاون .

فممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل يتصف ببذل جهد لتحقيق على الخصم، وندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط البدني الرياضي التنافسي الذي يسعى إلى إعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية، كالنصر والهزيمة وغيرها، تعمل على تقبل الهزيمة وأتعب النصر بتواضع، وذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم لكن لا مانع من أن نفوز في المرات القادمة (انور الخولي).

1-3-1-3- أهداف النشاط الرياضي الترويحي

يهدف النشاط البدني الذي يستخدم الرياضة كذريعة لتحقيق اهدافه والمتمثلة في :

- الصحة و اللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- نمو العلاقات الإجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات .
- نمو المهارت الإجتماعية والنضج الإجتماعي .
- التوجه الإجتماعي للحياة وواجباتها بشكل أفضل .
- إتاحة فرصة الإسترخاء وإزالة التوتر .
- إشباع حب الإستطلاع والمعرفة والفهم .
- إحترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها .

1-3-2- النشاط الرياضي التنافسي

1-3-2-1- مفهوم النشاط الرياضي التنافسي :

يستخدم تعبير المنافسة إستخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية أو يعتبر التنافس غالبا ما يكون بديل أو مرادفا لكلمة الرياضة، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام خلال وصف عملياتها،

وتتحقق عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل شئ ما أو تحقيق هدف معين وعلى الرغم (كمال درويش و أمين أنور الخولي) من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد، وهكذا تستند المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة.

1-2-2-3- إيجابيات النشاط الرياضي التنافسي :

يتميز النشاط الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة وسنذكر من خلال هذه الدراسة نموذجين من العمليات الإيجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي.

أولا : عمليات التوافق الإجتماعي :

أ-الإستسلام : وهو عملية إجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية وهو القبول بنتيجة المباراة التي قامت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد للعب معلومة مسبقا.

ب- الوساطة :وتقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النزاع، ويساهم النشاط التنافسي في خلق مثل هذه الظروف لحل الصراع على كل المستويات من خلال المنافسة الرياضية .

ج- التحكيم : يعتمد النشاط الرياضي التنافسي على التحكم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد مضبوطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم كالعدالة والتراثة والإعتبارات التربوية الخلقية

د- التسامح : عندما تشد الصراعات نتيجة عدم تقرير أي بحث لا يقبل أي طرق أو أي وساطة أو تحكيم، فإن الحل في توفيره، حيث تتقابل فرق من عقائد مختلفة على الساحة الرياضية وفق قواعد لعب محايدة لا صلة لها بهذه العقائد .

وتغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتى في المنازلات الفردية الي تتسم بالإحتكاك البدني كالملاكمة والمصارعة، وغالبا ما تنص قواعد اللعب على أداب معينة كتقديم للمنافس والحكم، الأمر الذي يضمني جوا من التسامح والإخاء على المنافسة (أمين أنور الخولي).

ثانيا التعاون :

يقدم النشاط الرياضي التنافسي ظروف ثرية لتحقيق التعاون واكسابه للممارسين باعتبار الإنجازات ثمرة التعاون والتأزر بين اللاعبين فيما بينهم.

ويكمن أن نقول أن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس في آن واحد ويمكن ذلك مثلا فالرياضات الجماعية حيث نج أن أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعا لتحقيق الفوز في نفس الوقت فهم يتنافسون مع الفريق الخصم .

1-2-3-3- سلبيات النشاط الرياضي التنافسي :

تعالت الأصوات في الأونة الأخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية حتى ان بعض الباحثين طالبو بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية إلى صراع مرير وربما إلى تخطي حدود القيم البشرية والإستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن القيم الرياضية الأصلية كالعنف والعدوان والغش وتعاطي المنشطات ووصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوى مباشرة وغير مباشرة للمسؤولين والرسميين وهذا ما يزيد الفساد في المجال الرياضي .

1-3-2-4- أهداف النشاط الرياضي التنافسي :

يسمى النشاط الرياضي التنافسي إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التحلي بالروح الرياضية .
- التباهي والتفاخر والإعتزاز القومي .
- إحراز نتائج جيدة من خلال المنافسة .
- رفع المستوى الصحي وإضافة الروح المعنوية للأفراد .
- إحترام الخصم والتنافس بالشرف .
- تحقيق الذات باحراز النصر .
- تنمية روح التعاون .
- تكوين الشخصية المترنة .
- تنمية الثقة بالنفس .

وفي الأخير فإن المنافسة وبالرغم من النقد الذي وجه إليها تبقى انما الجوهره الرياضية وإحدى مقوماتها فقط، يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس النبيل و التزاهة وبذلك نبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه.

1-3-3- النشاط البدني الرياضي النفعي

في الحقيقة ان مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الانشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي، إلا ان هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وستتطرق في هذه الدراسة إلى بعض هذه الانشطة البدنية والرياضية (محمد علي محمد).

1-3-3-1- التمرينات الصباحية :

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج إنتشارا وأقلها تكلفة حيث أنها لا تحتاج إلا أماكن كبيرة للممارسة أوقاتا طويلة لإجرائها وهي عادة تتكون من 06 إلى 12 تمرينا يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمارين النمطية، مبدأ بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين ثم تتبع بتمرينات التهدأة، وهذه التمرينات يلعب فيها المنشط دورا رئيسيا في الإلقاء و تشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم .

1-3-3-2- تمارين الراحة النشطة :

وهذه التمارين يمارسها العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترة الراحة، بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل، ومدتها من 05 إلى 10 دقائق في اليوم .

1-3-3-3- المسابقات الرياضية المفتوحة :

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرص للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية ، الإشتراك الإيجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة والميول الإجتماعية ونختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع إستخدام قواعد بسيطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط وتجري هذه التدريبات والمسابقات من 02 إلى 03 مرات أسبوعيا .

1-3-3-4- تمارين اللياقة من أجل الصحة :

هذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والعرض الأساسي للممارسة هو إكتساب الصحة و تقدم هذه التمارين في مجموعات مختلطة وتؤدي بشكل منتظم وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم قيما لتمرينات العضلات الكبيرة لفئة الكبار في السن .

1-3-3-5- المهرجانات الرياضية :

تعد نموذجا لإرتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في تجميع أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة على إختلاف أعمارهم ومستواياهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاط لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخليص الكثيرين منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاكة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص كما تعد

فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة من جانب آخر يمكن إستغلال تلك المهرجانات في إنتقاء الموهوبين لرياضة المنافسة والبطولة .(أمين انور الخولي ، 1997 ، صفحة 194)

1-3-3-6- رحلات الخلاء والتجوال :

ويعتبر التجوال أكثر الانواع إنشارا في مجال التربية البدنية للجماهير وذلك لبساطة التحضير له حيث لا يحتاج إلى إعداد طويل معقد او أجهزة رياضية ، ويجري هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخلوية والغابات والصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق ، وهذا النوع من التجوال تستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة كما انه يجري لمسافات متغيرة ومتنوعة حسب فترة الممارسين ويستخدم هذا النوع من الأنشطة أحيانا بتوصيات من الطبيب المختص (لفئات من مرض القلب، الدورة الدموية والجهاز التنفسي) والبعض الأخر لا يزاولونه إلا بعد موافقة الطبيب وخصوصا ذوي الأعمال المتقدمة .

1-3-3-7- التدريب الرياضي :

وهو أحد الأشكال المنتظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع للقواعد والقوانين ويتم تحت قيادة وإشراف المدرسين، وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية أو الفرق المدرسية ، ويتم تقديم البرنامج عن طريق الإعلانات المفتوحة التي تقوم بها هذه المؤسسات .

1-4-1- واجبات وخصائص النشاط البدني الرياضي :

1-4-1- واجبات النشاط البدني الرياضي :

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط البدني الرياضي كالتالي :

- تنمية الكفاءة الرياضية .
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة .
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية .
- النمو الإجتماعي .
- التمتع بالنشاط البدني وإستثمار أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة المختلفة .
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين أفراد المجتمع .
- إقامة وإتاحة فرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة .

كما نجد عرض واجبات النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية :

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .

- النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس من أجل زيادة الإنتاج .
- النوم الكامل للناحية البدنية وكأساس للدفاع عن الوطن . (عصام عبد الخالق، ص12، صفحة

(11)

- التقدم بالمستويات العالية .

1-4-2- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط الرياضي البدني بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .
- أصبحت الصور التي سيتم بها النشاط الرياضي وهو التدريب ثم التنافس .

يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة في المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر الجمهور الكبير إلى سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الإثبات والتركيز .

لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهر النشاط الرياضي . يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غير من المشاهدين للأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الميول .

فكلما نلاحظ، فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والإستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

1-5- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية :

1-5-1 ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على الحالة المزاجية :

يعني المزاج حالة الفرد الإنفعالية أو قابلة للإنفعال وأسلوبه فيه ، ولذلك فهو دائم ومستمر يعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة .

ومن اهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الغير الممارس للنشاط البدني الرياضي التوتر والقلق والحزن والغضب والعدوان والحيوية والنشاط ، التعب والكسل، الإضطراب والإرتباك كما تؤثر ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي ، والسباحة على زيادة الحيوية والنشاط لدى الفرد ، مقابل إنخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات إيجابية في الحالات المزاجية فإن هذه العلاقة لا ترتقي إلى السبب والنتيجة، وإنما ما تزال انواع من القروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات . (عصام عبد الخالق،ص12)

1-5-2- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على خوض القلق والإكتئاب :

يعد القلق النفسي أكثر الامراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) .

ولقد إهتم الباحثون في السنوات الاخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والإكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل إنتشار الإكتئاب بين الناس حوالي 6% وهو أكثر إنتشار بين النساء والرجال 12% وغالبا ما يبدأ في عمر الشباب .

وتشير نتائج البحوث التي قام بها دوشمان 1986 على عينة قوامها 1950 طبيا أمريكيا أن 85% منهم يصفون إستخدام التمرينات الرياضية كعلاج الإكتئاب وبذهب دوشمان إلى توقع زيادة أستخدام ممارسة النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للإعتبارات التالية :

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .
- محددات إستخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمرينات الرياضية .
- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية و الحاجة إلى البحث عن بديل أقل مخاطرة مثل :

النشاطات الرياضية .(أسامة راتب،ص187)

1-5-3- ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها على الحالة الإنفعالية :

يعتبر الغنفعال بشكل عام مظهر الفقدان والإستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الإجتماعي كما أنه الوقت ذاته وسلبت لإعادة التوازن ونجدد بالإشارة إلا أن الأراء الإكلينيكة المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة علة الإنفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف العمر ، حيث النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة الإنفعالات الإجابية مثل : الإستماع ، السعادة ، الرضا ، الحماس ، التمرن... الخ

لقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلاقة بين إنتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة ، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها : زيادة كفايات الذات والحصول على فرص الإتصال الإجتماعي . (أسامة راتب،ص187)

ولقد أظهر "فولكيتز" سنة 1981 ، فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية :
➤ تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن الذي يؤدي بدوره إلى السعادة.
➤ التمرينات الهوائية بمثابة التغذية الرجعية الحيوية . (راتب،ص43)

1-5-4- تأثير النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية :

يتبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني ، ومن ذلك أن بعض علماء النفس يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي خفض السلوك العمراني بإعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة ، وإنما تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الإكتئاب وإن تطوير اللياقة البدنية يؤثّر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد .
ولقد أظهرت نتائج عديدة من البحوث التي أجريت في هذا المجال أن هناك فروق تميز الممارسين عن غير الممارسين للنشاط الرياضي . (راتب،ص43)

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل " كوبر " (1967 cooper) و"كان" (1967kane) و"ستشور" (setchurr1977) و"مرجان" (1980"morgan) أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق والمتمثلة في :
الثقة في النفس – المنافسة – إنخفاض القلق – الإستقرار الإنفعالي – المسؤولية .

1-6- أهمية النشاط البدني و الرياضي عند الناجحين المراهقين :

من الأمور التي جذبت إنتباه الباحثين في مجال التربية البدنية ، ذلك الإهتمام الواضح الذي يبديه الناجحين في الرياضة والذي فسر على أنه يرمي إلى أن الرياضة أو النشاط البدني الرياضي يعد بالنسبة لهم مضهرا إجتماعيا يتميز بين طبقات المجتمع وفتاته ، وقد وضع هذا الإهتمام بعد أن تعددت حالات النجاح المتفوقة رياضيا ، ومن جهة أخرى يشير خبير "التربية البدنية" "عبد الفتاح لطفي سلامة" أن السبب في سلوك الناجح والإنحراف الإجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لإفتقارهم إلى الفرص المواثية لتعلم الرياضة وممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة مقبولة ، ذلك لأن الجزء الكبير من التدريب الإجتماعي الأساسي للفرد يمكن أن يحدث عبر ممارسة الألعاب وتتم

من خلال التوجيه والرعاية تحسبا لأي انحراف سلوكي أو إجتماعي من خلال قيادة واعية مؤهلة فضلا على أنها تقضي على الشكل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق وتبعد عنها بالفرق الرياضية وأنشطة التنافس الرياضي

الخلاصة :

برزت أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ، التي تساهم في تكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يحقق له السعادة والصحة . ولا يسعى أي علم أو نظام اخر أنه طبع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب . فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى رفع مستويات المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهارته ، ومن ثم على أداءه .

الفصل الثاني :

التدخين

تمهيد :

ليس من عصر كثر فيه التجارب كعصرنا هذا وكأن الإنسان قد أصيب بهوس التجارب وعدواها في كل ما يمت إلى حياته بصلة. وقد تكون هذه التجارب مجرد واجهه أو مدخل شرعي لممارسة كافة الرغبات والأهواء على اختلاف أنواعها وشدوذها حتى تتحول تلك التجارب أخيرا إلى عادة مستحكمة ظالمة تقود الإنسان حسب هواها ورغباتها. وأكثر ما ينطبق ذلك على عادة التدخين التي تحكمت بعقول الناس على اختلاف مللهم وعلمهم ومشاربهم .

عادة التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت بالإنسان العليل والأمراض كتأثيرها السيئ على الغدد الليمفاوية والنخامية والمراكز العصبية وتأثيرها الضار على القلب وضغط الدم والجاري التنفسية والمعدة والعضلات والعين الخ...

إنها تجارة العالم الراجحة ولكنه ربح حرام قائم على إتلاف الحياة وتدمير الإنسان عقلا وقلبا وإرادة وروحا. والغريب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق لما تحدثه في كيانهم من تفاعل غريب يجعله يلح في طلبها إلى أن تقضي عليه.(حبشي،1991)

لا شك أن إغراءات الأصدقاء الواقعين تحت تأثير هذه العادة هي التي تعمل على إدخال البسطاء إلى عالمها الزائف الخادع حيث لا يتمكن أي منهم من التخلص منها إلا بعد شق النفس هذا إذا قدر له الخروج. وكأن الإنسان يظن انه يجد في هذه السموم ملاذا من همومه الكثيرة يهرب إليها في الشدائد والملمات. وهو لا يدري أن من يهرب إلى سم التبغ هو كمن يستجير من الرمضاء بالنار، لأنه بذلك يستترف قواه ويقضي على البقية الباقية من عافيته.

بعد أن ازداد خطر عادة التدخين لا سيما في صفوف الشباب والمراهقين وطلاب المدارس والجامعات واستفحال خطره على الصحة فقد خصصت هذه الدراسة عن كل ذلك مظهرين بالحقائق والأرقاملا بالعواطف والانفعالات الخطر الكامن وراءه ووجوب محاربتة على كل مستوى عن طريق التوعية الصحية والحذر من جعل الصحة مطية للشهوات وأداة للمقامرة، فالصحة هي الرصيد الحقيقي لكل دولة يحق لها أن تفتخر بنفسها وبمنجزاتها.

1- تعريف التدخين :-

1 1 لغة:

التدخين في لغة العرب مصدر للفعل دخن تدخيناً بتضعيف الفعل لأن صيغة التفعيل دائماً مصدر لفعل مضعف كالتسليم من سلم... فالتدخين إذن مصدر وهو فعل المرء المدخن إذا أشعل السيجارة و امتصها بشهيقه ليخرج بذلك دخاناً أيضاً كثيف من فمه إلى أنفه. (عز الدين النشاري، 1987)

1-2- علميا :

إن عملية التدخين عملية يتم فيها حرق لمادة، غالباً ما تكون التبغ، ومن هنا فإنه يتم تذوق الدخان أو استنشاقه. كما وتتم هذه العملية باعتبارها المقام الأول في الممارسة للترويح عن النفس وذلك عن طريق استخدام المخدر

إن ما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات فعالية مخدرة مثل النيكوتين فهذا ما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة وفي بعض الأحيان تتم هذه الممارسة كجزء من طقوس دينية لكي تحدث حالة من الغفوة والتنوير الروحي. وفي عالمنا تعتبر السجائر من أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في عصرنا ووقتنا الراهن

2- أنواع التدخين :

يختلف التدخين من شخص لآخر، منها ما يرتبط بنفسية المدخن ومنها ما يتعلق بحواسه واعصابه.. ومن انواع التدخين:-

2-1- التدخين النفسي : وهو تدخين يمارسه الفرد بهدف زيادة الثقة بالنفس والمشاركة الوجدانية

لمجموعه المدخنين

2-1-1 - التدخين المؤثر على الحواس : قد تحرك عملية التدخين او بعض الاشياء المتعلقة بالتدخين

بعض الحواس في المدخن مثلاً، قد تهدأ اعصاب المدخن بمجرد اشعاله للسيجاره ووضعها بين الاصابع او في الفم ومنهم من يجد المتعه في سحب انفاس السيجارة او شم رائحة الدخان .

2-1-2- التدخين من اجل الاستمتاع:

يعتبر هذا النوع من اكثر انواع التدخين انتشاراً حيث يكون مصحوباً باستمتاع المدخن وخاصة في فترات الراحة والاسترخاء. وقد تزداد متعه المدخن بالسيجارة بعد الاكل او اثناء تناول الشاي او القهوة او مشاهدة الافلام وسماع الاغاني. (مصطفى محرم، 1983 ص51)

2-1-3- التدخين التلقائي :

يشعل المدخن سيجارته دون تفكير وحيانا يشعر سيجارته الثانية قبل ان تنطفئ الاولى وهذا التدخين صفة من صفات التدخين الادماي او المنشط.

2-1-4- التدخين الادماي: وهو اخطر الانواع لانه ضرورة ملحه للمدخن للتغلب على الامراض الناجمة عن التوقف عن التدخين فقد يبدأ ظهور اعراض الحرمان بعد اطفاء السيجاره والمدخن يشعل سيجارته بمجرد الاستيقاظ من النوم ويستمر في التدخين حتى ينام.

2-1-5- التدخين المنشط :

يبدأ بعض الافراد بالتدخين املا في زيادة مقدرتهم الذهنية والتركيز عند القراءة او الكتابة او التأليف بهدف التغلب على التعب ومشاكل الحياه اليومية التي يتعرض لها الانسان.(أوزاوي،1994،ص20)

2-1-6- التدخين المهدأ :

يدخن للتغلب على المعانات النفسية مثل القلق والتوتر والضغط العصبي وترتفع نسبة مدخني هذا النوع بين النساء والافراد العصبيين.

3- أضرار التدخين على صحة الانسان :

3-1- النيكوتين :

هو المادة الفعالة الاساسية في الدخان وكلما زادت كمية النيكوتين في الدم وتراكت كان له اثرا كبيرا وقد ثبت علميا ان النيكوتين له تأثير سلبي على كل اجهزة الجسم.

3-1-2- أضرار التدخين على الفم والأسنان :

قد تسبب العديد من امراض الاسنان وتسبب سرطان الفم.

3-1-3- أضرار التدخين على الجهاز التنفسي :

تؤدي الي الاصابه بالعديد من الامراض المستعصية والامراض التي قد تؤدي بحياه الانسان مثل امراض القلب والشرابين والتهاب وسرطان الرئة.

3-1-4- أضرارا التدخين على العيون :

قد يؤدي التدخين الى التهاب في الاغشية التي تحت الجفون ولها تأثير سام قد يتلف خلايا البصر داخل شبكية العين ويسبب التهاب ملتحمه العين وفقدان العين للونها وبريقها وتساقط شعر الاهداب والجفون وحدوث اختلال في الرؤية .

3-1-5- أضرار التدخين على الجهاز الهضمي :

يسبب الغثيان والقيء كما يمكن أن يسبب التدخين حرقة المعدة، أو أن يجعل حدوثها أكثر تواتراً وشدّة، و يكون المدخن أكثر تعرّضاً للإصابة بالقرحات كما أنّ شفاء القرحات عند المدخنين يكون

أبطأ بكثير من شفاء القرحات عند غير المدخنين. كما يضرُّ التدخين بوظيفة الكبد أيضاً، ويسبب التهاباً شديداً وإسهالاً وخروج دم مع البراز، ممَّا قد يتطلَّب الكثير من العمليات. (بدوي، 1977، ص10)

3-1-6- اضرار التدخين على الجنين :

يؤثر سلبي على الجنين ويعمل على تقليل نمو الطفل وانخفاض وزنه وحجمه وقد يسبب تشوه الاجنه.

3-1-7- تأثير التدخين على البيئة :

يحتوي دخان السجائر على العديد من المركبات الكيميائية التي تسبب خطرا على البيئة والانسان خاصة في بيئة العمل وكثرة استنشاق الدخان المتصاعد من السيجاره يؤدي الى الاصابه بالعديد من الامراض. ويتصاعد من السيجاره غاز اول اكسيد الكربون وهو غاز ملوث للبيئة ويسبب امراض لاحصر لها ويعمل على زياده نسبه الحرائق والاشتعالات وكوارث كما انه السبب في حدوث العديد من الحرائق : السيجاره! فمجرد ملامسه السيجاره لاي سطح قابل للاشتعال يسبب كارثه وايضا تعمل السيجاره على تلوث النبات في مكاتب العمل.

3-1-8- تأثير التدخين على الإقتصاد :

ان تقديرات تكاليف التبغ علي الصعيد العالمي تزيد عن مائتي مليار دولار اميركي في السنه ، ولو ان هذه الاموال المبدده في التبغ اصبحت متوفرة للعالم ليستخدمونها فيما يعود بالنفع لأمكننا مضاعفة الميزانيات الصحيه في الدول الناميه كلها.

وللحد من اضرار التبغ الاقتصاديه يجب توفر لدي المسؤولين و صانعي القرار معلومات كافيه كي تساعداهم علي اتخاذ القرارات المناسبه و ضروره فرض الضرائب علي تلك المصانع

4- الحكم الشرعي للتدخين :

يري جمهور العلماء تحريم تعاطي التبغ وذلك لأنه :

➤ التدخين مضر بالصحة و كل ما كان ذلك يحرم (ولا تلقوا بأيديكم الي التهلكه) سوره البقره الآيه 195 .

➤ التبغ من المواد التي تسبب الفتور في الجسم.

➤ التدخين يؤذي الغير سواء بالتدخين كرها (لا إرادي) او برائحته غير الطيبه, (من كان يؤمن بالله فلا يؤذي جاره) .

➤ الانفاق علي التدخين درب من دروب الاسراف والتبذير(ان المبذرين كانوا اخوانا للشياطين) سورة الاسراء الآيه 27.

➤ ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم(" لا ضرر ولا ضرار")

5- أقسام المدخنين:

ينقسم المدخنون إلى أربعة أقسام:

- **المعتدلون:** هم الذين يدخنون حوالي خمسة سجائر في اليوم أو خمسة غرامات من التبغ الغليون أو بمضغون 2 غ من التبغ وبذلك يتناولون حوال 15 ملغ من النيكوتين في اليوم.
- **المتوسطون:** هم الذين يدخنون 10 سجائر في اليوم أو سيغارين أو 10 غ من تبغ الغليون أو بمضغون 4 غ من تبغ المضغ وبذلك يتناولون حوالي 30 ملغ من النيكوتين.
- **المكثرون:** هم الذين يدخنون 20 سيجارة في اليوم أو 3 إلى 4 لفات من السيجار أو 20 غ من تبغ الغليون أو بمضغون 8 غ من تبغ المضغ، وبذلك يتناولون أكثر من 60 غ من النيكوتين في اليوم.
- **المفرطون:** ويشكلون زمرة المدمنين وهم الذين يدخنون أكثر من 20 سيجارة أي أكثر من 60 ملغويجب الإشارة إلى أن درجة التأثير بالنيكوتين تختلف باختلاف الاستعداد الشخصي، فبعضهم يعتبر معتدلاً عند أحدهم قد يمكن أن يكون (ظاهرة انتشار التدخين، ص1995)

إفراطاً بالنسبة لغيره وكذلك لاشك إن هناك شيوخ بلغوا الثمانين أو أكثر وهم يتمتعون بصحة جيدة على الرغم من تعاطيهم التدخين بإفراط.

6- علاج التدخين :

لا يتعرض كل المدخنين إلى نفس المقدار من المعاناة عند امتناعهم عن التدخين فمنهم من لا يعاني أبداً ومنهم من يعاني قليلاً ويصبر على ذلك، ومنهم من يعاني كثيراً ويصبر على ذلك، ومن هذا نستنتج أن ظواهر الامتناع تختلف بين مدخن وآخر وهذا الأمر صعب وقد يكون مستحيلاً إذا كان المدخنون غير مقتنعين أصلاً بضرورة الإقلاع عن التدخين أو كانوا لا يملكون الإرادة والصبر على ما يصيبهم من إزعاج في أيام الإقلاع الأولى ويمكن للإنسان أن يقلع عن التدخين بعدة طرق أهمها:

- **الانقطاع الفجائي:** وهي طريقة سهلة عند بعض المدمنين على التدخين الذين يملكون إرادة وتصميم قويين والذين يتحملون أعراض الامتناع ويعبرون على ذلك.
- **الانقطاع التدريجي:** وهي طريقة أكثر سهولة وأخف وطأة على المدخن تتم بتقليل عدد السجائر التي يدخنها المدمن تدريجياً يوم بعد يوم .

- الطريقة الدوائية: يتم بموجبها استعمال بعض الحبوب التي تحتوي على النيكوتين أو على مواد شبيهة بالنيكوتين أثناء فترة الامتناع عن التدخين بهدف تخفيف أعراض الامتناع المفاجئ (جعفر، 2002، ص5).

6-2- طرق التخلص من التدخين :

- منع التدخين في الاماكن العامة.
- ضرورة وضع قوانين للحد من التدخين.
- التوعية
- عيادات مكافحة التدخين.
- العلاج السلوكي.
- العلك بطعم النيكوتين.
- لاصقة النيكوتين الجلدية واقراص تحت اللسان للتخلص من التدخين .
- الاعلام.

6-2-1- الاستراتيجيات لمنع التدخين في الاماكن العامة :

- التركيز علي التثقيف الصحي و الدعايه والتوعية عن اضرار التدخين.
- دعم اجهزة الاعلام.
- توضيح و شرح الامر لكل مواطن . لانه من الصعب اقرار اي تشريع بشكل عملي ما لم يبين بكل وضوح ما ينجم عن التدخين اللارادي من اخطار علي الصحة وكذلك الفوائد التي تحقق من جعل البيئة المحلية نقيه و خالية من التدخين.(محمد قزمان، 1999)

6-2-2- برامج المجتمعات لمكافحة التدخين :

- لوحظ ان اعداد الدول التي تمنع التدخين في الاماكن العامة في تزايد مستمر، وكثير من الدول العربية تقر ذلك. وسوف يحقق ثمارا منها ما يلي :
- حماية الكبار ولاصغار من الاخطار التي تتعرض لها صحتهم جراء استنشاقهم لدخان تبغ الاخرين.

- سوف يحث هذا المنع ضغطا علي المدخنين يحثهم علي الاقلاع عن التدخين .
- يساعد في توفير جو مناسب و بيئه صحية نقيه.
- يشجع علي توسيع دائرة سياية مكافحة التدخين.
- يؤكد وجهة النظر في ان المجتمع الذي لا يدخن هو المجتمع الطبيعي, مما يثثر في وقاية الصغار والشباب من الشروع في التدخين.

6-2-3- دور الإعلام في مكافحة التدخين :

تتعدد الوسائل الاعلامية التي تساعد في القضاء على التدخين.. والتخلص من هذه الظاهرة . مثل الصحف المطبوعه والالكترونية والتلفزيون والراديو, وكل هذه الوسائل الاعلامية لها اثر سحري في توصيل المعلومة والارشاد والتوعية.

ويتم ذلك من خلال عمل برامج للتثقيف ونشر الوعي لدى المواطنين بمدى خطوره التدخين وتوضيح وشرح وافى لهذه الظاهرة وماتسببه من امراض.

6-2-4- عناصر النجاح في مكافحة التدخين كما تراها منظمة الصحة العالمية :

- حماية الاطفال من ان يصبحوا مدمنين.
- وضع سياسه تشجع علي عدم استخدام التبغ مثل فرض ضرائب علي التبغ تزيد بمعدل يفوق زيادة الدخول والاسعار .
- برامج لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي والاقلاع عن التدخين. و في هذا يجب ان يعطي العاملون الصحيون والمؤسسات الصحية مثالا يحتذي به في الاقلاع عن التدخين.
- حماية المواطنين من التعرض بالاكره لدخان التبغ البيئي.
- حظر كل الحوافز الاقتصادية و الاجتماعية و السلوكية التي تشجع علي التدخين او تساعد علي الاستمرار فيه.
- حظر كل اعلانات التبغ المباشرة و الغير مباشرة و كل الاساليب الترويجيه مع حظر الدعاية التجارية من قبل شركات التبغ.
- معالجة مغالة لقضايا التبغ مع رصدها وتقييمها بشكل جيد.
- فرض قيود علي منتجات التبغ بما في ذلك وضع اعلانات تحذيره بارزة علي منتجات التبغ.

المخلاصة:

نتيجة للتحليلات السابقة المشار إليها في هذا الفصل وبعد استظهار بعض انواع التدخين نجد ان التدخين ظاهرة اجتماعية تولد في وسط المجتمع إذا ما توفرت العوامل والأسباب التي تساعد على ظهورها وتفشيها وهي على العموم عوامل متعلقة بالإنسان في حد ذاته.

إن ظهور هذه الآفة وتفشيها في وسط المجتمع ما إلا وغيرت سلوك الأفراد وخاصة فئة المراهقين التي تعتبر الأكثر تعرض لهذه الآفة، ولها تأثيرات كثيرة على حياة المراهق وتغير نمط حياته.

إن للوضع الاقتصادية والاجتماعية دور هام في ظهور الآفات الاجتماعية حيث أثبتت الإحصائيات ان نسبة الجرائم تكثر في المدن أكثر منه في القرى والمناطق النائية لارتباطها بالعوامل الاقتصادية.

تؤثر آفة التدخين على صحة الإنسان تأثيرا سلبيا على جميع أجهزة الجسم إذ يعتقد الإنسان بأن إدمان آفة ما مثل التدخين قد ينسيه متاعب حياته والمشاكل التي يتخبط فيها، ومتى ثبت ذلك على المجتمع فقد حكم على نفسه بالانحطاط و العيش في عالم الخيال هروبا من الواقع.

فعادة التدخين آفة حضارية كريمة انزلت بالانسان العليل والامراض, انها تجاره العالم الراجح ولكنها قائمه على اتلاف الحياه وتدمير الانسان عقلا وقلبا وروحا واراده والغريب ان الانسان يقبل على هذه السموم بلهفه وشوق وكأنه لايعلم انه يسير الى طريق التهلكة.

الفصل الثالث :

المراجعة

تمهيد :

تعتبر المراهقة مرحلة يمر منها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثيرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وكذا جسمية تأثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل . من أجل ذلك اهتم الكثير من علماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة لما تكتسبه من أهمية وأثر على حياة الطفل في المستقبل، فالمراهقة تتغير بخصائص وتغيرات حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق.

هذه التغيرات تكون جسمية يزداد فيها وزن الجسم، نمو العضلات والعظام مما ينتج عنه قلة التوافق العضليالعصبي، وعدم اتزان الحركات وثقلها كما يظهر التعب عندهم بسرعة أو تكون تغيرات عقلية ونفسية يظهر منها عدم الاستقرار النفسي.

لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث ضرورة تكيف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة.

ولقد أكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الانسان فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من المتغيرات تكون خلالها المفاهيم والاتجاهات والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه.

1- تعريف المراهقة:

1-1- لغة: هي الاقتراب والدنو (احمد اوزاوي-1994-ص16) يقال راهق الغلام الحلم، يأتي

اسمها في العربية من فعل رهق وهو يعنى اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب. (حسين عبد القادر محمد-1989-ص408)

1-2- اصطلاحا: هي مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في اطار علم النفس النمو.

ويعرفها رانزورد أنها المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات بيولوجية الى النضج الاجتماعي للقدرات. (sillamy-psychologie-1980-p23)

أما فؤاد البهي السيد فيعرفها بأنها مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وهي بهذا عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد بهي-1975-ص257).

فالمراهقة في المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد، وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقل الثاني من العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 سنة من العمر،

فالبداية عادة بين 11 و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث (سعدية محمد علي-1980-ص25).

وأما من الناحية النفسية والاجتماعية فان في مرحلة المراهقة يتم الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين الى راشد مستقل بذاته، ولاشك ان الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في المجتمع ، وهذه الفترة التي يتم فيها الانتقال قد تطول أو تقصر طبعاً للثقافة التي يسود ذلك البلاد (عماد الدين-1986-ص19).

وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد معنى أشمل للمراهقة هو ان المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين الى المستقل بذاته وبالتالي الى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تمر به الى الحلم، واكمال النضج كما أنها تختلف في فترات واماها من مجتمع إلى آخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع.

2- أنواع المراهقة :

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة الى سلالة كذلك تختلف باختلاف الانماط الحضرية التي يترى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والاعلال على نشاط المراهقة عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، فرص اشباع الحاجات والدوافع المختلفة. فمن خلال الأبحاث التي أجرتها مارجريت مد، وهي من علماء الانثروبولوجيا انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل في مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكال مختلفة :

2-1- مراهقة مكيفة أو سوية:

خالية من المشاكل والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.

2-2- مراهقة إنسحابية :

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

2-3- مراهقة منحرفة :

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

2-4- مراهقة عدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف، والتحلي بالصفات اللاأخلاقية (عبد الرحمان العيسوي-1955-ص42-43)

3- أقسام المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الانسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايته لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي له هذه التقسيمات، وإنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتهم لها ، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكنهم مبدئياً اتفقوا على فترة المراهقة هي الفترة بين البلوغ الجنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتنا من 12 سنة وتستمر إلى غاية 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة، وفي مايلي أقسامها جاءت في كتاب (علم النفس النمو للطفولة والمراهقة) .

3-1- المراهقة المبكرة (12-13-14) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالى السنة الأولى إلى السنة الثانية بعد البلوغ عند استقرار التغيرات الجديدة عند الفرد في هذه الحالة المبكرة (عبد الرحمان العيسوي-مرجع السابق-ص44)

يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه احساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تعد جزء من التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .

3-2- المراهقة الوسطى (15-16-17) سنة :

يطل عليها المرحلة الثانوية، ومميزات هذه المرحلة هي بطئ سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة السابقة، وتزداد الجنسية كالطول والوزن بهذا شعور المراهق بذاته (حامد عبد السلام-1986-ص263-264).

3-3- المراهقة المتأخرة (18-19-20-21) سنة :

يطلق عليها اسم الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنته المستقبلية وكذا اختيار الزواج او العزوف عنه وفيها يصل النمو الى مرحلة النضج ويتجه الى الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية والاعتماد على النفس والبحث على المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو

الجماليات الطبيعية والجنس الآخر (مرجع السابق-ص263-264) .

4- خصائص المراهق :

للحفاظ على الجسم متمرن يعني تأهيله لتلبية المتطلبات التي تنتظرها في حين ان تدعم بروح المنافسة يمكن ان تكون عنصر حركيا في هذا السن .

اضافة الى القياسات الجمالية ذات الاهمية وخاصة بتطوير نوعية العلاقة الموجودة بين المراهق ووالديه في الممارسة التي تحدد له الفشل او التفوق لذا نجد لهذه المرحلة عدة خصائص اهمها :

4-1- خصائص فيزيولوجية ومورفولوجية:

بإمكاننا ادراج تلاميذ الثانوية في مرحلة المراهقة التامة والتي تتعرض الى تطور فيزيولوجي و مورفولوجي يتميز بالتباين الجنسيين حوال سنتين لصالح الجنس الانثوي .

4-1-1- الجنس الانثوي :

الوصول الى النضج الجنسي يثبت الدورة الشهرية زيادة القامة حوالي 1 سم كل سنة لمدة ثلاث سنوات على مستوى الجذع أما زيادة الوزن يكون على استقرار نسبي .

4-1-2- الجنس الذكري :

تكامل النضج الجنسي (اللحية، اتساع الصدر) الجسم يتزن وينجم اضطرابات غدد الصم الهرمونية الذي يسبب فقدان الشهية، وعدم القدرة على النوم ويؤثر على الطبع

والايقاع القلبي والتنفس زيادة القامة حوالي 1 سم كل سنة لمدة سنتين او ثلاث سنوات على مستوى الجذع نمو الوزن ثابت وبشكل عام تتضاعف كتلة الجسم عند

البلوغ ولكن الكتلة العظمية عند الأولاد تفوق التي عند البنات بحوال 1.5 مرة في حين أن الكتلة الشحمية عند البنات تساوي ضعف التي عند الأولاد(نصر الدين البراوي-1973-1974-ص34).

4-2- الخصائص النفسية :

تعتبر هذه المرحلة أصعب مرحلة خصوصا من الناحية النفسية فيها يواجه المراهق صراعا نفسيا قويا ويتأرجح من حالات إلى أخرى ويميل الى التفكير في المشاكل المحيطة به، فهو يرى نفسه بأنه يصعد صغيرا فيستمع بالأطفال ويشارهم حديثهم وأعاجم ، بل يرى نفسه في أحاديث الكبار ولكن هؤلاء يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا.

4-3- الخصائص الاجتماعية :

تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة ودخوله المراهقة وذلك يتشعب تلك العلاقة من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته و سلوكياته، ولهذا يعتبر النمو الاجتماعي من الامور الاساسية في

هذه المرحلة واعيرت اهتماما من طرف الباحثين، واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها التي أثبتتها د.مصطفى فهمي في ثلاثة عناصر وهي :

- يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسابرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهر هوأنتصرف بتصرفهم مما يؤدي إلى إثارة التزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعا من تحقيق الشعور من اثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه .
- في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي اليه فيحاول ان يقوم ببعض الخدمات وبعض الاصطلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها ، وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرفض القيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور بشدة حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة الى المجتمع العام .
- اختيار الاصدقاء بحيث يجب ان يكون التفاهم سائدا بينهم، ويظهر لهم الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق (مصطفى فهمي-1971-ص227).

4-4- الخصائص العقلية:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها فتسير الحياة العقلية له من البسيط الى المعقد، أي من مجرد الادراك الحسي والحركي الى ادراك العلاقات والمعاني المجردة ، ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة، وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم (عبد الرحمان العيسوي-1995-ص38).

4-5- الخصائص الانفعالية:

يجمع علماء النفس على انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافاتالنواحي التالية :

- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات، اذ ينتقل من انفعال لآخر في مدة قصيرة .
- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية اذا اثير او اغضب .
- يتعرض في بعض الظروف من اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيهوعواطفه تدفعه الى التفكير فيالانتحار في بعض الاحيان .

➤ يبدأ بتكوين بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس والعناية بالهندام(المرجع السابق- 1955-ص38).

5- مشاكل المراهقة:

إن مشاكل المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة نذكر منها عدة مشاكل :

5-1- مشاكل نفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وأحكام المجتمع و قيمته الخلقية والاجتماعية بل أصبح يشخص الأمور ويناقشها ويثيها بتفكيره، وعقله عندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه، ولا تقدر ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بث ورتة وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجاته الاساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وان يكون شيء يذكر، يعترف الكل بقدرته وقيمه(ميخائيل خليل معوض-1971-ص72-73).

5-2- مشاكل انفعالية :

ان العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضح في عمق انفعالاته وحدتها و اندفاعها وهذا الاندفاع ليسأساسية نفسية خاصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح ذوق المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتيتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته .

5-3- مشاكل اجتماعية:

تظهر هذه المشكلات الاجتماعية من خلال حاجة المراهق للحصول على مركز و مكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف نتناول كل من الاسرة و المدرسة و المجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق .

5-3-1- الأسرة :

في هذا المرحلة من العمر يميل الطفل إلى التحرر والاستقلال بذاته من عالم الطفولة و لكن بطبيعة الحال فإن الأسرة تتدخل في شأنه فيكون هذا تصغير واحتقاراً له من طرف أسرته، وهذا حسب اعتقاده فلا يجب معاملته كالصغار، ويحاول المناقشة والنقد للأفكار ولا يتقبل كل ما يقال له وتصبح له آراء خاصة والتعمد في طرحها .

5-3-2- المدرسة:

ان المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق، فالطالب يحاول ان يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة، فلهذا فهو يأخذ مظهرها سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس .

5-3-3- المجتمع:

ان الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب صداقات، والبعض الاخر يميلون إلى العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال ان الفرد لكي يحقق المجال الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لا بد ان يكون محبوبا من الاخرين وان يكون له أصدقاء وان يشعر بتقبل الاخرين له.

5-4- مشاكل الصحية :

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة اذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن اذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص، فقد يكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع طبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لدى المراهق إحساس فائق بأن أهله لا يفهمونه (مرجع السابق- 1971-ص74).

6- علاقة المراهق بالمجتمع :

6-1- علاقة المراهق بالأسرة :

يثور المراهق على بيئته المتزلية، أو يكتب هذه الثورة في أعماق نفسه، ليعاني بذلك ألوانا مختلفة من الصراخ الذي يقف به على حافة الهاوية، والعلاقات العائلية الصحية و السوية تساعده على اكتمال نضجه الانفعالي وتسير قدما نحو مستويات الاتزان الوجداني وتحيء له جوا نفسيا صالحا لنموه .
وتعرض الأسرة للطلاق والهجر أو الانفصال يؤدي بالأبناء إلى مشكلات متعددة أبرزها عدم الاستقرار في الدراسة وكثرة الغياب والهروب بكافة أنواعه، كما ان انحصار سلطة الاسرة الذي برز على سطح

المجتمعات حديثا أصبح يؤثر تأثيرا كبيرا على مشكلات المراهقين فإذا كان انحصار سلطة الأسرة عن أبنائها قد أتاح الفرصة لهم أن يستقلوا بفكرهم وبشخصياتهم وتقرير مصيرهم بأنفسهم فان ذلك يتطلب بالضرورة نوعا من المساعدة التي تهيء للمراهقين مجالاً صحيحاً في استخدام استقلاليتهم استخداماً بناءً وإيجابياً .

كذلك سياسة الضغط من قبل الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة له أثره في قدرة الطالب على التركيز والاستيعاب وعدم توفير جو الثقة لا يسمح بتبادل وجهات النظر بين الآباء والأبناء في مشاكلهم ويفقد المراهق الثقة في مواجهتها (عدلي سليمان-1996-ص37).

6-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني الرياضي:

ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية توفر نوع من التداوي الفكري والبدني للمراهق كما تزوده المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني الرياضي للمراهق تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض إلى المستوى الذي به عنصر فعال في مجتمعه و وطنه، و راعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مراحل المراهقة كما ان النشاط البدني الرياضي يعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية و ممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهى الإحساس بالملل والضجر وتملاً وقت الفراغ الذي يضيعه في أشياء تافهة (تشارلز بيكر-1964-ص453).

المخلاصة :

بعد تطرقنا الى أهم الجوانب التي تدخل في تكوين شخصية المراهق لاحظنا أن المراهقة فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك بما تتميز من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو مورفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية والتدخل في تكوين شخصية المراهق .

ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بأن مرحلة المراهقة ليست مجرد تغير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية، بل هي كذلك مرحلة تحول حاسمة ووثبة حيوية .

تمس الجانب النفسي الاجتماعي للشخصية وتندرج بها نحو اكتمال النضج، ورغم ما توفره هذه المرحلة، من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج في دائرة العلاقات الاجتماعية، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول فيه إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان ويتنقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد.

ويحقق المراهق خلال هذه المرحلة مستوى مقبول من التوافق النفسي والاجتماعي ليرتبط مباشرة بمدى تحقيقه لحاجياته النفسية وبعلاقته بمختلف المؤسسات الاجتماعية بداية بالأسرة ثم المدرسة ثم جماعة الأقران .

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول :
منهجية البحث و
الإجراءات الميدانية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث، لأنه يبرز الجانب الميداني الذي يلي الجانب النظري، وسوف نبين ونبرز فيه المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية، الزمنية والمكانية، هذا بالإضافة إلى التطرق إلى أهم الأدوات المعتمدة في العملية الإحصائية مع شرح العينة التي جرى العمل معها، وفي هذا الصدد سنتطرق إلى المنهج المعتمد وأدوات جمع البيانات التي إعتدنا عليها في إنجاز هذا البحث.

المبحث الأول :

1-1- إجراءات البحث :

قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه قمنا بإجراء استطلاع أولي تمثل في توزيع استمارات للاستبيان على الأساتذة المنتمين إلى العينة التي أخذناها وذلك للكشف عن مدى فهم الأسئلة المطروحة . وقد تبين لنا بعد جمع الاستمارات والاطلاع عليها، أن الأساتذة قد فهموا واستوعبوا محتوى الاستبيان بكل سهولة الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان وتوزيعه على بقية العينة .

1-1-1- منهج الدراسة (المتبع) :

استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا في بحثنا هذا على استخدام المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات وتوضيح العلاقة بينهما . يستهدف المنهج الوصفي تقرير خصائص موقف معين أي وصف العوامل الظاهرة وتعتبر طبيعة البحوث الوصفية.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية، كما هي قائمة الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر الاجتماعية أو التعليمية أو النفسية .

فالمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية و لا يزال يعتبر الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية وذلك نتيجة لصعوبة استخدام الأسلوب التجريبي في المجالات الإنسانية والظواهر النفسية والاجتماعية .

وبما أن بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، فتوجب علينا إتباع المنهج الوصفي، وفيه يقوم الباحثون أو الباحث جمع الحقائق عن الوظائف العقلية والسلوكية، وهذا قصد التوصل إلى صورة دقيقة متماسكة عن تلك المظاهر المدروسة .

1-2- وسائل جمع البيانات (أدوات وتقنيات البحث) :

استخدمنا طريقة الاستبيان .

1-2-1- تعريف الاستبيان :

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث العلوم والاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي .
هذه الأسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل الى الأشخاص المعنيين للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها، وطريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة وهي :
الأسئلة المغلقة: هي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا، وتحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة من البحث وتكون الإجابة في معظم و مجمل الأحيان محدد بنعم أو لا قد يتضمن في بعض الأحيان على المستوجب أن تختار الإجابة الصحيحة .
الأسئلة النصف مفتوحة: تحتوي على نصفين، النصف الأول يكون معلق أي الإجابة عليه تكون بنعم او لا أما النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء أو إعطاء رأيه الخاص، لقد قمنا بإعداد مجموعة من الأسئلة في استمارة خاصة لعينة من الأساتذة .

الأسئلة الاختيارية: هي التي يعطي فيها الباحث عدة أجوبة يختار فيها المبحوث جوابه المناسب كما هو الحال في الأسئلة المغلقة، إلا أنها تفتح المجال إلى إضافات ممكنة كما ورد في بعض الأسئلة .
هنا المبحوث يجد جدول عريض للأجوبة المقترحة وما عليه إلا اختيار الأجوبة المناسبة دون أن يتطلب منه ذلك جهدا فكريا كما هو الحال في الأسئلة المغلقة إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات ممكنة .

1-2-2-1- الأسس العلمية لأداة القياس :

1-2-2-1- الصدق :

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط، ولقد رأى الباحث ان الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتوياته .
للقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة، وباستخدام طريقة استطلاع في مجال البحث العلمي وكذلك ميدان تدريس التربية البدنية والرياضية للأخذ بأرائهم فيما يخص التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدنا من ملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الاساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها، وإضافة بعض العبارات التي رأوا أنها من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الاستبائية، وبعد ذلك تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة والمحكمين

قصدها، وقد أجمعوا على صدق، فحوى الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله .

1-2-2-2- الثبات :

من خلال ملاحظات المحكمين وأخذنا بعين الاعتبار تبين أن العينة ممثلة تمثيلا جيدا للمحتوى، وكذلك اعتمد الباحث في ثبات الاستبيان على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على نفس الأشخاص في فرصتين مختلفتين والتي تعتبر الأسهل والأكثر استخداما في مثل هذه البحوث وفي الأخير تم الوصول إلى نفس النتائج تقريبا .

1-3- العينة وكيفية اختيارها :

يحتاج الباحث إلى تحديد عينة بحث، سواء كانت العينة منظمة مقصودة أو عشوائية، وهذا نظرا لكون دراسة المجتمع الكلي بأكمله، أي القيام بمسح شامل أمر مستعسر ويتطلب أموال طائلة ووقت طويل، ويتم اختيار العينة تبعاً لعوامل معينة منها طبيعة الموضوع، عرض البحث... إلخ، ونظراً لأن البحث ميداني يهدف إلى تعميق أو تحقيق النظرية بما فيها الفرضيات فقد كانت العينة مقصودة بحيث تم تحديدها وحصرتها في العمر والجنس. ويتكون مجتمع البحث من حوالي 103 أستاذ بولاية معسكر واخترنا منها عينة البحث، وتتكون من 40 أستاذ بثانويات كل من

الرقم	المؤسسة	البلدية
1	جمال الدين الأفغاني	معسكر
2	أبي رأس الناصري	معسكر
3	مكيوي مأمون	معسكر
4	محي الدين بن مصطفى	معسكر
5	بغداد بومدين	معسكر
6	عبد المجيد مزيان	معسكر
7	الأمير خالد	معسكر
8	بوقوير الميلود - فروحة	فروحة
9	شريف العوفي - خصيبة	معسكر
10	درعي محمد عين فارس	عين فارس

11	مشرف الطيب	بوحنيفية
12	شريقي بن أحمد	حسين
13	شكال نعيمي	تيزي
14	حشماوي محمد - مامونية	المامونية
15	فرحاوي عبدالقادر	تغنيف
16	ابن باديس	تغنيف
17	العروسي الحاج قدور	تغنيف
18	شريط علي شريف	تغنيف
19	ولد قابلية صليحة	تغنيف
20	الأمير عبد القادر	سيدي قادة

1-3-1- المجال المكاني:

أجري البحث بثانويات ولاية معسكر .

1-3-2- المجال الزماني :

تم إجراء البحث ابتداء من أوائل شهر فيفري 2014 فيما يخص الجانب النظري. أما فيما يخص الجانب التطبيقي دام قرابة شهر (ماي)، وقد تم في هذه الفترة أو المدة توزيع الاستبيانات وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

1-4- التقنيات المستعملة والمعالجة الإحصائية :

بعد جمع كل الاستثمارات الخاصة بالأساتذة، قمنا بجمع نهائي شامل ثم تفريغ الاستبيانات التي بلغ عددها 40 .

وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات وهي التي تمثل الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها تم حساب النسب المئوية بطريقتين :

الطريقة الأولى: وتخص الأسئلة المغلقة ونصف مفتوحة وهي على النحو التالي :

س = العدد * 100 / المجموع العام للعينة .

الطريقة الثانية: وتخص الأسئلة الاختيارية :

س = العدد التكراري * 100 / المجموع التكراري العام
وبعد حساب عدد التكرارات والنسب المئوية قمنا بتمثيلها في الدوائر النسبية ، حيث ان كل سؤال
منلاستبيان تمثله دائرة نسبية خاصة به

الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهجية المتبعة في البحث و الإجراءات الميدانية ،بالإضافة إلى ذكر العينة
الخاصة بالبحث وكيفية إختيارها،و الأدوات المستعملة فيه من استبيان و طريقة المعالجة إحصائية التي
تناسب و ببحثنا ،دون إهمال الصعوبات التي واجهتنا أثناء عملية البحث .

الفصل الثاني :
عرض ومناقشة
النتائج

1- المبحث الثاني :

2- عرض وتحليل النتائج :

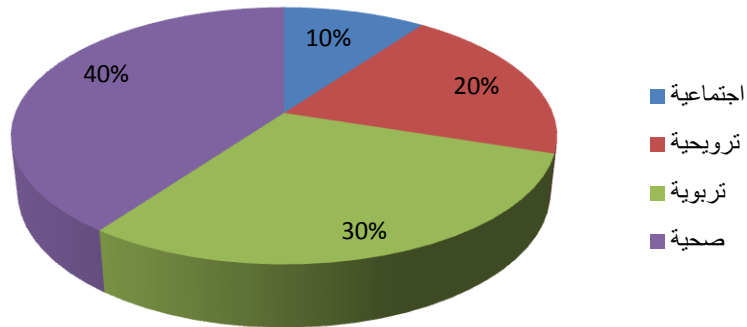
1-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة :

المحور الأول : ممارسة النشاط البدني والرياضيو وسيلة فعالة لتقليل من آفة التدخين

السؤال الأول : كيف ترى أهداف الأنشطة البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال : معرفة أهداف الوجه الصحيح للمراهقين أثناء ممارستهم النشاط البدني و الرياضي هل هي (صحية ، تربوية ، ترويجية أو اجتماعية)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
صحية	16	40
تربوية	12	30
ترويجية	8	20
اجتماعية	4	10
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح أهداف الانشطة البدنية و الرياضية

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 40% من العينة يرون أن أهداف الأنشطة البدنية و الرياضية صحية ، و 30% يرونها تربوية و 20% يرونها ترويجية و 10% يرونها اجتماعية . الاستنتاج: و منه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يهدف إلى الوجه الصحيح .

السؤال الثاني :

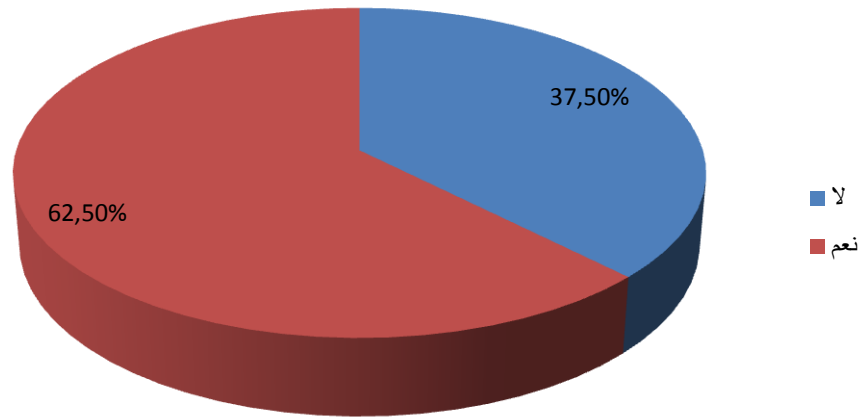
هل المراهقين غير المدخنين أكثر ممارسة للنشاط البدني من المراهقين المدخنين؟

الغرض من السؤال : معرفة أي التلاميذ أكثر ممارسة للنشاط البدني و الرياضي (المدخنين أو غير

المدخنين)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
---------	-----------	------------------

نعم	25	62.5
لا	15	37.5
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح أي التلاميذ (المدخنين أو غير المدخنين) أكثر ممارسة للنشاط البدني و الرياضي

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 62.5% من العينة يرون أن المراهقين غير المدخنين أكثر ممارسة للنشاط البدني و الرياضي و 37.5% يرون عكس ذلك .
الاستنتاج: و منه نستنتج أن المراهقين الغير المدخنين أكثر ممارسة للنشاط البدني و الرياضي.

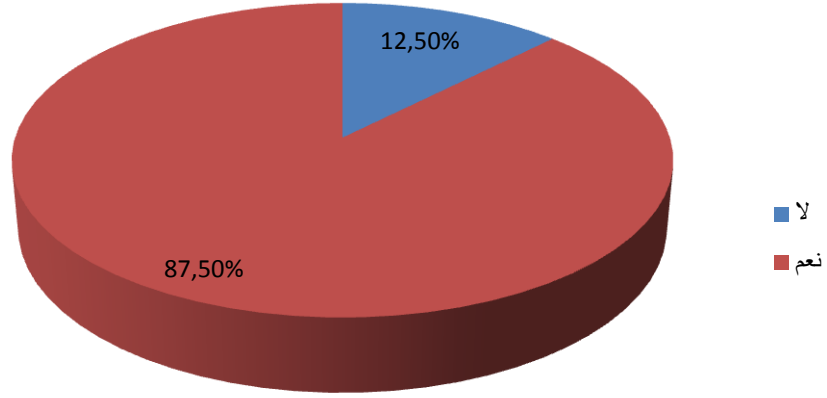
السؤال الثالث :

هل ترى أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور فعال في التقليل من التدخين ؟

الغرض من السؤال :

توضيح مدى أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في التقليل من التدخين

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	35	87.5
لا	5	12.5
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح النسب المئوية لمدى أهمية ممارسة النشاط البدني

و الرياضي كوسيلة للتقليل من آفة التدخين

التحليل: من خلال نتائج الجدول يتبين لنا ان 87.5% من العينة يوافقون على أن الأنشطة البدنية و

الرياضية وسيلة للتقليل من التدخين و 12.5% لا يوافقون على ذلك.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني له دور فعال في تقليل من آفة التدخين.

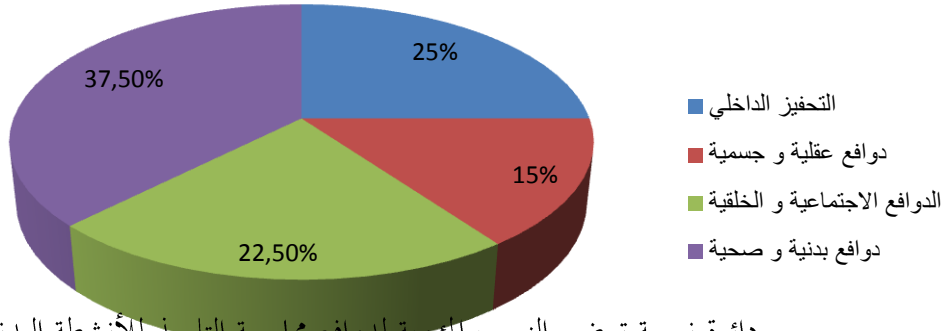
السؤال الرابع :

هل دوافع الأنشطة البدنية و الرياضية هي ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن دوافع التلاميذ للرياضة و قد تكون بدنية و صحية ، اجتماعية و

خلقية، عقلية و جسمية ، دوافع التحفيز الداخلي .

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
دوافع بدنية و صحية	15	37.5
دوافع اجتماعية و خلقية	9	28.5
دوافع عقلية و جسمية	6	15
دوافع التحفيز الداخلي	10	25
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح النسب المؤوية لدوافع ممارسة التلميذ للأنشطة البدنية و

الرياضية

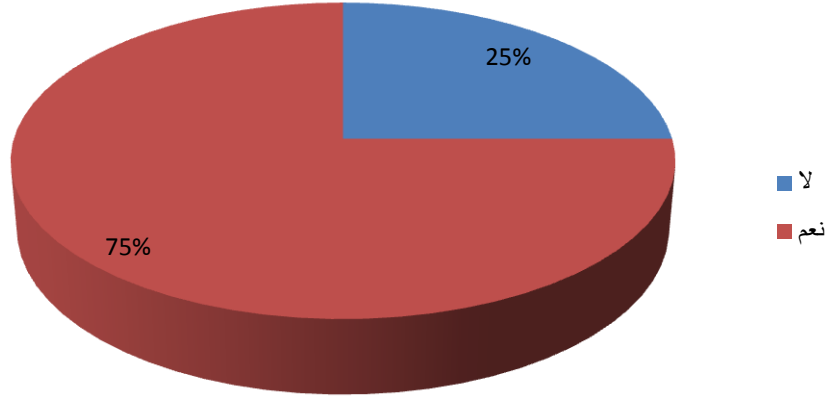
التحليل : من خلال نتائج الجدول يبين لنا أن 37.5% من العينة ، يرون أن دوافع ممارسة النشاط البدني و الرياضي هي دوافع اللياقة البدنية و الصحية و 22.5% الدوافع الاجتماعية و الخلقية و 15% الدوافع العقلية و الجسمية ، 25% دوافع التحفيز الداخلي .

الاستنتاج:ومنه نستنتج أن الدافع البدني و الصحي من أكثر الدوافع التي تدفع المراهق إلى ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

السؤال الخامس:

هل استغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعل المراهق بعيد عن آفة التدخين ؟
الغرض من السؤال : مدى أهمية استغلال الوقت في ممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهق في التخلص من آفة التدخين .

الأجوبة	التكرارات	النسبة المؤوية%
نعم	30	75
لا	10	25
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح استغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني و الرياضي للتلاميذ و دوره في التخلص من التدخين

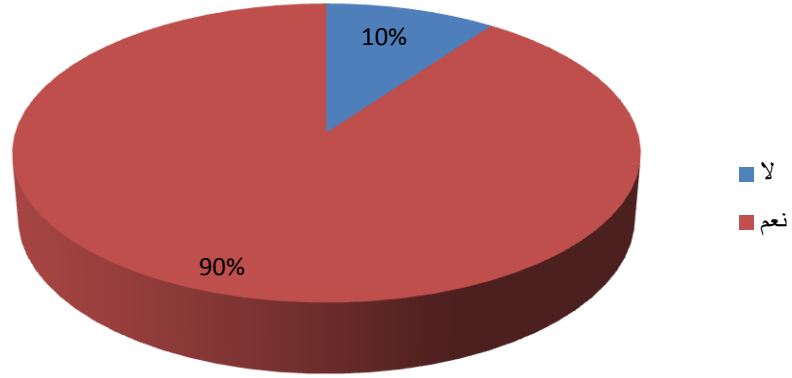
التحليل : من خلال نتائج الجدول يبين لنا أن 75% من العينة يرون أن استغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني و الرياضي يخلص المراهق من آفة التدخين و 25% يرون عكس ذلك . الاستنتاج: ومنه نستنتج إن استغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني و الرياضي يعد المراهق عن تعاطي آفة التدخين.

المحور الثاني : الإحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد على ضبط سلوكيات المراهق

السؤال السادس :

هل الإحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد على ضبط سلوكيات المراهق ؟
الغرض من السؤال : مدى أهمية الإحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره الفعال في ضبط سلوكيات المراهق

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	36	90
لا	4	10
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح دور الاحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في ضبط سلوكياتهم

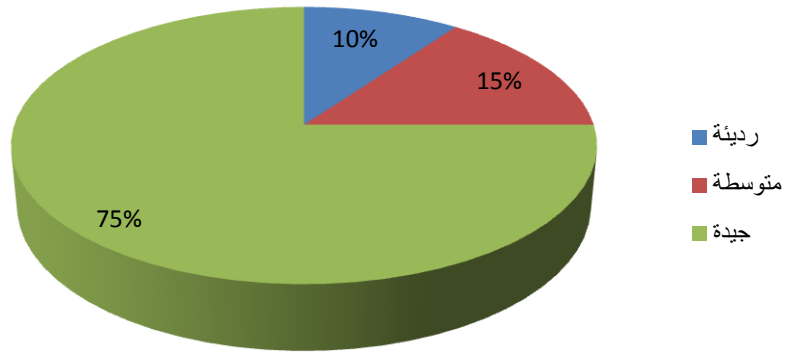
التحليل : من خلال النتائج الجدول يبين لنا أن 90% من العينة يوافقون على أن الاحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور في ضبط سلوك المراهق أما 10% يرون عكس ذلك . الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الاحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي له دور فعال في ضبط سلوك المراهق.

السؤال السابع :

كيف ترى سلوك التلميذ بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي ؟

الغرض من السؤال : معاينة سلوك التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
جيدة	30	75
متوسطة	6	15
رديئة	4	10
المجموع	40	100



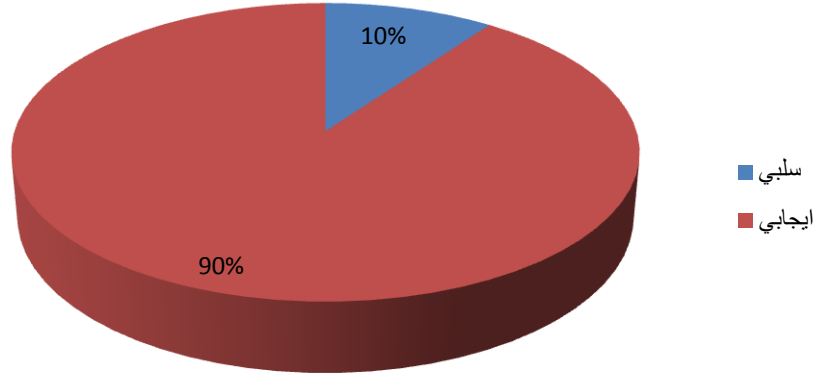
دائرة نسبية توضح سلوكيات التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 75% من العينة يرون أن سلوك التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي جيدة و 15% يرونها متوسطة و 10% يرونها رديئة .
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن سلوكيات التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي تكون جيدة.

السؤال الثامن:

هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي له تأثير إيجابي أو سلبي في ضبط سلوك المراهق ؟
الغرض من السؤال : تأثيرات ممارسة النشاط البدني و الرياضي على التلاميذ في ضبط سلوكياتهم .

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
إيجابي	36	90
سلبي	4	10
المجموع	40	100



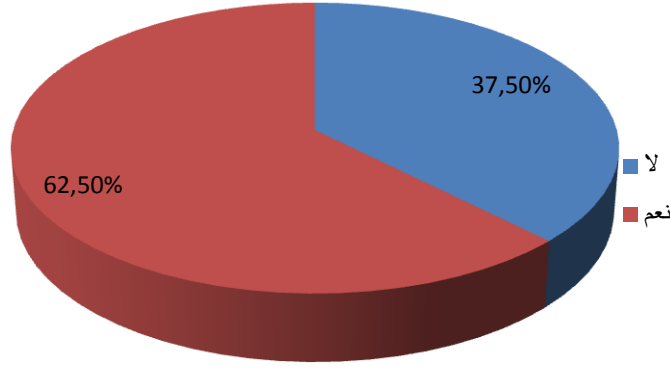
دائرة نسبية توضح تأثيرات النشاط البدني و الرياضي في ضبط سلوك المراهق

التحليل: من خلال الجدول تبين لنا أن 90% من العينة يرون أن النشاط البدني و الرياضي له دور إيجابي في ضبط السلوك أما 10% يرون عكس ذلك .
 الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور إيجابي في ضبط سلوك المراهق.

السؤال التاسع :

هل ترى أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي وسيلة للتقليل من السلوكيات السلبية للمراهق ؟
 الغرض من السؤال : توضيح مدى أهمية النشاط البدني و الرياضي في التقليل من السلوكيات السلبية للمراهق

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	25	62.5
لا	15	37.5
المجموع	40	100



دائرة نسبية توضح دور النشاط البدني و الرياضي في
التقليل من السلوكيات السلبية للمراهق

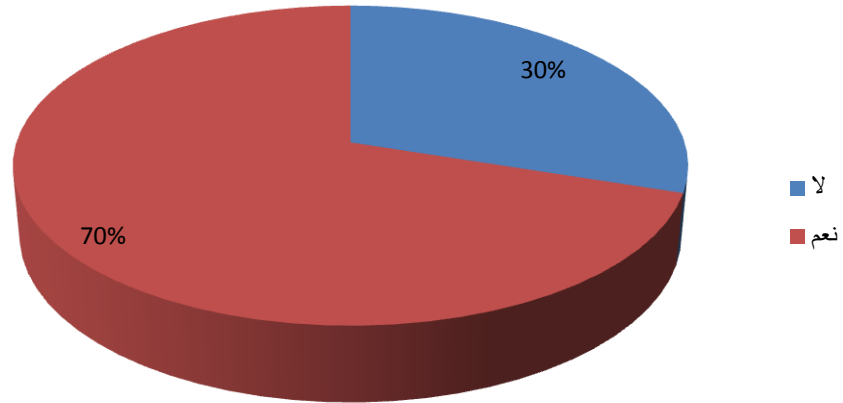
التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 62.5% يوافقون على أن الأنشطة البدنية و الرياضية وسيلة للتقليل من السلوكيات السلبية أما 37.5% لا يوافقون على ذلك .
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي وسيلة لتقليل من السلوك السلي للمراهق.

السؤال العاشر :

هل النشاط البدني و الرياضي يساهم في تقوية العلاقات و الرابط بين التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : كيفية مساهمة النشاط البدني و الرياضي في تقوية علاقات و الروابط بين التلاميذ

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	28	70
لا	12	30
المجموع	40	100



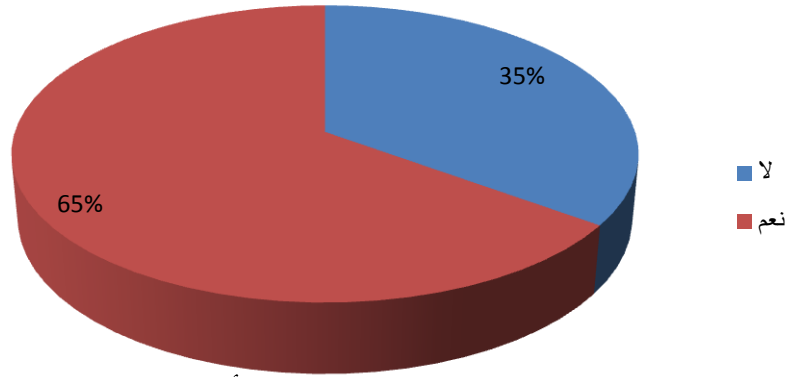
دائرة نسبية توضح مساهمة النشاط البدني و الرياضي في تقوية العلاقات و الروابط بين التلاميذ

التحليل : من خلال النتائج الجدول يتبين لنا أن 70% من العينة يرون أن النشاط البدني و الرياضي يساهم في تقوية العلاقات و الروابط بين التلاميذ و 30% يرون عكس ذلك . الاستنتاج:ومنه نستنتج أن النشاط البدني و الرياضي يساهم في تقوية العلاقات و الروابط بين التلاميذ.

المحور الثالث : الإستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في إنفعالاته
السؤال الحادي عشر : هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور فعال في التحكم في الاتفاعلات النفسية للتلاميذ ؟

الغرض من السؤال :فاعلية التحكم في انفعالات النفسية للتلاميذ لممارستهم الأنشطة البدنية و الرياضية

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	26	65
لا	14	35
المجموع	40	100



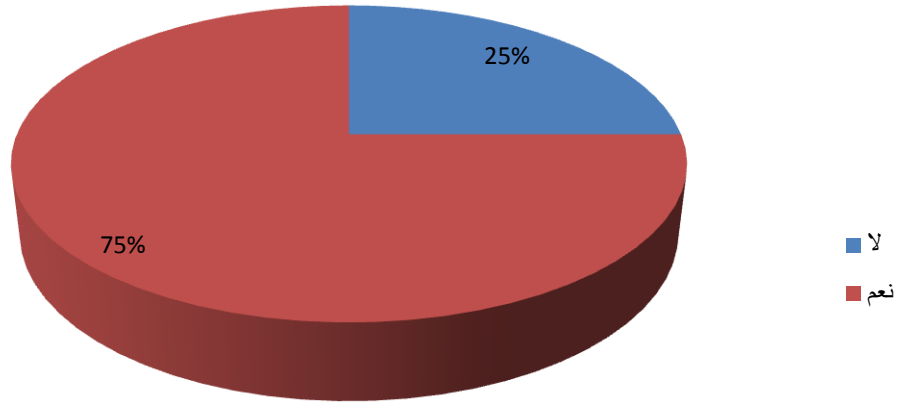
دائرة نسبية توضح دور ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في التحكم في الإنفعالات النفسية للمراهق

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 65% من العينة يرون أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لها دور فعال في التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ المراهقين و 35% يرون عكس ذلك. الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور فعال في التحكم في انفعالات النفسية للمراهق

السؤال الثاني عشر :

هل الاستمرارية في النشاط البدني و الرياضي تساعد في تعلم السلوك الحسن و التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ ؟
الغرض من السؤال : اكتساب السلوك الحسن للمراهقين الناتج عن استمرار ممارسة النشاط البدني و الرياضي

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	30	75
لا	10	25
المجموع	40	100



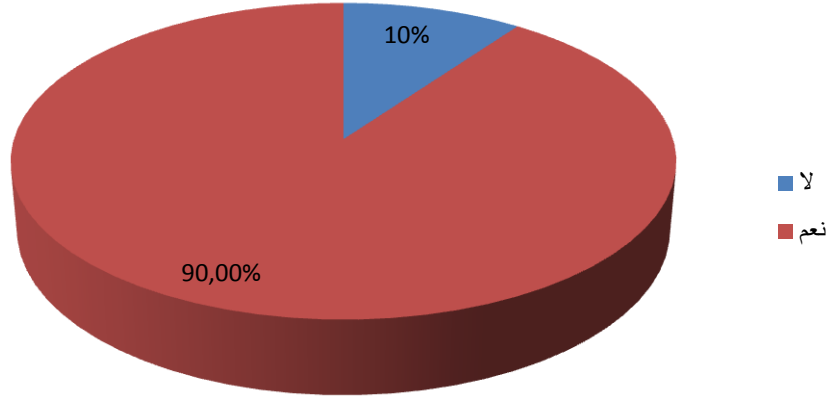
دائرة نسبية توضح دور الاستمرارية في النشاط البدني و الرياضي في
مساعدة تعلم السلوك الحسن و التحكم في الانفعالات النفسية

التحليل: من خلال الجدول يتبين لنا أن 75% من العينة يرون أن الاستمرارية في النشاط البدني و الرياضي يعلم التلاميذ السلوك الحسن و التحكم في الانفعالات النفسية و 15% يرون عكس ذلك .
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الاستمرارية في النشاط البدني و الرياضي تساعد في تعلم سلوك الحسن و التحكم في انفعالات النفسية للمراهق.

السؤال الثالث عشر :

هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور إيجابي في التحكم في الانفعالات النفسية للمراهق ؟
الغرض من السؤال : دور النشاط البدني و الرياضي في التحكم في الانفعالات النفسية للمراهق .

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	36	90
لا	4	10
المجموع	40	100



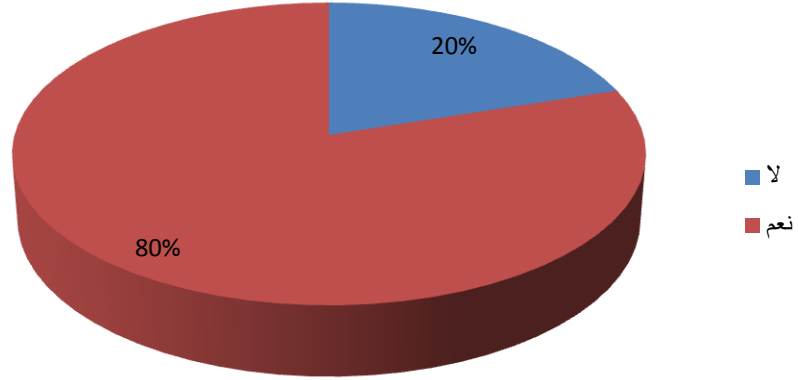
دائرة نسبية توضح الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية و
الرياضية في التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 90% من العينة يرون أن النشاط البدني و الرياضي له دور إيجابي في التحكم في الانفعالات النفسية و 10% يرون عكس ذلك .
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور إيجابي في التحكم في انفعالات النفسية للمراهق.

السؤال الرابع عشر :

هل تفيد استمرارية النشاط البدني و الرياضي في التحكم في الانفعالات النفسية للمراهق ؟
الغرض من السؤال : فوائد الاستمرار في النشاط البدني و الرياضي و التحكم في الانفعالات النفسية للمراهق .

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	32	80
لا	8	20
المجموع	40	100



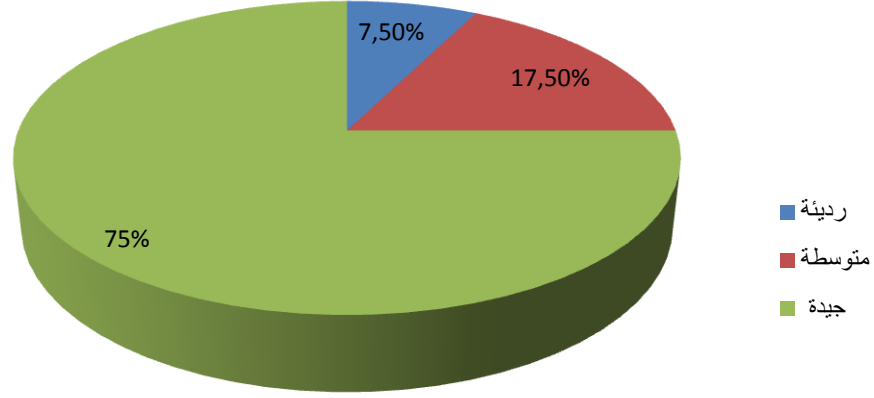
دائرة نسبية توضح فائدة استمرارية النشاط البدني و الرياضي في التحكم في الانفعالات النفسية للتلاميذ

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 80% من العينة تثبت أن الاستمرارية في النشاط البدني تفيد التحكم في الانفعالات النفسية و 20% يرون عكس .
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الاستمرارية في النشاط البدني و الرياضي تفيد في التحكم في انفعالات النفسية للمراهق

السؤال الخامس عشر :

كيف ترى الحالة النفسية للمراهق بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي ؟
 الغرض من السؤال : معرفة الحالة النفسية للمراهقين بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي .

النسبة المئوية %	التكرارات	الاجوبة
75	30	جيدة
17.5	7	متوسطة
7.5	3	رديئة
100	40	المجموع



دائرة نسبية توضح دور الحالة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي للتلاميذ

التحليل : من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 75% من العينة يرون أن الحالة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي جيدة و 17.5% يرونها متوسطة أما 17.5% فيرونها رديئة .
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الحالة النفسية للمراهق تكون جيدة بعد ممارسته للنشاط البدني و الرياضي

2-2- مقارنة النتائج مع الفرضيات :

➤ الفرضية الأولى:

ممارسة النشاط البدني و الرياضي وسيلة فعالة للتقليل من آفة التدخين التي يعاني منها المراهق . بعد عرض البيانات إحصائيا يتبين أن نتائج الفرضية الأولى قد تحققت إذ لحضنا من الجداول (1,2,3,4,5) حيث نستنتج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يعتبر كوسيلة للتقليل من آفة التدخين, و هذا ما يؤدي إلى اكتساب جسم و شخصية سليمة في نفس الوقت . و لقد أثبتت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي "اوجلي فييتكوم" على 15 رياضي للتأثيرات النفسية التالية:-
 اكتساب الحاجة لتحقيق أهداف عالية - الابتسام بمستوى رفيع من الكيفية المرغوبة

➤ الفرضية الثانية :

احتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد على ضبط سلوك المراهق . بعد عرض البيانات وتحليلها إحصائيا يتبين لنا أن نتائج هذه الفرضية قد تحققت إذ لحضنا من الجداول (6,7,8,9,10) حيث نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي و الاحتكاك بين الزملاء يساعد في

ضبط سلوكيات المراهقين خلال خلق جو تنافسي بينهم و هو ما يساعد على التوافق و الإخاء و التسامح و تقوية الروابط و العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ. و لقد أكد (كارتر) سنة 1987 انه من تعرف على علاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني و الرياضي هو أكثر استمتاع بالسعادة , و يمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة و منها زيادة كفاية الذات و الحصول على فرص أكثر للتواصل الاجتماعي.

➤ الفرضية الثالثة:

الاستمرار في ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته .بعد عرض البيانات و تحليلها إحصائيا يتبين لنا أن نتائج الفرضية الثالثة قد تحققت , إذخضنا من الجداول (11,12,13,14,15) حيث نستنتج أن الاستمرارية في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لها دور فعال في التحكم في انفعالات المراهق و ذلك لشغل الوقت فراغه وهذا ما يبعدة عن الآفات الاجتماعية مما يكسبه السلوك الحسن . و يشير خبير التربية البدنية "عبد الفتاح لطفي إبراهيم سلامة" إن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لافتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة و ممارسة النشاط الرياضي بطريقة مقبولة , ذلك لان جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد يمكن أن يحدث عبر ممارسة الألعاب , و تتم من خلال التوجيه و الرعاية تحسبا لأي انحراف سلوكي أو اجتماعي من خلال قيادة واعية مؤهلة فضلا على إنها تقضي على الشلل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق و تستعيز عنها بالفرق الرياضية و أنشطة التنافس الرياضي .

2-3- الاستنتاج العام:

بعد الدراسة التي قمنا بها و النتائج المتحصل عليها المتعلقة بالفرضيات المدرجة في مذكرتنا التي عاجلت إشكالية بحثنا المطروحة والتي تدور حول دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من آفة التدخين . فقد تبين لنا أن هذه الفرضيات قد تحققت , و ما يعكس ذلك إجابات الأساتذة التي تميزت بالصراحة و الصدق و ذلك بإعطائهم حرية التعبير عن آرائهم . فميول المراهقين للممارسة الرياضية نابعة من الذات , فكل واحد كان يمارسها حسب اختياره و حبه لها , و هذا ما يساعد في تأكيد تحقيق الفرضيات التي سطرت في بحثها . و ما يفسر ذلك إجابات الأساتذة على الأسئلة التي تُخدم الفرضيات بصفة مباشرة . ولقد حققت الأسئلة المطروحة في الاستبيان إلى حد كبير الفرضيات التي كنا قد سطرناها في بداية البحث و مع هذا يبقى بحثنا يحتاج إلى الدراسة في المستقبل و التعمق أكثر .

2-4- الاقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة المتواضعة ما هي إلا محاولة بسيطة في حدود الإمكانيات المتوفرة لدينا، ورغم ذلك نأمل أننا قد وفقنا في إعطاء نبذة شاملة عن الدور الكبير الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في الحد من ظاهرة التدخين وضبط سلوكيات المراهق وإبعاده عن الأفات الاجتماعية بصفة عامة، وعلى ضوء ما توصلنا إليه من نتائج نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمله الأمر والتي تتمثل فيما يلي :

- 1-الاهتمام الكبير بالمراهقين باعتبارها فئة تحتوي على مجموعة من المؤهلات و الطاقات و حينها يستوجب استغلالها و الاستفادة منها ,و ذلك بإنشاء نوادي رياضية و التي تساعد على استغلال وقت الفراغ و تفريغ الطاقة الزائدة في الجسم بدلا من أن تكون عاملا من العوامل الرئيسية للانحراف .
- 2-تحفيز المراهقين و دعمهم مما يجعلهم أكثر تحببا لممارسة الرياضة .
- 3-إعطاء دروس التوعية للمراهقين و التي تساعد في خلق النشاط البدني و الرياضي لتجنب تعاطي التدخين.
- 4-التفاهم الكبير بين الوالدين و أبنائهم,و هذا ما يساعد في تجنب الانحراف و ميول إلى ممارسة النشاط البدني و الرياضي.
- 5-يجب توفير جميع الوسائل التي يستخدمها المراهق أثناء ممارسته للرياضة وذلك لتحقيق نتائج جيدة .
- 6-تعيين أساتذة و أطباء نفسانيين لاهتمامهم بالمشاكل النفسية التي يعاني منها المراهق و إيجادها حلول عن طريق ممارسة الرياضة.
- 7-إجراء المنافسات الرياضية داخل و خارج الوطن مما يجعل المراهق أكثر تعرفا و تمسكا بزملاء آخرين .
- 8-يجب توفير جميع الوسائل (المادية,المعنوية) التي يحتاجها المراهق أثناء ممارسته للرياضة .

الخلاصة:

لقد حاولنا من خلال بحثنا هذا أن نفتح بابا مضمونة الدور البالغ الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في الحد من آفة التدخين وهذا التطوير يشمل شريحة تمر بأصعب مرحلة في حياتها ألا وهي مرحلة المراهقة، فكانت الفكرة الرئيسة والهامة التي إرتأينا من خلال بحثنا هذا واستناد للدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال الأسئلة الإستبائية وبعد تحليل كل النتائج اتضح لنا هاته الأهمية البالغة في كون النشاط البدني الرياضي أنه يلعب دورا هاما وجوهري في التقليل من هذه الآفة الفتاكة، مما يساعد على التفاعل الإيجابي والإحتكاك بين التلاميذ وضبط سلوكيات المراهق وينتج عنه الشعور بالإنتماء إلى أفراد الجماعة وهذه خاصية يريد المراهق الحصول عليها مما يخلق إنسجاما رائعا بينهم يساعد المراهق على تخطي العقبات والصعاب في حياته الاجتماعية والدراسية ، من هنا يمكن القول بأن دراستنا هذه تعتبر

بداية نرجوا أن تحقق الغرض المنشود إليه خصوصا إن توفرت الإمكانيات والجهود اللازمة لبلوغ الغاية المنشودة، وكذا أنها بداية يمكن بها توسيع وإثراء موضوعنا هذا في دراسات أخرى.

الخلاصة العامة :

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات يعد احد الأسباب الرئيسية في تحسين العلاقات وتوطيدها بين الأشخاص، وكذا تحسين حالتهم النفسية وعلاقتهم مع المربي، وتوازن شخصية المراهق وتحسين سلوكه، فبارتياحه للمربي والأصدقاء تتراح نفسيته للمؤسسة، ويبقى الوصول إلى هذه الغايات النبيلة والتي تتمثل في ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي من أجل فكه واجتناهم من تعاطي الآفات مرهون بعدة عوامل داخل المؤسسة، المربي الكفئ والإمكانية اللازمة والتوعية الفعالة لترغيب المراهق في الممارسة لهذا النشاط، وفي الأخير نرجو من المعنيين بالأمر استغلال هذا النشاط من أجل توظيفها في خدمة المجتمع بصفة عامة والمراهق بصفة خاص.

لهذا جاءت دراستنا المعنونة بـ: "دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين عند المراهقين الرياضيين" قمنا بدراسة الموضوع بثانويات ولاية معسكر عن طريق إستعمال إستبيان مكون من 15 سؤال وعينة عبارة عن 40 أستاذ عبر الولاية مرورا بجوالي 20 ثانوية وفي الأخير تمخض هذا البحث اهم النتائج التالية :

- ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة لتقليل من آفة التدخين التي يعاني منها المراهق .
- الإستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في إنفعالاته .
- ونتمنى أن يكون هذا البحث بداية لبحوث أخرى تعني بمشاكل إجتماعية أخرى أكثر تعمقا ودراسة، تعني أيضا بدراسة المشاكل النفسية عموما للمراهقين أو المتدربين في الطور الثانوي .
- وتضمن هذا البحث بايين من حيث الإطار النظري والتطبيقي، كما تضمن الباب الأول ثلاثة فصول والتي تمثلت في فصل النشاط البدني الرياضي وفصل التدخين وفصل المراهقة ، أما الباب الثاني فقد احتوى على فصلين واللذان تمثلا في فصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفصل ثاني تطرقنا من خلاله إلى عرض وتحليل النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات .

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- إسماعيل كتبخانة، محمد نوري، العوامل النفس الاجتماعية المرتبطة بمدى فعالية برامج مكافحة نجدي حبشي، دوافع سلوك التدخين كما يدرکها المدخنون وغير المدخنون، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المينيا، جامعة المينيا، 1991 .
- 2- إدارة الخدمات الاجتماعية والنفسية، ظاهرة انتشار التدخين بين الطلاب (دراسة ميدانية)، الكويت، وزارة التربية، 1995 .
- 3- أحمد أوزاوي، المراهق والعائلات المدرسية، الشركة العربية لرباط 1994.
- 4- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان 1977 .
- 5- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، دارا لفكر، الكويت 1977 .
- 6- أمين أنور الخوليو كمال رويش، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دارا لفكر القاهرة 1990.
- 7- إبراهيم شحاتم محمد التمرينات البدنية، الإسكندرية منشأة المعارف 1998.
- 8- التدخين، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، جدة، مركز النشر العلمي، 1999.
- 9- تشارلز بيوكر، ترجمة حسن معوضو كمال الصالح، أسس التربية، المكتبة المصرية القاهرة 1964 .
- 10- حسان جعفر، المخدرات والتدخين ومضارها، لبنان، دار الحرف العربي 2002 .
- 11- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفل والمراهقة، علم الكتاب القاهرة 1986 .
- 12- حسين عبد القادر حمد، معجم علم النفس والتحليل، دار النهضة، بيروت 1989.
- 13- زهران حامد دعبدا لسلام، علما لنفس النمو، دار العودة، بيروت 1972.
- 14- سعدية محمد علي، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث، الكويت 1980.
- 15- شيخاًحمد عبد الله القحطاني، ظاهرة التدخين بينا الطبوالدين، نشر بندغشالسعودية.
- 16- عبد الغني عرفة، التدخين هاجس العصر، نشر دارا لفكر المعاصر، بيروت.
- 17- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النم و، دار المعرفة الجامعية 1995 .
- 18- علم النفس، دار هومة ط1، سنة 2009، الجزائر.
- 19- عبد المنعم الحنفي، موسوعة علم النفس، مكتبة مدبولي، القاهرة 1978 .

20- عز الدين النشاري، سينوت حلیم، التدخين دراسة علمية هادفة، الرياض، دار المريخ للنشر، 1987 .

21- عدلي سليمان، الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر بيروت 1996.

22- عادل الدمرداش، الإدمان: مظاهره وعلاجه، عالم المعرفة، العدد (56)، 1982 .

23- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، الطبعة 2، مصر 1982 ص 1 .

24- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، الطبعة 2، مصر 1982 ص 6.

25- فايز مهياً، التربية الرياضية الحديثة طرابلس لدراسات والتراجم والنشر، ليبيا 1995، ص 15.

26- محمد القضماني، محمد الزحيلي، التدخين داؤه ودواؤه، ط 1، الكويت، 1999 .

27- مصطفى محرم، التدخين أثره في الجسم والعقل وطريقة إبطاله، ط 4، القاهرة مكتبة وهبة،

1983 .

28- محمد عادل خطابو كمال الديتزي، التربية الرياضية الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت 1965 .

29- محمد عوض بيسوني، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية 1992 .

30- محمد حسنين حسين عمان طرق التدريب training techniques 2002 .

31- محمد خطاب عطيات أوقات الفراغ والترويح، القاهرة كلية التربية 1990 .

المراجع باللغة الأجنبية :

1- Sillamy, dictionnaire usuel, de psychologie, de bordas, 1980.

2- [Psychologie du sport – R.H COX et Jean-Cyrille](#) 2004.

المذكرات من إعداد الطلبة :

1- مذكرة من إعداد الطلبة: لعجالي يحي، طالبي إسماعيل، نمره نسيم، حول " دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق " تحت إشراف الدكتور بوداود عبد اليامين، دورة جوان 1999

2- مذكرة من إعداد الطلبة : خنوفة سليم، شقوري محمد، مومن مسعود السعيد، حول " دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من بعض الأفات الإجتماعية عند المراهقين " تحت إشراف الأستاذ "جرمون علي " الموسم الجامعي 2011-2012

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

الإستمارة الإستبائية

هذه الإستمارة الإستبائية موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضة لمختلف ثانويات ولاية معسكر
سلام الله عليكم وبعد :

أساتذتنا الكرام أساتذاتنا الكريمة نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي ندرج فيه إطار البحث العلمي لتحضير شهادة
الليسانس في التدريب الرياضي بعنوان :

دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من آفة التدخين عند المراهقين الرياضيين

دراسة مسحية على تلاميذ الطور الثانوي من (15-17) سنة لولاية معسكر.

لهذا نرجو منكم إفادتنا في المشاركة على إنجاز هذا البحث بإعطاء أجوبتكم الشخصية على ما تحويه
هذه الإستمارة وإن كل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي والصريح .

شكرا على مساعدتكم .

المحور الأول : ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة لتقليل من آفة التدخين .

1- كيف ترى أهداف الأنشطة البدنية والرياضية

صحية تربوية ترويجية إجتماعية

2- هل المراهقين غير المدخنين أكثر ممارسة للنشاط البدني الرياضي من المراهقين المدخنين

نعم لا

3- هل ترى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور فعال في التقليل من التدخين

نعم لا

4- هل دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية هي :

دوافع لياقة بدنية وصحية

دوافع إجتماعية وخلقية

دوافع عقلية وجسمية

5- هل إستغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني والرياضي تجعل المراهق بعيد عن أفة التدخين

نعم لا

المحور الثاني : الإحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد على ضبط

سلوكات المراهق

6- هل الإحتكاك بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي له رود فعال في ضبط سلوكات

المراهق نعم لا

7- كيف ترى سلوكات التلميذ بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي

جيدة متوسطة رديئة

8- هل ممارسة النشاط البدني والرياضي له تأثير إيجابي أو سلمي في ضبط سلوك المراهق

إيجابي سلمي

9- هل ترى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة للتقليل من السلوكات السلبية للمراهق

نعم لا

10- هل النشاط البدني والرياضي يساهم في تقوية العلاقات والروابط بين التلاميذ

نعم لا

المحور الثالث : الإستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في إنفعالاته

11- هل تعتقد أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور فعال في التحكم في الإنفعالات النفسية للتلميذ نعم لا

12- هل تعتقد أن النشاط البدني والرياضي يساعد في تعلم السلوك الحسن والتحكم في الإنفعالات النفسية للمراهق نعم لا

13- هل ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور إيجابي في التحكم في الإنفعالات النفسية للمراهق نعم لا

14- هل تفيد إستمرارية النشاط البدني والرياضي في التحكم في إنفعالات النفسية للمراهق نعم لا

15- كيف ترى الحالة النفسية للمراهق بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي جيدة متوسطة رديئة

ملخص الدراسة:

تمثل عنوان دراستنا في دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من آفة التدخين و الذي يهدف إلى إبراز أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية و دورها في الوقاية من آفة التدخين. حيث اقترضنا إن ممارسة النشاط البدني و الرياضي بانتظام يساعد في التقليل من آفة التدخين ,وقد اخترنا 40 أستاذ كعينة لهذا البحث بطريقة عشوائية والتي تمثل نسبتها 40%. و خلصنا في الأخير أن الأنشطة البدنية و الرياضية لها دور فعال في تقليل من آفة التدخين لدى المراهقين, كما اقترحنا مجموعة من التوصيات تمثل أهمها في الاهتمام بالمراهقين باعتبارهم فئة تمتلك مجموعة من المؤهلات و الطاقات التي يجب استغلالها و الاستفادة منها.

Résumé :

Notre thème de la recherche constitue au rôle de l'activité physique et sportive à diminuer le fléau du fumer, d'une part.

D'autre part, il vise à montrer l'importance des activités physiques et sportives et leur rôle dans la prévention du fumer.

A ce propos, on a supposé que la pratique régulière de l'activité physique et sportive aide à réduire du fumer.

D'ailleurs, on a, spontanément, pris, pour ce recherche, un échantillon de quarante (40) professeurs sélectionnés, et ce dernier représentent 40%.

Finalement, nous avons conclu que ces activités ont un rôle efficace à la réduction de ce fléau chez les adolescents.

En plus, on a proposé un ensemble de recommandations ; parmi eux : - s'intéresser aux adolescents, en considérant que ceux-ci ont des aptitudes et des compétences que devraient être exploitées.