

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة

تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع :

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين سلوك

التلاميذ

خلال حصة التربية البدنية والرياضية

بحث وصفي بأسلوب مسحي أجري على تلاميذ
(15- 18) سنة
في بعض ثانويات ولاية تيارت

الأستاذ المشرف:

أ / فغلول سنوسي

من إعداد الطلبة:

➤ بن شريف عماد الدين

➤ بلوفة عبد الإله البشير

➤ نابي عبد العزيز

السنة الجامعية: 2013/2014

إهداء

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقتها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي
" تالية" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتسير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي "محمد"
حفظه الله

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والدايا الكريمين
إلى جدتي "عائشة" إلى جدي حفظه الله "الحاج لعلى"
إلى كل أخواتي كل باسمها : "بن عيسى"؛ "أمينة"
إلى صديقي العزيز الذي ساعدني "عدة عبد الجليل"
إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم
إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي
إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب ولم ييخل علينا بصغيرة ولا بكبير الأستاذ
المشرف "فغلول سنوسي"
إلى أحبائي و أصدقائي: عباسي, حماني, نور الدين, عبد الإله, إبراهيم, محمد, حمودي, حبيب,
سفيان, صالح, عبد الله, ناني, بن ديدة, بوزيان, عبد الرحمان, زين العابدين, حميدة, ميسوم عبد
اللطيف, منخطار. امحمد, أمين, تقي الدين.
إلى خرجي دفعة 2014 بالمعهد.....
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

بن شريف عماد الدين

إهداء

إلى من اشترت راحتى وسعادتى بتعبها وشقتها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي
" مليكة " حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتسير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي "محمد"
حفظه الله

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والدايا الكريمين
إلى جدتي "خيرة, فاطمة" إلى جدي حفظه الله "سعيد , الطاهر"
إلى كل أخواتي

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين جمعنتي بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم
إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي
إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب ولم ييخل علينا بصغيرة ولا بكبير الأستاذ
المشرف "فغلول سنوسي"

إلى أحبائي و أصدقائي: عبد الجليل , عباسي, حماني, نور الدين, العيد, إبراهيم, محمد, حمودي
حبيب, سفيان, صالح, عبد الله, ناني, بوزيان, عبد الرحمان, زين العابدين, حميدة
إلى خرجي دفعة 2014 بالمعهد.....

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

عبد الإله البشير

إهداء

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي "

"منصورية" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتسير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي

"علي" حفظه الله

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والدايا الكريمين

إلى جدتي و جدتي حفظهم الله

إلى كل أخواتي

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين جمعنتي بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم

إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي

إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب ولم ييخل علينا بصغيرة ولا بكبير الأستاذ

المشرف "فغلول سنوسي" "

إلى أحمابي و أصدقائي

إلى خرجي دفعة 2014 بالمعهد.....

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

نابي عبد العزيز

شكر وتقدير

قال تعالى

[رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية 19 .

و قال: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف "فغلول سنوسي" الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل

أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، والى

كل أساتذة وتلاميذ الطور الثانوي بولاية مستغانم على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

عماد الدين ,عبد الإله , عبد العزيز

قائمة المحتويات

المحتوى	الصفحة
إهداء.....	أ
شكر وتقدير.....	ب
قائمة المحتويات.....	ج
قائمة الجداول.....	د
قائمة الأشكال.....	هـ

الفصل التمهيدي

1-مقدمة.....	01
2-الإشكالية.....	02
3-أهداف.....	03
4-الفرضيات.....	04
5-مصطلحات البحث.....	05
6-الدراسات المشابهة.....	06
7-التعليق على الدراسات.....	09

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

- تمهيد 13
- 1-النشاط البدني الرياضي 14
- 1-1-تعريف النشاط 14
- 1-2-تعريف النشاط البدني والرياضي 14
- 1-3-تقسيمات النشاط البدني والرياضي 15
- 1-1-3-النشاطات الرياضية الهادئ 15
- 1-2-3-النشاطات الرياضية البسيطة 15
- 1-3-3-النشاطات البدنية التنافسية 15
- 4-خصائص النشاط البدني الرياضي 16
- 5-أهمية النشاط البدني والرياضي 16
- 6-ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق 17
- 7-الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي 18
- 1-7-أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية 18
- 2-7-أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية 18
- 3-7-أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية 19

20	8- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية.
20	9- درس التربية البدنية والرياضية
20	9-1- تعريفه
20	9-1-2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية
21	9-1-3- القسم التحضيري
22	9-1-4- القسم الرئيسي
23	9-1-5- القسم الختامي
24	10- النشاط الرياضي الداخلي
24	10-1- تعريفه
24	10-1-2- أهمية النشاط الداخلي
24	10-1-3- أهداف النشاط الداخلي
25	11- النشاط الرياضي الخارجي
25	11-1- تعريفه
26	11-1-2- مميزات النشاط الخارجي
26	11-1-3- أهداف النشاط الخارجي
27	خلاصة

الفصل الثاني: تحسين السلوك

29	تمهيد.....
30	1-تعريف السلوك
30	2-مستويات السلوك.....
31	3-أنواع التعلم
31	3-1-العادات والمهارات
32	3-2-المعلومات والمعاني.....
32	3-3-السلوك الاجتماعي.....
32	3-4-المميزات الفردية.....
32	4-النظريات التي تفسر تعلم السلوك.....
33	4-1-النظرية السلوكية.....
33	4-2-النظرية المعرفية.....
34	4-3-نظرية التحليل النفسي.....
34	4-4-نظرية التعلم الاجتماعي.....
35	5-أساليب تعديل السلوك.....
36	خلاصة.....

الفصل الثالث: المراهقة

38.....	تمهيد.....
39	1-تعريف المراهقة
40.....	2-مراحل المراهقة.....
41	3-أنواع المراهقة
41	3-1-المراهقة السوية
41	3-2-المراهقة الإنسحابية
42	3-3-المراهقة العدوانية
42.....	3-4-المراهقة المنحرفة
42	4-مميزات وخصائص التلاميذ بالمرحلة الثانوية.
43.....	5-خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة
44.....	5-1-النمو الجسمي
45	5-2-النمو الحركي
46	5-3-النمو العقلي.....
47.....	5-4-النمو الاجتماعي.....
48.....	5-5-النمو الانفعالي.....
49.....	6-المرحلة العمرية(16-18 سنة) والممارسة الرياضية.....
51.....	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.....	55
1- منهج البحث.....	56
2- مجتمع و عينة البحث	56
3- مجالات البحث	56
4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....	57
5- أدوات البحث.....	57
6- مواصفات الاستبيان.....	58
7- الاستبيان.....	58
8- الأسئلة المغلقة.....	58
9- الأسس العلمية للاستبيان(الدراسة الاستطلاعية)	58
10- الوسائل الإحصائية	60
11- صعوبات البحث	60
خلاصة.....	61

الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ.....63-81
- 2- الاستنتاجات.....81
- 3- مناقشة فرضيات البحث81
- 4- التوصيات و الاقتراحات.....83
- 5- خلاصة عامة.....84
- ملخص البحث.....85
- المصادر و مراجع88
- الملاحق.....

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال
66	الاعمدة البيانية رقم (01): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بالتعاون
69	الاعمدة البيانية رقم (02): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بالتعاون
72	الاعمدة البيانية رقم (03): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بتحمل المسؤولية
75	الاعمدة البيانية رقم (04): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بروح المنافسة
77	الاعمدة البيانية رقم (05): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالجانب الوجداني و العاطفي
80	الاعمدة البيانية رقم (06): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالأحباط و الملل

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الأشكال
65	الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الأول المتعلق بالتعاون
68	الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الثاني المتعلق بوحدة الجماعة
71	الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الثالث المتعلق بتحمل المسؤولية
74	الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الرابع المتعلق روح المنافسة
76	الجدول رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الخامس المتعلق بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالجانب الوجداني و العاطفي
79	الجدول رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور السادس المتعلق بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالأحباط و الملل

1-مقدمة:

لقد أصبح النشاط البدني الرياضي محط اهتمام كل الشعوب إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات أن يخلو من شكل من أشكاله لأنه يشكل بقواعده و نظمه ميدانا واسعا من ميادين التربية العامة و عنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع, حيث أنه يعبر عن سلوكياته المنظمة بطابعها العلمي التربوي, و في إطاره التفاعلي داخل الجماعات كما يساهم في إعداد الفرد فكريا و بدنيا عبر أطوار حياته, و يمكنه اجتماعيا من تحقيق الصفات الخلقية الإيجابية كالتعاون و التنافس وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى وحدة الجماعة وتخفيف الشعور بالوحدة النفسية.

كما أنه يوفر التفاعل الاجتماعي الايجابي بين الأفراد الذي يمكنهم من الاحتكاك و التواصل، وهذا ما يدعو إلى الرعاية الكافية من طرف المؤسسات الاجتماعية خاصة المدرسية والتي تلعب دورا أساسيا في تحقيق الأهداف العامة للمجتمع و التي يحددها بمنهاج و خطط تحتوي على أنشطة مبرمجة خلال الحصص الدراسية وخارجها.

و لذلك تظهر العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ من خلال تفاعلهم أثناء ممارستهم النشاط البدني الرياضي و هذا ما يعتبره المربون مجالا تربويا ثريا يعمل على تكوين التلاميذ و تنشئتهم على القيم المطلوبة في المجتمع .

و قد قسمنا بحثنا إلى بابين الأول و يحتوي على ثلاث فصول حيث تناولنا في الفصل الأول خصائص المراهقة أما الفصل الثاني فتناولنا فيه ممارسة النشاط البدني الرياضي تعريفه , خصائصه , أهميته , أهدافه أما الفصل الثالث فتحدثنا عن تحسين السلوك مفهومه, و أنواعه, أغراضه, أهميته.

أما الباب الثاني يحتوي على فصلين , حيث تطرقنا في الفصل إلى منهج البحث و الإجراءات الميدانية بينما خصصنا الفصل الثاني إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وكذلك مناقشة فرضيات البحث و استخلاص مجموعة من التوصيات والاقتراحات آملين أن تجد أذانا صاغية في المستقبل.

2- الإشكالية:

تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي تقوم بعملية التربية و التعليم فهي توفر أفضل الظروف لنمو الطفل بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا بالإضافة إلى أنها تقوم بنقل الثقافة المتطورة إليه.

و نظرا لما يكتسبه النشاط البدني الرياضي و أنشطته في تنمية قدرات الطفل, فلم تتوانى كل النظم في إدراجه و إدماجه في وسطه الاجتماعي بصورة طبيعية, حيث يكتسي النشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة فهو عبارة عن مخطط دقيق و كامل يعد من أهم الركائز التي يعتمد عليها مدرسو التربية البدنية و الرياضية في تكوين المتعلم إذ يعتبر أحد السبل التي أوجدها المربون في تكوين التلاميذ تكوينا متكامل و يعتبر النشاط البدني الرياضي خاصية أساسية و مهمة في برنامج التربية البدنية و الرياضية بصفة خاصة لأنه يلعب دورا مهما في تكوين التلاميذ تكوينا اجتماعيا و رياضيا و تربويا, و لمعرفة مدى بلوغ النشاط البدني الرياضي الغاية التي وجد من أجلها و دوره في تنمية بعض القيم الاجتماعية (التعاون و روح التنافس و تحمل المسؤولية وحدة الجماعة و تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وبعث الجانب الوجداني والعاطفي) يجب توفر أدلة و براهين نستطيع من خلالها الحكم على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض القيم الاجتماعية عند تلاميذ الطور الثانوي و انطلاقا من هذا تمحورت اشكاليتنا على النحو التالي:

2-1- الإشكالية العامة:

- هل للممارسة النشاط البدني خلال حصة التربية البدنية دور فعال في تحسين سلوك التلاميذ؟

2-2- الإشكاليات الجزئية

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تفعيل السلوكات الايجابية عند التلاميذ خلال حصة التربية

البدنية و الرياضية؟

- هل النشاط البدني الفردي يؤثر ايجابيا على السلوك التلميذ؟

- هل النشاط البدني الجماعي يؤثر ايجابيا على السلوك التلميذ و إدماجه داخل الجماعة؟

- ما هو دور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية؟

3- أهداف البحث:

3-1- الهدف العام:

معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين السلوك التلاميذ من خلال حصة التربية

البدنية والرياضية .

3-2- الأهداف الجزئية:

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على تفعيل السلوكات الإيجابية لدى التلاميذ

المراهقين في المرحلة الثانوية .

- معرفة الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

4- الفرضيات:

تعريف الفرضية على أنها حل مسبق لإشكالية البحث بحيث بإمكانها إثباتها أو نفيها بعد القيام بالتحقيق المبدئي بالنظر إلى الحقيقة الواقعية التي بنيت عليها أهداف البحث, من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة تم وضع الفرضية التالية التي من شأنها أن تكون تأكيد على الموضوع البحث و ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

4-1- الفرضية العامة:

- للممارسة النشاط البدني الرياضي دور ايجابي في تحسين سلوك التلاميذ

4-2- الفرضيات الجزئية:

- يكتسب التلاميذ سلوكات ايجابية من خلال ممارستهم للنشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

- ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي في تخفيف من مشكل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

5-مصطلحات البحث :

المراهقة :

لغة: تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو

من الحلم واكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994 . ص5)

اصطلاحاً: فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLECE معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي

والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد (هدى

محمد فنادي ، 1992 . ص3).

ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 12_ 15 سنة هي المراهقة المبكرة وهي مرحلة من النمو تالي مرحلة

الطفولة المتأخرة وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بينهما.

السلوك:

يقصد بالسلوك كل أوجه نشاط الفرد القابلة للملاحظة المباشرة والغير مباشرة.

- تعريف النشاط البدني:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو

الأكثر تنظيم و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني و يعرفه " مات فيف " بأنه

نشاط أو شكل خاص و جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى لها

و بذلك ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني و إنما من أجل النشاط في حد

ذاته.

و بذلك يتضح لنا أن النشاط البدني و الرياضي هو وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق أهداف مسطرة في كوين الفرد, بحيث أن الحركات البدنية الممارسة من خلال تمارين و أنشطة رياضية التي يقوم بها الفرد في حياته التعليمية تكون في إطار منظم و مهيكّل.

6- الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى: دراسة نحال حميد

مذكرة ماجستير تحت عنوان :

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة متمحورة حول البعد النفسي من إعداد الباحث نحال حميد معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف دفعة 2009/2008.

وكان يهدف الباحث في دراسته إلى الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.

معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.

إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.

معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى

تلاميذ هذه المرحلة.

إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.

النتائج التي توصل إليها : ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التفاعل مع أفراد بيئته

والإحساس بالقيم التي يؤمن بها المجتمع تمسكه بها.

أن ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية التربوي في الثانوية نستخلص مدى وعيهم وإدراكهم بالدور المنوط الذي تلعبه في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تخفيض المشاكل النفسية للمراهق.

– الدراسة الثانية: دراسة مصطفى عبدون

دراسة بعنوان: دور النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطالب: مصطفى عبدون تحت إشراف الأستاذ: محمد طياب

أهداف الدراسة:

– معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض القيم لدى تلاميذ الطور الثانوي .

– معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية الروح المنافسة و التعاون لدى التلاميذ .

– معرفة دور النشاط الرياضي اللاصفي في تدعيم برنامج التربية البدنية .

فرضيات الدراسة:

– تؤثر خصائص العينة (الجنس, المنطقة, السن) في تنمية بعض القيم الاجتماعية.
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في تنمية بعض القيم الاجتماعية.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية.

الدراسة الثالثة: دراسة مخلفي رضا

" عنوان تحت ماجستير مذكرة :

أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف من إعداد الطالب مخلفي رضا دفعة 2008 وهدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

أهم النتائج التي توصل إليها:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم الجيران كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة.

7- التعليق على الدراسات:

استفدنا من خلال الإطلاع على هذه الدراسات السابقة في :

- صياغة تساؤلات إشكالية البحث .

- بناء فرضيات البحث.

- تحديد أدوات لبحث.

- مناقشة فرضيات البحث

تمهيد:

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

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

1- النشاط البدني والرياضي:

1-1- تعريف النشاط:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة) احمد زكي بدوي-1977, ص(08).

1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي:

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

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (علي يحي منصور، 1971ص207).

3-1- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة

يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما

الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد

علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

3-1-1 النشاطات الرياضية الهادئة:

هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في

جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد

جهد مبذول طوال اليوم .

3-1-2 النشاطات الرياضية البسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض

الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

3-1-3 النشاطات البدنية التنافسية :

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد

فديا وجماعيا كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف.

(أمين أنور الخوري، 1996، ص195).

4- خصائص النشاط البدني الرياضي:

من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :

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

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركته الدور الرئيسي.

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

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

5- أهمية النشاط البدني والرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات

تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب" ، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. (أمين أنور الخولي، 2001، ص41).

6- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

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

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

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج .

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق، 1972ص11).

7- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

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

7-1- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

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

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

7-2- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

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

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

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخصاً وعوناً موجهاً وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة.

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

7-3 أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

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

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (محمد صبحي الحسين ، 1995، ص106).

8- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية:

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

* درس التربية البدنية والرياضية .

* النشاط الرياضي الداخلي .

* النشاط الرياضي الخارجي .

9- درس التربية البدنية والرياضية:

1-9- تعريفه: يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدده بالمثير من المعارف التي تغطي الصحة والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض. (محمد عوض بسيوني و فيصل الشاطي، 1987، ص94).

9-1- 2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاولة النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين و المعمول بها هي ساعتان في

الأسبوع، ويلجأ معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية.

وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشترك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل.

إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1. القسم التحضيري.

2. القسم الرئيسي

3. القسم الختامي.

9-1-3 القسم التحضيري:

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

1. التحضير النفسي:

ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس وتحضير الأجهزة، لأن بواد العمل المهياة يرتاح لها التلميذ نفسيا إضافة إلى تهيئته إداريا عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس، فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس وكلما كانت المقدمة

وافية بالغرض وناجحة كلما اثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه.(حسن عوض،
1970، ص61).

2. التحضير البدني:

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

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

ب. الإحماء الخاص: ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة
التعليمية "موضوع الدرس"، فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب
فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس (تامر محسن ساسي ،
1988، ص64).

9-1-4 القسم الرئيسي:

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

1. النشاط التعليمي:

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

2. النشاط التطبيقي:

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

9-1-5 القسم الختامي:

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

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعرفة عن حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي.

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قليل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية. (أسامة علي راتب، 1990 ص 161).

10- النشاط الرياضي الداخلي:

10-1- تعريفه:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس.

وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس (إبراهيم أحمد سلامة ، 1986، ص130) .

10-1-2- أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا تربويا متكامل خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر احد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (حسن شلتوت و حسن معوض ، 1989، ص55).

10-1-3 أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي.

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

11- النشاط الرياضي الخارجي:

1-11- تعريفه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية (مكارم حلمي بوهراجة و سعد زغلول ، 1990، ص158) .

11-1-2- مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي.(نفس المرجع، 1990ص158).

11-1-2- 3- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية ، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي ، ، 1987.ص147) .

خلاصة :

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

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

تمهيد:

إننا إذا حاولنا فهم شخصية الإنسان ، فإننا نلجأ إلى ملاحظة سلوكاته ، فالأنماط السلوكية تمثل مظاهر النشاط النفسي كما يراها زكريا احمد الشرييني ، فالتلميذ في سن ما بين 12 يمتلك مجموعة من السلوكات يمتصها بالتدرج من البيئة والمدرسة ، وغالبا ما يطرأ تغير على سلوك التلميذ ، فعلى المعلم القيام بتقويم سلوك التلميذ من خلال انتهاج مجموعة من الأساليب التي يمكن أن تؤثر على سلوك التلميذ والتي سنستعرضها في هذا الفصل .

1- تعريف السلوك :

يقصد بالسلوك كل أوجه نشاط الفرد القابلة للملاحظة المباشرة أو الغير مباشرة . (عز الدين جميل عطية، 1999، ص 57).

وقد ورد في بعض المعاجم انه ارتكسات فرد من الأفراد منظور إليه في وسط وفي وحدة من الزمن معينة على إثارة أو مجموعة من التنبهات. (معجم نور الدين سلامي ، ترجمة وجيه اسعد، ، 2001)

2- مستويات السلوك : (الياس حسن، 1986 ، ص 88)

قسم ماكدوجال **Mac dougall** مستويات السلوك التي يرقى إليها الفرد تدريجيا إلى أربع مراحل وهي كالآتي :

1-2- المستوى الأول :

ويسمى أيضا مرحلة الحذر : في هذه المرحلة يتعدل السلوك الغريزي بتأثير الألم واللذة ، فالطفل الذي يحرق إصبعه بالنار مثلا يتجنب النار ويتعد عنها خوفا من الألم .

2-2- المستوى الثاني:

ويسمى أيضا مرحلة السلطة : في هذه المرحلة يتعدل السلوك الغريزي بتأثير الثواب والعقاب الذين تمنحهما البيئة الاجتماعية ويتأثر بمذنبين المبدأين السلوك في الطفولة الأولى والثانية

2-3- المستوى الثالث :

ويسمى أيضا المرحلة الاجتماعية : يتأثر الولد ابتداء من سن المراهقة بالرأي العام ، ويهتم لما يشاع عنه من مدح وذم ، فيتعدل سلوكه الغريزي رغبة منه في إرضاء الناس ومدحهم له أو خوفا من غضبهم أو انتقادهم له .

2-4- المستوى الرابع :

ويسمى أيضا المرحلة الشخصية : وهذه المرحلة هي أسمى ما يمكن للإنسان أن يبلغه فهو يعدل سلوكه بنفسه وتسييره في ذلك المثل العليا ، فهو يعمل لا طلبا للمدح ولا خوفا من الانتقادات بل لأنه مقتنع بان ما يعمله هو حق وواجب .

3- أنواع التعلم :

يؤكد مصطفى عشوي أن بعض السيكولوجيين يقسمون أنواع التعلم حسب مضمون الشيء المتعلم إلى أربعة أنواع وهي : العادات والمهارات ، المعلومات والمعاني ، السلوك الاجتماعي والمميزات الفردية الخاصة (مصطفى عشوي، 2003 ، ص 76).

وفيما يلي شرح هذه المفاهيم بشيء من الاختصار :

3-1- العادات والمهارات :

يقصد بالمهارات (Skills) العادات الحركية الهادفة إلى تحقيق غايات اجتماعية أو مهنية أو غيرها مثل استعمال الآلات الراغنة والحاسوب ، أما العادات (Habits) فهي كل أنواع النشاط التي يمكن للفرد تكرارها بسهولة ودون بذل جهد ذهني كبير ، ولا يخفى إن هناك علاقة وثيقة بين المهارة والعادة في بعض الأنشطة ، فاستعمال كلتا اليدين في الكتابة على الآلة الكاتبة أو الحاسوب عبارة عن مهارة وعادة في نفس الوقت .

3-2- المعلومات والمعاني :

إن عملية التعلم في الأساس عبارة عن عملية اكتساب للمعلومات حول مختلف المواضيع التي تقع ضمن إدراك الإنسان منذ ولادته ، وبالطبع فان المعلومات المكتسبة تحمل معاني محددة وفقا للإطار المعرفي والثقافي الذي تتم فيه عملية الاكتساب للمعلومات .

3-3- السلوك الاجتماعي :

يتأثر الإنسان منذ الولادة بالمحيط الذي يعيش فيه ، حيث يتعلم منه أنماط السلوك المختلفة ومعايير السلوك التي ترضى عنها الجماعة التي ينتمي إليها ، والمجتمع الذي يعيش فيه ، ولا يمكن فصل عمليات التعلم عن المعايير والقيم أنماط سلوكيات معينة وتثبت أخرى .

3-4- المميزات الفردية :

إذا كان السلوك الاجتماعي هو الطابع العام للسلوك الذي يميز أفراد الجماعة أو مجتمع ما ، حيث يكون هذا الطابع شيئاً مشتركاً بين الجميع ، فإن لكل فرد من أفراد المجتمع أسلوباً يميزه عن باقي الأفراد في التعلم ، حيث يصبح هذا الأسلوب مميزاً للفرد عن باقي أفراد المجتمع ، وقد يكون هذا السلوك المميز إيجابياً كما قد يكون سلبياً .

4- النظريات التي تفسر تعلم السلوك :

النظريات التي سنتعرض لدراستها في شكل موجز هي من أهمك النظريات التي تخدم موضوع الدراسة ، والتي من خلالها نتعرف على أساليبها وتقنياتها في تفسير السلوك ، ومن هــ النظريات نذكر مايلي :

4-1- النظرية السلوكية :

النظرية السلوكية التي يتزعمها سكينر والتي تعتمد على إحداث التغيير والتعديل المطلوب دون الرجوع إلى الأسباب التي أدت إلى هذا النوع من السلوك وطريقة سكينر تعتمد على حقيقة هامة وهي أن السلوك يتعدل بتأثيره وان العامل الأساسي في هذا التعديل هو نظام التعزيز الناشئ من إحساس الرد بالنتيجة السارة لأدائه . (1- محمد مصطفى زيدان، ص 50-51).

ومن أهم المبادئ التي تعتمد عليها هذه النظرية مبدأ التعزيز بشقيه الإيجابي والسلبي ، بمعنى توفير المكافأة والجزاء وتحقيق الرضا ، وذلك ضمانا لميل الكائن العضوي إلى تكرارها وترسيخها في خبرته أي تعلمها . وعلى العكس من ذلك استخدام التعزيز السلبي ومؤداة فرض العقاب أو الشعور بالألم والحرمان كلما أتى الكائن الحي العضوي السلوك الغير المرغوب فيه .

فالمدرسة السلوكية ترى أن الطفل يكتسب القيم الأخلاقية من خلال التعلم الشرطي ، وذلك من خلال تلقي المكافأة أو التعزيزات ، كلما أتى الطفل بالسلوك المرغوب فيه ، كما يكتسب القيم الأخلاقية من خلال التقليد وتلقي العقاب .

4-2- النظرية المعرفية :

أنصار علم النفس المعرفي يرون أن الطفل يكتسب القيم الأخلاقية والقدرة على الحكم الأخلاقي من خلال قدراته العقلية أو المعرفية فتتموا أخلاقه كلما نمى عقله ، وينتج عن النمو الأخلاقي أن يتكون لدينا الضمير الأخلاقي ، فالضمير الأخلاقي يتضمن مجموعة من المبادئ الأخلاقية التي تنمو لدى الإنسان في الظروف الطبيعية . (عبد الرحمن العيسوي ، 2000، ص 92) .

4-3- نظرية التحليل النفسي :

تعتمد مدرسة التحليل النفسي التي يقودها سموند فوريد في تعديلها للسلوك على التحليل النفسي الذي يعتمد أساسا على البحث عن الدوافع والأسباب التي أدت إلى ظهور الأسلوب الغير مرغوب فيه ، والكشف عن اللاشعور عن طريق وسائل مختلفة ، كاختبار الروشاخ والتداعي الحر الطليق (محمد مصطفى زيدان، ص 82).

4-4- نظرية التعلم الاجتماعي :

نظرية ألبرت باندورا في التعلم الاجتماعي عبر التقليد و المحاكاة، فإن جميع الظواهر التعليمية الناجمة عن التجربة المباشرة، يمكنها أن تحدث على أساس تبادلي من خلال ملاحظة سلوك الآخرين و نتائجه على الشخص الملاحظ، إن هذه النظرية تؤكد على أن الإنسان يكتسب أغلب سلوكياته من خلال التعلم بالملاحظة و المحاكاة و التقليد. (عبد الكريم غريب وآخرون ، 2011ص76).

حيث تكون الملاحظة المباشرة للنموذج الحي من طرف المتعلم أكثر أشكال التعلم انتشارا، و يحدث ذلك في المواقف الاجتماعية التي تتضمن الأشخاص الذين يتصل بهم الملاحظ باستمرار مثل الآباء، المدرسين و الأصدقاء .ووفق هذا الأسلوب من أساليب تعلم السلوك فإنه لا بد من توفير النقاط التالية لتوظيف هذا الأسلوب هي:

- مكانة النموذج، و يقصد بذلك النموذج للفرد، فقد يكون هذا النموذج أبا أو معلما أو قائدا.
- نمط أو أنواع السلوك المقلد، و يقصد بذلك ما هو السلوك المتوقع تقليده من قبل الفرد سواء كان يتعلق ذلك السلوك بمظاهر السلوك الاجتماعي أو العقلي أو الانفعالي أو الشخصي.
- مكافأة السلوك المقلد، و يقصد بذلك أن يتوقع المقلد أن يكافأ سلوكه المقلد أي على سلوكه المقلد للنموذج، خاصة إذا ما كوفئ النموذج و يتعلم الطفل الكثير من أشكال السلوك المتعلقة بالنظافة و الرعاية

الصحية و طريقة الحديث مع الآخرين و أساليب لتعامل الاجتماعي و من هنا تأتي أهمية تقديم النماذج السلوكية المناسبة للأطفال حتى يتم تقليدها.

5- أساليب تعديل السلوك:

تعتبر إستراتيجية اختيار الأسلوب المناسب لتعديل السلوك الإستراتيجية الرابعة في الترتيب الهرمي لإستراتيجيات تعديل السلوك، فعلى المشرف على برامج تعديل السلوك أن يختار الأسلوب الذي يعمل على تقوية ظهور السلوك المرغوب فيه، وعلى ذلك تتضمن هذه الإستراتيجية التعرف على أساليب تعديل السلوك التي تعمل على تقوية العلاقة بين م ← س أي بين المثيرات والاستجابات، والأساليب التي تعمل على إضعاف العلاقة بين م ← س .

إذن فمن خلال تناولنا لهذه الإستراتيجية يتضح لنا أن قبل الشروع في عملية تعديل السلوك فعلى المشرف على هذه العملية أن يختار الأساليب المناسبة لتعديل السلوك الحالي، وذلك باختيار الأساليب التي تعمل على محو السلوك غير المرغوب فيه، أو الأساليب التي تعمل على تثبيت وزيادة أشكال السلوك المرغوبة فيها، فهل يختار أسلوب التعزيز الإيجابي أو التعزيز السلبي، أو أسلوب النمذجة (التقليد)، أو أسلوب العقاب أو المحو إلى غير ذلك من الأساليب.

خلاصة :

إن السلوك الحسن للتلميذ في المنزل أو المدرسة أو المجتمع مهم جدا، فهو معيار لتحديد شخصيته و بالتالي معيار نجاح مادة التربية البدنية والرياضية في التأثير الايجابي على سلوك التلميذ اليومي. فتعوده على السلوك الحسن و الآداب منذ الصغر يصبح عادة حميدة، و العادة يصعب التخلي عنها، و بهذا نكون قد ضمنا التربية ، و يمكن لنا الإقرار بأننا أعددنا فردا صالحا لمجتمعه ووطنه.

تمهيد:

من الأهمية إن يعرف المدرس مراحل النمو و التطور البدني ، الحركي و الاجتماعي و العقلي الانفعالي الذي يحدث للمراهقين و الشباب ، حتى يستطيع أن يخطط و ينفذ برامج التدريس و التدريب ، طبقا للسمات و الخصائص المميزة لنموهم ، و يقول (جيمس أوليفر) "أن العلاقة بين الأنشطة البدنية ، و النمو الفكري و النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة ، بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما. (. محمد الحمامي، أمين الخولي، 1990 ص 88) . ومن جهة أخرى " فقد ثبت أن العقل و الجسم متداخلان ، بمعنى أن حالة الجسم" ، (. فكري حسن الريان، 1995 ص 139). كما يتفق المهتمون بتربية النشء على أن أية " عملية تربوية لا تراعي الشروط الإنمائية السائدة الذين تنصب عليهم العملية التربوية لا تتحقق الأهداف المرجوة منها" . (. أسامة كامل الراتب، 1994 ص 38).

لذا لابد للمدرسين من إدراك و فهم ما يستطيع المراهقون أن يؤدوه وما لا يستطيعون ، و ذلك لاستثمار قدرات المراهق.

إن كل مرحلة سنية لها خصائصها و مميزاتها التي تميزها عن خصائص و مميزات المراحل السنية الأخرى في مختلف جوانب النمو ، و مرحلة المراهقة المتأخرة تتميز هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى.

1- تعريف المراهقة :

تعتبر مرحلة يبلغ فيها الطفل النضج ، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع ، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعوراً بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذو قيمة فعالة. (توماجور خوري، 2000 ، ص111) .

- ورد في لسان العرب معانٍ كثيرة لجملة المراهقة ، فمنها كلمة " رهق " وراهق الغلام أي قارب البلوغ ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام و رهق الشيء رهقاً أي قريب منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد. (صالح محمد علي أبو جادو ، 2004 ، ص405).

- هناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته ، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية والتي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من 12-21 عاماً عند الإناث

و 13- 22 عاماً عند الذكور. (عبد الرحمن ، محمد العيسوي، 2005 ، ص10).

- فهي إذن مرحلة من مراحل النمو الدقيقة الفاصلة من الناحية النفسية والاجتماعية حيث يتعلم الأطفال تحمل المسؤوليات الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين في المجتمع والمراهقة بالمفهوم العام هي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته ، ينمو فيها نمواً جسدياً و فيزيولوجياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ونفسياً.(عبد الرحمن الوافي ، زيان سعيد ، 2004 ، ص49) .

- مصطلح المراهقة في اللغة الأجنبية (adolescence) يشتق من اللاتينية (adolescentia) والفعل معناه " كبر " ، والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الكائن من الطفولة إلى الرشد بحسب معجم (Littre) ، أي أن المراهقة هي الانتقال من الإتكالية إلى مرحلة الإعتماد على الذات ، أما في اللغة العربية فالمراهقة تعني الاقتراب أو الدنو فحين نقول راهق الغلام فهو مراهق أي انه قارب الاحتلام ، والحلم هو قدرة المراهق على الإنجاب. (مريم سليم ، 2002 ، ص375).

2- مراحل المراهقة :

جرت العادة على تقسيم المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية ، يطلق على الأولى المراهقة المبكرة وتمتد من الفترة ما بين 11 أو 12 سنة إلى 14 سنة ، وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ ، والمرحلة الثانية هي المراهقة المتوسطة ، وتمتد من الفترة ما بين 14 إلى 18 سنة حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً أما المرحلة الأخيرة فهي المراهقة المتأخرة فتغطي الفترة ما بين 18 إلى 21 سنة وعموماً فإن هذا التقسيم ينسجم مع المراحل الدراسية في كثير من دول العالم. (صالح محمد علي أبو جادو ، ص407) .

2-1- المرحلة الأولى :

- المراهقة المبكرة: يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية و الفيزيولوجية والعقلية الانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور والبروز، ومن المؤكد أنه في هذه المرحلة من أهم وأبرز مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

2-2- المرحلة الثانية :

- المراهقة الوسطى: في هذه المرحلة يشعر المراهق بالانضج الجسمي وبالاستقلال الذاتي نسبياً ، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي .

2-3- المرحلة الثالثة :

- المراهقة المتأخرة: وهي التي تعتبر في بعض المجتمعات مرحلة الشباب التي يلتحق فيها المراهقون ليس كلهم بالجامعة وبعدها يتخذون القرار النهائي لحياتهم أي أنهم يتخذون قرار التوجه إلى الحياة المهنية ثم الزواج ، وآخر يلتحق بمركز من مراكز التكوين المهني وهناك من ينهي دراسته ويتوجه للحياة العملية قبل الجامعة وهناك من ينحرف (عبد الرحمن الوافي ، زيان سعيد ، ص51).

3- أنواع المراهقة : للمراهقة عدة أنواع منها مايلي :

3-1- المراهقة السوية :

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ، ولا يسرف المراهق بأحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية ويميل غالباً إلى الاعتدال.

3-2- المراهقة الإنسحابية :

تميل إلى العزلة والانطواء والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية ، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة ، وخيالات مرضية ، ويؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرؤها.

وسميت بالانسحابية لأن الفرد يبتعد من مجتمع الرفاق حيث يفضل الإنعزال والانفراد بنفسه متأملاً لذاته ومشكلاته. (محمد التومي الشيباني، 1973، ص 141).

3-3- المراهقة العدوانية :

يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء (عاصي عمر ، بن سليمان إسماعيل، 2005/2004، ص 31).

حيث يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل إلى تأكيد ذاته ، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء.

3-4- المراهقة المنحرفة :

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي ، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي. (محمد التومي الشيباني، ص 141).

4- مميزات و خصائص التلاميذ في المرحلة الثانوية :

"إن كافة الأنظمة التربوية تضع نصب تنفيذ مبادئها طبيعة و احتياجات التلاميذ"، (عباس أحمد صالح ، 1981 ص 170) إذ أن التعلم لا يفي بالغرض إلا إذا كان له معنى في ذهن المتعلم ، ولكي تصبح مناهج التربية البدنية و الرياضة ذات أثر مجدي و فاعلية واضحة ، فلا بد أخذ يعين الاعتبار أساس تفهم الطبيعة العامة للاحتياجات و الميول و القدرات و السلوك و الخصائص و المميزات السنوية للجماعة التي تخدمها المدرسة ، و الوسائل التي تمكن التربية البدنية و الرياضة أن تخدم بها نمو التلاميذ و تطورهم.

ففي المرحلة الدراسية الثانوية ، يكون فيها اكتمال النضج البدني ، و ، يكون فيها اكتمال النضج البدني ، و ارتفاع مستوى الكفاءة الجسمية ، وعليه فإن متطلبات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير أرضا أكثر خصوبة للنمو الاجتماعي و التعاون و المنافسة ، و كلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع الغير ، و التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثرها في مساعدة التلاميذ على تكوين أنماط مرضية لحياة تضع العمل و اللعب و التمارين و الترويح كل مكانه الصحيح ، و تعطى عنايتها لكل من هذه المظاهر على حدا، بذلك تساعد في إرساء العادات و الاتجاه التي تجعل التلاميذ أن يبادروا في توفير الصحة البدنية و القدر الكافي في الإنجاز و الاكتساب و العلاقات مع الآخرين.

5- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة :

في هذه المرحلة "تجد المراهقين يميلون إلى أداء الحركات و الفعاليات التي تتطلب مستوى عال نسبيا للقدرات البدنية ، و كذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة و المثابرة و الاعتماد على النفس " . (. مفتي إبراهيم حماد، 1996ص122). كما تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة ، مرحلة جيدة لقابلية التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز و التفاني في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا. (كورت مانيل ، 1987 ص 284) .

يقول عبد المقصود في هذا المجال "يكون الأفراد قادرين في هذه المرحلة على تعلم التكوينات الحركية الصعبة و أدائها بدرجة عالية من القوة و السرعة و بتوجيه دقيق للأطراف " ، (. عبد المقصود، 1985 ص 257) على سبيل المثال ما يحدث عند تعلم التسديد.

نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة أحسن مرحلة يمكن استثمارها لتعلم الحركات الجديدة و المعقدة التي تتطلب مستوى عال للقدرات البدنية و الحركية.

5-1- النمو الجسمي:

تتأثر الأجهزة الدموية و العصبية و الحركية و مختلف الأجهزة الداخلية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة المتأخرة ، و تبدو آثار الجهاز الدموي في النمو القلب و نمو الشرايين،" و يصل بذلك ضغط الدم عند البنين إلى 115 ملمتر في سن 18 سنة، (. فؤاد البهي السيد، ص267) هذا و يرتبط النمو الطولي ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي ، و تبدأ مظاهر هذا النمو عند الفرد في هذه المرحلة ، " حيث تتباطأ عملية النمو ،فينخفض معدل الزيادة في الطول (1-2سم) خلال السنة 16-20سنة، بخلاف المرحلة السابقة التي كان معدل الزيادة بها ب (15-20سم) ما بين سن 14-15 سنة ،أما بخصوص النمو العظمي المستعرض ،" فيزداد مثلا اتساع المنكبين عند الفتى تبعا لازدياد نموه ،توطئة لوظيفته الشاقة التي تعتمد على القوة". (. فؤاد البهي السيد، ص267) .

يرتبط النمو الوزني بتراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم بالنمو العظمي و العضلي ، ويختلف وزن الفتى في طفولته و مراهقته و رشده ، حيث " ينخفض معدل الزيادة في الوزن إلى 3 كغ خلال السنة ما بين 16-20 سنة ، كما أن الكتلة العضلية تزداد حيث يصل معدلها إلى 40% من الوزن الجسم بالقرب من نهاية مرحلة المراهقة الأولى ، و ينتهي النمو العضلي ما بين 18-22 سنة"، حيث يتفوق البنين على البنات في القوة العضلية ، و ذلك لامتياز الفتى عن الفتاة في اتساع منكببيه ، و طول ذراعيه و كبر يديه و زيادة كتلته العضلية ، حيث "تقدر هذه الزيادة مقارنة بالفتاة ب 20 كلغ في السن 18 سنة ، و لهذا الزيادة أثرها القوي في التكيف الاجتماعي للمراهق و في تأكيد مكانته و شخصيته". (. فؤاد البهي السيد، ص280) .

يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي ، وذلك لأن " الخلايا العصبية التي تكوّن هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ، و لا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة إلا في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية ، و لعل لهذه الحقيقة العلمية أهمية قصوى في المظاهر نمو الذكاء " ، (. فؤاد البهي السيد،

ص278) و" ويكتمل نمو مختلف أجزاء الدماغ بما فيها القشرة الدماغية (اللحاء) و مناطق تحت اللحيائية (الهيپوتلاموس) في هذه المرحلة من المراهقة ". (فاخر عاقل ، 1980 ص74) .

مما سبق يمكننا أن نستخلص بأن خلال مرحلة المراهقة المتأخرة تكتمل عملية النمو الجسمي نسبيا ، حيث ينخفض معدل الزيادة في معظم متغيرات النمو الجسمي الطول و الوزن ، و ينضج الجهاز الحركي العصبي ، يؤكد ذلك ما ذكره (تري راجح) حيث يقول:

تتميز مرحلة المراهقة المتأخرة باكتمال نسبي للنمو ، و وصول هيئة جسم الفرد إلى صورة قريبة من الجسم الراشد". (تركي رابح، 1982 ص206).

5-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة (16-21 سنة) نجد أن الحركة تكون هادفة اقتصادية ، كما أن شكل الحركات يكون ثابتا ، و يذكر عبد المقصود في ذلك حيث يقول:"يصبح السلوك الحركي أكثر استمرارية و توازنا و ثباتا ، و يتضح نحو اتجاهات و خصائص النمو الحركي أكثر استمرارية في المرحلة السابقة و يصل بالتدريج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة ".(عبد المقصود، 1985 ص252,248).و يضيف أيضا : "تظل هذه المستويات ثابتة نسبيا لعدة سنوات طالما لا يبدأ الفرد في ممارسة تدريب رياضي"(5)، ويقول (كورت مانيل):"إن الشباب أعمار 17 و 18 سنة متمكنون من الصفات الحركية المهمة و أن تكاملها و ثباتها يتم في السنوات التالية" (كورت مانيل، 1987 ص291)،و يقول أيضا : "إن التطور الحركي خلال بداية مرحلة المراهقة الثانية يقارب الراشد". (كورت مانيل، 1987 ص291) .

و يرجع الثبات في الأسلوب الأداء الحركي إلى وصول نمو القدرات الحركية إلى قممتها ،و على هذا الأساس يذكر (عبد المقصود) فيقول:"نتيجة لنمو القدرات الحركية ،يحدث ثبات في أساليب أداء السلوك الحركي ،و يبدأ التغلب على الاختلافات في الأداء الحركي الذي كان يحدث أثناء مسار المرحلة السابقة "، (عبد المقصود،

1985 ص250) فمجال الحركة استعمال القوة و السرعة ، تتناسب جميعها مع هدف الحركة وأسلوب الأداء ، كما يظهر بوضوح أيضا زيادة الدقة الحركية و ثابت الحركة و بصفة عامة القدرة على التوجيه الحركي و قابلية التوقع و التصرف عند تغيير الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي .

ما سبق يمكننا أن نستنتج أن الفرد خلال هذه المرحلة لديه القابلية على التعلم الحرات المعقدة و التي تحتاج إلى القوة العالية مع السرعة و دقة في التوجيه بشكل سريع نسبيا ، و خصوصا عندما يشارك في الدروس و الوحدات التعليمية للتربية البدنية و الرياضة و التدريب بشكل منتظم ، لذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جيدة للتعلم و التقدم بالإنجاز و بالتالي قمة جديدة للنمو الحركي .

5-3- النمو العقلي :

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا ينحوا بها نحو التمايز و التباين توطئة لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئته المتغيرة المعقدة، وعن أهمية الذكاء" في الطفولة ، و أهمية القدرات العقلية الطائفية "في المراهقة ، يقول (فرنون): "أن الذكاء العام عند الفتيان يتناقص في سرعته بالتدريج فيما بين 14-17 سنة ، أما القدرات العقلية الأخرى ، تظل في نموها وتباينها و خاصة القدرات الميكانيكية ، و المكانية ، حيث يهدأ نموها ما في أول هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ، ثم يستقر استقرارا تاما في الرشد " . (فؤاد البهي السيد، ص283) .

تتطور العمليات العقلية " من الطفولة إلى المراهقة، حيث " يتأثر إدراك الفرد بنموه العام ، ويؤدي هذا بالفرد نحو التطور الذي يرقى به من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي البعيد ، و يرتبط ذلك كله بتطوره قدرة الفرد على التركيز العقلي و الانتباه الطويل " ، (. فؤاد البهي السيد، ص278) ويقول (أرنوف و تيج) في هذا الصدد : " يصب الشاب قادرا على فهم المفاهيم المجردة كما يستطيع التعميم من موقف إلى لآخر، و يمكنه استخدام الفروض في الاقتراح أو التنبؤ بما يمكن أن يحدث " . (أرنوف و تيج، 1994 ص52) . ومن جهة أخرى تنمو عملية التذكر هي الأخرى في المراهقة ، حيث يستطرد النمو بالتذكر المباشر حتى يبلغ ذروته في

الخامسة عشر لميلاد الفرد، ثم يضعف و ينحدر في سرعته و قوته و مداه، و يظل التذكر المعنوي في نموه طوال المراهقة و الرشد، و ترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الفهم العميق و الانتباه المركز لما يتعلم"، (فؤاد البهي السيد ، ص288) كما يتأثر تفكير المراهق، و يرى (فؤاد البهي السيد): "أن العالم الفكري للمراهق أكثرنا تناسقا و انتظاما من عالم الطفل أو أكثرنا معنوية، و لهذا يستمتع المراهق بالنشاط العقلي، و يلذ له أن يمضي وقتا طويلا في فهمه الفكري العميق لكل ما يحيط به، كما يرتبط التخيل بالتفكير ارتباطا خلال مراحل النمو المختلفة، و يزداد هذا الارتباط كلما اقترب الفرد من الرشد و اكتمال النضج،" لذا فان المراهق يميل إلى وصف مشاعر و انفعالات الظواهر، بينما يميل الطفل إلى وصف و أفعال فقط" (فؤاد البهي السيد، ص291) ترتبط القدرات العقلية و الذكاء بميول المراهق، و يذكر (فؤاد البهي السيد) في هذا المجال "تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد، و تتأثر هذه الميول بمستوى ذكائه و بقدراته العقلية الطائفية، و تنشأ في جوهر من تميز هذه القدرات، و تهدف به إلى الأنماط العملية التي سيسلكها في حياته العقلية و المهنية المقبلة" (فؤاد البهي السيد، ص286).

يستنتج الباحث مما سبق أن الذكاء العام ينمو خلال مراحل الطفولة ثم تبدأ سرعته تتناقص بالتدرج أما القدرات العقلية فتتمو خلال مرحلة المراهقة، كما تتطور مختلف العمليات العقلية كالإدراك، و التخيل و التفكير و التذكر، حيث يستطرد نموها حتى تبلغ ذروتها خلال مراحل المراهقة المتأخرة.

5-4- النمو الاجتماعي :

"الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر اتساعا و شمولاً، و تباينا و تمايزا من حياة الطفولة المتطورة النامية في أطار الأسرة و المدرسة، و ذلك لان المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها و اكتمال نضجها"، (فؤاد البهي السيد، ص329) ولعل ما يميز مرحلة المراهقة المتأخرة على المراحل الأخرى "الاتصال" الذي يعتبر من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهقة في هذه المرحلة" (عبد المنعم المليحي .، حلمي المليحي،

1971ص 376) ومن مظاهر المراهقة الأساسية "التمرد على الأسرة وتأكيد الحرية الشخصية ،لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه ،و تتحول علاقات الأبناء بأبائهم من النزاع إلى الوفاق في المراهقة المتأخرة" (فؤاد البهي السيد، ص336)، كما "يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب والعقاب"، (أرنوف ويتيج ، 1994، ص54). ويصبح الشاب أكثر تفاعلا مع أقرانه وتزداد مقدرته على إنتاج أنماط السلوك الاجتماعي أكثر عمقا وهو يستطيع أن يستوعب بسهولة الهدف منه ". (مفتي حماد إبراهيم، 1996ص120) .

نستخلص مما سبق أن المراهق في هذه المرحلة ،يتجاوز حدود عالمه الخاص إلى العالم الخارجي حيث يتحرر من قيود الأسرة و يصبح خاضعا للجماعة وبمرور الوقت يتطور النمو الاجتماعي للمراهق ،فيخفف من هذا الخضوع ،وبالاقتراب من مرحلة الرشد ،فان الحياة الاجتماعية للمراهق تتميز بالاتصال القوي بعالم القيم والمعايير والمثل العليا ، كما يبدأ الشاب يهتم بمستقبله ، الأمر الذي يمكننا من استثمار هذه المرحلة في تعويد التلاميذ على القيادة لشعورهم بالمسؤولية وحبهم للجماعة وإخلاصهم للعمل ، ومن جهة أخرى توفير الجو المناسب للبيئة التعليمية بحيث تمكن المدرس بالسير بالنمو الاجتماعي قدما نحو النضج المتكامل وذلك ليتدرب الفرد على حبه وعطفه وتآلفه مع الآخرين وتقديره لهم .

5-5- النمو الانفعالي :

"ترجع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألوانا مختلفة ،تناسب ومراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته المتطورة المتغيرة ،ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها عن المظاهر الانفعالية للمراهقة"، (فؤاد البهي السيد، ص319) فالشاب في هذه المرحلة تقل قابليته للتهيج الانفعالي ،ويهدأ الصراع نوعا ما وتختلف الشحنة الانفعالية بعد أن يعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي ،"ويتقبل

المراهق بذلك الأمور في هدوء، الأمر الذي يتيح له أن يراها في أمر أكثر واقعية"، (عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي، 1971، ص377) ويذكر (عبد المنعم المليجي) في هذا الصدد "إن الاضطرابات الانفعالية التي تحدث خلال المرحلة السابقة نتيجة لاختلاف اتزانه الغذائي الداخلي لا يمكن أن تعود إلى مرحلة الاستقرار قبل سن العشرين". (فؤاد البهي السيد، ص319).

إن التأثير السريع بمختلف المثبرات الانفعالية له علاقة بصحة الفرد ونشاطه العقلي ونموه، وما يؤكد ذلك ما ذكره (فؤاد البهي السيد) "تؤثر الانفعالات الحادة القوية على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيراً قد يعوق نموه وتطوره، لذا من الواجب أن يعود المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب السارة لكل موقف مؤلم". (فؤاد البهي السيد، ص314).

6- المرحلة العمرية (15-18 سنة) والممارسة الرياضية :

لمرحلة المراهقة الثانية أهمية خاصة في التعلم الحركي وتنمية بعض عناصر الأداء البدني، ويؤكد ذلك (قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف) حيث يذكران "تعتبر مرحلة المراهقة الثانية، أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية وتنمية القوة". (قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، 1987 ص193).

ويبين (فايناك) "إن رفع إمكانية تدريب القوة تكون اقوي ما يمكن"، (قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، 1987، ص194) ومن جهة أخرى يضيف العالم (هاره) حيث يقول "تتمثل مرحلة المراهقة المتأخرة، الفترة الزمنية المناسبة لبناء جميع الظواهر البدنية و الحركية والشخصية"، ويؤكد نفس العالم على إمكانية تنمية القابليات الحركية خاصة القوة والمداومة "، ويوافقه في ذلك (مفتي إبراهيم حماد) حيث يذكر "إن استجابة الناشئين و المراهقين لتدريبات المداومة الهوائية تشبه تلك التي تحدث عند البالغين".

وبخصوص تنمية الرشاقة والسرعة، ويؤكد (فايناك) فيقول "بيدي المراهق قدرة كجيدة للتعلم وتسمح هذه المرحلة بتنمية الرشاقة، كما إن تنمية السرعة يشبه إلى حد كبير تنميتها بالنسبة إلى البالغين ولكن

الاختلاف يكمن فقط في حجم العمل " ،ويذكر(كورت مانيل) بخصوص الأفراد المتدربين أن مرحلة المراهقة الثانية هي "بداية لمرحلة المستويات الرياضية العالية بالنسبة لمعظم الفعاليات الرياضية ،حيث تتميز بالتدريب المستمر و المنظم" ،وفي نفس المجال يذكر (عبد المقصود) "يراعي وجوب مواصلة التدريب المنظم حتى يمكن تأهيل الرياضي لتحقيق أفضل مستوى شخصي أو قومي أو علمي".

وغالبا ما يتقرر عند بداية هذه المرحلة مستقبل علاقة الشاب بالنشاط الرياضي ،وفي هذا الصدد الرياضي يذكر (عبد المقصود) فيقول تمثل هذه المرحلة آخر مرحلة لاكتساب وإعداد الأفراد للوصول إلى أقصى مستوى رياضي ،وينطبق ذلك على غالبية الأنشطة الرياضية ".

تعتبر الممارسة الرياضية هي الأساس في المحافظة على المستوى الجيد في القدرات البدنية ،خاصة خلال هذه المرحلة التي تتميز بثبات النمو ووصول القدرات البدنية إلى أقصى مستوى لها ،لذا يؤكد (عبد المقصود) "على أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند مستوى معين ،وكذلك تجنب هبوطها ". ولعل المنح الأشكال لممارسة النشاط الرياضي هو الارتباط بأحد الأنشطة والمسابقات الرياضية والتدريب عليها والاشتراك في منافستها بصفة مستمرة ،وما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم حماد) حيث يوضح "إن أرقام الممارسين للرياضة في مرحلة الناشئين و المراهقة تتزايد على مستوى معظم دول العالم".

ومما سبق يمكن للباحث أن يستخلص أن مرحلة المراهقة الثانية (16-21 سنة) هي مرحلة مناسبة في تنمية الصفات البدنية وتطوير المهارات الأساسية في أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة ،وذلك لاكتمال النضج ،حيث أن الجهاز العظمي و العضلي و معظم الأجهزة العضوية تقترب كلها من مرحلة التطور النهائية ،ومن جهة أخرى وقصد المحافظة على المستوى البدني و المهاري الناجم عن عملية النمو فان الممارسة الرياضية المنظمة هي الوسيلة الوحيدة لذلك ،ومنهاج التربية البدنية والرياضية هو الإطار التنظيمي الأكثر فاعلية للحفاظ على الممارسة الرياضية وجعلها تنطبق ومرحلة المراهقة المتأخرة.

خلاصة:

إن أي عملية تربوية تراعي الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية عند الأفراد المراهقين، وإلا فلا تحقق الأهداف المرجوة منها، وعلى هذا الأساس لا بد للمدرس أن يلم بكل خصائص النمو البدني والحركي والاجتماعي والانفعالي والعقلي، لان ذلك يعطي دفعات كبيرة لتحقيق أغراض المناهج ومن ثم أهداف التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية بوجه الخصوص.

تتميز مرحلة المراهقة الثانية (16-18 سنة) عموماً باكتمال نسبي للنمو العام للفرد، هذا ما يجعل المراهقين أكثر قابلية على تعلم الحركات والمهارات الرياضية المعقدة، والتي تتطلب قدرات بدنية وعقلية عالية المستوى، لذلك تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز، ونظراً لوجود علاقات قوية ومتبادلة بين النمو البدني والنمو الاجتماعي والعقلي والانفعالي، فإنه بالإمكان تطوير العامل البدني والحركي للأفراد ما بين (16-21 سنة)، وذلك عن طريق تهيئة البيئة التعليمية و التدريبيية المناسبة والملائمة لتحقيق الأهداف التربوية خلال دروس التربية البدنية والرياضية، لأنه من المعلوم أن نجاح الفرد في التحصيل المدرسي والإنجاز الرياضي والتفوق المهني يعتمد على نسبة ذكاء هذا الفرد ومستوى قدراته العقلية، ودرجة ونوع ميوله إلى المواد الدراسية و المهن المختلفة.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي :

- المراهقة (خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي .

- تحسين السلوك .

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تطرقنا لها في الفصول السابقة الذكر و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الذي وزع على بعض تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية المشري الميسوم الشيخ والثانوية المتعددة الإختصاصات وثانوية علي ابن أبي طالب بولاية تيارت.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة و أكثر منهجية و المتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث و كذا مجالاته و العينة التي تم اختيارها و كذا أداة البحث كما قمنا بعرض و تحليل و مناقشة النتائج .

1- منهج البحث :

إن المنهج الذي اتبعناه لدراسة موضوعنا هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لكونه مناسب لحل المشكلة المطروحة و يتوفر على تقنيات علمية تسمح له بالتعرف على الظاهرة المدروسة و التقرب من بنيتها الداخلية و السعي لإيجاد حلول تعتمد على الموضوعية .

2- مجتمع و عينة البحث :

اختيرت عينة البحث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بكل من ثانوية المشري الميسوم و ثانوية المتعددة الإختصاصات بالرحوية و ثانوية علي ابن أبي طالب بمشروع الصفا لولاية تيارت وقد أجري البحث على التلاميذ المتمدرسين حيث شمل مجتمع البحث الأصلي 600 تلميذ و بالطريقة العشوائية البسيطة حصلنا على 120 تلميذ تمثل نسبة 20% من أصل المجتمع.

3- مجالات البحث :

3-1-المجال البشري :

شملت عينة البحث على 120 تلميذ في الطور الثانوي مقسمة إلى :

- ثانوية المشري الميسوم 40 تلميذ من السنة الثانية ثانوي.
- الثانوية الجديدة متعددة الإختصاصات 40 تلميذ من السنة الثانية ثانوي.
- ثانوية علي ابن أبي طلب 40 تلميذ من السنة الثانية ثانوي

3-2-المجال المكاني :

تم إجراء البحث على مستوى ثانوية المشري الميسوم و الثانوية الجديدة متعددة الإختصاصات بدائرة الرحوية و ثانوية علي ابن أبي طالب بمشروع الصفا ولاية تيارت.

3-3-المجال الزمني :

تم اختيار الموضوع و الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف يوم 2014/12/03 و كان تاريخ انطلاق الدراسة النظرية و امتدت إلى غاية منتصف مارس 2014.

تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين في 2014/04/20 ثم طبع الاستبيان و تم توزيعه على عينة البحث في الفترة الممتدة من 2014/04/27 إلى غاية 2014/04/29.

4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

المتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر و هو نوعان:

4-1-المستقل: و هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع

4-2- التابع: هو تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها و هو يتأثر بمتغير مستقل.

المستقل: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي.

التابع: تحسين السلوك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

5-أدوات البحث : شملت أدوات البحث على

- استمارة الاستبيان عرضت على عينة البحث.

- المصادر و المراجع.

6- مواصفات الاستبيان :

استخدمنا في بحثنا هذا استمارة الاستبيان التي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية و التي هي عبارة عن مجموعة من المحاور قمنا بتحضيرها انطلاقا من مشكلة البحث و فرضياته و شملت الاستمارة على ستة محاور هي :

- المحور الأول : التعاون.
- المحور الثاني :وحدة الجماعة.
- المحور الثالث : تحمل المسؤولية.
- المحور الرابع : روح المنافسة.
- المحور الخامس : النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالجانب الوجداني العاطفي .
- المحور السادس : النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالإحباط والملل .

7- الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين يستعمل كثيرا في البحوث العلمية و الاجتماعية كما أنها وسيلة لجمع المعلومات و هي أسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل الى الأشخاص المعنيين بالبحث و تسلم لهم للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

يحتوي الاستبيان الذي أعدناه على نوعين من الأسئلة:

8- الأسئلة المغلقة: و هي الأسئلة المقيدة بـ "نعم" و " لا " .

9- الدراسة الاستطلاعية :

تستخدم الدراسة الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة وتمثل المرحلة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي و تعريفها للظروف التي سيتم فيها وبعد اتفاقنا مع الأستاذ المشرف على تحديد عنوان البحث الذي نقوم به و تحديد المشكلة المطروحة و أهداف الدراسة ثم الفرضيات وبعد عرض الاستبيان على أساتذة مختصين من اجل تقنين الأسئلة ,تم توزيع الاستبيان على 10 تلاميذ و بعد أسبوع تم توزيع الاستبيان على نفس العينة و تحت نفس الظروف .

فقد أعطتنا هذه الدراسة نواحي مهمة و حيوية للدراسة الرئيسية من بينها :

- التأكد من جدوى الاستمارة و القيام بتصحيح الكلمات الغير مفهومة و المعاني الغامضة و هذا بإعادة صياغة بعض الأسئلة.
- أخذ فكرة على كيفية توزيع الاستمارة و استجابة أفراد عينة البحث على انسب طريقة لتحليل المعطيات.

10- الأسس العلمية للاستبيان

10-1 ثبات الاستبيان :

بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية واستخلاص النتائج و قيامنا بمقارنتها كانت نسب الإجابات متقاربة بشكل كبير و هذا ما يوضح لنا أن الاختبار المستعمل في هذه الدراسة يتميز بدرجة ثبات عالية.

10-2 صدق الاستبيان :

كل الأسئلة المطروحة في استمارة الاستبيان تقيس المحاور الستة وهذا ما يثبت صحة و صدق الاستبيان المستعمل.

10-3 الموضوعية :

العبارات و الكلمات المستخدمة في الاستبيان كانت سهلة و بسيطة و مفهومة لدى أفراد عينة البحث

11- الوسائل الإحصائية :

1-11 النسبة المئوية %:

استخدمنا في وصف التكرارات التي حصلت عليها العينة وفق القانون التالي:

عدد التكرارات $100x$

النسبة المئوية = $\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}}$

المجموع الكلي

11- 2 صعوبات البحث :

من بين الصعوبات التي أعاقت عملنا أثناء البحث هي:

- عدم استرجاع كل الاستمارات الموجهة للتلاميذ.
- قلة الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا

خلاصة :

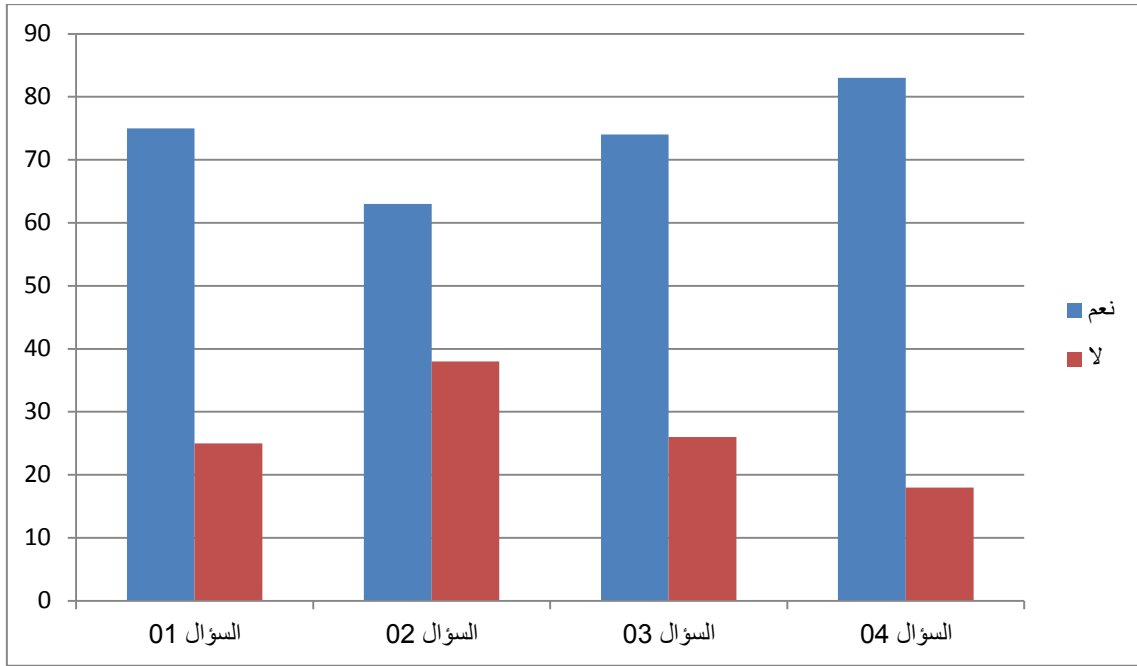
لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية أهمية كبيرة لنجاح أي بحث علمي يتميز بالتنظيم الدقيق و يهدف للوصول إلى معلومات و نتائج جديدة و أن اختيار منهج البحث ملائم و طريقة إحصائية سليمة تؤدي لتحقيق الهدف المرجو.

1-تحليل ومناقشة وعرض النتائج استبيان التلاميذ:

المحور الأول : التعاون.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الأول المتعلق بالتعاون

لا		نعم		الاقتراحات
				الأسئلة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
25	30	75	90	1
37.5	45	62.5	75	2
25.83	31	74.16	89	3
17.5	21	82.5	99	4
31.75	127	73.54	353	المجموع



الأعمدة البيانية رقم (01): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الأول الخاص بالتعاون

2-تحليل إجابات التلاميذ حول أسئلة المحور الأول :

السؤال الأول : من الواجب التعاون مع الآخرين ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التعاون واجب بين التلاميذ .

التحليل: نلاحظ أن نسبة 75% أجابوا بـ “نعم” ، ثم تليها نسبة الإجابة بـ “لا” و تقدر بـ:

25%.

الاستنتاج : نستنتج من السؤال (01) أن التلميذ يزداد تعاوناً مع زملائه أثناء ممارسته النشاط البدني

الرياضي داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

السؤال الثاني : جو التعاون هو الجو السائد في النشاط البدني الرياضي أثناء الحصة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان جو التعاون هو الجو السائد في النشاط البدني الرياضي أثناء الحصة

التحليل: كانت نسبة الإجابة ب "نعم" 62.5% في حين بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 37.5%.

الاستنتاج : نستنتج من السؤال رقم(02) أن الجو التعاوني هو الغالب أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

السؤال الثالث : التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تعاون من التلاميذ المعفيين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تعاون التلاميذ الممارسين مقارنة بالتلاميذ المعفيين .

التحليل: نسبة 74.16% أجابوا ب "نعم" و نسبة 25.83% من الإجابة كانت ل "لا".

الاستنتاج : نستنتج أن معظم أفراد العينة يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكسبهم خاصية التعاون مع الآخرين و يتعلمون كيف و متى يقتربون من الآخرين و هذا بممارسة الألعاب و الأنشطة الجماعية.

السؤال الرابع : الحصول على نتيجة الفوز هو سبب التعاون داخل الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الحصول على نتيجة الفوز هو سبب التعاون داخل الحصة.

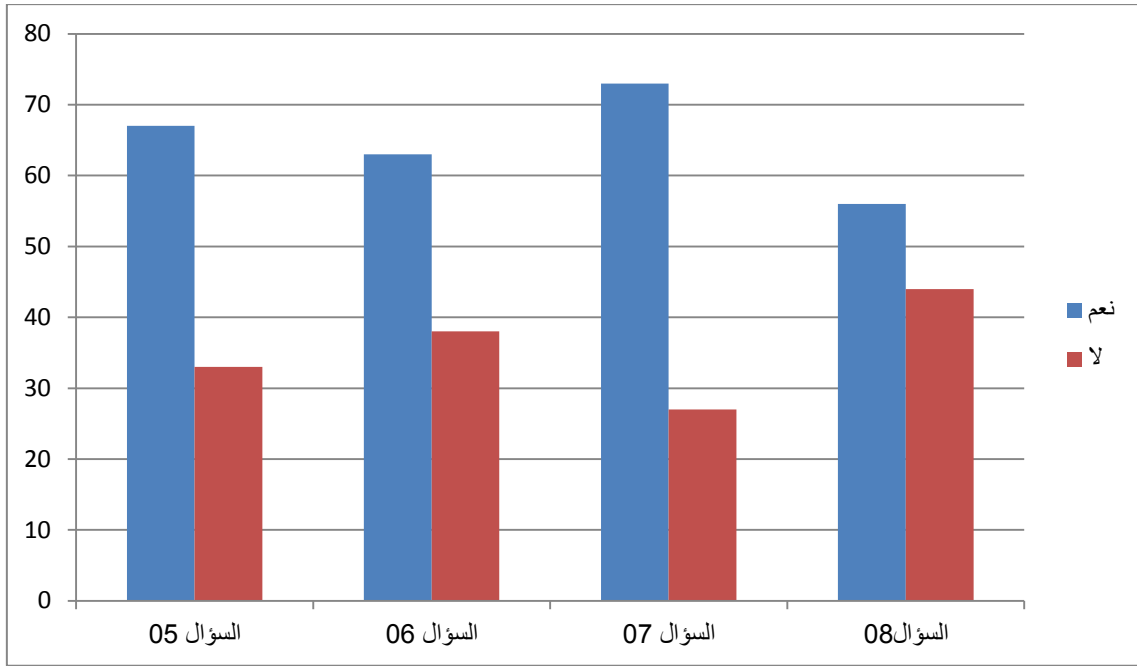
التحليل: كانت أكبر نسبة من الإجابات بنعم قدرت ب: 82.5% و بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 17.5%.

الاستنتاج : نستنتج أن الحصول على نتيجة والفوز هو سبب التعاون وهذا ما يبعث الفرحة في أوساط التلاميذ مما يثير اهتمامهم و الكشف على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية على خلق جو مليء بالفرحة و المرح.

المحور الثاني : وحدة الجماعة

الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الثاني المتعلق بوحدة الجماعة

لا		نعم		الاقتراحات	
				الأسئلة	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
33.33	40	66.66	80	1	
37.5	45	62.5	75	2	
26.66	32	73.33	88	3	
44.16	53	55.83	67	4	
35.41	170	64.58	310	المجموع	



الأعمدة البيانية رقم (02): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الثاني الخاص بالتعاون

3 - تحليل إجابات التلاميذ حول أسئلة المحور الثاني :

السؤال الخامس : النشاط البدني الرياضي يساهم في وحدة الجماعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة النشاط البدني في وحدة الجماعة.

التحليل: نلاحظ أن نسبة 66.66% أجابوا بـ "نعم"، ثم تليها نسبة الإجابة بـ "لا" و تقدر بـ:

33.33%.

الاستنتاج: نستنتج من السؤال (05) أن التلميذ أثناء ممارسته النشاط البدني الرياضي يساهم في وحدة

الجماعة.

السؤال السادس : هل تشعر اثناء ممارستك النشاط البدني الرياضي بالانتماء الى الجماعة وعدم الميل الى العزلة ؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ بالانتماء الى الجماعة وعدم و الميل الى العزلة اثناء ممارسة النشاط البدني .

التحليل: كانت نسبة الإجابة ب "نعم" 62.5% في حين بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 37.5%.

الاستنتاج : نستنتج من السؤال رقم(06) أن التلميذ اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي يشعر بالانتماء إلى الجماعة وعدم الميل إلى العزلة.

السؤال السابع: التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي اكثر تماسك خلال الحصّة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تماسك التلاميذ اثناء الحصّة.

التحليل: نسبة 73.33% أجابوا ب "نعم" و نسبة 26.66% من الإجابة كانت ل "لا".

الاستنتاج : نستنتج أن معظم أفراد العينة يرون أن ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية يكسبهم خاصية التماسك مع الآخرين و يتعلمون كيف و متى يقتربون من الآخرين و هذا بممارسة الألعاب و الأنشطة الجماعية.

السؤال الثامن: للممارسة النشاط البدني دور في وحدة الجماعة داخل الحصّة ؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا للممارسة النشاط البدني دور في وحدة الجماعة.

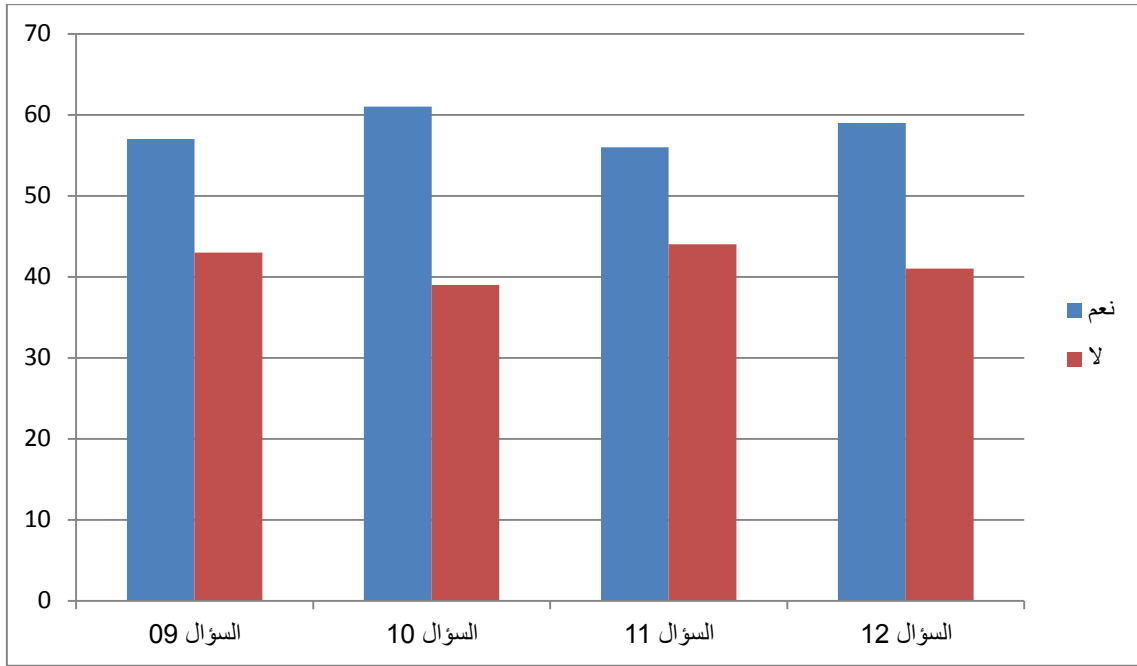
التحليل: كانت نسبة الإجابات بنعم قدرت بـ: 55.83% و بلغت نسبة الإجابة بـ"لا" 44.16%.

الاستنتاج : نستنتج أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في وحدة الجماعة داخل الحصة .

المحور الثالث: تحمل المسؤولية

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الثالث المتعلق بتحمل المسؤولية.

لا		نعم		الاقتراحات
				الأسئلة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
43.33	52	56.66	68	1
39.16	47	60.83	73	2
26.66	53	55.83	67	3
44.16	49	59.16	71	4
41.87	201	58.12	279	المجموع



الأعمدة البيانية رقم (03): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الثالث الخاص بتحمل المسؤولية

4- تحليل إجابات التلاميذ حول أسئلة المحور الثالث :

السؤال التاسع: النشاط البدني الرياضي يساهم في تنمية روح المسؤولية بين التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية روح المسؤولية.

التحليل: نلاحظ أن نسبة 56.66% أجابوا بـ "نعم"، ثم تليها نسبة الإجابة بـ "لا" و تقدر بـ: 43.33%.

الاستنتاج : نستنتج من السؤال (09) أن التلميذ أثناء ممارسته النشاط البدني الرياضي يساهم في تنمية روح المسؤولية أثناء حصة التربية البدنية .

السؤال العاشر : التلاميذ الممارسين لنشاط البدني الرياضي أكثر تحمل للمسؤولية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلاميذ الممارسين لنشاط البدني الرياضي أكثر تحمل للمسؤولية.

التحليل: كانت نسبة الإجابة ب "نعم" 60.83% في حين بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 39.16%.

الاستنتاج : نستنتج من السؤال رقم(10) أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تحمل للمسؤولية.

السؤال الحادي عشر : أحس بالمسؤولية واعتبر نفسي عنصر فعال أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إحساس التلميذ بالمسؤولية .

التحليل: نسبة 55.83% أجابوا ب "نعم" و نسبة 44.16% من الإجابة كانت ل "لا".

الاستنتاج : نستنتج أن معظم أفراد العينة يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكسبهم خاصية الثقة بالنفس والاحساس بالمسؤولية أثناء الحصة .

السؤال الثاني عشر : ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية القيادية وتحمل المسؤولية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي في بناء العلاقات الاجتماعية القيادية وتحمل المسؤولية.

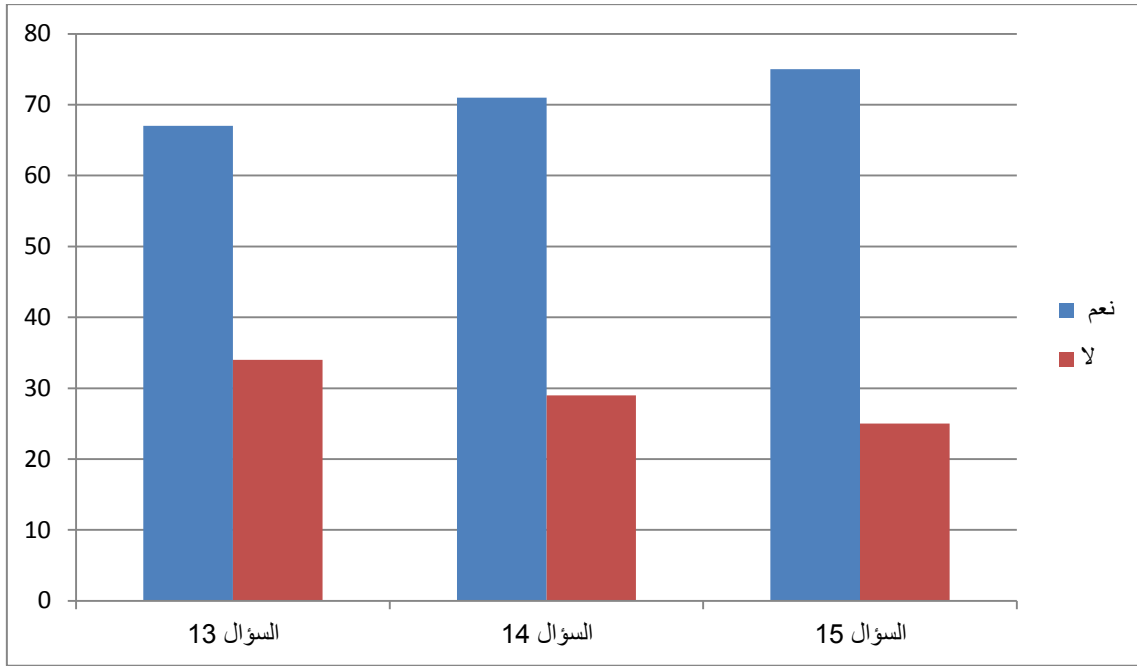
التحليل: كانت نسبة الإجابات بنعم قدرت ب: 59.16% و بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 40.83%.

الاستنتاج : نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية القيادية وتحمل المسؤولية .

المحور الرابع: روح المنافسة :

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الرابع المتعلق روح المنافسة

لا		نعم		الاقتراحات	
				الأسئلة	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
34.16	41	65.83	79	1	
29.16	35	70.83	85	2	
25	30	75	90	3	
29.44	106	70.55	254	المجموع	



الأعمدة البيانية رقم (04) :توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الرابع الخاص بروح المنافسة.

5-تحليل إجابات التلاميذ حول أسئلة المحور الرابع :

السؤال الثالث عشر :يعود ممارسة النشاط البدني الرياضي التلاميذ على روح المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي يعود التلاميذ على روح المنافسة.

التحليل: نلاحظ أن نسبة 65.83% أجابوا بـ “ نعم ” ، ثم تليها نسبة الإجابة بـ “ لا ” و تقدر بـ:

34.16%.

الاستنتاج : نستنتج أن التلميذ أثناء ممارسته النشاط البدني الرياضي يكتسب خاصية روح المنافسة .

السؤال الرابع عشر : لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في خلق و بث روح المنافسة بين التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النشاط البدني الرياضي له دور في خلق و بث روح المنافسة.

التحليل: كانت نسبة الإجابة ب "نعم" 70.83% في حين بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 29.16%.

الاستنتاج : نستنتج أن لممارسة النشاط البدني دور في خلق وبث روح المنافسة بين التلاميذ.

السؤال الخامس عشر : روح المنافسة هو سلوك ملاحظ داخل الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كانت روح المنافسة سلوك ملاحظ داخل الحصة.

التحليل: نسبة 75% أجابوا ب "نعم" و نسبة 25% من الإجابة كانت ل "لا".

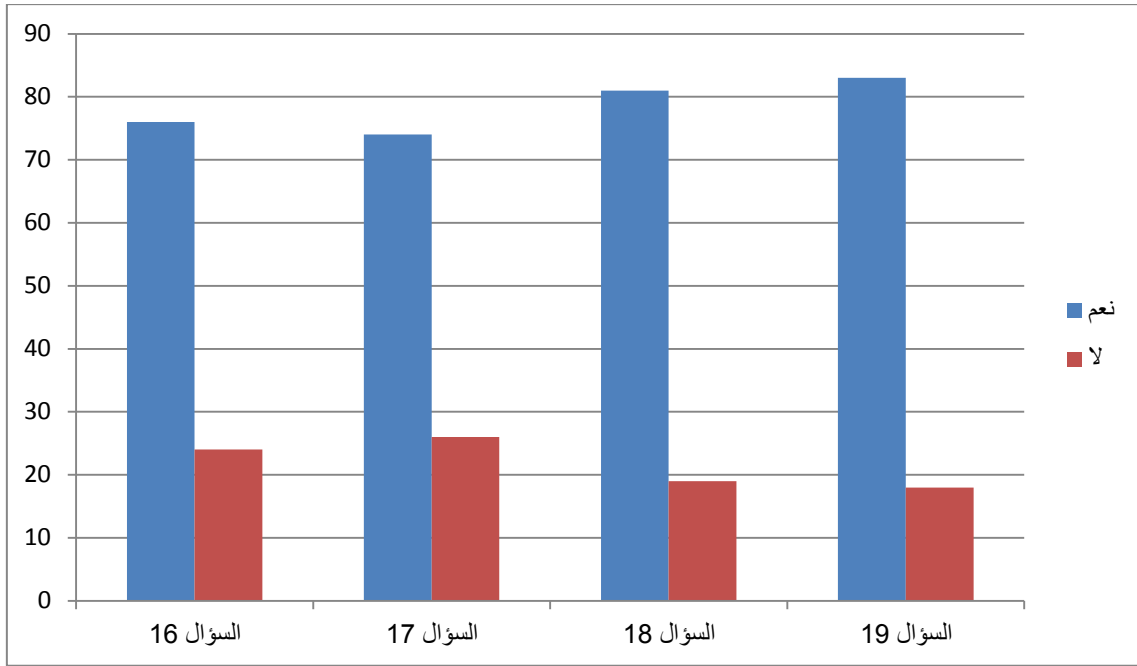
الاستنتاج : نستنتج أن معظم أفراد العينة يرون أن روح المنافسة هو سلوك سائد وملاحظ أثناء الحصة .

المحور الخامس: النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالجانب الوجداني و العاطفي .

الجدول رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الخامس المتعلق بالنشاط البدني

الرياضي و علاقته بالجانب الوجداني و العاطفي

لا		نعم		الاقتراحات الأسئلة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
24.16	29	75.83	91	1
25.83	31	74.16	89	2
19.16	23	80.83	97	3
17.5	21	82.5	99	4
35.41	104	64.58	376	المجموع



الأعمدة البيانية رقم (05): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور الخامس الخاص بالنشاط

البدني الرياضي و علاقته بالجانب الوجداني و العاطفي

6-تحليل إجابات التلاميذ حول أسئلة المحور الخامس:

السؤال السادس عشر: هل يساعدك النشاط البدني الرياضي في ترسيخ صفة المحبة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النشاط البدني الرياضي يساعد على ترسيخ صفة المحبة بين التلاميذ.

التحليل: نلاحظ أن نسبة 75.83% أجابوا بـ "نعم"، ثم تليها نسبة الإجابة بـ "لا" و تقدر بـ:

24.16%.

الاستنتاج: نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على ترسيخ صفة المحبة فيما بينهم.

السؤال السابع عشر: هل تجد نفسك في حاجة الى الآخرين خلال ممارستك للنشاط البدني الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة حاجة التلاميذ الى بعضهم البعض خلال ممارستهم النشاط البدني الرياضي.

التحليل: كانت نسبة الإجابة ب "نعم" 74.16% في حين بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 25.83%.

الاستنتاج : نستنتج أن التلميذ في حاجة ماسة الى الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

السؤال الثامن عشر : هل تعلمك ممارسة النشاط البدني الرياضي الاقتراب من الآخرين؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي يعلم التلاميذ الاقتراب من بعضهم البعض.

التحليل: نسبة 80.83% أجابوا ب "نعم" و نسبة 19.16% من الإجابة كانت ل "لا".

الاستنتاج : نستنتج أن معظم أفراد العينة يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكسبهم خاصية التقارب مع الآخرين و يتعلمون كيف و متى يقتربون من الآخرين و هذا بممارسة الألعاب و الأنشطة الجماعية.

السؤال التاسع عشر: هل يساعدك ممارسة النشاط البدني الرياضي على الفرحة مع زملائك ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على الفرحة فيما بينهم.

التحليل: كانت نسبة الإجابات بنعم قدرت ب: 82.5% و بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 17.5%.

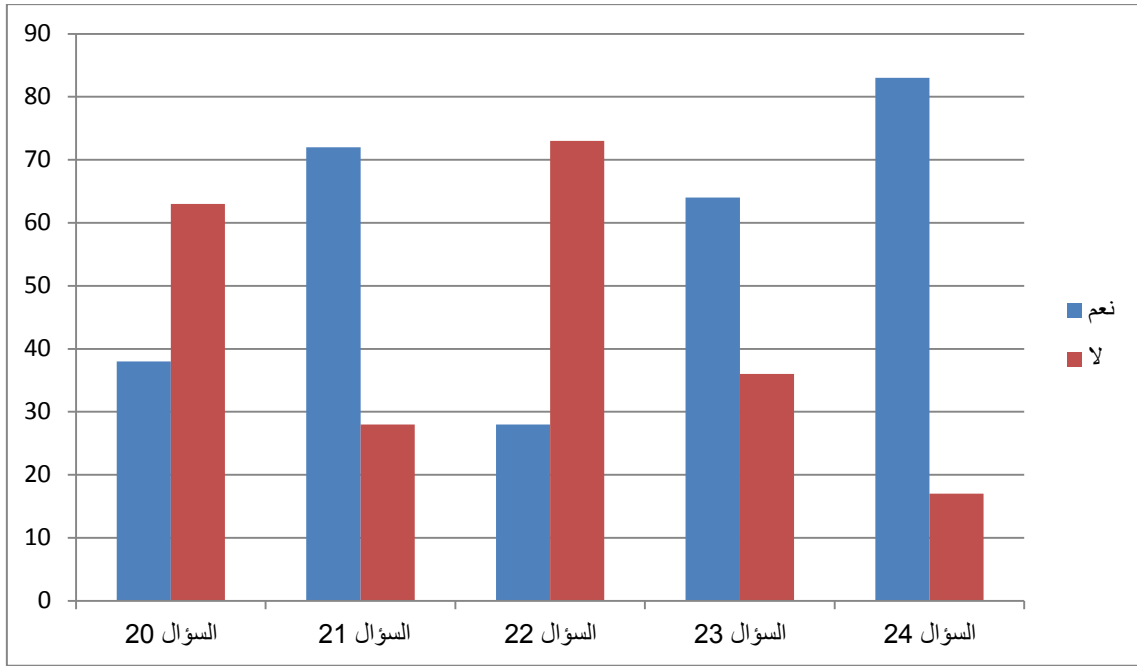
الاستنتاج : نستنتج أن الحصول على نتيجة والفوز هو سبب بعث الفرحة في أوساط زملائه .

المحور السادس: النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالإحباط و الملل.

الجدول رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور السادس المتعلق بالنشاط البدني

الرياضي و علاقته بالإحباط و الملل .

لا		نعم		الاقتراحات	
				الأسئلة	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
62.5	75	37.5	45	1	
28.33	34	71.66	86	2	
72.5	87	27.5	33	3	
35.83	43	64.16	77	4	
16.66	20	83.33	100	5	
43.16	259	56.83	341	المجموع	



الأعمدة البيانية رقم (06): توضح توزيع إجابات أفراد العينة للمحور السادس الخاص بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالإحباط و الملل.

7-تحليل إجابات التلاميذ حول أسئلة المحور السادس:

السؤال العشرون:هل تشعر بالقلق و التوتر خلال ممارستك للنشاط البدني الرياضي؟

الغرض من السؤال:معرفة مدى شعور التلاميذ بالقلق و التوتر خلال ممارستهم لنشاط البدني الرياضي.

التحليل: نلاحظ أن نسبة 37.5% أجابوا بـ “نعم” ، ثم تليها نسبة الإجابة بـ “لا” و تقدر بـ: 62.5%.

الاستنتاج : نستنتج أن التلميذ أثناء ممارسته النشاط البدني الرياضي لا يشعر بالتوتر والقلق .

السؤال الحادي والعشرون : هل تزداد ثقتك بالآخرين في حصة التربية البدني والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى زيادة الثقة بين التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية.

التحليل: كانت نسبة الإجابة ب "نعم" 71.66% في حين بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 28.33%.

الاستنتاج : نستنتج أن التلاميذ يكتسبون زيادة في الثقة بالآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

السؤال الثاني و العشرون : هل تتأبك الرغبة في العزلة عن الآخرين خلال حصة التربية البدنية و

الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلاميذ تتأبكم الرغبة في العزلة عن الآخرين خلال ممارستهم النشاط

البدني الرياضي.

التحليل: نسبة 27.5% أجابوا ب "نعم" و نسبة 72.5% من الإجابة كانت ل "لا".

الاستنتاج : نستنتج أن معظم أفراد العينة لا يشعرون بالرغبة في العزلة عن الآخرين خلال حصة التربية

البدني والرياضية.

السؤال الثالث و العشرون : هل يساعدك النشاط البدني الرياضي في كسب الثقة بنفسك؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على كسب التلاميذ الثقة

بالنفس.

التحليل: كانت نسبة الإجابات بنعم قدرت ب: 64.16% و بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 35.83%.

الاستنتاج : نستنتج أن النشاط البدني يساعد التلاميذ على كسب خاصية الثقة بالنفس .

السؤال الرابع والعشرون: هل تشعر بالارتياح النفسي في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلاميذ يشعرون بالإرتياح النفسي خلال ممارستهم النشاط البدني الرياضي.

التحليل: كانت نسبة الإجابات بنعم قدرت ب: 83.33% و بلغت نسبة الإجابة ب"لا" 16.66%.

الاستنتاج : نستنج أن التلاميذ خلال حصة التربية البدني يشعرون بالارتياح النفسي .

8- الإستنتاجات :

- أغلب أفراد العينة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية يكسبهم خاصية التعاون مع الآخرين ويتعلمون كيف ومتى يقتربون من الآخرين .
- التلاميذ من خلال ممارستهم للنشاط البدني الرياضي يشعرون بوحدة الجماعة والتماسك فيما بينهم .
- يساهم النشاط البدني الرياضي في بناء العلاقات الاجتماعية القيادية وتحمل المسؤولية .
- لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في خلق وبت روح المنافسة بين التلاميذ .
- يكتسب التلاميذ خاصية الثقة بالنفس والإحساس بالمسؤولية من خلال ممارستهم النشاط البدني الرياضي .

9- مناقشة فرضيات البحث:

الفرضية المقترحة في بحثنا هي : لممارسة النشاط البدني الرياضي دور ايجابي في تحسين سلوك التلاميذ بالمرحلة الثانوية (15-18 سنة) .

وللتأكد من صحة الفرضية العامة تطرقنا إلى مناقشة الفرضيات الجزئية

9-1 مناقشة الفرضية الأولى :

يكتسب التلاميذ سلوكات ايجابية من خلال ممارستهم للنشاط البدني الرياضي خلال حصص التربية البدنية و الرياضية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم (01) الذي يوضح توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الأول المتعلق بالتعاون و كذلك من خلال الجدول رقم (02) المتعلق بمحور وحدة الجماعة, وبالإضافة إلى نتائج الجدول رقم (04) و الجدول رقم (05) المتعلقان على الترتيب بالمحور تحمل المسؤولية والمحور روح المنافسة يتبين لنا أن اغلب عينة الدراسة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصص التربية البدنية و الرياضية يكسبهم بعض القيم الاجتماعية المتمثلة في سلوك التعاون فيما بينهم من اجل الوصول إلى أهدافهم المشتركة وكذلك خاصية التماسك مع الآخرين ويتعلمون كيف ومتى يقتربون من الآخرين ويشعرون بالانتماء إلى الجماعة وعدم الميل إلى العزلة و يكتسبون خاصية الثقة بالنفس والإحساس بالمسؤولية كما يرى بعض أفراد العينة أن روح المنافسة هو سلوك سائد وملاحظ أثناء الحصص .

وكل من المحاور الأربعة لها أهمية كبيرة في إكساب التلاميذ السلوكات الايجابية .

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها في تحليل استمارة الاستبيان نستنتج أن فرضية البحث قد تحققت.

9-2 مناقشة الفرضية الثانية :

ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي في تخفيف من مشكل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

من خلال نتائج الجدول رقم (05) يوضح لنا توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور الخامس المتعلق بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالجانب الوجداني و العاطفي و من بالإضافة الى الجدول رقم (06) الذي يوضح لنا توزيع أفراد العينة حسب إجابات المحور السادس المتعلق بالنشاط البدني الرياضي و علاقته بالإحباط و الملل يتبين لنا أن اغلب عينة الدراسة يرون أن لممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في ترسيخ صفة المحبة فيما بينهم نتيجة الحصول على الفوز , وهذا ما يبعث الفرحة في أوساط التلاميذ ويؤدي بدوره إلى عدم الشعور بقلق وتوتر بالإضافة إلى أنهم يكتسبون زيادة في الثقة بالآخرين و يبعدهم عن الرغبة في العزلة عنهم وهذا ما يشعروهم بالارتياح النفسي .

10- التوصيات و الاقتراحات:

فيما يلي بعض التوصيات و الاقتراحات التي نتمنى أن نفيذ بها من يهمله أمر البحث العلمي في مجال التربية البدنية و الرياضية و حتى مجالات أخرى :

- الاهتمام بإعطاء ألعاب رياضية التي لها علاقة بتحسين الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين.

- التأكيد على أهمية النشاطات الرياضية الترويجية في حصة التربية البدنية و الرياضية التي من شأنها كسر الفروقات الفردية من خلال مشاركة التلميذ في الألعاب الجماعية.

- التأكيد على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تلبية الحاجات و الرغبات الجسمية

و النفسية و الاجتماعية لتنمية السلوكات الايجابية و تكوينها لدى تلاميذ الثانويات .

- الاستفادة من نتائج البحث في الإرشاد و التوجيه لمواجهة مشكل الشعور بالوحدة النفسية و غيرها من المشكلات النفسية و الاضطرابات سلوكية و العمل على الحد منها.

الخلاصة العامة :

من خلال ما سبق نرى أن التلاميذ على دراية كافية بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي و الغرض منه السبيل للوصول إلى الأهداف المسطرة, كما أنه وسيلة لتنشئة العلاقات الوطيدة, و هذا يظهر من خلال الإجابات التي تقدموا بها.

و الأمر بالنسبة لهذه السلوكات فهم يرون بأن التعاون هو السمة الطاغية على أغلب حصص النشاط البدني الرياضي و أن التلاميذ يبذلون جهودهم و يتعاونون فيما بينهم من أجل الفوز, و ذلك في جو تنافسي و هذا ان دل فإنما يدل على أن ممارسة النشاط البدني ميدان واسع لترسيخ القيم السامية.

و أن هذه القيم الاجتماعية تنمي الشعور الجماعي بين التلاميذ و تدفعهم إلى العمل سويا لتحقيق أهدافهم المشتركة.

وعليه نستخلص من هذه الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي في تحسين سلوك التلاميذ المراهقين بالمرحلة الثانوية , كما أنه يؤثر في التلاميذ ويحد من سلوكهم العدواني و يكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين , و يعلمهم النظام واحترام الزملاء , فهو عن طريق الألعاب الجماعية يخلق بيئة فعالة للتعاون مع الآخرين والتحلي بالروح الرياضية , وتحمل المسؤولية وبعث روح الجماعة والتنافس فيما بينهم , وهذه القيم الاجتماعية ضرورية و أساسية في مفهومها الايجابي للمجتمع فهي تسعى إلى إعداد المراهق ليصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات المشاركة في أنشطة المجتمع و يحترم قواعده و نظمه و عادات بيئته.

ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة العلمية بهدف الكشف عن حقيقة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين سلوك التلاميذ المراهقين بالطور الثانوي ولهذا الغرض قسمنا هذا البحث إلى بابين, حيث خصصنا الباب الأول للجانب النظري بينما شمل الباب الثاني الجانب التطبيقي.

كما قسمنا الباب الأول إلى ثلاثة فصول , حيث تطرقنا في الفصل الأول لخصائص المراهقة (15-18) سنة التي تمثل المرحلة العمرية لعينة البحث بغية الإلمام بأهم ما يميز هذه المرحلة خاصة ما يرتبط بمتغيرات البحث (تحسين السلوك , ممارسة النشاط البدني) أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي , في حين اشتمل الفصل الثالث على تحسين السلوك.

أما الباب الثاني فقسمناه إلى فصلين , حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى منهج البحث و الإجراءات الميدانية تناولنا فيه عينة البحث وعددها 120 تلميذ والمنهج المتبع المتمثل في المنهج الوصفي بطريقة المسحية وكذا أدوات القياس المستعملة , كما قمنا في هذا الفصل الأول بعرض الدراسة الاستطلاعية التي مكنت الطلبة الباحثون من كشف الصعوبات وتفاديها و التأكد من الأسس العلمية لمقاييس البحث , في حين تضمننا الفصل الثاني عرض النتائج التي توصلنا إليها وتحليلها باستعمال الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة الدراسة وفروضها , كما تناولنا مناقشة فرضيات البحث واستخلاص مجموعة من الاستنتاجات كما عرضنا في هذا الفصل مجموعة من التوصيات والاقتراحات أميلين أن تجد أذانا صاغية في المستقبل.

Résumé

L'idée est venue d'une étude qui a pour objectif la découverte de la réalité de la pratique de cette activité afin d'améliorer les performances des adolescents dans le cycle secondaire.

Notre recherche comporte deux chapitres.

Chap 1 : Coté Théorique.

Chap 2 : Coté pratique.

Le Chapitre 1 compte 3 moments.

Moment 1 : Spécificités de L'adolescence (15-18 ans) . Cette catégorie d'âge prend une grande partie de la recherche vu son importance quant à son comportement spécial et la pratique de l'activité physique.

Moment 2 : Pratique de L'activité physique et Sportive.

Moment 3 : Amélioration du comportement du jeune adolescent.

En Chapitre 2 , nous avons 2 moments :

Moment 1 : Méthode descriptive suivie pour réaliser ce mémoire, ou nous avons pris 120 lycéens pour un sondage et qui nous a permis de découvrir et éviter toutes les difficultés et de s'assurer des règles scientifiques de ce module .

Moment 2 : Résultat du sondage à partir duquel l'étude a été faite et des propositions que nous avons faites tout en espérant qu'elles soient prises en considération à l'avenir.

قائمة المصادر و المراجع:

- 1- أسامة كامل الراتب: النمو الحركي .دار الفكر العربي ،القاهرة،1994.
- 2- أرنوف وتيج :مقدمة في علم النفس.ترجمة عادل عز الدين الأشول آخرون ،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1994.
- 3- احمد زكي بدوي- سنة 1977.
- 4- أمين أنور الخوري ,1996. - 31
- 5- أمين أنور الخولي ,2001.
- 6- أسامة علي راتب، 1990 : 161
- 7- إبراهيم أحمد سلامة ,1986.
- 8- الياس حسن : مناهج وأساليب في التربية والتعليم ، الجزء الأول ، ط1 ، مطابع رحلة الفتاة ،1986.
- 9- توماجور خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، ط1 ، بيروت ، 2000.
- 10- تركي رابع : أصول التربية و التعليم .ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1982.
- 11- تامر محسن ساسي ,1988.
- 12- حسن عوض ,1970.
- 13- حسن شلتوت و حسن معوض ,1989.
- 14- صالح محمد علي أبو جادو ، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة ، دار المسيرة والتوزيع ، مصر ، 2004.

- 15- صالح محمد علي أبو جادو ، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق ، ص 407.
- 16- عبد الرحمن ، محمد العيسوي ، المراهق والمراهقة ، دار النهضة العربية ، ط 1 ، 2005.
- 17- عبد الرحمن الوافي ، زيان سعيد ، النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع ، 2004.
- 18- عبد الرحمن الوافي ، زيان سعيد ، النمو من الطفولة إلى المراهقة ، مرجع سابق.
- 19- عاصي عمر ، بن سليمان إسماعيل ، دور التيكواندو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2005/2004.
- 20- عباس أحمد صالح: طرق التدريس في التربية الرياضية، المكتبة الوطنية ببغداد، 1981.
- 21- عبد المقصود: تطور حركة الإنسان أسسها. دار المعارف، الإسكندرية، 1985.
- 22- عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي: النمو النفسي. دار النهضة العربية، بيروت، 1971.
- 23- علي يحي منصور - سنة 1971
- 24- عصام عبد الخالق, 1972. - 33
- 25- عز الدين جميل عطية: تفسير الناس للسلوك والمواقف ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط 1، 1999.
- 26- عبد الرحمن العيسوي، التربية النفسية للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعية بيروت، ط 1، 2000.
- 27- عبد الكريم غريب وآخرون، التعلم والاكتمساب، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، د. ط، 2001.
- 28- عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي: النمو النفسي. دار النهضة العربية، بيروت، 1971

- 29- فكري حسن الريان: التدريس .دار الفكر العربي ،القاهرة،1995.
- 30- فؤاد البهي السيد:الأسس النفسية للنمو . (من الطفولة إلى الشيخوخة)،دار الفكر العربي، القاهرة،(ب،ت).
- 31- فاخر عاقل : علم النفس التربوي.دار العلم للملايين،بيروت،1980.
- 32- قاسم حسن حسين،عبد علي نصيف:علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة،جامعة بغداد،1987.
- 33- كورت مانيل:التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ببغداد ،1987.
- 34- محمد الحمامي،أمين الخولي:أسس بناء برامج التربية الرياضية ،دار الفكرالعربي،القاهرة،1990.
- 35- مريم سليم ، علم النفس النمو ، دار النهضة ، بيروت ، ط1 ، 2002.
- 36- محمد التومي الشيباني ، الأسس النفسية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، 1973.
- 37- مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة)،دار الفكر العربي ، القاهرة،1996.
- 38- مفتي حماد إبراهيم :التدريب الرياضي للجنسين . دار الفكر العربي،القاهرة،1996.
- 39- محمد صبحي الحسنين ,1995. 34
- 40- محمد عوض بسيوني و فيصل الشاطي , 1987
- 41- مكارم حلمي بوهراجة و سعد زغلول ,1990.
- 42- محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي , 1987.

43- معجم نور الدين سلامي ، ترجمة وجيه اسعد: المعجم الموسوعي في علم النفس ، ج 3، منشورات وزارة الثقافة ، دمشق ، 2001 .

44- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ط2، 2003

45- محمد مصطفى زيدان، نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، د . ط، د . تا.

46- هدى محمد فنادي : سيكولوجية المراهقة. دار المعارف . القاهرة. 1992.

2-موقع إلكتروني :

الأكاديمية الرياضية العراقية www.iraqacad.org 28مارس2014

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

في إطار انجاز مذكرة تخرج في شهادة الليسانس, يشرفني أن أضع بين أيديكم هاته الاستمارة و التي تندرج

في إطار بحثنا المتمثل في " دور ممارسة النشاط البدني في تحسين سلوك التلاميذ خلال حصة التربية

البدنية و الرياضية "

لذا نرجو من أعزائنا التلاميذ مساعدتنا و هذا بالإجابة بكل صدق و وضوح على هاته الأسئلة و انتم

مشكورون على المساعدة.

ملاحظة: الإجابة بوضع علامة () على الإجابة المختارة.

استبيان موجه للتلاميذ

المحور الأول: التعاون

1/ من الواجب التعاون مع الآخرين؟

نعم لا

2/ جو التعاون هو الجو السائد في النشاط البدني الرياضي أثناء الحصة ؟

نعم لا

3/ التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تعاون من التلاميذ المعافين؟

نعم لا

4/ الحصول على نتيجة و الفوز هو سبب التعاون داخل الحصة ؟

نعم لا

المحور الثاني: وحدة الجماعة

5/ النشاط البدني الرياضي يساهم في وحد الجماعة؟

نعم لا

6/ هل تشعر اثناء ممارستك النشاط البدني الرياضي بالانتماء الى الجماعة وعدم الميل إلى العزلة ؟

نعم لا

7/ التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تماسك خلال الحصة؟

نعم لا

8/ للممارسة النشاط البدني دور في وحدة الجماعة داخل الحصة ؟

نعم لا

المحور الثالث: تحمل المسؤولية

9/ النشاط البدني الرياضي يساهم في تنمية روح المسؤولية بين التلاميذ ؟

نعم لا

10/ التلاميذ الممارسين لنشاط البدني الرياضي اكثر تحمل للمسؤولية؟

نعم لا

11/ أحس بالمسؤولية واعتبر نفسي عنصر فعال اثناء الحصة ؟

نعم لا

12/ ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية القيادة و تحمل المسؤولية ؟

نعم لا

المحور الرابع: روح المنافسة

13/ يعود ممارسة النشاط البدني الرياضي التلاميذ على روح المنافسة ؟

نعم لا

14/ لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في خلق وبت روح المنافسة بين التلاميذ ؟

نعم لا

15/ روح المنافسة هو سلوك ملاحظ داخل الحصة ؟

نعم لا

المحور الخامس : النشاط البدني الرياضي و علاقته بالجانب الوجداني و العاطفي.

16/ هل يساعدك النشاط البدني الرياضي في ترسيخ صفة المحبة؟

نعم لا

17/ هل تجد نفسك في حاجة إلى الآخرين خلال ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

18/ هل تعلمك ممارسة النشاط البدني الرياضي الاقتراب من الآخرين؟

نعم لا

19/ هل يساعدك ممارسة النشاط البدني الرياضي على الفرحة مع زملائك؟

نعم لا

المحور السادس:النشاط البدني الرياضي و علاقته بالإحباط و الملل.

20/ هل تشعر بالقلق و التوتر خلال ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

21/ هل تزداد ثقتك بالآخرين في حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

22/ هل تتأبك الرغبة في العزلة عن الآخرين خلال حصاة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

23/ هل يساعدك النشاط البدني الرياضي في كسب الثقة بنفسك؟

نعم لا

24/ هل تشعر بالارتياح النفسي في حصاة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا