



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التربية البدنية والرياضية

التخصص: التربية و علم الحركة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية وعلم الحركة بعنوان:

## واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المدارس في ظل تفشي جائحة كورونا

بحث وصفي أجري على أساتذة حصة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي بولايي معسكر و مستغانم

تحت إشراف:

د / مقراني جمال

من إعداد الطالبان:

- بوشارب أمين

- شلاخ شريف

السنة الجامعية: 2020-2021

# كلمة شكر

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما وتعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبعى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور "مقراني جمال" الذي نخصه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الشناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجاحه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد.

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين )

## إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالى: "وقل لهما قولاً كريماً واحفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربّي ارحمهما كما ربياني صغيراً"

-صدق الله العظيم-

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقتي إلى نبع الحنان سر الوجدان أمي العزيزة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

وإلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلبي.

أمين

## إهداء

إلى من علّمني كيف أقف بكل ثبات فوق الأرض "أبي المحترم" رحمه الله

إلى نبع المحبة والإيثار والكرم "أمي الموقرة"

إلى أقرب الناس إلى نفسي

إلى عائلتي و أصدقائي

إلى جميع من تلقّيتُ منهم النصح والدعم

إلى الأستاذ النبيل المحترم "د/ مقراني جمال"

أهديكم خلاصة جُهدي العلمي

شريف

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس خلال تفشي جائحة كورونا ، وكان الفرض أن ه تتم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس التربوية تحت إجراءات وقائية وتدابير صارمة وفق بروتوكول صحي في ظل تفشي جائحة كورونا. و تكونت عينة البحث من 16 أستاذة لحصة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بولاية مستغانم ومعسكر وتم اختيارهم بطريقة قصدية واستعمل الطالبان الباحثان الباحثان استمارة استبيانيه كأداة للدراسة وزعت على الأساتذة وبعد تفرغها وتحليل نتائجها، توصل الطالبان الباحثان إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تمارس في ظل إجراءات وقائية وتدابير صارمة وفق بروتوكول صحة وتطبيق التباعد الجسدي من خلال تقسيم التلاميذ إلى أفواج والاعتماد على الألعاب الفردية كإجراء احترازي فيما تم تقليص عدد الحصص إلى معدل حصة لكل أسبوعين و هذا ما أثر على المكتسبات البدنية والمعرفية والوجدانية للتلاميذ ومن خلال ما تم التوصل إليه اقترح الباحثان بتوعية التلاميذ بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي خارج المدرسة كالنشاط اليومي الحر لتعويض نقص الحصص بالمؤسسات التربوية، وهذا لدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في المحافظة على صحة الجسم وتقوية المناعة لمجابهة الأمراض الأوبئة..

## الكلمات المفتاحية:

- حصة التربية البدنية والرياضية
- جائحة كورونا
- المراهقة

### Résumé de l'étude:

Cette étude vise à mettre en évidence la réalité de la pratique de l'éducation physique et sportive dans les écoles pendant le déclenchement de l'épidémie de Corona, et l'hypothèse était que la classe d'éducation physique et sportive est pratiquée dans les écoles éducatives sous des mesures préventives et des mesures strictes selon un protocole sanitaire au vu du déclenchement de l'épidémie de Corona. L'échantillon de recherche était composé de 16 enseignants de la classe d'éducation physique et sportive du secondaire dans les États de Mostaganem et de Mascara, et ils ont été choisis intentionnellement. Les deux chercheurs ont utilisé un formulaire de questionnaire comme outil d'étude, qui a été distribué aux enseignants. Après l'avoir déchargé et analysé ses résultats, les deux élèves ont conclu que la part d'éducation physique et sportive se pratique en mesures préventives et des mesures strictes sont restées conformes au protocole sanitaire et à l'application de la distanciation physique en divisant les élèves en groupes et en s'appuyant sur jeux individuels par mesure de précaution, alors que le nombre de classes a été réduit à une classe moyenne toutes les deux semaines, et cela a affecté les gains physiques, cognitifs et émotionnels des étudiants et à travers ce qu'il a été atteint par la proposition des chercheurs d'éduquer les étudiants sur l'importance de pratiquer une activité physique et sportive en dehors de l'école, comme une activité quotidienne gratuite pour pallier le manque de quotas dans les établissements d'enseignement, et c'est le rôle que joue la pratique sportive dans le maintien de la santé du corps et le renforcement de l'immunité face aux maladies épidémiques..

les mots clés:

- Cours d'éducation physique et sportive
- Pandémie de corona
- adolescence**

## قائمة المحتويات

الصفحة

المحتويات

كلمة شكر

إهداء 1

إهداء 2

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

### الإطار العام للبحث

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 02 | 1. مقدمة            |
| 03 | 2. مشكلة البحث      |
| 04 | 3. فرضيات البحث     |
| 05 | 4. أهداف البحث      |
| 05 | 5. مصطلحات البحث    |
| 06 | 6. الدراسات السابقة |

### الإطار النظري

#### الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية

- |    |  |
|----|--|
| 12 | تمهيد  |
| 13 | 1-1. تعريف النشاط :                                    |
| 13 | 2-1. تعريف النشاط البدني :                             |
| 13 | 3-1. تعريف النشاط البدني و الرياضي :                   |
| 14 | 4-1. أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي :           |
| 15 | 5-1. خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي :           |
| 16 | 6-1. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي : |
| 17 | 7 1. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :           |
| 18 | 8 1. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :             |
| 21 | 9-1. درس التربية البدنية و الرياضية :                  |

22	10-1. مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية :
23	11-1. وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية :
24	12 1. أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية :
25	13 1. أدوار حصة التربية البدنية و الرياضية لدى المراهق :
25	14 1. الأهداف العامة لحصة التربية البدنية و الرياضية :
27	15 1. دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تطوير الجانب الاجتماعي :
28	16 1. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على التربية البدنية و الرياضية:
30	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: المراهقة
33	تمهيد:
34	1-2. مفهوم المراهقة:
35	2-2. مرحلة المراهقة المبكرة:
35	3-2. مرحلة المراهقة الوسطى:
36	4-2. مرحلة المراهقة المتأخرة:
36	5-2. المشاكل التي تواجه المراهق:
38	6-2. خصائص المراهقة:
39	7-2. الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة:
41	8-2. مشكلات المراهقة
43	9-2. الاتجاهات المفسرة لتطور المشاكل لدى المراهقين:
44	10-2. خصائص انفعالات المراهقين:
45	خلاصة الفصل:

### الإطار التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

48	تمهيد
48	1-1. منهج البحث

48	2-1. مجتمع وعينة البحث
48	3-1. متغيرات البحث
48	4-1. الضبط الإجرائي للمتغيرات
49	5-1. مجالات البحث
49	6-1. أدوات البحث
50	7 1. الدراسات الإحصائية
50	8 1. الدراسة الإستطلاعية
51	خلاصة الفصل

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والإستنتاجات

54	1-2. عرض وتحليل النتائج
73	2-2. مناقشة الفرضيات
74	3-2. الإستنتاجات
75	4-2. الإقتراحات والتوصيات
77	قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن	01
54	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس	02
55	يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها	03
56	الجدول رقم (04): يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية	04
57	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	05
58	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)	06
59	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)	07
60	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)	08
61	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)	09
62	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)	10
63	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)	11
64	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)	12
65	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)	13
66	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)	14
67	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)	15
68	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)	16
69	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)	17
70	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)	18
71	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)	19
72	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)	20
73	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (21)	21

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (01)	01
54	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	02
55	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	03
56	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	04
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	05
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	06
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	07
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	08
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	09
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	10
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	11
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	12
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	13
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	14
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	15
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	16
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	17
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	18
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	19
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	20
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	21

# الإطار العام للبحث

1. المقدمة:

تمثل الحصة وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي، وهي السبيل الوحيد لتنفيذ منهاج التربية الرياضية، كونها تمد الطلبة بالكثير من المعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، من خلال الأنشطة البدنية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية والفردية تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض، إذ يسعى المعلم من خلال حصة التربية الرياضية وبمكوناتها الرئيسة على تحقيق أعلى مستوى من النتائج العامة والخاصة ذات العالقة بمخرجات التعليم، ويستطيع المعلم من خلالها تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية والتي بدورها تحقق أهداف المنهاج، كما أن للحصة أغراضها البدنية و المهارية والمعرفية والوجدانية (أبو هريرة، 1991، صفحة 56).

إن نمو المتعلم وحاجاته واهتماماته وقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته من الأمور الأساسية المتطلب مراعاتها من قبل واضعي المنهج ومنفذه عن وضع الأهداف ومراعيًا لخصائص ومراحل نمو المتعلم الجسدي والعقلي والانفعالي، إذ ينوع مخطو المناهج من النتائج المحددة لتتناسب والفروق الفردية بين التلاميذ لاكتسابهم العادات والقيم والمهارات والصفات البدنية المناسبة، وإشباع حاجاتهم وميولهم من خلال الأنشطة والبرامج الرياضية التي تهدف إلى التنمية الشاملة والمتوازنة لدى التلاميذ، فكل ذلك يترجم على أرض الواقع من خلال حصة التربية الرياضية في المدرسة، التي من خلالها يتفاعل الطلبة مع معلمي التربية الرياضية، ومحاولة تحقيق أهداف منهاج التربية الرياضية من خلال ممارسة الألعاب الفردية والجماعية وما تحتويه هذه الألعاب من تطبيقات عملية والحصول على المعلومات النظرية ذات العلاقة بالألعاب الرياضية (محمود، 2012، صفحة 45).

والجزائر على غرار بقية دول العالم اهتمت بتطوير مستوى الممارسة الرياضية بصفة عامة، وفي المدارس بصفة خاصة، وفي كل الأطوار الدراسية، وعملت على تكوين المختصين وأنشأت الملاعب والقاعات ووضعت البرامج والمناهج. ولعل أولى وأهم هذه الأطوار التعليمية نجدها في المدرسة الابتدائية التي تقوم بتدريس مجموعة من المواد من بينها التربية البدنية والرياضية. وهذه الأخيرة تنفرد من بين سائر المواد الدراسية بشمول تأثيرها على العملية التربوية في المدرسة ليس لأنها تغطي احتياجات التلميذ من النواحي الصحية والحس-حركية فحسب، بل لأنها تنعكس أيضا على حياته العقلية والوجدانية والانفعالية. وهذا ما يؤكد دورها الكبير في بناء شخصية الطفل في شموليتها.

وبعد ظهور فيروس كورونا الفتاك الذي أودى بحياة الكثير من البشر أغلقت معظم الحكومات في العالم المؤسسات التعليمية مؤقتاً، سعياً منها إلى الحدّ من تفشي جائحة كوفيد-19. و بعد قرابة النصف سنة من الإغلاق قررت السلطات العليا في الجزائر العودة إلى الدراسة مع فرض إجراءات وقائية صارمة من خلال فرض بروتوكول صحي ووقائي في المدارس التعليمية بهدف استمرار العملية التربوية في مختلف الأطوار التعليمية، ونالت حصة التربية البدنية والرياضية حصتها من هذه الإجراءات التي تمثلت التباعد في الجسدي وتقليص عدد الحصص الأسبوعية ومن خلال هذا البحث ألقينا الضوء على واقع حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس في ظل تفشي جائحة كورونا.

### 2. مشكلة البحث:

خلال جائحة فيروس كورونا، اكتسبت العودة إلى المدارس معنى جديداً وظهرت مخاوف جديدة لدى الأهالي وغيرهم من المسؤولين عن رعاية الأطفال. كما توجب على المدارس في هذه الحالة الموازنة بين الاحتياجات التعليمية والاجتماعية والعاطفية للطلاب، إلى جانب مراعاة صحة وسلامة الطلاب والموظفين في ظل جائحة كوفيد 19

ويفرض الإجراء الجديد على جميع تلاميذ المراحل الثلاثة والعاملين فيه (ابتدائي، متوسط، ثانوي) تدابير احترازية مشددة، من خلال إجبارهم على ارتداء الكمامات واحترام مسافة التباعد الجسدي في الأقسام وساحات المدارس والمتوسطات والثانويات، وكذا الحرص على تنظيف وتطهير وتعقيم كل المؤسسات التربوية، وفي ظل الأزمة الصحية التي يشهدها العام والجزائر خاصة وفي ظل عودة التلاميذ للتدريس حضوريا مع تنفيذ البروتوكول الصحي وباعتبار ممارسة التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة كغيرها من المواد التعليمية في مختلف الأطوار التعليمية معنية بما تم اتخاذه من تدابير و إجراءات صحية ووقائية في ظل الظروف الوبائية، ومن هنا تبادر إلى الطالبان الباحثان الباحثان طرح التساؤلات التالية:

#### التساؤل العام:

- ما هو واقع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس التربوية في ظل تفشي جائحة كورونا ؟

#### التساؤلات الجزئية:

- ما هي الإجراءات المتخذة في حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس التربوية ظل تفشي جائحة كورونا ؟
- هل لنقص حصص التربية البدنية والرياضية أثر على المكتسبات البدنية، المهارية، الإجتماعية والنفسية على التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا ؟

#### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- تتم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس التربوية تحت إجراءات وقائية وتدابير صارمة وفق بروتوكول صحي في ظل تفشي جائحة كورونا.

#### الفرضيات الجزئية:

- تم اتخاذ بعض التدابير الصحية المشددة مع تقليص الحجم الساعي الأسبوعي في المدارس التربوية في ظل تفشي جائحة كورونا.

- هل لنقص حصص التربية البدنية والرياضية أثر على المكتسبات البدنية، المهارية، الإجتماعية والنفسية على التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا.

#### 4. أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

+ إبراز واقع ممارسة حصة التربية البدنية في المدارس التربوية في ظل تفشي جائحة كورونا.

+ ألقاء نظرة عن التدابير والإجراءات الصحية المعمول بها في حصة التربية البدنية لمنع انتشار الجائحة .

+ إبراز دور النشاط البدني والرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المحافظة على الصحة واعتباره كعامل وقاية من الأمراض والأوبئة.

#### 5. مصطلحات البحث:

❖ حصة التربية البدنية والرياضية:

التعريف الإصطلاحي: أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي. (الشاطي، صفحة 94)

التعريف الإجرائي: وهي مادة من مواد المقرر الدراسي في مختلف الأطوار التعليمية تتم فيها ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الفردية و الجماعية و وفق أسس علمية و منهجية تحت إشراف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

#### ❖ جائحة كورونا:

التعريف الإجرائي: مرض فيروس كورونا ( 2019 ) اختصارًا كوفيد-19، ويُعرف أيضًا باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019، هو مرضٌ تنفسي حيواني المنشأ، يُسببه فيروس كورونا المستجد ( 2019-2019 ) (nCoV) هذا الفيروس قريبٌ جدًا من فيروس سارس . اكتُشف لأول مرة خلال 2019-2020 . تحدثُ عددٌ من الأعراض وتشمل الحمى، والسعال، وضيق النفس.

التعريف الإصطلاحي: مرض فيروس كورونا 2019 ( اختصارًا كوفيد-19) ويُعرف أيضًا باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019، هو مرضٌ تنفسي حيواني المنشأ ، يُسببه فيروس كورونا المستجد 2019 . (2019-nCoV) هذا الفيروس قريبٌ جدًا من فيروس سارس . اكتُشف لأول مرة خلال تفشي فيروس كورونا في ووهان 2019-20 . تحدثُ عددٌ من الأعراض وتشمل الحمى، والسعال، وضيق النفس. (Martin, 2009, p. 484)

## 6. الدراسات السابقة:

1-7. الدراسة الأولى: دراسة شعيب بوقرة بعنوان: "واقع حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية"، مذكرة ماستر أكاديمي جامعة بوضياف محمد (2016/2017)

هدفت الدراسة للكشف عن واقع التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية من حيث الكفاءة البشرية والمادية و إثبات مكانة مادة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية الابتدائية وضرورة وجود أستاذ متخصص إضافة إلى إبراز قيمة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ ومعرفة اتجاهاتهم نحو اللعبة المفضلة وما تحتويه من أنشطة وكانت مشكلة الدراسة على الشكل التالي:

- ما واقع حصة التربية البدنية في ظل الواقع الحالي لتربية البدنية في الطور الابتدائي؟  
تمثلت عينة الدراسة في عينة العشوائية البسيطة ويقدر حجمها بأكثر من 10% من مجتمع البحث والبالغ عددهم 110 أستاذ موزعين على بعض المدارس الابتدائية لبلدية المسيلة. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي وتم استعمال استبيان موجه لأساتذة التعليم الابتدائي كأداة للدراسة.  
النتائج المتوصل إليها:

- أنه ليس بإمكان أستاذ المرحلة الابتدائية القيام بواجبه اتجاه حصة التربية البدنية في ظل غياب تكوين متخصص. لا يتماشى تسيير حصة التربية البدنية من طرف أستاذ المرحلة الابتدائية حسب ما هو متناول في المنهاج ومنه  
- منهاج التربية البدنية في الطور الابتدائي لا يخضع الى التطبيق العملي من قبل الأساتذة.

أهم الاستنتاجات والاقتراحات:

- ✓ تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي تحقق للتلميذ الجوانب المعرفية والنفسية
- ✓ والاجتماعية والصحية.. الخ ، في ظل وجود أستاذ كفؤ ومنهاج يتماشى مع ما هو متاح.
- ✓ إعادة النظر في المناهج الخاصة بالمادة حتى تتماشى مع الاحتياجات النفسية والبدنية والمعرفية للتلاميذ هذا الطور ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة بغية تحقيق أغراض حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائية .

2-7. الدراسة الثانية: دراسة رشام ناصر بعنوان: " واقع حصة التربية البدنية في ظل إصلاحات مناهج الجيل الثاني من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط"، مذكرة ماستر جامعة ألكلي محند الحاج بولاية البويرة 2018/2017.

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع حصة التربية البدنية في ظل إصلاحات مناهج الجيل الثاني من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط ، حيث أجريت الدراسة على مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية البويرة والبالغ عددهم 30 أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي والبالغ 192 أستاذ أي بنسبة % 20، كما تم إتباع المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات استبيان على الأساتذة بعد التحقق من الشروط العلمية للأداة، وقد تم استعمال النسبة المئوية (%) واختبار كا<sup>2</sup> كوسائل إحصائية لتحليل نتائج الدراسة. وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت أن مناهج الجيل الثاني تساهم في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاحات الجديدة. نتيجة لإعتماد المفتشية لسياسة البرامج التكوينية الخاصة بي أساتذة التربية البدنية والتي تتضمن إصلاحات مناهج الجيل الثاني وكذا تتمشي إصلاحات مناهج الجيل الثاني وقدرات التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من مختلف النواحي المعرفية ، المهارية ، الوجدانية. الكلمات الدالة: واقع حصة التربية البدنية، مناهج الجيل الثاني ، أساتذة التعليم المتوسط.

3-7. الدراسة الثالثة: دراسة عماري حياة بعنوان: "طرق وأساليب التدريس وفعاليتهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي الجزائري" مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة الجزائر 3

هدفت الدراسة إلى إبراز دور النشاط البدني والرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدانا هام من ميادين التربية الشاملة و الذي يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزود بخبرات ومهارات تجعل منه جزءا لا يتجزأ من مجتمعه. ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل طور من الأطوار التعليمية حيث أصبحت مادة تدريس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية.

وبما أنّ درس التربية البدنية والرياضية له نفس المكانة مقارنة بالدروس العلمية الأخرى، فإنه يحتوي على عناصر فعالة تساهم في بناءه بناء جيدا، حيث نجد الطرق والأساليب من أهم العناصر التي تساهم في التسيير الجيد للحصة أو الدرس فعليه يجب على أستاذ التربية البدنية و

الرياضية التركيز على استعمال الطرق والأساليب الفعالة وهذا لاستثمار الوقت، المنشآت، مستوى التلاميذ من أجل مردود عالي.

وتم التطرق إلى فعالية طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف البيداغوجية المسطرة سابقا وتم التوصل لبعض النتائج ذات دلالة إحصائية من حيث صعوبة تفعيل الطرق والأساليب التدريسية الحديثة في ظل إهمال تطبيقها من طرف عدة أساتذة، عدم مسيرتها في الميدان مع عملية التقييم، غياب شامل للمنشآت والهياكل الرياضية مع الوسائل البيداغوجية، صعوبات كثيرة في تسيير الحصص مع الرزنامة الحالية لحصة التربية البدنية والرياضية.

#### 7. نقد الدراسات السابقة:

من خلال سد الدراسات السابقة والتي تناولت مواضيع مشابهة لموضوع بحثنا تم التوصل إلى بعض نقاط التشابه والإختلاف على الشكل التالي:

##### • أوجه الاختلاف:

اختصت دراستنا بدراسة موضوع واقع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضي في ظل ظرف زمني وبأئي المتمثل في جائحة كورونا وهذا ما لم يتم التطرق إليه في الدراسات السابقة.

اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة بحيث أنها كانت من وجهة نظر الأساتذة، حيث تم توزيع أدوات البحث على الأساتذة بينما تثلت عينة البحث في الدراسات الأخرى في التلاميذ.

##### • أوجه التشابه:

تشابه الدراسات السابقة مع دراستنا الحالة من حيث المنهج المستخدم وأدوات البحث.

تشابهت الدراسات السابقة مع دراستنا الحالة من حيث المعالجة الإحصائية.

# الإطار النظري

# الفصل الأول:

حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، وهذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

## 1-1. تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك

من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الخولي، 1990، صفحة 29)

## 2-1. تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل

الكسل والوهن والخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل الكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض

العلماء تعبير النشاط البدني على اعتباره أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج

ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى . (الخولي أ.، 2001، صفحة 120)

## 3-1. تعريف النشاط البدني والرياضي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر

تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و

ضمان أقصى تحديد لها ، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته و

تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي .

أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني

بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب . (الخولي ا.، 1996، صفحة 32)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا . (منصور، 1971، صفحة 209)

#### 4-1. أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز. و أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة و الجري، و رياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :

#### 1-4-1. ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

#### 2-4-1. ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال. (زكي، 1965، صفحة 39)

#### 3-4-1. ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب و يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره

إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي. (زكي، 1965، صفحة 40)

#### 5-1. خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

(الخالق، 1982، صفحة 19)

#### 6-1. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و تتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

#### 1-6-1. الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية .

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

#### 1-6-2. الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي :

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

#### 1 9. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

#### 1-7-1. الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي . (رحمة، 1998، صفحة 9)

#### 1-7-2. الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية الشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق

للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

### 1-7-3. الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (علاوي م.، علم النفس الرياضي ، 1994، صفحة 161)

### 10 1. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :

#### 1-8-1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع. قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة التنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة الشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيذ لوقت الفراغ.

## 1-8-2. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة. (الخولي أ.، 2001)

## 1-8-3. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، و صاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف ، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، في الأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

## 1-8-4. النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، ويرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه. (الخولي ا.، 1996 ، صفحة 43)

## 1-8-5. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .

## 1-8-6. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله

يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالى عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. (بقدي، 2010-2011، صفحة 24)

### 9-1. درس التربية البدنية و الرياضية :

#### 1-9-1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

يقصد بدرس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي. (الشاطي، صفحة 94)

#### 2-9-1. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية و الرياضية. (الشاطي، صفحة 95)

#### 3-9-1. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

يحتوي درس التربية البدنية و الرياضية على ثلاثة أقسام :

• القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، و الجزء التحضيري  
يضمن بداية منظمة للدرس، ويحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية و البدنية للتلاميذ، و من أهم  
مميزات هذا الجزء :

- تمارينات بسيطة.

- تمارينات غير مملّة.

- تمارينات مسلية.

- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

• القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب  
الفردية كألعاب القوى، و الجمباز، و الألعاب الجماعية ككرة اليد و كرة السلة و غيرها، و أهم مميزاتة  
هو بروز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

• القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، و تهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل  
القيام بالحصة، و يتضمن عدة تمارينات للتهديئة و الاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، و تمارين ذات  
الطابع الهادئ. (الشاطي، صفحة 97)

10-1. مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد تجددت واجبات و مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة.
  - تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك السوي.
  - التحكيم في القوام في حالي السكون و الراحة.
  - اكتساب المعارف و المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة و الرشاقة... الخ.
  - المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي، و الجري... الخ. (الشاطي، الصفحات 95-96)
- 11-1. وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية :**

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، في التعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، في وظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في العمل و الجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه و التسليم، و يبرئ قواه المكتسبة منها و التعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الاتجاه النافع.

(معوض، 1967، صفحة 14)

يجب على الأستاذ معرفة مميزات و خصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة و متزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية و الرياضية.

- و عليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه و حصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي:

- احترام شخصية التلميذ.

- تنوع المعلومات و المهارات.

- حسن الخلق و كذلك المظهر.

### 17 1. أهمية حصّة التربية البدنية و الرياضية :

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة

على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية

كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، و الرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة

عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، وإنما تعرف

على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب

الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا

شاملا منسقا متكاملا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربية ،

عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، و كانت التربية البدنية و الرياضية هي التنوير المعاصر لجهود

تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها

، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا. ولعل أقدم النصوص التي

أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو

الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و

يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية "

إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب

الإرادة و يقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو

الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر المرابي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. (بقدي، 2010-2011، صفحة 41)

### 18 1. أدوار حصة التربية البدنية و الرياضية لدى المراهق :

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ... و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو يني في صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه يني في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية . (الخالق، 1982، صفحة 11)

### 19 1. الأهداف العامة لحصة التربية البدنية و الرياضية :

إن أهداف التربية البدنية و الرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداهة مع

أهداف تربية و تنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية .

#### 1 14 1. أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية :

و تتمثل 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 و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية والتحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

#### 1-14-2. من الناحية النفسية الاجتماعية :

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ، ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة . فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجهاً و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة .

(بقدي، 2010-2011، الصفحات 23-24)

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة .

### 3-14-1. من الناحية الخلقية :

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة ن و تقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المناسبة مع القدرات العقلية و برامج المواد الأساسية .

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلق و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام . (الخولي أ.، طالب الكفاءة التربوية ، 1980 ، صفحة 133)

### 20 1. دور حصّة التربية البدنية و الرياضية في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال و متضمناتها كالتدريب ، المنافسة ... الخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، و المشاركة في الشعور العام، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امثال.. الخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي. و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و

تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع ، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يبرئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة ، والمستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق. (الخولي أ.، طالب الكفاءة التربوية ، 1980 ، صفحة 134)

#### 21 1. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على التربية البدنية و الرياضية:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي مايلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و اثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات و منبهات.
- التربية البدنية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية.
- المهرجانات و المنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية و الرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
- التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية و الرياضية.

(زحاف، 2001، ص 57)

و هناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية، وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى: (محمد حسن علاوي سعد جلال، 1992، ص 161)

- دوافع مباشرة.

- دوافع غير مباشرة.

### 1-16-1. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

- الإحساس بالرضى و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي

تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة.

- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط

الرياضي و ما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 161)

## 1-16-2. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
  - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد ( المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي، لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.
  - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ ( المراهق) بما يلي:
- " بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية و تدخل ضمن الجدول الدراسي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية و الرياضية، إذ يرى المراهق انه يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية و يسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 162)

## خلاصة الفصل :

إذا كانت التربية العامة في مفهومها العام تضع كأحد أهدافها صناعة رجل الغد وتهيئته كي يتمكن من ممارسة حياته الاجتماعية وفق ما تمليه متطلبات تلك الحياة التي هو بصدد مباشرتها، فإن التربية البدنية والرياضية وباعتبارها أحد أهم مكونات التربية العامة تأخذ على عاتقها هذا الإعداد وتوليه أهمية كبيرة في جوانب عديدة قد سبق ذكرها، ولعل التصور الاجتماعي المعاصر لأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي بجميع أنواعه وعلى كل المراحل التي يمر بها الفرد قد أحدث الكثير من التغيير فيها يخص نظرة المجتمع لمختلف أنواع هذه الممارسة، فأصبحت أحد أهم المواد التي تدرس في المؤسسات التربوية لدى البلدان المتقدمة، وهذا ما يسعى القائمون على التربية والرياضة إلى تحقيقه في بلادنا.

في إعداد المجتمع السليم ما يمر دون الاعتناء بالفرد الذي هو اللبنة الأساسية والجزء الدقيق في تشكيل المجتمع، فالتربية وبأنواعها المختلفة تعني بهذا الفرد منذ نشأته الأولى وحتى يغادر الحياة، وهو في كل مرحلة حياته يتعلم شيئا جديدا يسمح له بأداء ما هو مطلوب منه مقابل أن يتمتع بجميع حقوقه، والتربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة تسعى إلى تربيء الفرد من جوانب عدة منها المعرفي والعاطفي، والحسي الحركي والنفسي، فهي بذلك تهدف نحو تطوير شخصية الفرد كوحدة حيوية تحت تأثير الجماعة في إطار الوضعيات الاجتماعية.

# الفصل الثاني:

## المراقبة

تمهيد:

مرحلة المراهقة أكثر من غيرها من المراحل الإنمائية الأخرى، ذلك لأنها ارتبطت في أدهان البعض بحصول الكثير من المشاكل والمصاعب. كما تعد مرحلة بينية بين مرحلتي الطفولة والرشد ويعتري الفرد أثناءها الكثير من التغيرات الأساسية. فعندما يصل النمو بالفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة، فإنه يسير نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة التي تمتد حتى تصل بالفرد إلى اكتمال النضج في سن الرشد. وبهذا نستطيع القول ، أن البلوغ يعتبر حلقة الوصل التي تصل الطفولة بالمراهقة والمراهقة هي مرحلة الإعداد للرشد.

1-2. مفهوم المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية: الاقتراب من الحلم، راهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: 'راهقت كلاب الصيد أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم'. وهنا تأكيد علماء ومفكرو اللغة العربية، أن هذا المعنى في قولهم حسب راهق بمعنى (غشي، لحق، دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والالتحاق بحد الرجولة (رايح، 1980، صفحة 242).

اصطلاحاً: يقول "لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل، وهو الفرد الغير ناضج جسمياً، عقلياً، انفعالياً من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة (فواد، 1977، صفحة 257) وتعرف المراهقة أيضاً أنها المرحلة التي تطراً عليها مجموعة من التغيرات الجسدية، الجنسية والعقلية، أذ تعددت التعريفات التي قدمت من طرف العلماء والباحثين على اختلاف الجانب الذي ركزوا عليه. من بينها أن المراهقة هي المرحلة التي تظهر فيها مظاهر جديدة ومناوشات وصراع ومحاولة إثبات وتحقيق الذات مع الكبار، وهي المرحلة التي يتأجج فيها الشعور بالنضج ويحتاج لصمام أمان، فإذا لم ينجح فإنه ينزلق إلى هاوية الانحراف (مروة شاكرا الشربيني، 2000، صفحة 75).

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمانها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة وهي "المراهقة المبكرة" تمتد من سن الثانية عشرة إلى سن الخامسة عشر (12-15 سنة)، أما "المراهقة الوسطى" فتبدأ من سن الخامسة عشر إلى الثامنة عشر (15-18 سنة) بينما تمتد المراهقة المتأخرة من سن الثامنة عشر إلى سن الواحد والعشرين (18-21 سنة).

2-2. مرحلة المراهقة المبكرة:

وتتميز بجملة من الخصائص من أهمها الحساسية المفرطة للمراهق، وهذا سبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميول نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية والفيزيولوجية الانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور وتختفي السلوكيات الطفولة، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق (محي الدين مختار،، 1982، صفحة 164).

تبدأ هذه المرحلة من سن ( 12-15 سنة)، تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات، وهذا بسبب تقلبات عديدة وعنيفة، مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن. (رمضان محمد القافي، 1982، صفحة 295)

3-2. مرحلة المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من سن ( 15-18 سنة)، ويلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم، لان المراهق يعاني فيها من صعوبة فهم محيطه وتكيفه مع حاجاته النفسية و البيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحا لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشر، وبدلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى بسن "الغرابة والارتباك"، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك، تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة.

4-2. مرحلة المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من (18-21 سنة)، وهناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخاذ القرارات، إذ يتميز المراهق فيها بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام و الاستقرار واتخاذ القرارات (احمد محمد ألزغبي، 2001، صفحة 323).

5-2. المشاكل التي تواجه المراهق:

ان الشخص في مرحلة المراهقة يواجه مشاكل متعددة، تؤدي هذه المشاكل بالمراهق بالتمرد عن المجتمع الذي يعيش فيه ويصل هذا التمرد في كثير من الأحيان إلى الانحراف.

وهذه المشاكل منها ما يتصل بالمراهق نفسه ومنها ما تكون له صلة بالمحيط الذي يعيش فيه كالأسرة والمدرسة الخ.....

1-5-2. المشاكل الذاتية:

إن حساسية المراهق الانفعالية واضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها أد يدرك المراهق عندما يتقدم بالسن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج، وما يزيد من مشاكله أن البيئة الخارجية الممثلة في الأسرة والمدرسة والمجتمع لا تعترف بما طرأ عليه من نضج، لا تأبه له ولا تقر لرجولته وحقوقه كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة من والديه على انه تدخل في أموره وان المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه، وياخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا عدة أهمها:

العناد والسلبية وعدم الاستقرار، الأمر الذي يجعله يلجأ إلى بيئة أخرى قد يجد فيها منفذا للتعبير عن حريته المكتوبة بالإضافة إلى هذا فان المراهق في هذه يشعر انه قد اكتمل من الناحية

الجنسية وانه يريد أن يعبر عن تلك الدوافع الجامعة في نفسه بالزواج إلا انه يصطدم بالواقع وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . (عبد الرحمان عيسوي، صفحة 35).

## 2-5-2. المشاكل الأسرية:

إن الحاجة إلى الحب في المراهقة ضرورة حتمية لا مفر منها، أد تعتبر شيئاً أساسياً لصحة المراهق النفسية، هي السبيل لأن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي ولكي يكون شعوراً صحيحاً يجب أن يتعرف له بهذا الحب، ويجب أن يترجم إلى أعمال وعبارات يتأكد منها المراهق انه موضوع تقدير واحترام، وادا نجح المراهق في الحصول على الحب من أسرته فانه حتما سيجد أصدقائه وزملائه في المجتمع وبهذا يسهل عليه بناء علاقات بينه وبين غيره من أفراد المجتمع، وبهذا تهيأ له الفرصة لأن يهب نفسه لهم ويشعر بأنه قادر على أن يحبهم بما يبذل في سبيلهم وبهذا يستطيع أن ينمي الثقة في نفسه و ادا وثق في نفسه ورضي عنها، استطاع أن يتقبلها ويحبها ويكون حب نفسه دافع إلى العمل والنتاج والارتباط بالجماعة، وبالتالي ينشئ جريئاً على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

إد أن فكرة المرء عن نفسه منا هم العوامل التي تؤثر في ثقته بنفسه فكلما كانت فكرته عن نفسه واضحة حسنة كان سلوكه متكيف والعكس صحيح (عبد الرحمان عيسوي، صفحة 34).

ولكن هذا الحب ادا زاد ضده فانه حتما سينقلب إلى ضده، فالحب الزائد عن الحد كثيرا ما يكون نقمة على المراهق، لأن المراهق الذي يجد في منزله حماية زائدة وتساهلا زائدا يلاقي صعوبات أكثر من المعتاد في تكيفه مع العالم الخارجي ادا ان اهتمام أبويه الزائد يقوده إلى توقع المساعدة والاهتمام من الآخرين ويتوقع أن هذا الاهتمام من حقه حتى ولو كان خارج المنزل، وحتى في المدرسة يتوقع هذا النمط من المراهقين من المدرس أن يقوم بدور الأب والمتساهل.

3-5-2. المشاكل المدرسية:

مند وقت مضى كانت حياة التلميذ في المدرسة وميوله أمور منفصلة تماما عن الحياة المنزلية فقد كان الآباء يشعرون أن مسؤوليتهم نحو أبنائهم تنتهي بمجرد إلحاق أبنائهم بالمدرسة، وعلى المدرسة والمدرسين يقع بقية العبء في تربية الأبناء وفي الوقت نفسه كانت المدرسة والمدرسين تستبعد الآباء من برامجهم التعليمية إلا اذا ظهر أن التلميذ عاجز وغير متقبل لنظام المدرسة أما اليوم فهناك اتجاه جديد ظاهرا إلى إيجاد تعاون أكبر بين التلميذ ووالديه ومدرسيه وكل أسف شديد فان هذا يحدث في البلدان المتقدمة حضاريا وتكنولوجيا وليس في البلدان المتخلفة.

من أهم المشاكل المدرسية التي تواجه المراهق هو عدم تلائم المناهج المتبعة مع ميول وقدرات المراهق، ولهذا يجب أن تكون المناهج متنوعة حتى تعطي لكل فرد الفرصة ليعد إعدادا كافيا يبرئ له الفرصة ليكون مواطنا صالحا. (غالب مصطفى، صفحة 35)

6-2. خصائص المراهقة:

يمكن تلخيص خصائص مرحلة المراهقة في النقاط التالية:

- فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل.
- فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهو ما يعني ان القلق والاضطراب ليس حتميين،
- تعتمد على المجتمع فهي قد تطول أو تقصر، وذلك حسب حضارة المجتمع وطبيعة الأدوار
- الملقاة على عاتق الفرد، فالمراهق ابن بيئة وعلى سبيل المثال فإن المراهق في الإسلام تحول إلى طاقة بناءة بسبب التربية، العقيدة والسلوكات السليمة.
- النمو الجسدي عند المراهق لا يؤدي بالضرورة إلى أزمات وان حدثت بعض الأزمات فالمطلوب من علاجها والتعامل معها بوعي كمظهر من مظاهر عجزه عن التكيف، الأمر الذي ينتج عنه

توتر واضطرابات في السلوك نتيجة لعوامل إحباطية فقد يتعرض لها في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع وهذه العوائق وعوامل الكبت والإحباط التي تدعو المراهق إلى العناد والسلبية وعدم الاستقرار ومن ثم اللجوء إلى صفات أخرى.

## 7-2. الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة:

### 1-7-2. النمو الجسمي:

يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن و العرض والحجم وتغيرات الوجه والاستدارات الخارجية المختلفة وبالتالي فالنمو هو كل شيء يمكن قياسه بطريقة مباشرة في جسم الإنسان. ولدى تعتبر المراهقة احدى المرحلتين للنمو الجسمي السريع فالمرحلة الأولى للنمو الجسمي تكون في الشهور التسعة الأولى ويستمر النمو سريع الحضانه ثم يأخذ في التباطؤ النسبي في مرحلة الطفولة ثم يسرع النمو فيما بين عشرة وإحدى عشر عاما ويستمر سريعا لفترة تستمر عامين معنى ذلك أن النمو الجسمي يأخذ في الباطئ في مرحلة ثابتة وتبدأ مرحلة النمو السريع الثابتة عادة قبل دور البلوغ الجنسي بعام وتستمر على هذا النمو فترة تصل إلى عامين أو أكثر مع ملاحظة الاختلاف بين الفتى والفتاة بعبارة أخرى إن فترة النمو السريع في مرحلة المراهقة تستمر عامين أو ثلاثة اعوام من (12-15) لدى الذكور على ان يستمر النمو إلى سن 18 للبنات و 20 لدى الذكور. (عصام نور، 2006، صفحة 26)

### 2-7-2. النمو الحركي:

هو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث ترى نمو سريع يتبعه عدم التوازن الحركي مما يجعل المراهق كسولا وساكنًا، ويؤدي عدم توافق بالحركات فتسقط من يده الأشياء

ويرتطم بما يواجهه من اثاث بعد تحمله للمسؤوليات يظهر التوافق الحركي ومع استمرار النصيح يبحث في المراهقة المتاخرة عن الحركة المازرة كالعزف والموسيقى.

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبيراً ودقة من ذي قبل وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على تحصيل اكتساب المهارات والمعلومات، وما يميز التعليم في هذه الفترة بأنه على أساس منطقي على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم بها يتم بشكل ألي، وكذلك تنضح قدرة المراهق على ما يقرا وتزداد قدرة انتباهه لفترات أطول مما كان وهذا يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة وهو كذلك يصبح قادراً على التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل الخير، الفضيلة، العدالة، الديمقراطية والحرية..... الخ، وتظهر ما يسمى بالقدرات الخاصة، ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النضج، وكذلك يستطيع المراهق أن يطور مفاهيم المواطنة والمجتمع، والمفاهيم الأخلاقية المختلفة، ويكون قد بدأ بوضع تصور على مهنة المستقبل.

وتبرز اهتمامات المراهقة في نهاية هذه المرحلة بالقراءات الفلسفية الفكرية والأدبية، ويمتلك المراهق القدرة على المناقشة المنطقية وتقبل آراء الآخرين ومحاولة إقناعهم. (ثائر احمد غباري، خالد ابو شعيرة،، 2002، صفحة 238).

### 2-7-3. النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مساندة الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول جاهداً الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفهم، وتتميز هذه المساندة بالصراحة التامة والإخلاص يحل محل هذا الاتجاه اتجاه أخري يقوم على اساس من تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع هذا إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي وما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق لأن يكون له مركز بين الجماعة فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر اليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهية الألوان ومصنوعة على أحدث طراز أو إقحام نفسه في المناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدول في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبراته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة والتشدد بالألفاظ الرنانة.

وفي السنوات الأخيرة من المراهقة يشعر المراهق بان عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي اليها، ولذلك يحاول جاهدا ان يقوم ببعض الخدمات الإصلاحية بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة.

كذلك يتميز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة والمتمثلة في الوالدين، والمدرسة أو المجتمع العام للخروج إلى عالم الأصدقاء والزملاء، عالم مليئ بتجاهات حديثة ممثلة في الحرية والاستقلال والتحرر من التبعية الطفولية.

## 8-2. مشكلات المراهقة

لا شك ان مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية واساسها في حياة الفرد والشباب وهي فترة المشكلات والهموم، والمراهق يحتاج إلى الكثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لان المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ وتحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعو إلى اتباع الأوامر الالهية التي تنص على عدم الاختلاط، والمراهق أيضا يحتاج إلى قيم دينية يفترض ان يتزود الإنسان بها لتحصن من الزلل والرؤية ومن أهم المشكلات:

- النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
- الكفاية الاجتماعية.
- مشكلة القلق، الفراغ، الحيرة. (عصام نور، 2006، صفحة 133)

اجري بسمونز استفتاء على 1641 طالبا وطالبة بالمدارس الثانوية في مرحلة المراهقة في أمريكا وطلب منهم أن يرتبوا المشكلات التي تقابلهم حسب أهميتها، وقد قسم هذه المشكلات إلى خمسة عشر نوعا حددها كالآتي: (نبيل ميخائيل، 1994، الصفحات 443-444)

- المشكلات الصحية.
- التكيف الجنسي مشكلات الأمن.
- المشكلات المالية.
- مشكلات الصحة النفسية.
- عادات المذاكرة.
- قضاء وقت الفراغ.
- الصفات الشخصية والأخلاقية.
- العلاقات الأسرية.
- أساليب السلوك والمعاملة.
- الجاذبية الشخصية.
- الأعمال اليومية.
- الاهتمام بالمسائل الاجتماعية.
- التكيف مع الآخرين.
- فلسفة الحياة.
- وقد وجد بسمونز في بحثه ان المشكلات التي تحل المكانة الأولى عند المراهقين هي:
- المشكلات المالية.
- المشكلات الصحية.

- الجاذبية الشخصية.
- عادات المذاكرة.
- الصفات الشخصية والاخلاقية. (نبيل ميخائيل، 1994، الصفحات 445-446)

## 9-2. الاتجاهات المفسرة لتطور المشاكل لدى المراهقين:

وقد تناول العديد من العلماء هذا الموضوع ومن بينهم العالم سانتروك حيث يشير إلى عدد من الاتجاهات التي تعمل على تفسير الأسباب الكامنة خلف مشاكل المراهقين وتصف خصائصها:

### 9-2-1. العوامل البيولوجية:

يعتقد أنصار هذا الاتجاه ان المشاكل لدى المراهقين تحدث لأسباب تغزي لخلل وظيفي في جسده والعلماء الذين يتبنون الاتجاه البيولوجي في الوقت الراهن يركزون على الدماغ والعوامل الوراثية كمسببات لمشاكل المراهق ويستخدم العلاج بالأدوية لمعالجتها ، على سبيل المثال فادا كان المراهق من اكتئاب فان الاتجاه البيولوجي يصف له مضادات الاكتئاب.

### 9-2-2. العوامل السيكولوجية:

من السيكولوجية التي من المفترض أنها تسبب لدى المراهقين الأفكار المشوشة والصدمة الانفعالية والتعلم الغير مناسب والعلاقات المضطربة ويعتقد أن للأسرة والرفاق على وجه الخصوص مساهمات هامة في حدوث المشاكل لدى المراهقين فلدى إساءة استخدام المواد والانحراف على سبيل المثال سوف يتضح أن العلاقات مع الوالدين والرفاق ترتبط بمشاكل المراهقين.

2-9-3. العوامل الاجتماعية:

ان المشاكل الاجتماعية والنفسية التي تتطور لدى المراهق تظهر عبر الثقافات ومع ذلك فان تكرار المشاكل وشدتها تختلف عبر الثقافات باختلاف الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والدينية في الثقافات المختلفة والعوامل الثقافية الاجتماعية التي تؤثر في تطور مشاكل المراهق حيث تتضمن المنزل الاجتماعية والاقتصادية ونوعية بيئة الجوار على سبيل المثال يعتبر الفقر احد أسباب حدوث الانحراف.

2-10. خصائص انفعالات المراهقين:

- عنف الانفعالات فهو يثور لأنفه لأسباب نتيجة النمو المتسارع والمتغيرات المصاحبة.
- حدة الانفعالات.
- عدم التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو عندما يقوم بصرخة ويرفرف ويحطم الأشياء كذلك عندما يفرح تكون حركاته غير متزنة وتصرفاته غير سليمة وأصواته منكرة.
- انفعالات المراهقين غير محدودة وذلك إما بسبب الخوف من المواجهة أو عدم قناعته بالانفعال ولهدا يلجأ إلى إخفاء الانفعال وإظهار عكسه.
- ولا يشترط توفر جميع هذه الخصائص في انفعال المراهق إذ قد تتغير بتغير الأشخاص أو تغير الموقف .

خلاصة الفصل:

مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل الإنسان اضطراباً باعتبارها المرحلة التي تسبب كثيراً من المتاعب للمربين والآباء بل حتى بعض الدول لم تعد قادرة على تحمل المتاعب التي يسببها المراهقون، أنهم يقعون تحت تأثير العواطف والانفعالات ولديهم مزاج ثوري يجعلهم يرون كل الأشياء من خلال عدسات المشاعر، وان أي صدمة قد تقودهم إلى أن يغيروا كل أوضاعهم وتقودهم إلى الانحراف والخروج عن المسار السليم.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكل البحث إلى الميدان، وتوضيحها وتحديدها والإجابة عن تساؤلات هذا البحث واختبار صحة فروضه للوصول إلى الأهداف المرجوة.

### 1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض الأبعاد النفسية استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

### 2-1. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ وأساتذة ولطور الثانوي (ثانوية زقاي

إبراهيم بالمحمدية و ثانوية عبد الحق بن حمودة ببلدية سيرات – ولاية مستغانم)

أما عينة البحث فتكونت من 16 أستاذا للطور الثانوي (8 أساتذة ثانوية زقاي إبراهيم بالمحمدية و 8 أساتذة ثانوية عبد الحق بن حمودة ببلدية سيرات – ولاية مستغانم) تم اختيارهم بطريقة قصدية ما يمثلون 15% من المجتمع الكلي للبحث.

### 3-1. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع واسترجاع أدوات القياس من طرف الطالبان الباحثان شخصيا.

#### 4-1. مجالات البحث:

- 1-4-1. المجال البشري: وتمثل في أساتذة التربية البدنية و الرياضية لمرحلة التعليم الثانوي
- 2-4-1. المجال المكاني: ثانوية زقاي إبراهيم بالمحمدية ولاية معسكر – ثانوية عبد الحق بن حمودة بلدية سيرات ولاية مستغانم
- 3-4-1. المجال الزمني: امتدت من 2021/12/21 إلى غاية 2021/04/30.

#### 5-1. أدوات البحث:

- لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :
- 1-5-1. الإستبيان تم القيام به من طرف الطالبان الباحثان شخصيا. وتكون من 21 سؤالا، وكان مغلقا حيث احتوى على 03 اقتراحات للإجابة غالبا وهي (نعم، لا، أحيانا) وتم تقسيمه إلى ثلاثة (03) محاور وهي كالتالي:

#### ❖ المحور الأول: البيانات الشخصية

#### ❖ المحور الثاني: الإجراءات المتخذة في حصة التربية البدنية و الرياضية في ظل تفشي جائحة

كورونا

#### ❖ المحور الثالث: أثر نقص حصص التربية البدنية و الرياضية على المكتسبات البدنية، المهارية،

الإجتماعية و النفسية على التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا

1-5-2. المصادر والمراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-6. الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

• طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) وتكون على الشكل التالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

• اختبار كا<sup>2</sup>:

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{ك} - \text{ك}_م)^2}{\text{ك}_م} \quad (\text{زيني، 2010})$$

1 7. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث ان وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على ثانوية زقاي إبراهيم بالمحمدية ولاية معسكرو ثانوية عبد الحق بن حمودة بلدية سيرات ولاية مستغانم

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، وكذا توزيع العينات وتحديد مجالات البحث الزمني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

# الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

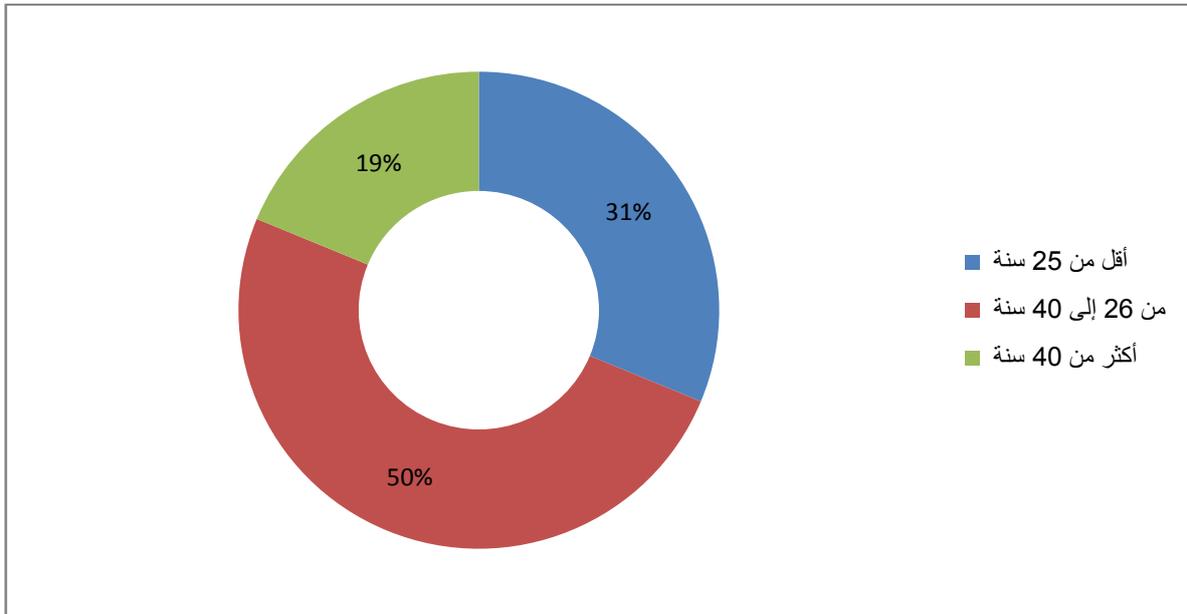
الجدول رقم ( 01) يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية (%)
أقل من 30 سنة	5	31.25
من 31 إلى 40 سنة	8	50.00
أكثر من 40 سنة	3	18.75
المجموع	16	100

. من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 31.25% من الأساتذة المبحوثين تقل أعمارهم عن 30 سنة، بينما 50% من الأساتذة تتراوح أعمارهم ما بين 31 إلى 40 سنة، و 18.75% تتجاوز أعمارهم الـ 40 سنة.

ومنه نستنتج أن عينة البحث أغلبهم من فئة الشباب

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 01



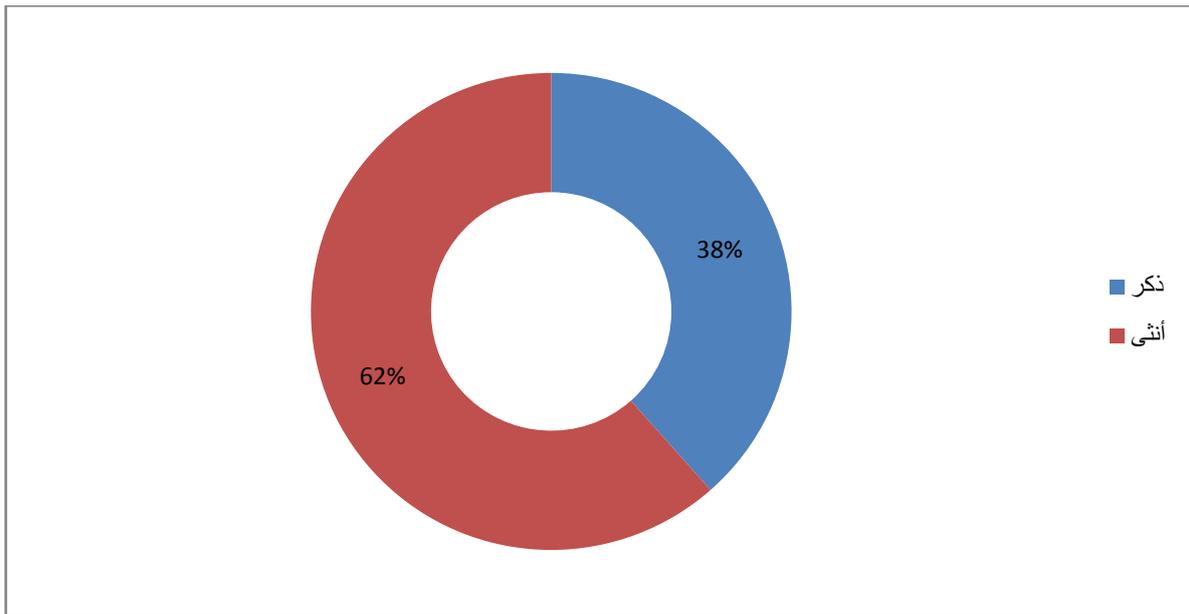
الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس

النسبة المئوية (%)	التكرارات	الجنس
93.75	15	ذكر
06.25	01	أنثى
100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 93.75% من عينة البحث من جنس الذكور ما يمثل 15 أستاذًا، أما جنس الإناث فيمثل 06.25% من إجمالي عينة البحث ما يعني أستاذة واحدة.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتكون من الجنسين، وبنسبة أكبر من جنس الذكور.

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 02

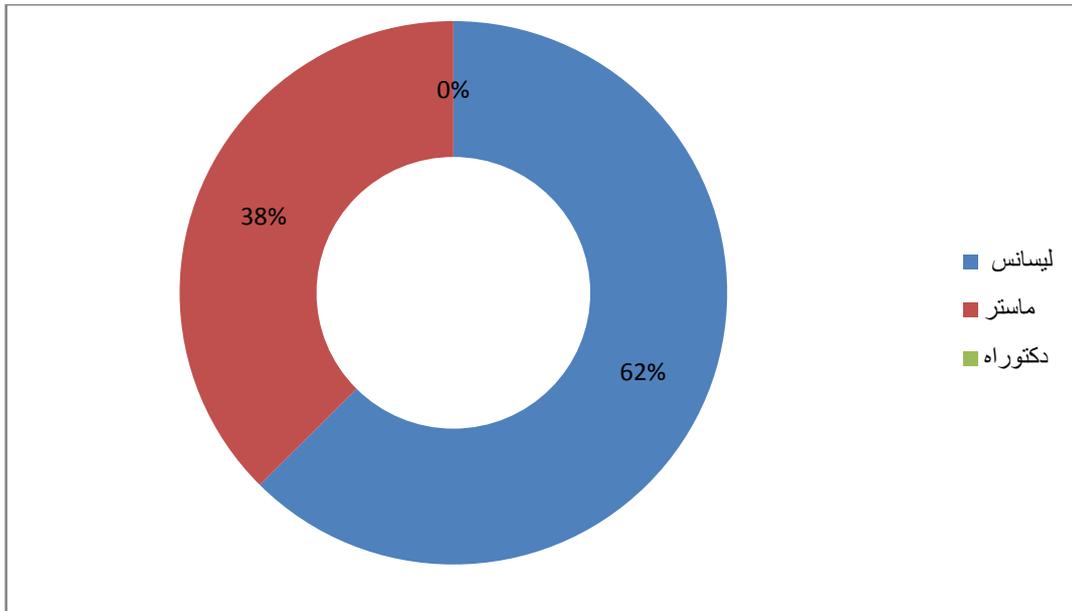


الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة البحث حسب الشهادة المتحصل عليها

النسبة المئوية (%)	التكرارات	السن
62.50	10	ليسانس
37.50	06	ماستر
00.00	00	دكتوراه
100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة بلغت 62.50% ويمثلون الأساتذة المتحصلون على شهادة الليسانس، بينما 37.50% من إجمالي عينة البحث هم من الأساتذة المتحصلون على شهادة الماستر، أما المتحصلون على شهادة الدكتوراه فنسبتهم معدومة. ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بمستوى أكاديمي مقبول

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 03



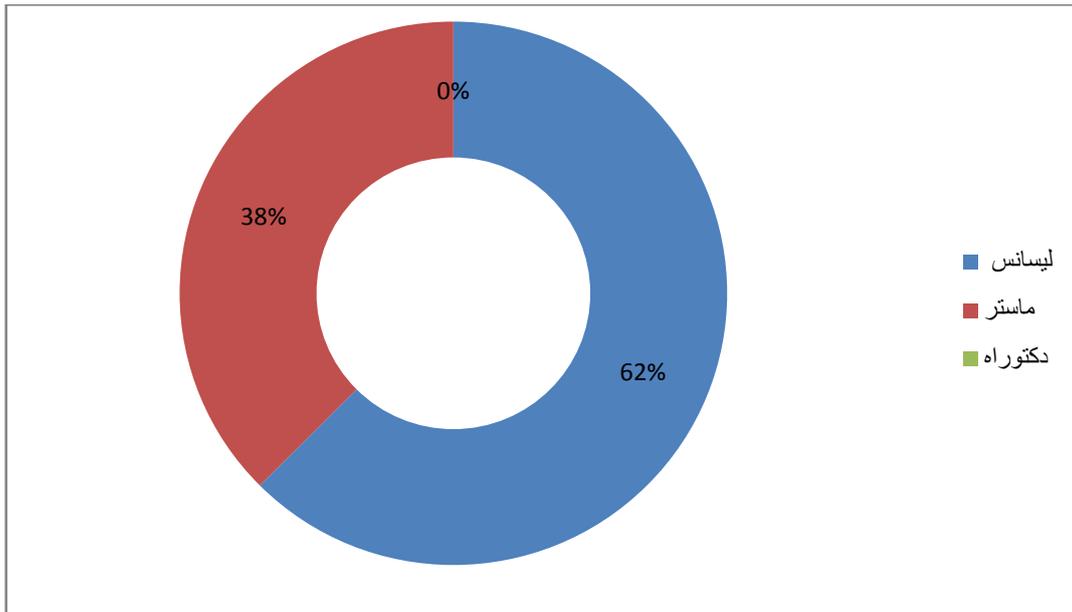
الجدول رقم (04): يمثل توزيع عينة البحث حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية (%)	التكرارات	السن
25.00	04	أقل من 05 سنوات
50.00	08	من 06 إلى 10 سنوات
25.00	04	أكثر من 10 سنوات
100	16	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نرى نسبة 25% من الأساتذة المبحوثين تقل خبرتهم عن 05 سنوات، وتمثل نفس النسبة لمن تزيد خبرتهم المهنية عن 10 سنوات، أما من تتراوح خبرتهم المهنية بين 06 و 10 سنوات يمثلون 50% من إجمالي عينة البحث

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بالخبرة اللازمة

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04



المحور الثاني: الإجراءات المتخذة في حصة التربية البدنية و الرياضية في ظل تفشي جائحة كورونا

هل تقومون بتوعية التلاميذ حول خطورة الجائحة و كيفية التعامل للحيلولة دون الإصابة

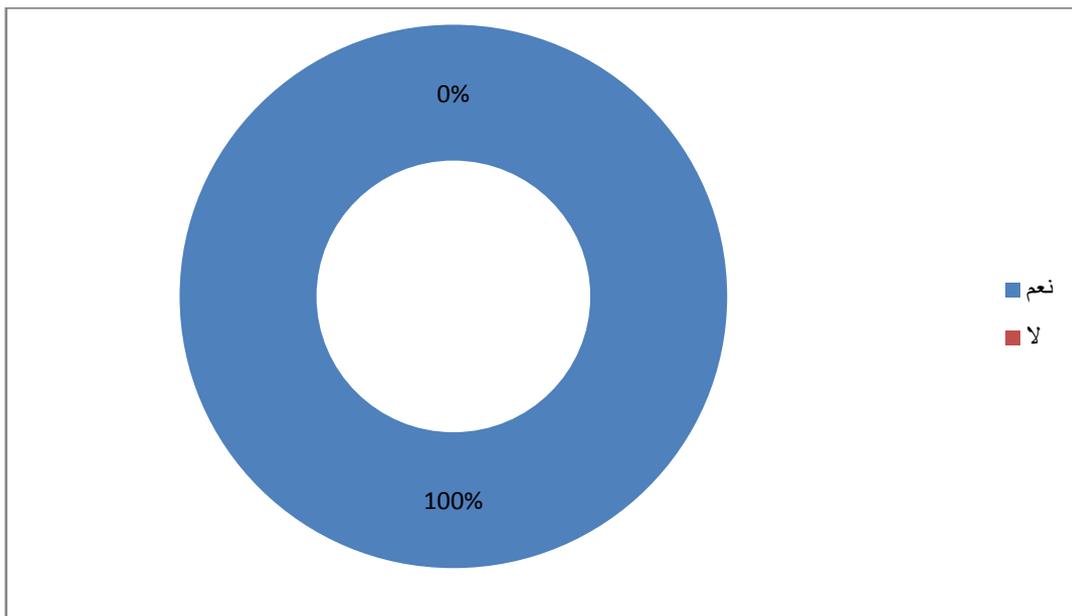
بالممرض؟

الجدول رقم (05): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 05

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	16	100	16.00	3.84	دال
لا	00	00.00			
المجموع	16	100			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 100% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن الأساتذة في الطور الثانوي يقومون بتوعية التلاميذ حول خطورة الجائحة و كيفية التعامل للحيلولة دون الإصابة بالممرض

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)



هل تقومون بالتقيد الإجراءات اللازمة للتباعد الجسدي حفاظا على صحة التلاميذ في حصة

التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 06

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	16	100	16.00	3.84	دال
لا	00	00.00			
المجموع	16	100			

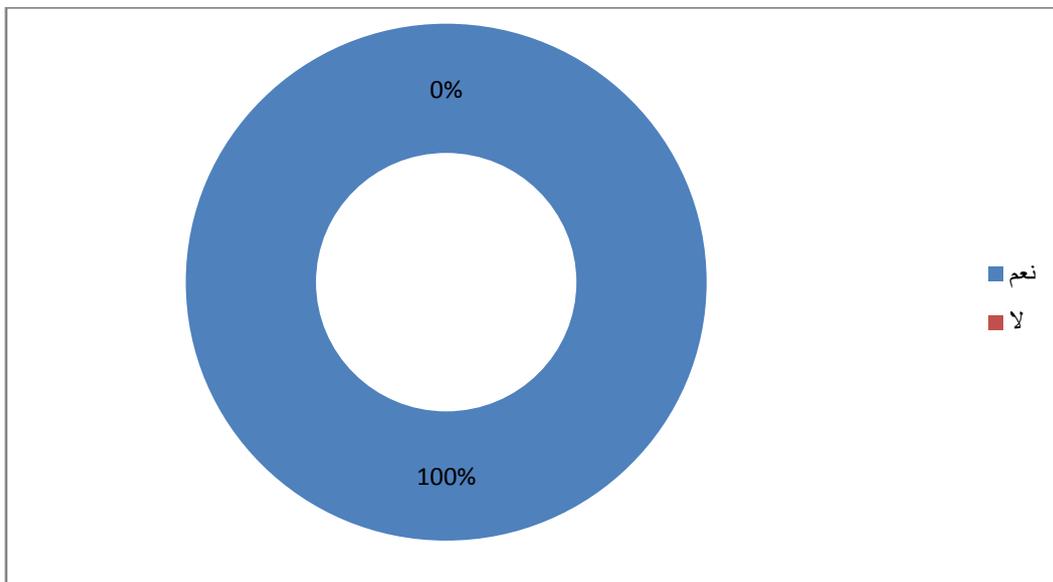
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 100% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا

بنعم، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن الأساتذة في الطور الثانوي يقومون

بالتقيد الإجراءات اللازمة للتباعد الجسدي حفاظا على صحة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)



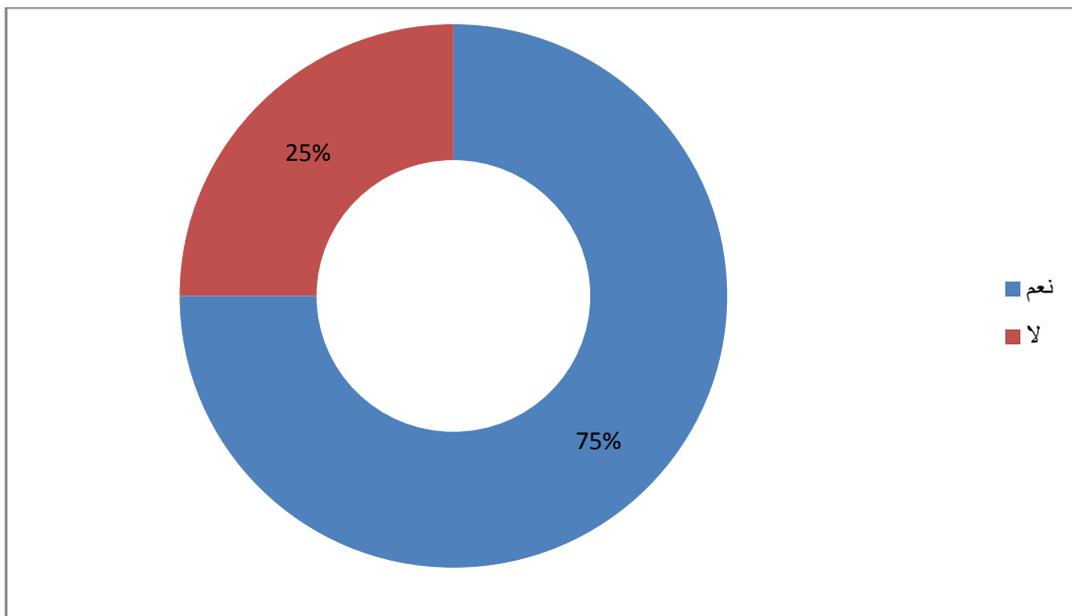
هل تحيرون التلاميذ على وضع الكمامة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم (07): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	12	75.00	4.00	3.84	دال
لا	04	25.00			
المجموع	16	100			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 75% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 25% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن الأساتذة في الطور الثانوي يجيرون التلاميذ على وضع الكمامة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)



هل تقومون بتقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج لتجنب الاكتظاظ في مساحة معينة من

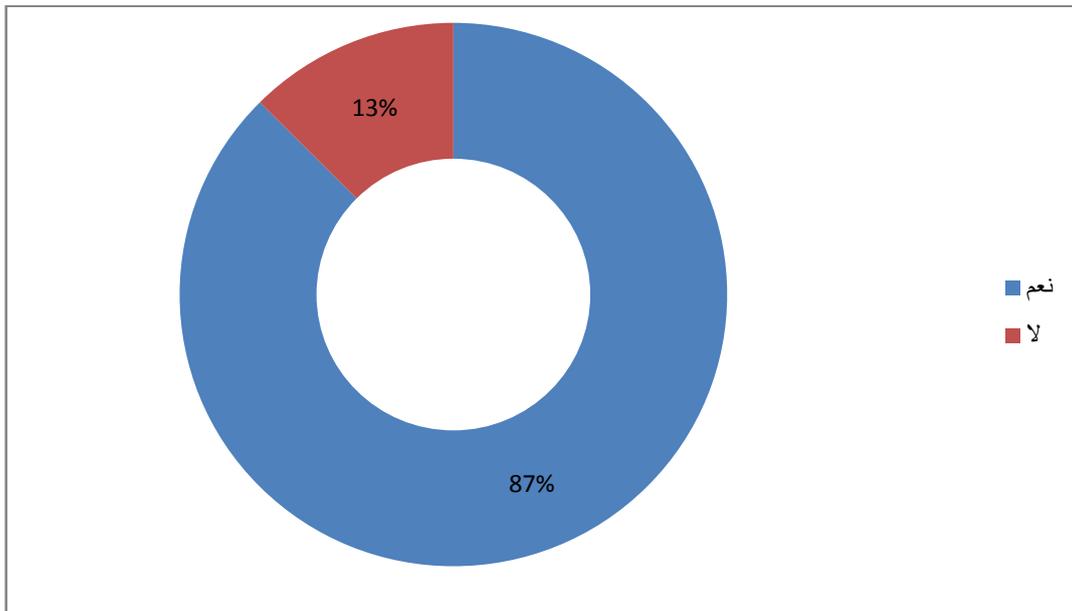
الملعب ؟

الجدول رقم (08): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 08

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	14	87.50	9.00	3.84	دال
لا	02	12.50			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 08 ) نلاحظ أن 87.50% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 12.50% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن الأساتذة في الطور الثانوي يقومون بتقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج لتجنب الاكتظاظ في مساحة معينة من الملعب

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)



■ ما نوع الألعاب التي تمارسونها في حصة التربية البدنية و الرياضية خلال جائحة كورونا ؟

الجدول رقم (09): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 09

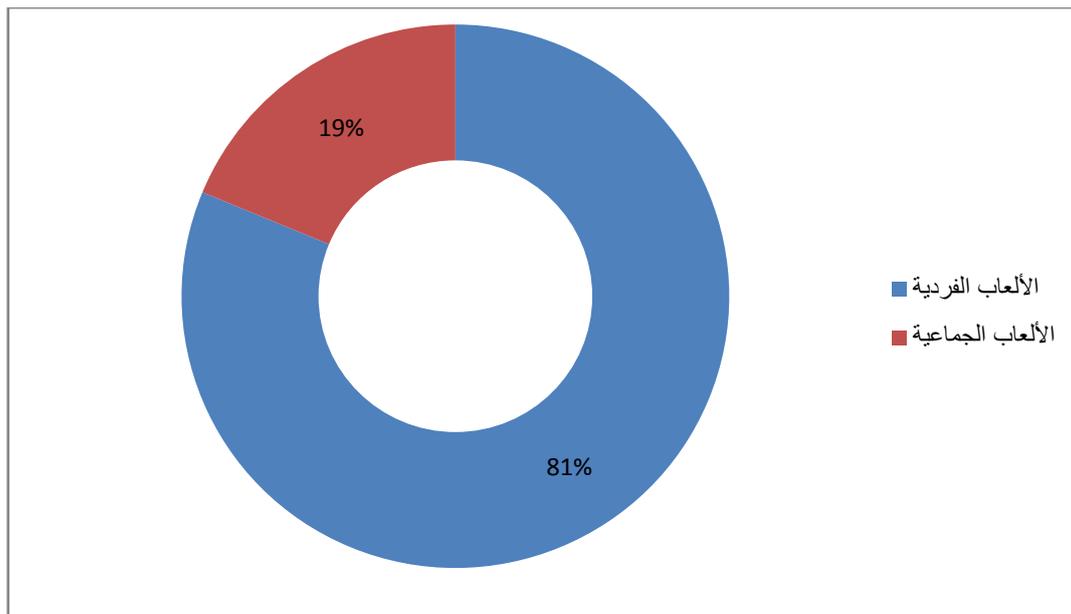
الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الألعاب الفردية	13	81.25	6.25	3.84	دال
الألعاب الجماعية	03	18.75			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 81.25% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا

بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 18.75% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.25 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن الأساتذة في الطور الثانوي يفضلون الألعاب الفردية على الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية خلال جائحة كورونا

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)



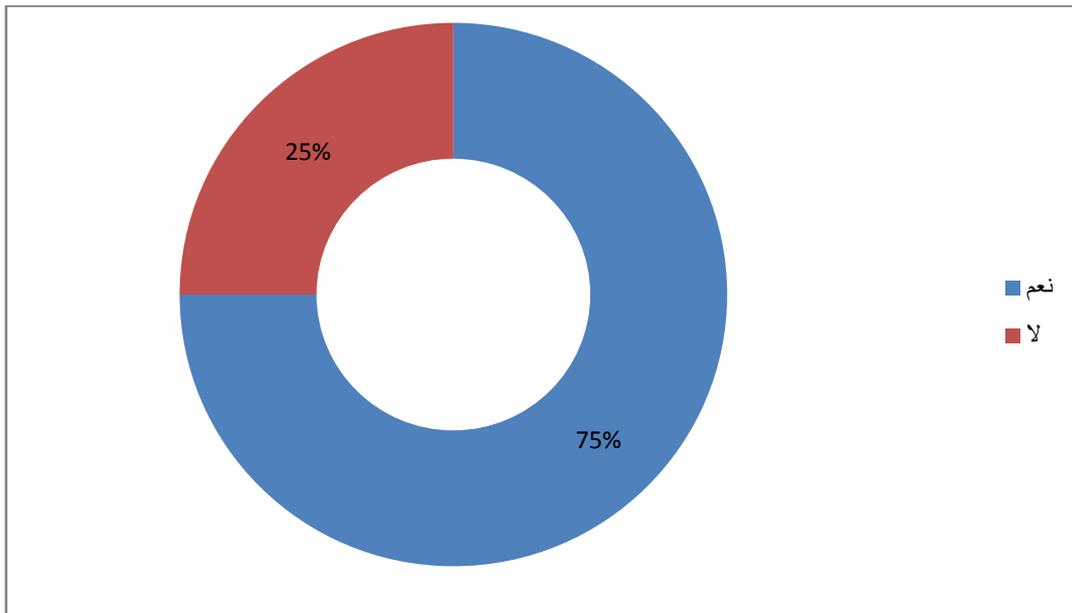
- هل تعتقد أنه يمكن ممارسة بعض الألعاب الجماعية التي لا تعتمد على المواجهة المباشرة بين الفريقين على غرار الكرة الطائرة ؟

الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 07

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	12	75.00	4.00	3.84	دال
لا	04	25.00			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 75% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 25% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن الأساتذة في الطور الثانوي يفضلون الألعاب الفردية على الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية خلال جائحة كورونا يعتقدون أنه يمكن ممارسة بعض الألعاب الجماعية التي لا تعتمد على المواجهة المباشرة بين الفريقين على غرار الكرة الطائرة

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



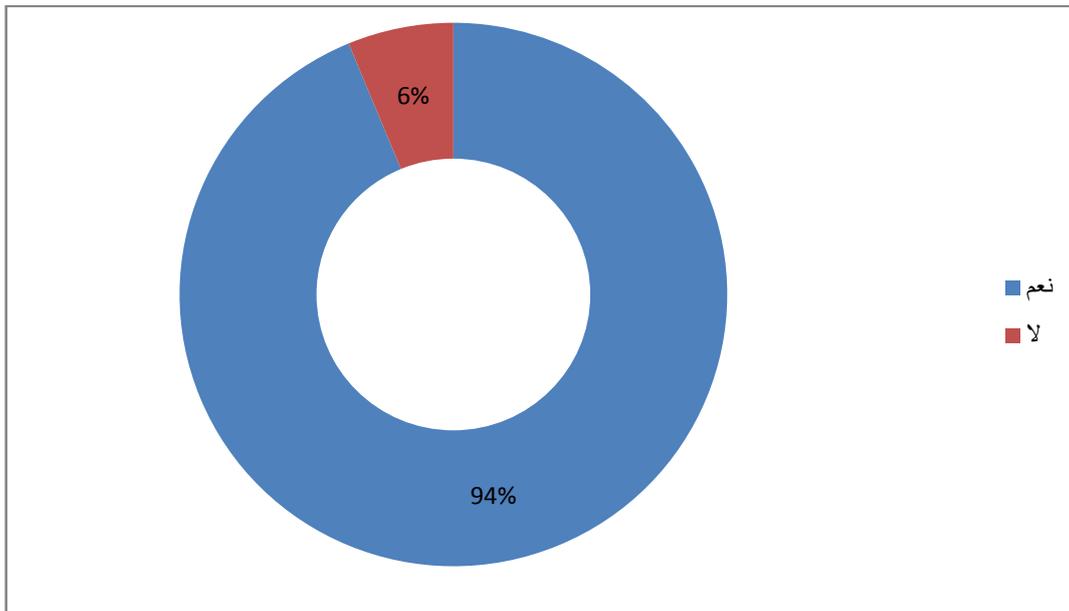
- هل تعتقد أن الألعاب الجماعية التي تعتمد على المواجهة المباشرة على غرار كرة القدم و كرة اليد تشكل خطرا على صحة التلاميذ ؟

الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 11

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	15	93.75	12.25	3.84	دال
لا	01	06.25			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 93.75% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 06.25% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.25 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن الأساتذة يعتقدون أن الألعاب الجماعية التي تعتمد على المواجهة المباشرة على غرار كرة القدم و كرة اليد تشكل خطرا على صحة التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



■ هل تعتقد أن الألعاب الفردية أكثر أمانا من الألعاب الجماعية في ظل تفشي جائحة كورونا؟

الجدول رقم (12): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 12

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	13	81.25	6.25	3.84	دال
لا	03	18.75			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 81.25% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا

بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 18.75% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل

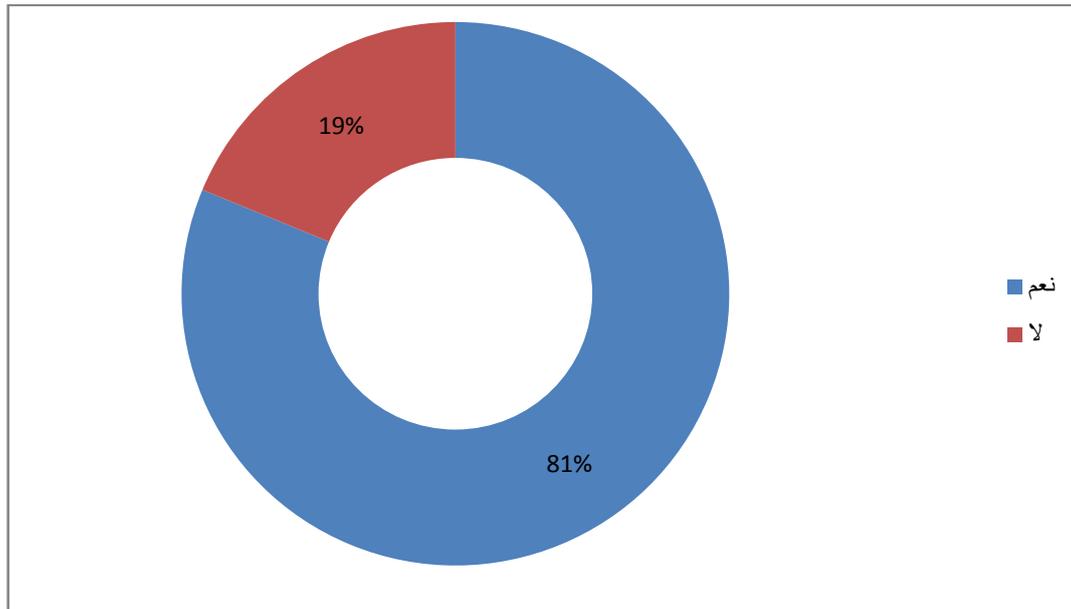
الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.25 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى

الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن الأساتذة يعتقدون أن الألعاب الفردية أكثر أمانا من الألعاب الجماعية في ظل تفشي

جائحة كورونا

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



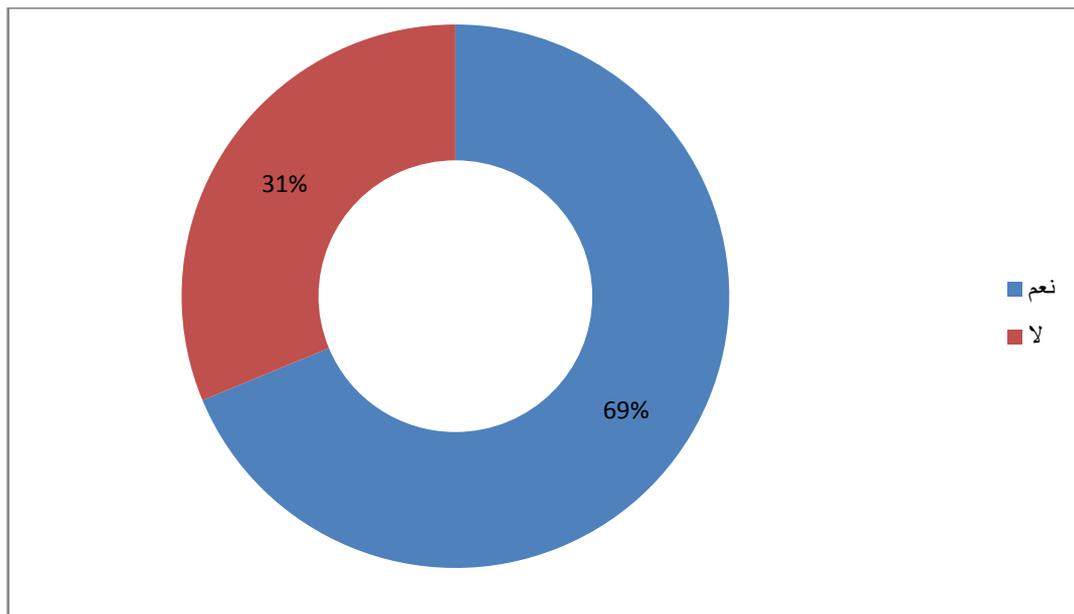
هل هناك استجابة من التلاميذ حول التعليمات الوقائية المقدمة لديهم ؟

الجدول رقم (13): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 13

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	11	68.75	2.25	3.84	غير دال
لا	05	31.25			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 13 ) نلاحظ أن 68.75% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 31.25% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.25 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية. ومنه نستنتج أن بعض الأساتذة يقرون بأن هناك استجابة من التلاميذ حول التعليمات الوقائية المقدمة لديهم

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



المحور الثالث: أثر نقص حصص التربية البدنية و الرياضية على المكتسبات البدنية، المهارية،

الإجتماعية والنفسية على التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا

هل تعتقدون أن إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة واحدة كل أسبوعين تعتبر كافية

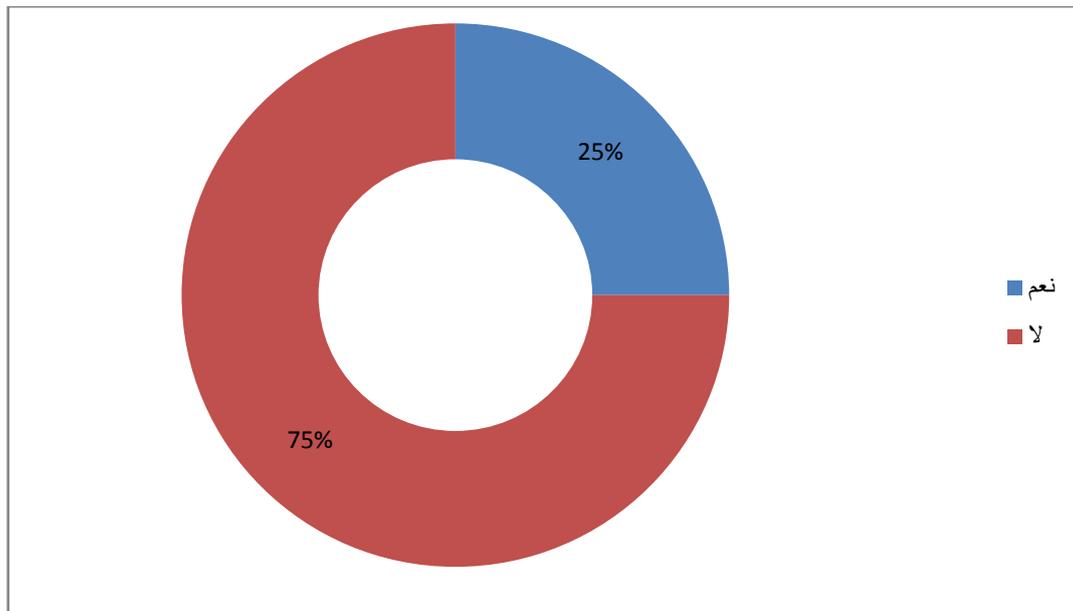
؟

الجدول رقم (14): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 14

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	04	25.00	4.00	3.84	دال
لا	12	75.00			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 14 ) نلاحظ أن 25.00% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 75.00% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الثانية. ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة يعتقدون إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة واحدة كل أسبوعين تعتبر غير كافية

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



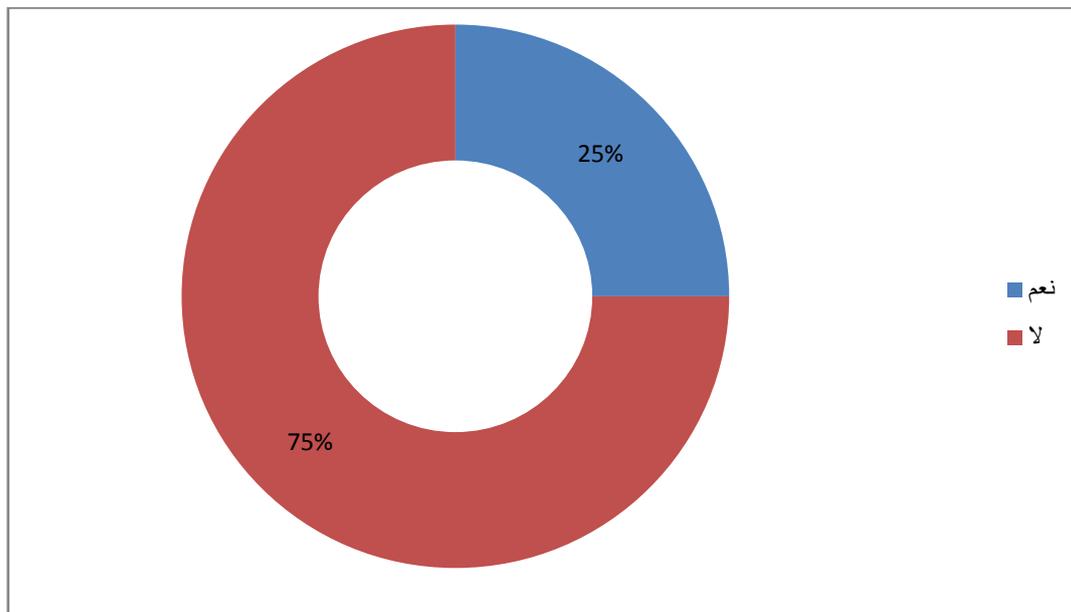
هل تعتقد أن حصة كل أسبوعين كافية لإكمال البرنامج السنوي المسطر؟

الجدول رقم ( 15): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 15

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	04	25.00	4.00	3.84	دال
لا	12	75.00			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 15) نلاحظ أن 25.00% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 75.00% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة يعتقدون أن حصة كل أسبوعين غير كافية لإكمال البرنامج السنوي المسطر

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



هل تعتقد أن حصة كل أسبوعين كافية لتنمية الصفات المهارية لدى التلاميذ؟

الجدول رقم (16): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 16

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	06	37.50	1.00	3.84	غير دال
لا	10	62.50			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 16) نلاحظ أن 37.50% أي كل الأساتذة المبحوثين

أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 62.50% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج

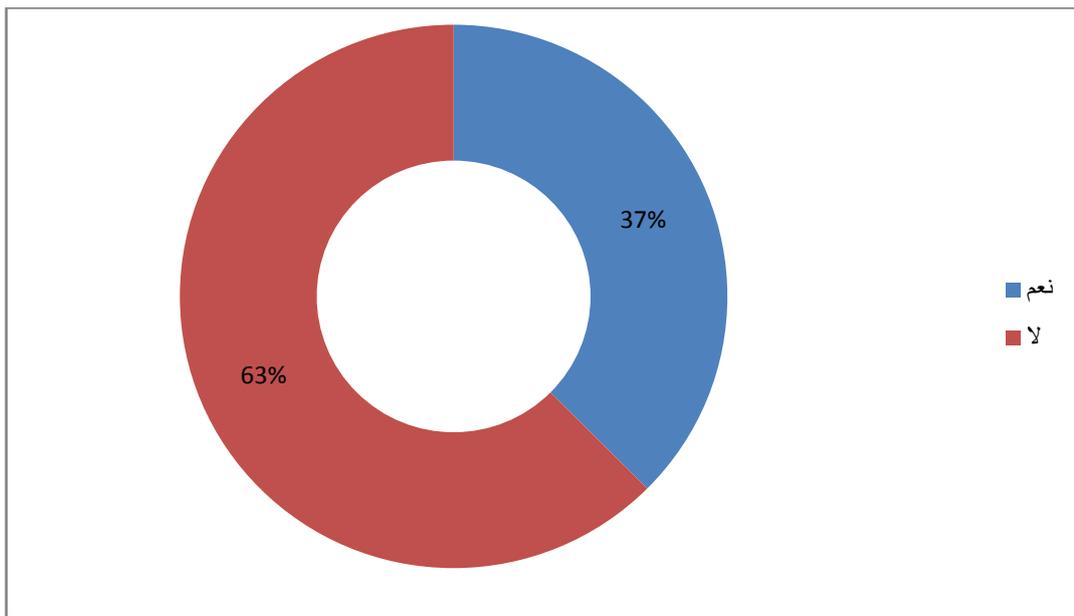
التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.00 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.86

عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة يعتقدون أن حصة كل أسبوعين كافية لتنمية الصفات المهارية لدى

التلاميذ

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)



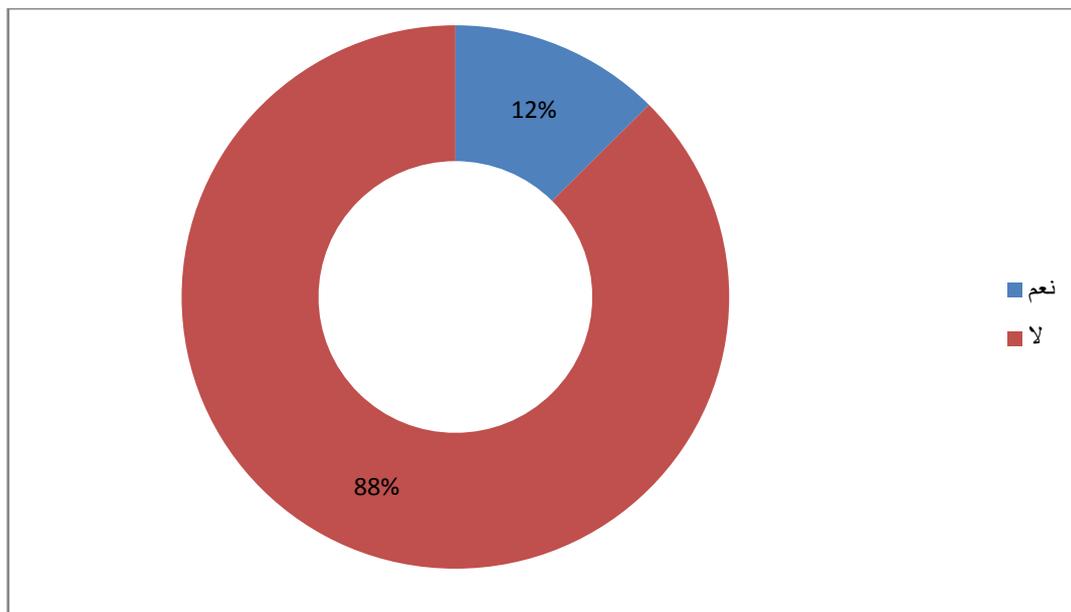
هل تعتقد أن حصة كل أسبوعين كافية لتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ؟

الجدول رقم ( 17): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 17

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	02	12.50	9.00	3.84	دال
لا	14	87.50			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 17 ) نلاحظ أن 12.50% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 87.50% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 9.00 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الثانية. ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة يعتقدون أن حصة كل أسبوعين غير كافية لتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)



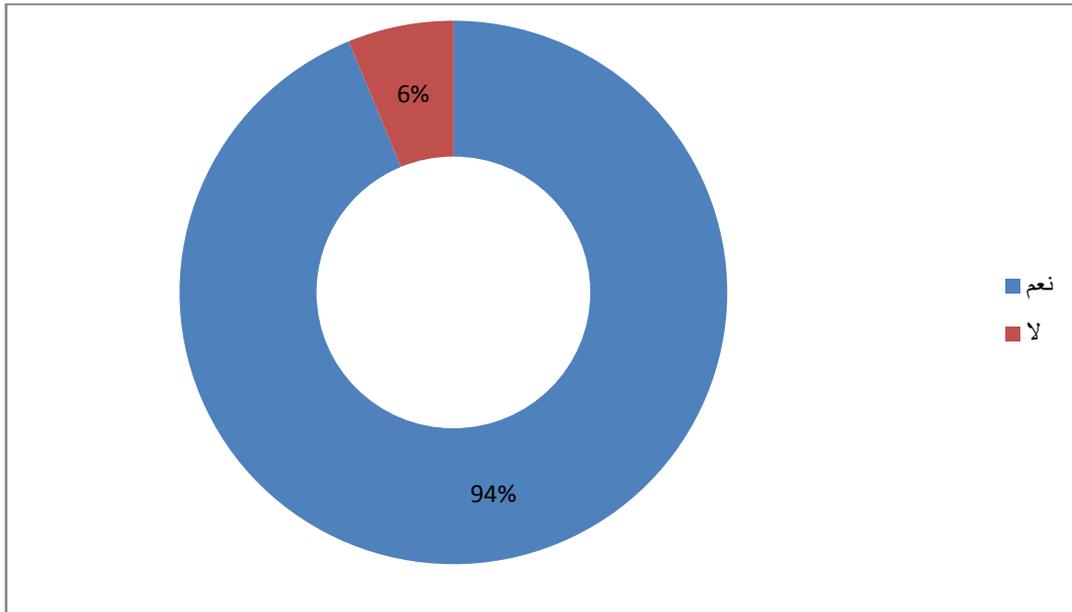
- هل تنصحون التلاميذ بممارسة الرياضة خارج المدرسة لتغطية نقص الحصص في ظل انتشار الجائحة ؟

الجدول رقم (18): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 18

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	15	93.75	12.25	3.84	دال
لا	01	06.25			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 18 ) نلاحظ أن 93.75% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 06.25% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.25 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى. ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة ينصحون ا لتلاميذ بممارسة الرياضة خارج المدرسة لتغطية نقص الحصص في ظل انتشار الجائحة

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)



هل تقومون بتوعية التلاميذ حول دور الرياضة في تحسين الصحة و أهميتها كعامل

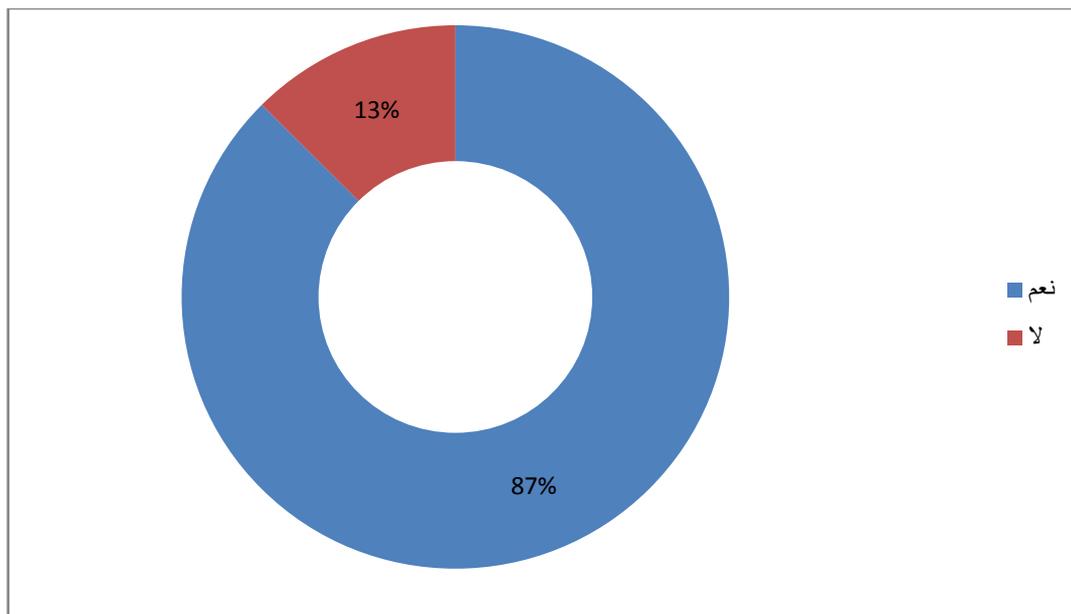
للوفاية من الأمراض و الأوبئة ؟

الجدول رقم ( 19): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 19

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	14	87.50	9.00	3.84	دال
لا	02	12.50			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 19) نلاحظ أن 87.50% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 12.50% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم. ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة يقومون بتوعية التلاميذ حول دور الرياضة في تحسين الصحة و أهميتها كعامل للوقاية من الأمراض و الأوبئة

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)



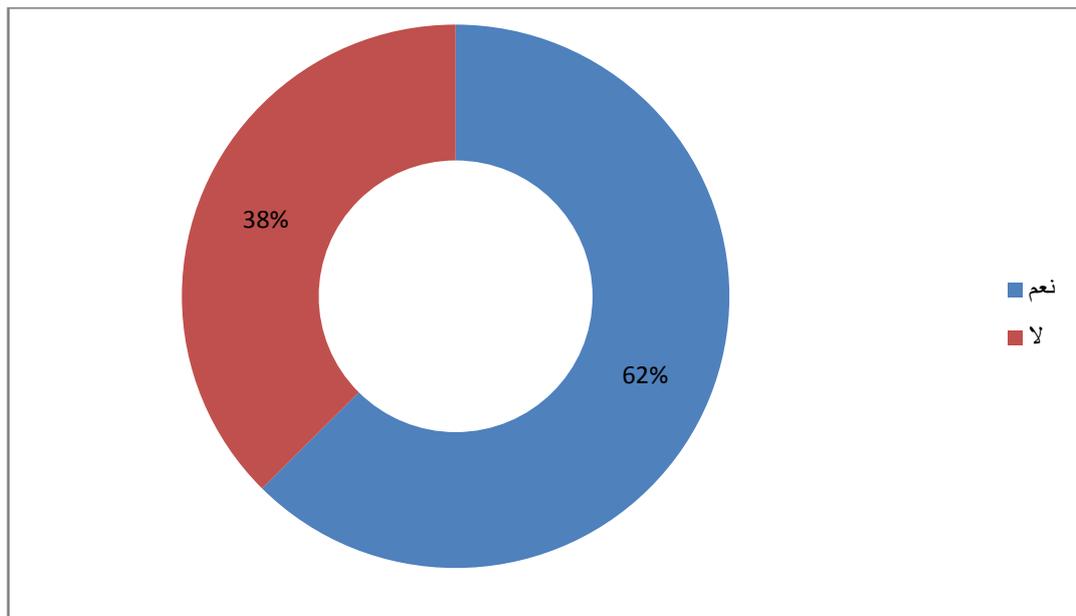
- هل تعتقدون أن جائحة كورونا أثرت على التلاميذ نفسيا من خلال انتشار الخوف و القلق من انتشار العدوى أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم (20): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم 20

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
نعم	10	62.50	1.00	3.84	غير دال
لا	06	37.50			
المجموع	16	100			

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم ( 20 ) نلاحظ أن 62.50% أي كل الأساتذة المبحوثين أجابوا بنعم، اما من أجابوا بلا فبلغت نسبتهم 37.50% من إجمالي عينة البحث، وحسب نتائج التحليل الإحصائي بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.00 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.86 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية. ومنه نستنتج أن بعض الأساتذة يعتقدون أن جائحة كورونا أثرت على التلاميذ نفسيا من خلال انتشار الخوف و القلق من انتشار العدوى أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (05)، (06)، (07)، (08)، (09)، (10)، (11)، (12)، (13) والتي تمثل أجوبة الأساتذة المبحوثين حول عبارات المحور الثاني التي تقابل الفرضية الجزئية الأولى أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية، حيث بينت أن هناك احترام للإجراءات الحجر الصحي ووضع الكمامة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية إضافة إلى توعية أساتذة للتلاميذ بخطورة الجائحة و استجابة كلية تقريبا للتلاميذ، لإضافة إلى تقسيم التلاميذ إلى أفواج لتجنب الاكتظاظ و الاعتماد على الألعاب الفردية و كرة الطائرة باعتبارها لا تعتمد على الالتحام ومنه هنا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الأولى تحققت و التي تشير يتم تطبيق الإجراءات ال و تدابير الصحية في حصة التربية البدنية و الرياضية لتفادي انتشار جائحة كورونا.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

حسب نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجداول رقم (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، (20)، (21) دلت النتائج على وجود فروق معنوية في أغلب عبارات المحور الثالث و التي تقابل الفرضية الجزئية الثانية حيث بينت أن حصة واحدة كل أسبوعين تعتبر غير كافية لإكمال البرنامج السنوي المسطر و غير كافية لتنمية المهارات البدنية الحركية الإجتماعية و النفسية خاصة بالنسبة للمراهقين نظرا لحساسية المرحلة العمرية من الجانب النفسي و الإجتماعي إضافة إلى الظروف الوبائية التي أثرت على التلاميذ نفسيا من خلال انتشار الخف و القلق من انتشار العدوى أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، كما أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ينصحون التلاميذ بممارسة الرياضة خارج المدرسة لتغطية نقص الحصص في ظل انتشار الجائحة و يقومون بتوعية التلاميذ حول دور الرياضة في تحسين الصحة و أهميتها كعامل للوقاية من الأمراض و الأوبئة و هذا ما يدل

على صحة الفرضية الجزئية الثانية نقص حصص التربية البدنية و الرياضية على يؤثر على المكتسبات البدنية، المهارية، الإجتماعية و النفسية على التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة: من خلال ما سبق و بعد ثبوت صحة الفرضيتان الجزئيتان الأولى و الثانية و التي بينت من خلال أجوبة الأساتذة حول محاور الاستمارة الإستبائية أن حصة التربية البدنية و الرياضية تخضع للتدابير الموصى بها و يتم فيها احترام الإجراءات الصحية المفروضة إلى جانب استجابة التلاميذ و التطبيق الصارم من قبل الأساتذة إضافة إلى تقسيم التلاميذ إلى أفواج و الاعتماد على الألعاب الفردية و كرة الطائرة كلعبة جماعية لا يتم فيها الإلتحام بين التلاميذ بينما تقلص عدد الحصص بمعدل حصة كل أسبوعين يقلل من دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي في تنمية المكتسبات البدنية المهارية، الإجتماعية و النفسية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تخضع للتدابير الوقائية الصحية بينما يؤثر نقص الحصص على المكتسبات البدنية، المهارية، الإجتماعية و النفسية نوعا ما .

### 3-2. الاستنتاجات:

- ✓ يتم احترام التدابير و الإجراءات الوقائية في حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي.
- ✓ يتم تقليل عدد حصص التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي في ظل تفشي جائحة كورونا بمعدل حصة كل أسبوعين.
- ✓ يتم الاعتماد على تقسيم التلاميذ لتجنب الاكتظاظ في حصة التربية البدنية و الرياضية في ظل تفشي جائحة كورونا.
- ✓ يتم الاعتماد على الألعاب الفردية و تجنب الألعاب الجماعية باستثناء لعبة كرة الطائرة كونها لا تعتمد على الإلتحام في حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي في ظل تفشي جائحة كورونا.

✓ نقص حصص التربية البدنية في الطور الثانوي في ظل تفشي جائحة كورونا يؤثر سلبا على المكتسبات البدنية المهارية، الإجتماعية و النفسية.

#### 4-2. الإقتراحات و التوصيات:

- ✓ الالتزام بالصرامة في تطبيق بروتوكول الإجراءات الصحية و التباعد الجسدي من طرف الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية للحفاظ على سلامة التلاميذ.
- ✓ توعية الطلبة بضرورة ممارسة النشاط البدني اليومي الحر خارج المؤسسات التربوية لتغطية نقص حصص التربية البدنية و الرياضية في المدارس التربوية.
- ✓ توعية التلاميذ في دور النشاط البدني في المحافظة على صحة الإنسان من خلال تنمية المناعة لمساعدة الجسم على مقاومة و الأمراض و الأوبئة.

قائمة

المصادر و المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### أ. المراجع باللغة العربية:

- (1) أبوهرجة، م. ح. (1991). مناهج التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (2) احمد محمد ألزغبى. (2001). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. دار زهرات.
- (3) الخالق، ع. ع. (1982). التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات. مصر: دار المكتبة الجامعية.
- (4) الخولي، أ. أ. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (5) الخولي، ا. أ. (1996). اللاياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- (6) الخولي، أ. أ. (1980). طالب الكفاءة التربوية. بيروت: مؤسسة الشرفة للطباعة.
- (7) الخولي، م. ا. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (8) بقدي، م. (2010-2011). مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. شلف: جامعة شلف.
- (9) نائر احمد غباري، خالد ابو شعيرة، (2002).
- (10) د-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (11) رحمة، ا. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني و الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.

- (12) رمضان محمد القافي (1982). علم النفس النمو، دار الملكية الجامعية، الإسكندرية.
- (13) زكي، م. ع. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النشر.
- (14) زيني، ع. ا. (2010). موجز الإحصاء. عمان الأردن: دار أيله للنشر والتوزيع.
- (15) عبد الرحمان عيسوي .، سيكولوجية النمو: دراسة عن نمو الطفل، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر..
- (16) عبد الرحمان عيسوي. سيكولوجية النمو: دراسة عن نمو الطفل .
- (17) علاوي، م. ح. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- (18) غالب مصطفى .، سيكولوجية الطفولة والمراهقة .
- (19) محمود، ا. ع. (2012). الإطار العام لنظريات وتصميم المناهج في التربية الرياضية، . اريد: مركز جنى للخدمات الطلابية.
- (20) محي الدين مختار، . (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي، .، الجزائر:، ديوان المطبوعات الجامعية.
- (21) مروة شاكرا الشربيني (2000).، المراهقة وأسباب الانحراف. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- (22) معوض، ح. ا. (1967). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. مصر: مكتبة القاهرة الحديثة.
- (23) منصور، ع. ي. (1971). الثقافة و الرياضة. مصر.
- (24) ب. المراجع باللغة الأجنبية:

25) Martin, J. (2009). *Global institutions: the World Health Organization*. Bulletin of the World Health Organization.

الملاحق

# الإستمارة الإستبائية

## المحور الأول: البيانات الشخصية

1. السن:

أقل من 30 سنة  31 إلى 40 سنة  من 40 سنة

2. الجنس:

ذكر

3. الشهادة المتحصل عليها:

ليسانس  دكتوراه

4. الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات  06 إلى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

## المحور الثاني: الإجراءات المتخذة في حصة التربية البدنية و الرياضية في ظل تفشي جائحة كورونا

5. هل تقومون بتوعية التلاميذ حول خطورة الجائحة و كيفية التعامل للحيلولة دون الإصابة بالمرض؟

نعم  لا

6. هل تقومون بالتقيد بالإجراءات اللازمة للتباعد الجسدي حفاظا على صحة التلاميذ في حصة التربية

البدنية و الرياضية؟

نعم

7. هل تجبرون التلاميذ على وضع الكمامة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم

8. هل تقومون بتقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج لتجنب الاكتظاظ في مساحة معينة من الملعب؟

 نعم

9. ما نوع الألعاب التي تمارسونها في حصة التربية البدنية و الرياضية خلال جائحة كورونا؟

 الألعاب الجماعية الفردية

10. هل تعتقد أنه يمكن ممارسة بعض الألعاب الجماعية التي لا تعتمد على المواجهة المباشرة بين

الفريقين على غرار الكرة الطائرة؟

 نعم

11. هل تعتقد أن الألعاب الجماعية التي تعتمد على المواجهة المباشرة على غرار كرة القدم و كرة اليد

تشكل خطرا على صحة التلاميذ؟

 نعم

12. هل تعتقد أن الألعاب الفردية أكثر أمانا من الألعاب الجماعية في ظل تفشي جائحة كورونا؟

 نعم

13. هل هناك استجابة من التلاميذ حول التعليمات الوقائية المقدمة لديهم؟

 نعم

المحور الثالث: أثر نقص حصص التربية البدنية و الرياضية على المكتسبات البدنية، المهارية، الإجتماعية

والنفسية على التلاميذ في ظل تفشي جائحة كورونا

14. هل تعتقدون أن إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة واحدة كل أسبوعين تعتبر كافية؟

 نعم

15. هل تعتقد أن حصة كل أسبوعين كافية لإكمال البرنامج السنوي المسطر؟

 نعم

16. هل تعتقد أن حصة كل أسبوعين كافية لتنمية المهارات الإجتماعية لدى التلاميذ ؟

نعم

17. هل تلقون تعاوناً و استجابة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في ظل تفشي الجائحة

؟

نعم

18. هل تعتقد أن حصة كل أسبوعين كافية لتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ ؟

نعم

19. هل تنصحون التلاميذ بممارسة الرياضة خارج المدرسة لتغطية نقص الحصص في ظل انتشار

الجائحة ؟

نعم

20. هل تقومون بتوعية التلاميذ حول دور الرياضة في تحسين الصحة و أهميتها كعامل للوقاية من

الأمراض و الأوبئة ؟

نعم

21. هل تعتقدون أن جائحة كورونا أثرت على التلاميذ نفسياً من خلال انتشار الخوف و القلق من

انتشار العدوى أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم