



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان:

فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية على الجوانب النفسية
والاجتماعية و الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

تحت إشراف:

- د. كتشوك سيدي محمد

إعداد الطالب:

- مداير محمد الأمين

السنة الجامعية: 2017/2018

ألفاظ هذا الكتاب إلى ، ربنا الله ، ربنا

إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها ، إلى نور الحياة وهبتها ،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

حفظها الله

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيماً في عطائه ، إلى نور الحياة وهبتها ،

إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي والنفيس

حفظه الله

إلى الأستاذ الفاضل : د. كشوك سيدي محمد

والى كل اخوتي وإخواني الأعزاء

الى من يجري في عروقي جهم وينبض قلبي بجهم والى كل عائلة مداير والى كل الأصدقاء

الأعزاء و إلى كل زملاء في الدراسة

والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد والى كل من نسيهم قلبي ولم ولن

ينساهم قلبي .

... (أهدى) مرة جهمي

مداير محمد الامين

شكر وتقدير

قال الله تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم)

سورة إبراهيم الآية (7).

قول الرسول صلى الله عليه وسلم:

(من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

حديث شريف

ويقينا بقول نبينا محمد الله تعالى ونشكره، الذي وفقني بقوته وعونه

لانجاز هذا العمل ، وهذا لم يكن ليحدث لولا المساعدة القيمة التي

أفادني بها ولم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه ونصائحه

الأستاذ المشرف: "د. كتشوك سيدي محمد".

اشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في مجثي هذا، منهم أساتذة قسم التربية

البدنية والرياضية.

والى كل من ساندني وشجعني من اجل بلوغ غايتي والله المعين، إلى كل هؤلاء

أسمى عبارات الشكر والاحترام.

مداير محمد الامين

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية على الجوانب النفسية والاجتماعية و الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة).

تهدف الدراسة الى ابراز الدور الفعال لحصة التربية البدنية و الرياضية على المراهق المتمدرس ، و الغرض منها توضيح مدى تاثيراتها على الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية له ، و قد تبنت الدراسة المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظواهر الاجتماعية، حيث اعتمدنا من خلال الأدوات المستعملة في الدراسة الميدانية على الاستبيان ، وهو كثيرا ما يستعمل لجمع معلومات من المصدر الأصلي، و تناولنا فيه 3 محاور على حسب الفرضيات، وهو يضم جملة من الأسئلة المغلقة للحصول على أجوبتها من طرف تلاميذ الطور الثانوي، و تم طرح هذه الأسئلة على عينة عشوائية مكونة من 120 تلميذا، حيث اختير 40 تلميذا من ثلاث مؤسسات مختلفة من مدينة مستغانم. واستعملنا الأساليب الإحصائية بعد تفريغ البيانات بحساب عدد التكرارات الخاصة بكل سؤال ثم بعد ذلك حساب النسبة المئوية والكاف تربيع بطريقة اختبار معامل بيرسون، وقد أسفرت النتائج النهائية على ان حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر بشكل إيجابي على الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية لتلاميذ المرحلة الثانوية، و هذا بعد الوصول الى استنتاج تحقق الفرضيات التي وضعت في هذه الدراسة وذلك بعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها حسب هذه الفرضيات، وفي الاخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات ونذكر بعض منها الاهتمام بمادة التربية البدنية و الرياضية و إعطائها المكانة الحقيقية وذلك بالزيادة في عدد ساعات المخصصة خلال الأسبوع وتطبيقها في اطوار التعليم الثلاث ، توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق، ومراعاة أساتذة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي والاجتماعي للمراهقين وذلك من خلال محاولة تسيير الحصة على أكمل وجه.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية .	64
02	يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي	65
03	يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية في حماية التلاميذ من المشاكل النفسية	67
04	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الثقة في النفس	68
05	يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في ضبط سلوك التلميذ	70
06	يوضح الحالة التي يكون عليها التلميذ اثناء ممارسة الحصة	71
07	يوضح النشاط الذي يحبذه التلاميذ اثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية	73
08	وضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ	74
09	يوضح دور الحصة في تعليم التلميذ ابداء الراي وتقبل راي الغير	76
10	يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الاجتماعي	78
11	يوضح مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ في الاندماج في المجتمع	80
12	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الابتعاد عن الافات الاجتماعية.	81
13	يوضح مدى قدرة ورغبة المراهق على تحمل المسؤولية وروح القيادة	83
14	يوضح الاجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية و الرياضية .	85
15	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تقوية العلاقات بين التلاميذ .	86
16	يوضح مدى تحقق بعض اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية	88
17	يوضح دور حصة التربية البدنية في تحقيق روح التعاون و الجماعة بين التلاميذ	90
18	يوضح مدى قرب أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلاميذ	92
19	يوضح اثر حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي	94
20	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحماية الصحية	95
21	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين الوثيرة التنفسية	97
22	يوضح ابعاد حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الصحية	98
23	يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية والرياضية.	100
24	يوضح مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في تطوير عناصر اللياقة البدنية.	101
25	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية على التاهيل من بعض الاصابات	103
26	يوضح مدى مساهمة الحصة في تنشيط القلب و الدورة الدموية	104
27	مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في فتح شهية التلميذ	106

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
64	يوضح مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية .	01
66	يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي	02
67	يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية في حماية التلاميذ من المشاكل النفسية	03
69	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الثقة في النفس	04
70	يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في ضبط سلوك التلميذ	05
72	يوضح الحالة التي يكون عليها التلميذ اثناء ممارسة الحصة	06
73	يوضح النشاط الذي يحبذه التلاميذ اثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية	07
75	وضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ	08
76	يوضح دور الحصة في تعليم التلميذ ابداء الراي وتقبل راي الغير	09
78	يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الاجتماعي	10
80	يوضح مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ في الاندماج في المجتمع	11
82	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الابتعاد عن الافات الاجتماعية.	12
83	يوضح مدى قدرة ورغبة المراهق على تحمل المسؤولية وروح القيادة	13
85	يوضح الاجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية و الرياضية .	14
87	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تقوية العلاقات بين التلاميذ .	15
88	يوضح مدى تحقق بعض اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية	16
90	يوضح دور حصة التربية البدنية في تحقيق روح التعاون و الجماعة بين التلاميذ	17
92	يوضح مدى قرب أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلاميذ	18
94	يوضح اثر حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي	19
96	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحماية الصحية	20
97	يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين الوثيرة التنفسية	21
99	يوضح ابعاد حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الصحية	22
100	يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية والرياضية.	23
102	يوضح مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في تطوير عناصر اللياقة البدنية.	24
103	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية على التاهيل من بعض الاصابات	25
105	يوضح مدى مساهمة الحصة في تنشيط القلب و الدورة الدموية	26
106	مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في فتح شهية التلميذ	27

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
اهداء.....	ا.....
شكر و تقدير.....	ب.....

الجانب التمهيدي

المقدمة.....	1
1.الإشكالية.....	3
2.التساؤلات.....	4
3.فرضيات الدراسة.....	4
4.اهداف البحث.....	4
5.أهمية البحث.....	5
6.تحديد المفاهيم.....	6
7.الدراسات السابقة و المشابهة.....	7
8.التعليق على الدراسات المشابهة.....	12

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية

مدخل.....	15
1.1 مفهوم التربية.....	16
2.1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية.....	16
3.1 مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية.....	17
4.1 مراحل حصة التربية البدنية و الرياضية.....	17
5.1 تحضير حصة التربية البدنية والرياضية.....	18
6.1 محتوى حصة التربية البدنية والرياضية.....	19

19	7.1 صفات حصة التربية البدنية و الرياضية
20	8.1 اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
20	2.8.1 الأهداف العامة لحصة التربية البدنية و الرياضي
23	2.9.1 الأهداف الخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية
23	10.1 طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية
25	11.1 تقويم حصة التربية البدنية والرياضية
26	12.1 الطبيعة التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية
26	13.1 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
27	14.1 برنامج التربية البدنية و الرياضية
29	خلاصة

الفصل الثاني: المراقبة

31	تمهيد
32	1.2 تعريف المراقبة
32	2.2 التعريف بمرحلة المراقبة
33	3.2 مراحل المراقبة
34	4.2 أنواع المراقبة
35	5.2 خصائص المراقبة في المرحلة الثانوي (15-18 سنة)
38	6.2 العوامل المؤثرة في المراقبة:
39	7.2 سمات المراقبة
40	8.2 مشاكل المراقبة
42	9.2 أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
42	10.2 نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراقبين
43	11.2 دوافع ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى المراقب
44	خلاصة

الفصل الثالث: الآثار النفسية و الاجتماعية و الصحية

- 46 تمهيد
- 47 1.3 تعريف النمو
- 47 2.3 الغرض من دراسة النمو
- 47 1.3.3 النمو النفسي
- 48 2.3.3 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسي
- 48 3.3.3 الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق
- 50 4.3.3 ممارسة التربية البدنية و الرياضية وأثرها على الحالة المزاجية
- 50 5.3.3 ممارسة التربية البدنية و الرياضية وأثرها على خفض القلق والاكتئاب
- 51 6.3.3 تأثير النشاط الرياضي على السمات الشخصية
- 52 4.3 النمو الاجتماعي
- 52 1.4.3 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو الاجتماعي
- 52 2.4.3 الآثار الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق
- 55 3.4.3 ممارسات النشاطات الرياضية وأثرها على الحياة الاجتماعية
- 56 5.3 النمو الصحي
- 56 1.5.3 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو الصحي
- 57 2.5.3 الآثار الجسمية للتربية البدنية و الرياضية
- 57 1.2.5.3 اثر التربية البدنية و الرياضية على القوام
- 58 2.2.5.3 أثر التربية البدنية و الرياضية على تنمية عناصر اللياقة البدنية
- 59 3.5.3 اثر التربية البدنية و الرياضية على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم
- 59 1.3.5.3 اثر التربية البدنية و الرياضية على الجهاز الدوري
- 59 2.3.5.3 أثر التربية البدنية و الرياضية على الجهاز التنفسي
- 60 3.3.5.3 أثر التربية البدنية و الرياضية على الجهاز العصبي
- 61 4.3.5.3 أثر التربية البدنية و الرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم

61	6.3 أثر التربية البدنية والرياضية على عملية النمو
62	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

64	تمهيد
64	1.1 الدراسة الاستطلاعية
65	2.1 منهج البحث
65	3.1 مجتمع البحث
65	4.1 عينة البحث
66	5.1 مجالات البحث
66	6.1 متغيرات الدراسة
67	7.1 أدوات الدراسة
67	8.1 الشروط العلمية للاداة
68	9.1 الادوات الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

69	عرض و تحليل نتائج الدراسة
113	مناقشة نتائج الدراسة
115	خلاصة عامة
116	اقتراحات وتوصيات
117	الخاتمة
118	المراجع و المراجع
120	الملاحق
	ملخص البحث

الشعرية بالبحر

المقدمة:

يمثل النشاط البدني والرياضي جانبا مهما من جانب اعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظرا لما يتميز به من انواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي النفسية والاجتماعية و العقلية و الانفعالية و الصحية، اصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في اعداد المواطن الصالح في ظل التطور الثقافي و الاجتماعي البشري ، برزت الحاجة الماسة لممارسة النشاطات البدنية الرياضية و هذا ما جعل هذه الاخيرة تبدو كأنها في تطور مستمر، وتعتبر التربية البدنية و الرياضية احد اهم فروع التربية بصورة عامة حيث اصبحت لها قواعدها و نظمها مما جعلها اداة فعالة لارتباطها بمجموعة من العلوم كعلم الحركة و علم الفلسفة و علم النفس الرياضي وتكاملها مع باقي المواد".

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، صفحة 12)

وبما ان التربية البدنية و الرياضية هي نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل فهي جزء من التربية العامة و مظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية و ممارستها من بين الانشطة التعليمية الرسمية المقررة طيلة حياة التلميذ الدراسية تحت رعاية اساتذة مختصين و مؤطرين مهمتهم تحقيق اهداف المنظومة التربوية.

و لما كانت التربية البدنية و الرياضية مادة اساسية مقررة من طرف وزارة التربية و التعليم لاتقل اهمية عن المواد الأخرى، تهدف اساسا الى تدريب و تعليم التلاميذ على ممارسة الانشطة البدنية في اطار تربوي منظم، الا ان هذه الاخيرة تترك بعض الانعكاسات على مختلف جوانب المراهق ،ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من اهم جوانب فيها لما له من دور هام في بناء الشخصية و التحصيل العلمي، ومن اثارها على المراهق نفسيا نجد انها تريحه من روتين و تعب الدراسة و الضغوطات اليومية وتجدد فيه طاقاته من اجل العمل اكثر، كما نجد انعكاساتها على الجانب الاجتماعي للمراهق لان

ممارستها في الثانوية تحت اشراف الاستاذ في اطار تربوي تخلق تنظيمًا اجتماعيًا يسوده روح التعاون و التآخي ، كما انها تقوي لديهم روح الحماسة و الرغبة في التنافس وهي بمجال للتعرف اكثر للتلاميذ على بعضهم البعض، واذا لاحظنا انعكاساتها على الجانب الصحي للمراهق فنجد انها تعمل على تربيض جسمه و لطرده الكسل و الخمول منه فالتلميذ الرياضي يكون اكثر نشاطا و حيوية من زملائه غير الرياضيين .

ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل الأطوار التعليمية ، وأصبحت حصة تربية البدنية والرياضية مادة أساسية ضمن برنامج دراسي في مرحلة التعليم الثانوي حيث أنها تتميز عن باقي المواد التعليمية ،فهي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة ،وكونها تؤثر على المراهق تأثيرا فعالا لأن هناك توافق بين هذه الجوانب الصحية والنفسية و الاجتماعية،حيث انها تمثل وحدة واحدة ،الواحد منها يزود الاخر بالقوة ، وإرشاد الفرد إلى الطريق السلم وفكرة "العقل السليم في الجسم السليم".

و انطلاقا مما سبق جاء بحثنا هذا لتسليط الضوء على جانب مهم من الجوانب التي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية لتتميتها ،ومن اجل ذلك قسمنا هذه الدراسة الى الجزء التمهيدي و الذي يتناول فيه: التعريف بالبحث، مقدمة البحث، فرضيات البحث، ثم المصطلحات و الدراسات السابقة و المشابهة.

اما الباب الاول فقد تناول الباحث ثلاث فصول حيث تطرقنا في الفصل الاول الى حصة التربية البدنية و الرياضية ،اما الفصل الثاني تمثل في المراهقة و مشاكلها ، و الفصل الثالث جاء تحت عنوان اثار التربية البدنية و الرياضية على المراهق .

اما الباب الثاني فقد تطرقنا فيه الى فصلين ،في الفصل الاول تمحور حول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ،أما الفصل الثاني تناولنا فيه عرض البيانات وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع.

1. الإشكالية:

تعد المدارس من أهم المؤسسات التربوية الفعالة التي تلعب دورا هاما في بناء كيان أية أمة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والحضارية، لما تعبته من أدوار أساسية في تنشئة وتربية الأجيال في أي مجتمع وفق قيمه وأهدافه.

وهنا نشير إلى أن التربية البدنية و الرياضية التي اصبحت تلعب دورا هاما في كشف المواهب و تنميتها لهذا اصبحت المجتمعات المتقدمة توليها اهتماما بالغاً لما تكسبه من أهمية في حياة الأفراد والمجتمعات، وإن هذه الأخيرة لم تعد مجرد نشاط خال من أي معاني أو قيم بل تطورت عبر مسيرة الإنسان كنظام اجتماعي وكمركب ثقافي له وجهه التربوي والمشرف.

فقد أصبحت عنصرا مهما في المنظومة التربوية تشمل على كل أنواع التربية المختلفة وأساليبها ، كما أخذت بعدا علميا له مبادئه وأصوله وطرقه كالتربية العقلية والاجتماعية والأخلاقية والنفسية والسياسية ، والتي أعطت للتربية أفضل السبل لتحقيق الاستقرار النفسي ومدتها بأفضل الطرق لاستثمار الطاقة الإنسانية .

فتلميذ مرحلة الثانوي قد يتعرض الى مشاكل تصادف مرحلة المراهقة التي تعتبر من اصعب مراحل النمو و اكثرها تشعبا،وهذه المشاكل التي يتعرض لها المراهق يمكن ان تؤثر عليه سلبا من مختلف النواحي ، مما قد يجعله عرضة لعدة مخاطر، لهذا فحصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر أسلوبا لمعالجة هذه المشاكل وذلك بتنمية الذات واتزانها، فهي وسيلة لتدعيم الصحة النفسية للمراهق، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه المميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية، كما تساعد على التفتح والنمو النفسي الاجتماعي السليم لشخصية الممارس،و أيضا تعمل على تحقيق الصحة الجسمية و العقلية وذلك عن طريق مختلف الأنشطة و الألعاب الرياضية التي تؤثر على الأجهزة الداخلية و الخارجية للجسم سواءا بطريقة مباشرة او غير مباشرة ، فهي تحمل في معانيها أهمية بالغة من خلال تأثيراتها النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق ، مما قد يساهم في تهيئ الفرص لتحقيق

النمو المتكامل للفرد ، حتى يكون مواطنا صالحا منتجا يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياته، ومن هنا نحدد مشكلة البحث:

ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية لدى المراهق المتمدرس؟

2.التساؤلات:

هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوي؟

هل لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس؟

هل لحصة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الجانب الصحي للمراهق المتمدرس؟

3.الفرضيات:

الفرضية العامة:

➤ لحصة التربية البدنية والرياضية فعاليات ايجابية تنعكس على مختلف جوانب المراهق المتمدرس.

الفرضيات الجزئية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب النفسي لتلاميذ مرحلة الثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس.
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا ايجابي على الجانب الصحي للمراهق المتمدرس.

4.اهداف البحث:

- توضيح ماهية حصة التربية البدنية و الرياضية و أهميتها بالنسبة للمراهق وعلى وجه التحديد في المرحلة الثانوية.

- ابراز الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على تلاميذ الطور الثانوي.
- إعطاء نظرة عن فترة المراهقة ومدى تأثيراتها على تكوين شخصية الفرد.
- معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في النمو المنظم للمراهقين وذلك في جميع الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية.

5. أهمية البحث:

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية وصحية كونها تكشف لنا عن طبيعة النمو النفسي والاجتماعي و الصحي وعلاقته بالنشاط البدني والرياضي في الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية حيث اختبار محتوى النشاطات المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين.

6. تحديد المفاهيم:

1.6 التربية البدنية و الرياضية:

هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه من التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت اشراف قيادة واعية. (عبد الحميد شرف، 2000، صفحة 25)

التعريف الاجرائي: التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه. من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة المختارة التي تمارس بقيادة و اشراف أساتذة، وهذا بهدف اعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية والنفسية.

2.6 الناحية النفسية: عرفت بأنها التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والأخرين ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه وقدرته على اشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين.

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، صفحة 29)

التعريف الاجرائي: هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة.

3.6 الناحية الاجتماعية: يقصد به تلك العملية التي تستهدف تاهيل الفرد للاشتراك بفعالية في الأنشطة الجماعية و اكسابه السلوك والمعايير لادوار اجتماعية معينة لكي تساعده على مسايرة جماعته.

4.6 الناحية الصحية: تعرف بأنها التوافق بين الوظائف الجسمية للفرد مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة به ثم الاحساس بالقوة والنشاط والحيوية.

التعريف الاجرائي: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة.

(1، <http://www.almualem.net>)

5.6 المرحلة الثانوية:

هي مرحلة الوسط في سلم التعليم العام ، بحيث يسبقه التعليم الأساسي، ويتلوه التعليم العام وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة والنامية على حد سواء ، وهي تقابل المرحلة العمرية للتلاميذ من 16 إلى 18 سنة.

او هي المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية وتمتد لغاية السنة الثامنة عشر عادة(من 15 إلى 18) حيث ينتقل التاطير في هذه المرحلة من الوسائل الأساسية للتعلم والتعبير والفهم أي اللغة والحساب واستخدام هذه الوسائل في درس مختلف نواحي الفكر والحياة والبحث عن المعرفة واكتسابها إلى جانب اكتساب المفاهيم والمهارات الفكرية والمواقف والمثل الاجتماعية والمادية والفكرية. (فريد نجار، 2003، صفحة 637)

7.6 المراهقة:

هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

فالدارسون يقسمون ها تقسيما اصطناعيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

-مرحلة المراهقة المبكرة : سن 12،13،14 وتقابل المرحلة الإعدادية.

-مرحلة المراهقة الوسطى : سن 15،16،17 وتقابل المرحلة الثانوية.

-مرحلة المراهقة المتأخرة : سن : 18،19،20،21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا وفسولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

(حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 371)

7. الدراسات السابقة و المشابهة:

هناك بعض الدراسات تناولت مواضيع مشابهة و نذكر:

الدراسة الأولى:

من اعداد الطالب: احمد يحيى اوي.

عنوان البحث: التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي(15-18 سنة).مستغانم، ليسانيس، 2009/2008.

مشكلة البحث: هل تؤثر التربية البدنية و الرياضية على تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين؟

هدف البحث: معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين.

منهج البحث: المنهج المسحي الصفي.

عينة البحث: تمثلت في 120 تلميذا اختيرت بطريقة عشوائية.

أداة البحث: الاستمارة الاستبائية .

اهم نتيجة: تفوق التلاميذ المتمدرسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على التلاميذ الغير المتمدرسين.

اهم توصية: ضرورة نشر الوعي الثقافي بخصوص ممارسة الرياضة في القطاع التربوي و اهتمام المسؤولين بها.

الدراسة الثانية:

من اعداد الطلبة: مجاهد مصطفى و اخرون .

عنوان البحث: اثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية على بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهق (15-18 سنة). مستغانم، ليسانيس، 2009/2008.

مشكلة البحث: هل لممارسة التربية البدنية و الرياضية اثر على بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهق.

هدف البحث: معرفة درجة القلق و الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

فرض البحث: يتسم ممارسوا حصة التربية البدنية و الرياضية درجة قلق و اكتئاب اقل مقارنة بالغير الممارسين لها.

منهج البحث : المنهج المسحي الصفي .

عينة البحث: تمثلت في 80 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أداة البحث: تمثلت في الاستمارة الاستبائية.

اهم نتيجة: يتميز التلاميذ الممارسون لحصة التربية البدنية بدرجة اكتئاب و قلق اقل.

اهم توصية: إعطاء أهمية اكبر لمادة التربية البدنية و الرياضية خصوصا من قبل المدرسين و المسؤولين لهذا المجال.

الدراسة الثالثة:

من اعداد الطلبة: هني عبد القادر، قويدر دواجي احمد، عاقل توفيق.

تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاندماج الاجتماعي لتلاميذ الثانوي. (مستغانم، ليسانس، 2010/2011)

مشكلة البحث: هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي و الاندماج الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوي؟

هدف البحث: إظهار و ابراز دورها في تحقيق التوافق النفسي و الادماج الاجتماعي للمراهق.

فرض البحث: لحصة التربية البدنية و الرياضية اسهام كبير في تحقيق التوافق النفسي و الادماج الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

منهج البحث: المنهج المسحي الوصفي .

عينة البحث: تمثلت في 80 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

اداة البحث: الاستمارة الاستبائية.

اهم نتيجة: تهتم التربية البدنية و الرياضية بالجوانب النفسية الاجتماعية للمراهق و تعمل على انمائها.

اهم توصية: يجب أن يكون الأساتذة مؤهلين تأهيلا كافيا، لا للتدريس فقط ولكن للإشراف على الناحية النفسية و الاجتماعية أيضا.

الدراسة الرابعة:

من اعداد الطالبين: بنداني سنوسي و دريا محمد.

تحت عنوان: دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية(15-18 سنة). مستغانم، ماستر (2012/2013)

مشكلة البحث: هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

هدف البحث: معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية النمو النفسي و الاجتماعي عند المراهقين.

فرض البحث: التربية البدنية و الرياضية لها دور إيجابي في تنمية النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

منهج البحث :المنهج المسحي الصفي ، تكون مجتمع البحث من 426 تلميذا من الثانوية الأولى و 510 من الثانية اما عينة البحث فتكونت من 90 تلميذا و تلميذة.

أداة البحث: استمارة استبائية.

اهم نتيجة: التلاميذ الممارسون للتربية البدنية و الرياضية تتحقق لديهم الصحة النفسية و لديهم قابلية اكثر للتوافق مع المجتمع.

اهم توصية: توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية و مدى اثارها الايجابية عليهم.

الدراسة الخامسة:

من اعداد الطلبة: تمارية مراد ، حمراني موسى .

عنوان البحث: دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي . (الشلف، ماستر، 2013/2014)

مشكلة البحث: هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

هدف البحث: ابراز الدور الفعال للتربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

فرض البحث: للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

منهج البحث: المنهج المسحي الوصفي .

عينة البحث: تمثلت في 90 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

اداة البحث: تمثلت في الاستمارة الاستبائية.

اهم نتيجة: حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على الاندماج في مجتمعه وتكيفه مع نفسه .

اهم توصية: ادراك الاساتذة لخصائص المراهقة و متطلبات المراهق خاصة في مجال التفاعل مع الجماعة.

8. التعليق على الدراسات المشابهة:

لقد تنوعت الدراسات في تناولها لهذا الموضوع من خلال التعرف على مفهومه و فلسفته و نجد ان هناك دراسات تناولت تنمية المهارات النفسية مثل: (دراسة احمد يحياوي 2009/2008) و دراسات تناولت تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي مثل دراسة: (تمارية مراد ، حمراني موسى 2014/2013) حيث اشتركت هذه الدراسات في استخدامها المنهج الوصفي المسحي و كذلك في استخدامها لاداة البحث التي تمثلت في الاستمارة الاستبائية كما انها تباينة في العينة البحثية من ناحية العدد و اشتركت من ناحية نوع(عينة عشوائية) و من خلال ما تم تقديمه في الدراسات المشابهة، نلاحظ انه توجد ضرورة ملحة حول الاهتمام بالفئة المراهقة الناشئة، باعتبارها اللبنة الاساسية لبناء و تطوير الرياضة و النهوض بها، انه لا بد من مراعات عدة جوانب تدخل في اطار الهدف، ذلك من خلال التركيز على تطوير الجوانب النفسية و الاجتماعية و البدنية بطرق اكاامية علمية مدروسة من شأنها الارتقاء و تحسين مستوى التربية البدنية و الرياضية لدى المراهقين.

نقد الدراسات المشابهة:

أفادت الدراسات المشابهة الباحث بأنها ساعدته في تحديد مشكلة الدراسة و تحديد أهدافها و تساؤلاتها و فروضها و كذلك أعانته على إعداد الاستبيان .

حيث تتفق الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في اختيارها للمنهج و العينة، الا ان اهم ما يميز هذه الدراسة انها من أوائل الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من زاوية مختلفة، بحيث شملت مختلف جوانبه النفسية و الاجتماعية و الصحية، عكس ماسبق من الدراسات التي تطرقت الى جانب واحد او جانبيين من الموضوع.

البا ح والاد

الحا فب والنظري

الشفعة الأولى

جملة الشريعة البديعة

والشريعة البديعة

تمهيد:

تهدف التربية الى بناء الشخصية المتكاملة من جميع جوانبها المختلفة والتي تستطيع التكيف مع متطلبات ومتغيرات الحياة إلى بناء الإنسان المنتج القادر على خدمة نفسه ووطنه وأمته.

وتأتي التربية البدنية والرياضية كأحد فروع التربية العامة ،كمنهاج لتحقيق هذه الأغراض منها بممارسة النشاط البدني و الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية، كما تتم ايضا بالجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والانفعالية للتلميذ، مما يدل على ارتباطها ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم الأخرى .

الأمر الذي يتطلب من القائمين على شؤون هاته الأخيرة بضرورة المعرفة والدراية السليمة بالنواحي المتعلقة بها ، حتى يتسنى لنا مواكبة التطور العلمي والحضاري في المجال الرياضي. لهذا ارتأينا في فصلنا هذا أن نتطرق إلى مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية وأهميتها ، وكذا أهدافها وأسسها العلمية وايضا عناصر اخرى.

1.1 مفهوم التربية:

1.1.1 تعريف التربية لغويا: كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد و جعله ينمو و ربي الولد هذبه، فاصلها ربي يربو أي زاد و نما.

2.1.1 تعريف التربية اصطلاحا: تفيد التنمية وهي مرتبطة بكل كائن سواء كان حيوان او نبات او انسان فكل منها طرائق خاصة لتربية قريبة للانسان تستدعي معرفة حقيقية و شاملة و مهمة لشخصيته.

فأفلاطون كان يقول: " التربية هي ان تضي على الجسم و النفس كل جمال و كمال ممكن لها".

و عرفها امين الخولي و جمال الدين الشافعي على انها "تمكن الفرد من استعاب التجارب الجديدة".

و من خلال هذه التعريفات يمكن ان نستنتج ان التربية هي " مجموعة من المكتسبات و الخبرات التي تؤثر في شخصية الفرد وتنشئته اجتماعيا في كيفية تعامله مع الاخرين".

(الدكتور محمد علي عبدالمعبود، 2016، صفحة 49)

2.1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

اختلف العلماء في تحديد معنى التربية البدنية، و يرجع ذلك الى اختلاف اهداف النظم الاجتماعية و السياسية، كما يرجع تنوع و تباين الأهداف الى اختلاف النظرة الفلسفية نحو تنظيم المجتمع و نمو حياة الافراد وعلاقتها بهذا المجتمع.

فقد عرفها العالم التربوي "ناش " على انها " جزء من التربية العامة تشغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته في النواحي العضوية و التوافقية الانفعالية

" (مراد محمد نجلة، 2008، صفحة 12)

و خلاصة القول في تعريف التربية البدنية " هي الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد و تكيفه جسمانيا و عقليا و اجتماعيا و وجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو و التي تمارس بإشراف قيادة صالحة لتحقيق اسمى القيم الإنسانية ". (الدكتور محمد علي عبدالمعبود، 2016، صفحة 50)

3.1 مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

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

(الدكتور محمد علي عبدالمعبود، 2016، صفحة 18)

4.1 مراحل حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية هي الحدة الأساسية لتكوين الدرة و يتمثل مركز اهتمامها في النشاط البدني و الرياضي ، و يتم تحديده تبعا للاهداف المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بالحصة و التي تساهم في خدمة بعضها البعض ، يجب على مربي تتبع التدرج التالي:

1.4.1 المرحلة التحضيرية: وهي تحضير عام على المستوى النفسي و البدني مع التحضير

الخاص بالنشاط و الأهداف المسطرة.

2.4.1 المرحلة الرئيسية: تحتوي على: - مواقف خاصة لتحقيق الاهداف المحققة.

- مواقف تطبيقية تساعد على تقييم درجة النجاح.

3.4.1 المرحلة الختامية: تساعد على الاسترجاع التام و المناقشة الجماعية.

(منهاج التربية البدنية، 1996، صفحة 94)

5.1 تحضير حصة التربية البدنية والرياضية :

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الإهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن تم فعلى المدرس أن يكون ملما إماما كافيا للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.
- إختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.
- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات إعتمادا على ما درس من قبل وممهدا لها وهو قادم.
- إحتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.
- التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.

- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعة للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية .
- إعداد الحصة مسبقا مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس.

(عنايات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 23)

6.1 محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في اختبار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، لهذا ينبغي عليه إختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة، ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

➤ مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).

➤ مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تتناسب أساليب السلوك السنوي.

➤ مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

➤ مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.

7.1 صفات حصة التربية البدنية و الرياضية:

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

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.

- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية،مراعاة قدرات التلاميذ و فتراتهم العمرية).
 - الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة،الروح القتالية)
 - مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
 - أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:

أ - أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.

ب- عدم إضاعة الوقت من الدرس.

ت- أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.

ث- أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.

ج- أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.

ح- أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.

خ- العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة.

(الدكتور عدنان جواد خالف، 1988، الصفحات 141-142)

8.1 اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

2.8.1 الأهداف العامة لحصة التربية البدنية و الرياضي:

حيث ترى التربية البدنية و الرياضية في ذلك أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما ووجدانا و منه فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح

عضوا نافعا في مجتمعه، لذلك فقد اختلفت نظرة المختصين لأهدافها و تعدد مجالاتها و اصنافها ، فقد حددها انارينو Annarino فيما يلي :

1.1.8.1 الأهداف البدنية:

وهي الأساس في تنمية المهارات الرياضية و تشتمل على :

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري التنفسي.

2.1.8.1 اهداف التوافق العصبي العضلي:

وهي الأهداف التي تعبر عن الانسجام بين الجهازين العضلي و العصبي و تتضمن ما يلي:

- الحركات الانتقالية: كالمشي ، الجري ، الوثب...الخ.
- الحركات غير الانتقالية: كالدورات ، الاهتزازات ، الميل ، الاطالة.
- المهارات الأساسية للألعاب المختلفة مثل مسك الكرة ، ركل الكرة ، تمرير الكرة.
- المهارات الترويحية.
- المهارات المرتبطة بالمهارات الحركية: كالكرة الطائرة و كرة السلة و كرة القدم...

3.1.8.1 اهداف ادراكية:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية:

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب

- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية.
 - فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية.
 - استخدام الخطط و طرق الأداء المرتبطة بالنشاط.
 - معرفة عمل أجهزة الجسم و علاقتها بممارسة الانشطة الحركية.
 - اكتشاف الفهم و التحصيل المعرفي.
 - القدرة على حل المشكلات من خلال الحركة.
- (مراد محمد نجلة، 2008، الصفحات 16-19)

4.1.8.1 الأهداف الاجتماعية:

وهي التي تهتم بالنواحي التالية:

- تنمية السمات الإيجابية للشخصية.
- القدرة على صنع القرار في ضوء الموقف الاجتماعي للفرد.
- تنمية الشعور بالانتماء للجماعة.
- تعلم الاتصال بالآخرين.
- تنمية المظهر الاجتماعي للفرد.

5.1.8.1 الأهداف الانفعالية:

وهي الأهداف التي تسعى الى تحقيق:

- تنمية ردود الفعل الإيجابية للممارسين و المشاهدين في النصر و الهزيمة.
- الحد و الاقلال من التوتر العصبي خلال المشاركة في ممارسة الانشطة الرياضية.
- التعبير عن النفس و الابداع و الابتكار.
- القدرة على الاستمتاع بممارسة الأنشطة الحركية.

6.1.8.1 أهداف تربوية:

- التربية الاجتماعية والاخلاقية.
 - التربية لحب العمل.
 - التربية الجمالية.
- (مراد محمد نجلة، 2008، الصفحات 16-19)

2.9.1 الأهداف الخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية:

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

1. الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
2. تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
3. الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية و إكتساب مهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكتساب المعارف الرياضية والصحية.
4. إكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والإتجاهات الإيجابية، نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الإعتماد على النفس.
5. إكتساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء التكراري للتمارين البدنية.

(الدكتور عدنان جواد خالف، 1988، صفحة 141.142)

10.1 طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة."

أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي:

1.10.1 الطريقة الجماعية:

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي ويحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة ، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة ، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة.... الخ

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد ، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء ، ويلعب موضع أو مكان المدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأخطاء .

(مكارم حلمي أبو هرجة ، د. محمد سعد زغلول، 1999، صفحة 102)

2.10.1 طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف ، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة ، ومن مميزات أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتسنعمل هذه الطريقة كثيرا في الجمباز ، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

3.10.1 طريقة المناوبة:

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب ، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف ، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء ، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويلالخ.

4.10.1 طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل ، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلوى الأخرى وبالاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

5.10.1 الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، الصفحات 203-205)

11.1 تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال مايلي:

* التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل) .

- * قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
 - * استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة
 - * استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
 - * تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
 - * استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة التسجيل- التقرير - الملاحظة
- (حسن شلتوت، حسن معوض، الصفحات 111-112)

12.1 الطبيعة التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الاخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والوجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ. (فصيل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 95)

13.1 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية و الرياضية تستند في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجية ، نفسية ، حركية ، واجتماعية) .

1.13.1 الاسس النفسية:

إن معرفة الأسس النفسية تعطي لنا دراسة وتحليلا كاملا لنواحي عديدة للنشاط البدني وحتى الرياضي ، وكذا العمليات النفسية المتعلقة بالنشاط الحركي ، حيث ان التحليل النفسي ينظر

للعب على أن الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها ، كما إن التربية البدنية والرياضية تسمح بطرد كل الأمراض والنقائص ، وكذا الاضطرابات النفسية.

2.13.1 الاسس الاجتماعية:

للتربية البدنية والرياضية دورا هاما في المجال الاجتماعي ، وذلك من خلال دفع الفرد لتكيف مع الجماعة واكتساب الروح الجماعية التي تربي وتغرس في الفرد الروح الرياضية بحيث تبعده عن العنف في الملاعب وغيرها ، وتعمل على التجانس والتوافق الاجتماعي وتنمية روح الجماعة بين مختلف الشرائح الاجتماعية. (فصيل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 9)

3.13.1 الأسس البيولوجية:

وهي بمعنى دراسة الإنسان لمجال تركيب جسمه ونشاطه الحركي ، حيث إن الإنسان له مكانزمات تركيبية معقدة معرفته تكمل في عمل العضلات والمفاصل والعظام وكذا الطاقة من خلال الجهاز التنفسي الدوري ، بمعنى الدراسة بكل المجالات والعلوم التي تتعلق بالإنسان ، كعلم دراسة وظائف الأعضاء وعلم التشريح وعلم الحركة.

وتعتبر علوم البيولوجية خلفية علمية قوية لتعامل الإنسان مع الرياضيين، ومن هنا جاءت ضرورة فهم كل طالب وكل مربي بدني للأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة. (امين انور الخولي، 2005، صفحة 61)

14.1 برنامج التربية البدنية و الرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية مع ما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف الحالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر تواقا إلى كل الأنشطة التي تظفي عليه السعادة والبهجة ويكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك

من القلق وكذا كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم نقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذا أنشطة خارجية تكون خارج أسوارالمدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل .

(أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل، 1998، صفحة 57)

1.14.1 النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتدادا لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية أو النفسية الاجتماعية وغيرها. وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسوا المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة، ويجب أن لا يتعارض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسته قبل بدأ الدرس الأول أو أثناء الفسحة أو عقب الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبا من بيتهم أو أيام الجمع.

2.14.1 النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي يعتبر استمرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيم التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها.

(د. تكرو زكي خطايبية، 1997، صفحة 152)

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ (البدنية والمهارية والخطية وكذا العقلية والنفسية والاجتماعية:..).

خلاصة :

من خلال ما جاء في فصلنا هذا نستنتج ان التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي الجزء الحيوي لهاته الأخيرة كونها تتكلم عن طريق ممارسة النشاط الحركي ، بل هي من أحدث أساليب التربية الحديثة ، لان وسيلتها هي الممارسة العلمية فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا وتنمو مهاراته الحركية والأساسية ، وكذا علاقاته الإنسانية بفضل هذا النشاط.

و إن دراسة الجوانب المختلفة لحصّة التربية البدنية والرياضية باختلاف أهدافها ومحتوياتها وطرق أخراجها أو بنائها، تسهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ وتربيتهم وإبراز إمكانياتهم العقلية والحركية والنفسية، و بالتالي تعمل على تحقيق نمو الفرد من هذه النواحي من خلال النشاطات التربوية التي تتم داخل المدرسة ، سواء كانت نظرية أو تطبيقية.

النفوس النافسي

المرآة

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة(المراهقة) تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة . ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية خاصة تلميذ الطور الثانوي.

1.2 تعريف المراهقة:

1.1.2 لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الإحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد. (محمد عبد الرحمان، 2005، صفحة 15)

2.1.2 إصطلاحا: يعرفها إنجلش وإنجلش (ص 14) بأنها فترة أو مرحلة من مراحل الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى إكتساب النضج وهي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو إمراة راشدة.

كما تعرف على أنّها المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة والنضج (الرشد) ، أمّا في علم النفس المعاصر، فهي المرحلة التي تلي البلوغ، وهي غالبًا تكون في الفترة من 12-21 عاما للإناث و 13-21 عاما للذكور. (محمد عبد الرحمان، 2005، صفحة 15)

2.2 مراحل المراهقة:

1.2.2 مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 15 سنة من العمر. (عبد الرحمن الوافي، دون تاريخ، صفحة 51)

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ،ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد القذافي، 2000، الصفحات 353-354)

2.2.2 مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 15 إلى 18 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. (عبد الرحمن الوافي، دون تاريخ، صفحة 55)

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (خطايبه، 1997، الصفحات 72-73)

3.2.2 مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 18 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة .

(رمضان محمد القذافي، 2000، صفحة 353)

3.2 أنواع المراهقة:

لقد قسم صموئيل مغاريوس المراهقة في كتابه المراهق المصري إلى أربعة أنواع:

1.3.2 المراهقة المكيفة:

تتسم هذه المراهقة بالهدوء والميل إلى الإستقرار العاطفي والخص جميع التوترات الإنفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الاخرين بالحسن والتفتح.

2.3.2 المراهقة الإنسحابية:

هي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالإنطواء والعزلة والخجل والصفات اللأخلاقية.

3.3.2 المراهقة العدوانية:

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات اللأخلاقية. (إسماعيل، 1982، صفحة 130)

4.3.2 المراهقة المنحرفة:

يمتاز هذا النوع بانغماس المراهق في ألوان السلوك المنحرف ويبدو أن هذا النموذج قد تعرض أفراده إلى خبرات شاذة أو صدمات عاطفية عنيفة مع انعدام الرقابة الأسرية أو القسوة الشديدة في معاملته ، وتكاد الصحبة السيئة أن تكون عاملاً مهماً في المراهقة المنحرفة. (عبد الغني الإيدي، صفحة 160)

4.2 خصائص المراهقة في المرحلة الثانوي(15-18سنة):

1.4.2 الخصائص الفيزيولوجية:

إن أهم عامل في المراهقة، هو تغير الإفرازات الهرمونية بصفة عامة ونشاط الغدد الجنسية بصفة خاصة، هذا النشاط الغددي يؤثر في النمو من جميع النواحي، الطول، الوزن الصوت والملاح.

2.4.2 الخصائص المورفولوجية :

يتميز نمو الجسم بعدم الانتظام فنجد أن الطول ينمو بسرعة حيث يكون طول الذراعين يسبق الرجلين، كما تنمو العضلات ويتغير الهيكل العام للوجه فتتغير بذلك ملامح الطفولة، كما نلاحظ في هذه المرحلة زيادة نمو قوس الحوض عند الفتاة والكتفين عند الذكور.

(محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 141)

3.4.2 الخصائص الحركية:

ينمو الجسم نموا متسارعا وغير متوازن في بداية البلوغ، مما يؤدي بالمراهق إلى قلة الحركة ونقص في التوافق الحركي، وعندما يبلغ قدرا من النضج تصبح حركته أكثر توافقا ويزداد نشاطه، ويمكن تلخص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام بحيث تكون لدى المراهق الكثير من الاضطرابات والارتباك.
- الافتقار للرشاقة.
- نقص هادفية الحركة (الهدى).
- الزيادة المفرطة في الحركات.
- اضطرابات القوى المحركة.
- التعارض والتضاد في السلوك الحركي العام.
- نقص القدرة على التحكم. (حامد عبد السلام زهران، 1983، صفحة 23)

4.4.2 الخصائص العقلية: وهي عبارة عن القيام ببعض العمليات العقلية والتي بدورها تنمو نموا تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة للطفل وتشمل هذه القوى العقلية في الحكم، التحليل، الفهم، الذاكرة، التركيز، الانتباه، توسيع الخيال.

حيث يتأثر إدراك المراهق بنموه العضوي والعقلاني والاجتماعي، ويمر الإدراك في المستوى الحسي المباشر عند طفل بالمستوى المعنوي المجرد عند المراهق، كما يتأثر في تفكيره بالبيئة والمحيط (تعلم إجتماعي) وذلك حتى يتكيف تكيفا صحيحا معها.

فالقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية في النواحي التشخيصية بحيث تأخذ أشكالا عديدة، ولهذا فالقدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرسي تبدأ في مرحلة المراهقة. (حامد عبد السلام زهران، 1983، صفحة 23)

5.4.2 الخصائص الانفعالية:

تتمثل الخصائص الانفعالية في زيادة حدة الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها، مثلا قد يخاف الطفل من أشياء مادية مثل الحيوانات، أو معنوية مثل الأصوات وقد يكون الخوف هذا متصلا بالعلاقات الإجتماعية بما فيها التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه والتواجد مع من هم أكثر مهارة وتوافقا منه، ويمكن أن تتجلى أسباب الإنفعالات فيما يلي:

- "الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.
- يعيش المراهق مرحلة اضطراب انقالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتمثل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم ومحاولاته للتكيف مع هذه التغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزي الموحد كزي الدراسة أو الكشافة أو الفرق الرياضية.
- يتميز المراهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على تقليدهم. (محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 145)

6.4.2 الخصائص الاجتماعية:

تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو مع الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هنالك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهقين في الطبقات الاجتماعية المختلفة. ويمكن تلخيص مظاهر هذا الجانب في النقاط التالية:

- يزداد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس تحتل هذه الشلة مراكز ممتازة في اتجاهات المراهقة والتي يدين لهم بالولاء الأول.
- يميل إلى التحرر من سلطة المنزل وال كبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الانحرافات السلبية.
- ينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- احتياجهم إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.
- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها الفرد نحو نفسه حتي يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه." (محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 143)

5.2 العوامل المؤثرة في المراهقة:

1.5.2 الجنس: تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين بسنة أو سنتين أو أقل فقد أكدت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أنهم لا يبلغون السن 14 والنصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 ونصف.

2.5.2 التغذية: تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، بالعكس فإن التغذية السيئة والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين.

3.5.2 العوامل المناخية: إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة والمعتدلة 12-13 والمناطق الإستوائية والمدارية فتبدأ من 09-12 سنة وبالتالي فقد تكون الأجواء الحارة عامل في النمو المبكر.

4.5.2 العرق: وهو لون الأجناس البشرية وفي دراسة أجريت بين الزوج والبيض وجد أن الزوج يصلون إلى سن المراهقة في سن مبكرة قبل البيض ويرتبط هذا بالمستوى الإجتماعي والإقتصادي الذي يعيش فيه. (صالح محمد علي أبو جادر، 2007، صفحة 413)

6.2 سمات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بسمات عدة أهمها:

- التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة.
 - النمو البدني السريع.
 - القدرة على التفكير المجرد.
 - النضج الجنسي.
 - وضوح الانفعالات وتميزها.
 - ظهور مجموعة من عمليات التوافق أجل مقابلة الضغوط الناتجة عن النمو والتطور البدني والذهني والإجتماعي، الإنفعالي، الثقافي، الجنسي، المهني وغيرها.
- (رمضان محمد القذافي، 2000، صفحة 348)

7.2 مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هويته الجديدة، كما أن المرهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية في الأول، والأزمة تبدأ ببطئ ثم تنفجر ويعود سيدها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها:

1.7.2 مشاكل نفسية: من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق والمتمثلة في هذه الحالات من اليأس والحزن والألم التي يتعرض لها، وهذا ما قد يؤدي بالمراهق إلى السلوك الإنحرافي والمتمثل في الأخطاء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق النفسي والإجتماعي، ومجالات المراهق الخاجية الإجتماعية ضيقة ومحدودة حيث ينحصر جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته نفسية، كما يشرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية إلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

2.7.2 مشاكل صحية: يشعر المراهق بسرعة التعب والشعور بالدوران والصداع وكثير من حب الشباب في وجهه والنحافة أو السمنة، وقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة حيث المراهق في هذه الفترة أو المرحلة هو في حد ذاته مشكل لأن لديه إحساس خانق بأن أهله لا يفهمونه، وكذلك الإهتمام المفرط بالمظهر الخارجي والخوف الواضح من التغيرات الفيسيولوجية الداخلية. (ميخائيل خليل المعوض، 1971، صفحة 74)

3.7.2 مشاكل جنسية: من الطبيعي أن يميل المراهق للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف عائقاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المرهق إتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحراف

وغيرها من سلوكات منحرفة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير بهم. (ميخائيل خليل المعوض، 1971، صفحة 75)

4.7.2 مشاكل انفعالية: تؤثر الإنفعالات الحادة القوية على صحة الفرد ونشاطه العقلي وعلى إتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيرا يعيق نموه وتطوره.

• **من جانب النشاط العقلي:** تتأثر العمليات المختلفة تأثيرا ضاريا بالإنفعالات الحادة وتدل الدراسات التي قام بها مور على أن أشد الإنفعالات تأثيرا في التفكير والتذكير والإنتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بها من قلق وخجل وإرتباك.

• **من جانب الإتجاهات النفسية:** للإنفعالات الشديدة أثر قوي في تغيير إتجاهات الفرد أو تعديلها، وفي نشأة التعصب و الضيق وفي إقامة الحدود والسدود الإجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي الذي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح.

5.7.2 المشاكل الإجتماعية: مشاكل المراهق تنشأ من الإحتياجات البسيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف يتناول كل من الفرد والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة للمراهقة.

(العبودي، 1989، صفحة 27)

8.2 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي في كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور و تثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

9.2 دوافع ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى المراهق:

لقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

1.9.2 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

2.9.2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية .
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد .
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي .
- تحقيق النمو العقلي والنفسي . (زحاف خالد، 2001، صفحة 57)

10.2 نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.
- إعطائه الحرية في تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.

(بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 184)

الخلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى عندنا بعد تقديم محتوى الفصل، هو أن المراهقة هي فترة النمو والتقلبات و أنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد، فكلما زادت الرعاية من طرف الأسرة و المؤسسات التربوية و المجتمع لهذه الشريحة، كانت النتيجة اننا نكون افرادا صالحين يخدمون مجتمعاتهم، و هذا يتطلب معرفة مراحل و خصائص و علاقات هذه الشريحة من المجتمع لتفادي التصادمات و عدم التكوين الجيد.

النفوس الثالث

الاقار النفسية

والاجناسية والصحية

تمهيد:

جسم سليم وعقل سليم وخلق قويم ، ثلاثية ترقى في رحاب المدرسية بل هي هدف المدرسة ، لما كان دور التربية البدنية و الرياضية العناية بالجسم ، فإن ذلك معناه ليس أن تبقى حبيسة هذا الجسم ، بل ترقى إلى إيجاد التوازن بين الجسم والعقل والأخلاق طالما أن الإنسان مثلت متساوي الأضلاع قاعدته الجسم ، وضلعاه يمثلان الروح والعقل.

فالتربية البدنية عبارة عن مركب تربوي متكامل يراعي الجسم وينشط العقل في ميدان الأخلاق السامية والعادات الغالية ، فينشأ المواطن الصالح الذي يشكل أقرانه مجتمعا نشيطا راقيا . فالتمريبات الرياضية تقوي صحة الفرد ونشاطه ، والألعاب الجماعية تبرز فعالية الضمير الجماعي ، ومدى التعاون مع الغير بإخلاص ، وتقان و مسؤولية ، كما أن القيادة تعلمه الثقة بالنفس والعدل ، والدقة ، إن هدف التربية البدنية ما هو إلا حصيلة تلك المبادئ حين تكون مجتمعة.

فليس غريبا أن نجد أن حصص التربية البدنية ضمن البرنامج الدراسي للتلاميذ مثل بقية المواد ، فعهدت إلى وضع المناهج الدراسية حتى ترشد معلمها لينموا خبرات التلاميذ العلمية والنظرية، فالتربية البدنية حلقة من سلسلة المواد الدراسية التي تصبوا إلى التعلم والمعرفة والتطور أكثر.

1.3 تعريف النمو:

إن عملية النمو هي عملية طبيعية تحدث داخل الكائن الحي نفسه، فهي كافة التغيرات المتداخلة والمتتابعة والمنظمة في جميع النواحي الجسدية والعقلية والانفعالية والسلوكية و الاجتماعية التي تحدث للفرد، وتهدف لاكتمال نضجه، وتوافقه مع نفسه، ومع المجتمع المحيط به . (د.سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 40)

فيرى الدكتور فؤاد البهي السيد أن النمو سلسلة متتابعة ومتكاملة من التغيرات ت هدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدأ انحداره.

(د.عبد الفتاح دويرار، 1996، صفحة 20)

2.3 الغرض من دراسة النمو:

إن الغرض من دراسة النمو أو سيكولوجية النمو هو دراسة نمو السلوك البشري وتطوير الوظائف النفسية في حياة الإنسان . وتهدف الدراسة العملية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره كمعرفة الطفل لعمره الزمني وعلاقة وزنه بطوله وعمره وعلاقة لغته بمراحل نموه ،وبذلك يقيس الباحث النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي بمقاييس صحيحة،فيكشف النمو العادي المتوسط والنمو البطيء المتأخر والنمو السريع المتقدم. (خليل ميخائيل معوض، 2000، صفحة 15)

3.3 النمو النفسي:

إن النمو النفسي هو قدرة الفرد على تحمل الأزمات التي يصادفها في حياته اليومية و خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق فهو يتميز بقلق و شكوك في نفسه و تأمله في مظهره الخارجي و تصرفاته مع أقرانه و أصدقائه و ملاحظاته لكيفية كلامه معهم. (عبد الفتاح دويرار، 1996، صفحة 20)

4.3 النمو الاجتماعي:

يقصد ذلك التغيير الذي يطرأ على عادات الفرد واتجاهاته الاجتماعية وعلى علاقته وتصرفاته مع الآخرين وأساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية وتمركزه في المجتمع .
(مجدي الدسوقي، 2003)

5.3 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسي و الاجتماعي:

تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في بناء المجتمع ، حيث تكسب الفرد مهارة حركية ، و لياقة بدنية و تعوده بشتى الطرق الجذابة الشيقة على الأساليب الصحيحة في التعامل حيث تهذبه سلوكيا و تسمو نزاعاته و رغباته بالتنفيس عن الغرائز و تحويل طاقاته إلى تنمية ذاتية و جلب السرور إلى نفسه ،وبما أن ممارسة الرياضة ميل غريزي و طبيعي في الإنسان ، إلا انها في كل الظروف و الأحوال تؤدي الوظيفة الاجتماعية التي ترتبط أكثر بظروف و قيم ممارستها سواء كانوا أفراد أو جماعات أو مجتمعات ،لهذا أصبحت التربية البدنية و الرياضية في عصرنا هذا أساسا من أسس إعداد الفرد و تهيئته للحياة المستقبلية تهيئة عملية يكون الدافع فيها ميل الفرد تلقائيا للعب مع أفراد من سنه و رغبة الشباب في القضاء على الملل الذي يشعرون به في أوقات الفراغ.

(بشير رشد، 1998، صفحة 58)

6.3. الآثار النفسية الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

1.6.3 الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية ، وتذوقه للنشاط و الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ، و نتيجة هذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعي لسلوكيات المراهق ، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه.

كما أن التربية البدنية و الرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ و توجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي و كذلك لها دور في توجيه الرغبات و التحرر من الكبت ، و عند الاضطراب و الحركة نجد أن التربية البدنية منصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة و الإسهام في تنمية خصال العزم و الاكتمال.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة و المراهق خاصة ، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 و سنة 1975 و تتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد ، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل ، وذلك لمدة أربعة أشهر و النتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية و كذلك تعديلا في خصائصهم النفسية و لاسيما فيما يخص استقرارهم العاطفي. (مالك سليمان مخول، 1981، الصفحات 237-238)

يقول " أمارداكا " اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل ، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق و التفريغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز و الهوامات الداخلية المكبوتة. (قاسمي صادق، 1994، صفحة 32)

2.1.6.3 ممارسة التربية البدنية و الرياضية و أثرها على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد، انفعالية أو قابلة للانفعال و أسلوب فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر عكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية، و استخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية (MOODSTATE OF PROFIL) و يتكون هذا المقياس من 56 تقيس 06 أبعاد. التوتر و القلق و الاكتئاب و الحزن، الغضب و العدوان، الحيوية و النشاط، التعب و الكسل، الاضطراب و الارتكاب، و أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الغير الممارس للنشاط البدني الرياضي.

و أظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، و السباحة تؤثر على زيادة الحيوية و النشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم

من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث انها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالات المزاجية، فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، وإنما ما تزال لأنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.

(أسامة راتب، 1977، صفحة 23)

3.1.6.3 ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على خفض القلق والاكتئاب:

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

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، حيث أظهرت نتائج الأبحاث العلمية التي قام بها " دشمان " 1986 على عينة قوامها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج الاكتئاب ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية.

3.1.6.3 تأثير النشاط الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدوانى باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة، وانها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير أو يؤثر على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.

وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل " كوبر (1987 KOOPER)" وكان (1967 KANE) و (1977 SETCURR) و (MORGANE) مرجان " 1980 أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في:

- ✓ الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.
- ✓ إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول. (أسامة كامل رواتب، 1997)

2.6.3 الآثار الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية:

- حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار.
- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار.
- تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية .)
- تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة.

فمن الجهة الاجتماعية فإن التربية البدنية و الرياضية تقوي الرغبة في النشاط و العمل ، وخلق في المراهق روح الجماعة و التعاون و التضامن و تغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة و الشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة.

و تكون آثار التربية البدنية و الرياضية الاجتماعية على المراهق في التنشئة الصالحة له و تمكين المواطنين أفراد و جماعات من الانتفاع بإمكانياتهم و إمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي، يمكن الوصول إليه وفقاً للمستوى المعيشي في العالم.

(بشير رشد، 1998، صفحة 59)

كما أننا نجد النشاط الرياضي انه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس ، و لا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفاً قوياً لتقويم سلوك المراهق ، و كلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص ، لأن انشغال الأطفال و الشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة (فالطفل مثلاً الذي يجد في اللعب مجالاً لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير و النجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة.) (محمد عادل خطاب، 1965، صفحة 21).

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث Rosemberger يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

و من هنا نستنتج أن للممارسة التربوية البدنية و الرياضية دوراً فعالاً و ايجابياً تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازناً اجتماعياً وعلى تنمية شخصيته و هذا بعيداً عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة. (محمد عادل خطاب، 1965، صفحة 22)

7.3. النمو الصحي:

إن النمو الصحي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيش فيه الفرد داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به؛ قد يتأثر نموه الصحي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال

نظامه الهضمي ودور ته الدموية ونومه، وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن؛ فإن من شأنهما أن يتسببا في ببطء عملية النمو الصحي.

1.7.3 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الصحي:

أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الجانب الصحي للفرد بحيث توجه التلميذ توجيها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا، بدنيا و عقليا، فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية . (قاف حمزة وآخرون، 2012.2013، صفحة 21)

كما أن التغيرات الجسدية والصحية السريعة قد تحدث للمراهق بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو يخجل منها في بعض الأوقات، لذلك يحفز المراهق على ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجامه وبعض المهارات واكتساب لياقة بدنية. (بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2002، صفحة 189)

2.8.3 الآثار الجسمية للتربية البدنية والرياضية:

1.2.8.3 اثر التربية البدنية والرياضية على القوام:

القوام المثالي هو : ذلك الوضع الذي يسمح فيه بأعلى كفاءة لأعضاء الجسم وأجهزة المختلفة.

وعن القوام ذكرت اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل بالبيت الأبيض انها العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية.

وقوام الإنسان ما هو إلا هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات . وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل

الجسم تتحكم في حركاتها وأدائها .و هذا التركيب المتكامل للجسم الانساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدي كل إنسان رسالته في الحياة.

ومما سبق نتعلم أن ممارسة الرياضة لها اثر واضح على قوام الفرد ذلك فيما يلي:

✓ التربية البدنية والرياضية تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في نهاية الشكل المتناسق للقوام . والتنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمى الذي تغلفه من أي انحرافات أو انحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه.

✓ زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والناجح عن أثر الرياضة يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخائها الذي ينتج عنه حدوث " الكرش. "

✓ القوام الجيد لا يشكل عبئا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب ، والحجاب الحاجز مما يزيد كفاءة عمل كلا منها.

✓ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في علاج بعض الانحرافات القوامية كاستدارة الكتفين والانحناء الجانبيين ، وكذلك يف بعض حالات الشلل وذلك إلى جانب العلاج الطبيعي. (خالد صلاح الدين كامل، صفحة 3)

2.2.8.3 أثر التربية البدنية والرياضية على تنمية عناصر اللياقة البدنية:

نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمو لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن إلخ مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بالإضافة إلى القيام بالأنشطة الرياضية لمواجهة الطوارئ.

و ذلك بإدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا.

- يكتسب سلوكيات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ... الخ .
- تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل.
- تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة.

3.8.3 اثر التربية البدنية والرياضية على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم:

1.3.8.3 اثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الدوري:

- ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوته فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.
- نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعا مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة و مهارة.
- عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس للرياضة.
- الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور " هوارد . سيراج " أخصائي القلب بمدينة بوسطن . أن أحسن ضمان ضد مرض الشريان هو النشاط الرياضي.
- كما أثبتت التجارب أن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند غير المدرب، كما انه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة أو ن تكون تحت إشراف طبي

- ممارسة النشاط الرياضي يساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة والتي تستهلك عند أداء الجهد البدني.
- كما أن درجة تركيز حمض اللاكتيك تتم في فترة أبطىء بما يسمح للفرد بأداء الجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب. (خالد صلاح الدين كامل، الصفحات 3-4)

2.3.8.3 أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي:

ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يساعد على:

زيادة السعة الهوائية : من المعروف أن معدل التنفس في الدقيقة حوالي من 15-16 مرة/د ويزيد هذا المعدل في حالة أداء مجهود بدني حتى يمكن إمداد الجسم بكمية أكبر من الأكسجين إلا أن الزيادة في المعدل عند الممارسين تكون أقل من الزيادة عند غير الممارسين في حالة بذل مجهود بدني مضاعف.

* ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.

* ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء الجهد البدني دون الشعور بالتعب.

3.3.8.3 أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز العصبي:

ممارسة الرياضة يكون لها أثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي:

- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.
- الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

- الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب هذا فضلا على أن الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي.

(خالد صلاح الدين كامل، صفحة 5)

4.3.8.3 أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم:

تعمل الرياضة على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين ، أي أن كمية الدم المؤكسد في الجسم تزداد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد كفاءة المعدة والأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة في الأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفاءتها في سرعة عملية الهضم. (خالد صلاح الدين كامل، صفحة 6)

خلاصة:

ترمي التربية البدنية والرياضية الى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا وجسميا والرفي بحياة المجتمع، فهي تعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل وتجعل العقل نشطا قادرا على التفكير والاستعاب، فتجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع، فالتمريبات الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، وتساهم في تخلص الفرد من التوتر والقلق وتعمل على نمو الفرد من جميع النواحي.

الربوبية والوهابية

الجانبة والتطهيري

النفوس اللاله

منهجية البحث و

الاجبر والاساليب العددية

تمهيد :

لقد قسمنا هذا الباب إلى فصلين، فتناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بادئين بالدراسة الاستطلاعية أين جرب فيها الاختبار وهذا بعد عرضه على مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قصد إعطائها أهم الملاحظات والوقوف على محتواها وذلك للوصول إلى صورة لإجرائها وحتى تتمكن بالقيام ببعض التعديلات قبل إجراء التجربة الاستطلاعية وكذا منهج البحث ومجالاته، و تضمن الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ومقارنة النتائج بفرضيات البحث ثم الاستنتاجات الخاصة بالبحث وبعدها خالصة البحث تليها جملة من الاقتراحات والتوصيات في قائمة المصادر والمراجع التي اعتمد عليها الباحث.

1.1 الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تقسيم الاستمارة قمنا بزيارة المؤسسات المقصودة و ذلك للتعرف على المدرسين المشرفين و التلاميذ الماخوذين كعينة تفيد بحثنا بغرض الحصول على المعلومات و البيانات المستعملة في الدراسة الميدانية، و معرفة العراقيل التي نواجهها و اكتشاف الإمكانيات المادية و البشرية ، و اخذ رأي و موافقة المدرسين و التشاور معهم حول دراستنا الميدانية و اخذ موافقة مدير المؤسسة بتوقيع تسهيل المهمة، و كذلك تحديد عينة البحث و ضبطها و كذلك ضبط متغيرات الدراسة.

2.1 منهج البحث:

من الممكن أن نقول أن المنهج الوصفي من أكثر المناهج استعمالاً عند دراسة البحوث الجديدة ، و ذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا الأسلوب لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة ، و طبيعة بحثنا هذا تتطلب المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه وصف

لظاهرة ما ، إذ تستهدف البحوث الوصفية تصوير و تقويم مجموعة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التجديد .كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة و المقنعة.

3.1 مجتمع البحث:

مجموعة التلاميذ المختارة على مستوى بعض ثانويات ولاية مستغانم وهي كالتالي:

- ثانوية بن زازة مصطفى -خروبة-.
- ثانوية متقن محمد بن احمد عبد الغني.
- ثانوية بوعزة عبد القادر-كاسطور-.

4.1 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من التلاميذ عددهم 120 حيث اخترنا 40 تلميذا من كل ثانوية ،وكان اختيارنا لهذه العينة عشوائي أي أثناء أخذ العينة كانت تحتوي على مختلف السنوات (أولى ، ثانية ، الثالثة).

5.1 مجالات البحث:

1.5.1 المجال البشري:

شملت عينة البحث 120 تلميذا لثلاث ثانويات بولاية مستغانم.

2.5.1 المجال المكاني:

اجري البحث في بعض ثانويات ولاية مستغانم و هي كالتالي:

- ثانوية بن زازة مصطفى -خروبة-.
- ثانوية متقن محمد بن احمد عبد الغني.

- ثانوية بوعزة عبد القادر-كاسطور-.

3.5.1 المجال الزمني:

تم إجراء هذا البحث ابتداء من نوفمبر بالنسبة للجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم خلال الفترة الممتدة من 23 أفريل إلى غاية 17 ماي 2018، وخلالها تم توزيع الاستمارات الاستبائية على العينات و جمعها ثم فرزها و مناقشتها و تحليل نتائجها.

6.1 متغيرات الدراسة:

1.6.1 المتغير المستقل: يتمثل في حصة التربية البدنية و الرياضية.

2.6.1 المتغير التابع: يتمثل في الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية للتلاميذ.

7.1 أدوات الدراسة :

لجمع البيانات و المعلومات حول موضوع الدراسة تم الاعتماد على أداة الاستمارة الاستبائية المكونة من 27 عبارة مغلقة و مفتوحة ، وهي مقسمة الى ثلاثة محاور، وذلك حسب الفرضيات المطروحة.

المحور الأول: دور حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية.

المحور الثاني: دور حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الاجتماعية.

المحور الثالث: دور حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الصحية.

8.1 الشروط العلمية للاداءة:

1.8.1 الصدق:

يعتبر من أهم شروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينتج من قياس ما وضع من اجله فعالا وليس شيء آخر .

ويتجلى في الصدق الظاهر للاستبيان الذي اخذ اراء التلاميذ.

2.8.1 الموضوعية:

في هذا الاختبار تم تحويل بعض الكلمات الغير مفهومة وهذا بعد ان تم عرضها على الأستاذ المشرف و بقية الأساتذة المختصين، و بعد مناقشتها معهم و دراستها تم وضع حيز التطبيق الميداني، وكان الغرض من ذلك الحكم على درجة مناسبة للصياغة اللغوية ومدى انتماء السؤال للاستمارة التي وضعت من اجل غرض البحث.

9.1 الادوات الإحصائية:

يقول أبو صالح و الآخرون: "علم الإحصاء ه لك العلم الذي يبحث في جميع المجالات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و استقرار النتائج و اتخا القرارات بناءا عليه."

(صالح،1984)

و لكي يتسنى لنا التعليق و تحليل نتائج الاستمارة و صورة سهلة وواضحة قمنا بالاستعانة بالأسلوب الاحصائي وذلك بتحليل نتائج المتحصل عليها من خلال الاستبان الى ارقام على شكل نسب مئوية و كا² باتباع الطريقة و القاعدة المعروفة ب:

$$\frac{\text{العينة } 100x}{\text{المجموع الكلي}} = \text{النسبة المؤوية: س}$$

س = النسبة المراد إيجادها
 100% = النسبة الكلية للعينة

$$\frac{\text{مجموع (ت و - ت م)}^2}{\text{ت م}} = \text{الكاي مربع المحسوبة}$$

ت و : التكرار المشاهد
 ت م : التكرار المتوقع

$$\frac{\text{مجموع الصف}}{\text{مجموع الحالات}} = \text{حساب التكرار المتوقع}$$

الفنعة الثانية

عرضة وتخليد النساء

المحور الاول: دور التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية.

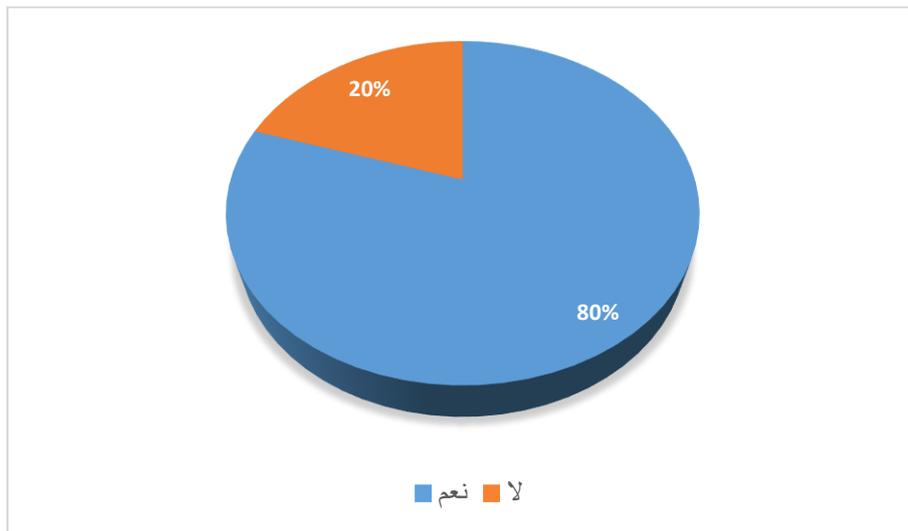
السؤال الاول:

هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	96	%80	120	1	0.05	43.2	3.84	دال
لا	24	%20						
المجموع	120	%100						

الجدول (1) يوضح مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية .



الشكل (1) يوضح مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (1) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 80% من التلاميذ المستحورين يحبون حصة التربية البدنية و الرياضية ،بالمقابل لدينا 20% يشعرون عكس ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 43.2 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية و الرياضية ذلك لما فيها من سمات و خصائص تميزها عن باقي الحصص يفضلها التلاميذ .

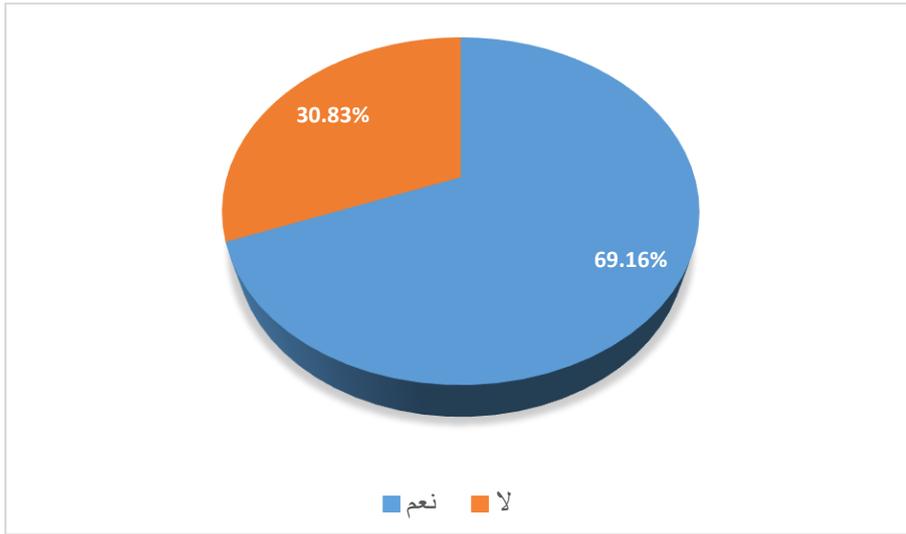
السؤال الثاني:

لحصة التربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على جانبك النفسي ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	83	69.16%	120	1	0.05	17.63	3.84	دال
لا	37	30.83%						
المجموع	120	100%						

الجدول(2) يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي.



الشكل (2) يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (3) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 69.16% من التلاميذ المستحورين يرون ان لحصة التربية البدنية و الرياضية اثر ايجابي من الناحية النفسية عليهم، بينما 30.83% يرون عكس ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 17.63 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية التلاميذ يرون ان هناك اثر ايجابي من الناحية النفسية لحصة التربية البدنية و الرياضية عليهم، ذلك لما فيها من تغيير لجو الدراسة و تخفيف ضغط المواد الاخرى.

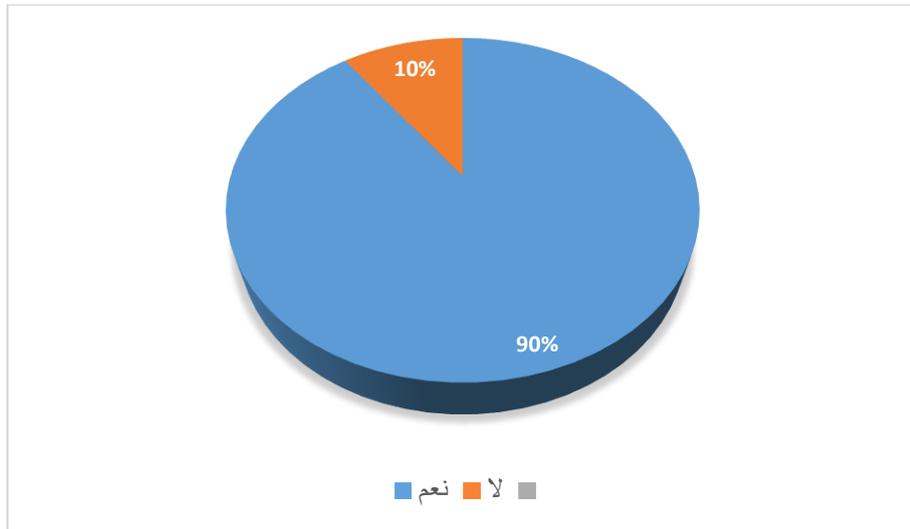
السؤال الثالث:

تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في القضاء على كل من الاكتئاب و العزلة و الخجل؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² ₁ المحسوبة	كا ² ₁ الجدولية	الدلالة
نعم	108	%90	120	1	0.05	76.8	3.84	دال
لا	12	%10						
المجموع	120	%100						

الجدول (3) يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في حماية التلاميذ من المشاكل النفسية.



الشكل (3) يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في حماية التلاميذ من المشاكل النفسية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (3) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان نسبة 90% من التلاميذ المستحورين يرون ان مادة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على القضاء على الاكتئاب و الخجل و العزلة بينما 10% يرون عكس ذلك.

حيث قدرت χ^2 المحسوبة ب76.8 و χ^2 الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان غالبية التلاميذ مقتنعون بان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم في القضاء على الاكتئاب و الخجل و الوحدة، وهذا لما تحققه من جو تجانس و متعة و ترفيه.

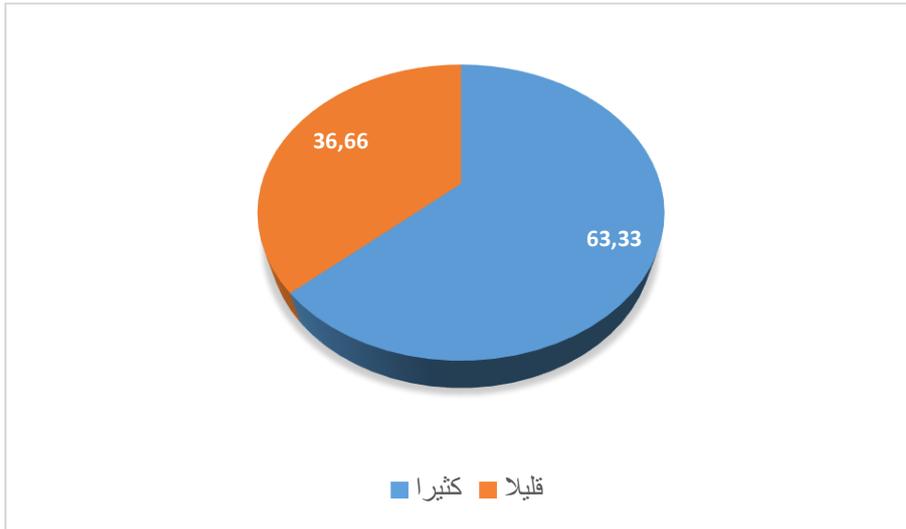
السؤال الرابع:

حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي فيك الثقة في النفس ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة
نعم	76	63.33%	120	1	0.05	8.83	3.84	دال
لا	44	36.66%						
المجموع	120	100%						

الجدول (4) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الثقة في النفس .



الشكل (4) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الثقة في النفس .

عرض النتائج:

من خلال الجدول (4) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان نسبة 63.33% من التلاميذ المستحورين يرون ان مادة التربية البدنية و الرياضية تنمي فيهم الثقة بالنفس بشكل كبير بينما 36.66% يرون انها تساهم قليلا في ذلك .

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 8.83 و كا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية التلاميذ مقتنعون بان حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي فيهم الثقة بالنفس و ذلك لما تمنحه من فرص متساوية لجميعهم لاثبات ذاتهم والمشاركة في مختلف النشاطات.

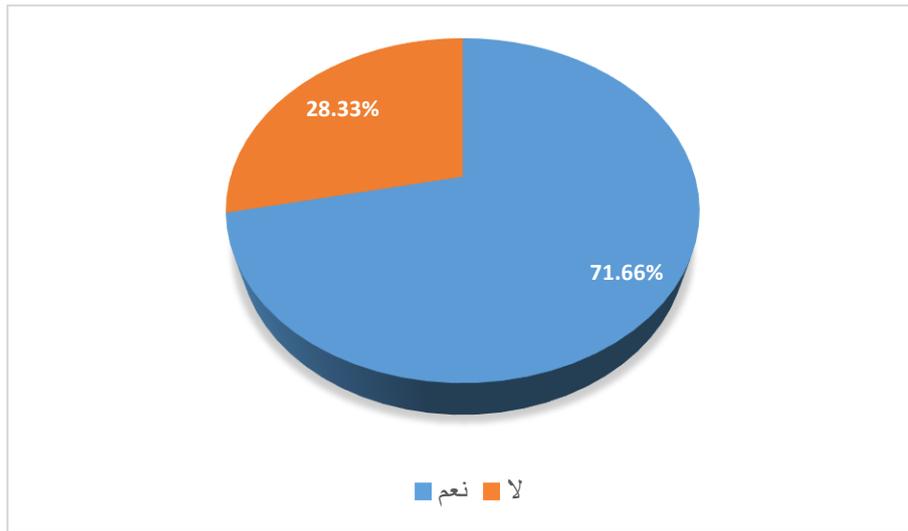
السؤال الخامس:

حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك في التحكم في ضيقك و انفعالك ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	86	%71.66	120	1	0.05	22.53	3.84	دال
لا	34	%28.33						
المجموع	120	%100						

الجدول (5) يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في ضبط سلوك التلميذ.



الشكل (5) يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في ضبط سلوك التلميذ.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (4) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان نسبة 71.66% من التلاميذ المستحورين يرون ان مادة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التحكم في ضيقهم و انفعالاتهم بينما 28.33% يرون عكس ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 22.53 و كا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

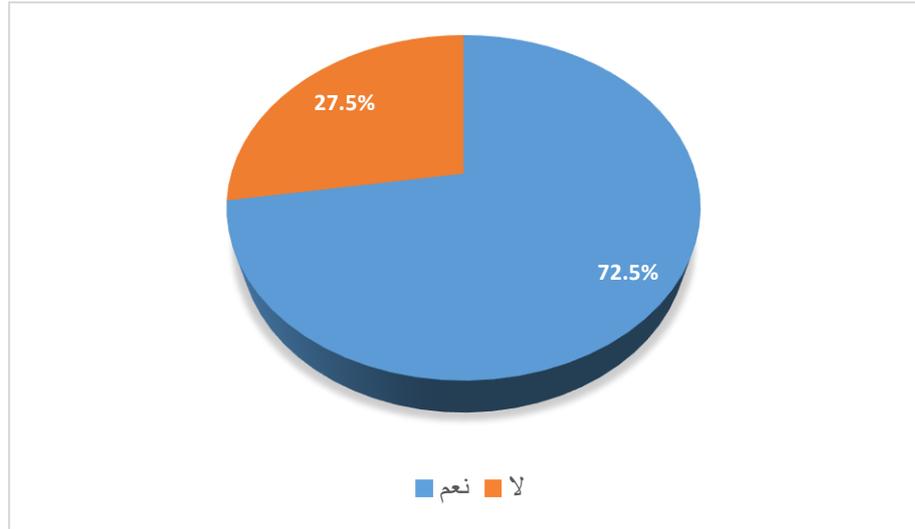
الاستنتاج: نستنتج ان جل التلاميذ مقتنعون بان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم في التحكم في ضيقهم و انفعالاتهم، و ذلك لما توفره من وسط و اجواء تساعدهم عن التنفيس عن مكبوتاتهم و طاقاتهم و التخلص من الضغوطات.

السؤال السادس:

تحس بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	87	72.5%	120	1	0.05	24.30	3.84	دال
لا	33	27.5%						
المجموع	120	100%						

الجدول (6) يوضح الحالة التي يكون عليها التلميذ اثناء ممارسة الحصة.



الشكل (6) يوضح الحالة التي يكون عليها التلميذ اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

عرض النتائج:

من خلال الجدول (3) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 72.5% من التلاميذ يشعرون بالاستمتاع وبالراحة النفسية اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، بينما 27.5% لا يشعرون بذلك.

حيث قدرت χ^2 المحسوبة ب 24.30 و χ^2 الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، ومنه χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ يشعرون بالراحة عند ممارسة الرياضة وهذا راجع للأثر الإيجابي الذي تتركه عليهم من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية، اما بالنسبة لمن يشعرون بالقلق والملل فقد يكون بسبب عدم تقبل الخسارة عند المنافسة اولعدم اقتناع بممارسة الانشطة الرياضية او لاسباب اخرى.

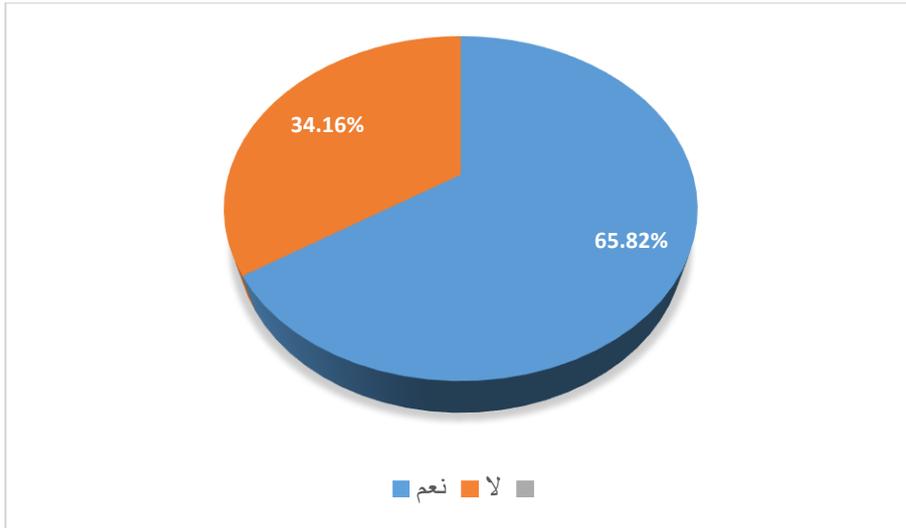
السؤال السابع:

الشيء الذي يعجبك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	79	%65.82	120	1	0.05	12.33	3.84	دال
لا	41	%34.16						
المجموع	120	%100						

الجدول (7) يوضح النشاط الذي يحبذه التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.



الشكل (7) يوضح النشاط الذي يحبذه التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (7) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 65.82% من التلاميذ يحبون المنافسة واللعب اثناء الحصة، بينما 16.66 % لا يحبون ذلك حيث قدرت كا² المحسوبة ب12.33 و كا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، وجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

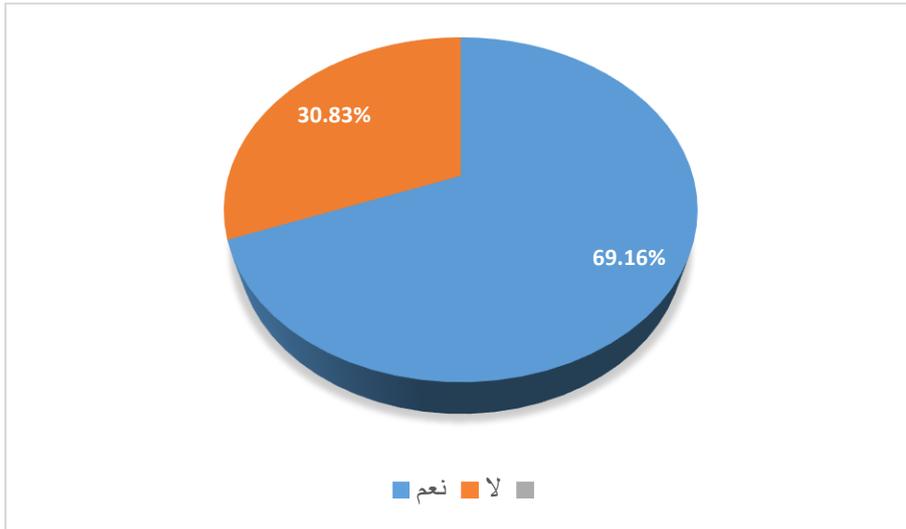
نستنتج ان معظم التلاميذ تجاوزوا مع اللعب و هذا لما يخلقه من روح المرح وجو لهو بينهم، اما المنافسة لما تخلقه من جو حماسي يكسر الروتين الذي يعيشونه طيلة الأسبوع بينما التدريب لتعلقهم بممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة البدنية لديهم.

السؤال الثامن:

تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ؟
وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	83	69.16%	120	1	0.05	17.63	3.84	دال
لا	37	30.83%						
المجموع	120	100%						

الجدول (8) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ.



الشكل (8) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (8) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 69.16% من التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحسين سلوك التلميذ، بينما 30.83% يرون انها لا تحقق ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 17.63 وكا² الجدولية ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، وجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في تحسين السلوك، ذلك لما يتعلمون خلالها من اخلاق و قيم كونها مادة تربية بالدرجة الاولى قبل ان تكون رياضية .

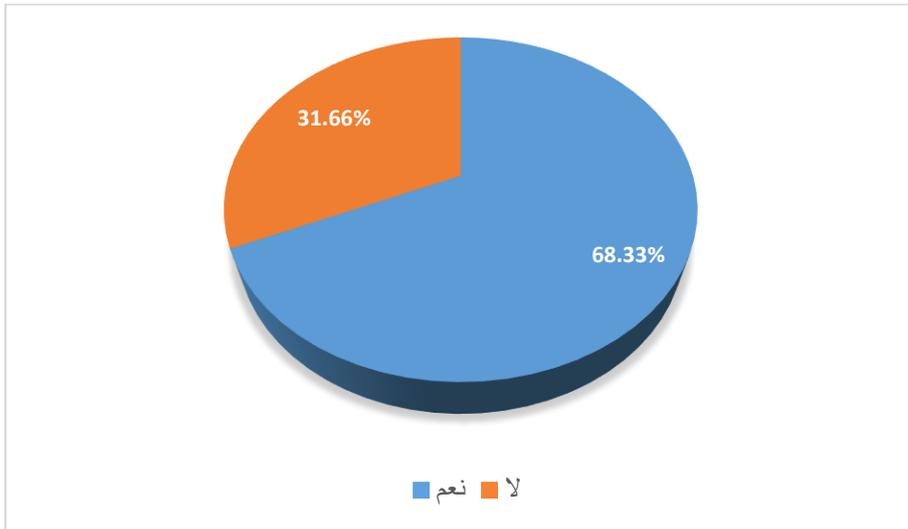
السؤال التاسع:

تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على ابداء رأيك و تقبل رأي الغير؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	82	%68.33	120	1	0.05	16.13	3.84	دال
لا	38	%31.66						
المجموع	120	%100						

الجدول (9) يوضح دور الحصة في تعليم التلميذ ابداء الرأي وتقبل رأي الغير.



الشكل (9) يوضح دور الحصة في تعليم التلميذ ابداء الرأي وتقبل رأي الغير.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (9) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 68.33% من التلاميذ المستحورين يرون ان لخصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على ابداء الراي و تقبل راي الغير، بينما 31.66% يرون عكس ذلك. حيث قدرت كا² المحسوبة ب 16.13 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستنتج ان حصة التربية البدنية و الرياضية تعلم التلميذ ابداء رايه و تقبل النقد و احترام راي الغير، ذلك لما توفره من أجواء حوارية سواء بين التلميذ و زملائه او مع الأستاذ.

المحور الثاني: دور التربية البدنية و الرياضية من الناحية الاجتماعية.

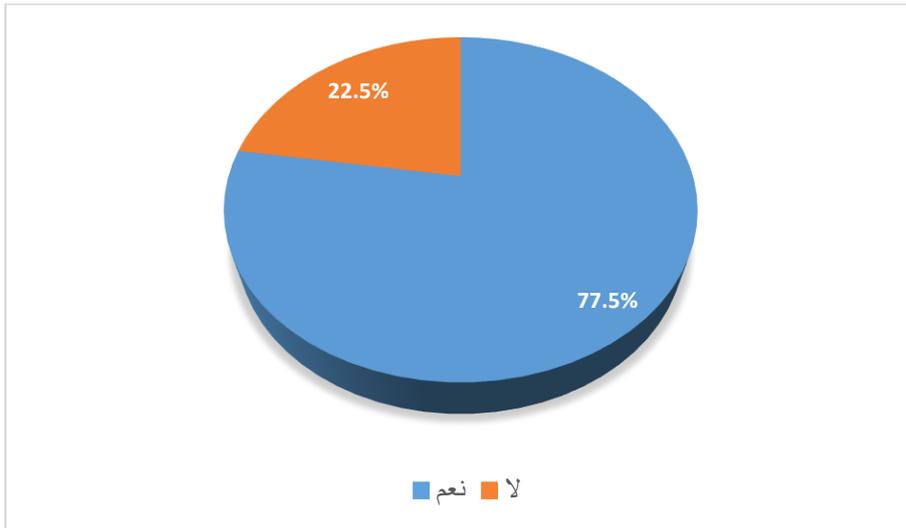
السؤال العاشر:

لحصة التربية البدنية و الرياضية اثر إيجابي على جانبك الاجتماعي؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدلالة
نعم	93	%77.5	120	1	0.05	36.30	3.84	دال
لا	27	%22.5						
المجموع	120	%100						

الجدول(10) يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الاجتماعي .



الشكل(10) يوضح اثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الاجتماعي.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (10) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 77.5% من التلاميذ المستحورين يرون ان لحصة التربية البدنية و الرياضية اثر ايجابي من الناحية الاجتماعية عليهم، بينما 22.5% يرون عكس ذلك.

حيث قدرت χ^2 المحسوبة ب36.30 و χ^2 الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية التلاميذ يرون ان هناك اثر ايجابي من الناحية الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية عليهم، ذلك لما فيها من تقوية للروابط الاجتماعية من خلال احترام الغير و التفتح للآراء المختلفة، اضافة انها تتخطى الفروق الاجتماعية بين التلاميذ المتمدرسين.

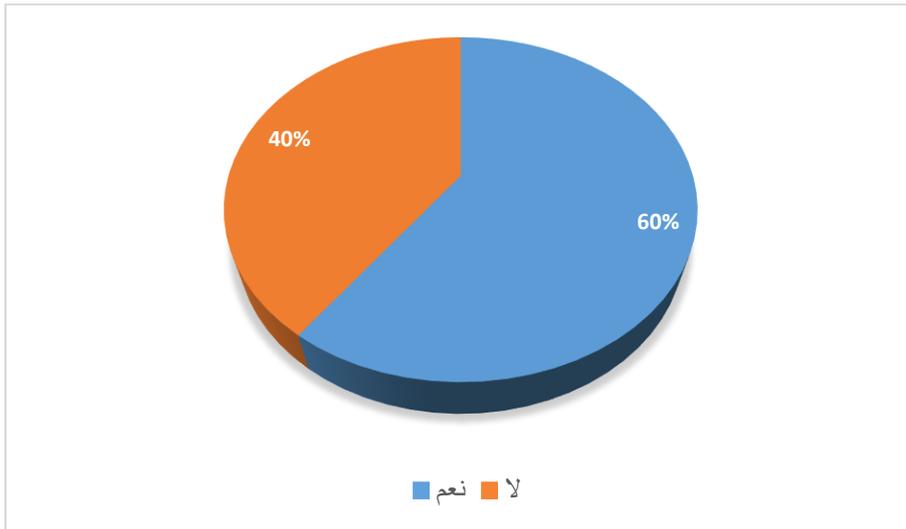
السؤال الحادي عشر:

تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	72	%60	120	1	0.05	4.8	3.84	دال
لا	48	%40						
المجموع	120	%100						

الجدول (11) يوضح مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ في الاندماج في المجتمع.



الشكل (11) يوضح مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ في الاندماج في المجتمع.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (11) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 60% من التلاميذ المستحورين يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الاندماج في المجتمع، بينما 40% يرون انها قليلا ما تساعدهم في ذلك .

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 4.8 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ يرون انها تساهم بشكل كبير في مساعدتهم على الاندماج في المجتمع و ذلك بخلق علاقات اجتماعية حسنة مع الزملاء ،اضافة انها تمنحهم تجربة بالتعرف على مختلف شخصيات الافراد و التجاوب و التأقلم معها .

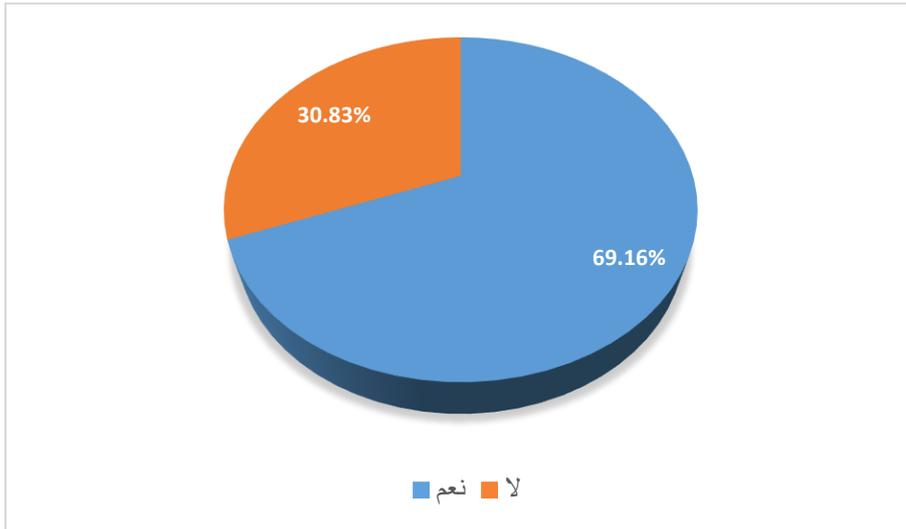
السؤال الثاني عشر:

تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في الابتعاد عن الافات الاجتماعية ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	83	69.16%	120	1	0.05	17.63	3.84	دال
لا	37	30.83%						
المجموع	120	100%						

الجدول(12) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الابتعاد عن الافات الاجتماعية.



الشكل (12) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الابتعاد عن الافات الاجتماعية

عرض النتائج:

من خلال الجدول (12) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 69.16% من التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الابتعاد عن الافات الاجتماعية، بينما 30.83% يرون عكس ذلك .

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 17.63 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية التلاميذ يرون انها تساهم بشكل كبير في مساعدتهم على الابتعاد عن الافات الاجتماعية ، و ذلك راجع الى ان للتربية البدنية و الرياضية دور هام في التوعية الاجتماعية بتعدد اساليبها و مناهجها المختلفة كالتوعية الثقافية والصحية في المجال الرياضي.

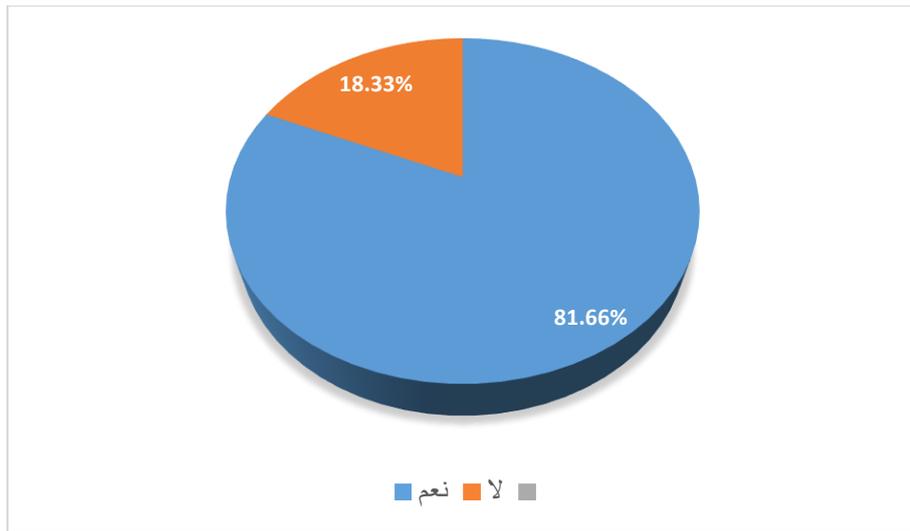
السؤال الثالث عشر:

تحب القيادة و تحمل المسؤولية اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	93	%81.66	120	1	0.05	36.3	3.84	دال
لا	27	%18.33						
المجموع	120	%100						

الجدول رقم(13) يوضح مدى قدرة ورغبة المراهق على القيادة تحمل المسؤولية.



الشكل رقم(13) يوضح مدى قدرة ورغبة المراهق على القيادة و تحمل المسؤولية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 81.66% من إجابات التلاميذ كانت بنعم بمعنى أن أغلبية التلاميذ لديهم حب ورغبة في القيادة ، في حين نجد نسبة 18.33% كانت إجاباتهم لا وهذا يعني أن القلة من التلاميذ ليس لديهم رغبة في القيادة وتحمل المسؤولية.

حيث قدرت χ^2 المحسوبة ب 36.3 و χ^2 الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، فوجدنا χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

يتضح لنا أن معظم التلاميذ يحبون القيادة أثناء الحصة وهذا راجع حسب رأينا الى حب التلاميذ حصة تربية البدنية والرياضية التي من خلالها يمكن لهم تفريغ طاقاتهم والتعبير عنها، والرغبة في التفوق وإبراز الذات والقدرات الشخصية.

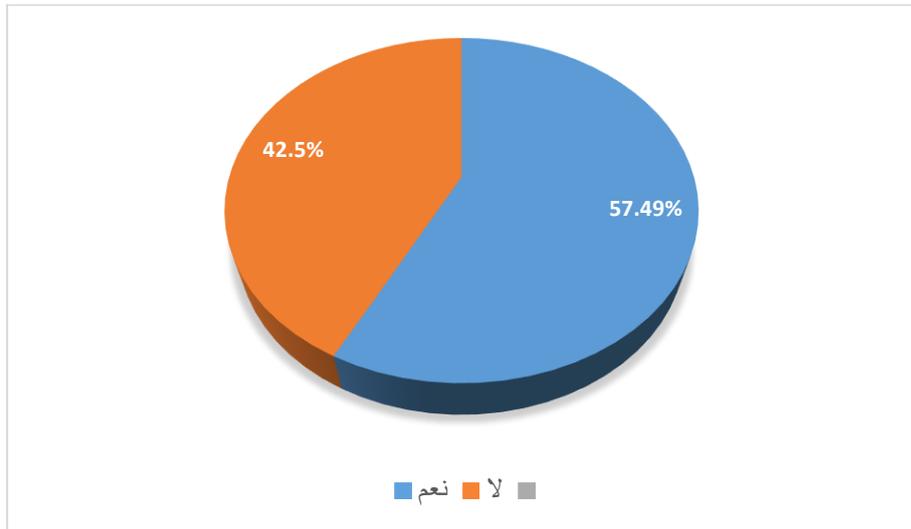
السؤال الرابع عشر:

حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو تفاهم وتاخي بين التلاميذ ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	69	57.49%	120	1	0.05	2.7	3.84	غير دال
لا	51	42.5%						
المجموع	120	100						

الجدول (14) يوضح الاجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية و الرياضية .



الشكل (14) يوضح الاجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول (14) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 57.49% من التلاميذ يرون حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو تفاهم وتأخي بين التلاميذ ، بينما 42.5% لا يرون ذلك.

حيث قدرت Ka^2 المحسوبة ب 2.7 و Ka^2 الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، فوجدنا Ka^2 المحسوبة اصغر من Ka^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الصغرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان جل التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو تأخي وتفاهم وهذا كله يصب في أثر التربية البدنية من الناحية الاجتماعية، اما بالنسبة للفئة القليلة الذين لا يعتقدون ذلك ،فهذا راجع ربما لأسباب عدم تكيفهم الجيد مع الحصة وأيضا راجع إلى شخصتهم المائلة إلى العدوانية.

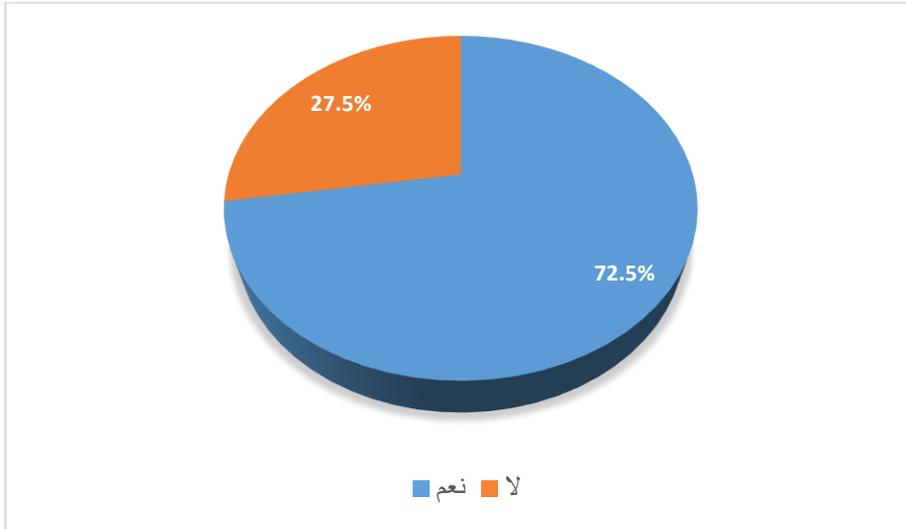
السؤال الخامس عشر:

بممارسة التربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك و تتعرف عليهم ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 المحسوبة	Ka^2 الجدولية	الدلالة
نعم	87	72.5%	120	1	0.05	24.30	3.84	دال
لا	33	27.5%						
المجموع	120	100%						

الجدول (15) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تقوية العلاقات بين التلاميذ .



الشكل (15) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تقوية العلاقات بين التلاميذ.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (15) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 72.5% يرون أن بممارسة التربية البدنية والرياضية يتم اكتشاف الزملاء والتعرف عليهم أكثر، أما نسبة 66.6 % لا يرون ذلك .

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 24.30 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على خلق علاقات والتعرف على زملائهم أكثر، وهذا ناتج على بعدها الاجتماعي وآثارها

الايجابية من عدة نواحي،اما الذين يرون عكس ذلك فهذا راجع لشخصيتهم وعدم تكيفهم مع المادة بشكل جيد اضافة الى عدم فهم اهداف الحصة.

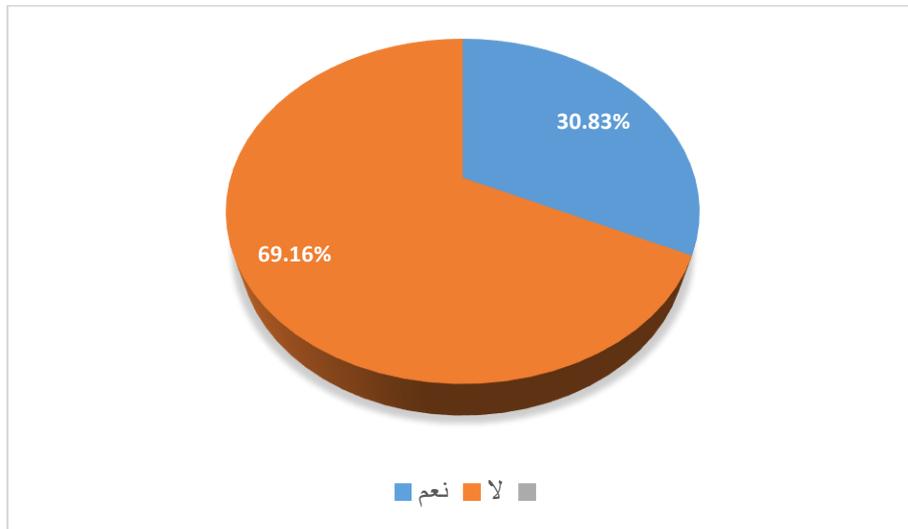
السؤال السادس عشر:

حصص التربية البدنية والرياضية تعلمك الانضباط و النظام و احترام الغير ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	83	69.16%	120	1	0.05	17.63	3.84	دال
لا	37	30.83%						
المجموع	120	100%						

الجدول (16) يوضح مدى تحقق بعض اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية .



الشكل (16) يوضح مدى تحقق بعض اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (16) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان نسبة 69.16% تقول ان حصة التربية البدنية والرياضية تعلمهم الانضباط ، بينما نسبة 30.83 % يرون انها لا تعلمهم ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 17.63 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية التلاميذ مقتنعون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تعلمهم النظام وذلك راجع لكونه احد اهم مكونات الحصة ، فهي تمتاز به ويعتبر احد اهدافها اضافة الى الانضباط و احترام الغير .،وهذا يدل على مدى تأثيرها في تحسين السلوك الاجتماعي من خلال تحقيق هذه المكونات.

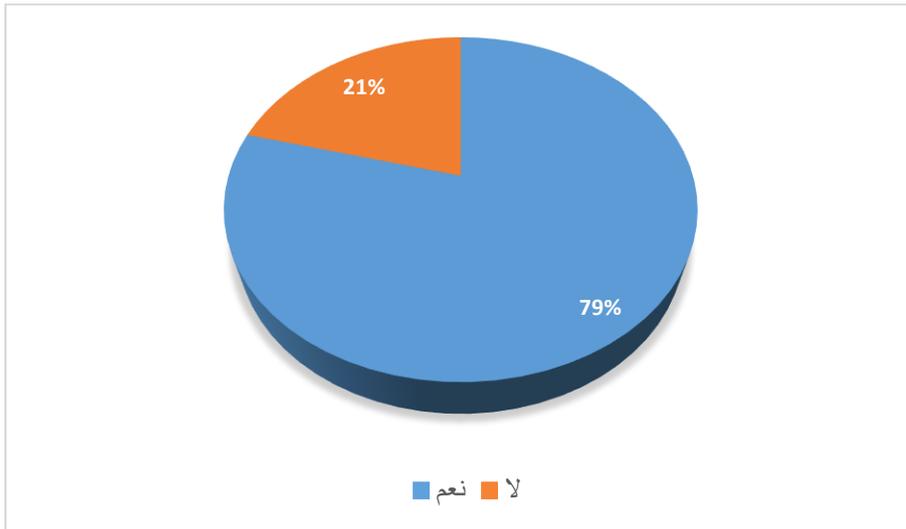
السؤال السابع عشر:

حصة التربية البدنية والرياضية تحقق روح التعاون و الجماعة بين التلاميذ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	95	%79.16	120	1	0.05	40.83	3.84	دال
لا	25	%20.83						
المجموع	120	%100						

الجدول (17) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق روح التعاون و الجماعة بين التلاميذ.



الشكل (17) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق روح التعاون و الجماعة بين التلاميذ.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (17) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان نسبة 79% يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تحقيق روح التعاون و الجماعة بينهم، بينما نسبة 21 % لا يرون ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 40.83 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان معظم التلاميذ مقتنعون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق روح التعاون و الجماعة بينهم، وذلك لما تخلقه من اجواء جماعية تعاونية من خلال التمارين و الالعاب المبرمجة المختارة بعناية.

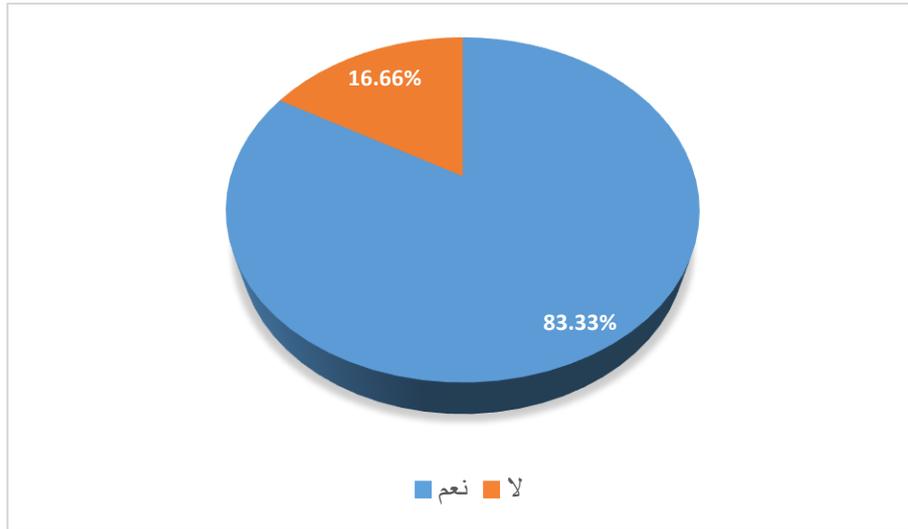
السؤال الثامن عشر:

تجد ان أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو اقرب أستاذ اليك ؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	100	%83.33	120	1	0.05	53.33	3.84	دال
لا	20	%16.66						
المجموع	120	%100						

الجدول (18) يوضح مدى قرب أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلاميذ.



الشكل (18) يوضح مدى قرب أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلاميذ.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (10) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان نسبة 83.33% يرون ان استاذ التربية البدنية و الرياضية الاقرب اليهم من بين الاساتذة ، بينما نسبة 16.66% لا يرون ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب53.33 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية التلاميذ يفضلون استاذ التربية البدنية و الرياضية، ذلك لأنه اكثر الاساتذة تعاملًا وتجاوبًا و فهما لهم .

المحور الثالث: دور التربية البدنية و الرياضية من الناحية الصحية

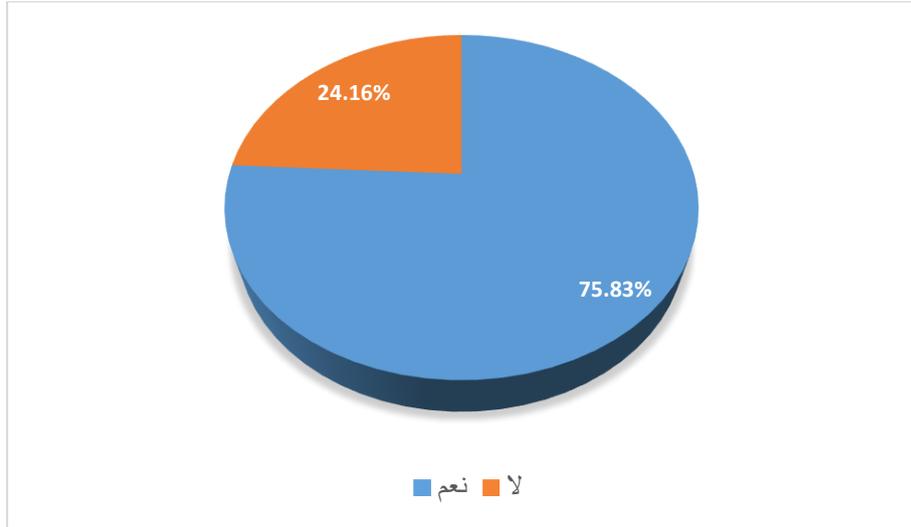
السؤال التاسع عشر:

للتربية البدنية والرياضية اثر إيجابي على جانبك الصحي؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدلالة
نعم	91	%75.83	90	1	0.05	32.03	3.84	دال
لا	29	%24.16						
المجموع	90	%100						

الجدول (19) يوضح اثر حصة التربية البدنية على الجانب الصحي.



الشكل (19) يوضح اثر حصة التربية البدنية على الجانب الصحي.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (19) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 75.83% من التلاميذ المستحورين يرون ان لحصة التربية البدنية و الرياضية اثر ايجابي من الناحية الصحية عليهم، بينما 24.16% لا يرون ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 32.03 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

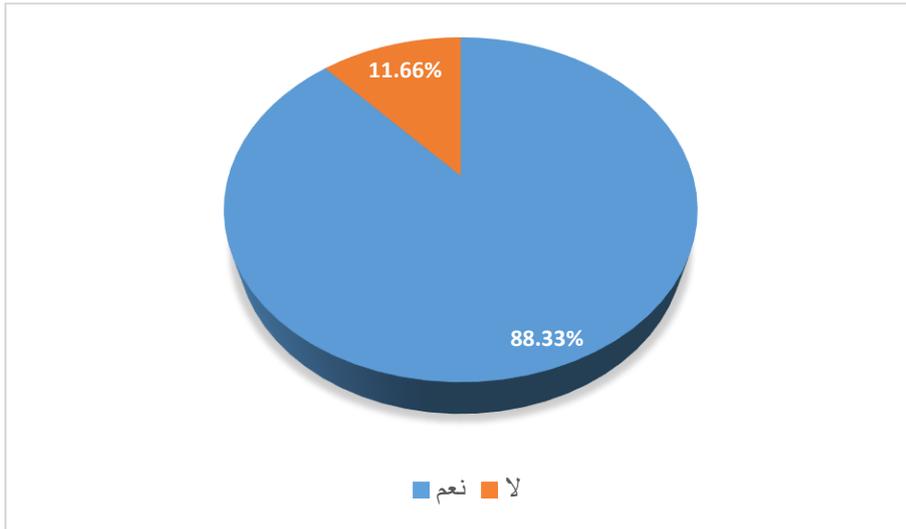
نستنتج من خلال النتائج ان لحصة التربية البدنية و الرياضية اثر ايجابي على الجانب الصحي وذلك لانها تسعى الى تحقيق صحة التلميذ بمختلف اشكالها الجسمية و العقلية و النفسية.

السؤال العشرون:

ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك اقل عرضة للمتاعب الصحية؟
وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	106	88.33%	120	1	0.05	70.53	3.84	دال
لا	14	11.66%						
المجموع	120	100%						

الجدول (20) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحماية الصحية.



الشكل (20) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحماية الصحية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (20) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 88.33% من التلاميذ جاوبوا ان الممارس لحصة التربية البدنية اقل عرضة للمشاكل الصحية، بالمقابل لدينا 11.66% جاوبوا بعكس ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 70.53 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج ان جل التلاميذ مقتنعين ان الممارس لحصة التربية البدنية اقل عرضة للمشاكل الصحية، وذلك لانها تعود بفوائد ايجابية سواء من الناحية الفيزيولوجية او السيكولوجية و تكسب الفرد الصحة الجسمية و النفسية.

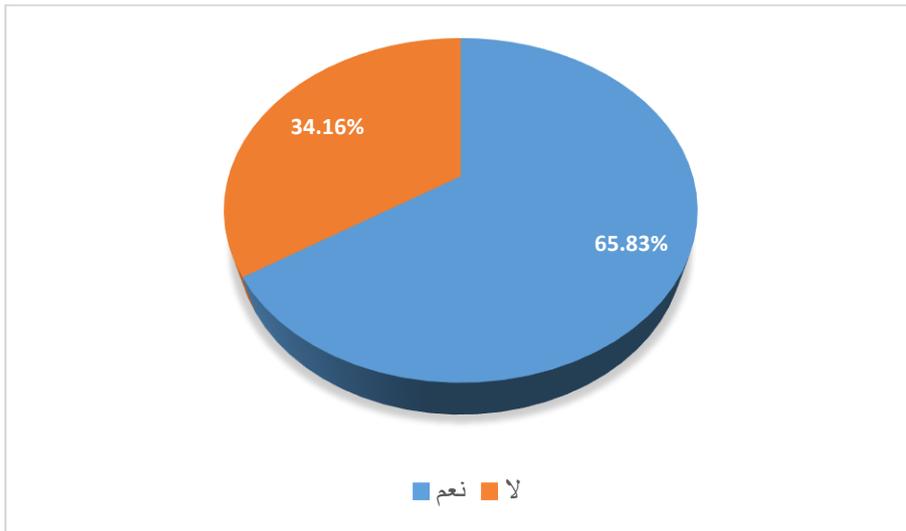
السؤال الواحد و العشرون:

تشعر بتحسن في التنفس أثناء حصة تربية البدنية والرياضية.

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	79	%65.83	120	1	0.05	12.03	3.84	دال
لا	41	%34.16						
المجموع	120	%100						

الجدول (21) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين الوثيرة التنفسية.



الشكل (21) يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين الوثيرة التنفسية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (21) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 65.83% من التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحسين الوثيرة التنفسية.، بالمقابل لدينا 34.16% لا يرون ذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 12.03 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نلاحظ ان معظم التلاميذ يحسون بتحسن في التنفس وهذا بفضل الانشطة الممارسة داخل الحصة، والتي تؤدي الى زيادة سطح المبادلات الغازية، وهذا مما يجعل التنفس أفضل.

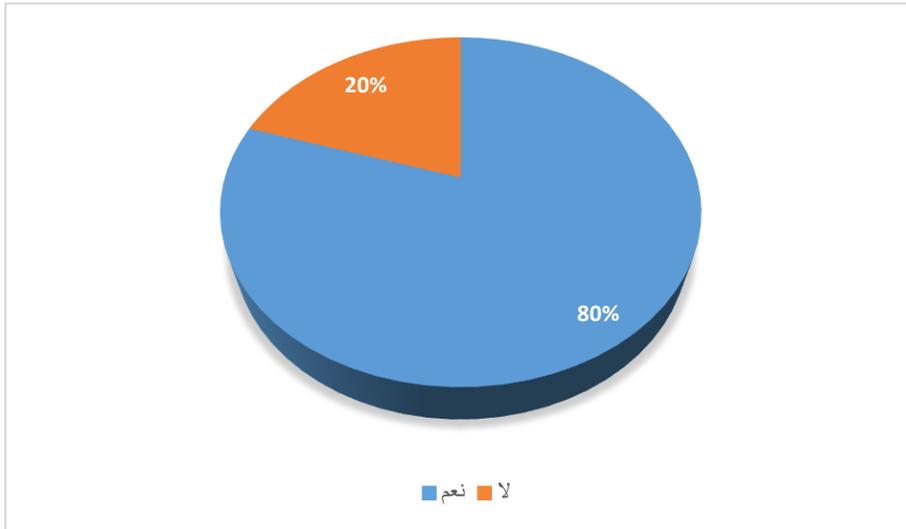
السؤال الثاني و العشرون:

ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي جانبك العقلي و البدني؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
لا	24	20%	120	1	0.05	43.20	3.84	دال
نعم	96	80%						
المجموع	120	100%						

الجدول (22) يوضح ابعاد حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الصحية



الشكل (22) يوضح ابعاد حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الصحية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (22) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 80% من التلاميذ جاوبوا ان حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي الجانب البدني والعقلي، بالمقابل لدينا 20% جاوبوا بانها لاتحقق ذلك، حيث قدرت كا² المحسوبة ب 43.20 وكا² الجدولية ب3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج ان حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي الجانب البدني وهذا يؤكد أن لها دور كبير على صحة التلميذ، و من جانب اخر تنمي العمل العقلي وهذا دليل على انها ذات أبعاد كبيرة.

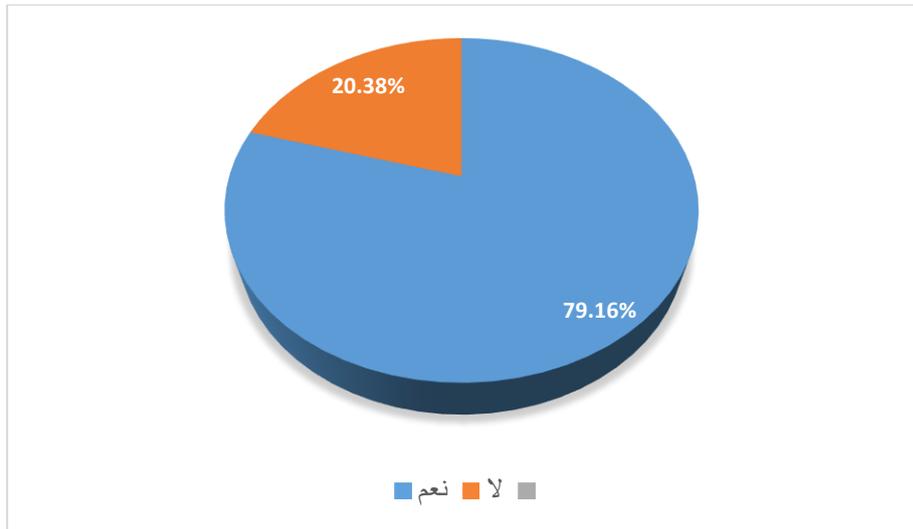
السؤال الثالث و العشرون:

تمارس التربية البدنية والرياضية لفوائدها الصحية؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	95	%79.16	120	1	0.05	40.83	3.84	دال
لا	25	%20.83						
المجموع	120	%100						

الجدول (23) يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية والرياضية.



الشكل (23) يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية والرياضية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (24) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 79.16% يقولون انهم يمارسون التربية البدنية والرياضية لفوائد صحية ونسبة 20.38% يمارسونها لاسباب اخرى.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 40.83 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

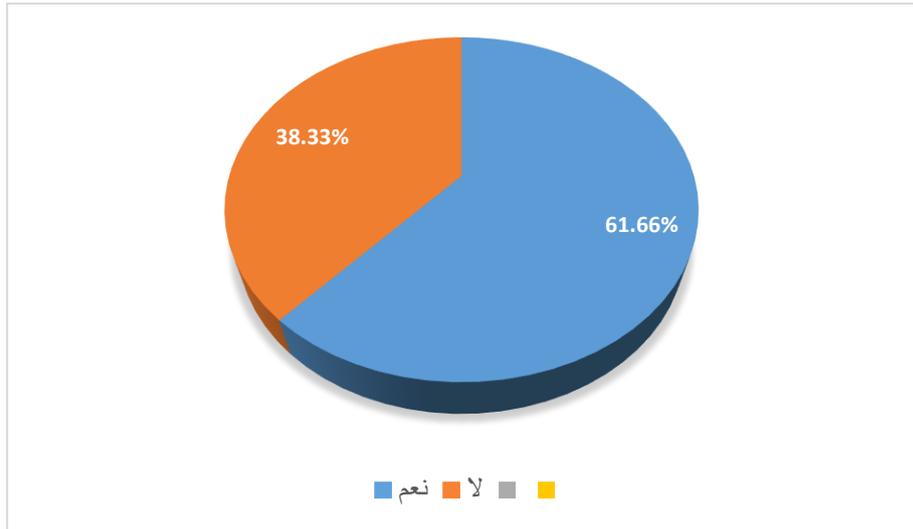
نستنتج ان اغلب التلاميذ يمارسون التربية البدنية و الرياضية لفوائدها الصحية وذلك لادراكهم لمنافعها، اما بالنسبة لمن يمارسونها للترويح عن النفس فذلك لكسب الصحة النفسية والتخلص من ضغط الدراسة.

السؤال الرابع و العشرون:

هل تشعر بالرشاقة والقوة و تناسق في الحركة بعد حصة تربية البدنية والرياضية؟ وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	74	61.66%	120	1	0.05	6.53	3.84	دال
لا	46	38.33%						
المجموع	120	100%						

الجدول (24) يوضح مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في تطوير عناصر اللياقة البدنية.



الشكل (24) يوضح مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في تطوير عناصر اللياقة البدنية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (24) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 61.66% من التلاميذ يحسون برشاقة وقوة وتناسق في الحركة بعد حصة التربية البدنية و الرياضية، و بالمقابل لدينا 38.33% لا يشعرون بذلك.

حيث قدرت كا² المحسوبة ب 6.53 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها ان معظم التلاميذ يحسون برشاقة وقوة وتناسق في الحركة، وهذا راجع حسب رأينا الى التربية البدنية والرياضية ودورها في تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتحسين في صورة الجسم، و تحقيق التناسق العصبي العضلي.

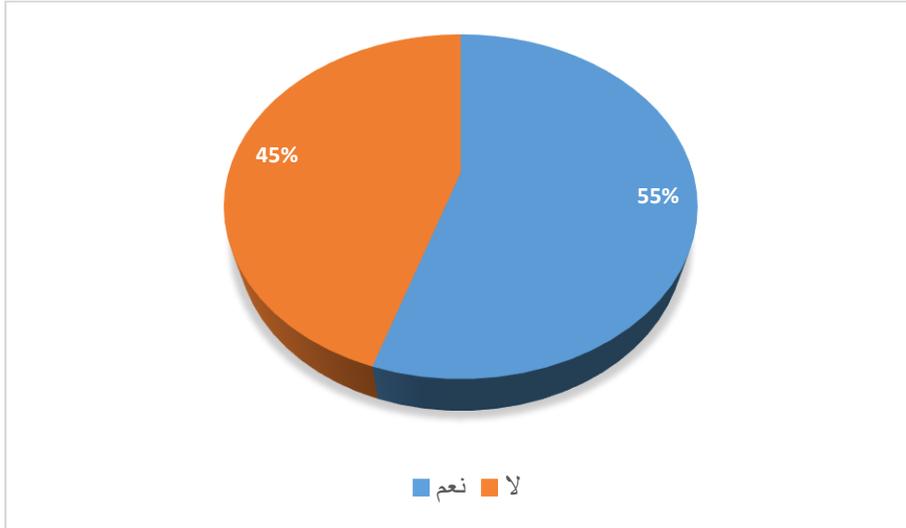
السؤال الخامس و العشرون :

هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية على التأهيل من بعض الاصابات؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	72	%55	120	1	0.05	4.80	3.84	دال
لا	48	%45						
المجموع	120	%100						

الجدول (25) يوضح مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية على التأهيل من بعض الاصابات.



الجدول (25) يوضح مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية على التأهيل من بعض الاصابات.

عرض النتائج:

من خلال الجدول (25) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب، بحيث ان 55% من التلاميذ يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على التأهيل من بعض الاصابات ،بالمقابل لدينا 45% لا يرون ذلك.

حيث قدرت χ^2 المحسوبة ب 4.8 و χ^2 الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

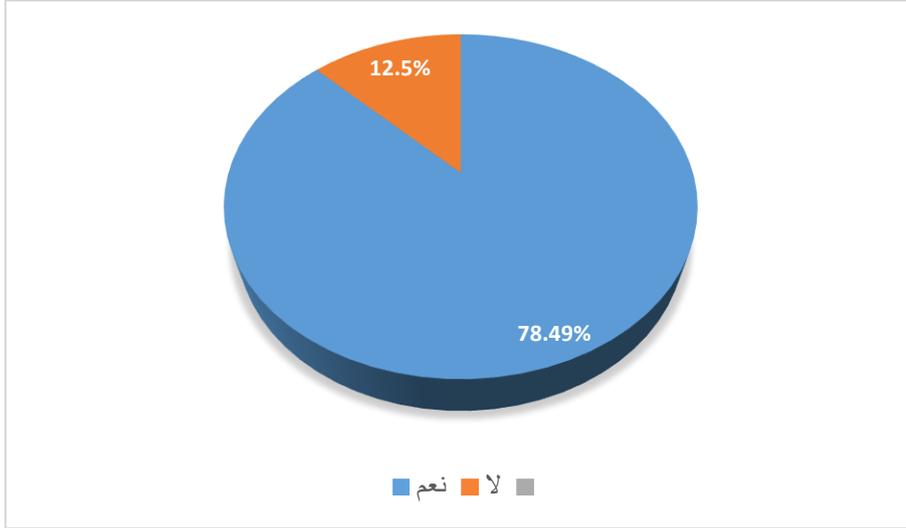
نستنتج حصة التربية البدنية تساعد على التأهيل من بعض الاصابات و ذلك من خلال برامج مكونة من تمارين معدة من قبل مختصين في المجال، يتبعها الاستاذ وفق تكوينه و ملكاته العلمية اضافة الى الامكانيات و المعدات المتوفرة للمؤسسة.

السؤال السادس و العشرون:

تحس بتسارع نبضات القلب اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟
وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة
نعم	105	87.49%	120	1	0.05	67.5	3.84	دال
لا	15	12.5%						
المجموع	120	100%						

الجدول(26) يوضح مدى مساهمة الحصة في تنشيط القلب و الدرة الدموية.



الشكل (26) يوضح مدى مساهمة الحصة في تنشيط القلب و الدورة الدموية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 78.49% يحسون بتسارع نبضات القلب اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية أما نسبة 12.5% لا يشعرون بذلك. حيث قدرت كا² المحسوبة ب 67.5 وكا² الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، فوجدنا كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستنتج ان النشاط الرياضي اثناء الحصة يؤدي الى تسارع في وتيرة القلب فيجعله أكثر قوة ونشاط، وبدوره يؤثر في الدورة الدموية مما يساهم في تنشيط الجسم.

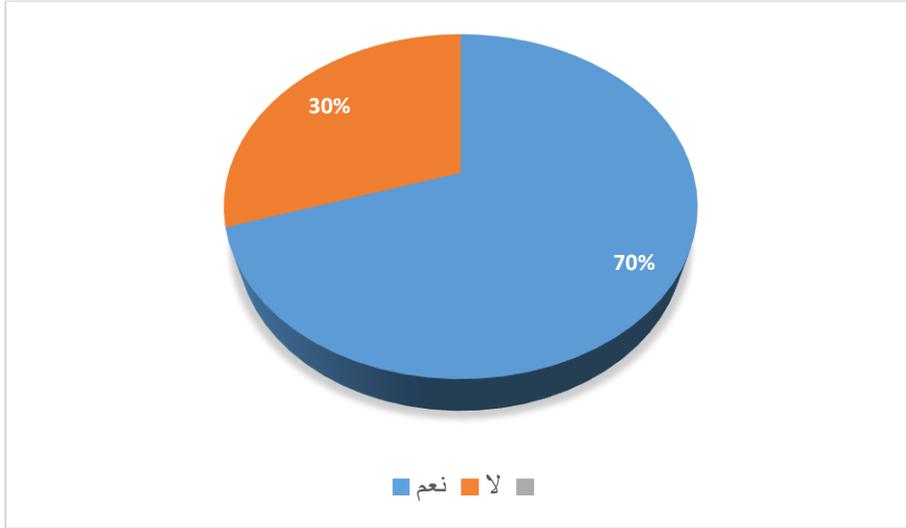
السؤال السابع و العشرون:

تشعر بالرغبة في الاكل بعد ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

وكانت النتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد افراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
نعم	84	%70	120	1	0.05	19.2	3.84	دال
لا	36	%30						
المجموع	120	%100						

الجدول (27) مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في فتح شهية التلميذ.



الشكل (27) مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في فتح شهية التلميذ.

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 70% من التلاميذ يشعرون بالجوع بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ،ونسبة 30% لا يشعرون بذلك.

حيث قدرت كا^2 المحسوبة ب 19.2 و كب^2 الجدولية ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ،فوجدنا كا^2 المحسوبة اكبر من كب^2 الجدولية و عليه هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستنتج ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على فتح شهية التلميذ ،وهذا راجع الى النشاط الرياضي الذي يؤدي الى استهلاك الجسم كمية كبيرة من المغذيات و هذا بين تأثيرها على الجهاز الهضمي.

مناقشة نتائج الدراسة:

التحقق من الفرضيات:

التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي لتلميذ مرحلة الثانوي .

من خلال هذه الفرضية نحاول التعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للتلميذ ويتم مناقشة النتائج المتوصل اليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج الاستبيان .

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وكنموذج لذلك هذا ما أكدته التلاميذ من خلال أجوبتهم على العبارة رقم (06) حيث أن نسبة 65% من التلاميذ تحقق لهم حصة تربية البدنية والرياضية الراحة النفسية والاستمتاع، والعبارة رقم (04) حيث أن نسبة 63.33% من التلاميذ يشعرون بتحقيق الذات وبالثقة بالنفس أثناء ممارسة حصة تربية البدنية والرياضية، والعبارة رقم (3) حيث ان نسبة 90% من التلاميذ تساعدهم حصة تربية البدنية على القضاء كل من الاكتئاب والخجل، ومن هنا تحققت الفرضية الأولى.

التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس.

ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وكنموذج لذلك هذا ما أكدته التلاميذ من خلال أجوبتهم على العبارة رقم (11) حيث ان 60% من التلاميذ تساعدهم على الاندماج في المجتمع و التأقلم معه، والعبارة رقم (15) حيث أن نسبة 72.5% من التلاميذ تساعدهم على خلق علاقات والتعرف على زملائهم أكثر، و

العبارة رقم (17) حيث ان 79.16% من التلاميذ تحقق روح التعاون و الجماعة بينهم لما تخلقه من أجواء تعاونية ،و من هنا نرى تحقق الفرضية الثانية.

التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على الجانب الصحي للمراهق المتمدرس. ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث و كنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة التلاميذ على والعبارة رقم (19) حيث أن نسبة كبيرة 75.83% من التلاميذ يرون ان حصة تربية البدنية والرياضية تؤثر على جانبهم الصحي بشكل ايجابي، وفي العبارة (21) حيث أن نسبة 65.83% من التلاميذ يشعرون بتحسن في الوثيرة التنفسية ،وفي العبارة (24) حيث نسبة 61.48% من التلاميذ يحسون برشاقة وقوة بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، العبارة (27) حيث أن نسبة 69.16% من التلاميذ يحسون بالرغبة في الاكل بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ، ومن هنا تكون الفرضية الثالثة محققة ،فكما نرى ان معظم نتائج الاستبيان تصب في قالب واحد وهو الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على التلاميذ و عليه فان لحصة التربية البدنية و الرياضية تاثيرات نفسية و اجتماعية و صحية على تلاميذ المرحلة الثانوية.

خلاصة عامة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها نجد ان مادة التربية البدنية والرياضية تعتبر جزء أساسي بالغ الأهمية في المنظومة التربوية، تسعى الى تحسين الفرد عامة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأن أهمية التربية البدنية والرياضية كونها القاعدة التربوية الهادفة على تنمية الكفاءات الجسمية والنفسية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

فالممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسدي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية، ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، أي انها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته.

فكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة تتمثل في :

لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الناحية النفسية للتلميذ .

لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الناحية الاجتماعية للتلميذ .

لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي على الناحية الصحية للتلميذ .

وهنا نشير إلى أن النتائج المتوصل إليها تبقى نسبية، وفي الاخير نرجو من المسؤولين ومن كل المهنيين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم افراد المجتمع عامة و المراهق خاصة.

اقتراحات وتوصيات:

1. التوعية الاجتماعية و الاسرية بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الاولى وانها تعود بالفائدة على التلاميذ من الجانب الصحي والنفسي و الاجتماعي ، وهذا عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية.
2. تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية و الرياضية.
3. تطوير التربية البدنية والرياضية داخل وخارج المدارس.
4. تهيئة الظروف المناسبة من ملاعب وأدوات ولوازم رياضية ،التي تجعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات فعالية للوصول إلى الأهداف المسطرة .
5. يجب تأهيل الأساتذة ليس للتدريس فقط وانما للإشراف على الناحية النفسية و الاجتماعية والصحية للتلميذ أيضا.
6. التركيز على برامج التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التعليمية وإدراجها ضمن المواد الدراسية المقررة لجميع المستويات حسب العمر العقلي والزمني للتلاميذ.
7. تطبيق التربية البدنية و الرياضية في المستويات الثلاث حتى تكون اكثر تأثيرا على التلميذ.
8. يجب توزيع زمن دروس التربية البدنية والرياضية على كل ألوان النشاط البدني.
9. إعطاء المكانة الحقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية وذلك بالزيادة في عدد ساعات المخصصة خلال الأسبوع و رفع معامل المادة.
10. تنظيم النشاطات الثقافية والدورات الرياضية المختلفة ، وتوجيه التلاميذ للاندماج في النشاط المناسب لميولاتهم وقدراتهم وتكوين روح الانتماء بالمؤسسة التعليمية.

الخاتمة:

من خلال دراستنا النظرية والميدانية واستنادا الى النتائج المحصل عليها من الاستبيان تبين أن مادة التربية البدنية والرياضة مادة بالغة الأهمية لا تقل عن أهمية عن المواد الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة وتهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية والجسمية والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

كما انها مادة تسعى و تهدف إلى تحسين وتكوين شخصية التلميذ وتقوي لديه روح الحماسة ،كما انها لها أثار وانعكاسات ايجابية عليه، فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس ومجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر، فمارستها تخلق جوا من التأخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم ،وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية ، فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر ،كما وجدنا حب التلاميذ لهذه المادة كونها مادة حيوية ويشعرون بالسعادة والارتياح والاطمئنان عند ممارستها كما تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم من خلال إبراز مواهبهم الرياضية ،وهم يرونها مادة لا تقل أهمية عن المواد الأخرى.

ومن خلال معطيات بحثنا توصلنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية أثار إيجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية على التلميذ تساعده في حياته اليومية والدراسية، رغم وجود بعض درجات التفاوت من فئة إلى أخرى وكذلك تأثير التلميذ المباشر خاصة في فترة المراهقة والتي تعتبر حساسة جدا ،وهي من أصعب مراحل حياته التي يكون فيها شخصيته ،ومهما كانت نتائج هذا البحث، فإنها تبقى نسبية إلى حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة مما يجعلها تترك مجالات أخرى للبحث في هذا الموضوع، حتى يستفيد منها في الدراسات العلمية الأخرى، خاصة المتعلقة بالمجال التربوي والتعليمي.

المراجع:

1. د. نوال ابراهيم شلتوت، مراد محمد نجلة. (2008). تاريخ التربية البدنية و الرياضية (ط 1). الاسكندرية: مكتبة الاسكندرية.
2. د.عدنان جواد خالف. (1988). المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. بغداد: جامعة البصرة.
3. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2015). الصحة النفسية (ط 1). عمان: دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة.
4. أسامة راتب. (1977). رياضة المشي:مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أسامة كامل رواتب. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أكرم زاكي خطايبية. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية (ط 1). عمان: دار الفكر.
7. د.محمد علي عبدالمعبود. (2016). التربية البدنية الاسس - المفاهيم. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
8. أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل، التاريخ، الفلسفة) (ط 3). الكويت: دار الفكر العربي.
9. أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل. (1998). التربية الحركية للطفل (ط 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
10. بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2002). الصحة الرياضية والمحددان للفسولوجية للنشاط الرياضي (ط 1).
11. بسطويسي أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي.
12. جمال الشافعي امين انورالخولي. (2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة (ط 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
13. حامد عبد السلام زهران. (1983). علم النفس الطفولة والمرافقة. لبنان: دار الثقافة.
14. حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس النمو الطفولة والمرافقة. مصر: الشركة الدولية لطباعة.
15. حسن شلتوت، حسن معوض. (بلا تاريخ). التنظيم والادارة في التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. حلمي علمي. (بلا تاريخ). رعاية الشباب بالتربية القومية. الطباعة والنشر.
17. خالد صلاح الدين كامل. (بلا تاريخ). علاقة الرياضة بالصحة وأثارها على بعض أجهزة الجسم.
18. د.د.سامي محمد ملحم. (2004). علم نفس النمو (ط 1). الأردن: دار الفكر.
19. د.عبد الفتاح دويرار. (1996). سيكولوجية النمو والارتقاء. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
20. رمضان محمد القذافي. (2000). علم نفس الطفولة والمرافقة (ط 2). الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة.

21. زحاف خالد. (2001). العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية. قسم التربية البدنية والرياضية. الجزائر: رسالة ماجستير.
22. صالح محمد علي أبو جادر. (2007). علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
23. عبد الحميد شرف. (2000). تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
24. عبد الغني الإيدي. (بلا تاريخ). رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة والنشر.
25. عبد الفتاح دويرار. (1996). سيكولوجية النمو والارتقاء. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية .
26. فريد نجار. (2003). المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية(انجليزي-عربي) (ط 1). بيروت: مكتبة لبنان.
27. كمال الدين تركي , محمد عادل خطاب. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية.
28. محمد الافندي. (بلا تاريخ). علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية. دار النهضة للطبع و النشر.
29. مالك سليمان مخول. (1981). علم النفس الطفولة والمراهقة. دمشق: مطابع مؤسسة دمشق.
30. مجدي الدسوقي. (2003). سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
31. محمد العيسوي محمد عبد الرحمان. (2005). المراهق والمراهقة . بيروت، لبنان،، لبنان: دار النهضة العربية.
32. محمد حسن علوي. (1986). علم النفس الرياضي. دار المعارف.
33. محمد عماد إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة (ط2). الكويت: دار القلم.
34. محمد عوض البسيوني فصيل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية (ط 1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الادارة والتنظيم في التربية الرياضية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
36. مكارم حلمي أبو هرجة ،د.محمد سعد زغلول. (1999). منهاج التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر.
37. (1996). منهاج التربية البدنية.
38. ميخائيل خليل المعوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف. مصر: دار المعرفة.
39. وزيان سعيد عبد الرحمن الوافي. (دون تاريخ). النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع.

المذكرات و الرسائل الجامعية:

1. وقاف حمزة وآخرون. (2012.2013). الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية. جامعة محمد خيضر، التربية البدنية و الرياضية، بسكرة.
2. بهي فؤاد السيد مذكور من طرف صالح العبودي. (1989). أثر السلطة الأموية على النمو الإجتماعي للمراهق. مذكرة ليسانس، معهد علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة.
3. ايشوكان محمد قاسمي صادق. (1994). اثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين و المراهقات. مذكرة ليسانس: جامعة الجزائر.

الموقع الإلكتروني:

<http://www.almualem.net/saboora/showthread.php?t=10968>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



استمارة التحكيم

في اطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس ل م د تخصص تربية بدنية و رياضة تحت عنوان
" افعالية حصة التربية البدنية و الرياضية على الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية لدى تلاميذ
المرحلة الثانوية (15-18 سنة) " يشرفنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة الاستيعابية و نرجو من سيادتكم
المحترمة التفضل و مساعدتكم لنا من اجل تحكيمها قيد استخدام ما هو انسب لعينة البحث.

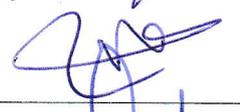
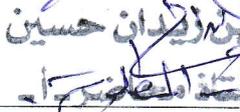
الاشراف:

د. كتشوك سيدي

من اعداد الطالب:

مداير محمد الامين

قائمة الاساتذة المحكمين

التسلسل	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
01	أشقي نور الدين	دكتوراه	
02	دهلي لهنى	دكتوراه	
03	مناد فاضل	دكتوراه	
04	بلعيدونى مصطفى	دكتوراه	
05	جيدري بن عمر	دكتوراه	
06	حرياتي براهيم	دكتوراه	
07	بن خالد صالح	دكتوراه	
08	بن زيدان اشقي	دكتوراه	
09			
10			

تحت اشراف:

من اعداد:

داكوتشوك سيدي محمد

* مداير احمد الاميين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

تلامذتنا الأعزاء في إطار انجاز مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة ليسانس بعنوان : **فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية و الاجتماعية و الصحية على تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)** نوجه لكم هذه الاستمارة ونطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية ، وذلك بوضع علامة (X) في الإطار المخصص للإجابة المختارة من طرفكم أو بالإجابة المختصرة على بعض التساؤلات. وأن مساهمتكم هذه ستحظى بطابع الأمانة والسرية التامة ، وشكرا.

تحت إشراف:

د.كتشوك سيدي محمد

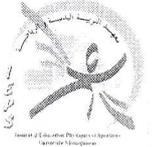
إعداد الطالب:

مداير محمد الأمين

السنة الجامعية: 2017/2018

العبارات	نعم	لا
احب ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟		
لحصة التربية البدنية والرياضية اثر إيجابي على جانبك النفسي؟		
تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في القضاء على كل من الاكتئاب و العزلة و الخجل؟		
تشعر بتحقيق الذات وبالثقة بالنفس عند ممارسة حصة التربية البدنية؟		
حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك في التحكم في ضيقك و انفعالك؟		
تحس بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية؟		
تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ؟		
الشيئ الذي يعجبك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب؟		
تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على ابداء رأيك و تقبل رأي الغير؟		
لحصة لتربية البدنية و الرياضية اثر إيجابي على جانبك الاجتماعي؟		
تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع؟		
تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في الابتعاد عن الافات الاجتماعية؟		
تحب القيادة و تحمل المسؤولية اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟		
حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو تفاهم وتاخي بين التلاميذ؟		
بممارسة التربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك و تتعرف عليهم؟		
حصى التربية البدنية والرياضية تعلمك الانضباط و النظام و احترام الغير؟		
حصة التربية البدنية والرياضية تحقق روح التعاون و الجماعة بين التلاميذ؟		
اتجد ان أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو اقرب أستاذ اليك؟		
للتربية البدنية والرياضية اثر إيجابي على جانبك الصحي؟		
ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك اقل عرضة للمتاعب الصحية؟		
تشعر بتحسن في التنفس أثناء حصة تربية البدنية والرياضية؟		

		ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي جانبك العقلي و البدني؟
		تمارس التربية البدنية والرياضية لفوائدها الصحية؟
		تشعر بالرشاقة والقوة وتناسق في الحركة بعد حصة تربية البدنية والرياضية ؟
		تساعدك التربية البدنية و الرياضية على التأهيل من بعض الإصابات؟
		تحس بتسارع نبضات القلب اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟
		تشعر بالرغبة في الاكل بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية



مستغانم: 22/04/2018

قسم : التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 157 / 2018/04

ثانوية بن زازة مصطفى
خروبة * مستغانم
-1-

إلى السيد (ة): مدير ثانوية بن زازة مصطفى

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالب:

— مداير محمد الأمين

المسجل في السنة الثالثة ليسانس التربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2018/2017

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم
رئيس قسم التربية
و الرياضية
مستغانم

عده بن عطية محمد. ش.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 22 أفريل 2018

قسم : التربية البدنية و الرياضية
الرقم: 2018/04/ 157

إلى السيد (ة): مدير ثانوية كاسطور

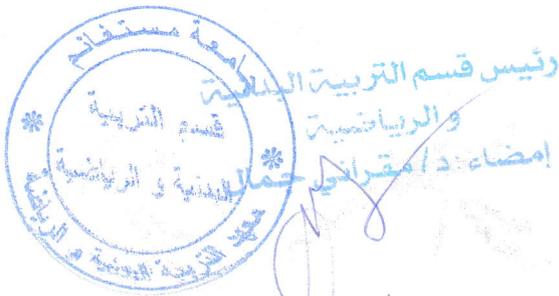
الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة
تسهيل مهمة الطالب:

- مداير محمد الأمين

المسجل في السنة الثالثة ليسانس التربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2018/2017
تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) +213 الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: iep@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



23 غويل 2018

مستغانم:

قسم : التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 158 / 2018/04/

متقن محمد بن أحمد عبد الغني
البريد الإلكتروني
الرقم: 180
اليوم: 23 / 04 / 2018

إلى السيد (ة): مدير متقن محمد بن أحمد عبد الغني

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالب:

- مداير محمد الأمين

المسجل في السنة الثالثة ليسانس التربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2018/2017

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

