



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

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

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص  
التربية البدنية والرياضية

## المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية

دراسة مسحية أجريت على بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت

تحت إشراف:

- أ. كحلي كمال

من إعداد الطلبة:

- سحوان حسين

- دراوي غنية

السنة الجامعية: 2013-2014

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل ونشكره على نعمه الظاهرة و

باطنها . أهدي ثمرة عملي إلى :

- منبع الحنان الذي لا ينفذ' إلى من غمرتني بدفئها وحضن الأمان إلى

الغالية و العزيزة امي حفظها الله و أطال في عمرها .

- إلى من كان حافزي و مرشدي و سر نجاحي و قدوتي في حياتي إبي

العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل افراد عائلتي و إخص بالذكر جدي " **الحاج محمد**" إطل الله

في عمره و أخي الصغير " **زاكي**" حفظه الله.

- إلى كل من يحمل لقب **سحوان** و إلى كل أبناء الحي و الجيران و

خاصة إبن عمي " **أحمد**"

- إلى كل الأحباب و الأصدقاء : **لخضر، عماد، رشيد، حسان، سيد أحمد،**

**حمزة، أمين، الحسن،** كما لا أنسى **هني و موسى**

أن أقدم هذا الإهداء لروح المرحوم " **عبد المجيد شعلال**" رحمه الله

كما لاتفوتني الفرصة-

والأستاذ المشرف " **كحلي كمال**" وكل أساتذة معهد التربية البدنية و

الرياضية

إلى من كان دائما سندا و دعما لي و قريبا مني إلى أعز إنسان على

قلبي و شريكي.....

" **سحوان حسين**"

## الإهداء

بسم الله العظيم و بسم رسوله الكريم و أصحابه أجمعين الحمد لله الذي  
منحني ملكة العقل و هداني لطريق العلم و رزقني النجاح لأقطف  
ثمرة جهدي السنين التي لا تسعى إلا أن أهديها إلى أحب و أعلى  
الناس على قلبي بسبب وجودي في الحياة و اللذان أوصى الله بهما  
خييرا أو قال فيهما: " وقل ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا" و إلى  
رمز العطاء و القلب الحنون إلى من شجعاني على مواصلة مشواري  
الدراسي الوالدين العزيزين عائشة و خيرة و جدتي الغالية الزهرة  
إلى من ضحى بكل شئ فألهمني برقته و عطفه جدي الحنون عبد  
القادر أطال الله في عمره و إلى الأب الغالي محمد .

إلى شقيقتي :فتيحة ، حنان ، و هيبه و خاصة نور عيني الكتكوكة منى  
و إلى كل الأهل و الأصدقاء و إلى صديقات الدرب و رفيقات العمر  
الكل بإسمها

و إلى من كان عوننا و سندا لي في مذكرتي حسين سحوان و إلى كل  
طالبة دفعة 2014 لمعهد التربية البدنية إلى تاج رؤوسنا د كاترتنا و  
أساتذتنا الأجلاء و على رأسهم الأستاذ المؤطر كحلي كمال  
و في الأخير أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من ساعدني من قريب أو  
من بعيد حتى لو بكلمة الطيبة

وأسأل الله السداد و التوفيق في طريقنا

## " غنية "

# كلمة شكر وتقدير

قال الله تعالى ( لئن شكرتم لأزيدنكم ..... ) صدق الله العظيم .

فإن أول من يشكر و يحمد هو الله عز و جل الذي هدانا إلى طريق العلم و نور عقولنا  
بالمعرفة وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع.

و نتقدم بالشكر و التقدير للأستاذ " كحلي كمال " الذي منحني مساعدته و لم يبخل  
علي بنصائحه و توجيهاته القيمة .

تحية عرفان إلى اللجنة المناقشة و إلى كل الأساتذة الذي قدموا لنا بوادر العلم و  
المنهج السليم .

و إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل و إتمامه سواء من قريب أو بعيد

## الفهرس

الصفحة

العناوين:

- الشكر والتقدير

- الإهداءات

- محتويات البحث

- قائمة الجداول

### التعريف بالبحث

أ	1- مقدمة البحث .....
ب	2- الإشكالية .....
ث	3- فرضيات البحث .....
ج	4- أهداف البحث .....
ج	5- أسباب إختيار الموضوع .....
ح	6- أهمية البحث .....
ح	7- الدراسات المشابهة .....
ذ	8- مصطلحات البحث .....

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل الأول : الدافعية

3	تمهيد .....
4	1-1- مفهوم الدافعية .....
5	2-1- عملية الدافعية .....
5	3-1- أهمية الدافعية .....
7	4-1- أنواع الدوافع .....
7	1-4-1- الدوافع الأولية .....

8	.....الدوافع الثانوية. 2-4-1
8	..... خصائص دوافع النشاط الرياضي 5-1
9	..... قوة الدافع 1-5-1
10	..... تأثيرات الدافع 2-5-1
10	..... الدافع المركب 3-5-1
10	..... الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي 6-1
11	..... الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي 1-6-1
11	..... الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي 2-6-1
11	..... الدوافع و التعليم 7-1
12	..... وظيفة الدافعية 8-1
13	..... الوظيفة التوجيهية 1-8-1
13	..... الوظيفة التنشيطية 2-8-1
14	..... أهم انفعالات التلاميذ 9-1
15	..... العوامل الدافعة لممارسة التربية البدنية و الرياضية 10-1
15	..... عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته 1-10-1
17	..... عوامل مستقلة بالمدرسة و المحيط 2-10-1
19	..... العوامل النفسية و الإجتماعية و البنية الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي. 3-10-1
19	..... عوامل المرتبطة بذات المراهق(العامل النفسي) 1-3-10-1
20	..... الخجل 1-1-3-10-1
21	..... أعراض الخجل 1-1-1-3-10-1
22	..... العدوان 2-1-3-10-1
23	..... أنواع العدوان 1-2-1-3-10-1
23	..... أعراض العدوان 2-2-1-3-10-1

24	.....أسباب العدوان.3-2-1-3-10-1
24	.....العوامل المستقلة.11-1
25	.....الأسرة.1-11-1
25	.....الجو الأسري.1-1-11-1
25	.....وظيفة الأسرة.2-1-11-1
25	.....الوظيفة التربوية.1-2-1-11-1
26	.....الوظيفة النفسية والاجتماعية.2-2-1-11-1
26	.....أسباب تصدع العلاقات الفردية والعائلية على المراهق.3-1-11-1
26	.....العوامل الاجتماعية.1-3-1-11-1
26	.....العوامل النفسية.2-3-1-11-1
27	.....أسباب التربية الخاطئة.4-1-11-1
27	.....المدرسة.2-11-1
27	.....تأثير المدرسة والتلميذ المراهق.1-2-11-1
28	.....علاقة المدرسة بالوقت المراهق.2-2-11-1
28	.....علاقة المدرسة بالمجتمع والتأثير المتبادل.3-2-11-1
28	.....العوامل البيئية.3-11-1
29	.....الخلاصة.

## الفصل الثاني: النشاط البدني و الرياضي.

31	.....تمهيد.
32	.....النشاط البدني و الرياضي 1-2
32	.....تعريف النشاط البدني و الرياضي.1-1-2
33	.....تطور النشاط البدني و الرياضي.2-2
33	.....النشاط البدني في العصور الوسطى.1-2-2

33	.....2-2-2-النشاط البدني في العصر الحديث
34	.....3-2-أنواع النشاط البدني و الرياضي
34	.....1-3-2-النشاط البدني الرياضي الترويحي
34	.....2-3-2-النشاط البدني الرياضي التنافسي
35	.....3-3-2-النشاط البدني الرياضي النفعي
35	.....4-2-أهداف النشاط البدني و الرياضي
35	.....1-4-2-الاهداف البدنية
36	.....2-4-2-الأهداف المعرفية
36	.....3-4-2-الأهداف التعليمية
36	.....4-4-2-الأهداف السلوكية
37	.....5-4-2-الأهداف النفسية
37	.....6-4-2-الأهداف الحركية
37	.....7-4-2-الأهداف الاجتماعية
38	.....8-4-2-الأهداف الترويحية
38	.....9-4-2-الأهداف التربوية
40	.....5-2-خصائص النشاط البدني و الرياضي
40	.....6-2-أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهقين
42	.....7-2-مفهوم النشاط البدني و الرياضي التربوي
42	.....1-7-2-مفهوم النشاط
43	.....2-7-2-المفهوم التربوي
44	.....8-2-نشأة التربية البدنية و الرياضية
45	.....1-8-2-التعريف بالتربية البدنية
46	.....2-8-2-المفهوم العام للتربية البدنية



47	..... المفهوم الإجرائي للتربية البدنية و الرياضية 1-2-8-2
47	..... علاقة الرياضة بالتربية البدنية 3-8-2
48	..... الفرق بين التربية البدنية و التربية الرياضية 4-8-2
48	..... التربية البدنية و الرياضية في الجزائر 9-2
50	..... أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 10-2
50	..... أهداف المجال الحسي و الحركي 1-10-2
51	..... أهداف المجال الاجتماعي العاطفي 2-10-2
51	..... أهداف المجال المعرفي 3-10-2
52	..... درس التربية البدنية و الرياضية 11-2
53	..... تعريف درس التربية البدنية و الرياضية 1-11-2
54	..... بناء درس التربية البدنية و الرياضية 2-11-2
54	..... القسم التحضيري 1-2-11-2
54	..... القسم الرئيسي 2-2-11-2
55	..... القسم الختامي 3-2-11-2
55	..... أهمية درس التربية البدنية 12-2
56	..... أهداف درس التربية البدنية 13-2
56	..... تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية 1-13-2
57	..... أهداف التنمية العقلية 2-13-2
58	..... هدف التنمية الاجتماعية الخلقية 3-13-2
60	..... الخلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

62	تمهيد.....
63	1-3- المراهقة.....
64	1-1-3- تعريف المراهقة.....
64	2-1-3- تعريف المراهقة لغتنا.....
64	3-1-3- تعريف المراهقة اصطلاحا.....
65	2-3- مراحل المراهقة.....
66	1-2-3- مرحلة المراهقة المبكرة.....
66	2-2-3- مرحلة المراهقة الوسطى.....
67	3-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة.....
67	3-3- خصائص المراهقة.....
67	1-3-3- النمو الجسمي.....
68	2-3-3- النمو الحركي.....
68	3-3-3- النمو العقلي.....
68	1-3-3-3- الذكاء.....
69	2-3-3-3- الإدراك.....
69	3-3-3-3- التفكير.....
69	4-3-3-3- التذكر.....
69	5-3-3-3- التخيل.....
69	4-3-3- النمو الاجتماعي.....
70	5-3-3- النمو الأخلاقي.....
72	4-3- مشاكل المراهقة.....
72	1-4-3- المشاكل النفسية.....
72	2-4-3- المشاكل الاجتماعية.....

72	..... 1-2-4-3 الأسرة كمصدر للسلطة
73	..... 2-2-4-3 المجتمع كمصدر للسلطة
73	..... 3-2-4-3 المدرسة كمصدر للسلطة
74	..... 3-4-3 المشاكل الانفعالية
74	..... 4-4-3 المشاكل الصحية
74	..... 5-4-3 مشاكل الرغبات الجنسية
75	..... 6-4-3 النزعة العدوانية
75	..... 7-4-3 مشاكل المراهقة في الثانوية
76	..... 5-3 خصائص التلميذ المراهق في الثانوية
76	..... 1-5-3 الخصائص الاجتماعية
76	..... 2-5-3 الخصائص النفسية
77	..... 3-5-3 الخصائص الحركية (الجسمية)
77	..... 4-5-3 الخصائص العقلية
77	..... 5-5-3 الخصائص الانفعالية
78	..... 6-3 أشكال المراهقة
78	..... 1-6-3 المراهقة المتكيفة
79	..... 2-6-3 المراهقة الانسحابية
79	..... 3-6-3 المراهقة العدوانية
79	..... 4-6-3 المراهقة الجانحة (المنحرفة)
79	..... 7-3 أزمة المراهقة
80	..... 8-3 حاجيات و متطلبات فترة المراهقة
81	..... 1-8-3 الحاجات الفيزيولوجية
81	..... 2-8-3 الحاجة إلى الأمن

81	.....3-8-3 الحاجة إلى الانتماء (حاجة التقبل و التواد )
81	.....3-8-4 الحاجة إلى التقدير (دوافع المكانة و الانجاز )
82	.....3-8-5 الحاجة لتحقيق الذات ( الهدف النهائي لكل شخص )
83	.....3-9 حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية
85	.....3-10-3 حاجة المراهقين إلى الإرشاد النفسي
87	.....3-10-1 حاجة المراهق الرياضي إلى الإرشاد النفسي
88	.....3-11-3 علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالمراهقة
89	.....3-12-3 أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي للتلميذ المراهق
90	.....الخلاصة

## الباب الثاني : الجانب التطبيق

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

93	تمهيد.....
94	المنهج المتبع.....
94	1-1-1- منهج البحث.....
95	2-1- الدراسة الإستطلاعية.....
95	1-2-1- الغرض من الدراسة الإستطلاعية.....
96	2-2-1- وصف الدراسة الإستطلاعية.....
96	3-2-1- أدوات الدراسة الإستطلاعية.....
96	1-3-2-1- المقياس.....
97	4-2-1- إجراءات الدراسة.....
97	5-2-1- الأسس العلمية للدراسة.....
97	1-5-2-1- الثبات.....
98	2-5-2-1- الصدق.....
98	3-5-2-1- صدق وثبات الإختبار.....
99	3-1- عينة البحث.....
100	4-1- مجالات البحث.....
101	5-1- أدوات البحث.....
102	6-1- طريقة التصحيح والتقييم.....
102	7-1- الأساليب الإحصائية.....
106	الخلاصة.....

## الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

108	تمهيد.....
-----	------------

109	..... 1-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
116	..... 2-2- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية
123	..... 3-2- تحليل ومناقشة الفرية الثالثة
129	..... 5-2- الإستنتاج العام
130	..... الخاتمة
133	..... التوصيات و الإقتراحات
	المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
101	جدول يمثل ثبات وصدق الأداة	01
103	جدول يوضح عدد العينة وطريقة سحبها	02
112	جدول يوضح مجموع الاستجابات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية للحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في المجال الاجتماعي .	03
114	جدول يوضح مجموع الاستجابات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية للحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في المجال النفسي .	04
116	جدول يوضح مجموع الاستجابات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية للحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في المجال البيئي .	05
117	جدول يوضح مجموع الاستجابات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية للحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في جميع المجالات.	06
118	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.	07
120	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد الاجتماعي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير الجنس	08
121	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير الجنس	09

123	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.	10
125	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير المستوى	11
126	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد الاجتماعي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير المستوى	12
127	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير المستوى	13
129	جدول يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت للمحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية حسب متغير المستوى	14



## مقدمة:

كانت الرياضة منذ القدم وسيلة نبيلة لإعداد النشء وتربية الأجيال بمساهمتها الفعالة في رعاية الفرد من جميع النواحي (الجسدية .النفسية الاجتماعية ) من خلال تقوية البدن وتربية النفس وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد .

وأصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث تلعب دورا هاما ولها وظائف متعددة ومعقدة داخل النسق الاجتماعي ,كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد على التكيف مع لجماعة وتفرغه الى ممارسة الأنشطة الرياضية بدلا من الهروب الى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي الى الانحراف .ومما سبق ذكره فإن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة فعالة للقضاء على الآفات الاجتماعية ويعتبر عنصر قوي في اعداد الفرد الصالح وتزويده بخبرات ومهارات تمكنه من التكيف مع مجتمعه او تجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعده على نموه جسديا وعقليا وفكريا.

ولكن رغم التقدم الملحوظ في المجال الرياضي بصفة عامة والدور الفعال الذي تلعبه في التقليل من الآفات الاجتماعية خصوصا في فئة الشباب والتي يعترضها منعرجا خطيرا و المتمثل في فترة المراهقة .كما لا يغيب عن الأذهان ان الجانب النفسي و الاجتماعي والبيئي لا يقل اهمية عن الجانب البدني في نجاح الأداء الرياضي بالرغم من الصعوبات التي يواجهها تلاميذ الثانويات في درس التربية البدنية والرياضية نظرا لصعوبة مرحلة المراهقة .فهذه الأخيرة تحتاج الى كل عون وكل جهد لهذا يجب على المجتمع ان يأخذها بعين الاعتبار

والحديث في هذا السياق يقودنا الى دراسة ومعرفة المحددات التي تدفع التلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي وتساعده على تجنب تيار الجريمة والانحرافات وذلك باستعمال جميع الطرق الوقائية.

وفي هذا الاطار قمنا بتقسيم بحثنا هذا الى بابين الباب الاول خصصناه الى الجانب النظري اذي قسمناه إلى ثلاثة فصول فجاء في الفصل الأول (الدافعية وأهميتها و وظائفها وأنواعها.....الخ)

أما الفصل الثاني ( النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالتربية، وخصائصه وأهدافه....الخ)

وفي الأخير الفصل الثالث الذي تكلمنا فيه على المراهقة ، أما بالنسبة للباب الثاني فقسمناه على فصلين فتكلمنا في الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية(المنهج المتبع، عينة البحث، والأدوات،.....الخ)أما الثاني فتناولنا فيه تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات .

## 2-الإشكالية:

انتهجت التربية البدنية والرياضية منهاجا في مسار البرامج والدروس التعليمية في اطار المنظومة التربوية التي تهدف الى تكوين وتقوية الفرد من النواحي الفكرية والحسية الحركية والنفسية والاجتماعية والبيئية.

ولهذا ادرجت التربية البدنية والرياضية ضمن المجال التعليمي المدرسي وفرضت لنفسها منهاجا خاص بها وكان الهدف الأساسي لها هو العامل النفسي والاجتماعي والبيئي الدافع الى مساعدة التلميذ المراهق على ممارسة النشاط البدني الرياضي في الطور الثانوي.

ان تفاعل المراهق اثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعتبر المنبع الخلقى والثقافي لتربيته وتوضح له الطريق الفعال للوصول إلى مبتغاه.

في حين ان تلاميذ المرحلة الثانوية تطرأ لديهم عدة عوامل ومحددات للممارسة مختلف النشاطات البدنية والرياضية .والتي لها دور فعال وبارز في ترسيخها.وكذلك تحديد تأثير المحددات النفسية و الاجتماعية. والبيئية علي جلب او

نفور التلميذ المراهق على ممارسة هذا النشاط الذي يبقى في نظره وسيلة لفرض وجوده ( الدكتور محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين النشاطي، 1995)

باعتبار ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر ضرورة من ضروريات الحياة بجميع مراحل العمر التي يمر بها الفرد خاصة في مرحلة الدراسة لأن نمو الجسم يتطلب نشاط بدني يساعده في ذلك بالنسبة لجميع أعضاء الجسم. حيث يشير الدكتور امين الخولي الى ان الانشطة البدنية و الرياضية بشتى انواعها تعزز نمو الاطفال والشباب من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والترويحية والصحية ( الدكتور أمين الخولي).

إن الرياضة في المدرسة حسب المجتمعات المتقدمة هي اساس صقل المواهب الرياضية وتدعيمها ويتم الاعتماد عليها من اجل ابراز المواهب الرياضية الذين يتم الارتكاز عليهم في المستقبل. ولكن الوصول الى هذه المرحلة يتطلب توفير مجموعة من المحددات تتمثل في المحددات الاجتماعية كالأسرة .الأصدقاء .المدرسة وكذلك محددات نفسية التي تتمثل في العامل النفسي كادراك الفرد لكفأته ومفهوم الذات والاستمتاع والشعور باللذة.....الخ.

وهناك محددات بيئية تشمل الإمكانيات .الأدوات وتوفر المناخ الملاعب والصالات الرياضية ووسائل النقل وعوامل الامن والمناخ وغيرها من الوسائل الواجب توفرها داخل المؤسسة.

ومن هنا جاءت الدراسة من اجل معرفة واقع محددات ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ومنه نستخلص مشكلة البحث في السؤال التالي :

ما واقع المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني الرياضي لدى مراهقي المرحلة الثانوية؟

وبناء على ذلك نطرح التساؤلات التالية:

**1-** ما هي المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني الرياضي لدى مراهقي

المرحلة الثانوية؟

**2-** هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المحددات الدافعية لممارسة النشاط

البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب المستوى الدراسي للسنوات الاولى والثانية؟.

**3-** هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المحددات الدافعية لممارسة النشاط

البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس؟.

**3-فرضيات البحث :**

**1-3- الفرضية العامة :**

يوجد واقع لمحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى

المراهقين في المرحلة الثانوية .

**3-2- الفرضيات الجزئية :**

**1** -يختلف مستوى المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى

المراهقين في المرحلة الثانوية .

**2** -توجد فروق ذات الدلالة احصائية في المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني

والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس .

**3** -توجد فروق ذات الدلالة احصائية في المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني

والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية حسب متغير المستوى .

**4 -أهداف البحث :**

**1 -الهدف العام :**

التعرف الى واقع المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

## 2 -الأهداف الجزئية :

1 -التعرف إلى مستوى المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية .

2 -دراسة الفروق ذات الدلالة احصائية في المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس .

3 -دراسة الفروق ذات الدلالة احصائية في المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية حسب متغير المستوى

4 -ابراز واقع المحددات الدافعية لممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية.

## 5-أسباب إختيار الموضوع :

أن التراجع الذي شهدته الرياضة وإهمال بعض التلاميذ لها خاصة في الأطوار الثانوية، وذلك راجع لبعض العوامل والمحددات النفسية والاجتماعية والبيئية التي يمر بها المراهقين عامة والتلاميذ خاصة، أدت إلى إهمال ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، لذلك نحاول الكشف عن مدى مساهمة هاته المحددات والدور الذي تلعبه في مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .

## 6-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في إبراز العوامل الإيجابية أو السلبية لممارسة النشاط البدني والرياضي المؤثرة على المراهق في المرحلة الثانوية من خلال مشاركته في الرياضة المدرسية في الثانوية من الجنسين والمستويين ، وذلك لتجنب السلبيات التي قد تحد من مستوى أداء التلاميذ وبالتالي تؤثر على مستوى ممارسة النشاط البدني

والرياضي بشكل سلبي وتعزيز المحددات الإيجابية منها بهدف رفع مستوى الممارسة مما يجعل الرياضة المدرسية تستند على أساس صحيح وقاعدة جيدة لانتقاء الرياضي المستقبل .

## 7- الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الأدب المشابه في العديد من المراجع والدوريات تمكن من الوقوف على بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث فمنها الدراسات العربية ومنها الدراسات الأجنبية، وسيقوم الباحث باستعراضها وفقاً للتوقيت الزمني لإجرائها، ثم يقوم بالتعليق عليها موضحاً الاستفادة منها:

### 7-1- محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب

الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم د. ثابت شتيوي قسم التربية الرياضية جامعة فلسطين التقنية طولكرم- فلسطين .

هدفت الدراسة التعرف إلى واقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم، إضافة لتحديد الفروق في محددات ممارسة النشاط الرياضي تبعا لمتغيرات الجنس، ونوع اللعبة، ومكان السكن. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 184 ) لاعبا ولاعبة لفرق العاب كرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد في المدارس الثانوية في والاجتماعية. وطبق عليه استبانة محددات ممارسة النشاط الرياضي المكونة من ( 12 ) فقرة وموزعة بالتساوي بواقع ( 4 ) فقرات على ثلاثة مجالات هي: ( المحددات الاجتماعية، المحددات النفسية، المحددات البيئية).

أظهرت نتائج الدراسة واقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم كانت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية ( 78.4%)، وفيما يتعلق بترتيب

المحددات كانت المحددات النفسية بالمرتبة الأولى ( 88%)، يليها المحددات الاجتماعية (81%) ، وأخيراً المحددات البيئية (66.4%).

كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات الجنس، ونوع اللعبة، ومكان السكن.

### 2 7 - دراسة (Tsu Yin, 2000) وعنوانها "محددات ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في تايوان".

هدفت إلى التعرف على محددات ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في ✓ تايوان، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (969) طالباً من طلبة الصف الثامن في تايوان. أظهرت نتائج الدراسة أن الدافعية ومفهوم الذات من أكثر المحددات تأثيراً على ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت الدراسة أن أولياء الأمور ليس لهم تأثير مباشر في ممارسة النشاط البدني، بينما كان تأثير الأصدقاء مباشراً على ممارسة النشاط البدني.

### 3 7 - دراسة (Ammouri, & Others 2007) وعنوانها "محددات النشاط البدني بين الراشدين الأردنيين".

هدفت الدراسة إلى تقييم السلوكيات المطورة للصحة بين الراشدين الأردنيين وفحص العلاقات بين الخصائص الشخصية (العمر، الجنس، الدخل ومستوى التعليم) والعوامل الإدراكية (الكفاءة الشخصية المدركة، الفوائد المدركة، المعوقات المدركة والمتطلبات المنافسة لممارسة النشاط البدني والمستوى المبلغ عنه ذاتياً من ذلك النشاط).

أعتمد الباحث على أسلوب الدراسة المستعرضة (Cross sectional) تم فيه جمع بيانات عبر الاستبانات من ثلاث مدن رئيسية بالأردن، استخدمت الدراسة إحصاءاً وصفيّاً بالإضافة إلى تحليل المسار لفحص التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المستقلة على النشاط البدني لدى الراشدين.

أظهرت نتائج الدراسة أن الذكور حققوا درجات أعلى من الإناث في ممارسة النشاط البدني متوسط 2.49 مقابل 2.25، اختبار ت 2.20 دال إحصائياً عند مستوى 0.03 غير أن الإناث حققن درجات أعلى من المسؤولية الصحية 2.15 مقابل 2.29 دال عند مستوى معنوية 0.03، كما لم تظهر فروق على المتغيرات الأخرى لمقياس بروفيل نمط الحياة المطور للصحة (التغذية الصحية) معالجة التوترات، العلاقات مع الآخرين وغير ذلك.

فسرت المتغيرات المستقلة 30% من التباين الكلي من النشاط البدني المبلغ عنه وأتضح أن الشعور بالكفاءة يمتلك أقوى التأثيرات المباشرة ثم يليه الفوائد المدركة ثم المعوقات المدركة وأخيراً المتطلبات التي تناقش على ممارسة النشاط البدني مثل مشاهدة التلفاز واستخدام الإنترنت، وممارسة ألعاب الفيديو والكمبيوتر وتفضيل الجلوس، أتضح أن العمر هو أقوى مؤشر غير مباشر على ممارسة النشاط البدني عن طريق العوامل الإدراكية.

أبلغ الراشدون الذين يتمتعون بدرجة أعلى من الشعور بالكفاءة الرياضية عن ممارسة أكثر للنشاط البدني وارتبطت الزيادة في مدركات فوائد النشاط البدني بالزيادة في الممارسة، بينما ارتبطت الزيادة في مدركات المعوقات بالانخفاض في مستوى الممارسة وارتبطت منافسات الممارسة بانخفاض درجة الممارسة ورغم ذلك وجد تأثير دال سلبي غير مباشر للعمر عبر العوامل الإدراكية ولأن التأثيرات غير المباشرة للعمر فسرت 91% من التأثير الكلي رؤى أن تأثير العمر عن النشاط البدني تحدث من خلال المتغيرات الإدراكية، أوصى الباحث بأن يتضمن توجيه هؤلاء الراشدين في النشاط البدني تطبيق استراتيجيات تغير السلوك المناسبة للعمر مع التركيز على الحساب الشعور بالكفاءة وتقليل المعوقات وتطوير مدركات الفوائد وتقليل أنشطة الجلوس.

## 8- مصطلحات البحث :



## المحددات:

هي عبارة عن أسباب او دلائل تستعمل للبرهان على شيء وتوضيحه لفهم المعنى .  
كما انها كلمة مستعملة ومتداولة كثيرا في المجتمع. (عبد السلام زهران، 1990،  
صفحة 291).

## الدافعية :

هي العوامل التي تدفع الفرد وتوجهه بسلوكه نحو الهدف .وتعرف ايضا بأنها القوة  
الثابتة التي تحرك سلوك الفرد. وتوجهه لتحقيق غاية معينة. (عبد السلام زهران،  
1990، صفحة 291) .

## الممارسة :

هي عبارة عن أوجه نشاطات بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على  
الفرد نتيجة الممارسة لهذه الأوجه من النشاط.

## المراهقة :

وصفها \*ستانلي مول\* بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة (مالك سليمان مغول ،  
1985، صفحة 51) .

وهي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب .وتتسم بأنها فترة معقدة  
من التحول والنمو وتحدث تغييرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقبل الطفل  
عضوا في المجتمع .



**تمهيد :**

تعتبر الدافعية من الموضوعات التي حظيت اهتمام كبير لدى علماء النفس عامة وعلماء النفس التربوي خاصة وكذلك المهتمين بتخطيط البرامج الدراسية وتحديد الطرق التعليمية ، ومن المعروف أن الإهتمام بالتلميذ لم يكن ظاهرة جديدة وإنما هو موقف عرفته المجتمعات القديمة ، وتضمنته أولى الفلسفات التربوية التي اتخذت من الإنسان هدفا لأية عملية تربوية أو نشاط تعليمي ، وقد كان نصيب الإهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم النفس الرياضي لم يقل أهمية ، وقد يتساءل أستاذ التربية البدنية والرياضة لماذا لا يبذل التلميذ أي جهد في حصة التربية البدنية ؟ وكيف يمكن تحفيز التلميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة دائمة ؟ ، وما هي الدوافع وطرق إستغلالها تطبيقيا ، الأمر الذي يزيد من أهمية المدرب الرياضي في معرفة حاجات ودوافع الممارسة لدى التلاميذ ومعرفة أهم العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية التي تؤثر في ممارسة التلميذ للأنشطة الرياضية المختلفة ، لهذا سنحاول في هذا الفصل التعرض لموضوع الدافعية وأثرها في نفسية التلميذ وكذا الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي .

**1-1- مفهوم الدافعية:**

ازدهرت الدافعية بعدد من القوى، وإن ما يفسر سلوك الفرد عدة عناصر متداخلة مع نفسه، وهذه العناصر تتمثل في الدافع والحافز والسبل... الخ، وهذه لها ارتباط وثيق بالدافعية.

إن ما جاء في قاموس علم النفس ( Le dictionnaire de la psychologie، 1989، صفحة 179)، حول مفهوم الدافعية هي أن الدافعية هي مجموعة من العوامل تحدد سلوك الفرد، نستطيع إذاً اعتبار الدافعية إنها العنصر الأول الذي يؤدي بالفرد إلى سلوك ما، فهي التي تجعل الجهاز العضوي في حركة، لكن تدوم هذه الدافعية حتى انخفاض الشدة.

ومن بين الذين اهتموا بدراسة الدافعية "بيار شازو Pierre Chazau" ( Pierre Chalourd، صفحة 25)، الذي يرى أن الدافعية هي مجموعة العوامل التي تؤدي بعض الأهداف.

إن بعض العلماء يعرفون الدافعية كما يلي:

"دونالد لنزلزي Donald Lendezi 1957م" ( طلعت منور، إبراهيم قشقوش، 1999، صفحة 137)، إنها مجموعة من القوى التي تحرك السلوك وتوجهه وتقوده نحو هدف معين.

و يعرفها "أسامة كامل راتب" ( أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1999، صفحة 137)، إنها استعدادات الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين قد يكون النجاح دافعاً للشخص لكي يصل إلى مستوى تعليمي معين بينما الخوف دافع بيولوجي يدعو إلى المحافظة على النفس و الدافعية ترتبط بالمحيط الخارجي وتخضع إلى الحوافز والمؤثرات الخارجية وهناك علاقة وطيدة بين هذه المؤثرات وهكذا يمكننا أن نعبر عن الأداء الرياضي بهذه المعادلة:

■ الأداء الرياضي = التعلم + الدافعية.

**2-1- عملية الدافعية:**

إن الحاجات والأغراض أي الأهداف لها علاقة وطيدة بين السلوك لتحقيق النجاح و الشكلى يبقى في صعوبة إشباع هذه الحاجات وكما يرى "أسامة كامل راتب"، أن شدة ه ذه الحاجات فضلاً عن اختيار الهدف يتأثر بواسطة العديد من العوامل الاجتماعية و الثقافية. ( أسامة كامل راتب، 1990م، الصفحات 18-19)

إن الشخص يختار السلوك الذي بواسطته يتمكن من إشباع حاجته و تحقيق نجاحه و من بن هذه العناصر الأساسية التي تنهى العلاقة بين الدافعية وإشباع الحاجة وه ناك:

يكون للمراهق دافع من خ لال حاجة داخلية تنشئ حالة من التوتر تؤدي إلى محاولة إشباعها ( أسامة كامل راتب، 1990م، الصفحات 18-19)، يتجه سلوك التلميذ نحو تحقيق الفوز أو النجاح في النشاط الرياضي المقترح في الحصة وفي حالة تحقيقه نجد نوعاً من التوازن بين دافعية النجاح وبين التوازن الذي يكون عليه التلميذ. إن فشل أو نجاح التلميذ يحاول من خ لاله أن يجد طرقاً أخرى لتحقيق حاجاته فبالتالي يستعمل السلوك البنائي أي الايجابي أو أنه يختار السلوك الداخلي فيحاول إقناع نفسه أن الفشل والقلق و التوتر غير موجودين وليس منهم.

**3-1- أهمية الدافعية:**

إن الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعلم وإشباعها و هي نقطة النهاية حسب اتفاق جمهور العلماء فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له، فعملية التعلم ترتبط بالدافع كنقطة بداية و بالهدف كنقطة نهاية، يتحقق فيها الاستماع أو الارتخاء و حياة الإنسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه و المحيط الذي يعيش فيه ف وراء كل سلوك بشري

دافع يثيره هدف يسعى على تحقيقه، و كلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل. (خير الله عمار، 1984، صفحة 30)

إن أهمية الدافعية في المجال الرياضي تأكدها المقولة المأثورة و التي تقول:  
 " إن تستطيع أن تقود حصان إلى النهر و لكنك لا تستطيع أن تجبره أن يشرب منه"، و هذه تدل على أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية قادر على أن يجبر أي تلميذ على ممارسة أي

نشاط رياضي معين و لكن هذا لا يضمن أن التلميذ سيبدل المطلوب ما دام يفتقد إلى الدافع نحو تطوير أدائه في الألعاب الرياضية أو النشاط الذي يمارسه لهذا تعتبر دراسة الدافع و قوتها و تأثيرها في سلوك التلميذ وسيلة هامة من الوسائل التي تساعد الأستاذ و الباحث على فهم شخصية التلميذ فهمًا عميقًا و شاملاً، و تحتل أهمية الدافع عند المربي الرياضي في المجال التربوي مركزًا أساسيًا فبواسطتها يمكن التنبؤ بإمكانيات التلميذ و قدراته و مستوى وعيه و حجم إسهامه في الحركة الرياضية. و في ميدان علم النفس الرياضي اهتم علماء النفس خاصة الباحثين منهم بدراسة موضوع الدوافع من باب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنساني و الوصول إلى صيغ لتعديله و توجيهه في ظروف و مواقف معينة لأن هناك من يعرف الدوافع على أنها الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين و هذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية (رمحمد مصطفى زيدان، صفحة 58).

إن الأنشطة الرياضية هي تلك التي تعمل على تكوين دوافع عن الممارسين لها فهذه الدوافع تعمل على تحفيز التلميذ لعملية الإقبال على الممارسة و تعلم أفضل، و يعتبر دافع النشاط الرياضي من أهم الدوافع التي تعمل على تحفيز الفرد لممارسة الرياضة فهذا السلوك يصدر من الفرد ككل لأنه يتعامل مع بيئته حركيًا و ذهنيًا و انفعاليًا.

إن لوجود الدوافع لدى التلميذ أمر أساسي في ممارسة التربية البدنية و الرياضية و من خلال تحدثنا عن الدوافع لا يمكن أن تتم الممارسة بدون هذه الدوافع فلا تعلم بدون دوافع و لا نتيجة بدون هدف.

و من منطلق هذا الأساس فيجب على المربي أن يعمل بالدرجة الأولى على استشارة دوافع التلميذ و يهتم بإتاحة الفرصة أمامهم لكي يشتركوا اشتراكاً فعلياً في اختيار الألعاب الرياضية واجتياز المشكلات التي تمس نواحي هامة في حياتهم و لذلك في توزيع المسؤوليات و تقسم العمل حتى يشعروا كلاً منهم بوجود دافع حقيقي يدفعه إلى العمل و لتحقيق الأغراض المرجو انجازها ولهذه الأسباب لا بد لنا أن نتطرق إلى أنواع الدوافع و خصائصها.

#### 1-4-1- أنواع الدوافع:

إن الذين درسوا الدوافع و كرسوا حياتهم و وقتهم لفهم طبيعتها فصنفوها إلى:

#### 1-4-1-1 الدوافع الأولية:

هي أساسية لا غنى عنها للفرد فهي حاجات أساسية يسميها بالدوافع الفيزيولوجية أو الجسمية لأنها تنبع من طبيعة التكوين الفيزيولوجية للجسم، فهي ضرورية لنموه توازنه و استعدادات الفرد تولد معه بفضل الله عز وجل و ذلك متى يتسنى له التأقلم مع محيطه و من بين هذه الدوافع (دافع الجوع، العطش، النوم، و تجنب الألم ... الخ)، و كل هذه الدوافع غريزية تتجسد في ردود أفعال غريزية أيضاً و هناك دوافع أخرى مثل (الجنس، الأمومة، الحب ... الخ)، و هي طبيعية ذاتية مكتسبة في نفس الوقت و تهدف هذه الدوافع إلى ..... عن باقي المخلوقات الأخرى و إذا كان يشترك الحيوان و الإنسان في الكثير من الدوافع الأولية بالرغبة (الجنسية و الإحساس بالجوع و العطش ...)، فإن الإنسان يختلف عن الحيوان في طريقة إشباعه لهذه الدوافع لذلك تميزه بالعقل الذي كرمه الله به.

#### 1-4-1-2 الدوافع الثانوية:

إن الإنسان بطبيعة خلقته لا يسدق في حالة واحدة فهو دائم البحث وباستمرار نحو تحقيق تكيف نفسي اجتماعي لا يثق به ولكن لا يقتصر فقط على إشباع حاجاته ودوافعه الأولية أو العضوية بل يجب علي استكمال دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته و انتمائ الاجتماعى فهي حاجات يتعلمها ويكتسبها من خلال المراحل الاجتماعية التي يمر بها حول حياته مثل الحاجة إلى الحب والرغبة في التفوق وكسب الأشياء والحاجة إلى الأمن الذي يعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي وتأكيد الذات وتقديرها وهو شعور بأننا كالأخرين وكل هذه العوامل تؤدي إلى تميز الإنسان عن الحيوان وتسمى هذه الدوافع بالدوافع الاجتماعية أو النفسية أو الدوافع المكتسبة وفي فترة المراهقة تزداد أهمية إشباع هذه الدوافع فيحاول المراهق من خلالها التخرج إلى استقلالية عن الإطار الأسري وإضافة إلى هذه الدوافع الاجتماعية هناك

حاجة إلى تنمية القدرات والمهارات الحركية وخاصة إشباع دافع التحدي والأخلاق والحاجة لإيجاد أسلوب لفهم الحياة والتفاعل معها (سعد جلال، محمد حسن علاوة، 1982، صفحة 185).

### **1-5-1- خصائص دوافع النشاط الرياضي:**

إن لتوضيح هذا الموضوع ومعرفة أثر الدوافع في النشاط الرياضي لابد من فهم عدد من النواحي المتعلقة بالدوافع ومن أهم هذه الدوافع ما يتعلق بآثار زيادة قوة الدافع لممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك معرفة نوعية أو طبيعة الدوافع التي تعمل في مواقف الممارسة الرياضية وتحديدها أما دوافع مفردة أو مركبة وهل تؤدي إلى هدف محدد أو تكون وسيلة لأهداف أخرى أبعد؟.

#### **1-5-1-1- قوة الدافع:**

إن أي نشاط يصدر عن الكائن الحي هو محدد للدافع أي أن الدافع هو وراء عملية الممارسة والتمرن وتختلف قوة الدافع من حالة إلى أخرى وبالتالي يمكن القول



أن الدوافع الجسمية هي حاجات أساسية أقوى من الدوافع النفسية الاجتماعية في التأثير على سلوك ال فود وتفكيره فالشخص الذي يبقى بضعة أيام من دون طعام ينصب معظم تفكيره على كي فية الوصول على ه ذا الطعام وتصبح الدوافع الأولية دوافع ثانوية (نزار الطالب، 1976، صفحة 70)، بالرغم من أن الدوافع الأولية هي أقوى من الدوافع الثانوية ومن أمثلة الرشراط الرياضي عن الدوافع تظفي على الدوافع الأولية أي هناك طرق عديدة لاستقلال الدوافع الثانوية وتحفيز التلميذ على العمل ومنها:

الكلمات المشرجة من قبل أستاذ التربية البنية والرياضية مهما كانت درجة بلوغ التلميذ رياضيا فإنه يحتاج إلى عامل التشجيع وإنه يحتاج أن يعترف الآخرين بانجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل الأستاذ والمربي قد تؤدي إلى تحسين مستواه وتحفيزه للعمل التلقائي بشكل أفضل.

إن لأي تلميذ متمرّن هدف يكون له حافز في عمله وحسب ما جاء في الدراسات السابقة أن العمل من دون هدف هو عمل ممل لذا يجب على أستاذ التربية البنية والرياضية وضع هدف مناسب يستطيع التلميذ من خلاله تحقيق أي تمارين و لكي يكون للتمرين فعالية وقيمة و

لكي يعرف التلميذ مدى تودمه فعلى سبيل المثال وضع مسافة (80م) في رمي الجلة لأن التلميذ الذي يمكنه من الحصول على بعض التجارب الناجحة في النشاطات الرياضية ستؤدي إلى تحفيزه على الاستمرار في الممارسة بشكل جدي.

### 1-5-2- تأثيرات الدافع:

لا توجد أي علاقة بين قوة الدافع والفترة التي يستغرقها تأثيره فهناك دافع قصير المدى كدافع الفوز في سباق السرعة لمسافة (100متر) وإن التأثير ينتهي بمجرد وصول الرياضي إلى خط النهاية ، مهما كانت قوة الدافع لذا يجب أن تكون العناية

اللايقة للدافع طويل المدى بالنسبة للمرافق التدريبية في النشاط الرياضي حيث أنها تؤثر في سلوك الفرد فترة زمنية طويلة كما أن أعراض التربية البدنية بطبيعتها بعيدة وليست مؤقتة ومن ثم تتولزم دوافع من هذا النوع إلا أنه ينبغي الإشارة في كل هذا إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

### 1-5-3- الدافع المركب:

إن في هذه المرحلة تتحدد الدوافع التي تؤثر في ممارسة الأنشطة الرياضية أما المراهق فإنه يعمل تحت تأثير دوافع عادية مثل (البحث عن الطعام والراحة والحركة....) والمراهق يعمل تحت تأثير دوافع أغلبها اجتماعية مكتسبة أي الدوافع الثانوية كالرغبة في التفوق واثبات الذات، بالإضافة إلى الدوافع الأولية وإن كانت لا تؤخذ بالشكل المألوف في موقف الممارسة المختلفة للنشاطات الرياضية، وخاصة في المؤسسات التربوية إلا أنه ينبغي على المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها أن يقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية تحت تأثير دافع واحد، بل غالبًا ما يتأثر الفرد بمجموعة كثيرة من الدوافع تؤثر عليه وتوجهه.

### 1-6- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي رغم تعدد الأنشطة الرياضية إلا أنها تتميز بالطابع المركب وأهمية معرفة المربي الرياضي لأهم الدوافع التي تتفع التلميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للتلميذ أو الفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه.

ويقسم "روديك Rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

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

حسب الدكتور "حسن علاوي" يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي: (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 162)

- الإحساس بالرضى والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

- الشغور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التمرينات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هماً من أركان النشاط الرياضي وما يربطه من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

### 1-6-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

من أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي حسب الدكتور "محمد حسن علاوي" (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 161) هي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالهوان الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة.

### 1-7- الدوافع و التعليم:

إن تحفيز التلميذ علة تعلم المهارات معينة سيؤدي إلى تسهيل تلك المهارات من قبل التلميذ، و هناك دوافع كثيرة منها: الفيزيولوجية، و النفسية و التي يمكن استخدامها لتحفيز التلميذ على السلم.

إن عملية التغيير هي التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى قيامه بفعاليات مختلفة لسد تلك الحاجات. (نزار الطالب، 1976، صفحة 68)

إن عمل الدوافع في المجال التربوي هو تنشيط التلميذ و تهيئته للتعلم، فإن التلميذ المحفز سيواجه نشاطه البدني أو الفكري لتحقيق أهداف معينة قد تكون فيزيولوجية أو معرفية أو نفسية اجتماعية، و تعد الدوافع من أهم العوامل التي تساهم في التربية بوجه عام و التعلم بوجه خاص "فالتعلم الناتج هو التعلم القائم على دوافع

التلميذ و ميولهم، و كلما كان موضوع الدرس مشبعًا بهذه الدوافع و الحاجات كانت عملية التعلم أقوى و أكثر حيوية (محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 83).

لذلك ينبغي أن يوجه التلاميذ بحيث يشبع الحاجات الناشئة لديهم و يتفق مع ميولهم و رغباتهم و طبيعي أن المربي بوجه عام و خاصة المربي الرياضي لا ينبغي أن يعمل على إشباع ميول التلاميذ و دوافعهم الراهنة فحسب، و إنما يجب أن يعمل على خلق ميول و دوافع جديدة تعمل على إنماء شخصياتهم و إكسابهم المهارات و المعارف و الاتجاهات النافعة.

### **8-1- وظيفة الدافعية:**

يمكن التعبير عن وظيفة الدافعية بأنها تسعى للإجابة عن التساؤلات الثلاثة التالية وهي:

01- ماذا نقرر أن نفعل؟

02- مقدار تكرار العمل؟

03- كيفية إعادة العمل؟

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤاين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار التلميذ لنوع النشاط الرياضي الذي يريد أن يمارسه، فترة الاستمرار بممارسة هذا النشاط الرياضي، و ليس ثمة شك في أن الدافعية عن دم تكون مرتبة نحو نشاط رياضي معين، فإن نلك يعنى اختيار اللاعب للشرائط الرياضي الذي يرغب فيه و يدل فيه ذلك على مدى الاهتمام بهذا النشاط والاستمرار في ممارسته، ويعنى ذلك مثابة في العمل الجاد بما يضمن تعلم و اكتساب المهارات الحركية لهذا النشاط الرياضي.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إعادة العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل

للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى معيناً ملائماً من الحالة التشرطية (الاستثارة)

حتى يحقق أفضل أداء في موقف الاختبار لشرائط رياضي أو لأداء رياضي معين، وقد قسم الأستاذان (فيشر) و (كريبج) الدافعية وظيفتين هـ ما:

### 1-8-1- الوظيفة التوجيهية:

إن سبب اختبار اللاعب نشاطاً رياضياً معيناً مرتبط بالوظيفة التوجيهية وهناك يهمل الأنشطة الأخرى؟ و تتخل هذه الفئة في دراسة (الحوافز) الحاجات والبواعث والدوافع، ويطلق بعض العلماء على هذه الفئة "الوظيفة التوجيهية للدافعية".

### 1-8-2- الوظيفة التنشيطية:

ترتبط بالبحث عن سبب نأدية اللاعب أداءً معيناً مع اختلاف درجة الشدة؟ و هنا تعالج ه ذه الفئة السلوك الذي يعد وينشط ويستثير نحو الأداء، وهي ترتبط بالجانب الوجداني للدافعية، ويطلق بعض العلماء على ه ذه الفئة "الوظيفة التنشيطية للدا فعية" باعتبار أن دورها يتضح مع تحرير الطاقة الانفعالية الكامنة، ومن الانفعالات الهامة في مجال الأداء و التفوق الرياضي انفعال القلق وانفعال الخوف وانفعال الغضب.

### 1-9-1- أهم انفعالات التلاميذ:

إن الانفعالات لها دور هام في مجال التربية البدنية و الرياضي حيث أنها تؤثر بشكل كبير على سلوك التلميذ، ومن خلال هذه الانفعالات أي ( انفعال الخوف، الثقة، والغضب، والقلق) سيتم ذكرها في التفصيل التالي.

#### 1-9-1- الخوف: يواجه الرياضي في مجموعة من ا لمخاوف تطراً للهوقف

التي تميز المنافسة، زيادة على نوعية النشاط الممارس و الخوف من الإصابة و ع دم تحقيق النجاح.

#### 1-9-2- الغضب: قد يكون الغضب أحياناً عامل من العوامل زيادة القوة و

الطاقة للتلميذ خاصة في الرياضات ذات الاحتكاك الجسدي، ثم ا أن له جوانب سلبية

مثل فقدان التلميذ تحكمه في السيطرة على أفعاله و عدم التقدير بين التلميذ و زميله و حتى بينه وبين معلمه.

### 1-9-3-الثقة: يدي "ديفي كابوس David Cabousse" في كتابه في مجال الإعداد

النفسي للرياضيين أن نتعامل مع الثقة "لكأحد أوجه الانفعالات" ( أسامة كامل راتب، 1990م، صفحة 18) و الثقة بالنفس ضرورية للتلميذ لتحقيق

مستواه الحركي و نتائج، و لكن هذا لا يع ني الاستهزاء و اللامبالاة بالأنشطة الرياضية والسخرية بالخصم، لأنها في هذه الحالة تعتبر غرورا قد تكون نتائج

### 1-9-4-القلق: و يعتبر من أهم الانفعالات وأكثرها ارتباطا بالنشاط

الرياضي في حصة التربية و الرياضية وهو ناتج عن الصراعات و الهموم و المخاوف و من عدم إشباع الحاجات لدى التلاميذ و مما يتصل بها من دوافع و حوافز و يفضل "ماركنز Marcense" استخدام مصطلح التواتر بدل القلق . ( أسامة كامل راتب، 1997،

صفحة 14)

## 1-10-1- العوامل الدافعة لممارسة التربية البدنية و الرياضية:

من خلال تطلعنا على الع ديد من المراجع و الكتب قصد توضيح العوامل النفسية الاجتماعية الدافعة لممارسة التربية البدنية و الرياضية ، للحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية لاحظنا أن هناك عام لان رئيسيان يقفان وراء الدافع لممارسة التربية البدنية و الرياضية يتم ثل العامل الأول في الفود نفسه بما في ذلك صحته النفس ية و الجسمية و حاجاته و قدراته العقلية، أما العامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري و المدرسي و الاجتماعي بوجه عام و كل ما يحيط بالفرد.

### 1-10-1-1-عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:

و هي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق و تتمثل في جميع مكونات الشخصية من حاجات و دوافع و خبرات، و قيم و ميول و قدرات، و عواطف و انفعالات، التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي. ( نصر الدين جابر، علاقة التقبل الوالدي بتكيف الأبناء، 1997، صفحة 67)

و تأخذ الحاجات و الدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواءً كانت متوافقة أو غير متوافقة، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف و إشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع، و دافع بدون هدف محدد له.

فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية وباله دف كنقطة نهاية ، يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء، و عمر الإنسان يمثل سرهلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه و المحيط الذي يعيش فيه، فورا كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعي إلى تحقيقه، وكلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف . ( نصر الدين جابر، علاقة التقبل الوالدي بتكيف الأبناء، 1997، صفحة 96)

وتحقيق المراهق لتكيف نفسي مقبول لا يقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية والتي تمثل الحاجات الأساسية ، أو الفيزيولوجية التي لا غنى للفرد عن إشباعها

كدافع الجوع، العطش، النوم، الجنس، البحث عن الراحة، بل يتعني عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته و انتماءه الاجتماعي، وهي حاجات يكتسبها ويتعلمها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي مر بها طوال حياته مثل الحاجة للأمن، التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفس والاستقرار الانفعالي والحاجة للحب في التملك و لسرب الأشياء و تأكيد الذات و تقديرها.

ومن هنا فإن الفرد يسعي جاهداً لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق ، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من

الانسجام والتوافق ( أو ميكانيزمات الدفع)، وهى وساطة الإنسان في سعيه وراء التكيف لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغير إعادة التوازن والتلاؤم العنصري أو النفسي (رمحمد مصطفى زيدان، صفحة 64).

كدافع الجوع، العطش، النوم، الجنس، البحث عن الراحة، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تتم في إنسانيته واندماجه الاجتماعي، وهي حاجات يكتسبها ويتعلمها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي مر بها طوال حياته مثل الحاجة للأمن، التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي والحاجة للحب في التملك وكسب الأشياء وتأكيد الذات وتقديرها.

ومن هنا فإن الفيديسعى جاهداً لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق ( أو ميكانيزمات الدفع)، وهى وساطة الإنسان في سعيه وراء التكيف لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغير إعادة التوازن والتلاؤم العنصري أو النفسي (رمحمد مصطفى زيدان، صفحة 64).

### 1-10-2- عوامل مستقلة بالمدرسة و المحيط:

إن كل كائن حي إنساني يعيش في مجتمع و تحدث داخل إطاره عمليات من التأثير و التأثير المتبادل التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع و يحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم و القوانين و العادات و التقاليد و القيم التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً و اجتماعياً.

و عادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية و الثقافية هو الذي يصنع الشخصية، كما يجعل من الصعوبة لمكان خروج هذا الأخير أي الشخص عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة



و هكذا تأثير البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية و الثقافية بطريقة مباشرة على حياء الفرد و تحديد الأسلوب الذي يحقق له التكيف و الموائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة (رمحمد مصطفى زيدان، صفحة 15).

ترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي أما البيئة الاجتماعية و الثقافية من خلال الجماعات التي يندمج فيها الشخص كالأسرة و المدرسة و جماعة الوفاق و المؤسسات الثقافية و الإعلانية كلها تؤثر بشكل أو بآخر على توافق الفرد، و من أهم هذه الجماعات الأسرة فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي و النفسي و الاجتماعي للطفل، و تؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً وديناميكياً و توجيه سلوكه منذ طفولته المبكرة، و تلعب العلاقات بين الوالدين و العلاقات بينهما و بين الطفل و إخوته دوراً هاماً في تكوين شخصيته و أسلوب حياته (حامد عبد السلام زهران، 1990، صفحة 84).

و تعد المدرسة المؤسسة الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى التي تلي المنزل، فالمدرسة لها رسالة تربوية إلى ما هو أشمل و أوسع من مجرد التعليم و تحصي في المعرفة، و من أهم أهداف

هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ و إعداده ليكون مواطناً صالحاً و رعاية نموه البدني و الذهني و الوجداني و الاجتماعي في أن واحد (جبرائيل ميفاريوس، 1974، صفحة 65).

كما تعتبر المدرسة أكبر مجال اجتماعي لإثارة الفوارق بين القدرات بما يؤهل لإعادة توزيع الطبقات، فالمتفوق الدراسي يغذي الطموح لقوادة المجتمع أو الانتقال على الأهل من طبقة درهي محكومة و مغموبة على أمرها إلى طبقة عليا متحكمة و متميزة خلال التقديرات الدراسية من مرحلة إلى أخرى، و عند الانتقال من سنة لما بعدها في المرحلة الواحدة يقدّم ذوي الطموح و المواهب و قد يكونون من الضعاف و المتخلفين و غير ذوي الاستعداد للدراسة.

لما تؤثر جماعة الوفاق على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين حيث يشعر هذا الأخير بالسعادة حيث يكون وسط رفاقه يكلمهم ويلاعبهم ويأكل معهم دونما حرج، ومما ذكرته "هارلوك" يمكن استنتاج عدة نقاط تشيع في المراهقين أهدافا متنوعة عندها يكون ضمن هذا الإطار الاجتماعي فالجماعة تتوفر له الشعور بالأمن والارتياح والثقة، ومجموعة الوفاق تتلوه على تعلمه فن التعامل مع الآخرين، كما أنه يستطيع عن طريق تفاعله في وسط مجموعته أن يصبح أكثر تساهلا ومرونة ومنها يكتسب المهارات الاجتماعية والولاء الاجتماعي (عبد العالي الجسماني، صفحة 216)

### 1-10-3-العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية الدافعة لممارسة التربية البدنية والرياضية :

من خلال تطلعنا على العديد من المراجع والكتب قصد توضيح العوامل النفسية الاجتماعية الدافعة لممارسة التربية البدنية والرياضية، للحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية لاحظنا أن هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء الدافع لممارسة التربية البدنية والرياضية يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقدراته العقلية، أما العامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري والمدرسي والاجتماعي بوجه عام وكل ما يحيط بالفرد .

#### 1-10-3-1 عوامل مرتبطة بذات المراهق (العامل النفسي) :

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق وتتمثل في جميع مكونات الشخصية من حاجات ودوافع وخبرات، وقيم وميول وقدرات، وعواطف وانفعالات، التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي (نصر الدين جابر، 1997، صفحة 67)

وتأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواءً كانت متوافقة أو غير متوافقة ، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف وإشباعها هي نقطة النهاية ، فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع ، ودافع بدون هدف محدد له .

فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية ، يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه ، فوراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه ، وكلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف ( نصر الدين جابر ، علاقة التقبل الوالدي بتكيف الأبناء ، 1997 ، صفحة 96).

وتحقيق المراهق لتكيف نفسي مقبول لا تقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية والتي تمثل الحاجات الأساسية ، أو الفيزيولوجية التي لا غنى للفرد عن إشباعها كدافع الجوع ، العطش ، النوم ، الجنس ، البحث عن الراحة ، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وانتمائيه الاجتماعي التي مر بها حياته مثل الحاجة للأمن ، التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي والحاجة للحب في التملك وكسب الأشياء وتأكيد الذات وتقديرها .

ومن هنا فإن الفرد يسعى جاهداً لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق ، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ على طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق ( أو ميكانيزمات الدفاع ) وهي وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغية إعادة التوازن والتلاؤم العنصري أو النفسي .

وهناك بعض مؤشرات نفسية التي تؤثر في واقع حياة (المراهق) وتتمثل في ظاهرتي الخجل والعدوان .



خفقان القلب للإفراز الكبير للغدة الصماء ،اضطرابات المعدة.

### 3- الأعراض العقلية :

تصاب الأفكار بالتشويش وحتى الشلل ، وهذا ما يمنعه عن المنافسة كثيرا ما يحدث واضحا عند الطالب المراهق الرياضي الخجول التمرينات الاختيارية.

### 4- الأعراض النفسية :

انفعالات نفسية غير منظمة ، يدوم في دوامة لا متناهية من الاضطرابات ، يشعر بالحيرة يشابه الأفكار والأوهام الخيالية ، يهرب من واقعه الاجتماع ، كما أنه يتميز بعزة النفس الثائرة أو الكبرياء ، ويصبح الخجل نوع من صفات الطبع والعجز عن التكيف مع المحيط .

ويعتقد علماء النفس أن الخجل ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة (الخوف – القلق - الضعف) والأمراض البدنية الفزيولوجية تأتي غالبا عن طريق الأمراض الوراثية وبالتالي ضغوطات نفسية تؤثر في الحالة النفسية وهي تؤدي إلى الخجل .  
أن التلميذ المراهق يتصور خطأ أن المجتمع والأفراد في المدرسة يلاحقونه بنظراتهم الساخرة العامرة بالاحتقار والازدراء وليست هذه الأحاسيس سوى تصورات وهمية يتخيلها بالذات ويغالي بتفاعلاتها في عقله الباطن فتستولي عليه نزعة الخجل والحياء .

### 1-10-3-1-2- العدوان:

يعرف العدوان بأنه كل سلوك نشط فعال تهدف العضوية من وراءه إلى سد حاجاتها الأساسية أو غرائزها ، وبهذا المعنى يشمل العدوان كل الفعاليات الأساسية المتجهة نحو الخارج المؤكدة للذات الساعية وراء حاجات الذات الأساسية .

ويعرف العدوان بأنه أي سلوك يصدره فرد أو جماعة صوب آخر أو آخرين أو صوب ذاته لفظيا كان أو ماديا ، ايجابيا كان أو سلبيا ، مباشرة أو غير مباشرة

أملتة مواقف الغضب أو الإحباط ، أو الدفاع عن الذات والممتلكات ، أو الرغبة في الانتقام أو الحصول على مكاسب معينة ، ترتب عليه إلحاق أذى بدني أو مادي أو نفسي بصورة متعددة بالطرف الآخر ( د.زين العابدين درويش، صفحة 329).

### **1-10-3-1-2-1-أنواع العدوان :**

العدوان العادي ، العدوان الجسدي ، العدوان اللفظي ، العدوان الرمزي .

### **1-10-3-1-2-2-أعراض العدوان :**

تأخذ العدوانية عند المراهق عددا من الأشكال ، وتظهر في انفعال مثل الضرب والرفس في الأقوال غير لائقة خاصة في المنافسات الرياضية ، وفي بعض أشكال السلوك الرمزي مثل إدارة الظهر للآخرين وإبراز بعض الحركات في الوجه أي اتجاههم ، ويسعى إلى السيطرة إلى كسب الأشياء وتحطيمها أحيانا وكثيرا ما تنجم عنها نوبات غضب شديدة منها:

- 1- النفور :** هو عبارة عن وسيلة للهروب مما هو واقع وحقيقة اجتماعية .
- 2- التمرد :** هو البحث عن الاستقلالية وضغوطات السلطة الخاصة منها الأسرية .
- 3- السخرية :** يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة التطور ، وذلك يجعله يسخر من الحياة الواقعة ومن أفرادها المحيطين به .
- 4- التعصب :** يزداد تعصب المراهق لآرائه ولآراء رفاقه وأساليبهم ، وهو يتأثر في تعصبه وهذا بعوامل ترجع إلى علاقته بوالديه وعلاقته بالمدرس وبتقاليد وعادات بيئية .
- 5- المنافسة :** يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطهم إلى الألفاظ الساقطة والنقد والضرب أحيانا.

### **1-10-3-1-3-أسباب العدوان :**

يرجع العدوان إلى عدة أسباب قد تكون نفسية أو اجتماعية وهي :

**1- المعلم** " لقد أثبتت العديد من الأبحاث إلى أن العقوبة الجسدية تشير إلى المدى الطويل في إزدياد السلوكيات العدوانية من قبل التلاميذ والذي يصل إلى الحد منها على المدى القصير.

**2-والوالدين** " ومنطقيا يكون الفرد المراهق أكثر عدوانا كلما كان الأب أو كانت الأم أكثر عدوانا وقد لوحظ أن الأولاد ذوي الآباء القاسيين يعاقبونهم بقدر كبير من العدوان الموجه نحو الجسد أو الذات (العقاب البدني - محاولات الانتحار - الاستعداد المسبق للحوادث ).

وفي دراسة أجريت من طرف الباحثين ، نجد أن آباء الأولاد المنحرفين العدوانيين على درجات مرتفعة على قياس العدوان أكثر من آباء الأطفال غير العدوانيين (د.زين العابدين دروش ، 1993 ، صفحة 340).

### **3-الإحباط:**

يفترض Dollard et hille : أن السلوك العدواني هو الإستجابة النموذجية للإحباط،

فالمراهق

إذا أحس بإهمال والديه له فإنه يشعر بالإحباط فيظهر السلوك العدواني (د.زين العابدين دروش ، 1993 ، صفحة 59).

### **1- 11- عوامل مستقلة (عوامل اجتماعية) :**

إن كل كائن حي إنساني يعيش غني مجتمع وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثير المتبادل التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين ، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والعادات والتقاليد والقيم التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا .

وعادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد ، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية ، كما يجعل من الصعوبة لمكان . خروج هذا الأخير أي الشخص عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من

قبل الجماعة وهكذا تأثير البيئة بإبعادها الثلاثة الطبيعية والثقافية مباشرة على حياة الفرد وتحديد الأسلوب الذي يحقق له التكيف والموائمة مع كل جانب .  
ومن أهم العوامل الاجتماعية :

### 1-11-1- الأسرة

#### 1-11-1-1- الجو الأسري :

يتوقف مستوى نمو المراهق والتكيف مع اتجاه الوالدين البسيكولوجي والاجتماعي السائد في المنزل ، فالأجواء المنزلية ليست من نمط واحد ، فهي تختلف من بيت لآخر ، وبما أن للمنزل تأثير على سلوك الطفل ، فمن الضروري دراسة المراهق بصورة عميقة فمعرفة مقومات المنزل الطيب بالمقارنة بالمنزل النابذ والدور الذي يلعبه كل منهما في تشكيل نمط المراهقة السلوكي ، لتوجيهه توجيهها يحقق له التكيف السليم (حامد عبد السلام الزهران ، 1984 ، صفحة 380).  
هناك عديد من المنازل التي جوها يؤثر في حياة المراهق منها :

- 1 - المنزل النابذ .
- 2 - المنزل الديمقراطي المتفتح 3- المنزل المتسامح 4- المنزل الذي تسود فيه السلطة .

#### 1-11-1-2- وظائف الأسرة :

#### 1-11-1-2-1- الوظيفة التربوية :

الأسرة هي المسؤولة عن بقاء الحضارة وتطورها ، وهي تساهم في تربية الأفراد تربية حسنة وبالتالي استمرار المجتمع ، وتشارك الأسرة عدة مؤسسات اجتماعية في تربية المراهقين خاصة وبالتالي هي مدرسة في عملية التنشئة والطبع الاجتماعي (مصطفى فهمي، 1974).

#### 1-11-1-2-2- الوظيفة النفسية الاجتماعية :



تتمثل هذه الوظيفة في عملية التطبع الاجتماعي ، فالمرهق ليس ملكا لوالديه فحسب بل هو عضو في المجتمع الذي يعيش فيه لذلك فلا بد أن ينشأ نشأة اجتماعية سليمة فالأسرة هي التي تقوم بهذه العملية إذ تعلمه السلوك الاجتماعي ولغة المجتمع وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية وتتمثل في مايلي :

- الحاجة إلى الحنان والعطف .

- الحاجة إلى الانتماء لجماعة معينة تقبله عضو فيها.

- الحاجة إلى الأمن والاستقرار.

- الحاجة إلى الحرية (الموجهة) .

### 1-11-1-3-أسباب تصدع العلاقات الفردية والعائلية على المرهق :

#### 1-11-1-3-1-العوامل الاجتماعية :

- انهيار الجو الأسري مثل "الخلاف بني الوالدين ، الطلاق ، موت أحد

الوالدين.....الخ

- الحالة الأخلاقية في الأسرة ونوعها : الإيمان الخاطيء ، شرب الخمر وارتكاب

المعاصي المخدرات.....الخ .

- الحالة الاقتصادية : الفقر وازدياد البطالة ، وعدم وجود الراحة في المنزل

وكثره الازدحام بين أفراد العائلة .

#### 1-11-1-3-2-العوامل النفسية :

إن اضطراب الروابط الانفعالية بين الوالدين غالبا ما تكون عامل في انحلال

الروابط الأسرية ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء العلاقات الانفعالية التي تنشأ بين

الأبوين والأولاد فهذه المشاكل اليومية تحدث بسبب المشكلات الانفعالية ، كثيرا ما

تؤدي إلى أضعاف العلاقات الأسرية وانهيارها وكذلك الإهمال وعلى حساب

الأولاد.

#### 1-11-1-4-أسباب التربية الخاطئة :

لهذه الأساليب والأسباب التأثير البعيد المدى على نشوء وتكيف الطفل المراهق ، تلعب الوسيلة التي تربي بها الأطفال في السنوات الأولى ، وتلعب دورا هاما في التكوين الشخصي والنفسي الاجتماعي ، وان كانت هذه التربية قائمة على إثارة مشاعر الخوف وانعدام الأمن في نفوس الأطفال ويترتب عن ذلك تعرضهم للاضطرابات النفسية في المستقبل ونلخص هذه الأسباب التي تؤدي بالاضطراب في مايلي :

- الحرمان من رعاية الأم وعطفها.
- شعور الطفل المراهق بأنه غير مرغوب فيه .
- إفراط الأبوين في التسامح والصفح عن الأبناء .
- الإفراط في رعاية الأطفال والاهتمام الزائد بهم .
- صراحة الآباء وميلهم إلى الاستبداد بأبنائهم.

### 1-11-2- المدرسة :

#### 1-11-2-1- تأثير المدرسة والتلميذ المراهق :

في مرحلة المراهق يجب أن يكتسب التلميذ فيها مهارات كافية حتى يصبح عند مغادرته المدرسة متمكنا من المعارف الأساسية راغبا في الاشتراك فيها ، كما يجد متعة في ممارستها ، حتى يبرز حب المناقشة بشكل قوي وتعتبر الألعاب الرياضية منفسا لهذه الغريزة ، ويجب على مدرس التربية البدنية والرياضية عن طريق الملاحظة والتوجيه وذلك بالتأكيد من أن النشاط غير مجهد وعلى ضعف أكثر من اللازم على القوى ، ويجب أن تستعمل المدرسة برنامج للنشاط الأساسي وآخر اختياري مثل كرة السلة ، كرة الطائرة ، حركات الرشاقة ..... الخ (مصطفى فهمي، 1974 ، صفحة 58).

#### 1-11-2-2- علاقة المدرسة بوقت المراهق :

بالرغم من أن برنامج التربية البدنية والرياضية في المدرسة لا يجمع كل أوجه النشاط فيه فإن الألعاب المختلفة تمد الكثير من التلاميذ بوسيلة القضاء عن الفراغ و الملل .

### 1-11-2-3- علاقة المدرسة بالمجتمع والتأثير المتبادل :

تعتبر المدرسة جزء من المجتمع فلها تأثير في رفع شأن المجتمع وبناء جيل المستقبل فالحقيقة لهما ارتباط وثيقا وتفاعلا شديدا فالمجتمع إذا ما انتظمت أموره وتحسنت اقتصاديته وأرتفع مستواه الثقافي يلبث أن ينظم مدارس ، وبالتالي هناك علاقة تأثير وتأثر بينهما .

### 1-11-3- العوامل البيئية :

إن العوامل البيئية تتضمن العديد من المحددات الداعمة للنشاط الرياضي ومنها التسهيلات ، الإمكانيات ، الأدوات ، الملاعب ، الصالات ، وسائل النقل ، عوامل الأمن والسلامة ، والمناخ وغيرها من المحددات الواجب توفرها داخل المؤسسة التعليمية حيث يذكر ( مبارك آدم )إننا نستطيع التنبؤ بنشاط الفرد من خلال وفرة الأجهزة والأدوات سواء في المنزل ، أم المدرسة ، أم البيئة المحيطة وكذلك خلو البيئة من العوامل المهددة للامان ، وتوفر المنشآت الخاصة بممارسي الأنشطة الرياضية جوار إقامتهم وسهولة ارتيادهم للمنشآت الرياضية .

### الخلاصة:

في نهاية هذا الفصل ، وبعد كل ما تطرقنا إليه في الدافعية وأهمية إستعمالها في ممارسة النشاط الرياضي لدى التلميذ المراهق ، وذلك بمراعاة العوامل النفسية للمراهق التي تقف عائق أمام تعليمه وممارسته مختلف الأنشطة بالإضافة إلى العوامل النفسية والإجتماعية والبيئية وإيجاد مختلف الطرق والإمكانيات الدافعة لممارسة النشاط حسب قدرات و استعدادات المراهق .

وهذا ما تسعى إليه حصة التربية البدنية والرياضية في مختلف المؤسسات التربوية مع مختلف التلاميذ خاصة المراهقين والتي يجب على الأستاذ توظيف مختلف الأساليب البيداغوجية التي بمثابة التوصل إلى هدف معين وهو إقبال التلميذ على ممارسة النشاط الرياضي .

**تمهيد:**

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة خاصة سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للفرد، فهي جزء مكمل من حيث الثقافة والتربية فهي تلعب دورا في إعداد الفرد بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة يتأثر كثيرا بها من الناحية الشخصية وسلوكه الخاص.

وتحتل ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية مكانة خاصة، فتعتبر الممارسة الرياضة بالنسبة للمراهق له أهمية كبيرة في تطوير وتنمية جوانب شخصية المراهق من حيث الجانب الحركي والجانب الفيزيولوجي وكذلك تقوية الصلات والعلاقات الاجتماعية والإنسانية الحتمية مع الآخرين وكذلك تعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تنتاب الفرد في المرحلة الحساسة، إذن فممارسة النشاط البدني والرياضي له عدة آثار إيجابية في تطوير سلوكه وتكوين شخصيته وقدراته الفعلية.

ومن خلال هذا نود في هذا الفصل التطرق إلى تعريف النشاط البدني الرياضي والحديث على تاريخه وتطوره والمكانة التي يحتلها النشاط البدني والرياضي في النظام التربوي.

**2-1- النشاط البدني والرياضي :****2-1-1- تعريف النشاط البدني والرياضي:**

يعتبر النشاط البدني والرياضي من أرقى الأشكال الرياضية، وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه " أمين أنور الخولي " بأنه نشاط من شكل خاص، وهو جوهر المنافسات المنظمة من أجل قياس القدرات، وضمان أقصى تحديد لها (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 32).

أما من جهة أخرى فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (علي يحي المنصوري ، 1971 ، صفحة 209).

وفي تعريف آخر فإن النشاط البدني والرياضي يتميز بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث كثيراً من فروع الحياة، ويحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستدامة من حالات عالقة في ذهنه (عصام عبد الحق ، 1986 ، الصفحات 14-15)

إذن يعتبر النشاط البدني والرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول في الحياة من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

**2-2- تطور النشاط البدني الرياضي :**

**2-2-1- النشاط البدني في العصور الوسطى:**

تقدمت النشاطات البدنية في هذا العصر عما كانت عليه في الماضي، فأصبحت لها أهمية حيث تعددت أشكالها وميادينها، وأولى لها الحكام عناية خاصة وقد تميز هذا العصر بتحطيم عهد العبودية وظهور العهد العباسي الذي أعطى للثقافة البدنية أهمية كبرى، فتطورت النشاطات البدنية أعطى للفروسية والسباحة والرماية والمصارعة أهمية قصوى، وأصبحت إجبارية من جهة الوقاية ومن جهة أخرى تدريب الجيش بمختلف المهارات وتدعيمهم للدفاع عن المجتمع.

ونستطيع القول أن في هذا العصر تحسنت فيه وضعية النشاطات البدنية عما كانت عليه في الماضي، حتى الإعلام أعطى لها اعتبارا اهتماما مصداقا لما ورد في حديث الرسول (صلم) << علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل >> (علي يحي المنصوري ، 1971، الصفحات 203-204)

**2-2-2-النشاط البدني في العصر الحديث:**

تقدمت النشاطات البدنية في العصر الحديث تقدما حديثا وسريعا نتيجة لأحداث معينة مثل النظم السويدية والألمانية في التمرينات، وزيادة الأطفال الذين يلتحقون بالمدارس والاعتراف بأهمية تدريب الطفل كله، وانتشار معاهد المعلمين، وازدهار الألعاب التنافسية في الكليات مع محاولة المدارس والثانويات تقليد هذه المعاهد العليا. هكذا إذن كان تطور النشاطات البدنية منذ القديم إلى العصر الحديث، ونالت حصتها وجزءها من التاريخ الكلي للعالم الحالي (محمد عادل الخطاب ، كمال الدين زكي، 1965 – 1970 .).

**2-3- أنواع النشاط البدني الرياضي:****2-3-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي:**

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، وعل هذا الأخير هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ويعتقد رائد الترويح "براتبيل" >> B raytbil << أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية البدنية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء للاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل تخطي هوة انفصال الأجيال تضيق الفجوة بينهم وبالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 193)

### 2-3-2- النشاط الرياضي البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداماً واسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحترم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرز بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهوداً.

وعموماً فإن الناس عندما يمارسون النشاط البدني الرياضي فإنهم يخوضون ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة مما يعمد الناس إلى إخفائها، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الحقيقي والصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطاً بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني، كالترويح واللعب، وقواعد التنافس والتشريعات الرياضية في حين أنه بالرغم من النقد الذي وجه للمنافسة، إلا أنها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها، حيث يجب أن يحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس النبيل والنزاهة وبذلك نبتعد عن الصراع ومساومته.

### 2-3-3- النشاط البدني النفعي:



هو معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد كالممارسة من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والنشاط التنافسي إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية أهمها:

- التمرينات الصباحية لأنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقت طويل لإجرائها،  
 والتمرينات العلاجية التي تقدم في المراكز العلاجية لمختلف الفئات، وتمرينات اللياقة من أجل الصحة، كالتمارين الخاصة بفئة المسنين، ورياضة المؤسسات والشركات التي تخصص للعمال، ويهدف هذا النشاط إلى تحقيق العمل وتطوير لياقتهم وصحتهم مع التمتع بأوقات الفراغ (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 195).

#### 2-4-4- أهداف النشاط البدني والرياضي:

##### 2-4-4-1- الأهداف البدنية:

يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات البدنية وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم، ويتم هذا بفضل النشاط الفصلي ويستحسن أن يكون هذا النشاط البدني من النوع الذي يتطلب مجهودا قويا حتى يتمكن من تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة لتحقيق كل المهارات أو السرعة، الرشاقة، القوة... الخ.

وهكذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية هو العناية بالبدن أي صحة الجسم وبما أن الجسم له علاقة مع العقل فإننا ندعم هذا بالمثل المعروف : العقل السليم في الجسم السليم (عادل محمد ، 1992 ، صفحة 35).

##### 2-4-4-2- الأهداف المعرفية:

عن طريق النشاط البدني الرياضي، وأثناء التدريب يتعلم الفرد كيفية التفكير لأنه يسمح له بوضع خطة إستراتيجية للتدريب، كما يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات وفي هذه الحالة لا يستدعي مراجعة كتاب وإنما الفعل المعرفي لإيجاد الحل وتسجيل الهدف أو الأهداف، تراعي واقع النشاط البدني والرياضي من حيث الإمكانيات المادية

والبشرية مما يجعلها تتخبط في مشاكل كبيرة في الميدان وهذا نتيجة الارتجالية في التخطيط (أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 194).

### 3-4-2- الأهداف التعليمية:

يقول الدكتور أحمد الطيب إن الأهداف التعليمية هي وليدة الأهداف التربوية ووضعيتها الأساسية هي توجيه عملية التعليم وتسييرها حتى تتحقق أهداف المجتمع العامة من العملية التربوية، وعليه فغن الهدف التعليمي هو عبارة وصف لسلوك ينتظر حدوثه في شخصية التلميذ نتيجة لمروره بخبرة تعليمية أو موقف تعليمي معين (أحمد الطيب ، 1999 ، صفحة 205).

وتنقسم الأهداف التعليمية إلى ما يلي:

- إنها محدودة وليست عامة.
- يتم التعبير عنها في معظم الوقت إلى جانب المتعلم.
- إنها توضع في قوائم طويلة.

ويعتبرها المعلم مرجعا له من خلال تقييمه للتلاميذ لمختلف السلوكيات وبذلك فإن الأهداف التعليمية ماهي إلا تعبيرات محددة تصدر أو تنتج أو تقع بين الهدف التربوي العام والهدف السلوكي النهائي (أحمد الطيب ، 1999 ، صفحة 206).

### 4-4-2- الأهداف السلوكية:

وهذه الأهداف يتم التعبير عنها من ناحية المتعلم وهي تمثل خلاصة أو نتيجة التعليم فإذا كان هدفنا هو التخفيف من ظاهرة العنف في الوسط المدرسي بالتخفيف من الضغوطات النفسية وامتصاص الطاقة الزائدة، وتفعيل عملية التكيف الاجتماعي من خلال النشاط البدني الرياضي فإن وجود هذا الهدف يجب أن يراعي الظروف الواقعية من وسائل مادية وبشرية للوصول إلى تلميذ متوازن نفسيا وعاطفيا وانفعاليا، سليم وقوي جسميا، مسئول ومتكيف اجتماعيا.

### 5-4-2- الأهداف النفسية:

في هذا السن تستعمل الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول ويغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى، وعند الإشباع يحاول أيضا تحقيق أهدافا موضوعية.

وتحقق النشاط البدني الرياضي كل من اللذة والارتياح، وحين تتوفر في التلقائية ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عن النجاح في السيطرة على الحركات وعلى الأدوات (ليلي يوسف ، 1962 ، صفحة 96)

#### 2-4-6- الأهداف الحركية:

يشمل عدد من القيم والخبرات والمفاهيم، حيث يعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءتها ومن هذه المفاهيم نجد: المهارة الحركية، الكفاية الإدراكية، فالأولى تنهي مفهوم الذات وتكسبه الثقة بالنفس، أما الثانية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب الياقة البدنية وأيضا تنتج فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ والتنشيط والترويح (محمد حسن علاوي ، 1986 ، صفحة 96).

#### 2-4-7- الأهداف الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني أحد الأهداف المهمة والرئيسية فالأنشطة الرياضية تنسم شراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة، وللرياضة عددا كبيرا من القيم والميزات المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية، ومن بين هذه الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض Oakley oankley

- الروح الرياضية – التعاون – الانضباط الذاتي .
- اكتساب المواطنة ، تقبل الآخرين ، تغضي النظر عن الفروق، التعود على القيادة والتبعية.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية (كمال درويش ، 1996 ، صفحة 34)

#### 2-4-8- الأهداف الترويحية:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترفيه والهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد لمهارات حركية رياضية وكذلك زيادة كل المعارف والمعلومات المتصلة بها وكذا إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ولها تأثيرات إيجابية نحوه بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل هذه التأثيرات من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية - البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي - تحقيق الذات ونمو الشخصية - التوجه للحياة وواجباتها السليمة وتوطيد الصداقات - إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 17).

#### 2-4-9- الأهداف التربوية:

وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بخصائص ومطالب المجتمع وفلسفة الدولة أيضا وتهتم بخصائص المتعلم الجسمية، النفسية، العقلية، ولهذه الأهداف جملة من الخصائص وهي:

- تتسم بالمرونة في صياغتها ومحتواها، ولا تحمل معنى سلوكي حيث أنها لا تشير إلى ما ينبغي على المتعلم أن يقوم به في نهاية التدريس.
- يشترك في وضعها ممثلون لقطاعات عديدة من المجتمع وأجهزة الإعلام والمدرسة والأندية.
- تعبر هذه الأهداف عن جميع مراحل التعليم وأنواعه المختلفة ولإعداد هذه الأهداف يجب مراعاة ما يلي:

أ- الشمول:

تشمل الأهداف المراد بناءها وظائف التربية والتعليم وأنواعه المختلفة وأن تشتق من مصادر متعددة.

ب- الواقعية:

تتسم الأهداف التربوية بالواقعية أي تشمل وترتبط بالواقع الاجتماعي والواقع التربوي.

ت- الوضوح:

أن تصاغ هذه الأهداف بلغة يتمكن من فهمها المخططون لعا، وينفذوها على السواء.

ث- الإمكانية:

تصاغ الأهداف بصورة قابلة للتحقيق في الميدان، مراعية الإمكانيات المادية والبشرية.

ج- التكامل:

ضرورة التكامل بين عناصر الأهداف العامة ومركباتها، وعلى اعتبار العملية التربوية نسقا يحتوي كل المركبات الجزئية، فلا بد من إحداث التوازن بين المركبات وبالتالي التناسق بين أجزاء النسق.

ح- التعليق:

نلاحظ نوع من التقصير في مراعاة بعض العناصر مثل الواقعية (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 18).

**2-5- خصائص النشاط البدني الرياضي:**

يتميز النشاط البدني الرياضي بالعديد من الخصائص أهمها:

1 - النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو التعبير عن تلاقي

متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

2 - الدور الذي يلعبه البدن وحركاته خلال النشاط البدني الرياضي.

3 - أسبقية التدريب ثم التنافس في ممارسة النشاط البدني الرياضي.

4 - يحتاج التدريب والمنافسة في النشاط البدني الرياضي إلى درجة تتطلب

مجهود كبير من العمليات وكذلك الانتباه والتركيز.

5 - يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر

الذي لا يحدث في الكثير من الفروع الأخرى.

كما نجد من خلال النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على

التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي وتكوين علاقات مع

الآخرين (كمال درويش ، أمين أنور الخولي ، 1990 ، ، صفحة 44).

**2-6- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهقين:**

في الحقيقة أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط على جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى

فالمراهق فائدته بما يتصل بجسمه وصعوبته بما يتعلق بحركته.

وهناك أسس أخرى تؤثر في جسم الإنسان المراهق منها التغذية والراحة ولكن لم

تحدينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا لعد هذا التطوير العظيم في نمو

الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى

قليل الحركة والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت أن

تتعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ولا تعجب إذ رأينا المراهقين

كثيرا ما يعانون من الصراع والأرق والأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية

وحتى الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، هذا الشكل المرعب والسبب واضح

لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلو الحركة وإن تحركوا فإنها تكون محدودة

وعلى مدى حد قصير، مما يستنتج بالتالي حدوث الضرر على أجسادهم (وليام ماسترز ، واليف بيتر ، الصفحات 129-130).

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط عن المراهق حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده، ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أصدقائه يعلم فيها النظام والتعاون والطاعة وإنكار الذات داخل المجموعة.

وفي اللعبة الفردية التي ينزل فيها الفرد زملائه يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس وتصحيح الأخطاء التي يقع فيها فيزداد إدراكه وينمي شخصيته.

ولذلك فإن الحركة بأنواعها تؤثر على جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية والملعب لا يقل أهمية عن المدرسة في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية، فمن ناحية التدريب فهناك عدة شروط حددت لذلك:

1 - تأدية التمارين حسب التدرج من السهل إلى الأصعب ثم الصعب إلى السهل.

2 - على المراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها لا تفرض عليه وان يتدرب ومساعدته ليكتشف نقاط القوة ونقاط الضعف هذا عن طريق مدرب مختص وأخصائي.

3 - يجب القيام بالتمارين البدنية والابتعاد عن حركة اللعبة وحدها لأنه أساس في تقوية الجسم واعتدال القامة وتكوينها حيث لن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي في تغيير جو الأسرة والأهل.

فالنشاط الرياضي البدني زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر هو ملء أوقات الفراغ وتصحيح أخطائه اكتساب مهارات جديدة ناجحة في الحياة (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 15).

2-7- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

النشاط يقصد به العملية والشق الثاني طبيعة ووسائط النشاط فهو بدني من خلال الرياضة ونشاطها، وبالرغم من وجود بعض التباين بين الأنشطة الرياضية والأنشطة البدنية إلا أن الظاهرة التي تجمع بينهما في الأصل هي ظاهرة حركة الإنسان بشكل عام.

أما الشق الثالث فهو التربية وله أكثر من مفهوم ومعنى فالتربية تعني نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديله وتقنيته كما يوجد في الإطار المدرسي كالمناهج (د أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 29).

### 2-7-1- مفهوم النشاط:

كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة (أحمد زكي بدوي ، 1977 ، صفحة 08).

- النشاط البدني: هو تعبير يقصد به المجال الحركي للإنسان.

- عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والخمول.

في الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تغيير شامل بكل الألوان.

النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام وهو مفهوم

أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب

الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ولقد استخدم بعض العلماء ( LARSON ) لارسون الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة

نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى حيث لم يرد ذكر التربية البدنية

على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التعبير المتطور منذ القديم كالتدريب

البدني، الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين

مختلفة ( أمين أنور الخولي ، 2000 ، صفحة 22).

### 2-7-2- المفهوم التربوي:

وفي هذا السياق يعتبر المدرس أو المدرب أو أخصائي التربية البدنية والرياضية ناقلا

للتراث الثقافي المتصل بالمجال الرياضي الذي يتحدد بالمفاهيم السابقة كالنشاطات



البدنية والحركية وأشكالها الثقافية والاجتماعية، كالتمارين واللعاب والألعاب الرياضية والمسابقات والرقص. إلا أن هناك مفاهيم ومدركات أخرى للتربية، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضع دورها التطبيقي من خلال اللعب والألعاب الرياضية وهناك مفهوم آخر للتربية إذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجد بشكل اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة.

- هي مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية الرياضية للأفراد لتوظيف ما تعلموا في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من التكيف الإنساني ببيئته ومجتمعه.

- يرى المفكر ( جون ديوي ) أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة، وإنما الحياة نفسها ومعايشتها وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.

- التربية البدنية والرياضية أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشتها من خلال الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة والتوازن بين الغذاء والنشاط (د أمين نور الخولي ، 1996 ، صفحة 30).

- وهي جزء من التربية العامة من خلال العملية التربوية والتي تعني تكيف الفرد مع بيئته الطبيعية والاجتماعية لتكوين الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية عن طريق النشاط والحركة (تشارلز بيكور ، 1964 ، صفحة 30)

## 2-8- نشأة التربية البدنية والرياضية:

ظهر هذا المفهوم منذ القدم أي من الشطر الثاني من القرن الثامن عشر، كان يطلق عليه تربية بدنية دون رياضة، كان يقصد به مجموع الاهتمامات التعليمية الخاصة بتحديد المعايير المطبقة على الجسم، وكان الجانب الصحي هو المقصود ثم تطور هذا المفهوم وأصبح يطلق عليه (الجمباز). حينها أصبحت التربية البدنية يطلق عليها

ممارسة الجمباز ومعلمها بمنشط الجمباز (psy chonatricité) ، 1981 ، صفحة 13).

ولم يظهر مفهوم التربية البدنية في النصوص الرسمية في البلدان الغربية كفرنسا مثلا إلا مع بداية القرن العشرين، حيث استقل كمفهوم قائم بذاته عن مفهوم الرياضة، ثم أضيف لهذا المفهوم كلمة الرياضة وأصبحت التربية البدنية الرياضية تعبر عن النشاط التربوي وليس التعليمي لأنها تربية عن طريق البدن أو الحركة وأصبح هدفها يتعدى تكوين الجسم وتقويته إلى هدف أسمى وأرقى وهذا ما يؤكد عدنان درويش جالون حيث يقول أن التربية البدنية الرياضية " هي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الفرد ما يتصل بنفسه وجسمه ومن خلالها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وحتى المستوى الانفعالي والاجتماعي.

وهكذا تغير هذا المفهوم وأصبح له مدلول عصري إذ يضيف الدكتور نفسه ( عدنان درويش جالون) " لقد تغير هذا المفهوم تغيرا جذريا بحيث انتقلت التربية البدنية الرياضية بأغراضها وأساسياتها ومفاهيمها إلى المرحلة العلمية" (عدنان درويش جالون، 1994 ، صفحة 30).

### 2-8-1- التعريف بالتربية البدنية:

حسب "تسالز بيوتشر" التربية البدنية هي جزء مكمل من التربية العامة هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني. ويعرفها "تشارل لبوكر" على أنها جزء لا يتجزأ من العملية التربوية العامة. "وتشارل بوش" على أنها جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل بهدف تنمية الجوانب البدنية والانفعالية والاجتماعية (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، صفحة 22).

فالتربية البدنية المقصود منها الممارسة البدنية والرياضية تتضمن تربية غير مقصودة ترفع من المستوى الحيوي للفرد نفسياً، عقلياً، بدنياً، اجتماعياً، فممارسة الرياضة والتدريب والمنافسات غالباً ما تؤدي إلى تغيرات نفسية واجتماعية وبدنية تساعد الفرد على النمو.

وهناك معنى جديد للتربية البدنية فكلمة "بدنية" تشير إلى البدن تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني وصحة البدن والمظهر الجسماني وعند إضافة أوجه النشاط التي تنمي جسم الإنسان فمثلاً حين يسبح الإنسان أو يمشي على المتوازن أو يمارس التزحلق ... فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهي تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً أو بالعكس، قد تكون هذه التربية من النوع الهادم، يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية إما أن تكون سارة مرضية أو تكون تعيسة وشقية قد تساعد في بناء مجتمع قوي ومتماسك.

وقد تورث الإنسان انطباعات ضارة هادمة للمجتمع، وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية، كما يتوافق انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسئولة على توجيهها، والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية في عملية التربية العامة وهي وسيلة ليست حاشية تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال، ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فمن طريق برنامج التربية البدنية موجهها توجيهها صحيحاً يكتسب الأطفال منه مهارات لازمة قضاء فراغهم بطريقة مفيدة

## 2-8-2- المفهوم العام للتربية البدنية:

هي جانب من جوانب التربية العامة التي تعمل تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق أهداف كريمة

- هي جزء متكامل من التربية تهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق نتائج مرغوبة فيها.

- التربية الرياضية هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة. إن تعبير التربية أوسع كثيرا وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية جزءا منه وهو ما يدل على أن برامجه ليست تدريبات تؤدي عند صدور الأمر ببرنامج التربية الرياضية تحت إشراف القيادة المؤهلة يساعد على جعل الفرد أغنى وأسعد، ويمكن تعريف التربية الرياضية من وجهة نظر علماء مثل "وليام" الذي عرف التربية الرياضية أنها مجموعة من الأنشطة الرياضية التي اختيرت كأنواع ونفذت كخصائل. كما عرف "ناش" التربية الرياضية هي تلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يربط بها من استجابات، كما عرف أيضا "بوتشر" التربية الرياضية أنها جزء متكامل مع التربية العامة تهدف إلى إعداد الفرد السليم في الجوانب البدنية والنفسية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط الرياضي بغرض تحقيق أهدافه.

### 2-8-2-1- المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:

يمكن تناول التربية البدنية الرياضية كمنظور إجرائي على أساس أنها مجموعة أساليب وطرق فنية تهدف إلى اكتساب القدرات البدنية للمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات الفكرية وهي أيضا مجموعة النظريات والمبادئ التي تعمل على تبرير وتفسير استخدام أساليب فنية، كما أن مجموعة القيم والمثل التي تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محكات وموجهات للبرامج والأنشطة وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة، كما أنها تقضي إلى بعضها البعض، وذات طبيعة هرمية مندرجة، فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولا، إلا أنها الخطوة الأخيرة

بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ (د أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 01).

### 2-8-3- علاقة الرياضة بالتربية البدنية:

لقد استخدم مصطلح الرياضة البدنية بشكل واسع وبصورة مترادفة إلى الحد الذي جعل سوء الفهم كل منها أمرا واردا وطبيعي أن هناك قدر كبير من العلاقات بين مفهومين من زوايا وجوانب متعددة حتى انه يصعب على بعض المختصين في المجال التمييز بينهما بدقة، حيث يرى " فاند رزواج vande rzwage " أنه لكي نعرف طبيعة العلاقة بين مفهومين يجب أولا أن نعرف المقصود بكل منهما، ولقد نال مفهوم الرياضة قبولا واسعا بين أوساط المجتمع على مختلف فئاتها وأنواعها، فذكر مفهوم الرياضة تستدعي في أذهان الناس على أقل تقدير المسائيات الرياضية المرتبطة بها والتي لاقت قبول الناس وتقديرهم (د أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 338)، كما نال مفهوم التربية البدنية أيضا قدرا من القبول فلقد درج الناس على نسب الأنشطة البدنية والرياضية ذات الطبيعة التعليمية أو المدرسية إلى التربية البدنية وخاصة التمرينات البدنية، ولهذا فإن التربية البدنية بشكل أكثر تنوع من المفاهيم العريضة في السياق التربوي.

وأوضح " جليه GILLET " أن الفرق بين الاثنين يتمثل في أن التربية البدنية تتحرر من المنافسة وتعتمد إلى تقليدها إلى أدنى حد، كما يتطلب تنفيذ البرامج استخدام طرق نظامية وبيداغوجية تتيح لكل فرد أن يشارك في ضوء قدراته بينما نجد أن الرياضة تتأسس بشكل جوهري على الاختيار، وحرية الفرد في التفضيل بين ألوان النشاط الرياضي والتنافسي (د أمين أنور الخولي ، 1996 ، صفحة 338)

### 2-8-4- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

عند تحليلنا لبعض التعاريف المتعددة للتربية البدنية نجد أنها تضمنت بعض المفاهيم مثل أوجه النشاطات البدنية مختارة كالتعليم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاطات التي يتحقق عن طريق الممارسة، ومن التعاريف ما جاء ل " شارل بيركر " يرى أن

التربية الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين لائق للفرد من جميع النواحي المذكورة سابقا عن طريق عدة نشاطات رياضية لتحقيق أهدافها. وهذا يدل على اكتساب صفة التكامل تشمل البدن أو الإصلاح العقلي، فالتربية الرياضية هي عبارة عن تربية رياضية لأنها أعم وأشمل تكون لإصلاح التربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى (حمد سعيد عزمي ، 1996 ، الصفحات 18-19).

## 2-9- التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

أثناء الاحتلال كانت الفرصة الوحيدة للتربية البدنية والرياضية المديرية العامة للتربية البدنية تحت إشراف مفتش عام هدفه الرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال ركزت الدولة الجزائرية على هذا الفرع وأولته أهمية بهدف إيجاد التوازن الفكري والأخلاقي وصحة سليمة حينها أنشأت وزارة الرياضة التي تقوم بالمهام التالية:

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.
- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم المنافسات الرياضية، حيث كان اهتمام الدولة الجزائرية إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي لازمها كانت اهتماماتها الأساسية هي وزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.
- وعلى المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية البدنية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

المادة 76-35 المؤرخ في 16-04-1976 المتعلقة والمتضمنة تنظيم التربية والتكوين وتنص << كل جزائري له الحق في التربية والتكوين >> (اللجنة الوطنية لإصلاح منظومة التربية والتكوين ، 1989 ، صفحة 09)

كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعض الحركة الرياضية الوطنية، لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد أثر كثيرا في تكوين المكونين وتوفير الهياكل والعتاد الأساسية للتربية البدنية والرياضية منذ سنة 1978 إلى سنة 1987. ولم توجد إلا المعاهد الجهوية والرياضية (سبيرايدي) ومعهد الشلف اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية والرياضية (دخان محمد، بوخرص رمضان، صفحة 22).

مما أعطى فراغا كبيرا لأساتذة التعليم الثانوي والتقني للمادة، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة p A لسد هذا الفراغ سنة 1981.

وفي سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة وسطيف، ثم تحولت إلى ولاية مستغانم. ومن ثم قسنطينة والشلف، والتي أوكلت لهم المهام التالية:

1 - ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية والرياضية بالنسبة للطور الثانوي والتقني.

2 - ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم (دخان محمد، بوخرص رمضان، صفحة 19).

## 2-10- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

نقصد بالأهداف تلك التي يمكن تحقيقها خلال أو بعد ثلاث سنوات من التعليم الثانوي، وقد تمت صياغتها مع مراعاة خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ، وضرورة تعليمه وكيفية التعايش والعمل مع الآخرين، ومعرفة القيم والقواعد الاجتماعية واحترامها، وصياغة هذه الأهداف قسمت إلى ثلاث مجالات رئيسية:

### 2-10-1- أهداف المجال الحسي الحركي:

يجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة التالية:

- تحريك الجسم جيدا والتحكم فيه مع مراعاة الحركات الصعبة.

- اكتساب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط، في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري أو وضعيات معقدة.
- التحكم في الفنيات الحركية والقاعدية والوضعيات التكميلية البسيطة للأنشطة والألعاب الرياضية المبرمجة في المؤسسة (دخان محمد ، بوخرص رمضان، صفحة 22).
- اكتساب القدرات البدنية والمتمثلة في السرعة والمرونة والمداومة والمقاومة والقوة العضلية... الخ. للمحافظة على اللياقة البدنية وصحته وتحسين مردوده في العمل الذهني واليدوي.
- التحكم في توزيع جهده وتناوب فترات العمل والراحة ( مراقبة نبض القلب وفترات الاسترجاع ).
- معرفة كيفية الاستراحة والاسترخاء ، باستعماله طرق مختلفة ( كالاسترخاء العضلي، الإحساس التقبلي الذاتي، الإحساس بمختلف أطراف الجسم ) .

## 2-10-2- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

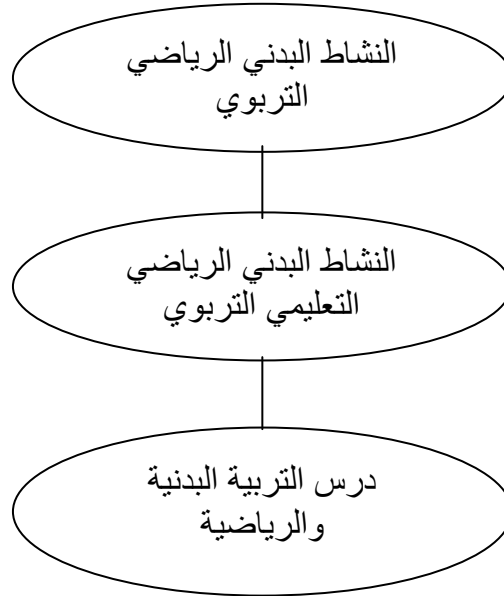
- يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:
- الرغبة في النشاط البدني الرياضي وبذل الجهد قصد تعويد الجسم على التدريب بصفة مستمرة.
- تنظيم طريقة عيشته كالاحترام، العمل، اللبس، الأكل.
- الاندماج في الفوج بالمشاركة في النشاطات البدنية وتقمص مختلف الأدوار.
- التحلي بالخلق واحترام القوانين وتطبيقها مع قواعد الحياة الجماعية داخل الفوج واتجاه المنافس ( التحلي بالروح الرياضية ).
- التعبير عن انفعالاته بطريقة ايجابية والارتياح أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية وتقبل الهزيمة ( التحكم في الانفعالات السلبية ).
- يحب ويمجد اللعب الجماعي والقيم الأخلاقية التي تؤدي به إلى الوفاق والتلاحم والتضامن.



- تعلم المسؤولية في مختلف المهام المنوطة به وفي علاقته مع الآخرين.
- يتضامن فعليا مع زملائه بالتعاون داخل وخارج الفوج.
- يكون متطوعا وشجاعا، ويبدل مجهودات متزايدة الشدة قصد الحصول على نتائج جيدة (الثانوي، جوان 1996 ، صفحة 06)

### 2-10-3- أهداف المجال المعرفي:

- تساعد الأنشطة البدنية والرياضية للتلاميذ على تحسين قدراتهم الإدراكية والتفكير والتركيز واليقظة وسرعة الاستجابة والرؤية المركزية والمحيطية، والتصور الذهني لمواقف اللعب والتحليل والتنبؤ بالحلول كما يكتسب المعارف التالي:
- يعرف قوانين الألعاب التي يمارسها ويطبقها.
- يتعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة.
- يفهم أهداف التربية البدنية والرياضية ومدى تأثير التدريب على الجسم من الناحية التشريحية والناحية الفيزيولوجية (الثانوي، جوان 1996 ، صفحة 07).



### 2-11- درس التربية البدنية الرياضية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية إلى تحقيق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

## 2 11 1 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الثامنة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس ان يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها ه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، صفحة 94).

ويعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب التعليمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربيين أعدوا لهذا الغرض (حسن معوض ، حسن سلوت ، 1996 ، صفحة 102)

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن ذلك يعني أن

درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني للتلاميذ (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، صفحة 94).

كما يعتبر درس التربية البدنية في الدرس البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة ميولهم ورغباتهم (غسان الصادق ، د سامي الصغفر ، صفحة 209).

### 2-11-2- بناء درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاث أقسام:

#### 2-11-2-1- القسم التحضيري:

يتضمن الأعمال الإدارية، الإحصاء (الإعداد البدني)، وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس وأخذ الغيابات ثم البدء في الإحصاء.

أ - الإحصاء العام: الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية.

ب - الإحصاء الخاص: فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدى.

#### 2-11-2-2- القسم الرئيسي:

ويتمثل في النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

أما النشاط التطبيقي يهدف إلى تطبيق ما تعلمه من جزء النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل أهداف الحصة.

### 2-11-3- القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب السلبية والإيجابية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية (د عباس أحمد السمراري ، د بسطويس أحمد بسطويس ، 1984 ، صفحة 36)

### 2-12- أهمية درس التربية البدنية:

" يرى قاسم المندلاوي " وآخرون أن للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطورها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ والكثير من الصفات النفسية والاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية. الوحدات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل التعاون، الاحترام، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها وما تحتاج إليه

من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة (قاسم المندلوي وآخرون ، 1990 ، صفحة 98).

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توصية للنمو البدني وقوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى التي تشارك مع الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن من النمو الشامل والمشرّف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية، وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرصة للمتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المؤسسة التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، صفحة 94).

### 2-13- أهداف درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية لكل منهاج رسمي في مادة التربية البدنية وله أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا.

حيث سعى درس التربية البدنية إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية (د عنايات أحمد فرح ، صفحة 11).

ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

### 2-13-1- تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية:

يرى عباس أحمد السامراني وأحمد بسطوسي أن أهم أغراض حصة التربية الرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية كأهم عنصر وصفة بدنية ترتبها بعوامل اجتماعية أو نفسية

أو صحية، فتتمية القوة العضلية مطلوبة لإعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة أما العناصر الأخرى فهي الأخرى لها قدرها من الأهلية أيضا وتنمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية الوظيفية بالجسم كالقلب والرئتين والدورة الدموية، والتي تساعد الجسم على إمكانية القيام بالوظائف الحيوية وعلى التغلب على بعض المؤثرات الخارجية كمقاومة التعب وبعض الأمراض ( أمين أنور الخولي ، 2000 ، صفحة 71).

كما أنها تعطي للجسم نشاطا وحيوية وتبعث في النفس أمل الحياة للفرد بهجته وسعادته فأمل الحياة والبهجة والسعادة قد يكون مصدرها راحة واطمئنان الفرد وقناعاته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات أو العناصر والتي تساعد في إعطائه شخصية كاملة ومتزنة ولذلك يجب الاهتمام بكل عنصر من العناصر من جهة والعناصر المركبة من جهة أخرى وذلك في مجال الصحة أو خارجها لغرض من الأغراض الهامة للتربية الرياضية دون إهمال إحداها حتى تنمو هذه الصفات عند التلاميذ نمو متزنا وإضافة إلى ذلك فإن هذا الهدف له قاعدة وأهمية كبيرة بجميع فعاليات والألعاب فكل فعالية أو لعبة من الألعاب تحتاج إلى صفة بدنية خاصة.

### 2-13-2- أهداف التنمية العقلية:

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة، فيلم الشخص بمسائل مثل القوانين وفنون الأداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني والرياضي ويمكن أن نتخذ أي رياضة جماعية كنموذج بحيث يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة وإستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمرينات المختلفة، وأخيرا لا بد يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة.

والدرايات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر وإذا قام بخطوة عند

تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غايّة في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن تأخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلته المعلومات تمد الشخص بخبرات تساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابله من يوم إلى آخر وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال (تسالز أبيوكر ترجمة حسن معوض وكمال صالح، 1964 ، صفحة 169).

ونرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير واكتسابهم المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق لديهم.

### 2-13-3- هدف التنمية الاجتماعية الخلقية:

يرى جلال العبادي وآخرون أن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة وبهذا الاتجاه فإنها تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري الاجتماعي في المجتمع مما يؤكد أهمية التربية البدنية والرياضية بصفقتها أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد والمجتمع (د جلال العبادي وآخرون ، 1989 ، صفحة 77).

ومن خلال احتلال التربية البدنية والرياضية مكانتها الاجتماعية وشمولها على أفراد المجتمع باتجاهاتها العديدة في حياتهم عن طريق تكون أجواء اجتماعية ملائمة للفهم الصحيح لهذه المسألة بأدق الصيغ التي يمكن من خلالها إدخال أكبر عدد ممكن من المجالات واستقطاب والتشجيعات لزيادة درجة الاهتمامات والممارسات الرياضية وبهذه الطريقة يكون للتربية البدنية والرياضية دور فعال ومؤثر أيضا في إسهامات الفرد.

وتعميق ممارسته الإيجابية في تقدم المجتمع وازدهاره وكما يكون لها أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة وكذلك مكانتها في البناء والتنشئة الاجتماعية وأهميتها في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية فضلا عن أهميتها النفسية والبدنية (د جلال العبادي وآخرون ، 1989 ، صفحة 77).

ويرى عدنان درويش جالون وآخرون أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تنمية الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا (عدنان درويش جالون، 1994 ، صفحة 30).

ونرى من خلال كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية السمات الخلقية واندماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التبعية الصالحة وكذا تنشئة التلميذ على التحلي بالصبر والطاعة والنظام وحب الآخرين وتعريفهم لأهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في الرقي بالبنين الحضاري.



**الخلاصة:**

من خلال دراستنا في هذا الفصل حاولنا إبراز العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي بالتربية البدنية ومدى دوره في اكتساب التلاميذ المهارات المختلفة والمتنوعة وإبراز وتطوير قدراتهم من خلال أنواع النشاطات البدنية قصد إدماج التلميذ في الحياة الدراسية والمستقبلية بالإضافة إلى إعداده من وجهة نظر المنظومة التربوية بهدف تحقيق التوازن النفسي والفكري والاجتماعي وتنمية جوانب الحياة وتكوين شخصيته وتوفير كل الظروف والشروط والوسائل من أجل حياة أرقى وأسمى.

وخلاصة القول أن هناك مكانة كبيرة للتربية البدنية والرياضية من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق أغراضه وأهدافه.

**تمهيد :**

يحس الفرد في إحدى مراحل نموه بأنه ينتقل من مرحلة إلى مرحلة جديدة في حياته تشير إلى حدوث تغير في التكوين البيولوجي , بحيث يشمل هذا النمو كل الكائنات الحية و هو عبارة عن تغيرات متهجة نحو تحقيق غرض ضمني . و هو النضج و الكبر فهو سلسلة مترابطة و متماسكة من التغيرات التي تهدف إلى غاية واحدة و هي إكمال النضج الذي يظهر في كل مرحلة من مراحل العمر المختلفة و يبدو للعين تغير بارز في شكل الجسم و تغير على مستوى الإحساسات و المشاعر نحو مشاعر جديدة و يحدث نمو داخلي و يعني به نمو الوظائف الجسمية . العقلية و النفسية التي تسير تطور حياة المراهق و إتساع نطاق بيئته , التي تجعله يشعر بأنه مثل الكبار و هذه المشاعر توحى بإنبثاق عملية نمو نفسي و التي تتجلى من خلال السلوكيات الجديدة . و بإعتبار المراهقة ظاهرة ظاهرة ليست محدودة و محصورة في مجتمعات معينة دون غيرها بل أضحت تسير الحياة العامة مشكلة فعلية تواجهها كل المجتمعات بتفاوت خطورتها و عاداتها و درجة فهمها و إستيعابها فهذه المرحلة أصبحت محل دراسة العلماء و المفكرين بإختلاف أنماط عملهم فعلماء النفس يعتبرونها بمثابة ميلاد جديد للفرد و علماء الاجتماع و العلماء السلوكيين يرونها بداية تفتح الفرد مع بيئته و المحيط الخارجي.

**3-1- مفهوم المراهقة :** المراهقة مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير

ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة , وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescence) ومعناه ينمو أو ينمو إلي النضج , وهي الفترة من حياة الشخص التي تقع بين نهاية فترة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد، إذن فالمراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة الي الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو يحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضو في مجتمع الراشدين (سعدية محمد بهاور : في علم النفس النمو ، 1977 ، صفحة 329).

فمن الناحية اللغوية تفيد الاقتراب أو الدنوم ن الحلم , و بذلك يؤكد علماء اللغة هذا المعنى بقولهم يرهق بمعنى عشي أو لحق أو دنا من بعد .  
فالمراهقة بهذا المعنى هو لفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 275).

فالمراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي و الانفعالي و العقلي و الاجتماعي ، و تبدأ بوجه عام في الثامنة عشر و تمتد حتى الواحد و العشرون و إن درج بعض الباحثين اعتبار نهايتها في الثامنة عشر و تسمى الفترة الأولى من هذه المرحلة فترة البلوغ « puberté (أدم محمد سلامة حداد توفيق، 1973 ، صفحة 104) »

و قد تناول العديد من العلماء على اختلافهم مصطلح المراهقة بالشرح و التعريف و من بين هؤلاء نجد : ستانلي هول « stanlay holl » الذي يعتبر أحد العلماء الاوائل اللذين أولوا هذه المرحلة اهتماما كبيرا ، فقد كانت مفاهيمه حولها مستمدة من مفاهيم " روسو " عن بلوغ الذين كان يعتبره الولادة الثانية للانسان , فكان " هول " يرى أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة و العشرون من حياة الطفل و تقوده الى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات و مسؤوليات (عبد المنعم المليحي ، 1973 ، صفحة 301) .

أما موريس دوباز فيذهب الى أن "المراهقة" مصطلح عام يقصده عادة مجموعة التحولات الجسدية و السيكولوجية التي تحدث بين الطفولة و الرشد , و لما نتحدث عن مرحلة البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمواهب و خاصة ظهور الوظيفة الجنسية أما مصطلح الشباب فيعني الجانب الاجتماعي للمراهق ( Maurice debesse ، 1971 ، صفحة 891 ) .

### 1-1-3 - تعريف المراهقة :

المراهقة مرحلة حساسة يعيشها المراهق وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة وبين الرشد غير ان هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف فمنذ ان حظيت باهتمام السيكولوجي اخذت التعاريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها . فأصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية و الجنسية و العقلية و الاجتماعية وهي التي تنقل المرء من مرحلة الطفولة الي فترة الشباب فهي اذا يمر عليها المرء من طفولته الي رجولته .

### 1-1-1-3- تعريف المراهقة لغة :

تفيد كلمة (( المراهقة )) من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعني في قولهم (( راهق )) بمعنى اقترب من الحلم و دنا منه.

### 2-1-1-3 - تعريف المراهقة اصطلاحا :

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب (( تسانلي هول )) هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد. ويرى مصطفى زيدان في المراهقة : تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو , تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 الي 08 سنوات , من سن الثانية عشر لغاية العشرون بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.

وحسب (( دورتي روجرز )) المراهقة هي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية , تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية و المجتمعات الاكثر تمدنا والاكثر برودة .

و يرى توفيق الحداد المراهقة بأنها الاقتراب و الدنو من الحلم , و المراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم و اكتمال الرشد و التدرج نحو النضج الجنسي و العقلي و الانفعالي .

و قد عرفت نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة .  
و أما دراستها من ناحية السن فهي انتقال من الطفولة الى سن الرشد و تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها .

و من ناحية التصرفات فهي الفترة الممتدة من المرحلة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الإنفعالات الحادة و التوترات العنيفة و من خلال التعاريف السابقة نستطيع تحديد تعريف إجرائي عام للمراهقة لكونها مرحلة أساسية مهمة في حياة الفرد و فترة حاسمة في تكوين شخصيته حيث تتسم بتغيرات فيزيولوجية و إنفعالية و هذه التغيرات هي التي تحدد ميولات المراهق على مواقفه الحياتية في محيطه الخارجي .

### 2-3- مراحل المراهقة :

هناك ثلاث مراحل هي :

- 1- مرحلة المراهقة المبكرة : تمتد من سن 11 سنة إلى 14 سنة .
- 2- مرحلة المراهقة المتوسطة : تمتد من سن 14 سنة إلى 18 سنة .
- 3- مرحلة المراهقة المتأخرة : تمتد من سن 18 سنة إلى 21 سنة .

### 1-2-3- مرحلة المراهقة المبكرة :

و يطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى , و هي تبدأ من سن 12 سنة إلى 14 سنة من العمر و تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا و هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة , حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي و بالقلق و التوتر و بحدّة الانفعالات و المشاعر المتضاربة , وينظر المراهق إلى الآباء و الدارسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم و يرفضهم , ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفاقه و صحابته اللذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم و يقلدهم في أنماط سلوكهم .

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه , مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و مما يزيد الأمر صعوبة هو ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جموحها أو السيطرة عليها .

### 3-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى :

وهي تبدأ من 14 سنة من العمر الى 17 سنة من العمر , وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي و الاستقلال الذاتي نسبيا , كما تنضج له كل المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالخصائص التالية :-  
النمو البطئ .

- زيادة القوة و التحمل .

- التوافق العضلي و العصبي .

- المقدرة على الضبط و التحكم في الحركات .

### 3-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة :

تبدأ من سن 17 إلى سن ( 21 - 22 سنة ) من العمر وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب , وهي كذلك فترة يحاول المراهق فيها لم شتاته ونظمه المبعثرة , ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده .  
من اجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته .  
ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال , وبوضوح الهوية وبالالتزام , بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة .  
فمرحلة المراهقة إذا بصفة عامة هي فترة نمو شاملة و من خلالها يستطيع الكائن البشري الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد.

### 3-3-خصائص المراهقة:

ان مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بأشياء هامة ألا وهي التحولات والتغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية، الانفعالية، النفسية الاجتماعية والحركية و من هذه الخصائص :

#### 3-3-1- النمو الجسمي:

تعد التغيرات التي تمر بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق و عليه فإنه يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه و يستجيب للنتائج والآثار التي تتركها تلك التغيرات ،و من هنا فان مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول و الوزن و تنمو العضلات والأطراف و لا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم ، كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة و يؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي (عبد الرحمان عيسوب).

#### 3-3-2- النمو الحركي:

يضم الاتزان التدريجي،و الارتباط الحركي و الاضطراب خاصة في مرحلة ما بين 16 و 18 سنة ، و يأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن و الرقي

لتصل إلى درجة عالية من الجودة و يستطيع فيها الفتى أو الفتاة اكتساب سرعة التعلم لمختلف الحركات و إتقانها بالإضافة إلى ذلك فان عامل قوة العضلات التي يتميز بها الفتى يساعد على الممارسة لأنواع عديدة من الرياضيات و كذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساعد في الممارسة ، و يستطيع المراهق في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى مستويات النجاح ،أما بعد 18 سنة حتى 20 سنة يصل الفرد إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية ،المرونة ، الرشاقة و يستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي .

### 3-3-3- النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز و تكسب الحياة للفرد ألوانها من الفعالية فتساعد على إعداد نفسه للتكيف مع البيئة الثقافية و الاجتماعية التي يعيش فيها و لهذه تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين و يتضح هذا فيما يلي :

### 3-3-3-1- الذكاء:

هو محصلة النشاط العقلي كله ،أو هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد كما عرفه بيرت "بأنه القدرة العقلية المعرفية ،و يقصد به عدم تأثره بالنواحي الإدراكية و بهذا في هذه المرحلة وجد استخدام اختبارات الذكاء و القدرات و الاستعداد لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة و اكتشاف إمكانيات و قدرات التلميذ من جهة أخرى ،ليضمن له بدء التعمق الدراسي و بالأخص التوافق الدراسي الجيد (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 223)".

### 3-3-3-2- الإدراك :

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة و الغامضة و المعنوية و الرمزية و لهذا الأساس و بهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة و التي لا تقوم على البرهنة و الإقناع



**3-3-3-3 التفكير:**

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة و هذا ما يحفزهُ للجوء إلى مختلف الطرق في حل مشاكله و رغم انه يرتفع عن التفكير الحسي و يرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد، إلا أن هذا الرقي يستخدم فيه الاستدلال بنوعية الاستقراء و الاستنتاج ، وما يهم المراهق إن تفكيره مبني دائماً على افتراضات لحل المشكلات (محي الدين مختار ، 1988 ، صفحة 163).

**3-3-3-4 التذكر:**

تؤكد الأبحاث الحديثة إن الطفولة ليست هي المرحلة الذهنية ذلك إن عملية التذكر تنمو أيضاً في المراهقة و تنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب و التعرف و القدرة على الاحتفاظ ، و ترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله عنها (محي الدين مختار ، 1988 ، صفحة 163).

**3-3-3-5 التخيل:**

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان ، و له وظائف عدة عليه إن يحققها ، فهو أداة ترويحية كما انه مسرح للمصالح غير المحققة و هو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات (محي الدين مختار ، 1988 ، صفحة 163).

**3-3-4-4 النمو الاجتماعي:**

تتميز العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة ) بأنها أكثر تمايزاً و أكثر اتساعاً و شمولاً ، و باتساع دائرة العلاقات الاجتماعية يتخلص المراهق من بعض جوانب الإثارة و الأنانية التي تطبع سلوكه في مرحلة الطفولة و أثناء تفاعله لجماعة الرفاق، و يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر و خصائص أساسية تتمثل في ما يلي :

\*-يميل إلى الجنس الآخر و يؤثر هذا الميل على نمط سلوكه و يحاول أن يجذب انتباه الجنس الآخر بطرق مختلفة .

- \*- الثقة و تأكيد الذات فيتخفف من سيطرة الأسرة و يؤكد شخصيته و يشعر بمكانته .
- \*-الخضوع لجماعة النظائر حيث يخضع لأساليب الأصدقاء و الخلان و مسالكهم و معاييرهم و نظمهم و يتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى الرفاق و الأقران.
- \*- يدرك العلاقات القائمة بينه و بين الأفراد الآخرين حيث يلمس ببصيرته إلى أعماق السلوك و يلائم بين الناس و بين نفسه .
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي فتتسع دائرة نشاطها لاجتماعي فيدرك حقوقه و واجباته و يتخفف من أنانيته و يقترب سلوكه من معايير الناس و يتعاون معهم في نشاطه و مظاهر حياته الاجتماعية (د/راوية هلال احمد شتا ، 2006، صفحة 40).

### 3-3-3-5- النمو الأخلاقي:

وضع "كولبرج" ثلاث مستويات للنمو الخلفي خلال مرحلة المراهقة :

#### أ- المستوى الأول:

- \*-أخلاق الخضوع يتحدد الصواب فيها في صورة تجنب الخروج عن القواعد و تسودها لفرض الطاعة ذاتها و يسلك الطفل فيها سلوكا خلقيا تجنبيا للعقاب و انصياعا للسلطة و تتسم بسيادة النظرة المتمركزة حول الذات .
- \*-الأخلاق الفردية و الأنانية و يسودها تبادل المصلحة و الصواب هو أن يتبع الطفل القواعد التي تتفق مع اهتماماته المباشرة و يسلك الطفل وفقا لما يشبع حاجاته و ميوله و تتسم هذه المرحلة بسيادة المنظور الفردي و التقاليد.

#### ب- المستوى الثاني:

- أخلاق التوقعات المتبادلة بين الأشخاص و مسايرة الأفراد بعضهم بعضا من ناحية أخرى و يسلك الفرد حسبما يتوقع الآخرون المهمون في حياته و السبب هو أن يكون طفلا طيبا من وجهة نظره و نظر الآخرين.
- أخلاق النظم الاجتماعية و الضمير حيث يقوم الفرد بتنفيذ الواجبات الحقيقية عليه و يدرك الفرد الحق لان يساهم في تكوين المجتمع أو الجماعة أو المؤسسة و يدرك أن السبب الرئيسي لفعل السلوك الخلفي هو المحافظة على بقاء المؤسسة أو الجماعة

ككل، و طاعة أوامر الضمير في أن يقوم الشخص بواجباته المحددة و تتطلب من الوجهة الاجتماعية تمايز وجهة النظر المجتمعية عن محض الاتفاق بين الأشخاص او الدوافع لتكوين العلاقات بين الآخرين .

### ج- المستوى الثالث :

أخلاق التعاقد الاجتماعي وأنها تجمع بين أخلاق المنفعة و حقوق الفرد، و يكون فيها الفرد واعيا بان لدى الناس قيما و آراء مختلفة و أن هذه القيم و ما تتضمنه من قواعد نسبية تبعا للجماعة التي تتوضع عليها ومن أمثلة هذه القيم قيمة الحياة 'الحق و الحرية (د/راوية هلال احمد شتا ، 2006، الصفحات 38-39).

**4-3-4- مشاكل المراهقة :**

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة ، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الهيئات الاجتماعية و كل المنظمات التي لها علاقة بالصغار ، فكلها مسؤولة عن حالة القلق و الاضطراب في حالة هؤلاء الصغار في الوقت الحاضر ومن بين هذه المشاكل ما يلي :

**3-4-1- المشاكل النفسية :**

من المعروف إن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحديد و الاستقلال و ثورته لتحقيق هذا التطلع بثتى الطرق و الأساليب ، فهو لا يخضع لأمر البيئة و تعاليمها و أحكام المجتمع و القيم الخلقية و الاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور و يناقشها و يزنها بتفكيره و عقله.

و عندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تحس إحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته و تمرده و عناده ، فإذا كانت كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يهتمون بقدراته و مواهبه و لا يعاملونه كفرد مستقبلي ، و لا يشجعون فيه حاجاته الأساسية على حين انه يجب إن يحس بذاته و إن يكون شيء يذكر حتى يعترف الكل بقدرته و قيمته (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 73) .

**3-4-2- المشاكل الاجتماعية :**

ان مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للحصول على مركز و مكانة في المجتمع و المدرسة كمصدر من مصادر السلطة على المراهق .

**3-4-2-1- الأسرة كمصدر السلطة :**

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال و الحرية و التحرر من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة فانه يعتبر هذا الموقف تصغيرا من شأنه و احتقارا لقدراته ، كما انه لا يريد إن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد و مناقشة كل

ما يعرض عليه من آراء و أفكار و لم يعد يتقبل كل ما يقال له بل أصبح له مواقف و آراء يتعصب و يعاند لها أحيانا .

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات و النزاعات الموجودة بينه وبين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع أما خضوع المراهق و امتثاله أو تمرد و عدم استسلامه (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 89).

### 3-2-4-2-المجتمع كمصدر للسلطة :

إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة ، فالبعض منه يمكنه عقد صلات أو علاقات اجتماعية بسهولة لتمتع به مهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صحبة العديد من الأشخاص، و البعض الآخر يميلون إلى العزلة و الابتعاد عن الناس و لكي يحقق النجاح الاجتماعي و ينهض بعلاقات اجتماعية لابد أن يكون محبوبا لدى الآخرين و أن يكون له أصدقاء . إن المراهق قد يوجه انتقاداته نحو المجتمع و نحو العادات و التقاليد و القيم الخلقية و الدينية السائدة و العيوب الموجودة فيه و يكون المراهق كفرد بانتمائه للمجتمع و تفاعله معه و يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته ، و يحقق استقلالته و فرديته ، و إننا نلاحظ مقاومة و تمرد من المراهق إذا ما أعيقت هذه الرغبات من المدرسة او من المجتمع (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 162).

### 3-2-4-3- المدرسة كمصدر للسلطة :

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته و سلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى أن سلطة المدرسة اشد من سلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة و لهذا فانه يأخذ موقفا سلبيا للتعبير عن توتره كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل هذه الثورة أحيانا لدرجة التمرد و الخروج على سلطة المدرسة و المدرسين بوجه خاص حتى درجة العدوان (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 300)..

**3-4-3- المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته، وحدثها واندفاعها و هذا الاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية ، فإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال و صوته أصبح خشنا فيشعر بالافتخار و كذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ .

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه إن يكون رجلاً في سلوكه و تصرفاته (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، الصفحات 72-73)

**3-4-4- المشاكل الصحية:**

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب من المراهقة هي السمنة ، إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب اخذ حمية و يجب استشارة الطبيب المختص فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد ، كما يجب عرض المراهقين لي الطبيب بانفراد للاستماع إلى متاعبهم ، لأنه لدى المراهقين إحساس فائق بان أهلهم لا يفهمون شيئاً (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، الصفحات 72-73).

**3-4-5-مشاكل الرغبات الجنسية :**

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر و لكن التقاليد في مجتمعه تقف عائقاً يحول دون أن ينال مبتغاه فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاهه ، و إحباطها قد يتعرض للانحراف بالإضافة للجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع (محمد رفت، صفحة 220) .

**3-4-6-النزعة العدوانية:**

و من بين المشاكل الشائعة هي العدوانية على الآخرين و على الرغم من أن النزعة العدوانية تشكل مشكلة واحدة إلا أن أغراضها تختلف من فرد إلى آخر مثلا (ميخائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 300).

-الاعتداء بالسرقة

-الاعتداء بالسب و الشتم على الزملاء

-الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء و معاقبتهم .

### 3-4-7- مشاكل المراهقة في الثانوية :

يتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه و يصيبه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه و في تعلمه ، و ربما كانت المراهقة أكثر تعرضا من غيرها نتيجة المراهق بنفسه و بمن حوله و امتلاء نفسه بالأطماع و الآمال و ترجع الأسباب لبعض هذه الحالات إلى الجسم باعتدائه بنفسه مما يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي فإذا رأى نفسه اقل من أقرانه حجما أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة ، أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا ، فالبنت في مرحلة المراهقة يؤلمها إن تميز عن قريناتها في القصر أو البدانة أو الضعف أو قصر شعرها ، و هكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى و في كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق و وهمية لا أصل لها ، و هناك نوع آخر من القلق و الاضطرابات تحدث للمراهق لعدة أسباب منها ما يتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين أو العلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي و المستقبل المهني .

التعليم الجيد و التوجيه المحكم يحققان من غير شك فرص حدوث هذه الاضطرابات و السبب في هذا نقص رقابة الأسرة على المراهق و قد يزيد الاختلاط برفاق السوء فينزلق إلى المخالطات السلوكية ، و سبب آخر هو ميل المراهق إلى تجربة خبرات جديدة مع ما يحدث له في تلك الفترة من تزعزع و اتجاهه نحو تكوين فلسفة خاصة في الحياة مما يسهل عليه الخروج إلى معايير الجماعة و السلوك في اتجاهات مختلفة

لها ، و هناك سبب آخر في الانحراف و هو قمع العن الخارجي لنزواتهم القوية ، فالمراهق بحاجة إلى احترام الغير له ، و اعتبارهم إياه . كما يشعر بالحاجة إلى الاستقلال و العطف و الأمن ، و كلها لا تتوفر له في مناسبات كثيرة لان من حوله لا يزالون يعتبرونه طفلا كما كان و هكذا يصل عنف المراهقين في معاملاتهم لغيرهم إلى الاعتداء على الغير ، وكثيرا ما تزيد الحالة سوءا بمضاعفات كانخفاض مستوى الذكاء و ذلك بسبب المشاكل الأسرية ك انفصال الوالدين و الشعور بالضعف نتيجة لعيوب جسمية .

### 3-5-3- خصائص التلميذ المراهق في الثانوية :

#### 3-5-3-1- الخصائص الاجتماعية:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه قوانين و تقاليد يجب احترامها و هو لا يريد لها لأنها تقيد حريته و بالتالي يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراعا بينه و بين المجتمع الذي يعيش فيه إن لم يوجد التوجيه السليم فانه يضر نفسه ، و يؤثر عليه المجتمع الموجود فيه (نصر الدين البراوي، 1973، الصفحات 32-33) .

#### 3-5-3-2- الخصائص النفسية :

تعتبر صعب مرحلة خصوصا من الناحية النفسية ، فيما سيواجه المراهق صراعا قويا يتأرجح من حالات إلى أخرى و يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به فهو يرى نفسه يصعد صغيرا فيجتمع مع الأطفال و يشاركهم أحاديثهم و ألعابهم ، بل يرى نفسه كبيرا يقم نفسه في أحاديث الكبار لكن هؤلاء يرفضون لأنهم يعتبرونه صغيرا (نصر الدين البراوي، 1973، صفحة 34).

#### 3-5-3-3- الخصائص الحركية (الجسمية) :

تظهر عند المراهق تغيرات فيزيولوجية و جسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح ، فيزداد النمو كجسم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي ، عند البنات عنه عند الصبيان بفارق



عامين تقريبا من الوقت الذي يصل فيه البنات لأقصى طولهن ، و بهذا النمو السريع الغير منظم يظهر باضطراب التوافق العصبي فتقل الرشاقة و الخفة و يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية حيث تكون عظام الرجل من الإشكال النوبية و حجمها أكثر و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن أما المرأة فتكون سعتها الحيوية اقل (نصر الدين البراوي، 1973، صفحة 32).

### 3-5-4- الخصائص العقلية :

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج في القدرات و النمو العقلي الذي يستوجب التوجيه العلمي و المهني، لذلك جعلت السلطات التعليمية تعدد من أنواع التعليم يشير ناشئ أن يختار ما يتفق مع قدراته (نصر الدين البراوي، 1973، صفحة 34).

### 3-5-5- الخصائص الانفعالية:

يجمع علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، و تشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

\*-نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .

-يتميز المراهق بانفعالات متقلبة و عدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال لآخر في مدى قصير مثلا: من الزهد إلى الكبرياء إلى القنوط إلى اليأس.

-لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا ثار أو غضب مثلا: يصرخ و يعطي و يدفع الأشياء، و نفس الشيء إذا قدح فتجده يشد على رباط الرقبة، أو يقوم ببعض الحركات العصبية.

-يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس ، و ينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه ، عواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

-يبدأ يكن بعض العواطف الشخصية كاعتزازه بالنفس ، و العناية بالهندام و طريقة الجلوس و الشعور بأنه له حق إبداء الرأي ، و يكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (نصر الدين البراوي، 1973، صفحة 35) .

### 3-6- أشكال المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة ، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية و الجسمية و النفسية و المادية ، و حسب استعداداته الطبيعية ، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر فإنها تختلف أيضا باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق ، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر ، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي (محي الدين مختار ، 1988 ، صفحة 148).

و من هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية :

### 3-6-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي ، و تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة ، و غالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة و كما يشعر بتقدير المجتمع له ، و لا يسرف في أحلام اليقظة و الخيال أو الاتجاهات السلبية .

### 3-6-2- المراهقة الانسحابية :

تتميز بالانطواء و العزلة و التردد و الخجل و الشعور بالنقص ، و عدم التوافق الاجتماعي ، و يصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه و حل مشاكله و التفكير في الجانب الديني ، و التأمل في القيم الروحية و الأخلاقية ، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة و خيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بإبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة .

### 3-6-3- المراهقة العدوانية : و التي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة

الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي ، كما يميل إلى تأكيد ذاته و يظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة ، فيتخذ صورة العناد و يرفض كل شيء (محمد مصطفى زيدان ، 1979 ، صفحة 155).

**3-6-4- المراهقة الجانحة (المنحرفة):**

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدوانى ، و تتميز بالانحلال الخلقى و الانهيار النفسى، حيث يقوم بتصرفات تروغ المجتمع و يدخلها فى بعض الأحيان فى عداد الجريمة أو المرض النفسى أو العقلى (محمد مصطفى زيدان ، 1979، صفحة 156).

**3-7- أزمة المراهقة :**

يرى العديد من الباحثين إن أزمة المراهقة التى تتميز بالقلق و الكآبة و عدم الاستقرار تظهر حدودا فى سن 15 سنة و تحدث بصفتين :

- أنها تدريجية حيث إن المراهق يستوعب بعض الأفكار غير المفهومة خلال مرحلة الطفولة بصفة خطيرة .

-ثم تنفجر الأزمة بصفة خطيرة ، و يعود سببها إلى الإحساس الشديد بالخوف و الخطأ و الخجل ، كما ترتبط أزمة المراهقة بمستوى الذكاء الذى يصل إليه الفرد ، فكلما ارتفع هذا المستوى انتابه القلق أكثر (B Reymond-Rinier ، 1980 ، الصفحات 193-194).

و هناك من يرى إن هذه الأزمة تكون نتيجة لعوامل عديدة منها :  
مشاعر نقص الكفاءة و نقص المكانة و نقص إشباع الحاجات الأساسية و الضغط الأسرى الاجتماعى ، و فشل تكوين علاقة مع الجنس الآخر كذلك الصراع النفسى الذى يعيشه المراهق ، و من جملة هذه الصراعات نذكر ما يلى :  
-الصراع بين متغيرات الطفولة و متغيرات الرجولة و متطلباتها ، حيث إن الفرد يجتاز مرحلة لا يعود فيها طفلا و لا يكون فيها رجلا .  
-الصراع بين شعوره الشديد بذاته و الشعور الشديد بالانتماء إلى الجماعة .

**3-8- حاجيات و متطلبات فترة المراهقة :**

يطلق اسم الحاجة على النقص المتصل بحاجة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلقة بالاثنين معا ، فالإنسان يكون فى حاجة للطعام متى افتقر جسمه إليه و يكون فى حاجة

للطمأنينة متى حل به الخوف ، و يكون في حاجة للمساعدة متى حل به العجز ن أداء  
أي شيء و هكذا .....

المراهق كغيره من الآخرين لديه حاجات تميز المرحلة التي يمر بها ، و التي تبين  
طبيعة السلوكيات التي يقوم بها سواء مع نفسه أو مع الآخرين ، و يمكن تلخيصها في  
" maslow abraham هرمية الحاجات ل "ماسلو " "

و هي كالآتي :

**3-8-1- الحاجات الفيزيولوجية :**

هي عبارة عن المطالب الحيوية اللازمة لبقاء الكائن و ذلك حسب الأولوية : الحاجة للتنفس ، الماء ، الطعام ، الطرح ، و الحاجة لإبقاء درجة حرارة الجسم في نسبة معينة ، و الحاجة للنمو و النشاط و الاستقرار ، و كذا الدافع الجنسي الذي يصبح ملحوظا في هذه المرحلة من المراهقة .

**3-8-2- الحاجة إلى الأمن :**

و هي حسب الأولوية : غياب أي خطر جسدي فتكون بذلك الحماية و الأمن من الألم أو استبعاد الخطر النفسي ، كالقلق، الخوف ، الإهمال و الحاجة إلى الاستقرار (محمد السيد بد الرحمان ، 1998، صفحة 431).

**3-8-3- الحاجة الى الانتماء (حاجات التقبل و التواد) :**

إذا استطاع المراهق كسب حب الآخرين و تقديرهم ، و أن يهب نفسه لهم ، فذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه و الرضا عنها ، و يستطيع بذلك أن يتقبلها و يحبها فيكون حبه لنفسه دافعا للعمل و الإنتاج و الارتباط بالجماعة ، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة و يكون هذا الحب سبيلا إلى التوافق ، ذلك أن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في ثقته بها ، فكلما كانت فكرته عنها واضحة و حسنة و كان سلوكه متكيفا و متكاملا ، و على العكس إن شك في حب غيره له ، ذلك ما يجعله غير قادر على حب نفسه ما يشعره بالفشل و العجز في اكتساب مركز له مما قد يضطره الى شتى أساليب التعويض كالسلوك المنحرف (غالب مصطفى ، 1986، صفحة 40).

**3-8-4- الحاجة الى التقدير (دوافع المكانة و الانجاز) :**

الحاجة إلى تقدير الذات هو الشعور بالقيمة الذاتية و تجنب الشعور بالعدوانية أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان خاصة عند المراهق .  
و تظهر هذه الحاجات في احترام الذات و الثقة فيها ، و البحث عن الاحترام من قبل الآخرين و ثقتهم فيها ، و ذلك بتحقيق الرغبة في قوة الإنتاج و الكفاءة .

تشتد هذه الرغبة عند المراهق مما يزيد في الصراع بينه و بين ذويه ، فهو يسعى الآن و بإلحاح لكسب التقدير الذاتي و تجنب الاحتقار و الازدراء عند الآخرين بمحاولة التعويض عن النقص الجسدي أو بصورة عامة بالتفوق في ميدان معين والتي من خلالها يسعى للتحصيل على مكانة اجتماعية ( statut social ) كأن يكون شخصا ذا قيمة و له مكانة الراشد الذي تجاوز موضع الطفل العاجز ( Maslow a ، 1966 ، صفحة 211).

### 3-8-5- الحاجة لتحقيق الذات (الهدف النهائي لكل شخص):

بعدما تتحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة يتسبب عدم تحقيقها في نوع من الاضطراب و الحيرة ، مما يدل على وجود حاجة جديدة تتمثل في الحاجة إلى الضبط و التحكم في النفس و إدراك القدرات الشخصية الجديدة و تطورها ، و الرغبة في الجديد و الصعب فهذه الحاجات إذن هو التكيف مع نمو الشخصية و رغباته ، لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في كثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق (فاخر عاقل، 1978، صفحة 119) . . إن السلوك الذي يقوم به المراهق للبحث عن مكانته و تحديد ذاته في إطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ، و خاصة ضمن جماعة الراشدين التي يعيش معها ، و الابتعاد عن مرحلة الطفولة التي مازال يعيش فيها نفسيا ، لذلك من الضروري إذا مساعدة المراهق في تحديد مكانته ليس فقط في إطاره العائلي الذي يعيش فيه ، بل حتى مع أصدقائه و المحيط المدرسي . و يؤكد "عاقل" على أهمية الرفاق في ذلك و على حساب حتى الوالدين في المكانة الاجتماعية التي يبحث عنها المراهق بقوله: "إن المكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبيه ، و معلميه و من هنا كانت أهمية الحرص على أن تكون فعالية المراهقين مما يوفر المكانة لكل فرد منهم (فاخر عاقل، 1978، صفحة 119)".

### 3-9- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية :

الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحده كاملا يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى ، و أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته . أجل هناك أسسا أخرى تؤثر في المراهق ، منها التغذية و الراحة ، و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و حركته بعد سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة ، و المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنعدم عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة و المواصلات السريعة ، فأصبح تبعا لهذا كله ملازما لفترة طويلة مكانه (ويليام ماسترز و رالف سييتر ، ترجمة خليل زروق ، 1998 ، صفحة 129).

و بما أن الحركة هامة و أساسية في سن المراهقة ، فإن الأطباء و المربين و اختصاصي علم الحركة في قرننا هذا دعوا إلى زيادة حركة المراهقين التي فقدت في عصر المكننة الحديثة حتى يمكن العودة بالجسم إلى صحته و قوته و نشاطه . و الحركة التي دعوا إليها هي حركة من نوع جديد ، ليست عادية و لا مهنية ، بل هي حركة رياضية أي نشاط رياضي ، و هو في الحقيقة حركة منتظمة لا ينكر احد فضلها على الجسم .

فالنشاط و القوة يكتسبها المراهق عن طريق أداء التمرينات البدنية ، و هذه الحركة تعتبر من الوسائل التربوية التي يعتمد عليها المربون في تنشئة المراهق الصالح ذي الشخصية القوية الفذة (ويليام ماسترز و رالف سييتر ، ترجمة خليل زروق ، 1998 ، صفحة 103).

و تظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته و لنفسيته ، فهي لا تحقق له فرصة اكتساب الخبرات ، و التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة ، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له ، و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه التي تتصف بلاضطرابات و العدوان بصورة مقبولة اجتماعيا ، و في هذا الشأن يتفق "ريشار الدرمان" عام 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب و

النشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط (محمد الأفندي ، 1995 ، صفحة 445).

فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة ، و بالتالي التحكم في ذاته ، و بفضل اللعب و النشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار . كما يسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهواياته في عالم الأشياء و الأشخاص و يرى " MENNINGER " عام 1942 ، إن اللعب و الرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا بين العدوانية المنظمة و المقبولة اجتماعيا.

فالضغط الذي تولده النزوات الجنسية و العدوانية يمكن التحكم فيها و توجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا و الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته، و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي. (محمد الأفندي ، 1995 ، صفحة 446)

كما أن الرياضة و خاصة في حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة ، يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل (ويليام ماسترز و رالف سييتر ، ترجمة خليل زروق ، 1998 ، صفحة 130).

### 3-10- حاجة المراهقين إلى الإرشاد النفسي:

يقول د/سبورك الخبير التربوي الشهير : "إن عيينا أننا ننظر إلى المراهقة على أنها فترة مرضية ، و لا ننظر إليها كمرحلة طبيعية مر بها كل منا ، إن الإنسان يبحث عن النضج و مهمتنا في توضيح الطريق و الإرشاد ، فالمراهق يحتاج إلى إرشادنا و يتمناه بشرط أن تقدمه له بصدقة ، و لأنهم تنقصهم الخبرة فإنهم يحتاجون إلى الإرشاد " .



و تعتبر شريحة المراهقين ، و هذا شيء طبيعي أكثر الفئات حاجة لهذا الإرشاد لأنها فترة انتقالية بين مرحلة الطفولة و مرحلة الرجولة ، يلاقي فيها الشخص تغيرا فيزيولوجيا ، نفسيا ، و جسديا ، فهنا تحدث المشاكل و الانحرافات ، و لعل الإرشاد في الجانب النفسي تبرز أهميته أكثر نتيجة التغيرات و المستجدات الحاصلة مما ينتج عن ذلك كثرة الحالات النفسية في القلق و الاكتئاب و الخوف و غيرها (ww.google.com/الشبكة الإسلامية).

إن إشباع احتياجات المراهقين بالطرق التربوية السليمة أمر ضروري إذ أن عدم إشباعها يؤدي إلى زيادة متاعبهم و مشكلاتهم و تكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه و الإرشاد و تقديم الخدمات المناسبة في البيت و المدرسة و كافة المؤسسات المعنية بذلك سواء كانت إرشادية و وقائية تهيئ الظروف المناسبة في البيت و المدرسة و كافة المؤسسات المعنية بذلك سواء كانت إرشادية و وقائية تهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو و المبنية على العلاقات الاجتماعية الايجابية، أو خدمات إنمائية تنمي قدرات المراهقين و طاقاتهم، و تحقق أقصى درجات التوافق أو كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية و التربوية و مشكلات التوافق التي تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العلمية للتوجيه و الإرشاد . كما أن تفهم احتياجات المراهقين و مطالب نموهم يسهل التعامل معهم و يخفف من متاعبهم و يحل مشكلاتهم و لذا فإن من الواجب توفير الرعاية لهم في جميع المجالات الصحية ، البدنية ، العقلية ، الاجتماعية ، الفيزيولوجية و الانفعالية بشكل علمي مدروس .

و بذلك فإن من حق المراهقين على التربويين و الأسرة و على الجهات ذات العلاقة أن تقدم لهم كل ما من شأنه مساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة الحرجة بسلام و بأقل قدر ممكن من آثار المشكلات و التناقضات التي يمرون بها ، و ذلك وفق ما يلي :

\*-الأخذ بمبادئ تنمية الإنسان و إصلاح سلوكه و تكثيف الإرشادات كنهج وفق الأسس العلمية للتوجيه و الإرشاد في جميع المجالات مع الابتعاد عن الوعظ العابر و

توظيف تأملات المراهقين في توجيه سلوكهم الوجهة السليمة مع تزويدهم بالمعايير الاجتماعية و القيم الدينية و توضيح خطورة العلاقات غير الشرعية و التسامي بالدافع و تحويل الطاقة الجنسية إلى مسالك أخرى كالرياضة البدنية و ممارسة الهوايات و شغل وقت الفراغ بالمفيد .

\*-غرس الثقة بأنفسهم ، و ذلك بتبصيرهم بذواتهم و تعويدهم حسن المناقشة و الإنصات مع احترام ذاتهم و تقبل حديثهم و تعويدهم على تقبل النقد بموضوعية .  
\*-الجمع و المواءمة بين الضبط و المرونة في قيادتهم و تمكينهم من التغلب على مخاوفهم و خجلهم.

\*-الكشف عن قدراتهم و هواياتهم و ميولهم ، و توجيهها مهنيا ، تبعا للفروق الفردية و غرس الاتجاهات الايجابية و المفاهيم المجردة كالعدالة و الفضيلة و توظيف الأنشطة المختلفة لذلك ، و توظيف ثقة المراهقين في بعض الأشخاص من الأقارب و المرشدين لتعزيز تلك الاتجاهات و المفاهيم (ww.google.com/ حاجة المراهق للإرشاد ) .

و يرى ويليام ماسترز و رالف سبيتر أن من بين طرق إرشاد المراهقين ما يلي :  
\*-مساعدتهم على تنمية المهارات المختلفة الرياضية و الفنية و الاجتماعية .  
\*-الابتعاد عن انتقادهم أو الصخريّة منهم لان هذا الأمر قد يؤدي إلى إشعارهم بالنقص و بالحاجة إلى تغيير شامل ، بينما هم يحتاجون في الحقيقة إلى الشعور أنهم طبيعيون تماما (ويليام ماسترز و رالف سبيتر ، ترجمة خليل زروق ، 1998، صفحة 133).

### 3-11- حاجة المراهق الرياضي إلى الإرشاد النفسي :

إن المراهق كما هو معروف يتميز بالحيرة و الارتباك من خلال مظاهر التناقض التي يراها في عالم الكبار ، فان تمرد الشباب الرياضي في العادة في تلك الفترات التي يتعرض فيها لأداء الناس و معتقداتهم إلى شيء من التغيير ، و لا يقتصر الأمر على المراهقين فقط بل يمتد الأمر ليشمل الشباب .

فأزمات الرياضي أيضا كانت دائما أزمات الكبار أنفسهم ، لان روح الكبار تنعكس على الجيل الناشئ و لهذا فان نوعية الشباب تتوقف على نوعية المجتمع ذاته . من أجل هذا ينبغي علينا جميعا نحن العاملون في حقل الرياضة بمختلف مجالاتها إن نأخذ بيد تلك الأجيال في المراحل السنية المختلفة، خاصة المراهقين حيث يجب علينا أيضا أن نأخذ بأيديهم ونعينهم و نرشدهم عن طريق الفهم و التعاون و إشعارهم بالثقة ، نستمع إلى مشاكلهم و مطالبهم محاولين مد يد العون لهم باستمرار حتى يشعروا بالأمان الذي يدفعهم بالتالي الى تحقيق النجاح (زكي محمد حسن، صفحة 2004).

### 3-12- علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالمراهقة :

و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي كمادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق و لكي تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له و هذا يفسح المجال من إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية للمراهق و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي عملية تنفيس و ترويح لكلا الجنسين بحيث يهيئ نوع من التداعي النفسي و الفكري و البدني يجعلهم يعبرون على مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة و متتابعة تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية ككل كما نعرف إن النظام الأسري لمجتمعنا نظام قوي و متماسك و يمثل الأب السلطة العليا و الأم المساعدة أما الأولاد فهم الرعية التي تتبع القوانين (عواطف ابو العلا ، 1990، صفحة 98).

كما تملئ المراهقة احتياجات طبيعية للفرد و ذلك بوضع إطار يكون مرتببا ارتباطا وثيقا بالجسم و مهاراته الحركية و طاقاتهم التي تفرضها عليهم هذه الفترة من حياتهم

، ويمكن إشباعهم بالألعاب الفردية العنيفة و القوة للذكور الاعتماد على المهارات الحركية التي يحتاجها في الرحلات الخلوية و المعسكرات و تحمل المسؤوليات . كما يختار الذكور أنشطة تعتمد على القوة العضلية و قوة التحمل و الصبر و المثابرة ، أما الإناث يملن إلى الأنشطة التي تتفق مع احتياجاتهن مثل الرقص الإيقاعي و التمرينات الخفيفة النسائية و تمرينات الرشاقة و المرونة و حركات الجمباز و بعض ألعاب القوى الغير مجهدة أما التمرينات التي تعمل على اعتدال و قوام و جمال الجسم كرياضة المشي و الجري الخفيف اذ هما من اهم النشاطات الدائمة للجنسين .

### 3-13- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي للتلميذ المراهق :

يمد النشاط البدني الرياضي التربوي للتلميذ المراهق كثير من المهارات و الخبرات الحركية و المعارف و المعلومات التي تعطي جوانب الصحة البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين الجسم و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (جماعية،فردية ) حيث يلعب دور في توجيه عملية النمو البدني في وسائط تربوية تنمي النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية التي تعمل على ضمان النمو الشامل و المتزن يحقق احتياجات المرحلة ، هذه الصفات تلعب دور كبير في بناء الشخصية الإنسانية (محمد عوض بسيوني، ياسين الشاطي ، 1992 ، الصفحات 94-95).

إن تأثير التربية البدنية أو النشاط البدني على التلاميذ متفاوتة الدرجة و كلما كان التأثير اكبر اثر ذلك في الشخصية (د/غسان محمد صادق ي/سامي الصفار ، 1988 ، صفحة 296) ، بالإضافة إلى هذا يؤكد الباحث "روزر برغر " على وجود التمرينات البدنية و الرياضية بالقدرات و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق (Van sghekh, 1993, pp. 37-91) . و يتفق "ريشارد ادلمان " مع "فوريد " في اعتبار أن اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق و التوتر الذي هو وليد الإحباط ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة ، و بفضل اللعب و النشاط الرياضي يتمكن

المراهق من تقييم و تقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار. (حمد الافندي ، 1965 ، صفحة 444)

### الخلاصة:

من خلال كل ما ذكر في هذا الفصل ، استنتجنا أن مرحلة المراهقة من أهم و اصعب المراحل التي يمر بها الإنسان لكونها تشتمل على عدة تغيرات في جميع المستويات فهي تعتبر فترة نمو شامل ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، و ذلك بما فيها من صعوبات نفسية و خصائص حركية جسمية و انفعالية بالإضافة إلى اجتماعية و عقلية مصطبحة بتغيرات بيولوجية و فيزيولوجية إلى غاية سن الرشد فهي تؤثر على المراهق و على علاقته مع الذين يحيطون به مما تجعله يشعر بأنه ليس ذلك الطفل و انه أصبح رجلا يستحق التقدير و الاحترام و يتمتع بالاستقلال الذاتي .

بحيث إذا لقي عناية خاصة في هذه المرحلة من طرف الوالدين في الأسرة ، و من الأصدقاء و زملاء الدراسة في المجال التربوي و إذا ترعرع في بيئة اجتماعية خصبة فانه لمحالة يستوي و يفجر طاقاته ومهاراته و مواهبه و يرقى بها إلى مستوى أعلى و إذا لقي عكس ذلك فانه يتأثر سلبا بسبب تأثير هذه العوامل في حياته.

و تلعب التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية المهارات الحركية و تنمية التطور النفسي و الانفعالي و الاجتماعي و الجسمي و الحركي و هذا لكي يكون للتلميذ المراهق مكانة و مركز بين جماعته و تكيفه مع البرامج التعليمية .

تمهيد :

بعد دراسة الجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا

و الذي احتوى على ثلاثة فصول هي على الترتيب:

1- الدافعية

2- ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

3- المراهقة في المرحلة الثانوية

سننتقل إلى الجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول سابقة الذكر، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة أدوات جمع البيانات (الاستبيان المطبق في الدراسة)

**1-1- المنهج المتبع :**

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

**1-1-1- منهج البحث :**

**تعريفه :** يعرفه " عمار بحوش ومحمد ذنبيات " : " هو الطرق الذي يتبعه الباحث في دراسة مشكلة لإكتشف الحقيقة " (عمار بحوش محمد ذنبيات، 1995 ، صفحة 89)

في مجال البحث العلمي يعتمد على لاختيار المنهج السليم والصحيح على مشكلة البحث والمنهج المستعمل في هذا البحث هو " المنهج المسحي " و لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الذي هي عبارة عن استقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية كما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد علاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر التي لها علاقة بها .

يعرف الدكتور "محمد زيان عمر" " هو دراسة لظاهرة في جماعة معينة في مكان ما وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما هو الحال في التجريب" (محمد زيان عمر ، -1983 ، صفحة 87)

وانطلاقاً من هذه المفاهيم اتجهنا إلى إتباع المنهج المسحي في بحثنا هذا باعتبار المنهج المناسب والملائم لمشكلة البحث.

### -الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، و تسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، و تهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية في ثانويات ولاية تيسمسيلت ، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

### 1-2-1- الغرض من الدراسة :

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية مايلي:

& معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.

& التأكد من صلاحية أداة البحث الإستبيان المطبقة و ذلك من خلال

التعرض للجوانب التالية:

\*-وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها.

\*- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة (الصدق و

الثبات)

\*- التأكد من وضوح التعليمات.



● المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في تلاميذ المرحلة الثانوية بالخطوات التالية:

\* ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب والمجلات و المحاضرات الغير منشورة و كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهميته.

\* و قمنا بعدها بزيارة إلى ثانويات مجتمع البحث لتحديد العينة .

### 1-2-2- وصف الدراسة :

أجرينا هذه الدراسة على مجموعة من التلاميذ في الثانويات (محمد سراي , شيخ حجاز , البشير بومعزة) بلرجم ولاية تيسمسيلت و كان عدد العينة عشرة تلاميذ

### 1-2-3- أدوات الدراسة :

#### 1-3-2-1- المقياس :

كل عبارات الاستبيان عبارات موجبة وهي مبنية على تدرج ليكرت الخماسي بحيث تمنح الدرجات على الإجابات على النحو التالي :

موافق بدرجة كبيرة ( 05 ) درجات – موافق ( 04 ) درجات- لم أكون رأي (03) درجات – غير موافق ( 02 ) درجات - غير موافق بدرجة كبيرة ( 01 ) درجة

### 1-2-4-- إجراءات الدراسة :

قمنا نحن الباحث ثان بإجراء إختبار على مجموعة من التلاميذ في المرحلة الثانوية حيث تم وضعهم في قاعة وتوزيع إستمارات عليهم كما قمنا بشرح مبسط عن كيفية الإجابة وسير الإختبار , وتم ذلك على مرحلتين وهما :

أ-المرحلة الأولى : تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الإختبار من تاريخ 06-

04-2014 على الساعة 10:00 صباحا

ب-المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الإختبار بتاريخ 13-04-

2014 على الساعة 10:00 صباحا بحيث كان الفارق الزمني بين المرحلتين

أسبوع .

### 1-2-5- الأسس العلمية للإختبار :

#### 1-5-2-1- الثبات :

يقول "فان داني" عن ثبات الإختبار : "إن الإختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط" (محمد صبحي حسنين ، -1995، صفحة 193).

و يقول مقدم عبد الحفيظ أن "ثبات الإختبار هو مدى الدقة و الإتساق أو إستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ ، -1993، صفحة 152).

واستخدمنا نحن الباحثان إحدى طرق حساب ثبات وهي طريقة " تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (معامل الارتباط)" للتأكد من دقة واستقرار نتائج الإختبار ، ويهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل المؤقتة أو الموقفية المؤثرة في الإختبار ، وعلى أساس هذه الطريقة قمنا نحن الباحثون

بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات ( نفس العينة , نفس الأماكن , نفس التوقيت ) .

### 1-2-5-2- الصدق :

يشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله , فإختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها ويقاس صدق الإختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار .

• "الصدق الذاتي : هو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الحقيقي للإختبار الذي ينصب إليه الإختبار " (محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان ، 1998 ، ، صفحة 350).

### 1-2-5-3-- صدق وثبات الأداة:

لقد تم استخدام استبانة كل من « Fabio, etal,2007 » و «Toben »etal,2007, وهي تتصف بدرجة عالية من الصدق (المحتوى) واستخدمها العديد من الباحثين لذلك قام الباحث باعتمادها في دراسته الحالية .

أما فيما يتعلق بثبات الاستبانة فقد تم حسابه بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق لاستبانته ( test – retest ) على عينة قوامها ( 10 طلاب) من ثناويات ولاية تيسمسيلت(محمد سراي، الشيخ حجاز ،البشير بومعزة) ، تم استبعادهم من عينة الدراسة بفارق زمني مدته 10 أيام بين التطبيقين والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) : يمثل ثبات الأداة .

المحددات	معامل الثبات	معامل الصدق
المحدد الاجتماعي	0.85	0.92
المحدد النفسي	0.82	0.90
المحدد البيئي	0.89	0.94
الدرجة الكلية	0.88	0.93

من خلال الجدول وجدنا أن معامل الثبات تراوح بين 0.82 و 0.89 ووصل الثبات الكلي إلى 0.88 اما بالنسبة لمعامل الصدق الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات فتراوح بين 0.90 و 0.94 ووصل لصدق الكلي الى 0.93 وهذا يعبر عن ما لدراسة عالي يفي بأغراض الدراسة .

### 3-1- عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بما يتناسب مع إمكانيات الباحثان كما يقول " عبد العزيز فهمي هيكل": " إن عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع". ( عبد العزيز فهمي هيكل ، 1994 ، صفحة 195) وشملت عينة بحثنا على 140 تلاميذ منهم 70 تلميذ في المستوى الأول و 70 في المستوى الثاني وهذه العينة تمثل نسبة 10% من المجتمع الأصلي للدراسة أي تلاميذ ثانويات ولاية تيسمسيلت (محمد سراي و البشير بومعزة والشيخ حجاز) ، والجدول(2) يبين كيفية اختيار العينة :

السنة الثالثة		السنة الأولى		المستوى
70		70		عدد العينة
إناث	ذكور	إناث	ذكور	الجنس
35	35	35	35	
20	17	14	16	محمد سراي
06	10	12	09	بومعزة
09	08	09	15	حجاز
35	35	35	35	مجموع

#### 4-1- مجالات البحث :

المجال المكاني: تقديم الاستمارات إلى تلاميذ في مكان الدراسة بثانوية محمد سراي

- المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة متكونة من 140 تلاميذ مقسمة على مستويين من جنسين مختلفين
- المجال الزمني : اقتصر البحث على السنة الدراسية 2013 / 2014 من 2014/04/06 إلى غاية 2014/04/13

أي بفارق زمني قدره عشرة أيام .

### 1-5- أدوات البحث :

عرفها وجيه محجوب : " هي الوسيلة وطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت (البيانات ، عينات ، أجهزة..... الخ ) ولهذا على الباحث يستخدم أدوات من أجل

القياس بأنسب الطرق والأدوات التي تستطيع بها اختبار صدقه " (واجيه محجوب جاسم ، صفحة 148)

واعتمدنا في بحثنا على مقياس المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني وفيما يلي الخطوات المتبعة في عملية اختبار محدثات الدافعة لممارسة الرياضة :

- توضيح أهمية العمل الذي سوف تقوم به الجهات المستفيدة منه .
- \* تسليم لكل تلميذ قلم وتوزيع استمارات الاختبار
- شرح طريقة الإجابة بالتفصيل والتوضيح وذلك بوضع إشارة (ض\ا) في المربع الذي يعكس وجهة نظر المجيب .
- عزل التلاميذ عن بعضهم البعض حتى لايتأثر الواحد منهم بإجابة الآخر .
- تنبيه لتلاميذ بالفترة الزمنية والمدة المقدرة بـ 20 دقيقة.

### 1-6- طريقة التصحيح والتقييم :

كل عبارات الاستبيان عبارات موجبة وهي مبينة على تدرج ليكرت الخماسي بحيث تمنح الدرجات على الإجابات على النحو التالي :

موافق بدرجة كبيرة ( 05 ) درجات – موافق ( 04 ) درجات- لم أكون رأي (03) درجات – غير موافق ( 02 ) درجات - غير موافق بدرجة كبيرة ( 01 ) درجة

بتقدير درجات : أعلى درجة  $24 \times 5 = 120$  .

أدنى درجة  $24 = 1 \times 24$  .

### 1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج و معطيات، يفسر و يحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، و قد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة و هي كما يلي:

#### 1-7-1- الإحصاء الوصفي: و يتضمن الأساليب التالية:

##### • المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، و هو أحد مقاييس النزعة المركزية و يعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط :

$$س' = \frac{مج س}{ن} .....^1$$

س' : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع الدرجات.

ن : عدد الأفراد .

##### • النسبة المئوية :

استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية و

كذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث.

النسبة المئوية: (%) =  $\frac{المتوسط الحسابي}{100} \times$  الحد الأقصى لدرجات

العبارات.

2-7- الإحصاء الاستدلالي : و يتضمن الأساليب التالية:

- معامل الارتباط بيرسون:

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة:

$$r = \frac{N(\sum X \times Y) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[(N\sum X)^2 - (\sum X^2)][(N\sum Y)^2 - (\sum Y^2)]}}$$

$\sum X \times Y$  : مجموع درجات الإختبار X × درجات الإختبار Y

$\sum X$  : مجموع درجات في الإختبار X

$\sum Y$  : مجموع درجات في الإختبار Y

$\sum X^2$  : مجموع مربع درجات في الإختبار X

$\sum Y^2$  : مجموع مربع درجات في الإختبار Y

$(\sum X)^2$  : مربع مجموع درجات في الإختبار X .

$(\sum Y)^2$  : مربع مجموع درجات في الإختبار Y .

- معامل الثبات (  $\alpha$  كرومباخ ) :

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من

خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$\alpha = \frac{2 \times R}{R + 1}$$



$\alpha$ : معامل الثبات.

R: معامل ارتباط بيرسون.

1 ، 2 : عبارة عن ثوابت

T تاست و معادلتها هي :

$$T = \frac{|\overline{X_1} - \overline{X_2}|}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

X1 : المتوسط الحسابي الأول

X2 : المتوسط الحسابي الثاني

S1 : انحراف معياري الأول

S2 : انحراف معياري الثاني

N : حجم العينة

**الخلاصة :**

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و ذلك من خلال التجربة الإستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرق الباحثان في بداية هذا الفصل إلى منهجية و إجراءاته الميدانية مع الإشارة إلى الخطوات العلمية المتبعة في التجربة الإستطلاعية تمهيداً لدراسة و التي استهلها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث و الأدوات المستخدمة، وفي الأخير تم طرح أهم صعوبات البحث .

**تمهيد :**

بعد الإنتهاء من التجربة الأساسية وحصولنا على مجموعة من النتائج يمكن لنا عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها ويشير وود "أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة سلبية" (هناء صالح محمود، 1988 ، صفحة 861).

وعلى هذا الأساس تناولنا في هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها باستخدام المقاييس الإحصائية وعرضها في جداول ثم تحليلها ومناقشتها ليتسنى لنا استخلاص مجموعة من النتائج التي يعتمدون عليها في إصدارهم للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

## 1-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى :

التي تنص على معرفة مستوى المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية . فيما يلي :

### 1-1-2- تحليل نتائج المتعلقة بالبعد الاول :

#### -المحددات الاجتماعية:

الجدول رقم ( 3 ) يبين مجموع الاستجابات و المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للمحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في المجال الاجتماعي .

الرقم	العبارات	مجموع الإستجابات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	ترتيب العبارات
01	أشعر بالإستمتاع والإرتياح بعد ممارسة النشاط البدني	617	4.40	%88	03
03	ثقتي في نفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة النشاط البدني	586	4.18	%83.6	07
08	أشعر بأنني من بين المتميزين عندما يتعلق الأمر بقدرتي الرياضية	536	4.82	%76.4	10
11	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية	622	4.44	%88.8	01
13	ممارسة الرياضة تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للإسترخاء	608	4.34	%86.8	04
15	أحس بالإرتياح النفسي أثناء الممارسة الرياضية	619	4.42	%88.4	02
20	تحقيق نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي يدفعني إلى ممارسة النشاط البدني	582	4.15	%83	08
22	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوانية	587	4.19	%83.8	06
23	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الإسترخاء من مناعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة مباريات رياضية	601	4.29	%85.8	05
24	أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	543	3.87	%77.4	09
<b>مجموع المحددات الاجتماعية</b>		5901	4.21	%84.3	

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

من الجدول ( 3 ) نلاحظ أن مستوى المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية لفقرات مجال المحددات الاجتماعية كانت كبيرة جدا على الفقرتين ( 11 ، 15،01 ) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما أكثر من ( 88% )، وكانت كبيرة على الفقرات الباقية ( 13،23 ، 20،3،22 ، 24،8 ) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي : ( 76.4% ، 77.4% ، 83% ، 83.6% ، 83.8% ، 85.8% ، 86.8% ) .

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمحددات الاجتماعية كانت كبيرة جدا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها ( 84.3% ) . وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من ( Kahen, et al, 2008 ) و ( Toben, et al, 2007 ) و ( Fabio, et al, 2007 ) و ( Tristan, et al, 2004 ) و ( Corron, et al, 1996 ) و التي أظهرت وجود ارتباط ايجابي بين دعم الوالدين و النشاط الرياضي، ودعم الأصدقاء لممارسة النشاط الرياضي.

## 2 f 2 - تحليل النتائج المتعلقة بالبعد الثاني:

### - المحدد النفسي :

الجدول رقم (4) يبين مجموع الاستجابات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية للمحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في المجال النفسي.

الرقم	العبارات	مجموع الإستجابات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	ترتيب العبارات
02	الحديث عن أهمية الرياضة يحفزني على ممارسة الرياضة	590	4.21	%84.2	03
05	في المدرسة ينبغي الإهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل و التعاون	603	4.30	%86	02
07	أفراد أسرتي ممارسون لنشاط البدني و الرياضة	455	3.25	%65	07
09	أصدقائي جميعهم من الممارسين لنشاط البدني و الرياضة	457	3.26	%65.2	06
12	تدعم أسرتي ممارسة النشاط البدني و الرياضي	488	3.48	%69.6	05
14	أحظى بدعم وتشجيع أصدقائي لممارسة النشاط البدني والرياضي	520	3.71	%74.2	04
16	المنطقة التي أقطن فيها جل أقراني ممارسين للرياضة	423	3.02	%60.4	08
18	الطابع الجماعي للممارسة الرياضية في المدرسة يغذي فيا روح الممارسة	613	4.37	%87.4	01
	مجموع المحددات النفسية	4149	3.70	%74.0	

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (4) ان مستوى المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في مجال المحددات النفسية كانت كبيرة جدا على الفقرات (2,5,18) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهم أكثر من (80%). اما الفقرات الباقية فكانت النسبة المئوية للاستجابة عليهم تتراوح ما بين (60% و75%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمحددات النفسية كانت كبيرة جدا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (74%). تتفق نتائجنا مع دراسة كل من (Shen, et al, 2008) و (Tsu Yin, 2000) والتي أظهرت نتائجها وجود ارتباط ايجابي بين المحددات النفسية من حيث الدافعية, والمتعة والسرور, والثقة بالنفس, وتقدير الذات, والتميز عند ممارسة النشاط الرياضي. ويستشهد الباحث بدراسة أجراها (Mc Auley, 1997) أشارت إلى ضرورة اختبار علاقة النشاط الرياضي بالعناصر الايجابية للحالة النفسية لتقدير الذات و الحالة الصحية العامة, وتم التوصل إلى وجود علاقة ايجابية بين النشاط الرياضي و الحالة النفسية بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس.

### 2-1-3- تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالبعد الثالث:

#### - المحدد البيئي:

رقم (5) يبين مجموع الاستجابات و المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للمحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في المجال البيئي.



الرقم	العبارات	مجموع الإجابات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	ترتيب العبارات
04	سهولة الحصول على الأجهزة و الأدوات الرياضية تتيح لي الفرصة الممارسة	578	4.12	%82.4	02
06	توفر الأمان و السلامة في أماكن ممارسة النشاط البدني يجعلني أمارس بكل أمان	626	4.47	%89.4	01
10	توفر الملاعب و الساحات الخارجية تحفزني على ممارسة الرياضة	572	4.08	%81.6	03
17	المدرسة التي أدرس فيها تتوفر على عتاد و الوسائل تحفزني على ممارسة الرياضة	354	2.52	%50.4	06
19	توفر الصالات المغلقة لممارسة النشاط البدني تجعلني أمارس الرياضة في أي وقت	514	3.67	%73.4	05
21	وجود النوادي الرياضية ينشط فيها زملائي يحفزني على ممارسة الرياضة	516	3.68	%73.6	04
	مجموع المحددات البيئية	3160	3.76	%75.8	

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول ( 5 ) ان مستوى المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين للمرحلة الثانوية في مجال المحددات البيئية كانت كبيرة على الفقرتين ( 4،6،10 ) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما اكثر من (80%). وكانت متوسطة على الفقرات الباقية ( 17،19،21 ) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهم تتراوح بين (50% و 74%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمحددات البيئية كانت متوسطة حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها ( 75.8%). وجاءت هذه النتيجة متفقة مع كل من (Kahen, 2008) و (بدر رفعت, 2003) و ( عصمت الكردي, 1998)

و(جواد عوض الله, 1996), حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات إلى أن الامكانيات الرياضية من حيث توفر الملاعب و الصالات و الأجهزة و الأدوات تعد من أكثر الصعوبات التي تعترض ممارسي الأنشطة الرياضية، و تبعاً لذلك نستطيع التنبؤ بممارسة النشاط الرياضي بصورة أفضل سواء كان على مستوى المدارس أو الجامعات في ضوء توفرها, و يستشهد الباحث في هذا الخصوص بالدراسة التي قام بها ( Madanat&Mirrill, 2000) عن الطلاب الجامعيين في المجتمع الأردني, أظهرت النتائج إلى أن أسباب انخفاض ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة ترجع لأسباب بيئية مثل عدم توفر الامكانيات و عدم تناسب البيئة لجعل النشاط الرياضي جذاباً.

#### 2-1-4-تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

الجدول رقم (. 6) يبين المتوسطات الحسابية و النسب المئوية وترتيب لمستوى المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

المحددات	المتوسط الحسابي	النسب المئوية (%)	الترتيب	المستوى
المحددات الاجتماعية	4.21	%84.3	1	كبيرة جداً
المحددات النفسية	3.70	%74	3	كبيرة
المحددات البيئية	3.76	%75,8	2	كبيرة
الدرجة الكلية	3.89	%78.03		كبيرة

يتضح من الجدول ( 6 ) أن مستوى المحددات الدافعة لممارسة النشاط

البدني و الرياضي لدى المراهقين ا لمرحلة الثانوية كانت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية ( 78.03% )، وفيما يتعلق بترتيب المحددات كانت المحددات الاجتماعية بالمرتبة الأولى ( 84,3% )، تليها المحددات البيئية (75,8%) وأخيرا المحددات النفسية(74%).

## 2-2-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين حسب متغير الجنس .

## 2-2-1-تحليل النتائج المتعلقة بالبعدالاول:

### البعد النفسي :

الجدول رقم (7) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t للمحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	x	s	4,60	1.96	138	0,05	توجد دلالة
ذكور	43,31	5,71					
اناث	39,10	5,10					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور على مستوى

المحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في

المرحلة الثانوية قد بلغ عند الذكور 43,31 وهذا بانحراف معياري قدر ب 5,71 أما عند الإناث فقد كان 39,10. وبانحراف معياري قدر ب 5,10.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لدى الذكور اكبر منه لدى الإناث. أما فيما يخص قيمة  $t$  المحسوبة فكانت قيمتها ( 4,60 ), فقد كانت أكبر من  $t$  الجدولة التي كانت قيمتها (1,96) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) و درجة الحرية ( 138 ) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد النفسي للدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي في الطور الثانوي لمتغير الجنس وهذا ما أشارت إليه دراسات السابقة مثل Keating, et al., (2005) إلى أن المحدد النفسي من المحددات المهمة في ممارسة النشاط الرياضي ممثلة بادراك الفرد لكفاءته البدنية، وكفاءة مواجهة المعوقات، ومفهوم الذات، والاستمتاع، ومدركات فوائد الممارسة خيار حاسم لأساليب الأنشطة عند طلبة المدارس والجامعات، مما ينتج عنها مستوى مرتفع من المشاركة في الأنشطة الرياضية، وكذلك النشاط الترويحي قد يكون احد الأسباب الأولية للطلبة بهدف الاستمتاع بأوقات الفراغ بصورة ايجابية، حيث يتنوع استمتاع الأنشطة بين الذكور و الإناث لصالح الذكور. كما اتفقت نتائجنا مع دراسة (السوطري، 1993) التي أظهرت فروق في المجال النفسي لممارسة النشاط الرياضي بين الطلاب و الطالبات و لصالح الطلاب.

و يدعم الباحث بهذا الخصوص نتائج الدراسة التي أجراها (Savage MP, 2001) نقلا (Keating, et al, 2005) إلى أن كلا الجنسين يتجهون للاشتراك بالأنشطة الرياضية لكي يظهر بمظهر لائق أمام الجنس الآخر، و يتجه الذكور نحو الأنشطة الرياضية لتقوية العضلات، في حين تتجه الإناث بهدف إنقاص الوزن والمحافظة على الطابع الجمالي.

## 2-2-2- تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالبعد الثاني:

البعد الاجتماعي :

الجدول رقم ( 8 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وقيم t للمحدد الاجتماعي الدافع ل ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	x	s	3,84	1,96	138	0,05	توجد دلالة
ذكور	30,58	5,18					
اناث	27,54	4,10					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور في المحدد الاجتماعي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ عند الذكور 30,58 و هذا بانحراف معياري قدر ب 5,18 أما عند الإناث فقد كان 27,54 و بانحراف معياري قدر ب 4,10.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى الذكور اكبر منه لدى الإناث . أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها ( 3,84 ), فقد كانت أكبر من t المجدولة التي كانت قيمتها ( 1,96 ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) و درجة الحرية ( 138 ), هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد الاجتماعي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي في الطور الثانوي لمتغير الجنس وهذا ما أشارت إليه دراسات السابقة مثل ( مبارك آدم 2007 ) إلى أن المحدد الاجتماعي من بين المحددات المهمة في

ممارسة النشاط الرياضي باعتبار أن الدعم الاجتماعي هو عامل مهم لممارسة الأنشطة الرياضية للذكور والإناث معا.

### 2-2-3- تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالبعد الثالث:

البعد البيئي :

الجدول رقم ( 9 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم

T للمحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية

حسب متغير الجنس.

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	x	s	0,23	1,96	138	0,05	لا توجد دلالة
ذكور	22,42	4,56					
اناث	22,27	3,06					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور في

المحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في

المرحلة الثانوية قد بلغ عند الذكور 22,42 و هذا بانحراف معياري قدر ب 4,56

أما عند الإناث فقد كان 22,27. و بانحراف معياري قدر ب 3,06.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى الذكور اكبر منه لدى الإناث . أما فيما يخص قيمة  $t$  المحسوبة فكانت قيمتها (0,23), فقد كانت أصغر من  $t$  المجدولة التي كانت قيمتها (1,96) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (138). وهذا يثبت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين , يرى الباحث أن المحدد البيئي سببه يعود إلى عدم توفر العديد من العوامل الداعمة للنشاط الرياضي ومنها التسهيلات، الإمكانيات، الأدوات، الملاعب، الصالات، وسائل النقل، عوامل الأمن والسلامة، والمناخ وغيرها من المحددات الواجب توفرها داخل المؤسسة التعليمية .حيث اتفقت نتائجنا مع ما أشارت إليه دراسة

(بهجت أبو طامع، 2007) على اعتبار أن البيئة تعاني من شح في الإمكانيات الداعمة لممارسة النشاط الرياضي.

#### 2-2-4-تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بكل الابعاد :

الجدول رقم ( 10 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم

$t$  للمحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(t) المجدولة	(t) المحسوبة	أنثى		ذكر		مجالات المحددات
					الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
	0.05	138	1,96		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	

توجد دلالة				3,84	4,10	27,54	5,18	30,58	مجال المحددات الاجتماعية
توجد دلالة				4.60	5,10	39,10	5,71	43,31	مجال المحددات النفسية
لا توجد دلالة				0.23	3,06	22,27	4,56	22,42	مجال المحددات البيئية
توجد دلالة				4,18	8,29	88,92	12,29	96,34	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ، حيث كانت الفروق دالة إحصائيا في مجالي المحددات النفسية والاجتماعي تبعا لمتغير الجنس، وهذا ما أشارت إليه الدراسات السابقة مثل (Keating, et) al, (2005) إلى أن المحدد النفسي من المحددات المهمة في ممارسة النشاط الرياضي



, ودراسة (السوطري، 1993) التي أظهرت فروق في المجال النفسي لممارسة النشاط الرياضي بين الطلاب و الطالبات و لصالح الطلاب, ودراسة ( مبارك آدم 2007 ) إلى أن المحدد الإجتماعي من بين المحددات المهمة في ممارسة النشاط الرياضي باعتبار أن الدعم الاجتماعي هو عامل مهم لممارسة الأنشطة الرياضية للذكور والإناث معا, وكانت الفروق وغيردالة إحصائيا في المحدد البيئي وهذا ما أشارت إليه دراسة (بهجت أبو طامع، 2007) على اعتبار أن البيئة تعاني من شح في الإمكانيات الداعمة لممارسة النشاط الرياضي.

و بالتالي نقبل صحة الفرضية التي تقر بوجود فروق ذات دلالة احصائية في محددات الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية لمتغير الجنس .

### 2-3- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين حسب متغير المستوى .

### 2-3-1-تحليل النتائج المتعلقة بالبعدالاول:

البعد النفسي :

الجدول رقم ( 11 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم

t للمحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب

متغير المستوى الدراسي.

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	x	s	3,17	1,96	138	0,05	توجد دلالة
سنة ثالثة	42,71	4,93					
سنة أولى	39,70	6,22					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي سنة ثالثة في المحدد

النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ عند سنة ثالثة 42,71 و هذا بانحراف معياري قدر ب 4,93 أما عند سنة أول فقد كان 39,70. و بانحراف معياري قدر ب 6,22 .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي سنة ثالثة أكبر منه لدى سنة أولى . أما الانحراف المعياري فقد كان لدى السنة الأولى أكبر من السنة الثالثة , أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها ( 3,17 ), فقد كانت أكبر من t المجدولة التي كانت قيمتها ( 1,96 ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) و درجة الحرية ( 138 ), و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد النفسي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي في الطور الثانوي لمتغير المستوى .

### 2-3-2- تحليل النتائج المتعلقة بالبعد الثاني:

البعد الاجتماعي :

الجدول رقم ( 12 ) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t للمحدد الاجتماعي الدافع لممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب متغير المستوى الدراسي.

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	x	s	2.00	1,96	138	0,05	توجد دلالة
سنة ثالثة	29.88	4.82					
سنة أولى	28.24	4.87					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي سنة ثالثة في المحدد الاجتماعي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ عند سنة ثالثة 29.88 و هذا بانحراف معياري قدر ب 4.82 أما عند سنة أول فقد كان 28.24. وبانحراف معياري قدر ب 4.87 .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي سنة ثالثة أكبر منه لدى سنة أولى . أما الانحراف المعياري فقد كان لدى السنة الأولى أكبر من السنة الثالثة , أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها ( 2.00 ) , فقد كانت أكبر من t المجدولة التي كانت قيمتها ( 1,96 ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) و درجة الحرية ( 138 ) , و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

المحدد الإجتماعي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي في الطور الثانوي  
لمتغير المستوى .

### 3-3-2- تحليل النتائج المتعلقة بالبعد الثالث:

البعد البيئي :

الجدول رقم ( 13 ) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t للمحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب متغير المستوى الدراسي.

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	x	s	1.24	1,96	138	0,05	لا توجد دلالة
سنة ثالثة	22.75	3.68					
سنة أولى	21.94	4.03					

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي سنة ثالثة في المحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ 22.75 و هذا بانحراف معياري قدر ب 3.68 أما عند سنة أولى فقد كان 21.94 .وبانحراف معياري يقدر ب4.03 .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى سنة ثالثة اكبر منه لدى سنة أولى . أما الانحراف المعياري لسنة أولى أكبر من سنة ثالثة , و فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها (1,24), فقد كانت أصغر من t المجدولة التي كانت قيمتها (1,96) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (138).

وهذا يثبت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد البيئي الدافع لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين لمتغير المستوى .

### 2-3-4- تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بكل الأبعاد :

الجدول رقم ( 14 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم

t للمحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية

حسب متغير المستوى الدراسي .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(t) المجدولة	(t) المحسوبة	سنة أولى		سنة ثالثة		مجالات المحددات
					الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
يوجد قرار	0.05	138	1,96	2.00	4.87	28.24	4.82	29.88	مجالات المحددات الاجتماعية
يوجد قرار				3.17	6.22	39.70	4.93	42.71	مجالات المحددات النفسية
لا يوجد				1.24	4.03	21.74	3.68	22.75	مجالات المحددات

قرار									البيئية
يوجد قرار				3.00	10.79	89.90	10.78	95.37	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية لمتغير المستوى الدراسي ، حيث كانت الفروق دالة إحصائياً في مجالي المحددات النفسية والاجتماعي تبعا لمتغير المستوى الدراسي ، و هذا يعني أن ممارسة النشاط البدني في المحدد النفسي و الإجتماعي تتأثر بالمستوى الدراسي ، و هذا ما أشارت إليه الدراسات السابقة مثل : دراسة الدكتور " ثابت شتيوي " التي أظهرت فروق في المحدد النفسي و الإجتماعي بين مستويات ( سنة أولى – سنة ثانية – سنة ثالثة ) ، و كانت الفروق غير دالة إحصائية في مجال المحدد البيئي تبعا لمتغير المستوى الدراسي و ذلك راجع بأن المستويين يعيشون تحت بيئة واحدة وهي " الثانوية " ، و يستشهد الباحث في هذا الخصوص بالدراسة التي قام بها (Madanat&Mirrill, 2000) عن الطلاب الجامعيين في المجتمع الأردني، أظهرت النتائج إلى أن أسباب انخفاض ممارسة النشاط

الرياضي لدى عينة الدراسة ترجع لأسباب بيئية مثل عدم توفر الامكانيات و عدم تناسب البيئة لجعل النشاط الرياضي جذابا .

و بالتالي نثبت صحة الفرضية التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية لمتغير مستوى الدراسي .

#### 4-2- الاستنتاج العام :

في ضوء استعراض النتائج و مناقشتها استنتج الباحث:

- 1- جاء المستوى العام لواقع محددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بنسبة كبيرة حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة بدرجة كبيرة وفيما يتعلق بترتيب المحددات كانت المحددات الإجتماعية بالمرتبة الأولى، يليها المحددات البيئية ، وأخيرا المحددات النفسية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية لمتغير الجنس، حيث كانت فروق دالة إحصائية في مجالي المحددات النفسية والإجتماعية تبعا لمتغير الجنس، بينما كانت الفروق لصالح

الذكور في المحددات النفسية و الإجتماعية , وكانت غير دالة إحصائيا في المحددات البيئية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية لمتغير المستوى الدراسي , حيث كانت فروق دالة إحصائيا في مجال المحددات النفسية والإجتماعي تبعا لمتغير المستوى الدراسي , بينما كانت الفروق لصالح سنة الثالثة في المحددات النفسية و الإجتماعي , وكانت غير دالة إحصائيا في المحددات البيئية.

### الخاتمة :

في ختام بحثنا هذا، والذي تطرقنا فيه إلى أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني وأثرها في نفسية التلميذ المراهق، وكذا التعريف بالنشاط البدني ومكانته في النظام التربوي، وعلاقته بالتربية البدنية. كما إنصب إهتمامنا على معرفة التربية البدنية وأهميتها وأهدافها في الثانوية، حيث وجدنا أنها مادة لم تأخذ حظها الوافر لا من طرف التلاميذ ولا من المؤسسات والهيئات المعنية، بالرغم من الأثر الإيجابي الذي تتركه على المراهق والذي يمر بأصعب مرحلة من مراحل النمو، والتي تظهر فيها عدة تغيرات وتفرض عليه متطلبات نفسية وإجتماعية وعقلية قد لا يتأقلم معها. لكننا ركزنا في موضوع بحثنا على تحديد أهم المحددات النفسية، والإجتماعية، والبيئية التي تدفع التلاميذ المراهقين إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.



فمن خلال الدراسة الميدانية وتحليل النتائج المتحصل عليها وجدنا إختلاف في نسبة التأثير كل محدد على حسب المستوى والجنس في المساعدة على الممارسة الرياضية الهادفة والحقيقية، والتي تكسب التلميذ المراهق الجسم السليم، والمزاج المتزن، والشخصية السوية، والبنية الجسدية القوية والأخلاق السامية والخصال الحميدة، كالتعاون والإعتماد على النفس والصبر .. الخ

حيث وجدنا أن تطوير هذه المحددات الدافعة لا ينصب على جهة واحدة ، بل على كل الجهات المعنية كالوزارات الوصية والمجتمع، والمدرسة، الأسرة والمربي التربوي... الخ.

ويبقى الوصول إلى هذه الغاية النبيلة أمرا غير مستحيل لكن غير كافي، بل يجب تضافر الجهود والعمل على بلوغ الأهداف المرجوة من خلال إبراز دوافع النشاط البدني والرياضي على مستوى الثانوية.

وأخيرا نرجوا أن نكون قد وفقنا إلى حد ما بالإلمام ولو بجزء بسيط بحيثيات موضوع الدراسة، وماهي إلا محاولة كأي محاولة أخرى .



## الاقتراحات :

- على ضوء النتائج والبيانات التي توصلنا اليها في هذا البحث يقدم الباحثون بعض التوصيات على أمل أن تلقى من يعمل بها مستقبلا :
- إعطاء المكانة اللازمة لمرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة حساسة من مراحل العمر.
  - إهتمام بالمراهق و خاصة من الناحية النفسية و الإجتماعية و البيئية لأنه يحتاج إلى أن نحسسه بالرعاية الكافية ونجعله يمر إلى مرحلة الرشد بصفة عادية .
  - على الأسرة أن تحسن معاملة المراهق و تحسسه على أنه جزء لا يتجزأ منه وهذا لإتاحة الفرصة للإدلاء وتعبير عن أفكاره .
  - إعادة النظر في تكوين بعض المربين خاصة منهم البدنين لأنه في نظر المراهقين يمكن نفورهم من ممارسة الرياضة بسبب عدم إتقان المربي البدني لعماه وهذا ما يدفعهم إلى اللجوء للسلوكات الأخلاقية و اللاشرعية لتعبير عن تمردهم .
  - إقامة مبدأ العدل بين التلاميذ مما يخلق التناسق بينهم .
  - ربط العلاقة الجيدة بين الأستاذ والتلميذ القائمة على " الإحترام المتبادل ، الصدق...."
  - المراهق يميل إلى المربي البدني عموما لأنه يرى فيه السند الوحيد في وقت الحاجة لكونه يمثل سبيل القيم لتعبير عن مكبوتاته لهذا على المربي تفهم هذه الفئة .
  - ضرورة اهتمام قسم النشاطات الرياضية بالثانويات ل وزارة التربية بتشجيع التلاميذ (ذكور، وإناث ) على ممارسة النشاطات الرياضية التنافسية باختلاف أنواعها، من اجل الارتقاء بالمستوى الرياضي.

- نشر الوعي الرياضي في الثانويات من خلال عقد ندوات، لقاءات، وتفعيل دور الأساتذة التربوية البدنية والرياضة في تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي.
- ضرورة توفير الامكانيات المادية اللازمة لممارسة النشاط الرياضي داخل المدارس و المتمثلة بالملاعب و الصالات وغيرها، لتشجيع التلاميذ على الممارسة .
- ضرورة قيام وزارة التربية بتعيين مدربين و مشرفين لمساعدة مدارس التربية الرياضية للإشراف على تدريب الفرق للارتقاء بالمستوى الرياضي المدرسي.
- ضرورة مشاركة التلاميذ في البطولات المدرسية على مستوى الداخلي و الخارجي للوطن بجميع الأنشطة الرياضية لمعرفة قدراتهم مقارنة مع الفرق المدرسية الأخرى.
- ضرورة إجراء دراسة أخرى تشمل المرحلة الأساسية العليا و المرحلة الجامعية للتعرف على المحددات الداعمة للنشاط الرياضي.
- ضرورة إجراء مسابقات تنافسية بين التلاميذ على مستوى المحافظات لتعزيز الفرق المتفوقة ماديا و معنويا من خلال تقديم الشهادات و الدعم المادي و غيرها.

## المراجع :

- 1 -اسامة كامل راتب : قلق المنافسة وضغوط التدريب دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 2 -اسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي دار العربي، القاهرة، 1990.
- 3 -نصر الدين جابر: علاقة التقبل الوالدي بتكيف الأبناء دكتوراء غير منشورة في علم النفس، جامعة الجزائر، الجزائر العاصمة، 1997.
- 4 -د. جميل صليبا علم النفس، دار الكتاب اللبناني، بيروت، دار الكتاب المصري، ط2.
- 5 -د. زين العابدين درويش : علم النفس الإجتماعي أسسه وتطبيقاته مطابع زمزم، ط1، 1993.
- 6 -د. زين العابدين درويش : علم النفس الإجتماعي ط1، 1993.
- 7 -حامد عبد السلام الزهران : علم النفس الإجتماعي عالم الكتب، ط5، 1984.
- 8 -مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفل و المراهقة مكتبة مصر، 1974.
- 9 -امين انور الخولي : الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي الكويتي، 1996.
- 10 - علي يحي المنصوري : الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط1، 1971.
- 11 - عصام عبد الحق : التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ط 3، مصر، 1986.
- 12 - محمد عادل الخطاب، كمال الدين زكي : تربية رياضية، 1965-1970.
- 13 - عادل محمد : التربية البدنية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية، ط 2، الجزائر، 1992.
- 14 - احمد الطيب : اصول التربية البدنية، المكتبة الجامعية الحديثة، مصر، 1999.

- 15 - ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط 2، المكتبة المصرية، 1962.
- 16 - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف مصر، 1986.
- 17 - كمال درويش : اصول الترويح واوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 18 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية مصر، 1982.
- 19 - كمال درويش، امين انور الخولي، اصول الترويح واوقات الفراغ ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 20 - ويليام ماسترز، واليف بيتر :ترجمة خليل رزوق للمراهقة والبلوغ، دار النشر بيروت.
- 21 - امين الخولي:اصول التربية البدنية والرياضية ( المدخل،التاريخ،الفلسفة) دار الفكر العربي،مصر، 1996.
- 22 - أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
- 23 - أمين أنور الخولي :الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 2000.
- 24 - تشارلز بيكور :أسس التربية البدنية و الرياضية ،حسن معوض ، مكتبة الأنجلو مصرية، 1994.
- 25 - محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ،ط2، 1992.
- 26 - امين انور الخولي : اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 27 - محمد سعيد عزمي : اساليب تطوير وتنفيذ دراسة التربية البدنية، منشأ المعارف الإسكندرية، 1996.

- 28 - اللجنة الوطنية لإصلاح منظومة التربية والتكوين، الجزائر، ماي 1989.
- 29 - دخان محمد، بوخرص رمضان :أهمية التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية وواقعها، مذكرة التخرج، جامعة الجزائر، 05/04.
- 30 - مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، وزارة التربية الوطنية، جوان 1996.
- 31 - حسن معوض، حسن سلتوت : التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف القاهرة، 1996.
- 32 - غسان الصادق، د. سامي الصفار : التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، جامعة بغداد، 1988.
- 33 - د. عباس احمد السمرراوي، د. بسطويس : طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
- 34 - قاسم المندلأوي وآخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية و الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 35 - د. عنايات احمد فرح :منهاج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- 36 - انور الخولي : الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 2000.
- 37 - تشالز أبيوكر : أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، 1964.
- 38 - د. جلال العبادي وآخرون : علم الإجتماع الرياضي، مطبعة الموصل بغداد، 1989.
- 39 - عدنان درويش جالون : التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 40 - سعدية محمد بهاور : علم النفس النمو، دار البحوث العلمية، 1977.

- 41 - فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية للنمو، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 42 - آدم محمد سلامة، حداد توفيق : علم النفس الطفل، الجزائر، 1973.
- 43 - عبد المنعم المليحي : النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، بيروت، 1973.
- 44 - عبد الرحمان عيسوب : معالم علم النفس، دار النهضة.
- 45 - محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988.
- 46 - د. راوية هلال احمد شتا : حاجات المراهقين للثقافة الإعلامية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2006.
- 47 - ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971.
- 48 - محمد زفت : المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة والنشر، ط1، لبنان
- 49 - نصر الدين البراوي : مشاكل المراهقة، مجلة التكوين والتربية (العدد الثالث)، 1973.
- 50 - محمد السيد عبد الرحمان : نظريات الشخصية، دار قباء، القاهرة، 1998.
- 51 - غالب مصطفى : في سبيل موسوعة نفسية " سيكولوجية الشخصية " مكتبة الهلال، بيروت، 1986.
- 52 - فاخر عاقل : علم النفس التربوي، ط4، دار السلام للملايين، بيروت، 1978.
- 53 - محمد الأفندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
- 54 - زكي محمد حسن : إجراءات موجهة في الكرة الطائرة " حقائق وآراء في تاريخ تكوين المنتخب الياباني "، المكتبة الجامعية الحديثة الإسكندرية .
- 55 - عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، لبنان، 1990.



- 56 - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول- ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 57 - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، 1993.
- 58 - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، 1998.
- 59 - عمار بحوش، محمد ذنبيات : منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث والبحوث ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
- 60 - محمد زيان عمر : البحث العلمي ومناهجه وتكويناته ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، 1983.
- 61 - عبد العزيز فهمي هيكل : مبادئ الإحصاء ديوان المطبوعات الجزائرية، 1994.
- 62 - وجيه محبوب جاسم : طرق البحث العلمي ومناهجه مطبعة جامعة الموصل، العراق.
- 63 - الشبكة الإسلامية / WW.GOOGLE.COM.
- 64 - حاجة المراهق للإرشاد / WW.GOOGLE.COM.
- 65 - عبد العزيز عوض : علم النفس وأسسهِ وتطبيقاتهِ التربوية.
- 66 - عبد السلام زهران : علم النفس والنمو والمراهقة ، ط5، مصر، 1990.
- 67 - مالك سليمان مغول : علم النفس والمراهقة، ط2، 1985.
- 68 - طلعت منور، إبراهيم قشقوش، دافعية الانجاز وقياسها، المجلة 2، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1999.
- 69 - خير الله عمار، ميادين علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
- 70 - مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- 71 - سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 72 - نزار الطالب، مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد، العراق، 1976.
- 73 - محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق الأسس الصحية والنفسية دار الشروق، جدة، 1979.
- 74 - هناء صالح محمود : مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية – المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية البدنية والرياضية في العراق، الجزء الثاني 1988.

#### قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 1- Psy chonatricité : L'education physique et sportive, paris,1981.
- 2- Maurice debesse : L' adoLescent, p.u.f, paris, 1971.
- 3- Van sghekh. Role de L'edication physique dans le developpment de la personnalité. P.u.f, paris,1993.
- 4- Maslow a : hierarchie des besoins, ed ,p.u.f, 1966.
- 5- Le dictionnaire de la proychalogie: ed Larousse 1989

6- Pierre Chalourd: "Brevet d'etat d'éducateur sportif", 1<sup>er</sup> et 2<sup>eme</sup> degré sciences humaines, ed vigot 91

7- B Reymond-Rinier : le développement social de l'enfant et l'adolescent, mardaga, 1980

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	ليس لدي رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
01	أشعر بالإستمتاع والإرتياح بعد ممارسة النشاط البدني					
02	الحديث عن أهمية الرياضة يحفزني على ممارسة الرياضة					
03	ثقتي في نفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة النشاط البدني					
04	سهولة الحصول على الأجهزة و الأدوات الرياضية تتيح لي الفرصة الممارسة					
05	في المدرسة ينبغي الإهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل و التعاون					
06	توفر الأمان و السلامة في أماكن ممارسة النشاط البدني يجعلني أمارس بكل أمان					
07	أفراد أسرتي ممارسون لنشاط البدني و الرياضة					
08	أشعر بأنني من بين المتميزين عندما يتعلق الأمر بقدرتي الرياضية					
09	أصدقائي جميعهم من الممارسين لنشاط البدني و الرياضة					
10	توفر الملاعب و الساحات الخارجية تحفزني على ممارسة الرياضة					
11	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية					
12	تدعم أسرتي ممارسة النشاط البدني و الرياضي					
13	ممارسة الرياضة تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للإسترخاء					
14	أحظى بدعم وتشجيع أصدقائي لممارسة النشاط البدني والرياضي					
15	أحس بالإرتياح النفسي أثناء الممارسة الرياضية					
16	المنطقة التي أقطن فيها جل أقراني ممارسين للرياضة					
17	المدرسة التي أدرس فيها تتوفر على عتاد و الوسائل تحفزني على ممارسة الرياضة					
18	الطابع الجماعي للممارسة الرياضية في المدرسة يغذي فيا روح الممارسة					
19	توفر الصالات المغلقة لممارسة النشاط البدني تجعلني أمارس الرياضة في أي وقت					
20	تحقيق نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي يدفعني إلى ممارسة النشاط البدني					
21	وجود النوادي الرياضية ينشط فيها زملائي يحفزني على ممارسة الرياضة					
22	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من					

					الصراعات النفسية والعدوانية	
					هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الإسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة مباريات رياضية	23
					أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	24

## Résumé de recherche

Les déterminants qui conduisent l'élève à l'adolescent l'activité physique, du sport et de l'aider à éviter les distractions et le crime de courant et que l'utilisation de toutes les méthodes de prévention.

Ainsi que de déterminer l'effet des déterminants psychologiques et sociaux de cet ordre et la présence et la conscience de sa valeur dans la communauté

L'étude vise à mettre en évidence et de reconnaître la réalité de la conduite ainsi que les déterminants de l'activité physique et sportive chez les adolescents au niveau secondaire.

Nous avons abordé dans la recherche pour les thèmes suivants (SDH, la motivation, la pratique et l'adolescence) pour voir déterminants route pour l'activité physique et sportive chez les adolescents dans le secondaire a été utilisé la méthode d'enquête et la conception du questionnaire, qui contenait trois chapitres sont respectivement (motivation, l'activité physique, l'éducation sportive et de l'adolescence au niveau secondaire) que nous avons adopté dans notre étude statistique: SMA représenté dans la loi suivante:  $Q' = Q \text{ mg} / n$  notre étude, non seulement ici, mais également appuyée sur:

Pourcentage: utilisé dans cette étude dans le but d'estimer le nombre de personnes Aldrashalasttalaih et membres de la communauté ainsi que d'estimer l'étude de base par les variables de recherche.

Pourcentage (%) = la moyenne arithmétique x 100 / degrés maximum des phrases.

Ainsi que le coefficient de fiabilité ( $\alpha$  Krumbach):

Le coefficient de corrélation a été utilisé pour mesurer la stabilité des dimensions dif dans les deux échelles en utilisant des valeurs dans l'équation suivante: 
$$\alpha = \frac{2 \times R}{R + 1}$$

Grâce à une étude statistique a été tiré les conclusions suivantes:

- Les motivations les plus importants associés à l'activité physique et son impact sur les adolescents étudiant en psychologie , ainsi que la définition de l'activité physique et de sa place dans le système éducatif , et de sa relation à l'éducation physique
- Identifier les déterminants les plus importants des élèves psychologiques , sociaux et environnementaux payer les adolescents à pratiquer des sports et de l'éducation physique au niveau secondaire.
- Différence de la proportion de chaque effet spécifique selon le niveau et le sexe pour aider à pratiquer des sports significative et réelle
- Le développement de ces déterminants route n'est pas , d'une part , mais toutes les parties prenantes telles que les ministères commandement et de la communauté , l'école , la famille et l'éducation de la confiture ... etc.

## ملخص البحث

إن المحددات التي تدفع التلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي وتساعده على تجنب تيار الجريمة والانحرافات وذلك باستعمال جميع الطرق الوقائية.

وكذلك تحديد تأثير المحددات النفسية والاجتماعية وهذا من أجل وجوده والتحسيس بقيمته في المجتمع

فتهدف الدراسة إلى إبراز التعرف الى واقع وكذا المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

وتطرقنا في البحث للمحاور التالية (المحددات ، الدافعية، الممارسة و المراهقة) لمعرفة المحددات الدافعة لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية تم استخدام المنهج المسحي وذلك بتصميم استبيان و الذي احتوى على ثلاثة فصول هي على الترتيب (الدافعية، ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و المراهقة في المرحلة الثانوية) كما إعتدنا في دراستنا الإحصائية على : المتوسط الحسابي والمتمثل في القانون التالي :

س' = مج س/ن ولم تقتصر دراستنا هنا بل إعتدنا كذلك على :

النسبة المئوية :استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية و كذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث.

النسبة المئوية (%) = المتوسط الحسابي  $\times 100$  / الحد الأقصى لدرجات العبارات.

وكذا معامل الثبات ( $\alpha$  كرومباخ ) :

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف القيم في المعادلة

$$\alpha = \frac{2 \times R}{R + 1}$$

التالية:

من خلال دراستنا الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني وأثرها في نفسية التلميذ المراهق، وكذا التعريف بالنشاط البدني ومكانته في النظام التربوي، وعلاقته بالتربية البدنية

- تحديد أهم المحددات النفسية، والاجتماعية، والبيئية التي تدفع التلاميذ المراهقين إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

- إختلاف في نسبة التأثير كل محدد على حسب المستوى والجنس في المساعدة على الممارسة الرياضية الهادفة والحقيقية

- إن تطوير هذه المحددات الدافعة لا ينصب على جهة واحدة ، بل على كل الجهات المعنية كالوزارات الوصية والمجتمع، والمدرسة، الأسرة والمربي التربوي...الخ.