



# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماسترفي تخصص

علم الحركة وحركة الانسان

عنوان:

## تلاميذ مرحلة الطور الثانوي وممارسة الألعاب الرياضية الجماعية

بحث وصفي مزجي أجري على تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي لبعض ثانويات  
ولاية غليزان

تحت إشراف:

د: حمزاوي

-إعداد الطالبين:

ك-عبدية بوزيان

ك-عبدية أحمد

السنة الجامعية:

2015/2014

# الإهداء

إلى أممي .. إلى  
أممي .. إلى  
أممي ..  
إلى أبيي

إلى إخوتي وأخواتي  
إلى أعمامي  
وأخوالي وأبناء العمومة

إلى كل الأحباب كل

واحد باسمه

إلى كل من يعرفني سواء من بعيد أو من قريب

# أحمد



# إهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

η إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في  
عطائها وحنانها ، إلى نور الحياة  
وبهجتها ،  
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى  
أرواحنا

≈ ≈ ≈ ≈  
حفظها الله ⊕

η إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في  
عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها ،  
إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي  
والنفيس

أبي : عذة

ا { حفظها الله ⊕ } وإلى أعز  
انسان وأحلى وأروع وأغلى شريك الحياة  
ايما

إلى الذين قاسموني رحم أمي : إلى كل أفراد  
عائلي خصوصا إلى أخوالي وأعمامي إلى أبناء عمي  
وأبناء أخوالي خالاتي  
إلى كل الأصدقاء والزلاء خصوصا (الحاج صديق الحياة  
إلى كل من يسعهم الصدر ولم تسعهم القائمة  
\* لا تلعن الظلام وأشعل شمعة \*

\*\*بوزيان\*\*

# كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19} "

سورة النمل الآية 19.

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر  
إلى الأستاذ المشرف \* حمزوي \* الذي لم ينخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، كما نتوجه كذلك بشكرنا الخاص إلى لجنة  
المناقشة على قبولها لمناقشة مذكرتنا و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان  
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة  
دون نسيان عمال قسم التربية البدنية والرياضية من أساتذة وإداريين

أحمد

بورزيان

## فهرس المحتويات:

- شكر وتقدير
- الإهداء
- فهرس المحتويات
- فهرس الجداول
- فهرس الأشكال

### الجانب التمهيدي

- 01..... مقدمة -
- 02.....إشكالية البحث-1
- 03.....أهداف البحث-3
- 03 .....الفرضيات-4
- 03.....أهمية البحث-5
- 03.....تحديد المصطلحات-6
- 06.. .....الدراسة السابقة-7

### الجانب النظري

#### الفصل الاول التربية البدنية والرياضية

- 08 .....تمهيد
- 09. ....1- تعريف التربية البدنية والرياضية.
- 09.....1-1- مبادئ التربية عند جون ديوي.
- 10.....1-2- أهمية التربية.
- 10.....1-3- بعض القواعد الهامة في التربية البدنية والضحية.
- 11.....1-2-1 أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية.
- 11.....1-2-2 تاريخ التربية البدنية والرياضية.
- 12.....1-3-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية.

- 13-3-2 الاهداف العامة والخاصة للتربية البدنية والرياضية.....13..
- 14-3-3 مفهوم التربية البدنية والرياضية.....14.
- 14-3-4 اهداف التربية البدنية والرياضية.....14.....
- 15-3-5 اهداف التربية البدنية والرياضية دودلي سارجنت.....15..
- 16-4-1 اهمية التربية البدنية والرياضية.....16.....
- 17-4-1 اهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.....17..
- 17-4-2 اهداف التربية البدنية والرياضية.....17.
- 18-5-1 تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد.....18.....
- 19-5-1 علاقة التربية البدنية العامة بالتربية البدنية الرياضية.....19.....
- 20.....الخلاصة.....20.....

### الفصل الثاني: المراهقة

- 21.....تمهيد.....21
- 22-2-النمو.....22..
- 22-1-2 تعريف النو.....22.
- 22-2-2 انواعه.....22.....
- 22-3-2 مراحل.....22.....
- 23-2-2-1 المراهقة مفهومها وتعريفها.....23
- 23-2-2-2 معنى المراهقة.....23.....
- 24-2-2-3 ازمة المراهقة.....24.....
- 25-3-2-1 خصائص المراهقة.....25.
- 25-4-2 الأفكار الواقعية للمراهق.....25.....
- 26-5-2-5 التقمص.....26
- 26-6-2-6 الرغبة في الاستقلالية والبحث عن الذات.....26.....
- 27-7-2-7 المراهقة في المرحلة المتأخرة.....27.....
- 29-8-2-8 دور البيئة الرياضية نحو المراهقة(14-18).....29.....
- 30-8-2-1 الخصائص النفسية والعقلية(14-18).....30.....
- 31-8-2-2 الخصائص المرفولوجية في المرحلة(14-18).....31

- 32.....3-8-2 الخصائص الحركية في الرحلة(14-18).....
- 32.....4-8-2 الخصائص الفيزيولوجية في المرحلة(14-18).....
- 33.....الخلاصة.....

### الفصل الثالث: الألعاب الرياضية الجماعية

- 34 .....تمهيد.....
35. ....3-اللعب.....
35. ....1-3- تعريف اللعب.....
- 35.....1-1-3 شروط وصف اللعب.....
- 35.. ....2-1-3 نظريات اللعب .....
- 36 .....3-1-3 وظائف اللعب.....
- 36.....4-1-3 خصائص اللعب.....
- 37.....5-1-3 دور الألعاب .....
- 37.....2-3- دور اللعب في تكوين الطفل.....
- 37.....1-2-3 دور الالعاب في النمو البدني.....
- 37.....2-2-3 دور الالعاب في النمو الحركي.....
- 37.....3-2-3 دور الالعاب في النمو النفسي والانفعالي.....
- 38.....4-2-3 دور الألعاب في النمو العقلي.....
- 38.....5-2-3 دور الألعاب في النمو الاجتماعي.....
38. ....3-3- أنواع الألعاب.....
- 38.....1-3-3 الألعاب الصغيرة.....
- 39.....1-3-3 الألعاب التمهيدية.....
- 39.....2-3-3 العاب الفرء.....
- 39.....4-3 الألعاب الرياضية الجماعية .....
- 39 .....1-4-3 نشأة الألعاب الرياضجماعية.....
- 40.....2-4-3 تعريف الألعاب الرياضية الجماعية.....
- 40.....1-5-3 نشأة وخصائص كرة القدم.....
- 40.....2-5-3-الخصائص المميزة لكرة القدم.....

41.....	3-6-نشأة كرة السلة.....
41.....	3-6-1-الخصائص المميزة لكرة السلة.....
41.....	3-7-نشأة كرة اليد.....
41.....	3-7-1الخصائص المميزة لكرة اليد.....
42.....	3-8-نشأة كرة الطائرة.....
42.....	3-8-1-الخصائص المميزة للكرة الطائرة.....
42..	3-9- مميزات و خصائص الألعاب الرياضية الجماعية.....
43..	3-9-1 ثوابت و خصائص الألعاب الرياضية الجماعية.....
43.....	3-9-2-الكرة.....
43.....	3-9-3-الميدان.....
43.....	3-9-4-المرمى.....
44.....	3-9-5-الزملاء.....
44.....	3-9-6-الخصم.....
44.....	3-9-7 أهداف برامج الألعاب الرياضية الجماعية.....
45 .....	خلاصة.....



## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الطرق المنهجية للبحث

46. ....تمهيد
47. ....1- الدراسة الاستطلاعية
- 47.....2- المنهج المستخدم
- 47.. ....3- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 47.....4- المجال الزمني و المكاني
- 47.....5- ضبط متغيرات الدراسة
- 48.....6- أدوات الدراسة
- 49.....7- أسلوب التحليل الإحصائي
- 49.....8- صعوبات البحث
- 50.. ....3- خلاصة

### الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

- 51.....-تمهيد
- 52 ..... - عرض نتائج المحور الأول
- 59 ..... - عرض نتائج المحور الأول
- 60..... - عرض نتائج المحور الثاني
- 66..... - عرض نتائج المحور الثاني
- 67 ..... -استنتاج عام
- 68.....-مناقشة الفرضيات
- 69..... - خلاصة عامة
- 70 .....-توصيات واقتراحات
- 71.....-المراجع
- الملاحق.

## فهرس الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
32	جدول يمثل إحصائيات خاصة بتعداد أساتذة الثانويات	01
32	جدول يمثل إحصائيات خاصة بتعداد	02
64	جدول يمثل رأي تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في أفضلية الألعاب الرياضية	03
65	جدول يمثل أفضلية الألعاب الرياضية عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي	04
66	جدول يمثل اللعبة المحبذة من بين الألعاب الرياضية الجماعية	05
67	جدول يمثل مدى اهتمام التلاميذ للألعاب الرياضية الجماعية	06
68	جدول يمثل الألعاب الرياضية الأكثر غيابا من طرف التلاميذ	07
69	جدول يمثل مدى حرص التلاميذ على ممارسة حصتهم الرياضية الجماعية	08
70	جدول يمثل معرفة الالعاب الرياضية الأكثر راحة نفسيا للطالب	09
71	جدول يمثل شعور تلاميذ مرحلة الطور الثانوي عند ممارسة الالعاب الرياضية الجماعية	10
74	جدول يمثل الالعاب الرياضية الأكثر اكتسابا للثقافة المعرفية والمهارية	11
75	جدول يمثل رأي التلميذ من حيث أن المستقبل المهني مرهون باختصاص رياضي ما	12
76	جدول يمثل ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي	13
77	جدول يمثل اللعبة الجماعية التي يرغب فيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي	14
78	جدول يمثل رغبة التلاميذ في الدراسة مستقبلا	15
79	جدول يمثل رأي التلميذ في أن الخبرة الثقافية والاجتماعية كانت وراء التخصص المرغوب	16
80	جدول يمثل رأي التلاميذ إن كانت الميول الى الألعاب الرياضية الجماعية أفضل من الرياضات الفردية	17

## فهرس الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
64	شكل يمثل رأي تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في أفضلية الألعاب الرياضية	01
65	شكل يمثل أفضلية الألعاب الرياضية عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي	02
66	شكل يمثل اللعبة المحبذة من بين الألعاب الرياضية الجماعية	03
67	شكل يمثل مدى اهتمام التلاميذ للألعاب الرياضية الجماعية	04
68	شكل يمثل الألعاب الرياضية الأكثر غيابا من طرف التلاميذ	05
69	شكل يمثل مدى حرص التلاميذ على ممارسة حصتهم الرياضية الجماعية	06
70	شكل يمثل معرفة الالعب الرياضية الأكثر راحة نفسيا للتلميذ	07
71	شكل يمثل شعور تلاميذ مرحلة الطور الثانوي عند ممارسة الالعب الرياضية الجماعية	08
74	شكل يمثل الالعب الرياضية الأكثر اكتسابا للثقافة المعرفية والمهارية	09
75	شكل يمثل رأي التلميذ من حيث أن المستقبل المهني مرهون باختصاص رياضي ما	10
76	شكل يمثل ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي	11
77	شكل يمثل اللعبة الجماعية التي يرغب فيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي	12
78	شكل يمثل رغبة التلاميذ في الدراسة مستقبلا	13
79	شكل يمثل رأي التلميذ في أن الخبرة الثقافية والاجتماعية كانت وراء التخصص المرغوب	14
80	شكل يمثل رأي التلاميذ إن كان الميول الى الألعاب الرياضية الجماعية أفضل من الرياضات الفردية	15

## مقدمة

إنّ الرياضة تعتبر من أهم الأنشطة الإنسانية المهمة , فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة , ونخص بالذكر الرياضة المدرسية وما تشهده في عصرنا من تطور وإهتمام كبير لدى المجتمعات نظرا لاهدافها السامية إلا أن بعض الأنشطة الرياضية تخضع لعامل الميول ومكانتها عند المجتمع , وارتأينا دراسة هذا الميول عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي ببعض ثانويات ولاية غليزان .

وهذا ما حاولنا أن نبرزه من خلال بحثنا المتكون من جانبين وهي كالنحو التالي :

الجانب النظري: يتكون من ثلاثة فصول , حيث أن الفصل الأول ينقسم إلى ثلاث مباحث فالمبحث الأول تكلمنا فيه عن تعريف التربية البدنية ووظائفها حيث تم فيه توضيح مفاهيم التربية البدنية والرياضية , أما المبحث الثاني: فأعطينا نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية اما المبحث الثالث: فقد تناولنا في هذا المبحث أهداف التربية البدنية وأبعادها أما الفصل الثالث فينقسم إلى مبحثين المبحث الاول: تناولنا فيه مفهوم المراهقة وتوضيحها.

المبحث الثاني : تطرقنا إلى المرحلة العمرية وخصائصها ودورها أي عن خصوصيات المراهقة

أما الفصل الثالث يتكون من مبحثين وهما:

المبحث الأول: تكلمنا عن اللعب وشروط وصفه كما تطرقنا أيضا إلى وظائفه وخصائصه ومزاياه.

المبحث الثاني : فكان الحديث عن تعريف ونشأة الألعاب الرياضية الجماعية حيث تطرقنا إلى نشأة وخصائص ومميزات كل من كرة القدم , كرة اليد , الكرة الطائرة , كرة السلة مع تحديد بعض القوانين الأساسية لكل لعبة على حدا , كما تكلمنا عن خصائص ومميزات وثوابت وأدوات الألعاب الرياضية الجماعية .

الجانب التطبيقي : يتكون كذلك من فصلين الرابع والخامس , فالرابع أوضحنا فيه المنهج المتبع في بحثنا وكذا الدراسات الاستطلاعية التي قمنا بها وأدوات وطرق البحث العلمي , أما الفصل الخامس فقد خصصناه الى عرض وتحليل و مناقشة النتائج .

## 1-المقدمة:

إن التطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم والتي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاوله إسعاده بأكبر قدر ممكن وتوجيه الحياة وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين منه الاقتصادية والصناعية، وبالموازاة مع هذا يشهد المجال الرياضي تطوراً كبيراً من حيث استعمال الأجهزة و الأساليب العلمية الحديثة التي كان لها دور كبير في نشر التربية البدنية والرياضية.

تعد التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية و حضارية يمكننا من خلالها تقييم وقياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم، فمنذ تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى قدرات الدولة المادية، حيث بذلت الدولة الجزائرية جهوداً في تطوير التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال إنشاء معاهد وأقسام خاصة وادماجها داخل المؤسسات التربوية في تطوير التربية البدنية و الرياضية وذلك من خلال ادماج التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومن بين هذه الثانويات بعض ثانويات ولاية غليزان وذلك من أجل تحقيق المستوى العالي للتربية البدنية والرياضية، كما يساهم في تدعيم المسار الرياضي للدولة في إطار المنافسات الوطنية و الدولية والاستفادة من كفاءات رياضية عالية.

## 2-إشكالية البحث:

تعتبر الألعاب الرياضية علاجاً حياً للقيود إلى تفوضها الحياة الاجتماعية وهي بأوضاعها الجديدة و طرقها الحديثة عامل مهم في بناء كيان الأمة الذي أصبح من الضروري أن تكون الألعاب الرياضية الملائمة لرغبات التلاميذ وميولهم حتى تصبح محببة غير ممقوتة ولا مرهقة للجسم.

حيث تنقسم هذه الألعاب إلى قسمين رئيسيين:

الألعاب الفردية مثل: ألعاب القوى، جمباز، جيدو... الخ

وألعاب جماعية: مثل كرة السلة، كرة القدم... الخ

وهذا الميول التي تحضى بها هذه الألعاب سواء كانت فردية أو جماعية تجعلنا نتساءل عن الميول الى

الألعاب الرياضية الجماعية و من هنا تبادرت في ذهننا تساؤلات أهمها:

- ما مدى ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي نحو ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية ؟

وهذا السؤال يتفرع إلى:

1- في أي الألعاب الرياضية يشارك التلاميذ بشكل فعال؟

2- هل يميل تلاميذ مرحلة الطور الثانوي إلى الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الألعاب الفردية ؟

3- الأهداف:

الهدف العام:

- إبراز ميول وواقع الألعاب الرياضية الجماعية عند تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي .

الأهداف الجزئية:

- مشاركة التلاميذ بشكل فعال في حصة الألعاب الرياضية الجماعية والفردية معا.

- ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي إلى الألعاب الرياضية الجماعية و الفردية على حد سواء.

4- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

للألعاب الرياضية الجماعية ميولا أفضل عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي من الألعاب الفردية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- مشاركة التلاميذ بشكل فعال في حصة الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الفردية.
- ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي إلى الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الفردية.

5- أهمية البحث:

- معرفة أسباب اندفاع التلاميذ إلى الألعاب الرياضية الجماعية و تفاعلهم معها.
- تسليط الضوء على مدى اهتمام تلاميذ المرحلة الطور الثانوي بالألعاب الرياضية الجماعية.

6- تحديد المصطلحات:

- الألعاب الرياضية: تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية و البدنية عند الفرد.
- المشاركة الفعالة: مشاركة التلاميذ بشكل فعال والاهتمام بالألعاب الرياضية الجماعية.
- الميول: هو الرغبة والانتماء أو الإنحياز إلى الشيء او مع الشيء مثلا ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي إلى الألعاب الجماعية .

## 7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

في ما يتعلق بالدراسات السابقة في هذا المجال الهام يمكننا القول أن مثل هذه الدراسة لم نستطع التوصل إليها إلا أنه هناك دراسة مشاهدة وهي :

- الدراسة حول "مكانة الألعاب الرياضية الجماعية عند طلبة التربية البدنية والرياضية". كعواش عبد العزيز وآخرون ، مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة غير منشورة ، جامعة قسنطينة 2000

## - الهدف من الدراسة :

إبراز مكانة وواقع الألعاب الرياضية الجماعية داخل المعاهد من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

## - مشكلة الدراسة:

ماهي المكانة التي تحتلها الألعاب الرياضية الجماعية في اختصاص التربية البدنية والرياضية.

## - فرضيات الدراسة :

- للألعاب الرياضية الجماعية مكانة مهمة في اختصاص التربية البدنية والرياضية.
- ميول طلبة إلى ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية وتجاوزهم معها أكثر منه في الألعاب الفردية.
- نقص الوسائل والتجهيزات الخاصة بالألعاب الرياضية الجماعية في المعاهد تجعلها ألعاب ترفيهية.
- إجراءات الدراسة الميدانية كالتالي:
- العينة: أساتذة المستوى الجامعي بولاية وهران .

- المنهج المستخدم : حيث استخدموا في دراستهم المنهج الوصفي مزجي .

- الأدوات المستعملة : كما اعتبر الاستبيان الأداة الخاصة بجمع المعلومات والبيانات .

## - النتائج المتوصل إليها :

- أغلب أساتذة المعهد يدرسون الحصص الرياضية الجماعية .
- طلبة المعهد يتجربون مع الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الألعاب الفردية.
- نقص وسائل الألعاب الفردية يعتبر أحد الأسباب المعوقة لممارستها .

## - الدراسات السابقة الثانية:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها , وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية , إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض , حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها :

دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين ( 2006\_2007 ) " واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية", والتي تهدف إلى إظهار مخلفات تهميش تدريس الرياضات الجماعية , و إظهار أهمية الرياضات الجماعية في تحقيق الأهداف المسطرة وأداء المربي, و معرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال الرياضات الجماعية , وأهمية تدريس الرياضات الجماعية في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية والاجتماعية, ويستخدم المنهج الوصفي على عينة الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية , وتوصل إلى إن إهمال ممارسة الرياضات الجماعية عند التلاميذ هو أحد أسباب ضعف مستوى التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي, و إيجابيات ممارسة الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ متعددة ومتنوعة حيث لها دور إيجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية.

### الدراسة السابقة الثالثة :

و دراسة مرابطي أحمد ومداني بوزيان وزناتي محمد ( 2006\_2007 ) " قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13\_15 سنة) " وتهدف إلى قياس درجة أبعاد السلوك العدواني الرياضي عند تلاميذ (13\_15 سنة) , ومعرفة وتحديد أبعاد السلوك العدواني عند هذه الفئة , و مقارنة أبعاد السلوك العدواني الرياضي بين الولايات , وتوصل إلى أن تلاميذ الطور الثالث لا يمتازون بالسلوك العدواني الرياضي خلال نشاط التربية البدنية والرياضية, و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مابين الولايات لأبعاد مقاييس السلوك العدواني الرياضي .

و دراسة بجاوي دراجي وكركادن عبد الحق وعفرون مهانة (2003\_2004) " دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثالث (12\_15) سنة والتي تهدف إلى إبراز دور الرياضات الجماعية في بناء شخصية المراهق , و إبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد , وإبراز دور الرياضات الجماعية في تقويم وتهذيب سلوكيات المراهقين , و إبراز خطورة السلوك العدواني والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع , ويستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12\_15) سنة, وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي, و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي , وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي .



## تعليق عن الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالسلوكيات العدوانية والرياضة الجماعية التي تناولتهم من عدة جوانب، فدراسة زمالي محمد وبوهالي جمال الدين التي تطرقت إلى موضوع: " واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية " حيث ركزت الدراسة على تقديم دراسة علمية حول إظهار أهمية الرياضات الجماعية ومعرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال الرياضات الجماعية.

أما دراسة مرابطي وآخرون فقد تطرقت إلى موضوع " إبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (12-15) " حيث تناولت في هذا الموضوع معرفة وتحديد أبعاد السلوك العدواني عند هاده الفئة، ودراسة بجاوي وآخرون فقد تطرقت إلى موضوع " دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ الطور الثالث (12-15) " حيث تناولت دور الرياضات الجماعية في تقويم وتهذيب سلوكيات

## تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعدده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

وها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالتربية والتربية البدنية والرياضية وكذلك بتاريخها، وأهدافها، وأهميتها وتكاملتها مع بعض المواد.

## 1 - تعريف التربية:

أ- لغة:

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد. وفي التنزيل الحكيم "وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت" أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات، وتقول ربّي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضا: "قال ألم نريك فينا وليداً ولبثنا من عمرك سنين". "قل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً". وورد في "الصحيح" في اللغة والعلوم أن التربية هي "تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كما لها عن طريق التثقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة. محمد منير مرسى، "أصول التربية، ص17.

ب- اصطلاحاً:

التربية اصطلاحاً تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نمواً متكاملًا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية. رابع تركي، "أصول التربية" ص18. ويرى "جون ملتون" أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحاً لأداء لأي عمل، عاماً كان أو خاصاً، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب".

وعند "هربرت سبنسر" التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

أما بالنسبة "جولز سيمون" فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلاً آخرًا، ويكون القلب قلباً آخرًا محمد عطية الأبرشي، "روح التربية والتعليم"، ص09.

## 1-1 مبادئ التربية عند جون ديوي:

- إن مبدأ النفعية البرجماتية وطريقة المشروع هما أساس التعليم المتميز بالعمل يجب أن يوضع الطفل في موقف تسمح له بالتفكير والبرهنة من أجل الوصول بجهده الخاص إلى التعلم:
- أن يكون التلميذ موجوداً في وضعية حقيقية للتجربة ويكون في نشاط مستمر.
  - يظهر المشكل الحقيقي ليكون حافزاً للتفكير.
  - يكون التلميذ معلوماً ويقوم بملاحظات ضرورية لإيجاد حلول.
  - تظهر للتلميذ حلول مؤقتة ويكون مسؤولاً على الإعداد المنظم لها.
  - تعطى له إمكانيات وفرص لتدعيم أفكاره وتطبيقها من أجل تحديد أثرها واكتشاف مدى صلاحيتها بنفسه.
- ومبادئها تتمثل في:
- تربية عملية النمو.
  - يتركز النشاط المدرسي على نمو الطفل.

- عدم فصل المدرسة عن المجتمع.

فطريقة المشروع إذا كانت مطبقة بروح نفعية تكون النتيجة إيجابية لأنها تستدعي مزج النشاط العقلي بالنشاط الجسمي في وسط تسمح العلاقات الإجتماعية بتحقيق نمو التلميذ ليصبح بذلك مواطناً بإمكانه أن يعيش في وسط ديمقراطي وثيقة تربوية، ص 02.

## 1-2 أهمية التربية:

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقيا الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس سليمة، بل كانت التربية سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات إقتصاديا وإجتماعيا وسياسيا وثقافيا وعسكريا، فالإسلام على سبيل المثال لم ينتشر بقوة السيف، وإنما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، وفي هذا المعنى يقول الفيلسوف الفرنسي الكبير فولتير في كتابه (الأخلاق) "وليس بصحيح ما يدعى من أن الإسلام استولى قهرا بالسيف على أكثر من نصف الكرة الأرضية، بل كان سبب انتشاره

رغبة الناس فيه، بعد أن أقنع عقولهم، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لبث الدعوة، هو اتصافهم بالقيم العالية إذ لا يخفي ولوع المغلوب بتقليد الغالب".

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب أخرى كثيرة منها:

- أنها عامل هام في التنمية الاقتصادية.
- أنها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- أنها عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- أنها أساس التماسك الاجتماعي.
- أنها عامل هام في إحداث التغيير الاجتماعي.
- أنها أصبحت إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- أنها ضرورة لبناء الدولة العصرية أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزاريطة، ص 19.

## 1-3 بعض القواعد الهامة في التربية:

- يتعلم الطفل عن طريق النشاط النابع من قوى الميول الغريزي فعلى المدرسين أن يفسحوا للأطفال مجالا يتفق مع الميول.

- مواجهة الأطفال بالمشاكل المعقدة الغامضة الجذابة للقيام بحلها، و تحليلها وهذا يوجب على المدرسين أن يعملوا على إيقاظ ثني العناصر والمواهب الكامنة في الأطفال، كما يوجب عليهم أن يعملوا على مساعدتهم لاكتشاف العناصر بأنفسهم.

- اعتماد طرق التربية والتعليم على الصفات العقلية لكل فرد، وهذه الصفات تختلف قلة وكثرة بين الأفراد كما تتفاوت بين كل فرد وآخر، وهذا ما يملي علينا تقسيم الفصل الواحد إلى وحدات متجانسة من حيث طبيعة أجسامهم وحظهم في الذكاء وميولهم وأمزجتهم بحيث يمكن تزويد كل فرد بما يلائمه.
- العمل على تنمية قوى الأطفال إلى أقصى حد في ظل جو اجتماعي تساير فيه طرق التدريس هذه الصفة الاجتماعية صالح عبد العزيز، ص 37.

### 1-2-1 أهمية دراسة تاريخ التربية والرياضة:

- استخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل.
- استقراء تأثير المتغيرات والنظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية وذلك لتوجيه النظام نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
- دراسة تاريخ الرياضة والألعاب والتربية البدنية كمحركات لتقدير حجم واتجاه التقدم في التربية البدنية المعاصرة.
- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها على الرياضة والتربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.
- تكوين اتجاهات مهنية قوية نحو التربية البدنية لدى طلاب التربية البدنية بالتعرف على إسهامات النظام في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.
- تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة منطقتنا العربية التي تفتقر إلى هذه النوعية من البحوث أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ص 195.

### 1-2-2 تاريخ التربية البدنية والرياضية:

- يهتم هذا المبحث بدراسة تاريخ الأنشطة الحركية والبدنية للإنسان وخاصة الأطر والأشكال الاجتماعية لها، كالرياضة والتدريب البدني، والترويح الرياضي، والألعاب... الخ.
- وتسجيل الأحداث والوقائع وتفسيرها في ضوء المتغيرات المختلفة التي من شأنها التأثير في الأحداث، كالسياسة والثقافة والعقيدة الدينية، والظروف الأمنية والعسكرية... الخ. وخاصة تلك التي واكبت هذه الوقائع والأحداث، بهدف استخلاص رؤية فكرية تساعدنا في التعرف على أخطاء الماضي فنتجنبها، والتعرف على المآثر السابقة فنستفيد منها.
- واستقراء أحداث ووقائع تاريخ التربية البدنية والرياضية في ضوء المتغيرات والنظم والأفكار المختلفة التي مرت عليها، تعد معينا لا ينصب من الخبرات والتجارب التي من شأنها توجيه ثقة نظام التربية البدنية والرياضية حاليا ومستقبلا.
- وتعتمد دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية على التقسيم التاريخي العام والشائع والذي ينقسم إلى (التاريخ القديم، تاريخ وسيط، تاريخ حديث، تاريخ معاصر). إلا أن المعالجة التاريخية لنظام التربية البدنية يجب أن توضح الفارق بين ما هو متصل بالرياضة كنظام ثقافي اجتماعي، وبين التربية البدنية بمعطياتها التربوية وتطبيقاتها البيداغوجية (التعليمية)، كما يجب التفريق بين البحث التاريخي والبحث الأنثروبولوجيا ويعتقد جربر **Gerber 1974**، أن

تاريخ الرياضة ليس مجرد سرد للأحداث التي يجب أن تقود للظروف الراهنة للرياضة. وهذا المبحث يطرح تساؤلات جوهرية مثل:

- من هم الفاعلون الذين اشتركوا في هذه الوقائع أو الاهتمامات؟
  - ماذا فعل هؤلاء على وجه الدقة؟
  - متى وقعت تصرفات الأفراد أو برزت هذه الاهتمامات؟
  - كيف أثرت تصرفات الأفراد المعنيين في مجريات الحدث؟
  - لماذا تصرف الأفراد المعنيون على النحو الذي حدث؟ وماذا كانت دوافعهم<sup>1</sup>؟
- وهناك اتجاه بحثي في التاريخ يتناول ما يعرف بالسير والتراجم، حيث يؤرخ لأحد أعلام الرياضة أو أحد رواد الحركة العلمية أو الفكرية أو المهنية في التربية البدنية، وهو اتجاه أخذ في التنامي، فضلا عن أن بعض الرواد قد يكتب سيرته الذاتية ويؤرخ لعصره فيما يعرف بالتراجم والسير الذاتية، وقد يلجأ الباحثون إلى تحقيق المخطوطات Maniscri p+، وهي مؤلفات مخطوطة مكتوبة بخط اليد كتبت قبل ظهور المطابع، وذلك لإلقاء الضوء عليها أو التعليق والتحليل والدراسة أمين أنور الخولي ص 409.

### 1-3-1 مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعباراة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسمع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفا جديدا لأن مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشدا يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلا معيناً، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملقن إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصاً على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة. وزارة التربية الوطنية، ص 04.

## 1-3-2 الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية:

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقتة وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية البدنية أهدافا عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

1- تنمية المهارات النافعة للحياة.

2- تنمية الكفاية العقلية والذهنية.

3- النمو الاجتماعي.

4- الترويح وشغل أوقات الفراغ.

5- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

6- تنمية صفة القيادة الصالحة بين المواطنين.

7- إتاحة الفرصة للنابعين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.

- تشارك التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ وترقيته إلى الميدان الثقافي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتعيد إلى الجسم قيمته المعنوية والحركية في العلاقة مع المحيط الفيزيائي والاجتماعي وتعطي للطفل الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية المحضة وبصفتها مادة تعليمية، فإنها تستمد تعليم النشاط البدني والرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلاله:

- تنمية كل الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة.

- تعليم التلميذ تحصيل المساعي والجهود لاختيار وتحريك طاقته بفاعلية لبناء مهارات حركية.

- تهيئ الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل.

- تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص. وزارة التربية الوطنية، الملف 08 ، ص05.

ووقوفاً عند تحقيق هذه الأهداف فالتربية البدنية تسعى لبناء نظام قيم متفتحة، فهي تمثل عنصراً أساسياً في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية بتبيينها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك، والنشاط وتجاوز الذات وتقوي بصفة عامة الصحة.

كما تسمح بتحصيل المهارات في وضعيات صحية وبالتالي فهي تعلم الثقة في النفس لأنها تجبر على العمل الجماعي في عدة نشاطات، وتوفر شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن.

والمجالات الثلاثة التي تتمحور حولها الأهداف هي:

- المجال الوجداني الاجتماعي.

- المجال المعرفي.

- المجال النفسي الحركي. لمركز الوطني للوثائق التربوية، ص05.

### 1-3-3 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فنجد مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى **ديوي Dewey**، أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

ويرى المفكر **فند رواج Vander waog** إلى أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات (المظلية) في الوضع التربوي. أمين أنور الخولي، ص30.

ونجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرها في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين.

أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية هو:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات، وموجهات للبرامج والأنشطة.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية. أمين أنور الخولي، ص30.

### 1-3-4 أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

أ/ الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير الجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية. وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم، ص03.
- التحكم في تجميع منابع الطاقة.



- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

#### ب/ الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

#### ج/ الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

### 1-3-5 أهداف التربية البدنية والرياضية حسب دودلي سارجنت:

لقد استطاع دودلي سارجنت **Dudley Sargent** في عام 1879 أن يعبر عن أهداف التربية البدنية والرياضية المتمثلة في: أمين أنور الخولي، ص 105.

#### أ/ من الناحية الصحية:

- تقدير التناسق الطبيعي في جسم الإنسان.
- التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها.
- دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل: التمرين، التغذية، النوم، الاستحمام، الملابس، التهوية.

#### ب/ من الناحية التربوية:

- عرض القدرات العقلية والجسمية، وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية، كالسباحة، الانزلاق، القولف... الخ.

ج/ من الناحية الترويجية:

- تجديد القوى الحيوية التي يمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية بنشاط، تأدية واجباته بسهولة.

د/ من الناحية العلاجية:

- استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجسمية.

### 1-4 أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرّف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية/ المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب يحملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً متسقاً ومتكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم<sup>1</sup> هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائياً وتاريخياً.

ولعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبو الفلسفة سقراط **Socrate** الذي قال: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي".

كما يعتقد المفكر **ريد Red** أن التربية البدنية تمدنا تهبذا للإرادة، ويقول: "إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".

كما رأى **بيير دي كوبرتان Pierre De Coubertin** أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضاً أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعاً خاصاً في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن: "التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".

ويرى عالم اجتماع الرياضة الروسي **نوفيكوف Novikov** أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة.
- مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط.
- مضاعفة طاقة العمل والإنتاج.

- مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.

وكذلك كتب محمد علي حافظ-نائب وزير التربية والتعليم المصري- وأبو(التربية الرياضية) المصرية، كتب عن أهمية النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة، وبنظمه وقواعده السليمة، وبألوانه وأنواعه المتعددة. ميدانا مهما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته، وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه. أمين أنور الخولي، ص41، 48.

### 1-4-1 أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

للتربية البدنية والرياضية دور وأهمية فعالة في المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة ولو تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة لوجدنا أن التربية البدنية والرياضية لها عدة أهداف وأغراض في جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الخلقية، الاجتماعية، وفيما يلي تبرز أهم الأهداف:

#### أ/ الأغراض الجسمية:

- تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ عليها.
- تنمية المهارة البدنية التي تعين الفرد في المجتمع.
- ممارسة العادات الصحية السليمة.
- إقامة الفرصا للتلاميذ الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة.

#### ب/ الأغراض العقلية:

- تنمية كامل حواس الإنسان.
- تنمية القدرة على دقة التفكير.
- التنمية الثقافية.

#### ج/ الأغراض الخلقية:

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية التي يصبو إليها الفرد.
- تنمية صفات القيادة السليمة.

#### د/ الأغراض الاجتماعية:

- تهيئة الجو الملائم للتلاميذ حتى يتم التعاون بينهم وبين الآخرين وإنكار الأنانية والذات.
- الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للطلاب من خلال الأنشطة الرياضية الموجهة التي تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته. أمين أنور الخولي وآخرون، التربية المدرسية ص30.

### 1-4-2 أهداف مادة التربية البدنية والرياضية:

#### أ/ الأهداف العامة:

- تساهم في التربية الشاملة بفضله نشاطاتها البدنية والرياضية المختلفة.
- تساعد التلميذ على مواجهة المواقف العديدة بداخل وخارج المدرسة.

- تسهل في مسانرة النمو الطبيعي للتلميذ من حيث الانسجام والتكامل والتوازن.
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية والفكرية.
- تعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية والأمن.
- تساعد على الاندماج الاجتماعي بفضل المشاركة والمساهمة ضمن الجماعة.

#### ب/ الأهداف الخاصة:

- تساهم في تنمية القدرات الوظيفية والحركية بفضل نشاطاتها المقترحة.
- تعلم بالتلميذ ثقافة الاتصال، ثقافة التعامل، ثقافة التعايش، حرية التعبير، ثقافة التعاون والتآزر... الخ.
- توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لطموحاته وكذا تطوير قدراته وإمكانياته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه.

#### ج/ الأهداف التعليمية:

- تمكن من توظيف المكتسبات وتطويرها بفضل الممارسة النشيطة.
- تساعد على لعب الأدوار اجتماعية مفادها المساهمة في تنظيم وتسيير العمل لإنجاز المشاريع الفردية والجماعية.
- تساهم على تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستعمل.
- تساهم في تنمية قدرات التنفيذ (السلوك الحركي) وكذا قدرات الإدراك.
- تعطي فرصة التعليم بواسطة الجهد البدني والتعبير الحركي والفكري.
- تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف وأوساط العمل. اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، ص86.

### 1-5 تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد:

للتربية البدنية والرياضية دور قيادي فيما يعرف بتكاملية المواد التعليمية، وهذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم وبناء للذات والمجهودات المبذولة أثناء الممارسة.

كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلولها ميدانيا.

#### أ/ التربية البدنية والرياضية واللغات:

- الحوار الحركي والشفوي مع المعلم والزملاء أثناء الممارسة يدفع بالمتعلم بالوقوف على مدلول المفاهيم ومعانيها وما يتصل بها.

- التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ومنه الكتابي.

- التركيز على الموقف والبحث على حلول صائبة له يولد القدرة على الوقوف عند الفكرة وتحليلها وإبراز مغزاها.

#### ب/ التربية البدنية والرياضية وعلوم الطبيعة والحياة:

- إظهار العلاقة بين معرفة الجسم من حيث الأجهزة الحيوية ومدى تأثير المجهود البدني عليها.

- معرفة الإعاقات البدنية والإسعافات الأولية عند الحوادث.

- النظافة كعامل من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض.

ج/ التربية البدنية والرياضية والرياضيات:

- ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت، المسافات والسرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية.
- المساحات والأحجام ومدى أهميتها في الحياة اليومية.
- المسارات والاتجاهات.
- منطق التوقع والاحتمالات.
- الإحصاء .
- مفهوم الانتماء ، مديرية التعليم الثانوي العام، المناهج والوثائق المرافق لمادة التربية البدنية ض08.

د/ التربية البدنية والرياضية والفيزياء:

- ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية (كقوانين الدفع والقوة والأثقال والجاذبية...).
- علاقة الحركة بالطاقة والجاذبية والاحتكاك.

هـ/ التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية:

- مفهوم التعاون والتآزر.
- مفهوم المسؤولية وتحملها.
- مفهوم التسيير والتنظيم.
- مفهوم الاستقلالية والمواطنة. وزارة التربية الوطنية، ص08

1-5-1 علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، لهذا نجد أنها أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية ولكل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، روض الأطفال)، وذلك لأن الممارسة تساهم في رفع من الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحين يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يياشر لون من ألوان النشاط البدني والتي تساعد على تقوية جسمه سلامته، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية تجعل حياة الفرد أكثر رغدا أو بالعكس فقد تكون من النوع الهام.

وللتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك الجزء الحيوي من التربية. مصداق فاروق، بن بعيز عبد الرحمان، يوسف سفيان، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس "مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام البكالوريا الرياضية الجديدة"، ص06.

## خلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك تكاملتها مع بعض المواد، وكذا علاقتها بالتربية العامة.

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والإجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته, خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية و الانفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الإهتمام .

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (14\_18 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع

النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث .

1-2- تعريف النمو : " النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج أحمدين فوزي : " ص : 41 . وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها .

وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية ..... , " ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو " محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ص 17 .

1. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجياً و بانتظام .

2. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الإرتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الإجتماعية .

3. الإرتباط الوطيد بين مراحل النمو .

4. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .

5. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة .

6. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .

2-2- أنواعه :

• **النمو العضوي** : ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن والحجم و الشكل و التكوين

بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة

**النمو الوظيفي (السلوكي)** : ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الإجتماعية و الإنفعالية لتساير تطور

حياة الفرد واتساع نطاق بيئته . سيد محمود طواب : " النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته " ص 18 , 19 .

سيد محمود طواب : " النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته " ص 18 , 19 .

2-3- مراحلها :

مرحلة ما قبل الولادة : وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة .

- مرحلة المهد (الرضاعة) : وتشمل السنتين الأولتين من الحياة .

- مرحلة الطفولة : وتمتد من سنتين إلى 12 سنة .

- مرحلة المراهقة : وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).

- مرحلة الرشد : تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة .

- مرحلة الشيخوخة : وتمتد من سن 60 فما فوق .



- المعنى اللغوي للمراهقة : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الإقتراب و الدنو من

الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج الدكتور فؤاد يحي السيد :

الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" ص : 257 .

المعنى الاصطلاحي للمراهقة : معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية

"GRANDIR" بمعنى كبروني .A. brocnnier . psychologie de l'odoloxent .E. T Masson . paris

3 .p11 . 1980 .. وتعني الإقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية

مرحلة سن الرشد الدكتور سعدية محمد علي بـماحو : " فسيكولوجية المراهقة، ص 25..

وبذلك فالمرهق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى " EKESTENBERG "

"يقال غالبا أن المرهق طفل و راشد في نفس الوقت " و في الواقع ليس بطفل ولا براشد.

2-2-2 معنى المراهقة : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ,وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين , ولهذا

فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاق للبلوغ , و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن

الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى

عملية بيولوجية حيوية في بدئها , وظاهري اجتماعي في نهايتها , ويختلف المدى الزمني القائم بين و نهايتها

حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

ويخضع هذا الإختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثة و الغذائية .

● يعرفها "REME ZAZZO" : المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات

نفسويولوجية الى النضج الإجتماعية 1980 . bordas". psychologie de .Sillany . dictionnaire usuel de .

... p 3

● ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري وإجتماعي , كما أنها

فترة تحولات نفسية عميقة ميخائيل إبراهيم أسعد : "مشكلات الطفولة والمراهقة ص 255 .

## 2-2-3 أزمة المراهقة :

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا وهي تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليده وحدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها ، وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضرية التي ينشأ المراهق في إطارها .

وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي. وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف ، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية ، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج ، فنجد فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم إلى أن تنتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو نفسي إجتماعي ، وتأتي مباشرة بعد مرحلة البلوغ ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل الحساسة في حياة الشخص وهي صعبة جدا . نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي و الإجتماعي و الثقافي ، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الإنحراف " la cite in beusmail .

.psychiatnie ou jourdhui" p . 187

## 2-3-1 خصائص المراهقة: الفصل الثاني

## المراهقة

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح :

(أ) - الإثارة الجنسية : عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل, و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات, و تتميز بانفجار لبيدي و اندفاع نزوي تناسلي بالإضافة الى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي, و إنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي الى اضعاف الانا في دوره الباقي في الاثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي و تعزيز لمطالبات نزوية للاننا .

(ب) - اشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق, و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم

" ANNATREUP " " DW WINECOTT " " MELANIE KLEIN "

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات .....التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة ل : " EDITHJAKOBSON " وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاض و إحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة , و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط . فصوره الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه , و يدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة , كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية . نصر الدين جابر : "علاقة الرفض الأبوي مع التكيف الاجتماعي للمراهق 1992 ص : 20 .

2-4- الأفكار اللاواقعية للمراهق : إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة . ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه , كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له .

وهذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي . فؤاد يحي السيد : " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" ص : 331

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن و الإطمئنان و يتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي و الإجتماعي داخل عائلته , فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه .

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغربية فقط بل تأخذه الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال , ومن المشاهير السينمائيين و غيرهم , و من النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة , و طلب الاستقلالية و البحث عن تأكيد الذات .

2-6- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات : من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها و وضع مكانة له و يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به , و يبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها لأن العامل النفسي يجنب إهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي انتباهه إلى جسمه , فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه , و يتعلق بنجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعدهن علا اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد و عدم الثبات المستمر في سلوكه و تصرفاته , فأحيانا يتصرفوا كما لو كان رجالا ناضجا و راشدا و أحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا , وهذا التردد دليل المراهق و عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به , فبعد أن كان نموه مستقرا و بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية و سوء تعامل الكبار معه و عدم مساعدته . د.فؤاد يحي السيد :

:" الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" ص132 .

- النمو البدني و الحركي في هذه الحركة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسب الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي , و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة , و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي , و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيراً في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن , ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي , بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

- النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة , و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به .  
تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة , كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية , حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .  
تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد , كما تزداد أيضاً القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية إستدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة , و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .  
يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين , و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

- النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثراً كبيراً بطبيعة التنشئة الإجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع .  
فإذا إعتترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إختفاء الكثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي الدكتور أحمد أمين : "مبادئ علم النفس الرياضي" ص 67,68 .

الفصل الثاني

المراهقة

- تقلب الحالة المزاجية .
- التردد في تحمل المسؤولية .
- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .
- نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .
- فقد الأمل في المستقبل .
- كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .
- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .
- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .

- النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر , و أن تعترف به الجماعة و تقدره , و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغريبة , وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته , مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره , وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . أحمد أمين ص 68.

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تنصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من إستغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب , و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية , مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين , حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و الإحتكاك البدني , بينما يفضل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى , و تنظيم الرحلات و المعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات و ما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار , تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع , مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة و

المدرسة . د. أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ص 65 , 66

## 2-8-1- الخصائص النفسية للفصل العقلي في المرحلة (14 , 18 سنة) : المراهقة

قد تؤدي حساسية المراهق الشديدة إلى الإنطواء والعزلة , كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق والتكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في التذبذب وعدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب والنفور , والحب والكراهة , والرضا والسخط , وذلك من خلال الوسط المعاش . د.محمود عبد الحليم مشتي : "علم النفس النمو , دار الفكر العربي", ص 198 .

و يتعرض الكثير في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب والبؤس والقنوط والإنطواء والحزن والآلام النفسية نتيجة لما يلقيه من صراع بين الدوافع وبين تقاليد المجتمع ومعاييره .

الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها .

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدرة على إستخدام الموهبة , وهذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة , وتشير معظم الدراسات إلى أن نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة , و يلاحظ زيادة القدرة على إكتساب المهارات والمعلومات الفردية و على التفكير والإستنتاج , كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراته و إستعداداته في الظهور , كما تزداد الالقدرة على الإنتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقة . حامد عبد السلام زهران : "نظريات في علم النفس ص 12 .



تعد التغيرات التي تحل بالجسم في هذه الفترة مؤشر لنمو و هذه المرحلة تمتاز بسرعة النمو الجسمي و إكمال النضج للرياضيين و ذلك من ناحية الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف , و تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة فتصبح العضلات قوية و متينة عند الفتيان , و في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة , و يكون الفتيان أطول و أثقل وزن من الفتيات , و هذا النمو السريع يجعل حركات المراهق غير دقيقة تميل نحو الكسل و التراخي حيث يقل التوافق العضلي العصبي و تقل الحركات و تكون غير متزنة , كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور , و تظهر عليه علامات التعب بسرعة , زيادة على ذلك نلاحظ ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحا " الصفات الجينية الثانوية " محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ص 12 . .

كما يوضح العالمان "هيك" و "فيرون" سنة 1994 التطورات الأنتروبيومترية للهيكل العظمي للمراهق حسب كل عضو :

- 1\_ الرأس : يتجه قليلا نحو الأسفل و يعطي وضعية جديدة .
- 2\_ الأطراف : تتطور الأطراف حسب ما يلي : \_15 إلى 16 سنة : + 08 ملم .  
\_ 16 إلى 17 سنة : + 04 ملم .  
- أما بعد سن السابع عشر فتتموا الأطراف بشكل موازي للجذع .
- 3\_ الجذع : يتمثل نمو الجذع الطولي الأقصى في "02ملم" بين 15 و 16 سنة و من 12 إلى 16ملم بين 16 و 18 سنة
- 4\_ النمو العرضي : يكون النمو العرضي في هذه السنوات ضعيفة جدا مقارنة بالنمو الطولي , و يكون النمو العرضي من ناحية الحزام بشكل أوضح من الأجزاء الأخرى .  
ومن متطلبات الكرة الطائرة طول القامة , وعليه فإن إختيار اللاعبين في هذا السن يجب أن يكون وقف معايير علمية دقيقة من أجل الوصول باللاعبين إلى المستوى العالمي , ونأخذ مثلا عن لعبة جماعية ولتكن الكرة الطائرة فقد حددت الخصائص المرفولوجية الكرة الطائرة بين 15 و 17 سنة

السن	15 سنة	16 سنة		17 سنة	
نوعية اللاعبين	الموزع والمهاجم	الموزع	المهاجم	الموزع	المهاجم
ذكور	1.84 م	1.86 م	1.90 م	1.88 م	1.92 م
إناث	1.72 م	1.72 م	1.75 م	1.74 م	1.80 م

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول : " في هذه المرحلة يظهر الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " . فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة , تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها , بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية , و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة . . ATLAS DES p18 : " GERZY WRZOS

#### 2-8-4- الخصائص الفيزيولوجية في المرحلة (14، 18) سنة : على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب

المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها (قاسم حسن حسين) 1990 "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة . فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين و يتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين , مما يؤدي إلى استهلاك الدهن و تزايد التهوية الدقيقة , ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول , كما تزداد السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم , كما يحدث في هذه المرحلة حسب

(أبو العلاء عبد الفتاح) 1993 "نمو الغدد الجنسية (sexvolglamds) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في

التناسل " قاسم حسن حسين : "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ص 205. , و هي عبارة عن حيوانات منوية التي تفرزها

الخصيتين بالنسبة للذكر , و البويضات التي تقوم بإفرازها المبيضان بالنسبة للإناث , إلى جانب نضوج الغدد

الجنسية عند الذكر و الأنثى , فإن هناك بعض التغيرات في إفرازات الغدد الصماء ( bendoerime

glands) و هي عبارة على مجموعة من الغدد عديمة القنوات ولا تصب إفرازاتها خارج الجسم , إنما تصبه في

الدم مباشرة , و إفرازاتها عن مواد عضوية تسمى الهرمونات أهمها الغدد النخاعية و هي غدد المنبهة للجنس بينما

يحدث خمول في الغدد الصنوبرية و التيموسية .

— ومن هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم وهذا

بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة على الهرمونات المفرزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون

( testosterone ) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من

ناحية النمو . أبو العلاء عبد الفتاح : "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" ، ص 162

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت .

حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية و مرفولوجية و نفسية , و قد تأثر سلبيا في الفرد و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه , و هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا و مسؤولا و يكون عضوا في المجتمع . فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها .

إن اللعب معضلة في غاية الصعوبة فهو يمثل تحديا للكاتب والباحثين في هذا المجال وقد يكون هناك تشابه بينه و بين مفهوم الحب تحس و تشعر به، كما لو أن بعض المهتمين بهذا المجال أن الإنسان الذي لا يلعب لا يمكن أن يكون إنسانا وهذه مقولة صحيحة، بل هي تبدو حقيقة ملحة لا يمكن تجاهلها.

أما بالنسبة للنشاط الرياضي الجماعي فهو أساس من الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية، و تعتبر الألعاب الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذلك التفاعل الجماعي، و من واجب المربين الاهتمام أكثر بهذه النشاطات الرياضية، الجماعية و ذلك لأهمية البالغة والنتائج الإيجابية لهذه الأنشطة.

## 3- اللعب:

## الفصل الثاني

## المراهقة

## 3-1- تعريف اللعب :

يعد موضوع اللعب من الموضوعات التربوية و النفسية التي تتميز بالبساطة والجاذبية وقد أولاه التربويون والمهتمون به اهتماما واسعا لأهميته التنموية إلا أنه عندما يتعرضون يواجهون العديد من إشكاليات لتوضيح مفهوم أبعاده، و اللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية و الاجتماعية المهمة فقد اعتبرها زميل Simmel "وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار"، بينما أشار فيبر Weber "إلى انتشارها عبر التاريخ كله" و أكد كل منهما على أن اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس، و من المنظور الاجتماعي تناول الهولندي هو زينجا Huizinga مفهوم اللعب وعرفه بأنه كل ألوان نشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتبارها نشاطا مختصرا على حدود الملائمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة. مروان عبد الحميد إبراهيم: "الرياضة للجميع" ص 101.

## 3-1-1 شروط وصف اللعب:

- أن يكون الفرد حرا مستقلا.
- أن يكون غير ملتزم.
- أن يكون غير منتج.
- أن يكون مدعيا (متظاهرا).
- أن يكون غير محكوم بقواعد معلومة سلفا. مروان عبد الحميد إبراهيم: "الرياضة للجميع، مرجع سابق، ص 101.

## 3-1-3 نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من علماء الاجتماع عن السبب في الميل للعب ودوافعه، و وضعوا عدة نظريات حاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة، و من أبرز تلك النظريات:

## 3-1-3-2 نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدا" عن فكرته عن اللعب "بأنه البذل الغير الهادف للطاقة الزائدة" و كنتيجة كذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات التعطيل تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة و يزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، و اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. تشارلز بيركر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة ص 146.

يرضع "مونس مونس" القيمة الترويجية للعب حيث تفترض نظريته أن "الفرد يحتاج إلى اللعب كرسالة

لاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي و الإجهاد العقلي و القلق النفسي.

### - نظرية المشيرات:

يؤكد "ستنالي هول" أن اللعب جزء لا يتجزأ من مشيرات كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، و الألعاب الحديثة ما هي إلى صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة. تشارلز بيركر: "أسس التربية البدنية"، مرجع سابق، ص147.

### 3-1-3 وظائف اللعب:

- ✓ الإحساس بالسعادة الغامرة عن اللعب.
- ✓ إشباع ميول و رغبات اللاعبين نحو الأداء الحركي.
- ✓ اكتساب اللاعب الإحساس بالتذوق والجمال و التغيير الحركي.
- ✓ تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- ✓ تنمية و تطوير الحركات الطبيعية والأساسية.
- ✓ تنمية القيم الخلقية و الاجتماعية.
- ✓ اكتساب المهارات الحركية.
- ✓ تنمية عنصر الاتصال. [www.almokhtasar.c](http://www.almokhtasar.c)

### 4-1-3 خصائص اللعب و مزاياه:

تمثل خصائص اللعب و مزايا الملعب فيما يلي:

- ← يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- ← يجبها الجميع و يميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة و رغبة.
- ← لها قواعد واضحة المعالم يطبقها و يتمسك بها جميع ممارسيها.
- ← لها أبعادها الاجتماعية و الأخلاقية و التربوية و الصحية و النفسية و البدنية.
- ← تبعث إلى النفس الراحة و البهجة و السرور و المرح و الفرح.
- ← تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة و يفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها و مبارياتها المفضلة.
- ← إنها خير وسيلة لتقارب الناس و شعوب العالم.
- ← إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب و الأمة الواحدة.
- ← تبني شخصية الفرد و الجماعة و المجتمع و تنمي روح الألفة و التسامح.

← إنها حيرة وسيلة يمارس فيها وحالاتها نشاطا رياضيا مثيرا وذو نفع عظيم.

المراهقة

الفصل الثاني

← أنها تخلق شيئا من الالتزام والرفاء لفريق رياضي أو رياضي أو لعبة أو حركة تعود صاجها على

سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.

← إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة و لا تعقيد ولا انفعال فيها. نجم الدين السهوري: " رأي في فلسفة

اللعبة"، ص25.

3-1-5 دور الألعاب :

3-2 دور الألعاب في تكوين الطفل:

تعتبر الألعاب والأنشطة العامة في مجال التربية البدنية و الرياضية لجميع الأعمار و لكلا الجنسين و على سواء، و هي إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله، وبالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني، الحركي، العقلي و الانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارستها لها وهي جدية باهتمام كل طالب لمهمة التربية البدنية و الرياضية. علاوي حسن: "علم النفس الرياضي . ص123

3-2-1- دور الألعاب في النمو البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فيه تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومة التعب و العودة إلى حالته الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري، الرمي، القفز، الوثب، وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة كالجسم (هضمي، دوري، تنفسي، عصبي).

3-2-2- دور الألعاب في النمو الحركي:

يعمل اللعب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقا وجميلة و تعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق، بين الجهاز العضلي، و الجهاز العصبي و تنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل الجري، الوثب....

كما للعب دور في تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك لوجود ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية و العضوية. سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسية" ص47.

3-2-3- دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي:

اللعبة هو نشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف، معين وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد على نفسه و يعتبره علماء النفس بأنه أحد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقات الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة و تشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم، أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس ولهذا يخصص في العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية. علاوي حسن: "علم النفس الرياضي، ص123.

3-2-4 دور الألعاب في النمو العقلي.

الفصل الثاني

المراقبة

كما يحتاج الطفل إلى الغذاء لسرعة الجسمي فهو يحتاج للعب لتنشيطه حركيا وروغيا وعقليا وبيرويا. دور

الألعاب من الناحية العقلية في تنمية قدرة الطفل على التركيز و عن طريق اللعب يمكن تطوير الإبداع عند الطفل وتوسيع بديهيته لتمكن من اكتشاف محيطه، و يمكن عن طريق اللعب فهم الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة و تساعد على تحليل المواقف المفاجئة الانفعال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.

3-2-5 دور الألعاب في النمو الاجتماعي:

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة و الحاجة للتبعية و القيادة و إلى ممارسة النجاح و الشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا و المواقف الضيقة و الهزيمة ويتخفف في أثناء اللعب و الحب و الإيحاء و تحقيق الذات و احترام حقوق الآخرين.

والطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة و الآخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في تكوين النظام الأخلاقي، و الاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق و الأمانة والمشاركة و احترام الغير و ملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه. سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسية" ص 123.

3-3-أنواع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

3-3-1- الألعاب الصغيرة:

يشيع استخدام الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيما بسيطا، وهي ألعاب سهلة في أدائها و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة و لكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي يتناسب مع سن اللاعبين، واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه.

ولا يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، و هي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد. وتتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية ملائمتها لقدراتهم وتعتبر الألعاب الصغيرة إعداد تمهيدا بالألعاب الفرق حيث تتيح فرصة للتدريب وتنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساسا للحياة اليومية و للظروف المتقدمة للرياضات الفردية التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر، وفيها تزود القوانين تدريجيا إلى أن تصبح أقرب ما يمكن بلعبة أساسية كلما تقدم التلاميذ في مهاراتهم الحركية حتى يصلوا إلى ألعاب الفرق المعروفة. إين ودبع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ص 26.



3-1-3 الألعاب التمهيدية.

الفصل الثاني

المراقبة

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة السلة و الكرة الطائرة وكرة اليد و كرة القدم و غيرها من الألعاب.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة و فيها فرصة لاشتراك عدد كبير من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تحتاج مجالا مناسباً لأن يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات و استعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق. إين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ص 27.

3-2-3 ألعاب الفرق:

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية، ولها نظم و قواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صلات لعب و ملاعب ذات مقاييس محددة، و تمارس بأدوات لها قياسات و أوزان ثابتة، و تنظم لها دورات رياضية، على المستوى الدولي و العالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم و اهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد و تنمي روح المنافسة الصحيحة القوية و تساعد الفرد على التفكير و سرعة التصرف و اتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية و التكيف الاجتماعي. إين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، ص 29.

3-4-3 الألعاب الرياضية الجماعية:

3-4-1 تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية ظهرت منذ القديم فهي تعتبر من المميزات الثقافية لكل حضارة أو شعب، ففي الصين كانت اللعبة المعروفة لديهم تسمى TSU-CHU وكانت تلعب برمي الكرة خلف خشابتين مثبتتين في الأرض، و كانت تسمى عند العرب كرة العصا بينما عند شعوب أمريكا الشمالية كانوا يمارسون لعبة اسمها Skukhy. إين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، ص 56.

و في القرن العاشر قبل الميلاد عرفت لعبة اسمها Le remarie هي عبارة عن كرة صغيرة تلعب بالأقدام فقط شبه كرة القدم، بينما كان قبائل الإنكا في القرن السابع قبل الميلاد اخترعوا لعبة اسمها Le pole taphk وهي شبه كرة السلة. إين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، ص 50.

دون أن ننسى ما قام به الرومانيون لإنشاء لعبة Harpa sitioh التي هي لعبة Rugby حالياً، و هناك عدة لعب شعبية نذكر منها Foust ball وهي لعبة جماعية وجدت قبل الكرة الطائرة وأيضاً Hazena

وهي لعبة تشيكية الأصل وهي مبع كرة اليد، كل هذه اللعب تركت الأثار الكافية في تاريخ الشعوب لتصل إلى ما وصلت إليه في القرن 19 إلى ربيع فيج: "تجربته في الألعاب الصغرى والكبرى" من 56

### الفصل الثاني

### المراهقة

## 3-4-2 تعريف الألعاب الرياضية الجماعية:

تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذا التعامل الاجتماعي و من الأساسي إذا كانت التربية البدنية والرياضية في الفترة الأساسية تتماشى بطريقة جيدة عند دخوله هذا الاختصاص ولكن هناك بعض الحقائق وللأسف فإن الطالب الذي يخرج من الثانوية يملك الصفة عامة معلومات محددة في التربية البدنية والألعاب الرياضية الجماعية بصفة عامة. كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية , معهد التربية البدنية والرياضية ص 24 .

## 3-5-1 نشأة و خصائص كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من أقدم الرياضيات حيث أرجع تاريخ نشأتها إلى سنة 300 قبل الميلاد في الصين إلى جانب هذا ظهرت في القرن العاشر قبل الميلاد لعبة تشبه كرة القدم تسمى LE KMARI غير أن أول ظهور لها في العصر الحديث يعود الفضل فيه إلى بريطانيا في منتصف القرن الماضي كما اشتهرت في إنجلترا والجزر المحيطة بها.

وقد ساهم في انتشارها خارج هذه المناطق الطلبة الأجانب الذين كانوا يقطنون في بريطانيا في البداية كانت كرة القدم تمارس بدون قوانين تتحكم فيها، إلا أن هذه الوضعية سميت بقواعد كامبردج، و مما مرت إلا نيس حتى جرت عليها تعديلات سنة 1863 تلتها تعديلات أخرى سميت بقواعد شي فيلد عام 1878 وضعت قوانين وقواعد تنظيمية للندن و شيفلد، و في 1886 تأسس المجلس الدولي لكرة القدم الذي كانت تمثله الجماعات الرياضية المذكورة وفي 1904 تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم وتضم FIFA أكثر من 160 اتحادية وطنية ، لما يعادل 40 مليون ممارس. وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1995.

## 3-5-2- الخصائص المميزة لكرة القدم:

- الكرة: كروية الشكل مصنوعة من الجلد وزنها و حجمها حسب السن و الجنس يمكن تحديدها بين (G450 - G396).
- الملعب: مستطيل طوله ما بين (90م إلى 120م) و عرضه (45 م إلى 60 م).
- المرمى: يشمل عمودين وعارضة سمكها 12 متر والطول بين العمودين (7.32م).
- الهدف: يحتسب الهدف عند مرور الكرة من خط المرمى دون أن يسبق هذا الدخول أي خطأ.
- وقت المباراة: 90 دقيقة تلعب في كل شوط 45 دقيقة يتخللها وقت راحة 15 دقيقة.
- اللاعبين: 11 لاعب لكل فريق و كل فريق بزي مخالف للفريق المنافس. وزارة الشباب والرياضة، مرجع سابق

3-6- نشأة كرة السلة.

الفصل الثاني

المراهقة

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا، ولكنها ابتكرت هناك من طرف الدكتور "جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتاً طويلاً في الدراسة و التفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لأن أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق Basket و أطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من أجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة، لم تنزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة. سامي الصغار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 30.

3-6-1- الخصائص المميزة لكرة السلة:

- الكرة: كروية الشكل وزنها و حجمها متغيرين حسب السن و الجنس و المحيط (75-780سم).
- الوزن: (200-250 غ).
- الملعب: مستطيل طوله من (26-28م) وعرضه (14-15 م).
- السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم، تقع على ارتفاع (3.05م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.
- اللاعبون: 05 لاعبون لكل فريق. Nicole de Chasamane: " Le medication physique et sport collectifs", Edition, Paris, Page 195

3-7- نشأة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بمئات السنين ككرة القدم والهوكي، و تاريخ ميلاد هذه اللعبة يرجع إلى عام 1917، ببرلين لذا فهي تعتبر لعبة جديدة في العالم كله، بالرغم من حدوثها فقد أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة، و كما كان الفضل للدكتور اميث في بعث كرة السلة ، كان كذلك الفصل لمدرس الجامباز الألماني ماكس في بعث لعبة جديدة أسماها كرة اليد و كانت اللعبة تمارس قبل ذلك 1615 كلعبة ضمن نشاط الجمباز تعرف باسم كوربال.

وقد وضعت القواعد الأساسية من طرف ماكس هيرر و كارل برلين في 1917، و من هذا التاريخ أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة. منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع" ص 07.

3-7-1- الخصائص المميزة لكرة اليد:

- الكرة: مستدرة أي كروية الشكل.
- الوزن: من 325 غ إلى 475 غ و يختلف حسب السن و الجنس.

المراقبة

● المحيط: من 54 إلى 60 سم و يختلف حسب السن و الجنس.

الفصل الثاني

● الملعب: مستطيل طوله 40 متر و عرضه 20 متر.

- الهدف: عبارة عن مرمى طوله 3 متر و عرضه 2 متر، يجس هدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى.
- اللاعبين: 7 لاعبون لكل فريق. <sup>(1)</sup> منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، ص 07.

3-8- نشأة كرة الطائرة:

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1934) والتي أسماها في البداية "مينتونيت" و كان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم البدني YMCZ في أمريكا حيث دعا مورغان يشرح لعبته والإقناع كل الأطراف، اقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حالة الجمباز، وقد تم في هذا المؤتمر استبدال "مينتونيت" بالكرة الطائرة و طبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام 1897، وفي عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط في سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات بين عام (1917-1930) اكتشف الأوربيون الكرة الطائرة، وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947. <sup>(2)</sup> عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 21.

3-8-1- الخصائص المميزة للكرة الطائرة:

- الكرة: مستديرة المحيط و الوزن يختلف حسب السن و الجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 18 متر و عرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجزأ الملعب إلى جزأين بواسطة خط الوسط تعلون شبكة عرضها 1 متر مسدودة من الطرفين بأعمدة إذ يصل ارتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة للذكور 2.43م والإناث 2.24م. وتعمل الكرة الطائرة تقنيات هي الإرسال والاستقبال التمير السحق و الاسترجاع والصد و الهدف.
- الهدف: تسجل نقطة إذا لامست الكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.
- اللاعبين: كل فريق مكون من 06 لاعبين. <sup>(3)</sup> عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، مرجع سابق، ص 21.

3-8-2- مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية تختلف عن الألعاب الأخرى من حيث الخصائص والمميزات المختلفة التالية: الكرة و الميدان، الهوموم والدفاع، وهذا من خلال بنية اللعب في الألعاب الرياضية الجماعية. الخصم، الزملاء، القوانين كل هذه العناصر تبقى تتسمى بالخصوصيات من التطبيق، فالكرة ميزة تمتاز بها هذه الألعاب الأخرى، والقوانين تنظم صفات الاتصالات المسموح بين الزملاء أو مع الخصم لأنه هناك ألعاب

يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم و ألعاب أخرى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل  
 الكرة الطائرة (1) إيمان ربيع في: تنبؤات في الألعاب الصغرى والكبرى، ص 30  
**المراهقة** **الفصل الثاني**

إن ما يميز هذه النشاطات عن غيرها هي العلاقات المتبادلة و المتواصلة بين الهجوم و الدفاع في مختلف مراحل اللعب و تكتيكه، و كذا إدراك و تكامل العلاقات الزمنية، و تكييفها مع الإنجاز الحركي. و يجب على الطالب المشاركة في النشاطات من أجل تكوينه الخاص، و أخذ مختلف مسؤوليات التنظيم، و ليس هذا فحسب بل يجب عليه أخذ بعين الاعتبار و النظر في مميزات و خصائص الألعاب الرياضية الجماعية، و هذا من حيث الصفات التي تتطور بواسطة التنسيق، التوازن و سرعة التنفيذ و الثقة في القدرات الذاتية، و كذلك تطور روح المبادرة و الثقة بالجماعة و تطور الصفات البدنية و المتمثل في القوة، السرعة، المداومة، المرونة، الرشاقة. (كعواش عبد العزيز و آخرون ص 25).

### 3-9-1 ثوابت و أدوات الألعاب الرياضية الجماعية:

#### 3-9-2- الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للاعب، و تلبي حاجياته الحركية، ممتلكة قوتها و حركتها الخاصة بها، هي تنشيط حركة اللاعب و تحته على التحرك الجدي و القفز. الكرة تمثل وسيلة، من خلالها يستطيع اللاعب (الطالب) إلغاء عدوانيته و أداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، كقص الكرات، القذفات، و المحافظة على الكرة... و بالموازاة فهي تمثل عامل تبادل، و ذلك حسب قوانين مختلفة أو دقيقة تحدد حسب كل لعبة.

#### 3-9-3- الميدان:

ميدان الألعاب الرياضية الجماعية فضاء مغلف حيادي و مدعم لإجراء و التقاء فريقين يتملك أبعاد دقيقة، بحيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملاءه للتنافس ضد الخصم و الدفاع على منطقته الخاصة. (كعواش عبد العزيز و آخرون، ص 26).

#### 3-9-4- المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، و هذا يعني إيصال الكرة و إدخالها أو لمسها لهدف معين. و طبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة. أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة. (ناصيف جميل: " موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة " ص 30، 31).

الفصل الثاني

المراهقة

اللعبة الرياضية الجماعية نشاط يتطلب التمارن من أجل هدف واحد مشترك وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر و نواياه في مستوى التعاون وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق والشعور بتصرفاته بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن أهدافه. -ناصيف جميل: "موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة"، مرجع سابق، ص 32.

3-9-6- الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكن الألعاب الرياضية الجماعية فإن وجود الخصم يمثل عنصر مشترك و أساسي: و كل القابلة تكون محللة ومعرفة، بمعنى نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط و في حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن. كعواش عبد العزيز و آخرون : مرجع سابق , ص 28.

3-9-7 أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية:

إن برنامج الألعاب الرياضية الجماعية يجب أن تقترح له أهداف أساسية من أجل تطوير بعض الصفات الخاصة في الألعاب الرياضية الجماعية، وينقسم هذا البرنامج إلى أربعة أقسام للعبة المختارة و الذي يتمثل في الأهداف التالية:

- فهم و استيعاب مختلف حالات اللعب والتكيف معها.
  - الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية ويكون هذا بطريقة عضوية.
  - التنظيم الجماعي مثل الهجوم و الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب و تداخلها.
  - تحسين الوضع و المهارات الفردية و الجماعية لمحتوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة و لو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب الأوضاع المختلفة.
  - إدماج وإدراك العلاقات الزمنية و المكانية التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.
- و من هنا يجب النظر إلى المميزات التي يمكن تطويرها في ضوء هذه العناصر ويمكن حصر هذه المميزات بصيغة خاصة في العناصر و الحقائق النفسية و هذا راجع بالدرجة الأولى إلى صعوبة هذه الخصائص في هذه المرحلة بالإضافة إلى عناصر حركية وبدنية عديدة، و من خلال ما سبق ذكره يجب أن يشارك اللاعب وبأخذ بعض المسؤوليات و على المستوى التنظيم يمكن تحديد بعض هذه المسؤوليات فيما يلي:

1. قائد الفريق أو ممثل الفريق.
2. مسجل النتائج على أوراق المقابلات.
3. حكم المقابلات.
4. منظم لمنافسات الفرق. كعواش عبد العزيز و آخرون : مرجع سابق , ص 29.

خلاصة:

## الفصل الثاني

## المراقبة

يمكن القول للمب معرف كشاشا بدني وذهني يهدف إلى الترقية كما أن الألعاب الرياضية الجماعية

بشكلها الشامل تهدف إلى تطوير الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية.

وعليه فإن الممارسة الرياضية هي نشاطات رياضية مختلفة تطورت عبر السنين ويقوم بها الأفراد والجماعات ليس لغرض تقوية الجسم والعضلات وإنما لرفع المستوى الحيوي للفرد نفسيا وعقليا واجتماعية وحتى سلوكيا إن صح التعبير .

كما تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية في حد ذاتها إطار تربوي وقاعدة أساسية في تكوين التلميذ وكذلك كوسيلة تمنع التجمد النفسي و البدني .

نستخلص مما تطرقنا إليه أن خصائص ومميزات الألعاب الرياضية الجماعية تختلف باختلاف النشاط الجماعي كما أن الاختلاف يكمن أيضا بأهداف كل لعبة جماعية

## تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط و المجازفات من أجل قابلية الموضوعية و الثبات، وهذه المغامرة تكون على شكل الصبر و الجهد المتواصل والتنظيم بما فيها الألفاظ الحادة و غيرها من العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن توضح الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، ومدى قابلية الموضوعية العلمية و هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.



### 1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه الدراسة والتي تتناول موضوع: "ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي نحو ممارسة الالعاب الرياضية الجماعية ( السنة الأولى و الثانية) "، توجهنا إلى التلاميذ المعينون وهذا من أجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار التي ترتبط بموضوع بحثنا و انشغالنا المطروح.

### 2- المنهج المستخدم:

إن الخطوة الأولى نحو تمكن الباحث من إنجاز بحثه و نحو تمكنه من الخروج بنتائج علمية دقيقة موثوق منها هي اختياره للمنهج المناسب للدراسة إشكالية بحثه، و في دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي المرحي هو المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة البحث.

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا و هذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة و من ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. عمار بوحوش: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث"، ديوان المطبوعات الجامعية ص 129 أما رابع تركي

هو عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها. رابع تركي: "مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ص 23.

### 3- عينة البحث وكيفية اختياره:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستنا في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة. محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب: "منهاج التربية البدنية"، نفس المرجع السابق، ص 134.

وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا من تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي لبعض ثانويات ولاية غليزان و كان عدد أفراد العينة 400 تلميذ، و هي عينة عشوائية و المعرفة كالتالي:

### 4-المجال الزماني و المكاني:

4-1المجال المكاني: شملت دراستنا الميدانية بعض ثانويات ولاية غليزان (خاين جيب حمري،عبدالحميد قباطي واد ارهيو، اول نوفمبر،لعزب جديوية،الشهداء واد ارهيو).

4-2المجال الزماني: كان القيام بهذه الدراسة بداية من شهر نوفمبر إلى أوائل شهر ماي بالنسبة للجانب النظري أما بالنسبة للجانب التطبيقي فكانت دراسته قرابة شهر.

### 5- ضبط متغيرات الدراسة:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

### 5-1- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي في التغيير في قيمته إلى التأثير ففي قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به، وحدد المتغير المستقل في دراستنا الميول الى الالعاب الرياضية الجماعية.

## 5-2- - المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا المتغير التابع: تلاميذ مرحلة الطور الثانوي السنة الاولى والثانية لبعض ثانويات ولاية غليزان.

## - إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتوزيع الاستبيان على تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية ثانوي والتحاقه بهم إلى أماكن تواجدهم (الثانويات...) وهذا من أجل إعطائنا يد العون و إثراء بحثنا بالإجابة على الاستبيان.

## 6-أوات البحث

من أجل المادة العلمية المتعلقة بالجزء التطبيقي لدراسة الجانب الميداني ثم الاعتماد على مجموعة من الأدوات تمثلت أساسا في:

## الاستبيان:

وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة و من بين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. حسن علوي، أسامة كامل راتب: "منهاج التربية البدنية ص 134.

وبناء على هذا قمنا بإعداد استمارة أسئلة مشكلة من 15 سؤالا تسبق الأسئلة فقرة تمهيدية توضح موضوع الدراسة والمهدف منه يشير إلى سرية المعلومات الواردة في الاستمارة قد قدمنا بتوزيع ما يقارب 440 استمارة وعيه استلامنا لهذه الاستمارات تحصلنا على 400 استمارة وكانت المدة ما بين التوزيع والاستلام أسبوع.

## -المقابلة

- وبناء على هذا قمنا بمقابلة التلاميذ ورؤية ما مدى مصداقية الأجوبة المقدمة التأكد كذلك من أن الإجابات كانت بالجدية التامة وإلزام جانب الموضوعية

## -الملاحظة

كذلك توظيف جانب الملاحظة الذي يعتبر هو الآخر جانب مهم بحيث كما بعدة ملاحظات من خلال العديد من حصص التربية البدنية والرياضية التي أجريه في بعض ثانويات ولاية غليزان المذكورة سابقا كذلك هذا الجانب يعطي مصداقية لبحثنا وللإجابات المقدمة.

## المراجع

هو مصدر من المصادر لإصتقاء المعلومات وإثراء البحوث وتكون عبارة عن احاديث دينية أو آيات قرآنية مقولات فلسفية او نظريات لعلماء وباحثين أو كذلك بعض مذكرات الطلبة.....الخ.

### - الشروط العلمية للأداة:

#### • الصدق:

لمن أجل تحقيق شروط صدق الاستبيان قمنا باستخدام طريقة استطلاع آراء تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي ، والتي تعتبر أحسن طريقة للبرهنة على صدق الاستبيان والمتمثلين في مجموعة من التلاميذ وقد تم عرض الاستبيان عليهم و الإجابة بكل صدق فاعلية.

#### • الثبات:

قمنا بتوزيع الاستبيان على تلاميذ السنة الأولى و الثانية ثانوي ونحن حريصين على أن تكون الإجابة مقنعة كافية ومصدقية.

#### • الموضوعية:

بعد توزيع استمارة الاستبيان على تلاميذ السنة الأولى و الثانية ثانوي ، ارتأينا أن النتائج مسندة إلى مصداقية إجابات التلاميذ على الاستمارة و عليه حصرنا على إقناع الجميع بموضوعية ومصداقية استمارة الاستبيان لأن آراءهم توصلنا إلى نتائج دقيقة في بحثنا.

### 7- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل اعمد بيانية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

س ← 100 %

ع ← X

$$\text{فإن } X = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}}$$

X : النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

### 8- صعوبات الدراسة:

لقد تضمنت حدود دراستنا الميدانية استبيانا موجهًا لتلاميذ السنة الأولى و الثانية تلاميذ بعض ثانويات ولاية غليزان ، كما وجهتها كذلك بعض الصعوبات نذكر من بينها عدم تسهيل المهمة من طرف بعض المدرء ، رفض بعض التلاميذ عن الأجابة على الأسئلة المقدمة اليهم ، نقص الوسائل لإثراء البحث.

## الخلاصة

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط و المجازفات من أجل قابلية الموضوعية و الثبات، وهذه المغامرة تكون على شكل الصبر و الجهد المتواصل والتنظيم بما فيها الألفاظ الحادة و غيرها من العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل توصلنا ولو بالقدر القليل إلى توضيح الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة حصلنا على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، ومدى قابلية الموضوعية العلمية.

## السؤال الأول:

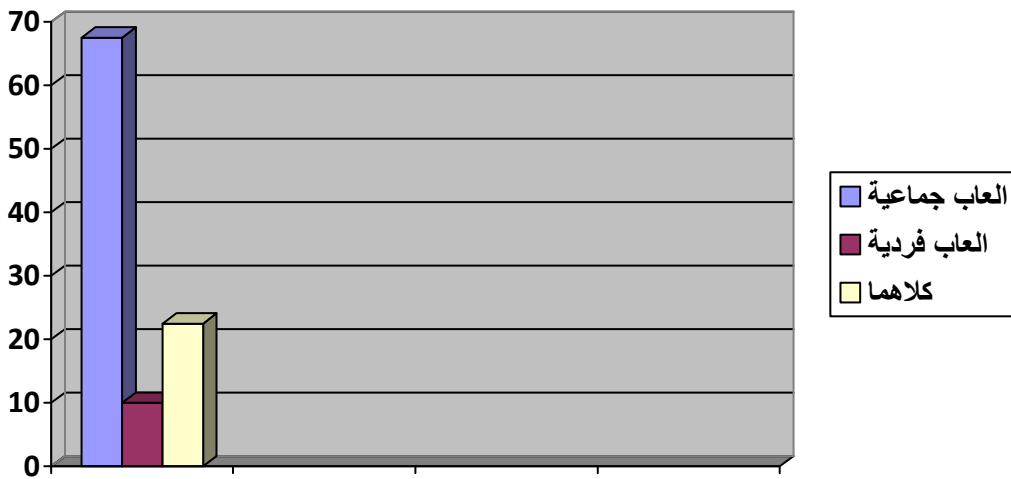
ما هي الألعاب التي تراها مفضلة أكثر عن تلاميذ مرحلة الطور الثانوي؟

## الغرض من السؤال:

معرفة أي الألعاب الرياضية مفضلة عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي

ألعاب جماعية	270	67.5%
ألعاب فردية	40	10%
كلاهما	90	22.5%
المجموع	400	100%

الجدول رقم (03) يبين: رأي تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في أفضلية الألعاب الرياضية.



الشكل (1): يمثل معرفة أي الألعاب الرياضية مفضلة عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي.

نلاحظ من الجدول رقم (01) أن نسبة 67.5% من تلاميذ مرحلة الطور الثانوي يفضلون الألعاب الرياضية أما ما نسبته 10% فيفضلون الألعاب الفردية في حين نجد أن نسبة 22.5% فيفضلون كلا الألعاب.

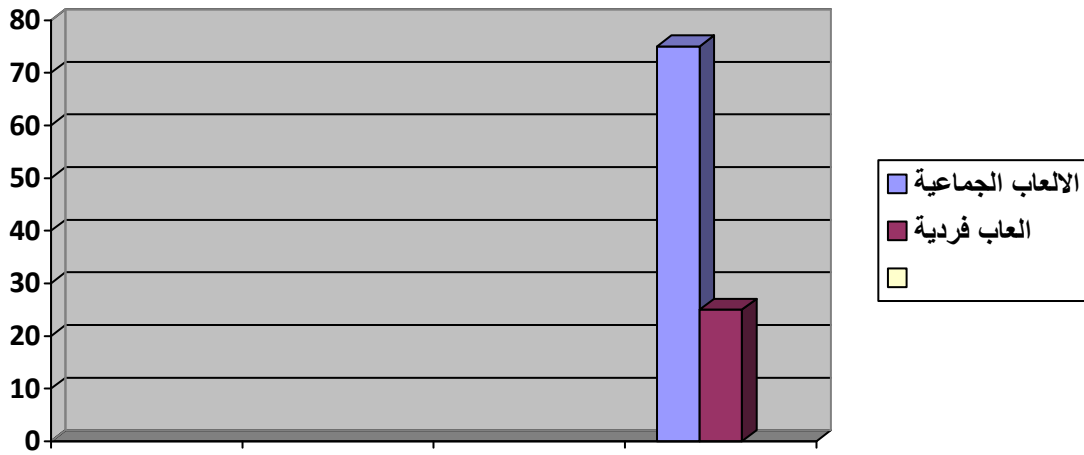
السؤال الثاني: ما هي الرياضة المفضلة لديك؟

الغرض من السؤال:

معرفة الرياضة المفضلة لدى تلميذ مرحلة الطور الثانوي.

الجدول رقم (04) يبين: أفضلية الألعاب الرياضية عند. تلاميذ مرحلة الطور الثانوي.

النسبة	التكرار	الإجابة
75%	300	ألعاب جماعية
25%	100	ألعاب فردية
100%	400	المجموع



الشكل (2): يمثل الألعاب الرياضية المفضلة لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي.

نلاحظ أن معظم تلاميذ مرحلة الطور الثانوي تلمذة يفضلون الألعاب الرياضية الجماعية و ذلك بنسبة 75% في حين نجد 25% منهم يفضلون الألعاب الفردية.

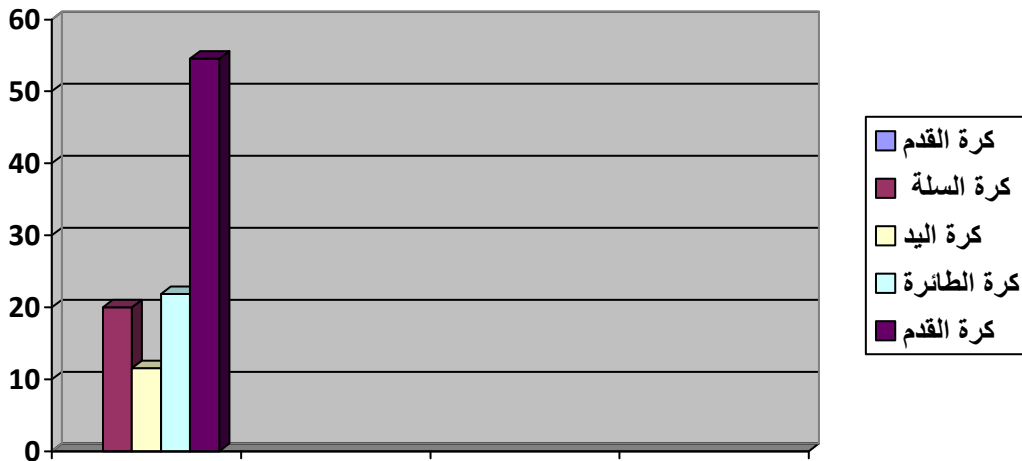
السؤال الثالث: ما هي اللعبة المحببة إليك في الألعاب الرياضية الجماعية؟

الغرض من السؤال:

معرفة اللعبة المحببة عند تلاميذ السنة الأولى و الثانية ثانوي من بين الألعاب الرياضية الجماعية.

الجدول رقم (05) يبين: اللعبة المحببة لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي من بين الألعاب الرياضية الجماعية.

النسبة	التكرار	الإجابة
37.5 %	150	كرة القدم
18.75 %	75	كرة اليد
25 %	100	كرة الطائرة
18.75 %	75	كرة السلة
100 %	400	المجموع



الشكل (3): يمثل معرفة اللعبة المحببة لدى للتلاميذ من بين الألعاب الرياضية الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول أن التلاميذ يرغبون في رياضة كرة القدم بنسبة 37.5 % أما ما نسبته 25 % فيحبون كرة الطائرة و 18.75 % يحبون كرة اليد في حين الباقي يرغبون في كرة السلة بنسبة 18.75 %.

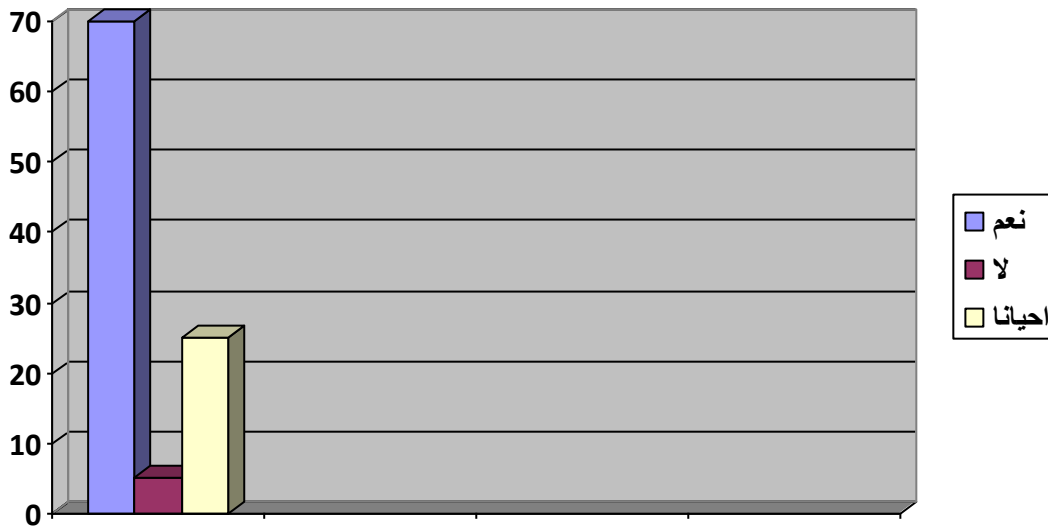
السؤال الرابع: هل تعبرون الاهتمام بالألعاب الرياضية الجماعية؟

الغرض من السؤال:

معرفة اهتمام الطلبة بالألعاب الرياضية الجماعية.

الجدول رقم (06) يبين: مدى اهتمام الطلبة بالألعاب الرياضية الجماعية

النسبة	التكرار	الإجابة
% 70	280	نعم
% 5	20	لا
% 25	100	أحيانا
% 100	400	المجموع



الشكل (4): يمثل معرفة اهتمام تلاميذ الألعاب الرياضية الجماعية نلاحظ تلاميذ مرحلة الطور الثانوي أكثر اهتماما بالألعاب الجماعية و ذلك بنسبة 70% ونسبة 25% أقل اهتماما في حين نسبة 05% لا يهتمون إطلاقا بالألعاب الجماعية.



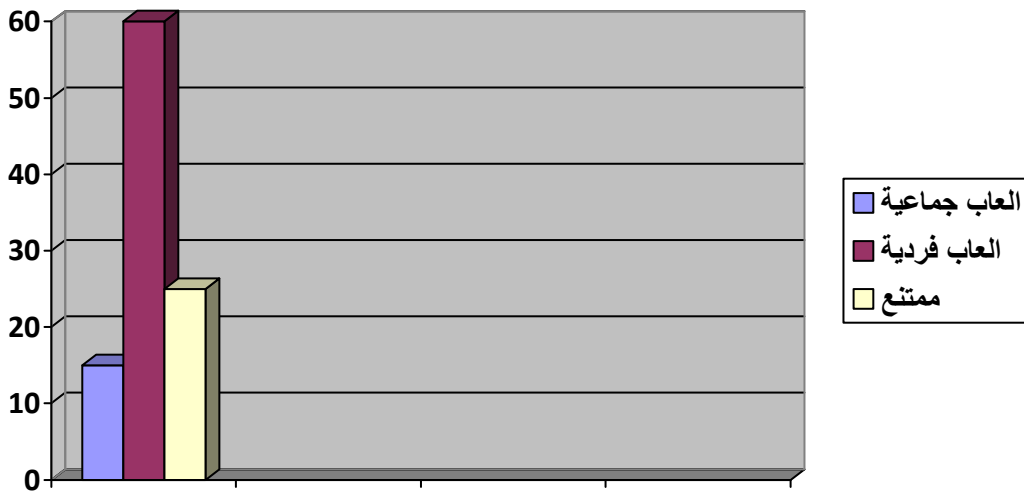
السؤال الخامس: في أي الألعاب لك الغيابات أكثر؟

الغرض من السؤال:

معرفة أي الألعاب الرياضية يكون فيها غياب الطلبة أكثر.

الجدول رقم (07) يبين: الألعاب الرياضية الأكثر غيابا من طرف الطلبة.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 15	60	ألعاب جماعية
% 60	240	ألعاب فردية
% 25	100	ممتنع
% 100	400	المجموع



الشكل (5): يمثل معرفة أي الألعاب الرياضية يكون فيها الغياب أكثر من خلال

الجدول نلاحظ أن نسبة الغيابات في الألعاب الرياضية الجماعية قدرة بـ 15% أما نسبة 60% خاصة بغيابات التلاميذ في الألعاب الفردية أما فيما يخص نسبة 25% فيفضلون الإمتناع على الإجابة.

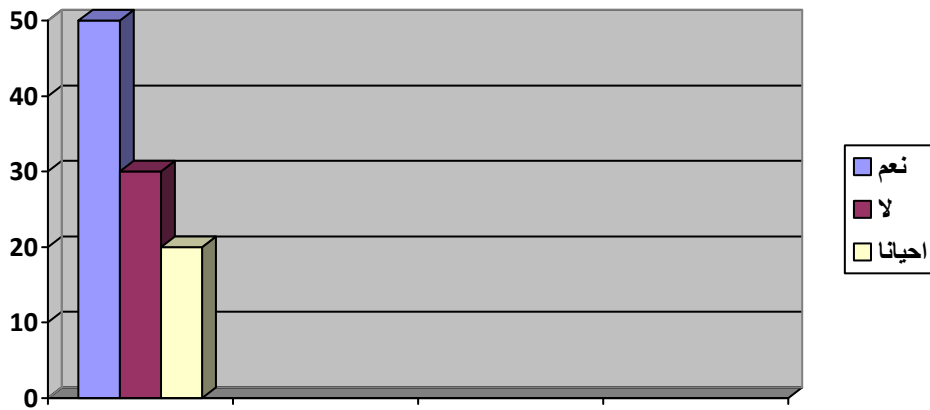
السؤال السادس: هل حصل و إن مارستم الألعاب الرياضية الجماعية في غياب الأستاذ عن الحصة؟

الغرض من السؤال:

معرفة حرص تلاميذ مرحلة الطورالثانوي على ممارسة الألعاب الجماعية حتى في غياب الأستاذ.

الجدول رقم (08) يبين: مدى حرص التلاميذ على ممارسة حصتهم الرياضية الجماعية.

النسبة	التكرار	الإجابة
50 %	200	نعم
30 %	120	لا
20 %	80	أحيانا
100 %	400	المجموع



الشكل (6): يمثل معرفة حرص التلاميذ على ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية حتى في غياب الأستاذ .

نلاحظ أن التلاميذ الذين أجابوا "بنعم" نسبتهم 50% أكثر حرصا على ممارسة الألعاب الجماعية في غياب الأستاذ أما الذين أجابوا بـ "لا" فهم لا يمارسون الألعاب الجماعية في غياب الأستاذ وذلك بنسبة 30 % في حين الذين أجابوا "أحيانا" فهم أقل حرصا على الممارسة في غياب الأستاذ بنسبة 20%.

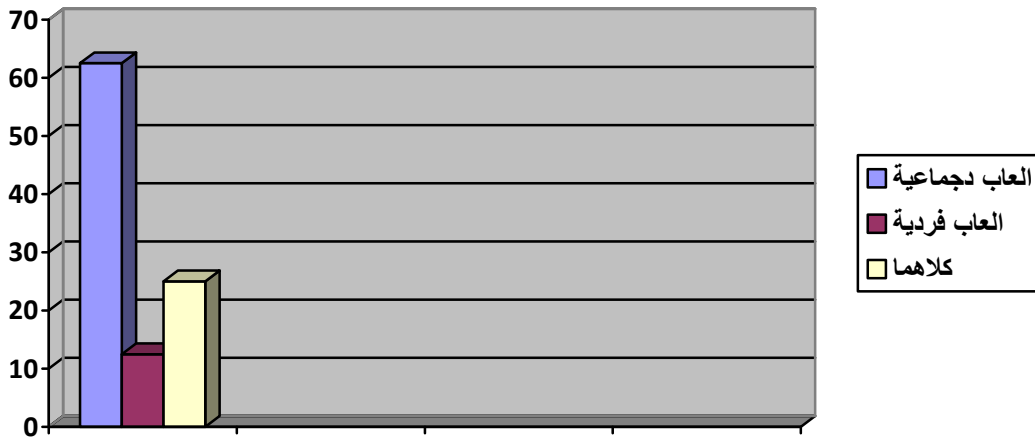
السؤال السابع: في أي الألعاب تكون مرتاحا نفسيا عند ممارستها؟

الغرض من السؤال:

معرفة أي الألعاب الرياضية مريحة نفسيا لتلاميذ مرحلة الطورالثانوي.

الجدول رقم (09) يبين: معرفة الألعاب الرياضية المريحة نفسيا للطلبة .

النسبة	التكرار	الإجابة
% 62.5	250	ألعاب جماعية
% 12.5	50	ألعاب فردية
% 25	100	كلهما
% 100	400	المجموع



الشكل (7) : يمثل معرفة أي الألعاب الرياضية مريحة نفسيا لتلاميذ مرحلة الطورالثانوي . نلاحظ من خلال الجدول أن الألعاب الجماعية تكسب التلاميذ راحة نفسية وذلك بنسبة 62.5% أما الألعاب الفردية فهي أقل راحة نفسية للتلميذ وذلك بنسبة 12.5% في حين نجد أن بعض التلاميذ يكونون مرتاحين نفسيا، عند ممارسة كلا الرياضيين وذلك بنسبة 25%.

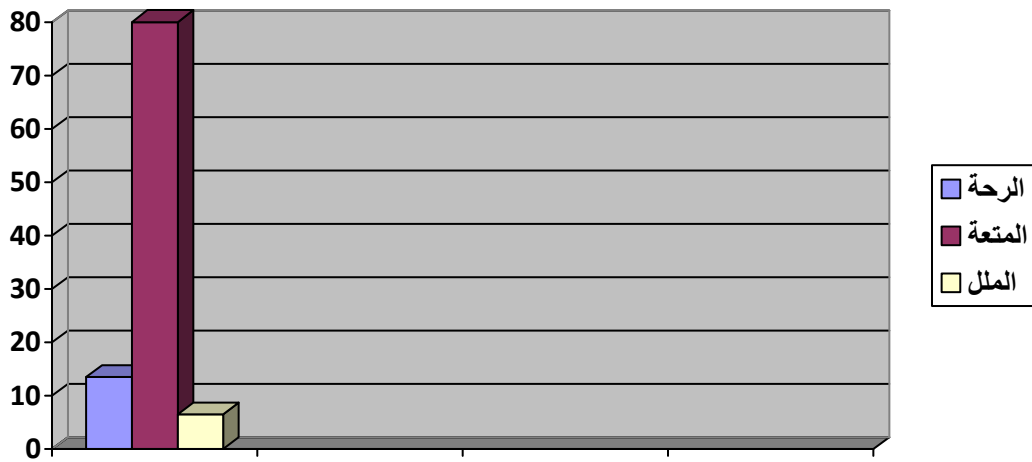
السؤال الثامن: ما هو إحساسكم عند ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية؟

. الغرض من السؤال :

استبيان تأثير الألعاب الرياضية الجماعية على تلاميذ مرحلة الطور الثانوي.

جدول رقم (10) : يبين شعور تلاميذ مرحلة الطور الثانوي عند ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 13.5	54	الراحة
%80	320	المتعة
% 6.5	26	الملل
%100	400	المجموع



الشكل (8) : يمثل شعور طلبة القسم عند ممارسة الألعاب الجماعية .

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 80% من مجموع التلاميذ يشعرون بالمتعة عند ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية و نسبة 13.5% يشعرون بالراحة في حين أن نسبة 6.5% يشعرون بالملل عند ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية.

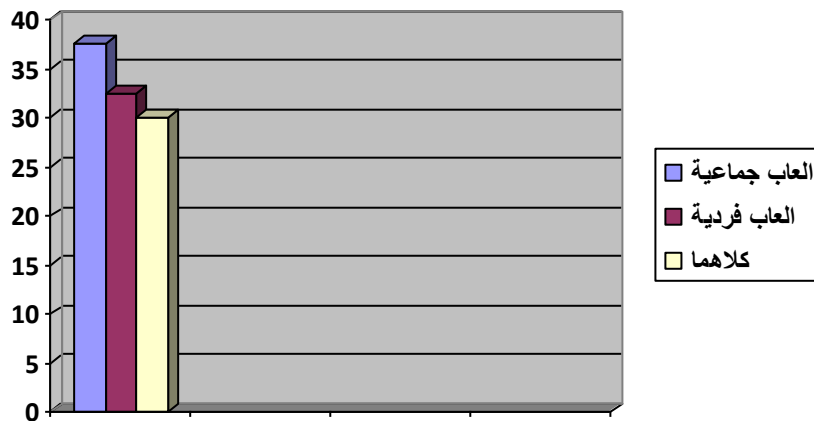
## - السؤال التاسع:

ما هي الألعاب التي يجيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في اكتساب ثقافة معرفية و مهارية؟  
الغرض من السؤال:

معرفة أي الألعاب الرياضية التي يجيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي لاكتساب ثقافية ومهارية معا

الجدول رقم (11) يبين: الألعاب الرياضية التي يجيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي لاكتساب ثقافة معرفية ومهارية معا.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 37.5	150	ألعاب جماعية
% 32.5	130	ألعاب فردية
% 30	120	كلهما
% 100	400	المجموع



الشكل (9) : يمثل معرفة أي الألعاب الرياضية التي يجيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي لاكتساب ثقافة معرفية ومهارية معا .

نلاحظ من خلال الجدول أن تلاميذ مرحلة الطور الثانوي يجيهاون اكتساب ثقافة معرفية ومهارية في الألعاب الجماعية و نسبتهم %37.5 والألعاب الفردية بنسبة %32.5 في حين % 30 تمثل نسبة التلاميذ الذين يجيهاون اكتساب الثقافة المعرفية في الألعاب الجماعية والفردية.

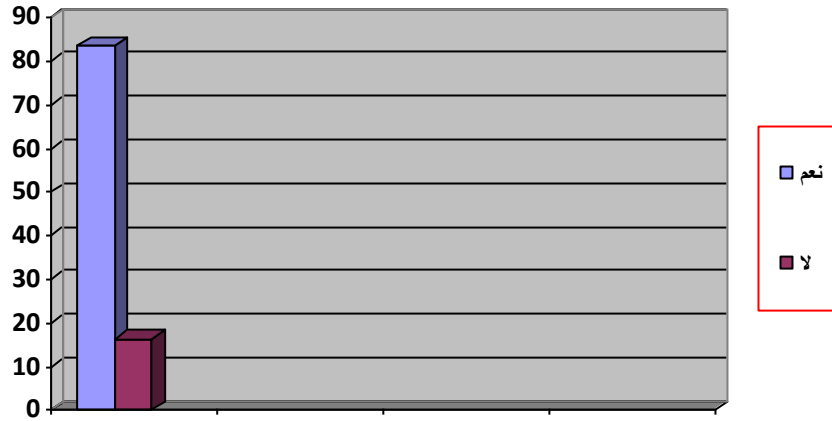
السؤال العاشر: هل ترى أن مستقبلك الدراسي متعلق باختصاص رياضي ما؟

الغرض من السؤال:

معرفة أن مستقبل التلميذ مرهون باختصاص رياضي ما، مع إعطاء اقتراحين إن كان الجواب بـ "نعم" وهما ألعاب رياضية جماعية و ألعاب فردية.

الجدول رقم (12) يبين: رأي التلميذ من حيث أن المستقبل الدراسي مرهون باختصاص رياضي ما.

النسبة	التكرار	الإجابة
83.5%	334	نعم
16.5%	66	لا
100%	400	المجموع



الشكل (10) : يمثل معرفة أن مستقبل التلميذ مرهون باختصاص رياضي ما

نلاحظ من خلال الجدول أن الإجابات التي كانت "بنعم" نسبتها 87% وكان الجواب على الاقتراحين كما يلي: الألعاب الجماعية بنسبة 82% فيما كانت نسبة الألعاب الفردية 18%، أما الإجابة بـ "لا" فكانت نسبتها بـ 13%.

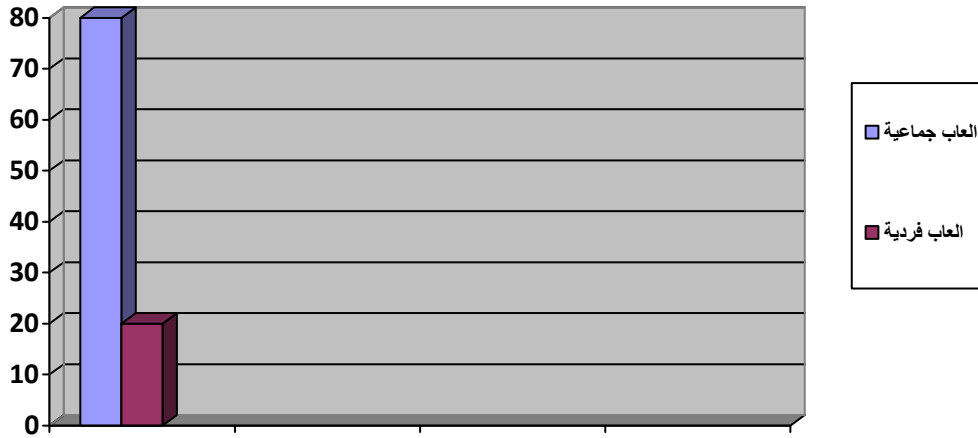
السؤال الحادي عشر: ما هي الألعاب الرياضية التي يميل إليها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي؟

الغرض من السؤال:

معرفة الألعاب الرياضية التي يميل إليها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي.

الجدول رقم (13) يبين: ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي للألعاب الرياضية.

النسبة	التكرار	الإجابة
80%	320	ألعاب جماعية
20%	80	ألعاب فردية
100%	400	المجموع



الشكل (11): يمثل معرفة الألعاب الرياضية التي يميل إليها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي.

نلاحظ من خلال الجدول أن تلاميذ مرحلة الطور الثانوي يميلون لألعاب الرياضية وذلك بنسبة 80% في حين أن نسبة 20% فيميلون للألعاب الفردية

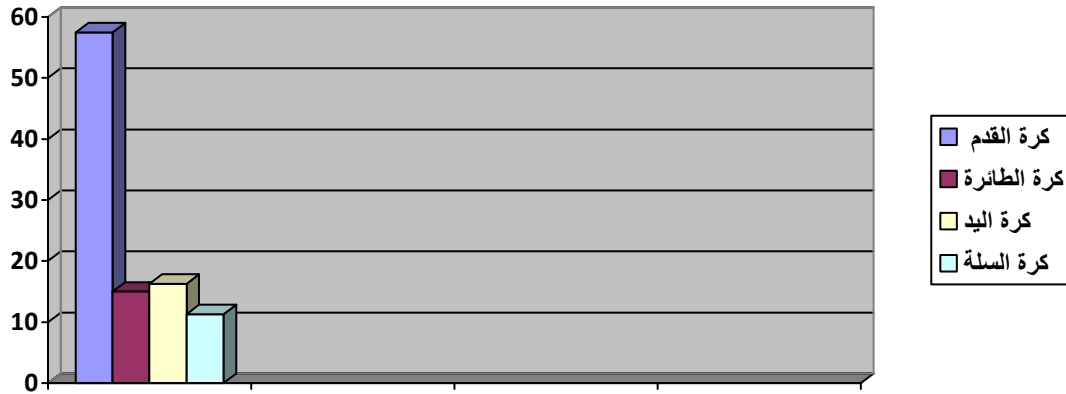
السؤال الثاني عشر: ما هي اللعبة الرياضية الجماعية التي يرغب فيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي؟

الغرض من السؤال:

معرفة رغبة التلاميذ في اللعبة الرياضية الجماعية.

الجدول رقم (14) يبين: اللعبة الجماعية التي يرغب فيها تلاميذ الثانوية .

النسبة	التكرار	الإجابة
57.5%	230	كرة القدم
16.25%	65	كرة اليد
15%	60	كرة الطائرة
11.25%	45	كرة السلة
100%	400	المجموع



الشكل (12): يمثل معرفة رغبة التلاميذ في لعبة من الألعاب الرياضية الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول أن تلاميذ مرحلة الطور الثانوي يرغبون في رياضة كرة القدم بنسبة 57.5% أما نسبة 15% فيرغبون برياضة كرة الطائرة و 16.25% فيرغبون بكرة اليد، في حين 11.25% فيرغبون برياضة كرة السلة.



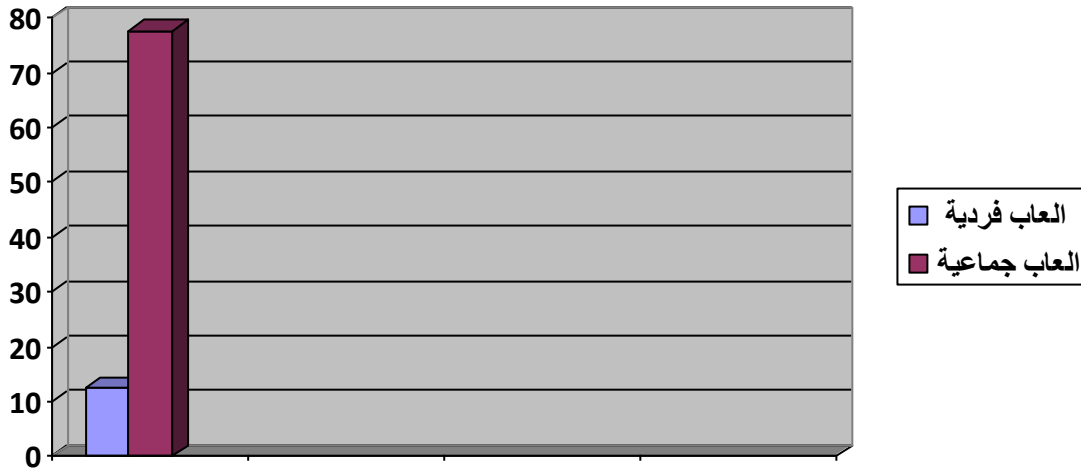
السؤال الثالث عشر: اذا كان توجهك الجامعي الرياضة بصفة عامة في أي تخصص ترغب الدراسة من الرياضات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة رغبات التلاميذ في التخصص المرغوب مستقبلا من حيث الرياضات.

الجدول رقم (15) يبين: رغبة التلاميذ في الدراسة مستقبلا (الجامعة).

النسبة	التكرار	الإجابة
77.5 %	310	ألعاب جماعية
12.5 %	90	ألعاب فردية
100 %	400	المجموع



الشكل (13): يمثل معرفة رغبات التلاميذ في التخصص المرغوب مستقبلا.

نلاحظ من خلال الجدول أن التلاميذ يرغبون في الدراسة مستقبلا في الألعاب الرياضية الجماعية بنسبة 77.5% أما نسبة 12.5% فيرغبون بالألعاب الرياضية الفردية.

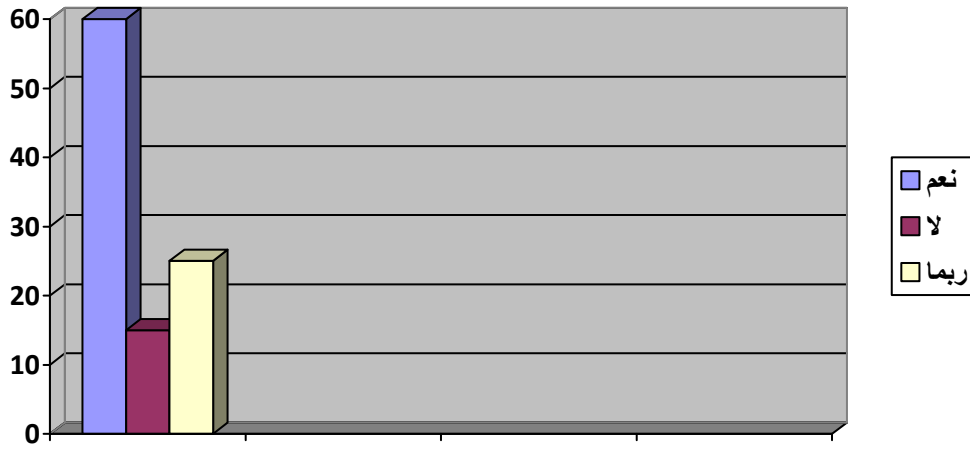
السؤال الرابع عشر: هل ترى أن خبرتك الثقافية والاجتماعية ستكون وراء اختيارك للتخصص المرغوب فيه؟

الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت الخبرة الثقافية والاجتماعية هما إحدى الأسباب لاختيار التخصص المرغوب.

الجدول رقم (16) يبين رأي التلميذ في أن الخبرة الثقافية و الإجتماعية ستكون وراء اختيار التخصص .

النسبة	التكرار	الإجابة
% 60	240	نعم
% 15	60	لا
%25	100	ربما
% 100	400	المجموع



الشكل (14) يمثل معرفة إذا كانت الخبرة الثقافية والاجتماعية هما إحدى الأسباب لاختيار التخصص

المرغوب.

نلاحظ من خلال الجدول أن المجيبون بـ "نعم" ونسبتهم كانت 60% أما الإجابة بـ "لا" بنسبة 15% إلا أن الإجابات التي كانت بالاقتراح "ربما" فنسبتها كانت 25%.

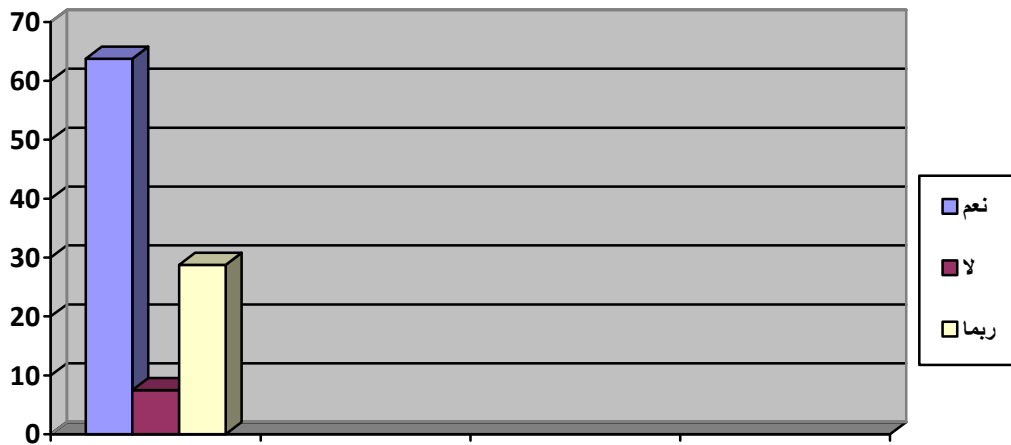
السؤال الخامس عشر: في رأيك هل الميول الى الألعاب الرياضية الجماعية أفضل من الألعاب الفردية من وجهة نظرك؟

الغرض من السؤال:

معرفة الميول الى الألعاب الرياضية الجماعية إن كانت أفضل من الألعاب الفردية من وجهة نظر التلاميذ.

الجدول رقم (17) يبين: رأيتلاميذ إن كانت مكانة الالعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية.

النسبة	التكرار	الإجابة
63.75 %	255	نعم
7.5 %	30	لا
28.75 %	115	ربما
100 %	400	المجموع



الشكل (15): يمثل معرفة الميول الى الألعاب الرياضية الجماعية إن كانت أفضل من الألعاب الفردية من وجهة نظر التلاميذ.

نلاحظ من الجدول أن الألعاب الرياضية الجماعية أفضل وذلك بنسبة و 63.75 % أما نسبة 7.5 % فيرون العكس في حين أن نسبة 28.75 % فإجابتهم كانت "ربما".

## خلاصة عامة:

ما يمكن استخلاصه من تصفح نتائج البحث أن تلاميذ مرحلة الطور الثانوي السنة الأولى و الثانية يمارسون الألعاب الرياضية الجماعية و يحبونها و هذا الدور الذي نلعبه هذه الأخيرة في تطوير مهارات و فنيات التلاميذ و كذا نموهم من الناحية البدنية والنفسية و الحركية والاجتماعية.

كذلك ميلهم إلى ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية تتجه احتوائها على قالب أو طابع التنافس الذي يتشكل من خلال الفرق فيما بينها في إطار الروح الرياضية.

إن الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها وبعد تحليلنا ومناقشتنا للنتائج المتعلقة بموضوع دراساتنا والمتمثلة في ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي أنتجنا أن للألعاب الرياضية الجماعية ميولا أفضل عند تلاميذ الثانوية.

وفي الأخير نقول أن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة, وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم الكلي في متغيرات هذا المجال الحيوي الهام.

وهذا إن دل على شيء إنما يدل على اهتمامهم البالغ بالألعاب الرياضية الجماعية و تفضيلها

## الاقتراحات:

بعد إطلاعنا على الميول الى الالعب الرياضية الجماعية ووقوعنا على واقعها الحقيقي عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي والتي حظيت بميولا أفضل من الألعاب الفردية تورد هنا بعض التوصيات التي من شأنها الرقى بهذه الأخيرة الى مستوى أفضل عند التلاميذ وارتأينا أن نذكر منها :

- حث التلاميذ على ممارسة الألعاب الرياضية الفردية.
- توفير الوسائل و الأجهزة الخاصة بالرياضات الفردية.
- إجراء منافسات و دورات خاصة بالرياضات الفردية.
- على الأساتذة تدعيم الرياضات الفردية.
- تحفيز التلاميذ على الاهتمام بالألعاب الرياضية و خاصة الفردية.

- 1- إبراهيم العمري، الإدارة النظرية، دار النشر للكتاب، عمان.
- 2- إيميلي وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 3- براهيم تركي: مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، الجزائر،.
- 4- حسن علاوي: علم النفس الرياضي،.
- 5- حسن شلتوت معوض: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية،.
- 6- حسن سيد معرض: كرة السلة للجميع .
- 7- حسام الدين طلحة، عدلة عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية.
- 8- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع.
- 9- مفتي إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية .
- 10- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية ،.
- 11- مروان عبد المجيد إبراهيم: الرياضة للجميع.
- 12- محمد قطبار راشد، سمير عباس: الإدارة و التنظيم في مجال ت ب ر .
- 13- محمد حسين علوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في الرياضة وعلم النفس الرياضي،.
- 14- نجم الدين سهوري: رأي في فلسفة اللعب.
- 15- ناصيف جميل: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة.
- 16- عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي .
- 17- علي أحمد الشرفاوي: إدارة الأعمال، الوظائف و الممارسات الوظيفية، النهضة العربية.
- 18- عصام بدوي: استثمار الوقت في الهيئات الرياضية.
- 19- عصام بدوي مروان: موسوعة التنظيم والإدارة البدنية و الرياضية .
- 20- عصام الدين الوشامي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة.
- 21- شالز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معرض مكتبة الأنجلو مصري.
- 22- سعد مرسي أحمد، كوتر كوجك: تربية الطفل المدرسية.
- 23- سامي الصغار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر.

24- الخولي أمين أنور: الرياضية و المجتمع، عالم المعرفة.

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

25-Nicole de Chasamame: " Eudication physique et sports collictifs", Edition , Paris.

- قائمة المراسيم:

27- وزارة الشباب والرياضة ، المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية ، 1995.

- الرسائل والأطروحات :

28- الدراسات المشاهدة نذكر منها كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية الرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة قسنطينة ، 2004 م.

# وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستعانم

معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستعانم

قسم التربية البدنية والرياضية

## استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي (السنة الاولى والثانية)

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية علم الحركة وحركة الانسان قسم التربية البدنية والرياضية تحت عنوان :

"ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي نحو ممارسة الالعب الرياضية الجماعية"

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

- الأستاذ المشرف:

د/ حمزاوي

- من إعداد الطالبين :

عبدية بوزيان.

عبدية احمد.

السنة الجامعية: 2014 - 2015م



## II - معلومات البحث:

السؤال الأول: ما هي الألعاب التي تراها مفضلة أكثر عن تلاميذ مرحلة الطور الثانوي؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية  كلاهما

السؤال الثاني: ما هي الرياضة المفضلة لديك؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية

السؤال الثالث: ما هي اللعبة المحببة إليك في الألعاب الرياضية الجماعية؟

كرة القدم  كرة اليد  الكرة الطائرة  كرة السلة

السؤال الرابع: هل تعبرون الاهتمام بالألعاب الرياضية الجماعية؟

نعم  لا  احيانا

السؤال الخامس: في أي الألعاب تكون متحمسا لك الغيابات أكثر؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية  ممتنع

السؤال السادس: هل حصل و إن مارستم الألعاب الرياضية الجماعية في غياب الأستاذ عن الحصة؟

نعم  لا  احيانا

السؤال السابع: في أي الألعاب تكون مرتاحا نفسيا عند ممارستها؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية  كلاهما

السؤال الثامن: ما هو إحساسكم عند ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية؟

الراحة  المتعة  الملل

السؤال التاسع: ما هي الألعاب التي يحبها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في اكتساب ثقافة معرفية و مهارية؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية  كلاهما

السؤال العاشر: هل ترى أن مستقبلك الدراسي متعلق باختصاص رياضي ما؟

نعم  لا

السؤال الحادي عشر: ما هي الألعاب الرياضية التي يميل إليها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية

السؤال الثاني عشر: ما هي اللعبة الرياضية الجماعية التي يرغب فيها تلاميذ مرحلة الطور الثانوي؟

كرة القدم  كرة اليد  الكرة الطائرة  كرة السلة

السؤال الثالث عشر: اذا كان توجهك الجامعي الرياضة بصفة عامة ففي أي تخصص ترغب الدراسة مستقبلا؟

ألعاب جماعية  ألعاب فردية

السؤال الرابع عشر: هل ترى أن خبرتك الثقافية والاجتماعية ستكون وراء اختيارك للتخصص المرغوب فيه؟

نعم  لا  ربما

السؤال الخامس عشر: في رأيك هل الميول الى الألعاب الرياضية الجماعية أفضل من الألعاب الفردية من وجهة

نظرك؟

نعم  لا  ربما

## Research Summary

### Study Title

Students in secondary phase stage tendencies towards the practice of sports collective.

### The aim of the study

Highlighting the tendencies and the reality of team sports in the secondary phase stage.

### The problem of the study

How pupils phase secondary stage tendencies Nhommarsh Alaab collective sports?

### Hypotheses of the study

#### General hypothesis

Sports collective tendencies better when students stage secondary phase of individual games.

#### Partial hypotheses

- The participation of pupils effectively in the share of sports collective more than the individual.
- Pupils phase secondary stage tendencies to sports collective more than the individual.

### The field study procedures

Sample: our research sample consisted of students first and second year of the mandate of some high schools Relizane and the number of respondents 400 pupils, and are stratified random sample.

### Curriculum and tools used in the study:

As we discussed under mounting social psychological phenomenon, we had to follow the descriptive approach in which the researcher collects facts about mental and behavioral functions, this order to reach an accurate picture of coherent phenomena Almadrosh.okadd from those adopted in this study to the questionnaire tool as a means to gather information.

### Conclusions and suggestions

- Urged the students to the exercise of individual sports.
- The provision of means and devices of individual sports.
- Conducting competitions and special courses for individual sports.
- The professors strengthen individual sports.
- Motivate students to pay attention to sports games and a private individual.



## ملخص البحث

### عنوان الدراسة

ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي نحو ممارسة الالعب الرياضية الجماعية.

### الهدف من الدراسة

إبراز ميول وواقع الالعب الرياضية الجماعية في مرحلة الطور الثانوي.

### مشكلة الدراسة

ما مدى ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي نحو ممارسة الالعب الرياضية الجماعية ؟

### فرضيات الدراسة

#### الفرضية العامة

للألعاب الرياضية الجماعية ميولا أفضل عند تلاميذ مرحلة الطور الثانوي من الألعاب الفردية.

#### الفرضيات الجزئية

- مشاركة التلاميذ بشكل فعال في حصة الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الفردية.

- ميول تلاميذ مرحلة الطور الثانوي إلى الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الفردية.

### إجراءات الدراسة الميدانية

العينة : وتمثلت عينة بحثنا من تلاميذ السنة الأولى والثانية بعض ثانويات لولاية غليزان و كان عدد أفراد العينة 400 تلميذ، و هي عينة عشوائية طبقية.

### المنهج و الأدوات المستعملة في الدراسة:

بما أن بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، توجب علينا إتباع المنهج الوصفي وفيه يقوم الباحث بجمع الحقائق عن الوظائف العقلية والسلوكية وهذا قصد التوصل إلى صورة دقيقة متماسكة عن تلك الظواهر المدروسة. ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات .

### إستخلاصات واقتراحات

- حث التلاميذ على ممارسة الألعاب الرياضية الفردية.
- توفير الوسائل و الأجهزة الخاصة بالرياضات الفردية.
- إجراء منافسات و دورات خاصة بالرياضات الفردية.
- على الأساتذة تدعيم الرياضات الفردية.
- تحفيز التلاميذ على الاهتمام بالألعاب الرياضية و خاصة الفردية.