

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: النشاط الحركي المكيف

تخصص: ماستر مهني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

## الموضوع

التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية  
والصحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط (12-15 سنة)

إشراف الأستاذ:

- قراش العجال

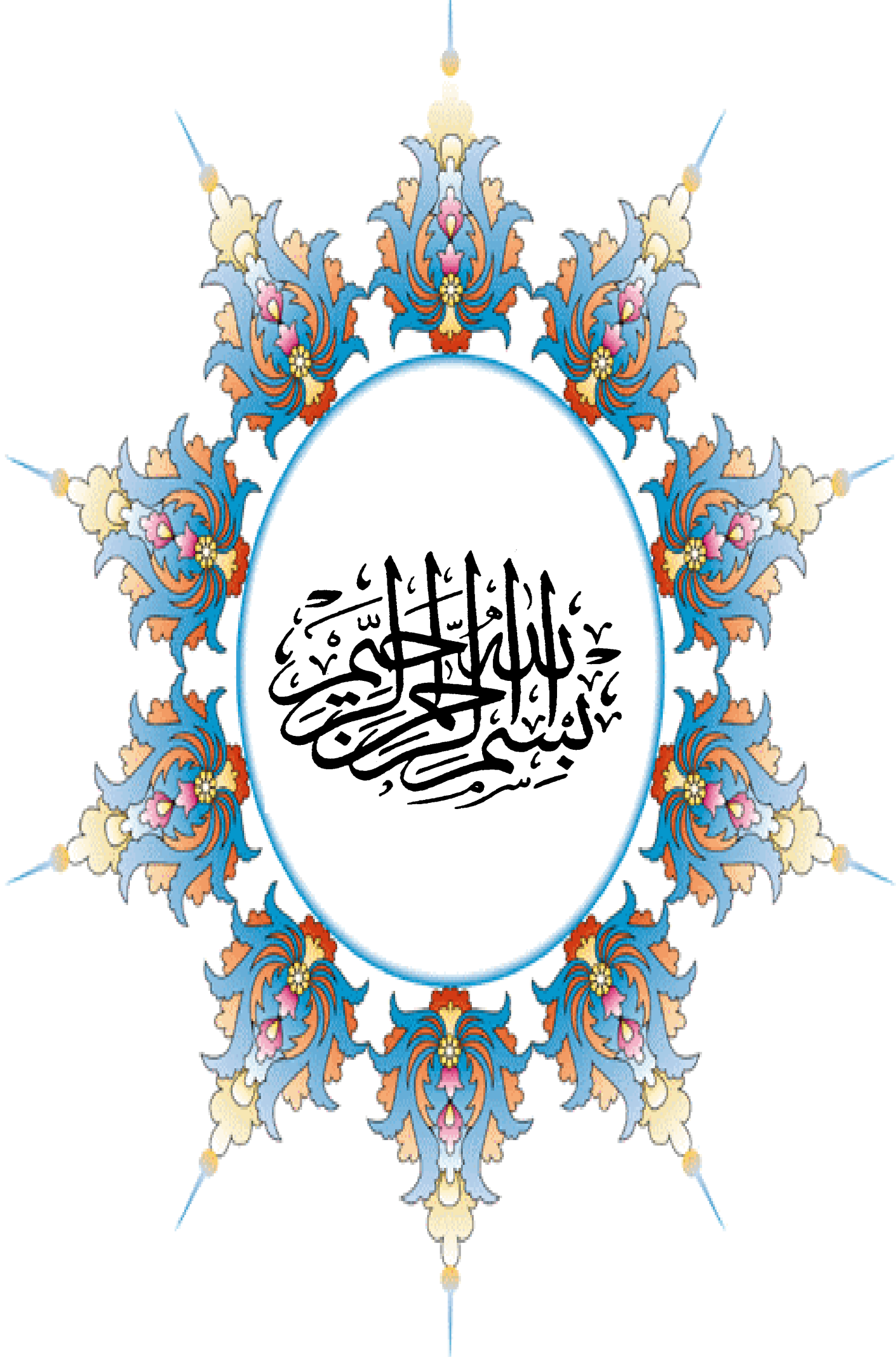
إعداد الطلبة

عطى الله عبد القادر

-قواسمي سعد

السنة الجامعية : 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وتقدير

قبل كل شيء نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد حتى ترضى  
ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى إيماناً بجديته وإخلاصه وتفهمه بل وبقينا  
منا أن الشكر أقل شيء يمكن أن نقدمه له نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ  
المشرف "بودواني عبد الرزاق" جزاه الله عنا كل خير وأعانه في تبليغ رسالة العلم  
إلى كل من كان له الفضل في وصولنا إلى هذا المستوى ، إلى كل من علمنا حرفاً  
وههنا علماً وكان سبباً في نجاحنا مرحلة بمرحلة إلى أساتذتنا في جميع الأطوار كما نتقدم  
بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم أو قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد .

● عطى الله عبد القادر

● قواسمي سعد

# الإهداء:

إلى روح قلبي وريحانة عمري ، قرة عيني ، إلى من كانت وستيقتي  
الأرواح

إلى أحلى ما نطقته شفتاي والتي سمريت أيام وليالي ، وتعبت سنين  
لأرتاح

"أمي الغالية " أطال الله في عمرها .

إلى أعز إخوتي

إلى كل الأصدقاء الذين وافقونا طيلة مشوارنا الدراسي

إلى كل أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالجامعة

عبد القادر



# الإهداء:

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني إلى

التي أعطيتنا كنوز الدنيا ما وفيتك بحقها إلى رمز الأمل ونبع الحب والأمان

إلى أمي الغالية

إلى أبي العزيز أطل الله في عمره

إلى زوجتي وابنتي

إلى كل أخواتي الأعماء إلى كل الأصدقاء

إلى كل أساتذتي من الإبتدائي إلى التخرج .

# بعد

## قائمة المحتويات

تشكرات

إهداء

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل التمهيدي

- 1-مقدمة ..... 1
- 2.الإشكالية ..... 3
- 3 أهداف البحث ..... 3
- 3فرضيات البحث ..... 4
4. أسباب إختيار الموضوع ..... 4
5. تحديد المصطلحات والمفاهيم ..... 4
7. الدراسات السابقة والمشاهدة ..... 5

#### الفصل الأول : (مفهوم التربية البدنية) .

- 13..... تمهيد
- 1.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية ..... 14
- 2.1. أهداف التربية البدنية والرياضية ..... 14
- 1.2.1. الجانب البدني ..... 15
- 2.2.1. الجانب الإجتماعي ..... 15
- 3.2.1. الجانب النفسي ..... 15
- 4.2.1. التنمية المعرفية ..... 16
- 3.1. التربية البدنية كمادة أساسية ..... 16
- 4.1. نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر ..... 16
- 1.4.1. السياسة الرياضية في الجزائر ..... 18

18.....	2.4.1. أشكال التكوين
18.....	3.4.1. أهداف تكوين الإطارات الرياضية
19.....	5.1. أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر
21.....	6.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية في منظومة التربية
22.....	7.1. نبذة تاريخية عن تطور ت ، ب ، ر في المؤسسات التربوية الجزائرية
23.....	8.1. مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية
23.....	1.8.1. من الناحية البدنية
23.....	2.1. من الناحية الإقتصادية
23.....	3.8.1. من الناحية الإجتماعية و الثقافية
24.....	9.1. مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
24.....	10.1. التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر
25.....	11.1. تعليم التربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات
26.....	12.1. الممارسة التربوية الجماهيرية
26.....	1.12.1. قانون تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989م
28.....	خلاصة

## الفصل الثاني : المراهقة 12-15 سنة

30.....	تمهيد
31.....	1-2 مفهوم المراهقة
31.....	2-2 تعريف المراهقة
32.....	3-2 مراحل المراهقة:
33.....	4-2 خصائص المرحلة السنية
33.....	5-2 مظاهر النمو خلال المرحلة:

- 41..... 2-6- التغيرات الاجتماعية:
- 42..... 2-7- التغيرات النفسية:
- 42..... 2-8- التغيرات الانفعالية:
- 43..... 2-9- مشاكل المراهقة المبكرة:
- 45..... 2-10- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:
- 45..... 2-11- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:
- 46..... 2-12- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:
- 46..... 2-13- اهتمامات المراهق:
- 47..... خلاصة

### الفصل الثالث : آثار التربية البدنية والرياضية على المتمدرس.

- 49..... تمهيد
- 50..... 1.3 . تعريف النمو
- 51..... 1.3 . 1 . الغرض من دراسة النمو
- 51..... 2.3 . 2 . على الجانب النفسي
- 51..... 2.3 . 1 . النمو النفسي
- 51..... 2.3 . 2 . علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي
- 51..... 2.3 . 3 . الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
- 53..... 3.3 . 3 . على الجانب الاجتماعي
- 53..... 3.3 . 1 . النمو الاجتماعي
- 53..... 3.3 . 2 . علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي
- 53..... 3.3 . 3 . الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
- 55..... 4.3 . 4 . على الجانب الصحي



55.....	1.4.3 .النمو الصحي
55.....	2.4.3 .علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الصحي
56.....	3.4.3 .الآثار الصحية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
59.....	خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي .

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

63.....	تمهيد
64.....	1. الهدف من الدراسة الميدانية
64.....	2. الدراسة الأساسية
64.....	1.2 . المنهج المتبع
64.....	2.2 . مجتمع الدراسة
65.....	1.2.2 . مفهوم
65.....	2.2.2 . عينة الدراسة
65.....	1.2.2.2 . مفهوم العينة
65.....	2.2.2.2 . إختيار نوع العينة
65.....	3.2.2.2 . إختيار عينة البحث
66.....	3.2 . متغيرات الدراسة
66.....	1.3.2 . المتغير المستقل
66.....	2.3.2 . المتغير التابع
66.....	4.2 . أدوات البحث
66.....	1.4.2 . إستخدام الإستبيان
68.....	5.2 . مجالات البحث

68.....	1.5.2 . مجال زماني
68.....	2.5.2 . المجال المكاني
68.....	3.5.2 . المجال البشري
69.....	6.2 . أساليب المعالجة الإحصائية
71.....	خلاصة

#### الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

73.....	1. عرض وتحليل النتائج
73.....	1.1 . المحور الأول
88.....	2.1 . المحور الثاني
102.....	3.1 . المحور الثالث
113.....	2. مقارنة النتائج بالفرضيات
114.....	3. الإستنتاج العام
115.....	الإقتراحات والتوصيات
116.....	خاتمة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
73	يوضح مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس	01
74	يوضح أثر التربية البدنية على الجانب النفسي للتلاميذ	02
76	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية	03
77	يوضح لنا الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.	04
79	يوضح نوع النشاط الذي يجده التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.	05
80	. يوضح مدى اسهام التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك التلميذ	06
82	يوضح مدى شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.	07
83	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في علاج بعض الأمراض النفسية.	08
85	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في اجتناب الإرهاق النفسي	09
86	يوضح مدى مساهمة الأنشطة البدنية على تطوير شخصية التلميذ.	10
87	يوضح مدى إقامة العلاقات بين التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.	11
88	يوضح معرفة نوع العلاقات التي يكسبها التلاميذ من خلال ممارستهم للتربية البدنية.	12
89	يوضح أهداف التربية البدنية.	13
91	يوضح دور التربية البدنية والرياضية في الإندماج الإجتماعي .	14
92	يوضح مدى مساهمة المادة في إعطاء فرص الصداقة بين التلاميذ.	15
94	يوضح قيمة التعاون والتكافل الإجتماعي خلال الأنشطة الرياضية.	16
95	يوضح مدى مساهمة حصص التربية البدنية في إحترام الغير .	17
96	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية في حماية التلميذ من الإختراف الإجتماعي	18
98	يوضح مكانة التربية البدنية في حسن التعامل بين التلاميذ	19

99	يوضح مكانة التربية البدنية عند التلاميذ.	20
101	يوضح أثر التربية البدنية على الجانب الصحي للتلميذ.	21
102	يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية .	22
104	يوضح فوائد التربية البدنية لصحة التلميذ.	23
105	يوضح مدى مساهمة التربية البدنية للتخفيف من الآلام	24
108	. يوضح مدى مساهمة التمارين الرياضية في القضاء على بعض الأمراض.	25
109	يوضح فوائد التربية البدنية لصحة التلميذ.	26
111	يوضح ما إذا كانت التربية البدنية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البنية الجسمية.	27

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
73	يبين تمثيلا لنسب الجدول(01)	01
75	يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)	02
76	يبين تمثيلا لنسب الجدول(03)	03
78	يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)	04
79	يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)	05
81	يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)	06
82	يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)	07
84	يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)	08
85	يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)	09
87	يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)	10
88	يبين تمثيلا لنسب الجدول(11)	11
90	يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)	12
91	يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)	13
93	يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)	14
94	يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)	15
96	يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)	16
97	يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)	17
99	يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)	18
100	يبين تمثيلا لنسب الجدول(19)	19
103	يبين تمثيلا لنسب الجدول(20)	20
104	يبين تمثيلا لنسب الجدول(21)	21
106	يبين تمثيلا لنسب الجدول(22)	22
107	يبين تمثيلا لنسب الجدول(23)	23
109	يبين تمثيلا لنسب الجدول(24)	24
110	يبين تمثيلا لنسب الجدول(25)	25
112	يبين تمثيلا لنسب الجدول(26)	26
113	يبين تمثيلا لنسب الجدول(27)	27

مقدمة :

يمثل النشاط البدني والرياضي جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالتواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح في ظل التطور الثقافي والاجتماعي البشري، برزت الحاجة الماسة لممارسة النشاطات البدنية و الرياضية وهذا ما جعل هذه الأخيرة تبدو وكأنها في تطور مستمر وتعتبر التربية البدنية و الرياضية أحد أهم فروع التربية بصورة عامة حيث (أصبحت لها قواعدها ونظمها مما جعلها أداة فعالة لارتباطها بمجموعة من العلوم كعلم الحركة و علم الفلسفة و علم النفس الرياضي وتكاملها مع باقي المواد) (محمود عوض بسيوني واخرون .1992.ص96)

وبما أن التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل فهي جزء من التربية العامة ومظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية وممارستها من بين الأنشطة التعليمية الرسمية المقررة طيلة حياة التلميذ الدراسية تحت رعاية أساتذة مختصين ومؤطرين مهمتهم تحقيق أهداف المنظومة التربوية .

ولما كانت التربية البدنية والرياضية مادة أساسية مقررة من طرف وزارة التربية والتعليم لا تقل أهمية عن المواد الأخرى ، تهدف أساسا إلى تدريب وتعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم ، إلا أن هذه الأخيرة تترك بعض الإنعكاسات والآثار على مختلف جوانب شخصية المراهق ،ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم جوانب فيها لما له من دور هام في بناء الشخصية والتحصيل العلمي ،ومن آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق نفسيا نجد أنها تريحه من روتين وتعب الدراسة والضغوطات اليومية وتجدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر ، كما نجد انعكاساتها على الجانب الاجتماعي للمراهق لأن ممارستها في المتوسطة تحت إشراف الأستاذ في إطار تربوي تخلق تنظيما اجتماعيا يسوده روح التعاون والتآخي كما أنها تقوي لديهم روح الحماسة والرغبة في التنافس وهي مجال للتعرف أكثر للتلاميذ على بعضهم البعض ، وإذا لا حظنا انعكاساتها على الجانب الصحي للمراهق فنجد أنها تعمل على

ترييض جسمه لطرد الكسل والخمول منه فالتلميذ الرياضي يكون أكثر نشاطا وحيوية من زملائه

غير الرياضيين .

وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن التلاميذ المتمدرسين في المرحلة المتوسطة يكونون في مرحلة المراهقة التي تعد من أهم المراحل لحياة الإنسان ، ارتأينا في بحثنا هذا معرفة أهمية وإنعكاسات هذه المادة الحيوية على هذه الشريحة المهمة من المجتمع من الجانب النفسي والاجتماعي والصحي .



وانطلاقاً مما سبق جاء بحثنا ذا لتبسيط الضوء على جانب مهم من الجوانب التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتنميتها ، ومن أجل ذلك قسم الباحث هذه الدراسة إلى بابين بالإضافة إلى الجزء التمهيدي والذي يتناول فيه :

التعريف بالبحث ، مقدمة البحث ، مشكلة البحث ، فرضيات وأهداف البحث ، ثم مصطلحات والدراسات المشابهة .

أما الباب الأول فقد تناول الباحث ثلاثة فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية أما الفصل الثاني تمثل في المراهقة ( 12 . 15 ) سنة والفصل الثالث جاء تحت عنوان آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق .

أما الباب الثاني فقد تناول فيه الباحث فصلين تطرق فيهما في الفصل الأول إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فقد تطرق فيه إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ، ومقارنة النتائج بالفرضيات ، والإستنتاج العام ، الإقتراحات والتوصيات والخاتمة .

وأخيراً توصلنا في بحثنا هذا إلى أن التربية البدنية والرياضية تؤثر على الجانب النفسي والإجتماعي والصحي على المراهق المتمدرس .

### الإشكالية :

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يجتازها الفرد في حياته ، والتي تساهم في تكوين شخصيته ، لما لها من ميزات وخصائص كونها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها ، وظاهرة إجتماعية في نهايتها وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو كما تتميز عن سائر المراحل الأخرى ، إضافة إلى التعقيدات التي يمكن ملاحظتها عن المراهق ، وهو يمر بمختلف مراحل نموه وهذا ما تناوله علماء النفس والبيولوجيا والإجتماع من أجل دراسات وبحوث عميقة حول هذا الموضوع بالذات ومن بين النتائج المتوصل إليها هي ضرورة تنمية البدن من خلال اللعب والممارسة الرياضية في الوسط التربوي ، وهذا من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وما تتركه من آثار مختلفة على ممارستها ، فبرامجها ليست مجرد تدريبات بدنية ، بل هي أوسع من ذلك، فبرامج التربية البدنية والرياضية تحت إشراف المرابي المؤهل تساعد على جعل المراهق المتمدرس أكثر إتزاناً ووعياً منه لسلوكاته كونه يمر بمرحلة النضج و التي تعتبر أكثر عرضة للوقوع في مشاكل نفسية وإجتماعية و فيزيولوجية تحدث إضطرابات في سلوك المراهق والتي من شأنها تؤثر سلباً على توازنه وراحته النفسية ، ونحن في بحثنا هذا نود معرفة تأثيرات التربية البدنية و الرياضية على المراهق المتمدرس(امين انور حوي. 1999.ص32) وانطلاقاً من هذا فإننا نطرح التساؤل التالي:

### التساؤل العام :

هل هناك تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي ، الإجتماعي والصحي المتمدرس؟

### 1.2. التساؤلات الجزئية :

. هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس؟

. هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية بشكل كبير على الجانب الإجتماعي للمراهق المتمدرس؟

. هل هناك تأثير إيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية على صحة المراهق المتمدرس؟

### 3. اهداف البحث :

تعتبر مرحلة الدراسة المتوسطة من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته ،فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس فهو يفضل الإندماج بالجماعة إيماناً منه بقيمة الجماعة في تحقيق أهدافها وباعتبار مادة التربية البدنية والرياضية كمادة إجبارية في المنظومة التربوية ، فالتلميذ يحتاج إلى ممارسات رياضية

تجعله أكثر تكيفا لمسايرة العصر والتطلع نحو المستقبل ولذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها التعريف بمدى تأثيرات هذه المادة الحيوية على المتعلم من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية .

### 2. الفرضيات :

#### 1.1. الفرضية العامة :

هناك تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على المتعلم من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية.

#### 2.2. الفرضيات الجزئية :

. حصّة التربية البدنية والرياضية تؤثر على الجانب النفسي المتعلم .

. لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير كبير على الجانب الاجتماعي المتعلم .

. تؤثر حصّة التربية البدنية والرياضية إيجاباً على صحة المتعلم .

#### 5. أسباب اختيار الموضوع :

تتلخص الأسباب التي دفعتنا إلى هذا اختيار هذا الموضوع فيما يلي :

. إبراز أهمية مادة التربية البدنية والرياضية للمراهق المتعلم .

. معرفة فائدة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للشباب عامة والمراهق المتعلم خاصة .

. معرفة مدى تأثيرات مادة التربية البدنية والرياضية على المراهق المتعلم .

#### 6. تحديد المصطلحات والمفاهيم :

1.6 . التربية : يعرفها أرسطو بأنها إعداد العقل لكسب العلم ، كما تعد الأرض للنبات والزرع

ويعرفها ylis بأنها : (تهديب القوى الطبيعية للطفل كي يكون قادراً على أن يقود حياة خلقية

صحيحة وسعيدة (توفيق حداد محمد سلامة آدم آ.ص18)

2.6 . التربية البدنية : يقول kacidy (التربية البدنية هي كافة التغيرات التي في الفرد بواسطة الخبرات

المتكررة في النشاط الرياضي).

كما يقول أوبريتيقر ( التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة)

### 3.6 المراهقة :

لغة : مراق بمعنى " اقترب من " في قاموس روبرت robert ، المراهقة في السن في البلوغ ،

لا بد التمييز بين البلوغ والمراهقة مما يحدث عادة الخلط بينهما ليس فقط باللفظ بل بالمعنى ، في

الإنجليزية puberty من لفظ pubes بمعنى الشعر إشارة إلى النضج الجنسي(كما بسيوني .1979.ص10)

**إصطلاحا :** هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة

تغيرات وعلى كل المنتجات الفكرية ، وكذلك تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد

بخاصية النمو السريع الغير منتظم وقلة التوافق الفصلي ،بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل

والحلم.(محمد عوض بسيوني واخرون . 1992.ص94)

### 4.6 الجانب النفسي : هو ذلك التغيير الذي يحدث على الأشياء من ناحية السلب أو الإيجاب بواسطة عدة

عوامل مادية ومعنوية فالمادية تتمثل في الوسائل الملموسة المرئية ، أما المعنوية منها فتستعمل الأساليب المشجعة

لإنجازها(ابراهيم امام .1990.ص29)

### 5.6 الجانب الإجتماعي : يقصد به تلك العملية التي تستهدف تأهيل الفرد للإشتراك بفعالية في أنشطة الجماعة

وإكسابه السلوك والمعايير لأدوار إجتماعية معينة لكي تساعد على مسابرةجماعته .(اخلاص محمد عبد الحفيظ.مصطفى

حسين باهي .2001.ص20)

### 6.6 الصحة النفسية : هي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمه المختلفة في

الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد

التعرض لأي صدمة .

### 7.6 المتمدرس : هو ذلك الفرد الذي يسلم نفسه للمعلم حتى يتعلم منه صفة أو علما وسعيا

طلب العلم والمعرفة. (فيصل رشيد العياضي .1987.ص36)

### 7. الدراسات السابقة والمثابرة :

هناك بعض الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة ونذكر :

### 1.7. الدراسة الأولى :

. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان : " دور حصة التربية

البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي من إعداد

الطلبة : تمارية مراد ، حمراي موسى ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الشلف ، دفعة

. 2014/2013

### أهداف الدراسة :

. إعادة الإعتبار لمادة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية .

. محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة .

. تصحيح النظرة الخاطئة بالمهام النبيلة والدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية والرياضية من

الناحية النفسية والإجتماعية .

### النتائج المتوصل إليها في الدراسة :

. حصة التربية البدنية والرياضية الحصة الوحيدة التي تهتم بمجال العلاقات الإجتماعية بين التلاميذ .

. حصة التربية البدنية والرياضية تمنح فرص الاندماج للتلاميذ المنعزلين .

. إدراك الأساتذة لخصائص المراهقة ومتطلبات المراهق خاصة في مجال التفاعل مع الجماعة.

## 2.7 . الدراسة الثانية :

. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان : " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الإجتماعي للمراهقين في المرحلة الثانوية " من إعداد الطالب : نعيم الطيب ، معهد التربية البدنية والرياضية . الشلف ، السنة الجامعية 2012/2013.

### أهداف الدراسة :

- . إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه رياضية .
- . معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب .
- . معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية .

### النتائج المتواصل إليها في الدراسة :

- . حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تكوين وتقوية الروابط بين التلاميذ .
- . تعمل على إكسابهم الثقة بالنفس وتكوين صورة ذاتية واقعية ، والإحساس بالتماسك والإنسجام داخل المجموعة .
- . تنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البيئة الجسمية وقوي الشخصية

## 3.7 . الدراسة الثالثة :

. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان : " تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في بناء العلاقات الإجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي (15/18) من إعداد الطالب : بناري عبد الرحمان . معهد التربية البدنية والرياضية ، الشلف ، دفعة 2012/2013

### أهداف الدراسة :



- . التعرف على العلاقات الإجتماعية التي تتكون وتنشأ داخل الجماعة كالرفض والقبول .
- . دور العلاقات الإجتماعية الحساسة في حياة التلاميذ بين أفراد مجتمعاتهم ، وكذلك محاولة التعرف على الجوانب المختلفة للسمات الإنفعالية التي يمر بها التلميذ في الطور الثانوي .
- النتائج المتوصل إليها في الدراسة :
- . الرياضات الجماعية تساهم في تطوير العلاقات الإجتماعية داخل حصة التربية البدنية.
- . تساعد الرياضات الجماعية في تعزيز روح التعاون بين التلاميذ المراهقين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

### تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما وجزءا فعالا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الإدماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة والطيبة .

والتربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم وسلامته وهذا بممارسة النشاط البدني والرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات كما تهتم أيضا بنمو الجسم ولياقته البدنية

### 1.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

نجد في تعريف التربية البدنية والرياضية عدة تصورات فهناك من يرى أنها مرادفة لمفاهيم مثل: الألعاب ، التمرينات ، الترويح ، المسابقات الرياضية ، الرقص ، لكن في الحقيقة هذه المفاهيم كلها تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي ، الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية .

ومنه التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية ، حيث تشكل النواة الأولى للشباب وتغرس فيه كل القيم الروحية والإنسانية السليمة .

ويشير شارمان sharmann أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق

النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية " .

أما وليام وبراونل وفيرونيو william brownell et vernier فيقولون : " أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط " (شارلز، صفحة 40)

### 2.1. أهداف التربية البدنية :

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب بل تعداه إلى منافع في الجانب النفسي والاجتماعي والجانب العقلي المعرفي .

ومن هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف التربوية البدنية والرياضية التي تمس عدة جوانب منها :

#### 1.2.1. الجانب البدني :

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عليها مقدرة على الإحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على مقاومة التعب ، كما تتمثل أهمية هذا الهدف أنه من الأهداف المقصودة على التربية البدنية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب .

وهذا ما ذكره المرابي الألماني : جوتس موتسر " أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم " (خولي، 1997،  
صفحة 193)

### 1.2.2 الجانب الاجتماعي:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإيحاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة  
أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معا ، كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها .  
وتهيأ التربية البدنية خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات التكيفية شريطة وجود القيادة  
الملائمة .

وهذا ما أكده العالم "كلارك" : (عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص  
صفات كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة .....)  
وكلما تساعده على أن تكون علاقته بالغير طابعها الإنسجام كما تساعده على أن يكون مواطنا صالحا .

### 3.2.1 الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم والسيكولوجية والبحوث التي أجريت أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية  
، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بيردي كوبركان أن التربية البدنية " تعني الفرد وشخصيته لمعارك الحياة " (خولي،  
أصول التربية البدنية ط2، 1997، صفحة 166)

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والحصائل الإنفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن  
أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية  
المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الإحتياجات النفسية للفرد.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر الأنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجها فرص المتعة والبهجة لأن الأصل في  
هذه الأنشطة هو اللعب والحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس  
عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

### 4.2.1 . التنمية المعرفية :

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... إلخ ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرار.

### 3.1. التربية البدنية كمادة أساسية :

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الإعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الافراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان وأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص. إن برامج التربية البدنية والرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات وما يصاحبها من سلوكيات مثله في ذلك مثل الإهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الإهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لأدوار درامية .

إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء إن مزولة النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك الحياة" (حرشايوي، 1995، صفحة 49)

### 4.1 . نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر خلال الفترة الإستعمارية 1830. 1960 :

إن الثقافة البدنية كان بها نفس مصير عناصر الثقافة الجزائرية الأخرى حيث أن كل الممارسات البدنية لم تسلم من الهدم ومن بين الإحتياطات التي أخذت في الفترة والتي بصفة مباشرة أو غير مباشرة هذه الممارسات نستطيع أن نذكر :

- استملاك الأراضي والعتاد بما في ذلك الأحصنة.... إلخ .

- منع أو حصر حمل السلاح على كل مسلم جزائري الذي يعتبر من التقاليد والعادات الجزائرية (مثل إطلاق النار في الحفلات).
  - تنظيم حركات وتنقلات السكان مما أدى إلى غياب اللقاءات الثقافية التقليدية أين تقام حفلات المبارزة والتنافس .
  - أما الممارسات التي لها علاقة بالوقاية والعناية الجسمية منعت مع استملاك الحمامات التي حولت إلى أماكن للتعذيب .
- وفي أواخر القرن 19 وبداية القرن 20 وفي الوقت الذي تطورت فيه ممارسة التربية البدنية والرياضية في أوروبا وأمريكا أين بدأت الرياضة تأخذ شيئاً من الإزدهار مع تأسيسها مختلف الفيدراليات الدولية وجديد الألعاب الأولمبية ظهرت بعض الألعاب والممارسات البدنية الحديثة كالمبارزة والجمباز والملاكمة وسباق الدراجات ورياضات أخرى .
- وفي عام 1911 ظهرت إجبارية الخدمة الوطنية حيث سمح للشباب الجزائري بالبداية في فنون الرياضة المشهورة harbert samolos وكانت من أصل حربي وبذلك فإن تكوين رياضيين عسكريين في بداية هذا القرن كان نتيجة لاقترب المتوقع للحرب العالمية الأولى" (الشاطي، صفحة 27)
- انتفاضة أكتوبر التي جعلت عدة شعوب تأخذ وضعيتها أو حالتها الميدانية .
  - مشاركة المسلمين طيلة الحرب العالمية الأولى .
  - تطور الألعاب الأولمبية وتنظيمها من طرف فرنسا بباريس عام 1924 ، مما فتح باب الإعراف والعمل التجاري... مع خلق النوادي بعد ذلك في الرياضات الجماعية أولاً (كرة القدم) ثم بعد ذلك ألعاب القوى الملاكمة .
  - إن تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف فرنسا لصالح أطفال المستعمرين وجد بواسطة محمد بوراس ، في أوائل الثلاثينيات ميدان للتطبيق في حصن الجماهير الشعبية الثانية والأصلية ومع اقتراب الحرب العالمية الثانية وحدوث مجزرة .
- 1945 أيقضت ضمير الشعب الجزائري في الإحساس بوضعيته الإستعمارية ليجعل من الرياضة والتربية البدنية وسيلة من أجل صحوة الضمير الوطني للإستقلال وقد برز فريق لكرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر والواقع الجزائري" (الشاطي م.،، صفحة 27)



### 1.4.1. السياسة الرياضية في الجزائر:

تندمج في استراتيجية شاملة للاستثمار والنمو الوطني ، ولقد حددت برامج الحكومة المصادق عليه من قبل المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997 الأهداف التالية :

- تطوير القيم التربوية و الأخلاق الرياضية .
- إلزامية الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي والجامعي .
- مساندة النشاط الرياضي الترفيهي في اتجاه الكبار .
- تطوير المنشآت الرياضية .
- مواصلة تكوين الإطارات والمختصين في الرياضة .
- تكفل الدولة بالنخبة الرياضية الوطنية .
- تشجيع التمويل غير العمومي للرياضة التنافسية .

### 2.4.1. أشكال التكوين :

التكوين من أجل تدريس التربية البدنية والرياضية ، تحت وصاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ووزارة التربية الوطنية ، التكوين من أجل التدريب الرياضي تحت وصاية وزارة الشبيبة والرياضة .

### 3.4.1. أهداف تكوين الإطارات الرياضية : " (بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر ، 1998)

إن قانون الرياضة الجزائرية المتمثل في الأمر (95 . 09) المؤرخ في 25 فبراير 1995 يحدد

هدفا أساسا لتكوين التأطير الرياضي والمتمثل في :

- التربية البدنية والرياضية .
- النشاط البدني والرياضي والترفيهي .
- الرياضة التنافسية .
- رياضة النخبة ذات المستوى العالي .

تطبيقا لبرامج الحكومة الموافق عليه من طرف المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997 .

وتجسيدها لمخاور برامج الوزارتين للتكفل بالأنشطة الثقافية والترفيهية والممارسات البدنية والرياضية تم الإتفاق بين وزير

الشباب والرياضة ووزير التربية الوطنية على ما يلي :

- المادة الأولى : يعمل كل من قطاع الشباب والرياضة وقطاع التربية الوطنية على العمل المشترك وتوحيد الجهود في مجال تعميم وترقية الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط التربوي .
- المادة الثانية : تنشأ بمقتضى قرار وزاري مشترك لجنة وزارية مشتركة للتنسيق بين وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية .
- المادة الثالثة : تتكفل اللجنة بتجسيد المهام الموكلة إليها والمتمثلة في :
- وضع برامج عمل تعرض على وزيري الشباب والرياضة والتربية الوطنية
  - متابعة تنفيذ البرنامج المتفق عليه من طرف الوزيرين .
  - تقديم وتقييم دوري للنتائج في عملها ومدى تطبيق البرنامج المعد إلى الوزيرين مرة كل سنة أو أشهر على الأقل .

- المادة الرابعة : في إطار برنامج العمل ، توضع صيغ ومجالات التشاور والتنسيق بين القطاعين ، والمؤسسات الموضوعية تحت وصاية كل من وزارة الشباب والرياضة والتربية الوطنية من أجل التكفل بالأنشطة المذكورة في المادة الأولى أعلاه .
- المادة الخامسة : إلى كلا القطاعين قصد التجسيد الميداني لمحاور البرنامج المصادق عليه .
- المادة السادسة : يمكن تعديل البروتوكول في أي وقت وباتفاق الطرفين متى استدعت الضرورة لذلك
- المادة السابعة : يسري مفعول هذه الإتفاقية من تاريخ التوقيع عليها من طرف الوزيرين" (وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية )

### 5.1. أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر :

إن مكانة التربية تضع نصب عينها تنفيذ مبادئها وطبيعة احتياجات التلاميذ ، إذ أن التعليم لا يفي بالغرض إلا إذا كان له معنى في ذهن المتعلم ، ولكي تصبح برامج التربية البدنية والرياضية ذات أثر إيجابي وفعالية واضحة فلا بد أخذ بعين الإعتبار أساس تفهم الطبيعة العامة للاحتياجات والميول والقدرات والسلوك والخصائص والمميزات للمراحل السنوية للجماعات التي تخدمها المدرسة والوسائل التي تمكن التربية أن تخدم فيها نحو التحضر والتطور .

وبالنسبة للتربية البدنية والرياضية تقسم الأهداف إلى ثلاث أقسام :

- الارتفاع بالتطور الاجتماعي والنفسي .
- الارتفاع بتطور مستوى اللياقة البدنية .
- الارتفاع بكفاءة وظيفية وعضوية .
-

### أهداف التربية البدنية في الجزائر :

يؤكد الميثاق الوطني الجزائري على أن الشباب يشكلون العنصر الأساسي للمجتمع، وعند إقرار سياسة تربوية شاملة لا يمكن تجاهل دور التربية البدنية والرياضية ، بصفتها عاملا لتجديد وتنشيط الشباب باعتبارهم أهم مصادر الطاقة الإجتماعية التي تخدم البلد ، إذ أنها تمثل القيم التربوية والخلقية التي تحملها إحدى دعائم إقرار هذه السنة .

كما صدر قانون "02" الذي ينص تنظيم المنظومة التربوية الوطنية وتطويرها والذي ركز على مايلي :

- تشكل الممارسة التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما تتمثل في تمارين بدنية" (الشاطي م.، نظرية وطرق التربية البدنية ط 1، صفحة 27) ،موجهة لوقاية وتطوير وتقويم وتحسين الكفاءات النفسية والحركية للعمال والشباب خاصة الطفل .
- تنظيم وتطوير الممارسة الجماهيرية على المستوى دور الحضارة والمؤسسات التربوية والتكوين والوسط الاجتماعي والمهني بالنسبة لمعوقين .
- تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين يدرس على شكل تعليم .
- تعد الممارسة الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والوسط الاجتماعي والمهني .
- تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الأوساط المدرسية والجامعية في إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل من مؤسسة .
- تمثل الممارسة التنافسية الجماهيرية في تدريبات رياضية متخصصة ممهدة للمنافسة وتهدف إلى المساهمة في :  
التعبئة والتكوين والانسجام الاجتماعي للشبيبة عن طريق التنافس السليم .

وضع منظومة تربوية وطنية لكشف مواهب الشباب والرياضة وانتماءها خاصة في الوسط التربوي والتكوين وتحديد كفاءات إنشائها وتنظيمها وسيرها عن طريق التنظيم وتشكل النخبة الوطنية في حاصل هذا المسار .

يتم تنظيم الممارسة التنافسية لكل أصناف السن في كل المؤسسات ولكن القطاعات بالأخص في الأوساط المدرسية والجامعية والإجتماعية المهنية والجيش الشعبي الوطني وكذلك في البلديات والأحياء وكل التجمعات السكانية" (الشاطي م.، نظرية وطرق التربية البدنية ط1، صفحة 20)

لقد بينت " ويست بوتشر " سنة 1991 أن للمدارس مزايا عديدة ووسائل نبيلة تتمثل في الأخذ بيد الشباب والأطفال ومعاونتهم لتشكيل حياة أفضل لهم خلال الارتقاء بالصحة وتبني أسلوب صحي للحياة " (خولي، أصول التربية البدنية ط2، 1997، صفحة 147.148)

كما أشارت " لومبيكن " إلى أن مدرسي التربية البدنية والرياضية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية التي يخوضونها فالقادة يتصفون بالإبداع والحماس وتحمل المسؤولية والحسم كما أن نجحهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيها ، وربما إن مدرسي التربية البدنية والرياضية يؤمنون بأدوارهم القيادية فإنهم يتحملون مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها .

ويمثل دور مدرسي التربية البدنية والرياضية في التركيز على الجانب التربوي والتنسيق مع البرامج المقررة في الثانوية ويمكن تقسيم هذا الدور إلى أربعة أقسام :

- قسم لتدريس التربية البدنية : وذلك من خلال دروس التربية البدنية والرياضية المقررة في المنهج المدرسي حسب كل مستوى دراسي .
- قسم لإدارة النشاط الداخلي : وهي الأنشطة المكتملة للدرس ذات الطابع التطبيقي حيث تتم داخل المدرسة .
- قسم لإدارة النشاط الخارجي : وهي أنشطة ذات طابع تنافسي حيث تمثل فرق المدرسة ومنتخباتها في المسابقات والمنافسات .
- قسم لإدارة البرامج الخاصة : وهي الأنشطة التي تعتمد على حالات التفوق والإمياز الرياضي مما يعمل على استمراريته والإرتقاء به .

### 6.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية :

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة في المؤسسات التربوية في الجزائر ، وتؤمن هذه الأخيرة بالدور الذي تلعبه في إعداد المواطن الصالح لأن الشباب يشكل أئمن رأس مال الأمة كما أكدته المنظمة الوطنية للتربية البدنية والرياضية أن تحديد مفهوم التربية البدنية والرياضية يختلف من بلد إلى آخر وهنا راجع إلى طبيعة أهداف المجتمع والفلسفة .

إن المنظومة تشمل كل أنواع وأساليب التربية المختلفة منها التربية العقلية ، التربية الإجتماعية التربية السياسية ، التربية الأخلاقية ..... والتربية البدنية تحتل مكانا متميزا داخل المنظومة التربوية ، كما تعتبر جزءا هاما من العملية التربوية وهي ليست حاشية أو زينة تضاف في البرنامج الدراسي ، لكنها على العكس من ذلك فهي حيوية للتربية ، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينخرطون مباشرة في الحياة الاجتماعية ، كما تساهم في تطوير ممتلكاتهم العقلية وتنمية قدرات الخاصة من تحيل وإبداع ، وتعتبر كذلك متنفسا حيويا بالنسبة للطفل وذلك من خلال تعبيره عن كامل إحساساته ومشاعره المكبوتة التي لاتستطيع

أن يعبر عنها داخل الحصاص التربوية الأخرى ، وهذا ما عبرت عنه الجمعية الأمريكية للصحة في التربية البدنية والترويح إذ ترى أن التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال أن يتحركوا ويتحركوا ليتعلموا " .

ويعرف " شارلو أبيوكر " التربية البدنية على أنها " جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل ولكنها مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والإنفعالي واللياقة الإجتماعية للمواطنين " (الشاطي م.،، صفحة 30)

وتعرف على أساس أنها نظام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل ، إلى نفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها الرامية إلى إعداد الإنسان من النواحي النفسية الإقتصادية ، الإجتماعية ، وكذلك الثقافية بالإضافة إلى تجنيد الشباب من أجل الدفاع عن الوطن ومن خلال ما سبق ذكره لنا شمولية التربية ، ومدى الارتباط الوثيق والتكامل الأكبر بين التربية البدنية والرياضية وجوانب الحياة المختلفة .

فالتربية البدنية إذن مادة أساسية داخل المنظومة التربوية ، حيث يمارس من خلالها التلاميذ حركات بدنية ورياضية بهدف تنمية القدرات البدنية ، النفسية والعقلية ووالاجتماعية في جو ترفيهي مسلي .

فهي على أساس أنها نظام تربوي شامل وتخضع لنفس الغايات التي تسمى التربية لبلوغها أهداف كبيرة وتطلعات واعدة وهامة والرامية إلى رفع من شأن تكوين الإنسان بما لديها من مزايا .

### 7.1. نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية الجزائرية :

لقد ساهمت المؤسسات التربوية الجزائرية بشكل كبير في تثبيت المجتمع الجزائري واتزانه ، ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي أولت الدولة الجزائرية اهتماما بالغا لهذا المجال ، فعمدت إلى تنظيم الممارسة البدنية الرياضية في المنظومة التربوية بهدف الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي لشباب الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسياحة التي تمثلت مهامها فيما يلي :

- الإشراف على التربية البدنية والجامعية .
- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية وتنظيم المنافسات الرياضية

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة البدنية من التهميش الذي أصابها وكانت الإهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات القاعدية ، نواة التربية والتعبئة الجماهيرية " (الشاطي م.،، صفحة 28)

وعلى مستوى المؤسسات المدرسية ، بذلت الدولة الجزائرية جهودا معتبرة لإدماج التربية البدنية والرياضية مع تكوين الأساسى عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية :

المادة (35 .76) المؤرخة في أبريل 1976 والمتضمنة تنظيم التربية البدنية والتكوين حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية (المادة 05) ووجانية (المادة 07) " (رولة، 1987، صفحة 14)

### 1.8.1. مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية :

إن الجزائر تؤمن إيمانا كبيرا بمدى أهمية التربية البدنية والرياضية والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في إعداد المواطن الصالح ، لذا سطرت ثلاث مهام ترمي إلى تحقيقها :

#### 1.8.1.1. من الناحية البدنية :

إن الفرد القوي خير وأحسن من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه ومهام بلاده ولاسيما من الناحية الإقتصادية لذا عملت التربية البدنية والرياضية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية والحركية من أجل التحكم أكثر في البدن .

#### 1.8.1.2. من الناحية الإقتصادية :

إن الإستعمال المحكم للقوة المستخدمة في العمل يتطلب قدرة على مقاومة التعب ، ولهذا وجب تحسين صحة الفرد وقدراته البدنية لأن مردود الإنسان القوي أكثر من الإنسان الضعيف في عالم الشغل الفكري واليدوي خاصة العمل وفي زيادة الإنتاج .

#### 1.8.1.3. من الناحية الإجتماعية والثقافية :

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على تحقيق القيم الثقافية والخلقية وذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتهم في تعزيز تماسك الأمة من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية كما ترمي كذلك إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر إنفراجا ، لأن التربية البدنية هي مصدر الإنفراج والإثراء الثقافي .

فهي توفر للشباب والصغار والكبار على حد السواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا .

ومن أجل تحقيق التنمية الذاتية والبدنية والعقلية ومن مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في الجزائر هي :



تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثورة والوطن كما تعتبر عنصر هام في تحقيق السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي .

### 9.1 . مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية :

في المنظومة التربوية مرت التربية البدنية والرياضية بفترات تاريخية وضعت فيها العديد من التعاريف واختلطت بشأنهم المفاهيم .

ونظرا لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات في التربية الأجيال في الوقت الحاضر ، فإنه لازم علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب ، والتي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع وكذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها وما هو المقصود بالتربية البدنية والرياضية كأحد أهم هذه العناصر في هذه المنظومة " (مشروع لميثاق الوطني ، 1986)

مكانة التربية البدنية والرياضة في المنظومة : في الميثاق الوطني لسنة 1986م التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز الطاقة للعمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور حصلا معنوية هامة مثل الروح الرياضية الجماعية ، كما تحرص على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل توازن نفسي وبدني تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة .

قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976م.

شمل هذا القانون ستة (06) محاور أساسية وهي :

- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر .
- تعلم التربية البدنية وتكوين الإطارات .
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية .
- التجهيزات والعتاد الرياضي .
- حماية ممارسي الرياضة .
- الشروط المالية .

### 10.1 . التربية البدنية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر :

نظرا لأهمية التربية البدنية والدور الذي تلعبه في التربية الحديثة إذا علمنا بمدى مشاركتها في التنمية الشاملة للإنسان جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا وخلقيا وإيمانا بالعقل والجسم ، يمثلان وحدة واحدة كل منها يزود الأخرى بالقوة .

وأم عند الإنسان العاقل المتعلم والمثقف نجد أن الإثنين يعملان مع في انسجام وقد أكدت الدولة الجزائرية على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس لجميع التلاميذ وفي مختلف المستويات " (بوراس، 1997، صفحة 13)

من البديهي أن السياسة التعليمية تضعها الدولة بصفة عامة لمقابلة الحاجة الإجتماعية أو حلا لمشكل إجتماعي والمحافظة على القيم الدينية ، هذه السياسة تكون متغيرة بطبيعة الحال حسب الظروف المذكورة سابقا ، وحسب معارف جديدة لم تدخل إلى الميدان التطبيقي في المدرسة بعد ومن بين هذا التغير في ميدان التربية والتعليم إجباريا وشاملا ومنه تصبح ديمقراطية التعليم التي هي أحد ركائز سياسة التعليم والتربية في الجزائر وفلسفة واضحة في الحياة الجزائرية " (محاضرة الدكتور قصي محمود المهدي القيصي ) ، وتظهر لنا مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر من خلال قوانين وضعت لذلك.

### 11.1 . تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات :

لقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما كبيرا بميدان التربية البدنية والرياضية على مختلف المستويات وهذا على غرار باقي الدول في العالم ، فجاءت سياسة كل الحكومات تكريسا لهذا الهدف النبيل

وقد اعتبرت مادة التربية البدنية والرياضية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين والتعليم إلزامية في الإمتحانات .

أما مادة التكوين فانها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها حيث يشمل تكوين الإطارات خمسة مراحل :

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية والرياضية .
- تكوين متخصصين بعيدي المدى في فرع رياضي معين وتشمل المستشارين والتقنيين الساميين .
- تكوين مختص قريب المدى وشمل المنشطين .
- تكوين إطارات الشبه الرياضي تتمثل في :
  - التسيير .
  - الصيانة .
  - الإعلام .
  - التجهيز .
- التكوين المستمر : التطوير المستمر والتواصل للإطارات الرياضية وتختتم بشهادة .

كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفءة للتربية البدنية والرياضية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط الشعب " (الحق، 1995، صفحة 45) وهذا عن طريق إنشاء مدارس عليا لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية ببلادنا .

### 1. 12 . 1 الممارسة التربوية الجماهيرية :

جاء في المادة الثامنة من هذا القانون «تعد الممارسة الجماهيرية التربوية جزءا مكتملا للبرامج على مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل مناسب وتحدد كيفية الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم».

### 1. 12 . 1 . 1 قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية لسنة 1989م:

المادة الثالثة:

تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في :

- تفتح شخصية الإنسان بدنيا وفكريا .
- تربية الشباب .
- المحافظة على الصحة .
- إثراء الثقافة الوطنية .
- تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب .
- التحسين المستمر لمستوى النخبة .

المادة السادسة :

تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطور النشاطات البدنية والرياضية ، كما أنها تتمثل في تمارين بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقوية وتحسين الكفاءات النفسية والحركية.

المادة الثامنة :

تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكتملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب .

### تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية :

إن تنظيم التربية البدنية والرياضية من الاهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في :

اكتساب الصحة:

وهذا بتوفير القيام الأكمل والإنسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى بإثارة النمو ومنح الذوق وبتسهيل تكيف الفرد مع البيئة .

النمو الحركي :

يتم ذلك بمساعدة التلاميذ على إدراك جسمه وتحسين صفاته الحركية النفسانية وخلق الإتزان والإستقرار النفسي له .

التربية الإجتماعية للشباب : يتسنى ذلك في كيفية المعرفة الذاتية والتعرف والتحكم الذاتي في مسايرة القوانين الطبيعية والإحساس واحترام الروابط الإجتماعية .

### خلاصة :

التربية البدنية والرياضية ماهية إلا مظهر من مظاهر التربية الحديثة مفهوماً يتمثل على الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم الهدف التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية لهذا كانت للتربية البدنية والرياضية أثر عميق في الفرد أكثر من أي نوع من أنواع التربية، فأستاذ التربية البدنية والرياضية يعد العنصر الهام في إنجاح العملية التعليمية ودوامها ، والنجاح مرتبط بالتزامه بالقيم المثالية التي ترشده وتوجهه لإتمام عمله وبالتالي اكتساب التلاميذ القيم الفكرية والاجتماعية والنفسية .

تمهيد :

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط ، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة ، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى فالمراهقة مرحلة من مراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية ، إلا تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل ، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية ، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخيارات الجديدة في حياته .

من هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى خصائص ومفهوم المراهقة (12 . 15 ) سنة حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

## 2-1- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام" (اسماعيل، 1986، صفحة 19)، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها" (السيد، 1997، صفحة 272.257).

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق" (مول، 1981، صفحة 291).

وبمفهوم فؤاد ببي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة" (السيد ف.، 1997، صفحة 272.257).

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة" (سليمان، 1985، صفحة 206).

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة" (الجسماني، 1994، صفحة 129).

## 2-2- تعريف المراهقة:

لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج" (السيد ف.، الأسس النفسية للنمو ، 1997، صفحة 272.257).

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد" (وآخرون، 1972، صفحة 257).

اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي" (العيسوي، 1999، صفحة 100).

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة" (رابح، 1989، صفحة 241).

تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي *adolescence* أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

### 2-3- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية واجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

#### 2-3-1- المراهقة المبكرة (12-15):

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السليبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

#### 2-3-2- المراهقة الوسطى (16-17):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها" (مختار، صفحة 164).

#### 2-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة والوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسهي إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن



المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليبه تكيفه، وخاصة في المرحلة الخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها" (راتب، 1994، صفحة 207).

### 2-4- خصائص مرحلة السنية (12-15)

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسدياً فإنه ينمو كذلك فيزيولوجياً جنسياً، عقلياً، اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-14) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

### 2-5-1- مظاهر النمو خلال المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

### 2-5-2- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد" (بهادر، صفحة 25).

### 2-2-6 نقص القدرة على التحكم الحركي:

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما تصادف ظاهرة" التعلم من أول وهلة" في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب والمرة المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج. كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقه اكتساب الحركات الجديدة" (بهادر، سيكولوجية المراهق ، صفحة 128).

### 2-2-7 التعارض(التضاد) في السلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة. فنجده دائم الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء ونجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتور والتكاسل التي توصف غالبا بالتناقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد" (بهادر، سيكولوجية المراهق ، صفحة 129).

### 2-2-1 الارتباك الحركي العام:

يلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي والجري" (بهادر، سيكولوجية المراهق ، صفحة 127.128).

### 2-2-2 افتقار للرشاقة

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

### 2-2-3 نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن" (بهادر، سيكولوجية المراهق ، صفحة 127.128).

### 2-2-4 الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيرا ما نجد إن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

### 2-2-5 إضطرابات الفوكا المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والطراوة" (بهادر، سيكولوجية المراهق ، صفحة 127.128).

### 2-2-2 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق *Gorkin* والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي" (علاوي، 1998، صفحة 127).

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

### 2-3- النمو الجسمي:

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين" (آدم، 1984، صفحة 45).

سنة 1938م أبحاثا عن زيادة الوزن عند *chetlort* أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنويا بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ" (توفيق، 1984، صفحة 45).

### 2-4- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- الذكاء:

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطردا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

- الانتباه:

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- التذكر:

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في

استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع" (حافظ، 1990، صفحة 48).

- التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

## 2-5- النمو الفيزيولوجي:

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

- من الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية من الإناث ينضجن جنسياً % أن حوالي 50 *Kiobachke* متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالغذائية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم 8 سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة" (محمد سلامة آدم، 1984، صفحة 48).

#### 2-5-1 العوامل الفيزيولوجية:

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين، تقدر ب: 170 دقة / دقيقة *F. C.* يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة

#### 2-5-2 العوامل المرفولوجية:

#### 2-5-2-1 الوزن والطول:

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالاستمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال من طول البلوغ في سن الستين ثم بعد ذلك يزداد الطول % العامين الأولين، ويقال أن الطفل يصل إلى حوالي 50 تدريجيا ويبطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وان كان نحاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فان البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف" (سلامة، 2002، صفحة 187)

#### 2-2-5-2 العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكلسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا" (سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ط1، 2002، صفحة 188).

#### 2-2-5-3 العضلات:

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل % من وزن الجسم عند الميلاد الى 40% 25 معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون. ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزى بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ. وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة" (سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ط1، 2002، صفحة 188)

## 2-5-2-4 الدهون

بدا ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

واحدث دراسة في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحث على تطور خلايا دهنية جديدة.

ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية.

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها.

من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى% وعند الميلاد يكون من 10-12 لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% الدهن إلى 15 الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون" (سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي، 2002، صفحة 188.189).

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجيا من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطرأ عليها تغييرات مماثلة في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى  $VO_2 Max$  لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأوكسجين في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المراهقين تلاحظ انخفاض المتعلقة بالغلبيكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية



المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

### 2-6- التغيرات الاجتماعية:

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي:

- ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدوث بعض الانحرافات الجنسية.
- يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
- تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار.
- تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات جديدة.
- الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.
- يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته.
- ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة.
- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر.
- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.

- الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته

- الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.

- الاهتمام بالموطن وحبه أكثر.

### 2-7- التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي: (السيد ف.، الأسس النفسية للنمو ، 1997 ، صفحة 275)

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة فيها يفكر ويتأمل وينضج.

- تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها" (السيد ف.، الأسس النفسية للنمو ، 1997 ، صفحة 275).

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة.

### 2-8- التغيرات الانفعالية:

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب قلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته

الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية" (اليسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، صفحة 142):

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطبع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.

- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.

- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.

- ظهور الصعوبات التعليمية في الإكاديمية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:

- صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.

- صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.

- صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.

- صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.

### 2-9- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية" (عوض، 1971، صفحة 72):

### 2-9-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرد وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

### 2-9-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه" (عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف ، 1971، صفحة 72).

### 2-9-3 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

### 2-9-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في

منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

### 2-9-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الأخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الأخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كمعاكسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

### 2-10 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته" (محمد سمير، 1999.2001، صفحة 38).

## 2-11 خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية- رفع مستوى الأداء الرياضي:

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية" (إسماعيل، 1999.2001، صفحة 38).

## 2-12 أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة.

## 2-13 اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاؤه، استعداداته وحى مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت

الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة" (مختار، محاضرات في علم النفس الإجتماعي ، صفحة 170).

### خلاصة:

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لا حظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية.

كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك وجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.



### تمهيد:

نظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية في حياتنا العصرية ومدى تأثيراتها على الأفراد وخصوصا المراهق ، وهي من خلال برامجها التي تعمل على إعداده ليكون شاملا ، متزنا من النواحي النفسية ، الاجتماعية ، والصحية التي يمكن الفصل بينهم ، حيث أن النمو في إحدى الجوانب يتم في تكامل وتوازن بين مختلف الجوانب ، فكل جانب يؤثر ويتأثر بالجوانب الأخرى .

### 1.3 . تعريف النمو:

إن عملية النمو هي عملية طبيعية تحدث داخل الكائن الحي نفسه ، فالنمو هو سلسلة متلاحقة ومتتابعة من التغيرات تحصل في جميع جوانب الشخصية العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والتي تطرأ على الإنسان ، وتسير هذه السلسلة من التغيرات نحو اكتمال النضج" (دويرار، 1996، صفحة 20)

والنمو هو السلسلة من التغيرات التي تؤدي بدورها إلى نضج الكائن الحي عبر عمره الزمني أي خلال فترة حياته ، فهو الزيادة في الحجم ومستوى التعقيد ، حيث يبدأ منذ لحظة تلقيح البويضة ويستمر إلى مرحلة الرشد" (القدافي، 1997 ، صفحة 64.62)

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

ويقول أيضا . شنيبالا. أن النمو نمط من التغيرات تحدث في نظام معين عبر الزمن ، أن النمو عملية منظمة وليست مجرد حدث عشوائي ، فهو عملية تؤدي إلى زيادة حجم الأعضاء في وقت معين أو خلال فترة زمنية معينة ، وهو لا يحدث فجأة أي أن الانتقال من مرحلة لأخرى يتم تدريجيا .

إن عملية النمو عملية داخلية وكلية أي تحدث داخل الكائن الحي نفسه ، فهو مصدر نموه ويحدث النمو في جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية حيث أن النمو وحدة مستمرة ومتصلة .

### 1.1.3 . الغرض من دراسة النمو :

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

### 2.3.2. على الجانب النفسي :

#### 1.2.3. النمو النفسي :

هو قدرة الفرد على مجابهة الصعاب والأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان ، حيث في مرحلة المراهقة يعيش المراهق صراعات نفسية قوية فيتأرجح بين حالة وأخرى ، ويميل للتفكير في المشاكل المحيطة به ، فهو يرى نفسه كبيرا ويقحم نفسه في أحاديث الكبار ، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا ، وتقاس الصحة النفسية بمدى قدرة الفرد على مجابهة مشاكله وحلها حلا سليما .

إن النمو النفسي هو قدرة الفرد على تحمل الأزمات التي يصادفها في حياته اليومية وخاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق فهو يتميز بقلق وشكوك في نفسه وتأمله في مظهره الخارجي وتصرفاته مع أقرانه وأصدقائه وملاحظته لكيفية كلامه معهم .

#### 2.2.3. علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي :

تشير كلمة التربية البدنية إلى عملية التربية التي تتم عن طريق ممارسة نشاطات تنمي وتصون الجسم البشري وحينما يزاول الفرد لعبة جماعية أو فردية فإن التربية تتم في هذا الوقت " (الأفندي، صفحة 14) .

كما غيرت النظريات في علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية واتجه الإهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن الغرائز وتحويل طاقاتها إلى تنمية ذاتية للفرد وجلب السرور إلى نفسه ومن ثم أصبح الإهتمام بالصحة النفسية في التربية البدنية يسير جنبا إلى جنب مع الإهتمام بالصحة البدنية وصار تعلم المهارات التي تشمل عليها الأنشطة الرياضية يتم بصورة أفضل بالإعتماد على مبادئ وقوانين التعلم التي تتضمنها الأطر النظرية " (الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية ، صفحة 16.15) .

#### 3.2.3. الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية:

إن المراهق بالدرجة الأولى بالخصائص الجسمية ، وتدوقه للنشاط والحركة يصاحبها في جميع مراحل نموه ، ونتيجة هذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي لسلوكيات المراهق ، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه .

كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الإنحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت وعند الإضطراب والحركة نجد أن التربية البدنية منصرفة ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العزم والإكتمال .

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة ، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 وتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد ، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل ، وذلك لمدة أربعة أشهر والنتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية وكذلك تعديلا في خصائصهم النفسية ، ولا سيما فيما يخص استقرارهم العاطفي .

وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة البدنية والآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء وأظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء وأظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضعية في أعين أقرانهم " (مخول، 1981، صفحة 237.238) .

يقول " أمارداكا " (اللعبة يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل ، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز والهومات الداخلية المكبوتة ) " (محمد، 1994، صفحة 32)

إذن فإن النشاط البدني يؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي ، حيث أنه من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية من جهة ومن جهة أخرى فهو أهم عوامل التعلم من ناحية أخرى ، كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان والتوافق النفسي ، إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للمراهق لتحرر من الكبت ، حيث أن الإنعزال التام يساعد على اشتداد الكبت وبالتالي يتحول إلى مرض نفسي .

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي والسيطرة على المحيط وكذا التحكم في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية الرياضية ، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكثر استعداد للعمل ، كما أنه يطور الحرية والإرادة والجرأة ويحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب .

كما تنمي التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد ، ومحاولة اللعب مع الزملاء ، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم ، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع " (علوي، صفحة 120)

### 3.3. على الجانب الاجتماعي :

#### 3.3.1. النمو الاجتماعي :

هو العملية التي يصبح المراهق بموجبها كائنا اجتماعيا وتتضمن هذه العملية تعليم العادات الاجتماعية والاستجابات والمؤثرات ، كما يعرف بأنه العملية التي تساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع بيئته الاجتماعية ويتم اعتراف الجماعة به ويصبح متعاوناً معها وفرداً فيها ويظهر نمو الفرد الاجتماعي في اتجاهات اجتماعية وأفعاله وأقواله في التعبير عن هذه الاتجاهات ، كما تظهر في تعامله اليومي مع غيره من الناس وتفاعله مع الجماعات الأخرى ، ومع نواتج ثقافته وينتج عن هذا نشأة اتجاهات محددة نحو هذه الأشياء ، فالإنسان لا يولد شيوعياً أو رأسمالياً أو جمهورياً أو ديمقراطياً ..... إلخ وإنما يتعلم هو بنفسه أن يكون أياً من هؤلاء بالخبرة والتجربة .

#### 3.3.2. علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي :

تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في بناء المجتمع ، حيث تكسب مهارة حركية ، ولياقة بدنية وتعوده بشتى الطرق الجذابة الشيقة على الأساليب الصحيحة في التعامل حيث تهذب سلوكياً وتسمو نزاعاته ورغباته وبما أن ممارسة الرياضة ميل غريزي وطبيعي في الإنسان ، إلا أنها في كل الظروف والأحوال تؤدي الوظيفة الاجتماعية التي تربط أكثر بظروف وقيم ممارسيها سواء كانوا أفراداً أو جماعات أو مجتمعات ، لهذا أصبحت التربية البدنية و الرياضية في عصرنا هذا أساساً من أسس إعداد الفرد وتهيئته للحياة المستقبلية تهيئة عملية يكون الدافع فيها ميل الفرد لتلقائياً للعب مع أفراد من سنه ورغبة الشباب في القضاء على الملل الذي يشعرون به في أوقات الفراغ .

#### 3.3.3. الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق :

ومن الجهة الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط والعمل ، وتخلق في المراهق روح الجماعة والتعاون والتضامن وتغذي لدى الفرق التنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع ، فهذا يعني الاندماج للجماعات بطريقة الصدفة أو بطريقة معينة ، ولكن هي الاستيعاب للطفل أو المراهق ما دامت هي ظاهرة اجتماعية

وتكون آثار التربية البدنية والرياضية الاجتماعية على المراهق في التنشئة الصالحة له وتمكين المواطنين أفراد وجماعات من الإنتفاع بإمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي ، يمكن الوصول إليه وفقاً للمستوى المعيشي في العالم .

إن التربية البدنية والرياضية دخلا كبيرا في إعداد المواطن الصالح ، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته ، وأن ينال من التربية الرعاية الصحية والإجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه ، ومن هنا ندرك الصلة بين التربية البدنية والرياضية والنمو الإجتماعي وثيقة خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الإجتماعية وثيقة ، خاصة تلك لها صلة بالخدمة الإجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات " (ودرعي، 1998 ، صفحة 59) .

تعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق وتنشئته وتنمية حواسه واستعداداته والانتقال به من مرحلة إلى أخرى وإعداد حياته المستقبلية ، والنشاط الرياضي يلقي ميلا ورغبة من الأفراد والجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني وتنمية جسمه تنمية متزنة وإكسابه التناسق في حركاته ، واكتساب صفات إجتماعية وخلقية متعددة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة .

إن للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا ، إذ هو الوسيلة لنمو الجسم سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل اكتساب الفرد مهارات رياضية يمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة ، فمثلا الأعضاء المتفوقون في الأنشطة الرياضية ككرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعلها الجماعي .

كما يتيح النشاط الرياضي الفرصة للأفراد لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للالعاب الرياضية .

إن النشاط الرياضي وسيلة تربوية إلى جانب أنه وسيلة ترويحية ، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الإستمتاع بهذا النشاط " (تركي، 1965 ، صفحة 20.19).

والنشاط الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه ، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على إختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة ولا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة والتفاهم بين الناس ، وكل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع .

كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لاشك يقتل عناصر الجريمة في النفوس ، ولا عجب أن تلجأ المؤسسات الإجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق ، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص ، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة (الطفل مثلا الذي يجد اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير والنجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة ) " (تركي، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية ، 1965 ، صفحة 21).

هناك دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جناحا من الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة ، ومن هنا فإن الممارسة الرياضية تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع للقضاء على بعض الآفات الإجتماعية منها : التدخين ، المخدرات ، الجناح حيث قام resevelt theodor بفتح قاعات مجانية للملاكمة بضواحي نيويورك فحقق بذلك ضعف في نسبة الإجرام .

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث rosenberger يؤكد على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والإجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الإجتماعي للتلميذ المراهق .

ومن هنا نستنتج ان للممارسة الرياضية دورا فعالا وإيجابيا تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الإنحراف لمرحلة المراهقة .

### 4.3.4 . على الجانب الصحي :

#### 1.4.3 . النمو الصحي :

إن النمو الصحي يتأثر بالجوانب النفسية والإجتماعي الذي يعيش فيه الفرد داخل أسرته ونتيجة للتوترات العصبية والإنفعلات والقلق النفسي الذي يلحق به ، قد يتأثر نموه الصحي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسيوولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي ، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالا في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية ونموه ، وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى إختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن ، فإن من شأنهما أن يتسببا في بقاء عملية النمو الصحي .

### 2.4.3 . علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الصحي :

مما لا شك فيه أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الجانب الصحي للفرد ، لأن التربية البدنية والرياضية هي تلك الجزء المتكامل من التربية التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق من كل النواحي (البدنية ، العقلية ، الإنفعالية ....) وذلك من خلال ممارسة أنواع النشاطات البدنية .

كما أن التغيرات الجسدية والصحية السريعة قد تحدث للمراهق بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو ينجح منها في بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو ينجح منها في بعض الأوقات لذلك يحفز المراهق على ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجامه وبعض المهارات واكتساب لياقة بدنية .

### 3.4.3. الآثار الصحية للتربية البدنية والرياضية على المراهق :

أ) أثر التربية البدنية والرياضية على القوام :

القوام المثالي هو : ذلك الوضع الذي يسمح فيه بأعلى كفاءة لأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة وعن القوام ذكرت اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل بالبيت الأبيض أنه :

العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية .

وقوام الإنسان ما هو إلا :

هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات ، وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم تتحكم حركاتها وأدائها .

وهذا التركيب المتكامل للجسم الإنساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدي كل إنسان رسالته في الحياة .

ومما سبق نتعلم أن ممارسة الرياضة له أثر واضح على قوام الفرد ذلك فيما يلي :

1 . التربية البدنية والرياضية تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في نهاية الشكل المتناسق للقوام .

2 . التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي الذي تغلقه من أي انحرافات أو انحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه .

3 . زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والنتاج عن أثر الرياضة يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة و يمنع تمدد عضلات البطن وارتخائها الذي ينتج عنه حدوث " الكرش " .

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

5 . التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في علاج بعض الانحرافات القوامية كاستدارة الكتفين والانحناء الجانبيين ، وكذلك في بعض حالات الشلل وذلك إلى جانب العلاج الطبيعي .

ب . أثر التربية البدنية والرياضية على تنمية عناصر اللياقة البدنية :



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

(ج) أثار التربية البدنية والرياضية على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم :

### 1. أثار التربية البدنية والرياضية على الجهاز الدوري :

\* ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب الدقيقة .

\* نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة ومهارة .

\* عند الإنتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس للرياضة .

\* الرياضة تعمل على الإقلال من الإحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور " هوارد سيراغ " أخصائي القلب بمدينة بوسطن ، أن أحسن ضمان ضد مرض الشريان هو النشاط الرياضي .

\* كما أثبتت التجارب أن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند غير المدرب ، كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة وأن تكون تحت إشراف طبي .

ممارسة النشاط الرياضي يساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة والتي تستهلك عند أداء المجهود البدني .

كما أن درجة تركيز حمض اللاكتيك تتم في فترة أبطئ مما يسمح للفرد بأداء المجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب .

### 2. أثار التربية البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي :

ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يساعد على :

زيادة السعة الهوائية:

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

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

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

### 3 . أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز العصبي :

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

\*الرياضة تعمل على تحديد العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق إنسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي .

\*الرياضة تعمل على الإرتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه .

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

### 4 . أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم :

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

### 5 . أثر التربية البدنية والرياضية على عملية النمو :

من المعروف أن لكل مرحلة سنوية معينة معدلات نمو خاصة بها :

( طول الجسم . طول الأطراف . العمر الفسيولوجي . العمر العقلي ..... إلخ ) ، وعلى المربين أن يتعرفوا على المميزات الخاصة بكل مرحلة سنية حتى يتمكنوا من تخطيط برامج نشاطاتهم بحيث تلي رغبات واحتياجات الأفراد الذين يعملون معهم واضعين في أذهانهم بعض الحقائق الهامة .

### خلاصة :

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل ، يتضح بأن التربية البدنية والرياضية أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي النفسية الإجتماعية والصحية وهذا من خلال ممارسة الحصص التربوية داخل المؤسسات التعليمية من قبل الأستاذ المشرف عليها في صقل وجعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال .

### تمهيد :

بعد أن تطرقنا للجانب النظري للبحث ، نحاول من خلال ه ذا الجزء الإشارة للجانب التطبيقي وذلك بتوظيف إستمارة الإستبيان التي قمنا بتوزيعها على فئة البحث أي تلاميذ الطور المتوسط ( 12 . 15 سنة) وسنقوم فيما يلي بعرض مختلف أسئلة البحث والإجابات مدعمة بالتحليل .

### 1. الهدف من الدراسة الميدانية :

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة أهمية وإنعكاسات مادة التربية البدنية والرياضية على شريحة المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط ، وهذا الغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا وتكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي :

### الفصل الأول : تناول فيه منهجية الجانب التطبيقي .

### الفصل الثاني : تحليل ومناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ

### 2. الدراسة الأساسية :

### 2.1 المنهج المتبع :

لقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي لأنه الملائم في هذه الدراسة بالإضافة إلى أنه يدرس الأوضاع الراهنة ، كما هي قائمة .

### 2.1.1 تعريف المنهج الوصفي :

يرى مورس " المسح منهج لتحليل ودراسة أي موقف ، أو مشكلة اجتماعية وجمهورها ، وذلك باتباع طريقة علمية منظمة لتحقيق أغراض معينة" أما كامبل وكانونا " فيعرفان الوصف (المسح) : " هو محاولة جمع بيانات بطريقة منظمة سواء من جمهور معين أو عينة منه ، وذلك عن طريق استخدام المقابلات أو أية أداة أخرى من أدوات البحث" (الشيبياني، 1989، صفحة 117)

### 2.2 مجتمع الدراسة :

### 2.2.1 مفهومه :

نعني بمجتمع البحث (الدراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث ؟

. وهل يمتلك وقتا كافيا لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث ؟

في واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا ، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته" (ملحم، 2000، صفحة 220)، ويميل مجتمع الدراسة في بحثنا حول حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق المتمدرس في بعض متوسطات ولاية تيارت.

### 2.2.2. عينة الدراسة :

### 2.2.2.1. مفهوم العينة :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة" (همام، 1987، صفحة 73)

ويحتاج الباحث في كل دراسة إلى اختيار عينة بحثه إذا كان يقوم ببحث وصفي يتطلب تطبيق أداة للبحث على عينة من الأفراد للحصول على بيانات ويتوقف اختيار عينة البحث على مدى ما يهدف إليه الباحث من تعميم النتائج ويعتبر العينة النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني، حيث انه كلما كان عدد أفراد العينة كبيرا كلما أمكن تعميم النتائج المحصل عليها، شريطة أن تتوفر في العينة نفس الشروط المتوفرة في المجتمع الأصلي، واقتربت النتائج المتوصل إليها من الصدق .

### \*العينة ( التلاميذ )

تمثلت في مجموعة من التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية بالطور المتوسط وقام الباحث باختيار عينة منهم كان عددها 300 تلميذ ممارس للرياضة المدرسية موزعين على مختلف المتوسطات التي شملها البحث.

2.2.2. إختيار نوع العينة :

العينة العشوائية البسيطة :

تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن أفراد العينة من قائمة المجتمع ونتيجة لعامل الإحتمال والصدفة فإن العينة تحتوي على ممثلة لمفردات المجتمع ككل" (محمد حسن علاوي، 1999، صفحة 142)

2.2.2.3. إختيار عينة البحث :

لقد اعتمدنا على العينة العشوائية من حيث الأفراد إلا أننا سنتطرق لتبيان حجمها (التلميذ المراهق الممارس للتربية البدنية والرياضية (12. 15 سنة ) مستوى أفراد العينة الخاصة بالتلاميذ ومصدر ومكان تواجدها .

حجمها :

يقدر حجم العينة ب : 300 تلميذ من المتوسطات الأربع (04) التي سوف تقوم بذكرها لاحقا

عدد التلاميذ	إسم المتوسطة
75 تلميذ	. متوسطة كبوش عابد عين الذهب .
75 تلميذ	. متوسطة عباس علي . عين الذهب .
75 تلميذ	. متوسطة بوشيخي مداني . عين الذهب .
75 تلميذ	. المتوسطة الجديدة . عين الذهب .

الجدول رقم (01) يمثل توزيع العينة بين أفراد المؤسسات التربوية .



### 3.2. متغيرات الدراسة :

#### 3.2.1. المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعمامة ما يعرف بإسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في جانب حصة التربية البدنية والرياضية .

#### 3.2.2. المتغير التابع :

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ويتمثل في دراستنا في جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية والصحية للتربية البدنية والرياضية .

### 4.2. أدوات البحث

إن أي دراسة تعتمد على مجموعة من الأدوات التي تعين على الباحث على إجراء الدراسة التطبيقية، بحيث تساعده في جمع المعلومات وتقصي الحقائق عند نزوله إلى الميدان، ولهذا فان دراستنا اعتمدت حسب طبيعة الموضوع على ما يلي:

#### موصفات أداة البحث:

استخدم الباحث هنا طريقة الاستبيان والذي هو عبارة عن " مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين، ويستعمل الاستبيان كثيرا في البحوث العلمية ، ويتم وضع تلك أسئلة في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبحث وهذا للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة " .

وقد قام الباحث بإعداد استبيان في شكل استمارات مقدمة إلى الباحثين وفق ما تصبوا إليه الدراسة.

### الاستمارة الاستبائية الموجه للتلميذ :

في ما يتعلق بالتلاميذ ومن اجل معرفة آرائهم وأفكارهم حول تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي والاجتماعي والصحي تم تقديم استمارة استبائية إليهم تحتوي على عشرين (27) سؤالاً وكانت على شكل محاور تدور كلها حول فرضيات الدراسة.

**المحور الأول:** أسئلة تمحورت كلها حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية والرياضية

**المحور الثاني:** أسئلة عن التأثيرات الاجتماعية لتربية البدنية والرياضية

**المحور الثالث :** أسئلة عن حول التأثيرات الصحية للتربية البدنية والرياضية

### 1.4.2 . استخدام الإستبيان :

هناك تعريفات عديدة ومن الصعب حصرها نذكر من بينها :

أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات وآراء المبحوثين حول ظاهرة معينة .

ويعتبر الاستبيان مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخيرية التي يطلب من المفحوصين الإجابة عنها بطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث " (سليمان، 1992، صفحة 184) وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد إستمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من الأفراد ويسمى الشخص الذي يقوم بملا الإستمارة بالمستجيب " (حسين، 1998، صفحة 181)

أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إستمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبطة بأسلوب منطقي مناسب ، يجري توزيعها على الاشخاص معينين لتعبئتها " (مصطفى، 1981، صفحة 17)

وفي بحثنا هذا طرحنا أسئلة تنقسم إلى ثلاثة أقسام :

أسئلة مغلقة : وتكون فيها الإجابة بنعم أو لا .

أسئلة مفتوحة : وتتضمن إجابات بدون قيود.

أسئلة نصف مفتوحة : وتتضمن إجابات محدودة مع إعطاء الفرصة للتلاميذ في الإجابة .

### 2.4.1.3 .- الشروط العلمية لأداة البحث:

#### - الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ولذلك فانه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة أو اختيار من متعدد أو الصح أو الخطأ، نعم أو لا، وأسئلة مقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة . كما يقصد بموضوعية الاختيار عندما يكون لأسئلة نفس المعنى أو الإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاختبار ويتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية ويختار سؤال من أسئلة من أسئلة الاختبار وي طرحه على مجموعة من الأفراد ويطلب من كل واحد منهم أن يوضح بلغته معنى السؤال، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كانت صياغة السؤال موضوعية ، وإذا كان هناك اختلاف حول المعنى فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية .

#### -الصدق:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيق صدق أداء المقياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات ن لأنه قد يكون أداة القياس أو الاختبار ولكنها غير صادقة وبعد وضع الاستبيان الخاص بالدراسة قمنا بعرضه للتحكيم من خلال صدق المحتوى حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمعهد وذوي خبرة مميزة في هذا المجال حيث قمنا بعد التحكيم باستبعاد خمس أسئلة بعدما كان يحتوي على أربعون سؤال وأدخلنا بعض التعديلات وإعادة صياغة بعض الأسئلة ، وقمنا بتوزيعه على التلاميذ والأساتذة.

#### -الثبات :

يؤكد التعريف الشائع للثبات انه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام اختبار وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف).

### 2.5. مجالات البحث :

#### 2.5.1. المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة في بعض متوسطات ولاية تيارت والتي خصت (04) متوسطات .

.متوسطة كبوش عابد عين الذهب .

.متوسطة عباس علي . عين الذهب .

.متوسطة بوشيخي مداني . عين الذهب .

.المتوسطة الجديدة . عين الذهب .

#### 2.5.2. المجال الزمني :

شرعنا في بحثنا مع بداية شهر مارس 2015 م .

ثم توزيع وجمع الاستبيان في شهر أبريل 2015 م .

أنهينا العمل وكتابة المذكرة وبشكلها النهائي في شهر أوت 2015 .

#### 2.5.3. المجال البشري :

300 تلميذ من أصل 3000 تلميذ أي بنسبة 10%

#### 2.6. أساليب المعالجة الإحصائية :

بعد جمع الإستمارات قمنا بتفريغ البيانات والتي بلغ عددها 300 إستمارة وتمت عملية التفريغ بحساب التكرارات وبعد

ذلك حساب النسبة المئوية وذلك بالكيفية التالية :

عدد العينات ← 100

عدد الإجابات ← س

س = عدد الإجابات .

قانون بيرسون ( $\chi^2$ ):

يسمح لنا هذا الإختبار بتحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا وقد استعملنا الصيغة التالية للعيننة على النحو التالي :

$\chi^2$  : القيمة المحسوبة من خلال الإختبار ( $\chi^2$  المحسوبة )

ت . ح : عدد التكرارات الحقيقية ( الواقعية )

ت . ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة )

مستوى الدلالة = 0.05

ويتم حساب عدد التكرارات المتوقعة (ت.ن ) من خلال المعادلة التالية :

ت . ن = ن / و حيث :

ن : عدد أفراد العيننة .

و = عدد الخيارات الموضوعية للأسئلة .

يسمح هذا الإختبار بتحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا .

### خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها كما ذكرنا بعض الأدوات المستعملة على توزيع العينة وكيفية إجراءات البحث وتحديد مجالات البحث وتطرقنا إلى مختلف الدراسات الإحصائية المستعملة في البحث .

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- المحور الأول:

السؤال الأول:

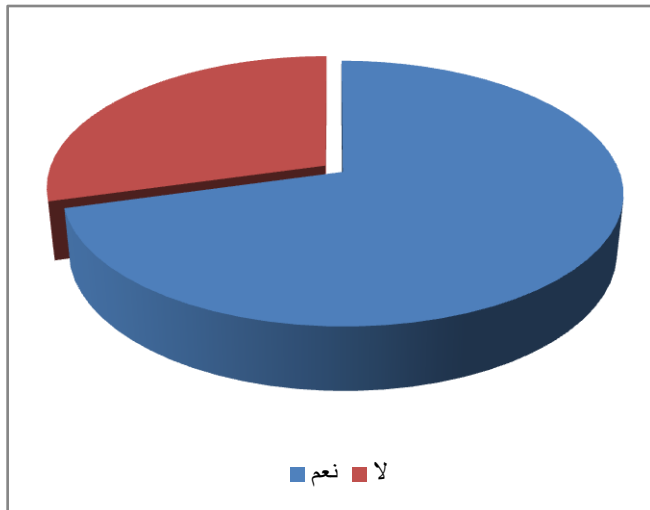
هل التربية البدنية والرياضية تساعدك على استيعاب دروسك ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التربية البدنية على استيعاب التلاميذ للدروس.

الجدول رقم 01: يوضح مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	112	70.67%	50.84	3.84	0.05	1	دال
لا	88	29.33%					
المجموع	300	100%					



الشكل رقم (01): يوضح مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب 70.67% من التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في استيعاب دروسهم ، كما نجد نسبة 29.33% منهم يرون عكس ذلك ، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة بـ 50.84 و  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التخفيف من ضغط المواد الأخرى ، وبالتالي تساعدهم في التحصيل الدراسي.

السؤال الثاني:

هل للتربية البدنية والرياضية أثر إيجابي على الجانب النفسي لك ؟

الغرض من السؤال:

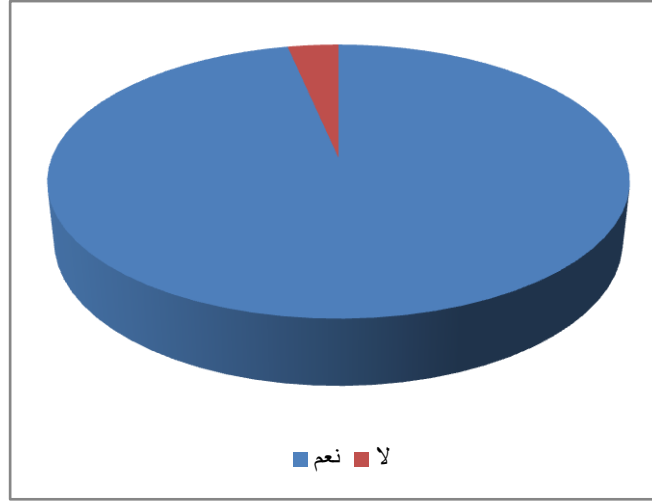
معرفة أثر التربية البدنية على الجانب النفسي للتلاميذ.

الجدول رقم 02:

يوضح أثر التربية البدنية على الجانب النفسي للتلاميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	290	96.67%	262.26	3.84	0.05	1	دال
لا	10	3.33%					
المجموع	300	100%					





الشكل رقم (02): يوضح أثر التربية البدنية على الجانب النفسي للتلاميذ.

### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب 96.67% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أثر ايجابي من اناحية النفسية عليهم وبالمقابل لدينا نسبة 3.33% منهم يرون عكس ذلك ، حيث قدرت كآ<sup>2</sup> المحسوبة بـ 262.96 و كآ<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كآ<sup>2</sup> المحسوبة < كآ<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ يرون أن هناك أثر ايجابي من الناحية النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لما فيها من متنفس ومكان لخلق جو متعة وترفيه وتحرر من ضغط المواد الأخرى.

### السؤال الثالث:

في رأيك هل تساعد التربية البدنية والرياضية في القضاء على كل من العزلة الاكتئاب والخنجل؟

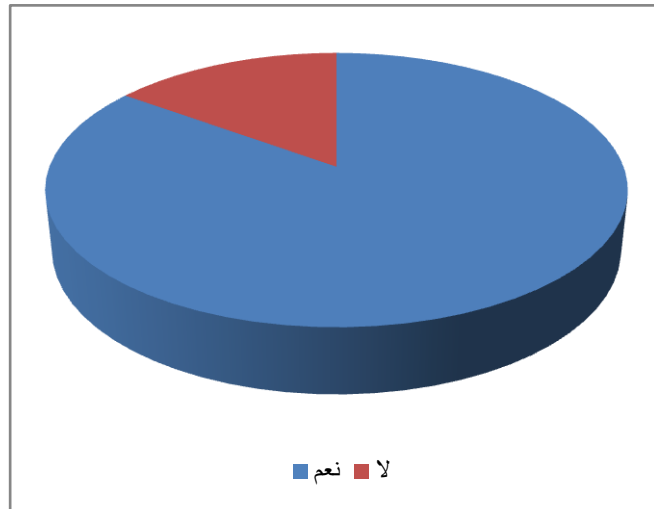
### الغرض من السؤال:

تبين الدور الذي تلعبه التربية البدنية خاصة في الجانب النفسي ومدى مساهمتها في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية.

الجدول رقم 03:

يوضح مدى مساهمة التربية البدنية في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	255	%85	147	3.84	0.05	1	دال
لا	45	%15					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (03): يوضح مدى مساهمة التربية البدنية في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب %85 من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على القضاء على كل من العزلة الاكتئاب والحجل ونسبة %15 منهم يرون عكس ذلك ، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 147 و كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولية وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ مقتنعون بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في القضاء على كل من العزلة الاكتئاب والخجل.

السؤال الرابع:

ما هو احساسك أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

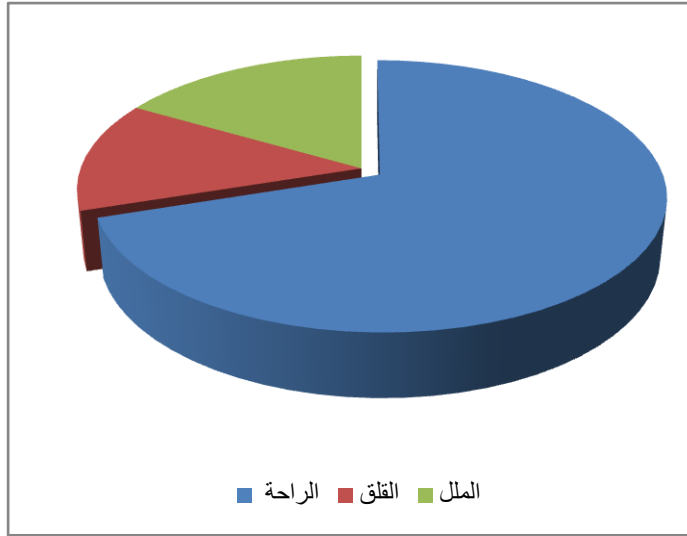
الغرض من السؤال:

ابراز الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسته للتربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 04:

يوضح لنا الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الراحة	210	%70	182	5.99	0.05	2	دال
القلق	40	%13.33					
الملل	50	%16.67					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (04): يوضح لنا الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب 70% من التلاميذ يشعرون بالراحة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية ونسبة 13.33% يشعرون بالقلق ونسبة 16.67% يشعرون بالملل، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة بـ 128 و ك<sup>2</sup> الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ مقتنعون بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في القضاء على كل من العزلة الاكتئاب والخنجل.

#### السؤال الخامس:

ماهو الشيء الذي يعجبك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

#### الغرض من السؤال:

معرفة نوع النشاط الذي يجذبه التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم 05:

يوضح نوع النشاط الذي يجده التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
اللعب	150	%50	52.08	5.99	0.05	2	دال
التدريب	102	%34					
المنافسة	48	%16					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (05): يوضح نوع النشاط الذي يجده التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (05) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب %50 من التلاميذ يقولون أن الشيء الذي يعجبهم في ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اللعب ونسبة %34 منهم يعجبهم ونسبة %16 تعجبهم

المنافسة، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة بـ 52.08 و  $\chi^2$  الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ تجاوزوا مع اللعب وهذا لما يخلقه من جو حماسي داخل المجموعة.

#### السؤال السادس:

هل تساعد التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك التلميذ؟

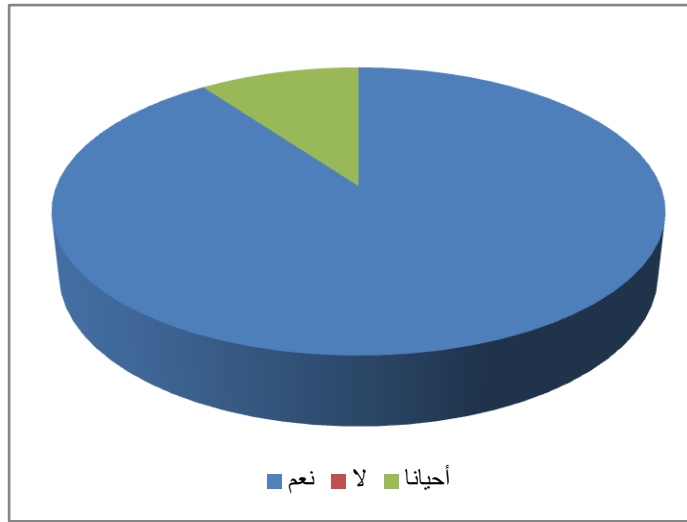
#### الغرض من السؤال:

معرفة مدى اسهام التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك التلميذ.

#### الجدول رقم 06:

يوضح مدى اسهام التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك التلميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	270	90%	438	5.99	0.05	2	دال
لا	00	00%					
أحيانا	30	10%					
المجموع	300	100%					



الشكل رقم(06): يوضح مدى اسهام التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك التلميذ.

#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (06) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب 90% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في تحسين سلوك التلميذ ونسبة 00% يرون عكس ذلك ونسبة 10% منهم فقط من يرى أنها تساعد على تحسين سلوك التلميذ، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة بـ 438 و  $\chi^2$  الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تحسين سلوك التلميذ

#### السؤال السابع:

هل تشعر عند ممارستك للتربية البدنية والرياضية بالارتياح والاطمئنان؟

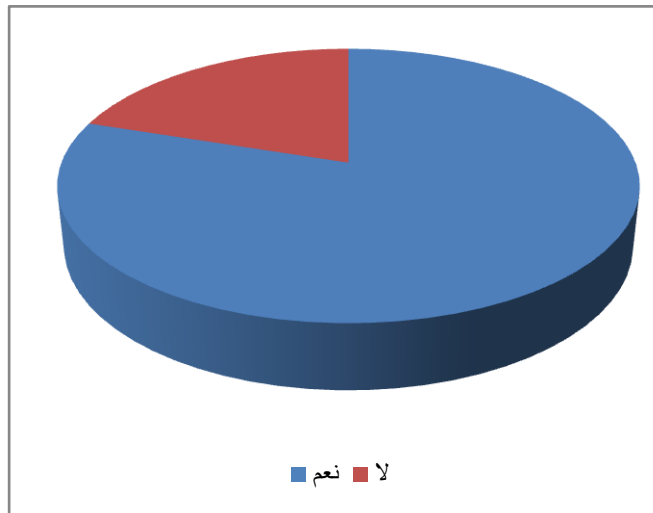
#### الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كانت التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بالراحة والاطمئنان.

الجدول رقم 07:

يوضح مدى شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	240	%80	108	3.84	0.05	1	دال
لا	60	%20					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (07): يوضح مدى شعور التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (07) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب %80 من التلاميذ يشعرون بالراحة والاطمئنان عند ممارستهم للتربية البدنية والرياضية ، في حين نسبة %20 تنفي هذا الشعور، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 108 و كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.



الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون بالارتياح والاطمئنان عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثامن:

هل تظن أن التربية البدنية والرياضية يمكن أن تساهم في علاج بعض الأمراض النفسية؟

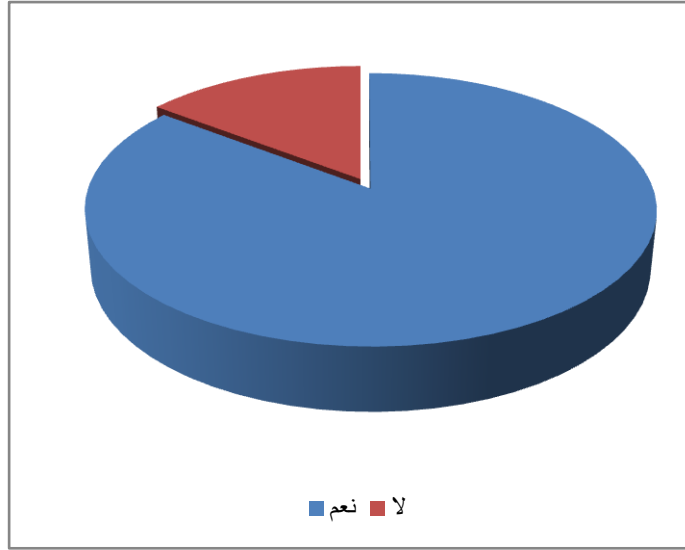
الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في علاج بعض الأمراض النفسية.

الجدول رقم 08:

يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في علاج بعض الأمراض النفسية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	256	%85.33	149.81	3.84	0.05	1	دال
لا	44	%14.67					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (08): يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في علاج بعض الأمراض النفسية.

### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (08) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب 85.33% من التلاميذ يظنون أن التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في علاج بعض الأمراض النفسية، و نسبة 14.67% ترى عكس ذلك، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة ب 149.81 و  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

### الاستنتاج:

نستنتج أن أكثر التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في علاج بعض الأمراض النفسية

### السؤال التاسع:

هل تعتبر ان التربية البدنية تساعد على اجتناب الارهاق البدني

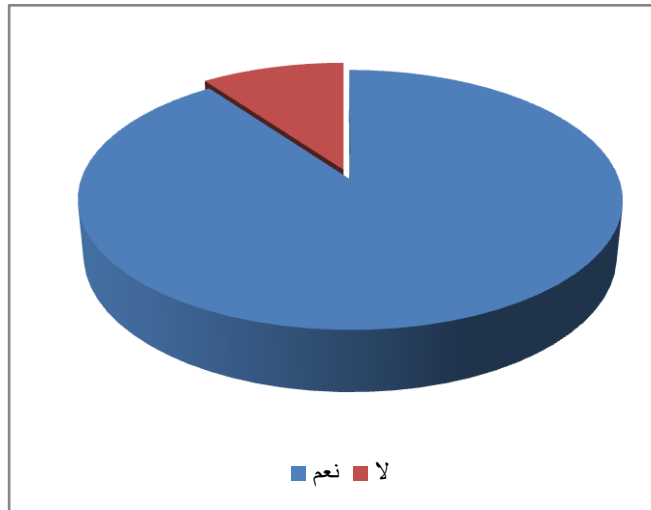
### الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في اجتناب الإرهاق النفسي.

الجدول رقم 09:

يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في اجتناب الإرهاق النفسي

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	270	%90	192	3.84	0.05	1	دال
لا	30	%10					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (09): يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في اجتناب الإرهاق النفسي.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (09) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن %90 من التلاميذ يعتبرون أن التربية البدنية والرياضية تساعد على اجتناب الإرهاق النفسي ، بينما %10 لا يعتبرون ذلك، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 192 و كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولية وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ يؤكدون على أن التربية البدنية والرياضية تساعد على اجتناب الإرهاق النفسي

السؤال العاشر:

هل تعتبر أن الأنشطة البدنية تساعد على تطوير شخصية التلميذ

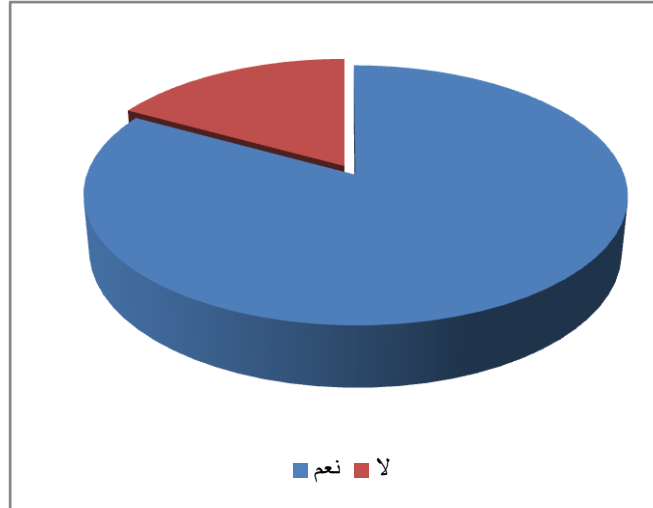
الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية على تطوير شخصية التلميذ.

الجدول رقم 10:

يوضح مدى مساهمة الأنشطة البدنية على تطوير شخصية التلميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	249	%83	130.68	3.84	0.05	1	دال
لا	51	%17					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم(10): يوضح مدى مساهمة الأنشطة البدنية على تطوير شخصية التلميذ.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (10) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 83% من التلاميذ يعتبرون أن الأنشطة الرياضية تعمل على تطوير شخصية التلميذ ، في حين تنفي نسبة 17% هذا الاعتبار، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة بـ 130.68 و  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

التلميذ. نستنتج أن أكثر التلاميذ يعتبرون أن الأنشطة الرياضية تعمل على تطوير شخصية

استنتاج المحور الأول:

من خلال ما سبق نستنتج أن التلاميذ يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على استيعاب دروسهم وتشعرهم بالراحة والاطمئنان كما أنها تعمل على تطوير شخصيتهم وتساعدتهم على اجتناب الإرهاق النفسي وهم يعتقدون عند ممارستهم للتربية البدنية والرياضية بأنهم لا يشعرون بالقلق والملل.

1-2- المحور الثاني:

السؤال الحادي عشر:

هل بممارستك للتربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك وتتعرف عليهم؟

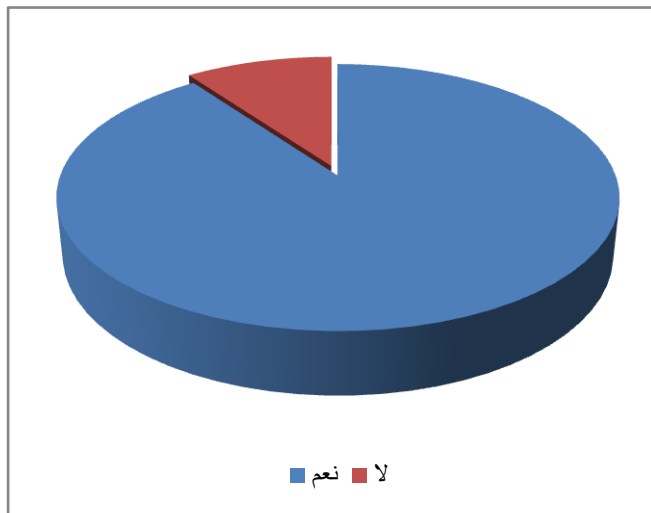
الغرض من السؤال:

معرفة مدى إقامة العلاقات بين التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

الجدول رقم 11:

يوضح مدى إقامة العلاقات بين التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	270	%90	192	3.84	0.05	1	دال
لا	30	%10					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (11): يوضح مدى إقامة العلاقات بين التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (11) تبين لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 90% من التلاميذ يرون عند ممارسة التربية البدنية يتم اكتشاف الزملاء والتعرف عليهم أكثر و نسبة 10% يرون عكس ذلك ، حيث قدرت  $\text{كا}^2$  المحسوبة ب 192 و  $\text{كا}^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا  $\text{كا}^2$  المحسوبة <  $\text{كا}^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يعتقدون أن ممارسة التربية البدنية تساعدهم على خلق علاقات التعارف بينهم وهذا ناتج على البعد الاجتماعي لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثاني عشر :

هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق :

جو تفاهم بين التلاميذ . جو تأخي . جو تعارف . جو عدواني ؟

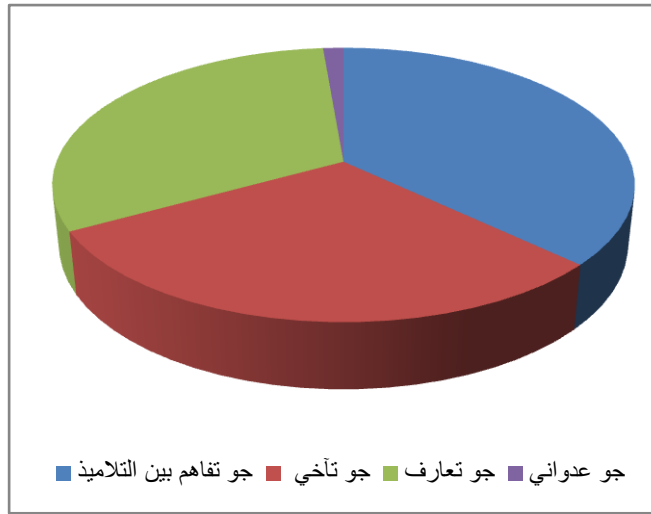
الغرض من السؤال:

معرفة نوع العلاقات التي يكسبها التلاميذ من خلال ممارستهم للتربية البدنية.

الجدول رقم 12:

يوضح معرفة نوع العلاقات التي يكسبها التلاميذ من خلال ممارستهم للتربية البدنية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
جو تفاهم بين التلاميذ	111	37%	92.82	7.82	0.05	3	دال
جو تأخي	90	30%					
جو تعارف	95	31.67%					
جو عدواني	04	1.33%					
المجموع	300	100%					



الشكل رقم (12): يوضح معرفة نوع العلاقات التي يكسبها التلاميذ من خلال ممارستهم للتربية البدنية

#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 37% من التلاميذ يعتقدون أن حصة التربية البدنية تخلق جو تفاهم بينهم و نسبة 30% يعتقدون أنها تخلق جو تأخي ونسبة 31.67% يرون أنها تخلق جو تعارف أما نسبة 1.33% يرون أنها تخلق جو عدواني، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة ب 92.82 و ك<sup>2</sup> الجدولة 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

#### الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تخلق جو تفاهم بينهم وهذا له دلالة واضحة للأبعاد الإجتماعية لحصة التربية البدنية والرياضية .

#### السؤال الثالث عشر :

حصص التربية البدنية والرياضية تعلمك : الإنضباط ، النظام ، احترام الغير ؟

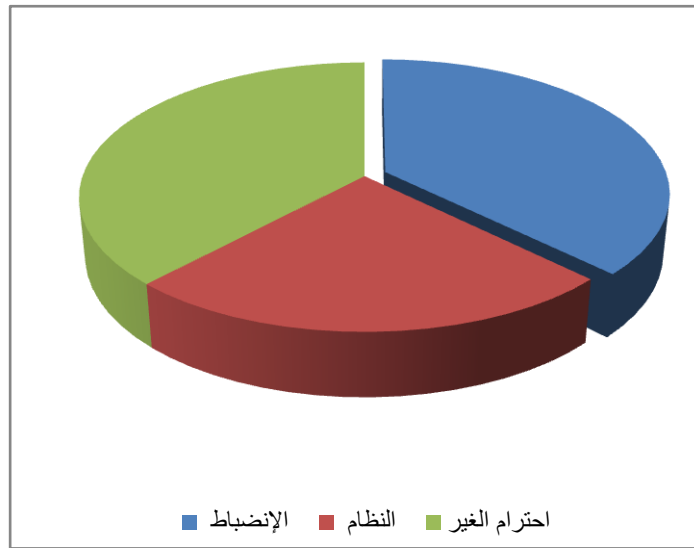
#### الغرض من السؤال:

معرفة أهداف التربية البدنية .



الجدول رقم 13: يوضح أهداف التربية البدنية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الإنضباط	112	%37.33	10.16	5.99	0.05	2	دال
النظام	74	%24.67					
احترام الغير	114	%38					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (13): يوضح أهداف التربية البدنية والرياضية .

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن %37.33 من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية تعلمهم الإنضباط أما نسبة %24.67 يعتقدون أنها تعلمهم النظام أما نسبة %38 يقولون أنها تعلمهم احترام الغير، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 10.16 و كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2

وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يقولون أن التربية البدنية والرياضية تعلمهم احترام الغير وهذا دليل على مكانة المادة في تقوية الروابط الإجتماعية

السؤال الرابع عشر :

هل تساعد حصص التربية البدنية والرياضية على الإندماج في المجتمع؟

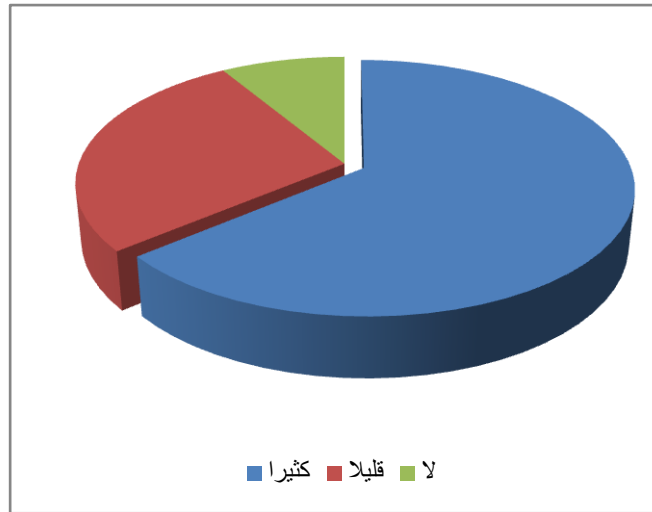
الغرض من السؤال:

معرفة دور التربية البدنية والرياضية في الإندماج الإجتماعي .

الجدول رقم 14:

يوضح دور التربية البدنية والرياضية في الإندماج الإجتماعي .

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
كثيرا	192	64%	142.64	5.99	0.05	2	دال
قليلا	82	27.33%					
لا	26	8.67%					
المجموع	300	100%					



الشكل رقم (14): يوضح دور التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي .

### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 64% من التلاميذ يقولون أن حصة التربية البدنية تخلق كثيرا من العلاقات الإجتماعية أما نسبة 27.33% يقولون أنها قليلة ونسبة 8.67% فيقولون أنها لا تخلق علاقات، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة بـ 142.67 و  $\chi^2$  الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

### الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن هذه الحصة تخلق كثيرا من العلاقات وهذه النتيجة تدل على أن التلاميذ يتعاملون جيدا مع المادة ومع زملائهم .

### السؤال الخامس عشر:

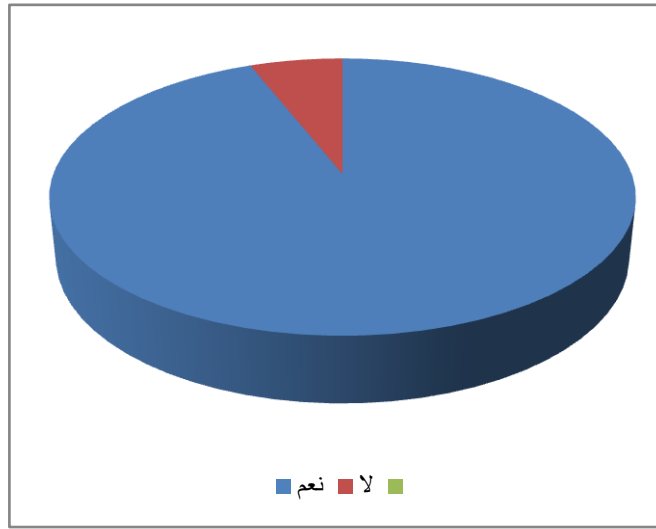
هل تعتبر أن حصة التربية البدنية والرياضية تقدم فرص الصداقات بين التلاميذ ؟

### الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة المادة في إعطاء فرص الصداقة بين التلاميذ .

الجدول رقم 15: يوضح مدى مساهمة المادة في إعطاء فرص الصداقة بين التلاميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	282	94%	232.32	3.84	0.05	1	دال
لا	18	6%					
المجموع	300	100%					



الشكل رقم (15): يوضح مدى مساهمة المادة في إعطاء فرص الصداقة بين التلاميذ.

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (15) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 94% من التلاميذ يعتبرون أن حصة التربية البدنية تقدم الفرصة لأكثر صداقة بين التلاميذ بينما نسبة 6% ترى أو تعتبر عكس ذلك، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 232.32 و كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولية وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

### الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن هذه المادة لها دور كبير في تقديم فرص الصداقة بين التلاميذ عكس المواد الأخرى.

السؤال السادس عشر:

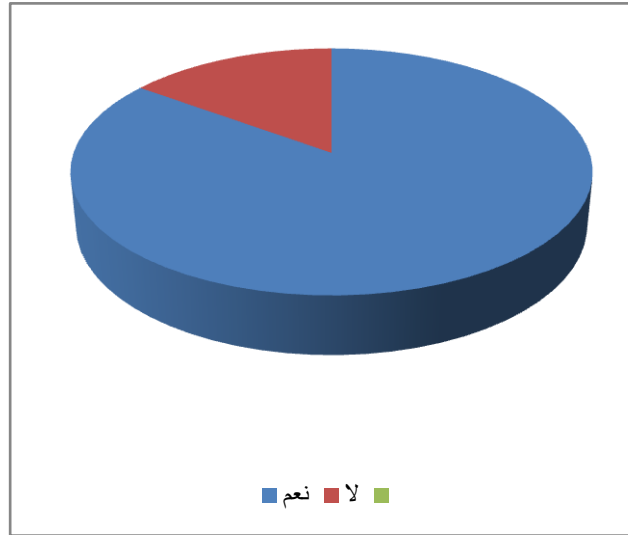
هل يمكن ترسيخ مبدأ التعاون والتكافل الإجتماعي من خلال الأنشطة الرياضية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة قيمة التعاون خلال الأنشطة الرياضية .

الجدول رقم 16: يوضح قيمة التعاون والتكافل الإجتماعي خلال الأنشطة الرياضية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	255	%85	147	3.84	0.05	1	دال
لا	45	%15					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (16): يوضح قيمة التعاون والتكافل الإجتماعي خلال الأنشطة الرياضية.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 85% من التلاميذ يعتبرون أن التعاون والتكافل الإجتماعي ضروريا في الأنشطة الرياضية ونسبة 15% يرون عكس ذلك، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة بـ

147 ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يعتبرون أن مجال التعاون والتكافل الإجتماعي ضروريان خلال الأنشطة البدنية والرياضية .

السؤال السابع عشر:

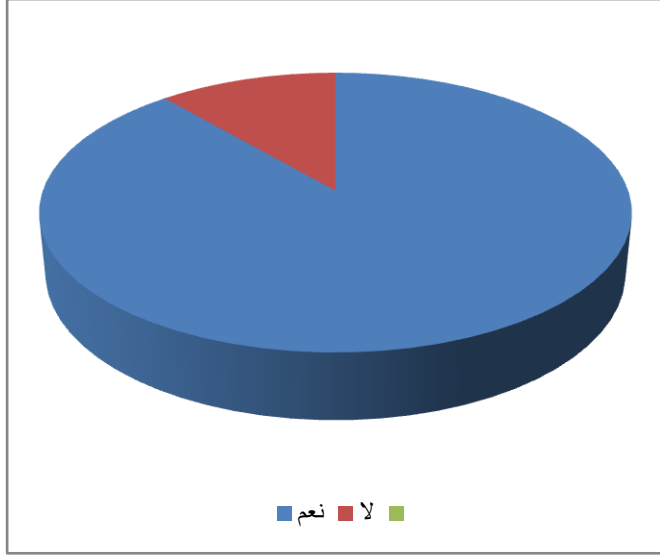
هل تعلم التربية البدنية والرياضية إحترام الآخرين ؟

الغرض من السؤال:

مدى مساهمة حصة التربية البدنية في إحترام الغير .

الجدول رقم 17: يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية في إحترام الغير .

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	266	%88.67	164.28	3.84	0.05	1	دال
لا	34	%11.33					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (17):. يوضح مدى مساهمة حصّة التربية البدنية في إحترام الغير

#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (17) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 88.67% من التلاميذ ترى أن التربية البدنية والرياضية تعلم احترام الآخرين بينما 11.33% يرون عكس ذلك تنفي هذا الرأي، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة ب 164.28 ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

#### الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن هذا المادة تعلم احترام الغير وهذا له دلالة واضحة للأبعاد الإجتماعية .

#### السؤال الثامن عشر:

هل تعتبر أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تحميك من الإنحراف الإجتماعي ؟

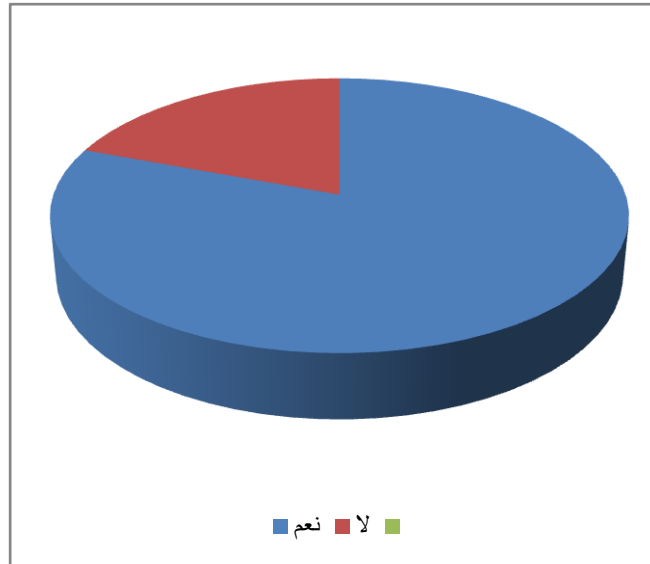
#### الغرض من السؤال:

مدى مساهمة التربية البدنية في حماية التلميذ من الإنحراف الإجتماعي .

الجدول رقم 18:

يوضح مدى مساهمة التربية البدنية في حماية التلميذ من الانحراف الإجتماعي

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	242	%80.67	112.85	3.84	0.05	1	دال
لا	58	%19.33					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (18):. يوضح مدى مساهمة التربية البدنية في حماية التلميذ من الانحراف الإجتماعي

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (18) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 80.67% من التلاميذ يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تحمي من الانحراف الإجتماعي بينما تنفي هذا الإعتبار 19.33 من التلاميذ ، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 112.85 كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولية وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.



الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ أغلب التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تحمي من الانحراف الإجتماعي وهذا له دلالة واضحة للأبعاد الإجتماعية لهذه الحصة .

السؤال التاسع عشر:

هل تظن أن التربية البدنية والرياضية تعلم حسن التعامل مع الآخرين ؟

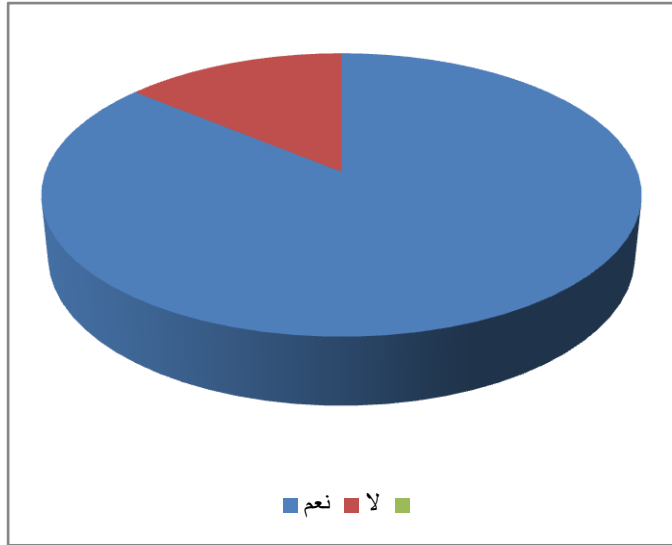
الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كانت التربية البدنية والرياضية تعلم حسن التعامل مع الآخرين .

الجدول رقم 19:

يوضح مكانة التربية البدنية في حسن التعامل بين التلاميذ

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	285	%86	155.52	3.84	0.05	1	دال
لا	42	%14					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم(19):. يوضح مكانة التربية البدنية في حسن التعامل بين التلاميذ

عرض وتحليل النتائج : .

من خلال الجدول رقم (19) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 86% من التلاميذ يظنون أن التربية البدنية والرياضية تعلم حسن التعامل مع الآخرين بينما نسبة 14% تظن عكس ذلك ، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة بـ 155.52 ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تعلم حسن التعامل مع الآخرين من خلال بحث روح المودة .

السؤال العشرين:

هل تعتبر أن التربية البدنية والرياضية تعلم الأمانة للتلميذ ؟

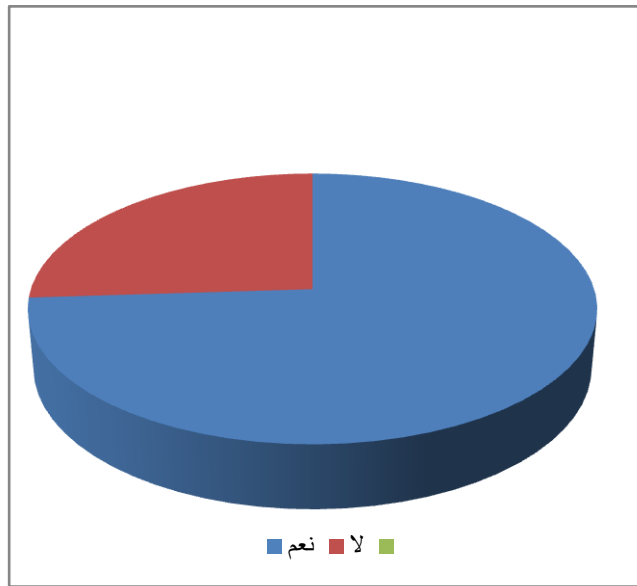
الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كانت التربية البدنية والرياضية تعلم الأمانة للتلميذ .

الجدول رقم 20:

يوضح مكانة التربية البدنية عند التلاميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	222	%74	69.12	3.84	0.05	1	دال
لا	78	%26					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (20): يوضح مكانة التربية البدنية عند التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (20) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن %74 من التلاميذ يعتبرون أن التربية البدنية والرياضية تعلم التلميذ الأمانة وهو عكس ما تعتبره نسبة %26 من التلاميذ، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة بـ 69.12 كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة

إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب التلاميذ يعتبرون أن التربية البدنية والرياضية تعلم التلميذ الأمانة في الوسط الدراسي. إستنتاج المحور الثاني: من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تتيح فرص الصداقات بين التلاميذ وتعلم احترام الآخرين والتعامل معهم وحتى الأمانة كما تحث على التعاون وتحمي من الإنحراف الإجتماعي فهي إذن وسيلة لإندماج في المجتمع .

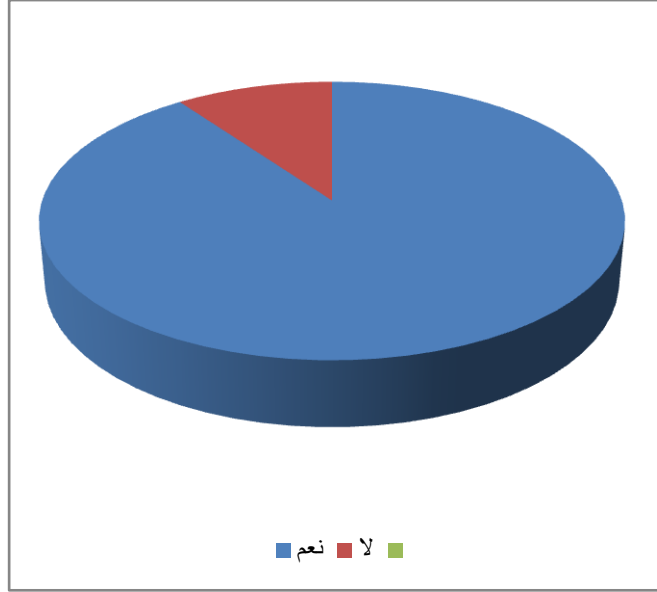
### 1.3. المحور الثالث:

السؤال الواحد و العشرين: هل للتربية البدنية والرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي لك؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي للتلميذ

الجدول رقم 21: يوضح أثر التربية البدنية على الجانب الصحي للتلميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	270	90%	192	3.84	0.05	1	دال
لا	30	10%					
المجموع	300	100%					



الشكل رقم(21):. يوضح أثر التربية البدنية على الجانب الصحي للتلميذ.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (21) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 90% من التلاميذ يقولون أن لتربية البدنية أثر إيجابي على الجانب الصحي و نسبة 10% يقولون عكس ذلك، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة بـ 192 ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن للتربية البدنية والرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها.

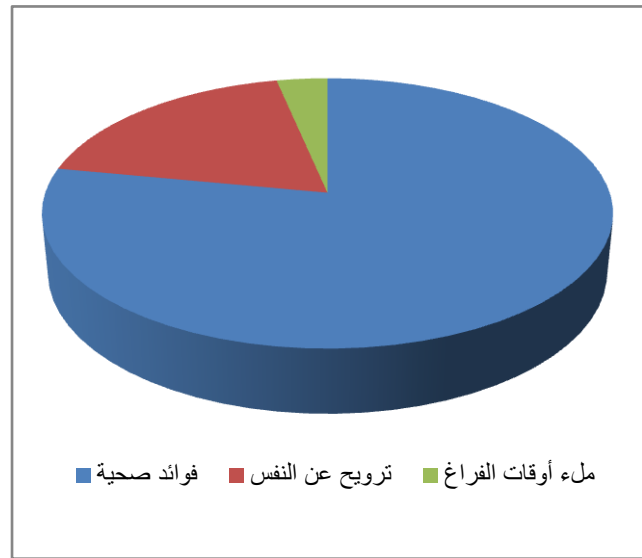
السؤال الثاني و العشرين:

لماذا تمارس التربية البدنية والرياضية؟ فوائد صحية، ترويح عن النفس، ملء أوقات الفراغ

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية والرياضية

الجدول رقم 22: يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية .

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
فوائد صحية	234	%78	279.92	5.99	0.05	2	دال
ترويح عن النفس	56	%18.67					
ملء أوقات الفراغ	10	%3.33					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم (22): يوضح رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية.

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (22) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 78% من التلاميذ يقولون أنهم التربية البدنية لفوائد صحية و نسبة 18.67% يمارسونها للترويح عن النفس أما نسبة 3.33% يمارسونها لملء أوقات الفراغ، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة ب 279.92 ك<sup>2</sup> الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة <

ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن أكثر التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية من أجل فوائدها الصحية وهذا راجع لعلمهم بفوائدها .

السؤال الثالث و العشرين:

هل تظن أن النشاط الرياضي يساعد على التحلي عن التدخين ؟

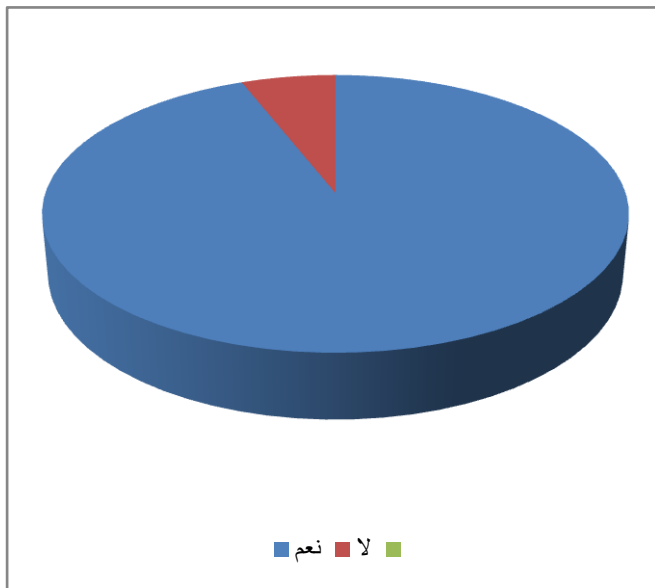
الغرض من السؤال:

معرفة فوائد التربية البدنية و الرياضية لصحة التلميذ.

الجدول رقم(23) :

يوضح فوائد التربية البدنية لصحة التلميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	282	%94	232.32	3.84	0.05	1	دال
لا	18	%06					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم(23):. يوضح فوائد التربية البدنية لصحة التلميذ

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (23) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 94% من التلاميذ يقولون أن النشاط الرياضي يساعد على التخلص عن التدخين و نسبة 6% يقولون عكس ذلك، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة 232.32 و  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تساعد على الإقلاع عن التدخين وهذا يبرهن عن الفوائد الكبيرة للتربية البدنية من الجانب الصحي .

السؤال الرابع و العشرين:

هل تعتبر أن شعورك بالمرض يجعلك تلجأ إلى الرياضة للتخفيف من الآلام ؟

الغرض من السؤال:

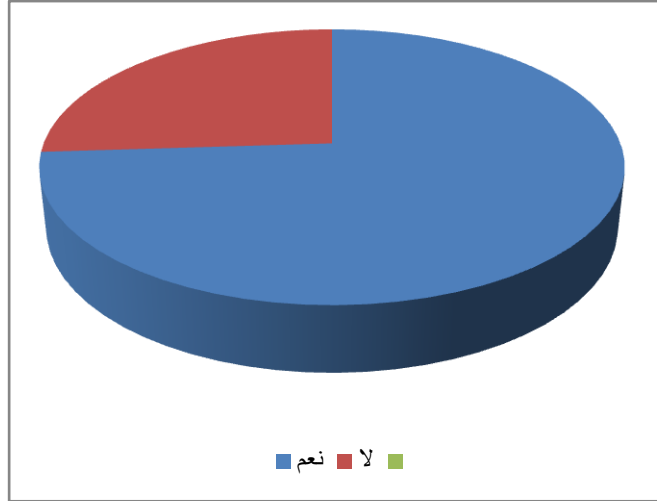
معرفة مدى مساهمة التربية البدنية للتخفيف من الآلام .

الجدول رقم(24) :

يوضح مدى مساهمة التربية البدنية للتخفيف من الآلام.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	222	74%	69.12	3.84	0.05	1	دال
لا	78	26%					
المجموع	300	100%					





الشكل رقم(24):. يوضح مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية للتخفيف من الآلام

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (24) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 74% من التلاميذ يعتبرون أن الشعور بالمرض يجعلهم يلجؤون للرياضة للتخفيف من الألم بينما 26% من التلاميذ ينفون ذلك، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة 69.12 وك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن أكثر التلاميذ يعتبرون أن الشعور بالمرض يجعلهم يلجؤون إلى الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية للتخفيف من الآلام.

السؤال الخامس و العشرين:

هل تساعدك التمرينات الرياضية على مقاومة بعض الأمراض ؟

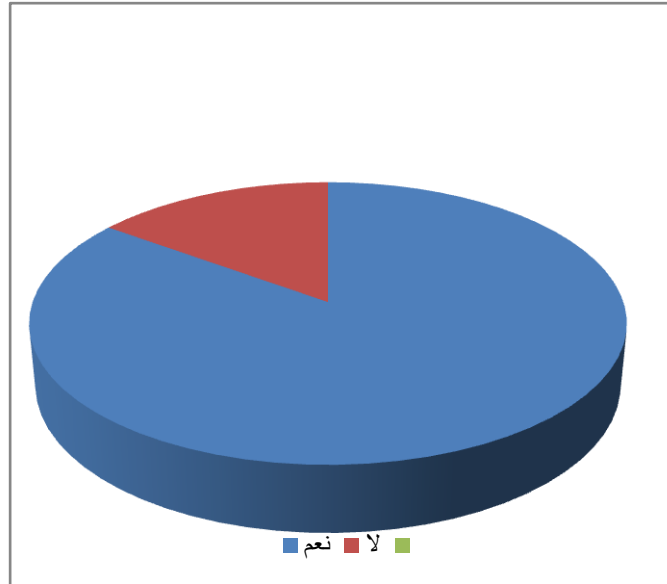
الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التمارين الرياضية على مقاومة بعض الأمراض.

الجدول رقم(25) :

يوضح مدى مساهمة التمارين الرياضية في القضاء على بعض الأمراض.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	255	%85	147	3.84	0.05	1	دال
لا	45	%15					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم(25):. يوضح مدى مساهمة التمارين في القضاء على بعض الأمراض

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (25) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 85% من التلاميذ يؤكدون على أن التمارين الرياضية تساعد على مقاومة بعض الأمراض بينما نسبة 15% يقولون عكس ذلك، حيث قدرت كا<sup>2</sup> المحسوبة 147 و كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة < كا<sup>2</sup> الجدولة وبالتالي هناك دلالة

إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن أكبر نسبة من التلاميذ يرون أن التمارين الرياضية تساعد على مقاومة بعض الأمراض ، وهذا يبرهن على فائدة التربية البدنية من الجانب الصحي .

السؤال السادس و العشرين:

هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تفادي تعاطي المخدرات ؟

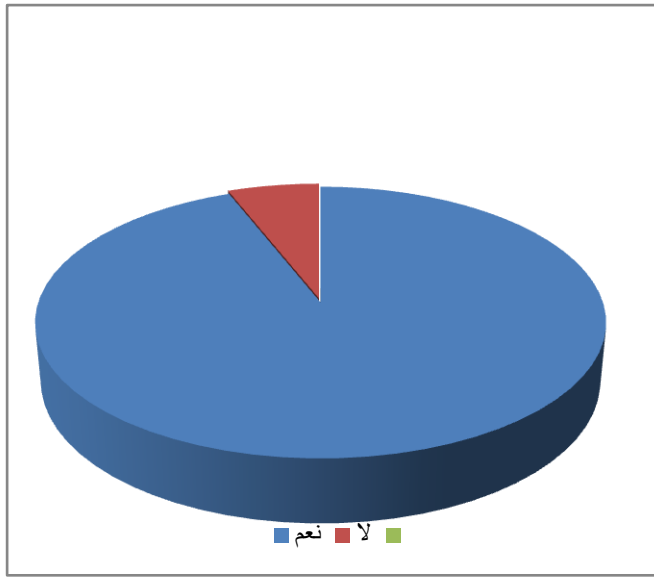
الغرض من السؤال:

معرفة فوائد التربية البدنية و الرياضية لصحة التلميذ.

الجدول رقم(26) :

يوضح فوائد التربية البدنية لصحة التلميذ.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	264	%88	173.28	3.84	0.05	1	دال
لا	36	%12					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم(26):. يوضح فوائد التربية البدنية لصحة التلميذ

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (26) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 88% من التلاميذ تعتبر أن استمرارية النشاط الرياضي تخفف من اللجوء إلى المخدرات بينما نسبة 12% ينفون هذا الإعتبار، حيث قدرت  $\chi^2$  المحسوبة 173.28 و  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا  $\chi^2$  المحسوبة <  $\chi^2$  الجدولة وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

الاستنتاج:

نستنتج أن أكبر نسبة تعتبر أن إستمرارية النشاط الرياضي يساهم في تفادي تعاطي المخدرات

السؤال السابع و العشرين:

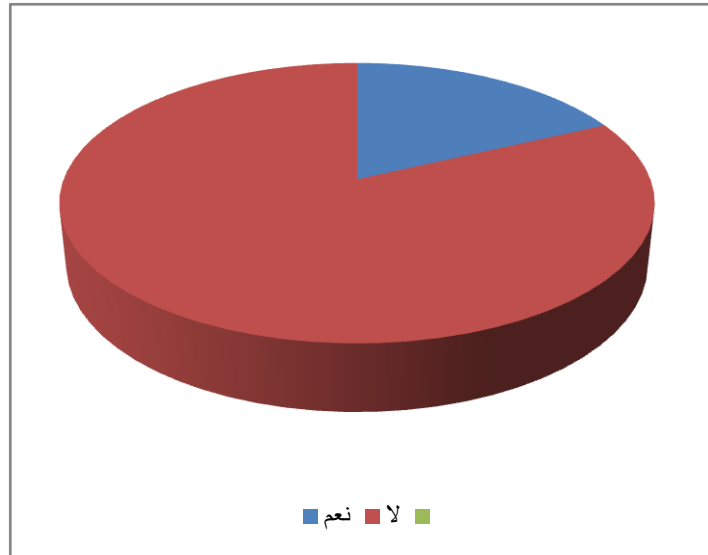
هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البنية الجسمية

(السمنة ، النحافة ..... إلخ) ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت التربية البدنية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من (السمنة، النحافة.. إلخ).

الجدول رقم(27) : يوضح ما إذا كانت التربية البدنية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البنية الجسمية.

العبارات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
نعم	56	%18	117.81	3.84	0.05	1	دال
لا	244	%82					
المجموع	300	%100					



الشكل رقم(27):. يوضح ما إذا كانت التربية البدنية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البنية الجسمية .

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (27) يتضح لنا ان هناك فرق بين النسب حيث أن 18% يعتقدون أن ممارسة لتربية البدنية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من البنية الجسمية ( السمنة ، النحافة ... إلخ) بينما نسبة 82% يعتقدون عكس ذلك، حيث قدرت ك<sup>2</sup> المحسوبة 117.81 وك<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وجدنا ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> الجدولية وبالتالي هناك دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى.

### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يعتقدون أن ممارسة التربية البدنية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من البنية الجسمية

(السمنة ، النحافة ..... إلخ)

### إستنتاج المحور الثالث:

من خلال ما سبق نستنتج أن التلاميذ يؤكدون على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تمارس من أجل فوائد صحية وبأنها

تساهم في تفادي تعاطي المخدرات و التدخين كما تساعد على مقاومة بعض الأمراض و تخفف الكثير من الألم والمرض

كما أن التلاميذ ينفون على أنها تؤثر على الاشخاص الذين يعانون من مشاكل في البنية الجسمية (السمنة ، النحافة

..... إلخ).

2. مقارنة النتائج بالفرضيات :

2.1. الفرضية الجزئية الأولى (المحور الأول) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الأول وبعد حساب النسبة المئوية وكما المحسوبة ومقارنتها ب ك<sup>2</sup> الجدولة ، وجدنا أن أغلب التلاميذ أجمعوا أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على الجانب النفسي للمراهق ، وذلك من خلال نتائج الجداول (01، 02 ، 03 ، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 08 ، 09 ، 10) التي عبر عنها التلاميذ وتجابوا معها حيث أن أغلب التلاميذ أثبتوا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تطوير شخصياتهم و تساعدهم على اجتناب الارهاق النفسي و هذا ما يجيب عن الفرضية الأولى و التي تقول أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس . وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الأولى .

2.2. الفرضية الجزئية الثانية (المحور الثاني) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الثاني وذلك بعد حساب ك<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها ب ك<sup>2</sup> الجدولة ، وذلك من خلال نتائج جداول (11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20) والتي عبر عنها التلاميذ وتجابوا معها حيث أن أغلب التلاميذ أثبتوا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على إقامة علاقات بين التلاميذ وتقوية الروابط الإجتماعية وتقديم فرص للصدقة وحسن التعاون بينهم وهذا ما يجيب عن الفرضية الثانية والتي تقول أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على الجانب الإجتماعي للمراهق . وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الثانية.

2.3. الفرضية الجزئية الثالثة (المحور الثالث) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الثالث و ذلك بعد حساب ك<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها ب ك<sup>2</sup> الجدولة وذلك من خلال نتائج الجداول (21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27) حيث أن أغلبية التلاميذ إعتبروا أن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة لإقلاع عن التدخين والتخفيف من الآلام وتمارس من أجل فوائدها الصحية وهذا ما تجيب عنه الفرضية الثالثة والتي تقول أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على صحة المراهق المتمدرس . وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية الثالثة.

### 3. الإستنتاج العام :

على ضوء ما سبق نجد أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر جزءاً أساسياً بالغ الأهمية في المنظومة التربوية ، من خلال سعيها إلى تحسين سلوك الفرد وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأن التربية البدنية والرياضية كونهما قاعدة تربوية أساسية الهادفة إلى تنمية كفاءات التلميذ النفسية والإجتماعية والصحية وأدائه المهاري وخصوصاً المراهق، وليست مجرد حشو في المنهاج الدراسي أو فترة راحة تتخللها بعض الحركات كما يعتقد البعض ، بل حصة تربوية أساسية تعتمد على الأسس العلمية .

فالتربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في تحقيق النمو النفسي عن طريق التخفيف من المشاكل النفسية وإكتساب الثقة في النفس والتحرر من الرغبات والكبت والقدرة على الضبط الذاتي للسلوك والشعور بالسعادة والرضا وتنمية الإتجاهات الإيجابية والوجدانية أي تحقيق مبدأ الصحة النفسية هذا من جهة ومن جهة أخرى خلق روح التعاون بين الزملاء وإكتساب أصدقاء فممارسة المراهق للنشاط البدني يساعده في التفاعل مع بيئته والإحساس بالقيم الإجتماعية المثلى إلى جانب إكتسابه للصحة الجسمية العقلية ، فحصة تربية بدنية والرياضية ليست للترويح عن النفس والتفاعل ، بل هي وسيلة للحفاظ على البنية الجسمية من خلال الإقلاع عن الآفات الدخيلة عن المجتمع واكتساب الصحة .



## الإقتراحات والتوصيات:

على ضوء النتائج والإستنتاجات المحصل عليها نوصي بما يلي :

. يجب أن تتظافر الجهود ما بين الأولياء و المجتمع و المتوسطة من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.

. تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة و ذلك بالقيام بمخصص نظرية خاصة بالتربية البدنية و الرياضية .

. يجب على أساتذة مادة التربية البدنية و الرياضية إعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة بتوضيح أهدافها و دورها في المجتمع و في حياة التلميذ .

. تطوير الرياضة المدرسية وهذا بتنظيم دورات رياضية داخلية وخارجية من أجل التعاون أكثر والإندماج في المجتمع .

. ضرورة التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس .

. يجب توفير الوسائل والمنشآت اللازمة لتسهيل ممارسة التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ والوصول إلى الأهداف المسطرة .

. يجب أن تكون هناك توعية إعلامية للأولياء لأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ومعرفة أهدافها وإنعكاساتها على التلميذ .

. إعطاء المكانة الحقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية وذلك بالزيادة في الوقت ورفع المعامل

. وفي الأخير نوصي زملاءنا المتخرجين من المعهد إعطاء صورة حقيقية وجيدة لهذه المادة.

## خاتمة :

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان نستنتج أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد النظرية الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة ، تهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة .

كما أنها مادة أساسية تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين شخصية المتلمذ وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس كما أن لها آثاراً وانعكاسات إيجابية عليه ، فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم كما يرون فيها مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جواً من التآخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم ، وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية ، كما أن لها تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر ، كما وجدنا حب التلاميذ لهذه المادة أكثر من المواد الأخرى كونها مادة حيوية ويشعرون بالإرتياح والإطمئنان عند ممارستها كما يرون أنها تساعدهم على طرد القلق والتوتر النفسي كما تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم بين بعضهم البعض من خلال إبراز مواهبهم الرياضية ، وهم يرون أنها مادة أساسية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى .

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدنا أن للتربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة التلميذ الدراسية فهي ليست مجرد فترة لعب فقط أو مجرد ملء الفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ ، وهذا فيما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية ، غير أن المشكل المطروح أن ممارستها في بلادنا تعتبر كلاسيكية إذا ما قورنت بالدول الأخرى ولعله هذا ما يجعل نظرة الناس إليها أنها مجرد لعب فقط وشغل وقت الفراغ غير عالمين بأهدافها وانعكاساتها الصحيحة وهذا كله راجع إلى نقص الهياكل والإمكانيات .

وفي الأخير نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية آثار إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على المتلمذ تساعده في حياته اليومية والدراسية ، وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية .

## قائمة المصادر والمراجع :

### 1. الكتب :

1. ابراهيم إمام ، الإعلام الإذاعي والتلفزيوني ، ط1، دار المعارف ، لبنان ، 1990 .
2. الرفاعي أحمد حسين ، مناهج البحث العلمي تطبيقات إدارية وإقتصادية ، دار وائل عمان ، 1998 .
3. أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، ط2 ، 1997 .
4. بوغلاي عمران رولة ، الرياضة في المدرسة الأساسية ، ديوان المطبوعات ، الجزائر ، 1987 .
5. تركي رابع ، أصول التربية والتعليم ، ط2 .
6. توفيق حداد ، محمد سلامة آدم ، التربية العامة ، ط1 .
7. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط1 ، 1995 .
8. رمضان محمد القذافي ، علم النمو الطفولة والمراهقة ، المكتبة الجامعية الحديثة الإسكندرية ، ط2 ، 1997 .
9. سامي ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار الميسرة للنشر ، الأردن ، 2000 .
10. شالز ، ترجمة حسن معوض ، أسس التربية البدنية ، ط4 .
11. طلعت همام ، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية ، ط2 ، دار عمان ، الأردن ، 1987 .
12. عبد الفتاح دويرار ، سيكولوجية النمو والإرتقاء ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ط2 ، 1996 .
13. عليات ربحي مصطفى ، خطوات البحث العلمي في علم المكتبات ، رسالة المكتبة ، 1981 .
14. عمر التومي الشيباني ، مناهج البحث الإجتماعي ، ط3 ، ليبيا ، منشورات مجمع الفاتح للجامعات ، 1989 .
15. عودة سليمان ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، مكتبة الكتاني ، 1992 .
16. فؤاد الباهي السيد ، الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، ط2 .
17. فيصل رشيد العياضي ، المجز في علم الحركة ، مطبعة المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، 1987 .
18. كما يسوني ، النمو التربوي للطفل المراهق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1979 .
19. مالك سليمان مخول ، علم النفس الطفولة والمراهق ، مطابع مؤسسة ، دمشق ، 1981 .

20. محمد مصطفى زيدان ، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام ، دط، القاهرة .
21. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطى ، نظرية وطرق التربية البدنية ط1.
22. محمد الأفندي ، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية ، دار النهضة للطبع والنشر .
23. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط1 ، 1986.
24. محمد عادل خطاب ، كمال الدين التركي ، التربية الرياضية لخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1965.
25. محمد عوض سيوني ، وآخرون ، نظريات وطرق التدريس ت ، ب ، ر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
26. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
27. محمد سلامن آدم ، علم النفس الرياضي ، 1984
28. محمد سمير اسماعيل ، اثر ت، ب، ر على صحة ونفسية المراهق ، 1999-2001
29. محمد عماد الدين اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ط1 ، 1986
30. عبد العلي الجسماني ، سيكولوجية الطفل والمراهقة ، ط1 ، 1994
31. فؤاد البهي السيد ، الأسس العلمية النفسية للنمو ، 1997
32. عبد الرحمان العيسوي ودراسات في تفسير السلوك الانساني ، 1999
33. سعيدية محمد علي بهادر ، سيكولوجية المراهقة
34. سلامة لكرم توفيق ، علم النفس الرياضي ، 1984
35. حافظ نور ، المراهق ، 1990
36. رابع تركي ، اصول التربية والتعليم ، ط1 ، 1989
37. أسامة كمال راتب ، النمو الحركي والمراهق ، 1994
38. سلامة بهاء الدين ابراهيم ، الصحة الرياضية والمحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ، ط1 ، 2002
39. سليمان ملك مخول ، علم النفس والطفولة المراهقة ، 1985
40. خليل ميخائيل عوض ، مشكلات المراهقة في المدن والريف ، 1971

41 محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي

42 مول شادلي ، علم النفس الطفل المراهق ، ط2 ، 1981

43 ابراهيم انس واخرون ، المعجم الوسيط، 1972

## (2) الرسائل والمذكرات :

1. بشير رشد وحسن حبيب ودرعي ، إنعكاسات ممارسة النشاطات التربوية البدنية والرياضية على النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية ، مذكرة ليسانس ، جامعة الجزائر ، 1998.

2. فاطمة بوراس ، أثر وحدات تعليمية مقترحة ، رسالة ماجستير ، 1997 .

3. قاسمي صادق وأيشوكان محمد ، أثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات ، مذكرة ليسانس ، جامعة الجزائر

## (3) مصادر أخرى مختلفة :

1. وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية .

2. مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986 ، الجزائر .

3. بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطار الرياضي في الجزائر وزعت في مؤتمر القاهرة حول تكوين الإطار الرياضي في الدول العربية ، المركز الأولمبي المحاذي من 18 إلى 22 ما 1998 جمهورية مصر العربية .

4. محاضرة الدكتور قصي محمود المهدي القيصي .

## المحور الأول :

1- هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على استيعاب دروسك ؟

لا  نعم

2- هل للتربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب النفسي لك ؟

لا  نعم

3- في رأيك هل تساعد التربية البدنية و الرياضية في القضاء على كل من :

الخجل  الإكتئاب  العزلة

4- ماهو إحساسك أثناء ممارستك حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الملل  الراحة  القلق

5- ماهو الشيء الذي يعجبك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

المنافسة  اللعب  التدريب

6- هل تساعد التربية البدنية و الرياضية في تحسين سلوك التلميذ ؟

نعم  لا  أحيانا

7- هل تشعر عند ممارستك للتربية البدنية و الرياضية بالإرتياح و الإطمئنان ؟

لا  نعم

8- هل تظن أن التربية البدنية والرياضية يمكن أن تساهم في علاج بعض الأمراض النفسية؟

لا  نعم

9- هل تعتبر أن التربية البدنية و الرياضية تساعد على اجتناب الإرهاق النفسي ؟

لا  نعم

10- هل تعتبر أن الأنشطة البدنية تساعد على تطوير شخصية التلميذ ؟

لا  نعم

## المحور الثاني :

1-هل بممارستك للتربية البدنية و الرياضية تكتشف زملاءك و تتعرف عليهم ؟

لا  نعم

2-هل تعتقد أن حصة التربية البدنية و الرياضية تخلق :

جو تفاهم بين التلاميذ  جو تأخي  جو تعارف  جو عدواني

3-حصة التربية البدنية و الرياضية تعلمك :

الانضباط  النظام  احترام الغير

4-هل تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع :

كثيرا  قليلا  لا

5-هل تعتبر أن حصة التربية البدنية و الرياضية تقدم فرص الصداقات بين التلاميذ ؟

لا  نعم

6-هل يمكن ترسيخ مبدأ التعاون والتكافل الإجتماعي من خلال الأنشطة الرياضية ؟

لا  نعم

7-هل تعلم التربية البدنية و الرياضية احترام الآخرين ؟

لا  نعم

8-هل تعتبر أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تحميك من الإنحراف الإجتماعي ؟

لا  نعم

كيف ذلك ؟ .....

9-هل تظن أن التربية البدنية و الرياضية تعلم حسن التعامل مع الآخرين ؟

لا  نعم

10-هل تعتبر أن التربية البدنية و الرياضية تعلم الأمانة للتلميذ ؟

لا  نعم

### المحور الثالث :

1-هل للتربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي لك ؟

لا  نعم

2-لماذا تمارس التربية البدنية و الرياضية ؟

فوائد صحية  ترويح عن النفس  ملاء أوقات الفراغ

3-هل تظن أن النشاط الرياضي يساعد على التخلص عن التدخين ؟

لا  نعم

4-هل تعتبر أن شعورك بالمرض يجعلك تلجأ إلى الرياضة للتخفيف من الآلام ؟

لا  نعم

5-هل تساعدك التمرينات الرياضية على مقاومة بعض الأمراض ؟

لا  نعم

6-هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تفادي تعاطي المخدرات ؟

لا  نعم

7-هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في البنية الجسمية ( السمنة ، النحافة ... إلخ ) ؟

لا  نعم



## ملخص البحث

تطرقنا في هذا البحث إلى حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المتعلمين (12-15) سنة وكان مبني على عدة خطوات أهمها :

### المقدمة وإشكالية البحث

حيث تكلمنا في المقدمة على أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وآثارها على المراهق في المجتمع ، وضرورة ممارستها وإظهارها في أحسن صورة كباقي المواد الأخرى ، كما تطرقنا في الإشكالية إلى عدة تساؤلات :

- هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للمتعلم؟

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الاجتماعي للمتعلم؟

- هل هناك تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على صحة المتعلم؟

### فرضيات البحث :

- تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للمتعلم .

- تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب الاجتماعي للمتعلم .

- تؤثر التربية البدنية والرياضية على صحة المتعلم .

### أهمية البحث :

تعتبر الدراسة في مرحلة متوسطة من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته ، فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس فهو يفضل الاندماج بالجماعة إيماناً منه بقيمة الجماعة في تحقيق أهدافها وباعتبار مادة التربية البدنية والرياضية كمادة إجبارية في المنظومة التربوية ، فالتلميذ يحتاج إلى ممارسات رياضية تجعله أكثر تكيفاً لمسيرة العصر والتطلع نحو المستقبل ولذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها التعريف بمدى تأثيرات هذه المادة الحيوية على المتعلمين من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية .

### أهداف البحث :

- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على المتعلمين من الجانب النفسي .

.الكشف عن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من الجانب الاجتماعي على المتمدرس .  
- معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على صحة المتمدرس

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين الجانب النظري والتطبيقي حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول الأول هو التربية البدنية والرياضية والثاني خصائص المراهقة (12-15) سنة والفصل الثالث آثار التربية البدنية والرياضية على المتمدرس ، أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين الفصل الأول تضمن :

-المنهج المتبع : استخدمنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة.

-عينة البحث : تم اختيارها بطريقة عشوائية اشتملت على 300 تلميذ من أصل 3000 تلميذ أي أخذنا نسبة 10%

- أدوات البحث : إستمارة استبائية خاصة بتلاميذ التعليم المتوسط .

- مجالات البحث : المجال الزمني من شهر مارس حتى شهر أوت 2015، المجال المكاني بعض متوسطات ولاية تيارت (4متوسطات ) ، المجال البشري 300 تلميذ .

- الدراسة الإحصائية : النسبة المئوية واختيار بيرسون ك<sup>2</sup> .

أما الفصل الثاني فقد احتوى على عرض وتحليل نتائج الاستبيان ومناقشته والاستنتاجات التي كانت إيجابية بحيث تحققت جميع الفرضيات ، وفي الأخير أعطينا بعض التوصيات والتي تنص على ضرورة إعطاء الصورة الحقيقية لهذه الحصة من طرف الأساتذة وذلك بتوعية التلاميذ وأولياءهم بأهمية هذه المادة وزيادة معاملها والحجم الساعي لها من طرف المنظومة التربوية .

## Le résumé de la recherche en français

Nous avons discuté dans ce document sur le rôle de la séance de sport : psychologique, physique et social chez les apprenants (15-18 ans) et était basé sur plusieurs étapes:

Introduction et Recherche problématique:

Nous avons parlé d'abord sur l'importance de la part de l'éducation physique et du sport et de ses effets sur l'adolescent dans la communauté, et la nécessité d'exercer et de les afficher dans la meilleure forme comme toutes les autres matières académiques, comme nous avons composé la situation problématique à plusieurs questions:

- La séance de l'éducation physique et sportive, Influence-t-elle, sur le côté psychologique de l'apprenant?

La séance de l'éducation physique et sportive, est ce qu'elle influence sur l'aspect social de l'apprenant?

Y a-t-il un effet de la part de la séance de l'éducation physique et sportive sur la santé des apprenants?

L'hypothèse de la recherche:

L'influence de la séance de l'éducation physique et sportive sur le côté psychologique de l'apprenant.

L'influence de la séance de l'éducation physique et sportive sur l'aspect social de l'apprenant.

La séance de l'éducation physique et sportive affecte sur la santé des apprenants.

L'importance de la recherche:

Le collège est une phase d'étude très importantes traversées par l'étudiant dans sa vie, ils contribuent de manière significative à la formation de sa personnalité et renforce a l'esprit de l'enthousiasme et le désir de rivaliser. Il préfère la fusion du groupe avec la conviction de la valeur du groupe à atteindre ses objectifs et que l'éducation physique et sportive comme matière obligatoire dans le système éducatif, donc l'apprenant a besoin de pratiquer le sport pour le rendre plus adapté pour suivre le rythme avec le temps et en regardant vers l'avenir. Notre travaille est une étude dans laquelle nous essayons de donner l'influence de cette séance sur l'aspect physique psychologique et social chez les apprenants.

L'objectif de la recherche:

\_ Déterminer l'effet de la part de la séance de l'éducation physique et sportive sur l'aspect psychologique chez les apprenants.

\_ Divulgateur de l'impact de la part de la séance de l'éducation physique et sportive sur l'aspect social chez les apprenants.

\_ Voir l'effet de la part de la séance de l'éducation physique et sportive sur la santé des apprenants.

Pour atteindre cet objectif, nous avons divisé notre recherche en deux parties, côté théorique et pratique. Le côté théorique inclus trois premiers chapitres : est la part de l'éducation physique et du sport dans le système éducatif et les caractéristiques de l'adolescence du groupe d'âge (15-18) ans et le troisième chapitre est les effets de l'éducation physique et des sports sur l'adolescent, mais le côté pratique a été contenu deux chapitres inclus:

-La méthode suivie: Nous avons utilisé la méthode descriptive, car il est le plus approprié pour cette étude.

Recherche -échantillon: été choisi au hasard inclus 300 étudiants sur 3000 élèves qui prennent un 10%.

- Outils de recherche: questionnaire privée formulaire élèves de l'école moyenne.

- Domaines de recherche: la région temporelle du mois de Février jusqu'en mai 2015, certaines écoles moyennes de la région spatiale wilaya de Tiaret (5 lycées), le domaine de 300 élèves.

- Etude statistique: le pourcentage et choisissez Pearson Ka 2.

Le deuxième chapitre contient la présentation et l'analyse des résultats de l'enquête et les débats et les conclusions qui ont été positifs de sorte que toutes les hypothèses formulées, et la dernière a donné quelques recommandations, qui stipule la nécessité de donner la vraie image de cette part par des professeurs et que d'éduquer les élèves et leurs parents de l'importance de cet article et d'augmenter sa confession et le nombre d'heure par le système éducatif.