الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بعنوان

التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق "15-18" :

دراسة وصفية أجريت ببعض الثانويات بولاية مستغانم

إعداد الطلبة:

- ساسي محمد

رايس بلال

تحت إشراف الدكتور:

- د. بن دحمان محمد نصرالدين -

السنة الجامعية: 2014/2013

إهداء

بكل معاني الحب و الخشوع و بكل نبضات القلب و تردد الأنفاس

أهدي هذه الصفحات إلى من أضاء لي الطريق و إلى من كانو السبب في وصولي إلى هذا المستوى

إلى من وفروا لي سبيل التعلم و النجاح

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم(الجنة تحت أقدام الأمهات)

إلى أمي،شمعة حياتي التي إحترقت من أجلي

إلى أبي سندي،أصل وجودي في هذه الحياة

إلى إخوتي في فلسطين و خاصة سكان غزة الجريحة

إلى إخوتي:حسن،حسين،إلياس،حمزة

إلى كل عائلة رايس

إلى ابنة أخي فراح،والكتكوتة رشيدة

إلى أصدقائي و إخوتي الذين أكن لهم محبة في الله و أخص في الذكر.علي،

عبد المالك،المهدي،حمومعمر،زيار عبد الكريم و كل طلبة دفعتي

إلى أحبائي وإخوتي:أمين بن تامي،سفيان،حمزة مسلم،بن يطوعبدالكريم،جاب الله

توابتي،موسى،محمد بوخاتمي

إلى كل مناصري فريق تشيلسي الإنجليزي

رايس بلال و شكرا

إهداء

اللهمّ إنّي أسألك باسمك الطاهر الطيب المبارك الأحب إليك الذي إذا دعيت به أجبت وإذا سئلت به أعطيت وإذا استفرجت به فرّجت أن تصلّي وتسلم وتبارك على سيّدنا محمد وآله وأن تأويني في جواره مع آله يا كريم.

أمّا بعدما وفقني الله العلي القدير لإتمام هذا العمل أتقدّم بإهدائه إلى من قال فيهما ربّي : { وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا }

إلى الّتي حملتني وهنا على وهن ، إلى من سهرت الليالي لأجلي ، قرّة عيني أمّي الغالية زوليخة.

إلى أغلى وأطيب قلب تشتاق إليه روحي قبل عيني ، إلى الذي رسم لي درب الحياة أبي الحنون شعبان.

إلى من شاركوني فرحتي وسعادتي إخوتي الأعزاء و إلى كل الأقارب.

إلى من يربطني بهم جسر الصداقة والأخوة سواء من قريب او بعيد والى كل من يحمل لقب ساسي .

إلى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية ودفعة 2013-2014.

ساسي محمد

وشكرا

كلمة شكر

نشكر الله عزوجل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع .

و نتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور المشرف بن دحمان محمد نصر الدين الذي لم يبخل علينا بنصائحه و إرشاداته طيلة قيامنا بهذا العمل. ونشكر كل من الدكتور زيتوني و الدكتور محي الدين جمال اللذان قدموا لنا يد العون . كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعد في هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد.

قائمة الجداول

الجدول(01):يوضح التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الإجتماعي.....72

الجدول(02):يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع.....74

الجدول(03):يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية في الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية.....76

الجدول(04):يوضح القضاء على المشاكل الإجتماعية بالتربية البدنية و الرياضية.....78

الجدول(05):يوضح الأجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية والرياضية.....80

الجدول(06):يوضح الإكتشاف و التعرف على الزملاء من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.....82

الجدول(07):يوضح مدى حب حصة التربية البدنية و الرياضية.....84

الجدول(08):يوضح التأثير الإيجابي للتربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي.....86

الجدول(09):يوضح مساعدة حصة التربية البدنية في القضاء على الإكتئاب و الخجل و الوحدة.....88

الجدول(10):يوضح مدى زرع حصة التربية البدنية و الرياضية للثقة النفسية.....90

الجدول(11):يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضيةعلى التحكم في الضيق و الغضب.....92

الجدول(12):يوضح أداء حصة التربية البدنية و الرياضية تحت الضغوط النفسية و العصبية.....94

الجدول(13):يوضح التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الصحي.....96

الجدول(14):يوضح الأكثر عرضة للإصابات.....98

الجدول(15):يوضح كسب اللياقة البدنية،الصحة الجيدة بحصة التربية البدنية و الرياضية.....100

الجدول(16):يوضح موقع ومدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و السنوي.....102

الجدول(17):يوضح توفر الوسائل البيداغوجية و الصحية لدى المؤسسة.....104

قائمة الأشكال

الشكل(01): يوضح التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الإجتماعي.....73

الشكل(02): يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع.....75

الشكل(03): يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية في الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية.....77

الشكل(04): يوضح القضاء على المشاكل الإجتماعية بالتربية البدنية و الرياضية.....79

الشكل(05): يوضح الأجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية والرياضية.....81

الشكل(06): يوضح الإكتشاف و التعرف على الزملاء من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.....83

الشكل(07): يوضح مدى حب حصة التربية البدنية و الرياضية.....85

الشكل(08): يوضح التأثير الإيجابي للتربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي.....87

الشكل(09): يوضح مساعدة حصة التربية البدنية في القضاء على الإكتئاب و الخجل و الوحدة.....89

الشكل(10): يوضح مدى زرع حصة التربية البدنية و الرياضية للثقة
النفسية.....91

الشكل(11): يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضيةعلى التحكم في الضيق و الغضب.....93

الشكل(12): يوضح أداء حصة التربية البدنية و الرياضية تحت الضغوط النفسية و العصبية.....95

الشكل(13): يوضح التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الصحي.....97

الشكل(14): يوضح الأكثر عرضة للإصابات.....99

الشكل(15): يوضح كسب اللياقة البدنية،الصحة الجيدة بحصة التربية البدنية و الرياضية.....101

الشكل(16) :يوضح موقع ومدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و
السنوي.....103

الشكل(17): يوضح توفر الوسائل البيداغوجية و الصحية لدى
المؤسسة.....105

الفهرس

إهداء.....أ.

إهداء.....أ.

كلمة شكرو تقدير.....ب

قائمة الجداول.....ج

قائمة الأشكال.....د

مقدمة.....12

الباب الأول

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية.....15

2- الفرضيات.....16

3- أسباب إختيار الموضوع.....16

4- تحديد المفاهيم.....16

5- الدراسات السابقة.....17

6- أهمية البحث.....18

7- أهداف البحث.....18

الفصل الأول:مفهوم التربية البدنية ومكانتها في المنظومة التربوية

1.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية.....20

2.1 أهداف التربية البدنية والرياضية.....20

1.2.1.الجانب البدني.....21

2.2.1 الجانب الاجتماعي.....21

3.2.1 الجانب النفسي.....22

4.2.1 التنمية المعرفية.....22

3.1 التربية البدنية كمادة أساسية.....23

4.1 أهداف التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.....23

5.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوى.....24

6.1 مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوى.....25

1.6.1 من الناحية البدنية.....25

2.6.1من الناحية الاقتصادية.....25

3.6.1 من الناحية الاجتماعية والثقافية.....25

7.1 مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية.....26

8.1 التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر.....27

الفصل الثاني:مرحلة التعليم الثانوي

1.2 مرحلة التعليم الثانوي.....29

مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.....30

2.2

3.2 أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.....31

1.3.2 أهداف المجال الحسي الحركي.....32

2.3.2 أهداف المجال الاجتماعي.....33

3.3.2 أهداف المجال المعرفي.....33

4.3.2 المجال النفسي.....34

4.2 التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المرحلة الثانوية 34

5.2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى.....35

1.5.2العلاقة التربوية بين المدرس والتلميذ في التربية البدنية والرياضية 37

6.2برامج التربية البدنية و الرياضية.....37

7.2 توزيع الحصص في كل مادة.....38

الفصل الثالث:المراهقة

1.3 تعريف المراهقة.....40

2.3 مراحل المراهقة.....41

1.2.3 مرحلة المراهقة المبكرة...41

2.2.3 مرحلة المراهقة الوسطى.....41

3.2.3 مرحلة المراهقة المتأخرة.....41

3.3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....42

4.3 أهداف مرحلة المراهقة.....42

1.4.3النضج الإجتماعي.....42

2.4.3النضج العقلي.....43

3.4.3النضج الإنفعالي.....43

4.4.3إستخدام وقت الفراغ.....43

5.3خصائص المراهقة الوسطى(15 إلى 18) المرحلة الثانوية.....44

1.5.3النمو الجسمي.....44

2.5.3النمو الحركي.....44

3.5.3النمو العقلي.....45

4.5.3النمو الإجتماعي.....45

5.5.3النمو الإنفعالي.....46

6.3 خصائص تلميذ التعليم الثانوي.....47

7.3 علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية 49
البدنية

1.7.3علاقة المراهق بالثانوية.....49

2.7.3أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق.....50

الفصل الرابع: آثار التربية البدنية من الناحية النفسية و الاجتماعية والصحية على المراهق

1.4 تعريف النمو.....تعريف النمو52

1.1.4 الغرض من دراسة النمو.....52

2.4 على الجانب النفسي.....53

1.2.4 النمو النفسي.....53

2.2.4 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو 53
النفسي

3.2.4 الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على
المراهق..... 54

3.4 على الجانب الاجتماعي..... 55

1.3.4 النمو الاجتماعي 55

2.3.4 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو
الاجتماعي..... 56

3.3.4 الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على
المراهق..... 56

4.4 على الجانب الصحي..... 58

1.4.4 النمو الصحي..... 58

2.4.4 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو
الصحي..... 59

3.4.4 الآثار الصحية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
..... 59

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

1-الهدف من الدراسة الميدانية.....67

2-المنهج المتبع.....67

3-العينة.....67

4-أدوات البحث.....68

-الاستبيان.....68

5- الإحصائية.....68

6-مجالات البحث.....69

الفصل الثاني

مناقشة وتحليل النتائج

1-عرض وتحليل النتائج.....72-105

2-الاستنتاج.....106-107

3-خلاصة عامة.....108

4-الاقتراحات و التوصيات.....109

5-الخاتمة.....110-111

6-المراجع.....113-115

7-الملاحق.....117-119

مقدمة :

تعتبر التربية البد نية و الرياضية في عصرنا هذا ظاهرة اجتماعية و حضارية يمكننا من خلالها قياس مدى تقدم و تطور الشعوب و الأمم ،كما أنها تلعب دورا هاما في خلق العلاقات الطيبة و الحسنة و توثيقها بين الشعوب و ذلك من خلال تبادل الخبرات و التجارب و التعاون و السعي من أجل تحقيق هدف مشترك ألا و هو تطوير مجال التربية البد نية و الرياضية و تنميتها داخل المؤسسات التربوية ، فالتلميذ الذي يتعب ذهنه طوال النهار في الدروس النظرية و هو جالس على مقعد لا يبدي أية حركة و يكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم و تقيد حريته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

و بما أن التربية البد نية و الرياضية هي نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل فهي جزء من التربية العامة و مظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية و ممارستها من بين الأنشطة التعليمية الرسمية المقررة طيلة حياة التلميذ الدراسية تحت رعاية أساتذة مختصين و مؤطرين مهمتهم تحقيق أهداف المنظومة التربوية.

ولما كانت التربية البد نية و الرياضية مادة أساسية مقررة من طرف وزارة التربية و التعليم لا تقل أهمية عن المواد الأخرى ، تهدف أساسا إلى تدريب و تعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم ،إلا ن هذه الأخيرة تترك بعض الانعكاسات و الآثار على مختلف جوانب شخصية المراهق ،و من بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم الجوانب فيها لما له من دور هام في بناء الشخصية و التحصيل العلمي ، ومن أثار التربية البدنية و الرياضية على المراهق نفسيا نجد أنها تريحه من روتين و تعب الدراسة و الضغوطات اليومية.

وتجدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر ، كما نجد انعكاساتها على الجانب الاجتماعي للمراهق لأن ممارستها في الثانوية تحت إشراف الأستاذ في إطار تربوي تخلق تنظيما اجتماعيا يسوده روح التعاون و التآخي كما أنها تقوي لديهم روح الحماسة و الرغبة في التنافس و هي مجال للتعرف أكثر للتلاميذ على بعضهم البعض، و إذا لاحظنا انعكاساتها على الجانب الصحي للمراهق فنجد أنها تعمل على تريض جسمه لطرد الكسل و الخمول منه فالتلميذ الرياضي يكون أكثر نشاطا و حيوية من زملائه غير الرياضيين.

الباب الأول

الفصل التمهيدي

الإشكالية:

من المؤكد للعام و الخاص أن التربية البدنية و الرياضية تعتبر عنصرا قويا و فعالا في إعداد المواطن المتمكن من تشكيل حياتها و المتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر وتلعب التربية البد نية و الرياضية دورا هاما و كبيرا ، و هذا لما تتركها من آثار مختلفة على ممارسيها ، فبرامجها ليست مجرد تدريبات بدنية ، بل هي أوسع من ذلك ، فبرامج التربية البد نية و الرياضية تحت إشراف المربي الموهل تساعد على جعل المراهق المتمدرس أكثر اتزانا و وعيا منها لسلوكاته كونه يمر بمرحلة نضج تدفعها لممارسة سلوكات عديدة لإثبات وجوده و فرض ذاته كالإحساس بالرجولة عند الذكور ، فهو كثيرا ما يتعلم سلوكات عديدة عن طريق ملاحظتها لما يحيط بها ، و لهذا فالتربية البد نية و الرياضية تحمل في معانيها أهمية بالغة من خلال تأثيراتها نفسيا و اجتماعيا و صحيا عليها ، ومن هنا نحدد مشكلة البحث:

1- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي على المراهق المتمدرس؟

2- هل تؤثر التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي لدى عينة البحث؟

3- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير على الجانب الإجتماعي لدى عينة البحث؟

4- هل للتربية البدنية و الرياضية دور إيجابي على الجانب الصحي لدى عينة البحث؟

الفرضيات :

يفترض أن للتربية البد نية و الرياضية آثار كالتالي:

- لحصة التربية البد نية و الرياضية دورا ايجابيا ينعكس على المراهق.

- حصة التربية البد نية و الرياضية تؤثر إيجابيا على الجانب النفسي للمراهق.

- حصة التربية البد نية و الرياضية تأثير إيجابي على الجانب الاجتماعي للمراهق.

- حصة التربية البد نية و الرياضية لها تأثير إيجابي على صحة المراهق.

أسباب اختيار الموضوع:

-افتقار المكتبة بمعهد التربية البد نية و الرياضية على دراسات و مواضيع تحمل هذا العنوان .

-إبراز أهمية مادة التربية البد نية و الرياضة للمراهق المتمدرس بالثانوي.

-إبراز فائدة التربية البد نية و الرياضية بالنسبة للشباب عامة و المراهق المتمدرس خاصة .

-معرفة مدى تأثيرات مادة التربية البدنية و الرياضية على المراهق .

تحديد المفاهيم:

1- التربية : يعرفها أرسطو بأنها:(إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات و الزرع)، و يعرفها **إليس** بأنها:(تهذيب القوى الطبيعية للطفل كي يكون قادرا على أن يقود حياة خلقية صحيحة و سعيدة

(حداد توفيق; محمد سلامة أدم، التربية العامة الطبعة 1، صفحة 18)

2- التربية البد نية:يقول **كاكيدي** (أن التربية البد نية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي).

3-المراهقة: مشتق من المصطلح **أدوليك** اللاتيني و معناها التدرج نحو النضج البدني و الانفعالي ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

4- التأثير النفسي: إن الرياضة تساعد علي زيادة روح التعاون مما يزيد من الاجتماعية لدى الأفراد والبعد عن الملل والتوتر حيث أنها تقلل من وحدة الشخص وتقلل بالتالي من فرص حدوث الملل والأرق الذي يحدث عادةً. حيث أن الرياضة تقلل من طاقة الجسم الزائدة والتي قد تكون عامل نفسي محرّض على ارتكاب الأخطاء مما يزيد من حالة الفرد سوءاً.

5- التأثير الاجتماعي: إن اللعبة الرياضية تجري في دائرة اجتماعية صغيرة، ، سواء كانت في الشوارع ومجموعة من الأصدقاء أو النادي، وبالتالي ينبغي معرفة كيف يمكن لهذه المجموعة تتموضع بالنسبة

للمجتمع. إن الرياضة لها رسالة تربوية .فهي تسمح بالتعلم واللعب جماعيا، كما تمكن من دمج مفاهيم مثل التضامن، والتغذية والنظافة الصحية للجميع.

6- التأثير الصحي: الرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون فى النهاية الشكل المتناسق للقوام. الرياضة تلعب دوراكبيرافى علاج بعض الانحرافات القوامية كأستدارة الكتفين والانحناء الجانبى , وكذلك فى بعض حالات الشلل وذلك الى جانب العلاج.

الدراسات السابقة:

-عنوان البحث الأول:

أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية على بعض الإضطرابات النفسية لدى المراهق15-18سنة.

بحث وصفي،من إعداد الطلبة:مجاهد مصطفى و أحرون،بتاريخ:2008-2009.

مشكلة البحث:أثر حصة التربية البدنية و الرياضية على بعض الإضطرابات النفسية خاصة القلق و الإكتئاب

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

فرضية البحث:يتسم ممارسوا حصة التربية البدنية و الرياضية درجة قلق و إكتئاب أقل مقارنة بالغير الممارسين لها،وكانت عينة البحث:80تلميذ بطريقة عشوائية.

أداة البحث:إستمارة إستبيانية،المجال المكاني و الزماني:مستغانم-تيارت(فيفري2009)

أهم نتيجة:يتميز التلاميذ الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق و إكتئاب أقل.

أهم توصية:إعطاء إهتمام أكبر لمادة التربية البدنية و الرياضية خصوصا من قبل المدرسون و المسؤولين لهذا المجال.

- عنوان البحث الثاني:

البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية الطور الثانوي15-18سنة.

بحث وصفي،من إعداد الطالب:أحمد يحياوي،مستغانم2008-2009

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

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

فرضية البحث:التربية البدنية و الرياضية تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى المتمدرسين،وعينة ذلك120تلميذبطريقة عشوائية.

أداة البحث:إستمارة إستبيانية،المجال المكاني و المكاني:ثانوية حمام بوحجر"عين تيموشنت"(فيفري2009).

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

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

أهمية البحث:

تعتبر مرحلة الدراسة الثانوية من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته و تقوي لديه روح الحماسة و الرغبة في التنافس فهو يفضل الاندماج بالجماعة إيمانا منه بقيمة الجماعة في تحقيق أهدافه ، و باعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية كمادة إجبارية في المنظومة التربوية ، فالتلميذ يحتاج إلى ممارسات رياضية تجعله أكثر تكيفا لمسايرة العصر و التطلع نحو المستقبل ، و لذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها أن نعرف مدى تأثيرات هذه المادة الحيوية من النواحي النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق المتمدرس.

أهداف البحث :

نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها هذا الموضوع وضعنا هذه الأهداف الرئيسية للدراسة:

- معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية على المراهق المتمدرس؟

- معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي لدى عينة البحث.

- معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الإجتماعي لدى عينة البحث .

- معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على صحة المراهق .

الفصل الأول

مفهوم التربية البدنية والرياضية ومكانتها في المنظومة التربوية

1-1مفهوم 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 و أشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

و منه التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية ، حيث تشكل النواة الأولى للشاب السليم وتغرس فيها كل القيم الروحية و الإنسانية السليمة.

ويشير شارمان أن" التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنها أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

أما ويليام وبراونل وفيرنيو فيقولون : "أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدى بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط" (شالز ترجمة حسن معوض.أسس التربية البدنية، الطبعة 4، صفحة 40).

2.1أهداف التربية البدنية:

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

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

1.2.1الجانب البدني:

يهدف إلى الإهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي و المقدرة على الشفاء و المقدرة على مقاومة التعب ، كما تتمثل أهمية هذا الهدف انه من الأهداف المقصورة على التربية البدنية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذالك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذالك الطب.

وهذا ما ذكره المربي الألماني : جوتس موتسر أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم" (أمين أنورخولي.أصول التربية البدنية، ط2 1997، صفحة 193).

2.2.1الجانب الاجتماعي:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الايخاء و أقوى وسيلة لايتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معا،كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها.

وتهيأ التربية البدينة خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثمن 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 علاقتها بالغير طابعها الانسجام كما تساعده على أن يكون . مواطنا صالحا.

3.2.1الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية و البحوث التي أجريت أن التربية البدنية و الرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بيردي كوبركان أن التربية البدنية :" تعني الفرد و شخصيته لمعارك الحياة". (أمين أنور خولي، نظريات التربية البدنية الطبعة الأولى، صفحة 166).

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

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجه فرص المتعة و البهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية بحيث يتحررالإنسان من التوتر والضغوط و يشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط و التوترات والأحداث المزعجة.

4.2.1التنمية المعرفية:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي و الإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية و الفهم و التحليل و التركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية و الرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها و أرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن .....الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعده على التفكير واتخاذ القرار.

3.1التربية البدنية كمادة أساسية:

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية و المعرفية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات و الميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان وأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص.

إن برامج التربية البدنية و الرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات و ما يصاحبها من سلوكات مثله في ذلك مثل الإهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الإهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لادوار درامية.

إن التربية البدنية و الرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء .

إن مزاولة النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك الحياة .

(يوسف حرشاوي."دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على الإنتباه"، رسالة ماجستير مستغانم 1995، صفحة 49).

4.1أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن مكانة التربية تضع نصب عينيها تنفيذ مبادئها و طبيعة احتياجات التلاميذ ،إذ أن التعليم لا يفي بالغرض إلا إذا كان له معنى في هن المتعلم ،ولكي تصبح برامج التربية البدنية والرياضية ذات أثر ايجابي وفعالية واضحة فلابد أخذ بعين الاعتبار أساس تفهم الطبيعة العامة للاحتياجات والميول والقدرات والسلوك والخصائص والمميزات للمراحل السنية 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.

5.1مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة في المؤسسات التربوية في الجزائر، و تؤمن هذه الأخيرة بالدور الذي تلعبها في إعداد المواطن الصالح لان الشباب يشكل أثمن رأس مال الأمة كما أكدتها المنضمة الوطنية للتربية البدينة والرياضية أن تحديد مفهوم التربية البدنية والرياضية يختلف من بلد إلى آخر وهذا راجع إلى طبيعة أهداف المجتمع والفلسفة.

إن المنظومة تشمل كل أنواع وأساليب التربية المختلفة منها التربية العقلية ،التربية الاجتماعية ،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 إلى البرنامج الدراسي ،لكنها على العكس من ذلك فهي حيوية للتربية ، فعن طريق برنامج التربية

البدنية والرياضية الموجهة توجيها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ويمنحرطون مباشرة في الحياة الاجتماعية ، كما تساهم في تطوير ممتلكاتهم العقلية و تنمية قدراتهم الخاصة من تخيل وإبداع ، وتعتبر كذلك متنفسا حيويا بالنسبة للطفل وذلك من خلال تعبيره عن كامل إحساساته ومشاعره المكبوتة التي لا يستطيع أن يعبر عنها داخل الحصص التربوية الأخرى ، وهذا ما عبرت عنه الجمعية الأمريكية للصحة في التربية البدنية و الترويح إذ ترى أن" التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال أن يتحركوا "ويتحركوا ليتعلموا.

ويعرف "شارلو ايبوكر" التربية البدنية على أنها "جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل ، ولكنها مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي . والانفعالي واللياقة الاجتماعية للمواطنين" (محمد عوض البسيوني،فيصل ياسين الشاطئ."نظرية و طرق التربية الرياضية"، صفحة 30)

وتعرف على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل ، إلى نفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها الرامية إلى إعداد الإنسان من النواحي النفسية ، الاقتصادية، الاجتماعية وكذالك الثقافية بالإضافة إلى تجنيد الشباب من اجل الدفاع على الوطن و من خلال ما سبق ذكره لنا مدى 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 ،العقلية والاجتماعية في جو ترفيهي مسلي.

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

1.6مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

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

1.6.1من الناحية البدنية:

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

2.6.1من الناحية الاقتصادية:

إن الاستعمال 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 في العمل وفي زيادة الإنتاج.

3.6.1من الناحية الاجتماعية و الثقافية:

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 و الخلافات القائمة بين الأفراد و الجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفراجا، لأن التربية البدنية هي مصدر الانفراج الإثراء الثقافي.

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

و من 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.

7.1مكانة 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 تربية الأجيال في الوقت الحاضر،فانه 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 الميثاق الوطني لسنة 1986 الجزائر) .

مكانة التربية البدنية و الرياضة في المنظومة: في الميثاق الوطني لسنة 1986 م التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة و تعزيز الطاقة للعمل و رفع القدرة الدفاعية لدى الأمة و فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الرياضية الجماعية ،كما تحرص على تكوين الإنسان ،كما أنها عامل توازن نفسي و بدني تمكن التلاميذ و الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 م .

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.

8.1التربية البدنية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر:

نظرا لأهمية التربية البدنية والدور الذي تلعبه في التربية الحديثة إذا ما 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 الاثنين يعملان معا في انسجام وقد أكدت الدولة الجزائرية على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس لجميع التلاميذ وفي مختلف المستويات (فاطمة بوراس.أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير 1997، صفحة 13) .

من البديهي أن السياسة التعليمية تضعها الدولة بصفة عامة لمقابلة الحاجة الاجتماعية أو حلا لمشكل اجتماعي و المحافظة 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 التغيير في ميدان التربية و التعليم إجباريا وشاملا ومنه تصبح ديمقراطية التعليم التي هي احد ركائز سياسة التعليم والتربية في الجزائر وفلسفة واضحة في الحياة الجزائرية (قصي محمود المهدي، محاضرة الدكتراه) وتظهر لنا مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر من خلال قوانين وضعت لذلك.

الفصل الثاني

مرحلة التعليم الثانوي

2-1مرحلة التعلىم الثانوي:

تعتبر المرحلة الثانوىة مرحلة ه امة ورئىسىة بىن التعلىم المتوسط والتعلىم العالي ،وعا لم الشغل فهي تعد مجالا خصبا ومنبعا غزىرا لمد النخبة الرىاضىة بالرىاضىىن المهروبىن في شتى الاختصاصات ، فعلى قدر الرعاىة والاهتمام بهؤلاء الرىاضىىن تحدد استمرارىة الاستثمار في هذه الطاقات والإمكانىات في الأنشطة الرىاضىة المختلفة فالتدرىب المستمر والإعداد الجىد والصقل والتوجيه السلىم ىمكن الوصول بهؤلاء الطلبة الرىاضىىن إلى تحقىق الانجاز الرىاضي العالي ، وما نص علىها قانون المادة الثامنة من قانون تنظىم المنظومة الوطنىة على أنه اتعد الممارسة التربوىة الجماه ىرىة جزءا

مكملا للبرنامج على مستوىمؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب. (عبد المجيد شعلال.رسالة الماجستير : معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها1998، صفحة 28)

وانطلاقا من هذا المفهوم التربوي للسياسات التعليمية المختلفة التي تنادي بضرورة الإهتمام بالفرد كوحدة واحدة لا تتجزأ فانه من الضروري الإهتمام بالطالب الثانوي الإهتمام اللازم والنظر إلى درس التربية البدنية والرياضية والنشاط اللاصفي الداخلي والنشاط اللاصفي الخارجي كوحدة متكاملة، فشهدت الثانويات مرحلتين:

مرحلة السنوات الأولى للاستقلال والتي عكست محدودية انتشار الثانويات.

ومرحلة اعتماد سياسة ديمقراطية التعليم وانتشار التعليم الأساسي على النطاق الواسع خاصة في القرى والمناطق النائية التي عكست فتح المزيد من الثانويات العامة والمتاقن والثانويات التقنية ، بحيث يقسم التعليم الثانوي إلى قسمين:

- التعليم الثانوي العام: ويقدم في الثانويات العامة .
- التعليم التقني: ويقدم في الثانويات التقنية والمتاقن .

كما لعب القطاع المدرسي دوراهاما وحيويا في بعث الحركة الوطنية الرياضية.

وبوضع أسس المدرسة في سبتمبر 1980 ، أظهرت الجزائر تمسكها بتكوين جيل جديد ، والبنية التي تقترحا هذي المؤسسة التربوية الجديدة تتمثل في ثلاثة أطوار للتكوين ، وأصبحت التربية البدنية والرياضية مدرجة في البرنامج الدراسي ابتدءا من الطور الأول ولها نفس الأهمية مثل باقي المواد الأخرى (بوغلالي العمراني"الرياضة في المدرسة الأساسية"، ديوان المطبوعات الجزائر 1987 ط1، صفحة 14)

وباعتبار المؤسسات التربوية أول مؤسسات منظمة ملقنة لممارسة التربية البدنية والرياضية اعتماد أحكام تثبت مرة أخرى مدى الأهمية الكبيرة المعطاة للرياضة في الوسط المدرسي ،و تمثل ذلك في إعطاء طابع الإجبارية في ممارسة الرياضة ابتداء من الطور الأول من المدرسة الأساسية والنص القانوني واضح في هذا المجال حيث ينص على ما يلي:

- ينبغي أن تكون ممارسة الرياضة حقا وواجبا.

- تنظيم وتطوير الممارسة التربوية الجماهيرية على مؤسسات التربية والتكوين [المادة – 07 من قانون03-89] . (قانون رقم 03 - 89 المتعلق بتعليم المنظومة الوطنية للتربية و الرياضية و تطويرها)

وتدوم مرحلة التعليم الثانوي مدة 3 سنوات وتنقضي بشهادة البكالوريا التي تخول للمتحصل عليها الالتحاق بالجامعات ومعاهد التعليم العالي وعليه فان مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة من مراحل التعليم في المنظومة التربوية.

2-2 مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

لقد أولت الجزائر إهتمام كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وذلك إهتماما منها في إعداد الشباب الرياضي من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وهذا ما يؤيده قانون التربية البدنية والرياضية المتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية في مادته الأولى والثانية والمادة الثالثة فيما يخص الأحكام العامة

والأهداف،وكذلك المادة الخامسة والسابعة فيما يخص تنظيم الممارسة البدنية بهدف تنظيم حركة وطنية واسعة تضم كل الجزائريين نظمت فيها لمجال الأشخاص تنمية قدراتهم الطبيعية والمعنوية في سبيل تحقيق العمل لمجتمع سليم يتولى القيام بمهام التنمية للبلاد ، ومن هنا كان الانطلاق في بناء الحركة الوطنيةفي التربية البدنية والرياضية ويرى الدكتور -عباس أحمد صالح – أن مرحلة الدراسة الثانوية هي مرحلة اكتمال النضج البدني وارتفاع الكفاءة ، وعليه فان متطلبات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير أرض أكثر خصوبة للنمو الاجتماعي والتعاون والمنافسة وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع الغير والتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثر في مساعدة التلاميذ على تكوين أنماط مرضية لحياة تضع العمل واللعب والتمارين والترويح كل في مكانها الصحيح وتعطي عنايتها لكل هذه المظاهر على حد وبذلك تساعد على إرسال العادات والاتجاهات التي تجعل الطلاب أن يبادروا في توفير الصحة البدنية والقدرة الكافية في الانجاز والاكتساب . والعلاقات الطيبة مع الآخرين ، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

والمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله باختيار التربية و نوع المناهج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة وبذلك تكون التربية الرياضية عاملا مكملا لشخصيتهم وبنائها بناءا سليما. (عباس أحمد صالح السمراني، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية الطبعة 1، صفحة 172)

2-3أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:

بعد انتهاء الدراسة المتوسطة ينتقل التلميذ أو التلميذة إلى مرحلة الدراسة الثانوية [الطور الثالث]، وهم عادة إما في طور المراهقة أو اجتازوا هذه المرحلة.

وفي كلتا الحالتين نجد أن الأمر يتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية ، ولهذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف عند الخطة العامة للتربية البدنية والرياضية والتي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي.

فتلاميذ المدرسة الثانوية يكونون عادة في مرحلة المراهقة أو كانوا قد اجتازوها ويمكن تلخيص الأهداف التالية:

- ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي السليم في كل من طور المراهقة والبلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الحاجات.
- تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة و الرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجد.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.
- العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالتي السكون والحركة والسعي ومعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب في كل من طوري المراهقة والبلوغ ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية.
- السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات. (عبد المجيد شعلال.رسالة الماجستير : معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها1998، صفحة 32)

❖ تنمية المهارات الحركية في الألعاب المناسبة.

❖ تعويد التلاميذ على الطاعة وحب النظام و التعاون مع الجماعة.

❖ المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكهم.

تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف العامة خلال ثلاث سنوات من التعليم الثانوي والتي نمت صياغتها ومراعاة مع خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ ومبنية على قواعد تربوية تعليمية كمعرفة :

(القيم الاجتماعية وقواعدها مع احترامها... الخ.

2-3-1أهداف المجال الحسي الحركي:

يهدف بشكل خاص إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية ومساعدة التلاميذ لاكتساب القدرات العامة وتحسينها ومنها:

- الإدراك والتحكم في الجسم.
- التعلم التدريجي للحركات متزايدة الصعوبة(حركات معقدة) .
- اكتساب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط وفي كل الوضعيات البسيطة منها:

-(المشي، الركض ...)، والأكثر تعقيدا ذات صبغة مقيدة أو مسلسلة (اجتياز الحواجز – ملامسة الأجهزة التربوية).

- اكتساب القدرات مثل السرعة ، المرونة ، المطاولة ،القوة، التحمل ، الرشاقة. (مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي – الجزائر 1996-، الصفحات 03-07)

2-3-2 أهداف المجال الاجتماعي:

العاطفي :تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأكاديمية بالعلاقة الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون.

المناقشة وتحقيق أهداف المجال الاجتماعي العاطفي الذي يحاط بنفس الأهمية التي تعطى للأهداف الحسية الحركية.

وعلى هذا يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لاتخاذ المواقف والتحكم مع القدرات التالية:

- حب النشاط البدني والرياضي.
- امتلاك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة.
- الاندماج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني.
- التحلي بالتصرفات الخلقية و تقبل القوانين واحترامها.

التعبير عن الانفعالات بطريقة ايجابية :الفرح الارتياح ، تقبل الهزيمة.... الخ.

- التحكم في الانفعالات السلبية (العدوانية) .
- احترام وتمجيد العمل الجماعي : التعاون، التعامل،.... الخ.

2-3-3 أهداف المجال المعرفي:

تساعد الأنشطة البدنية والرياضية على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية واكتساب القدرات الفكرية والمعارف التالية:

- معرفة قوانين الألعاب التي يمارسها
- معرفة تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة.
- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية.

2-3-4 المجال النفسي:

- تتميز الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية.

- تعزيز روح القيادة عند التلاميذ والتلميذات.
- تمكين التلاميذ من ضبط أنفسهم وانفعالاتهم في اتجاه السلوك السليي خلال المشاركة في السباقات.
- تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والنداء في سبيل الوطن.
- غرس روح الانضباط والتحلي بالمسؤولية. (محمد عوض البسيوني،فيصل ياسين الشاطئ."نظرية و طرق التربية الرياضية"، صفحة 09)

2-4 التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المرحلة الثانوية:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته،فقد تسارع بشكل كبير في تكوين شخصيته.

والتلميذ في هذه الفترة يهتم بمادة التربية البدنية والرياضية من أجل الترويح عن النفس وإظهار قدراته البدنية ، فكان لهذه الأخيرة دور ايجابي في تكوين الشخصية السوية والمتزنة نفسيا وفيزيولوجيا إضافة إلى الدور الكبير والهام الذي يلعبه المدرس في تجسيد هذه الحصة ميدانيا وذلك لأهمية الحصة في توطيد العلاقة بين التلميذ والمؤسسة التربوية.

فقد شهدت ممارسة التربية البدنية والرياضية في مختلف الأكاديميات والثانويات تطورا مشجعا راجعا أساسا إلى المساهمة الفعالة والجدية والعطاء المستمر لخريجي معهد التربية البدنية والرياضية في سبيل تطوير الأداء الهادف للنشاط الرياضي بالوسط التربوي.

فالاكماليات والثانويات طبقت فيها المراسيم والنصوص الرسمية التي تنص على إلزامية ممارسة التربية البدنية والرياضية في كل الأطوار التعليمية واعتبارها مادة أساسية كباقي المواد الأكاديمية الأخرى ﴿قانون التربية البدنية والرياضة أفريل 1989م).

فهذا أن دل على شيء فإنما يدل على أن مادة التربية البدنية فعلا مادة دراسية لا يمكن الاستغناء عنها في الطور الثانوي لما تحتويه من ايجابيات تمنع المراهق وتسد أمامه طريق الانحراف.

وحتى يمكن إعطاء فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الفرد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه الألوان وأنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص.

ويعتقد" لوسون و بلاسيك 1981أن ما ندرسه يتوقف على عاملين أساسين هم:

خصائص التلاميذ وطبيعة المادة الدراسية فإذا ما دمج هذان العاملان معا فان مفهوم برنامج التربية البدنية والرياضية ، يمكن أن يتضح لنا تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية ويتم تحديد أهداف برامج التربية البدنية والرياضية حسب أسس علمية مضبوطة (عبد المجيد شعلال.رسالة الماجستير : معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها1998، صفحة 46)

يرى كل من" محمد الحماحمي "و " أمين الخولي " ما يلي:

"إن أهم الأسس التي يتم في ضوئها تحديد برامج التربية الرياضية هي للبناء الاجتماعي للدولة وهو ارتباط الأهداف التربوية بالنظم الاجتماعية للمرحلة التعليمية وطبيعة التلاميذ و حاجاتهم تحدد أهداف برامج التربية الرياضية، دراسة خصائص نمو التلاميذ،أي دراسة الأفراد الذين يعد لهم البرنامج" (أمين أنور خولي، نظريات التربية البدنية الطبعة الأولى، صفحة 47)

يلتمس الباحث من هذا أن عملية تحديد الأهداف للتربية البدنية والرياضية مرتبطة بعدد من الأسس وهي ارتباط الأهداف بالنظم الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية وطبيعة التلاميذ وتطلعاتهم وحاجاتهم بالنسبة لكل مرحلة تعليمية ، ودراسة مميزات وخصائص نمو المتعلمين.

5-2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى:

تساه م مادة التربية البدنية والرياضية مع بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق الغايات التربوية للمنظومة التربوية وربط المدرسة بالمجتمع.

وفي ه ذا الصدد يقول الان ه ربراد Alian herbrd ما يلي:

تشارك التربية البدنية والرياضية مع المواد الأخرى في عمليات التعبير والتطبيق ، وان ه ذه التطبيقات المفتوحة على الحياة تكون مناسبة للتحقيق بطريقة ملموسة على الشيء الذي تعلمه التلاميذ خلال الأطوار التعليمية. (إبراهيم عصمت مطارع، "أصول التربية"،دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، الصفحات 238-239)

وترى" عنايات محمد احمد فرح "بان درس التربية البدنية والرياضية يدخل ضمن المواد الدراسية الأخرى في المدارس ويكمل العملية التعليمية والتربوية اليومية والتي يمكن تلخيصها في:

- ❖ الوحدة بين النظري والعملي وربط المدرسة بالحياة .
- ❖ نشاط التلميذ المستمر الفعال الواعي تحت القيادة الواعية للمدرس .
- ❖ التناسق بين عمليتي التعليم والتربية وربطها بالمواد الدراسية الأخرى والمختلفة.
- ❖ يستكشف الباحث من مادة التربية البدنية والرياضية .

وتتميز بخصائل تعليمية وتربوية ه امة يستفيد منها المراه ق والمدرسة والمجتمع من خلال استعماله الأنشطة البدنية والرياضية كقاعدة و وسيلة في تحقيق غايات التربية العامة.

وتنصب الركيزة الأساسية لمادة التربية البدنية و الرياضية في دراسة ظاه رة حركة الإنسان ونشاطه البدني الذي يه تم به كذلك المواد الأكاديمية الأخرى.

ويرى الباحث:

بأن العلاقة التي يجب أن تكون مابين مدرسي التربية البدنية و الرياضية وزملائهم الآخرين ه ي علاقة تتسم بالتعاون الذي ساعد على تبادل المعلومات المتعلقة بحاجيات التلاميذ و بالمشاكل الاجتماعية والنفسية من جهة ، وتبادل الخبرات

الخاصة بمواردهم المختلفة قصد تحقيق الأهداف المشتركة والتي تتمثل في إعداد التلميذ الثانوي إعدادا شموليا متكاملا كمواطن ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه والتي تعتبر الهدف الرئيسي من التربية العامة من جهة أخرى . (عدنان درويش، التربية البدنية و الرياضية المدرسية" دار الفكر" القاهرة، صفحة 35)

2-5-1 العلاقة التربوية بين المدرس والتلميذ في التربية البدنية والرياضية:

إن دور ومكانة المدرس لأي مادة دراسية مهم في العقلية التعليمية والتربوية وللعلاقة التربوية بين المدرس والتلميذ الجزء الأهم في ذلك.

يقول" عدنان درويش حلون" هنا العلاقة المميزة بين مدرس التربية البدنية والرياضية والتلاميذ ما يلي":لقد أفادت بعض الدراسات على أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على النمو الاجتماعي والنفسي للتلاميذ فإذا أراد معاونتهم فعليه أن يدرك أهمية أن يكون حساسا اتجاه الصعوبات التي تواجههم وان يتعامل معهم كأفراد منفصلين ومختلفين بعضهم عن البعض."

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلميذ ومدرس التربية البدنية والرياضية فان مدرس التربية البدنية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع تأثيرا في تشكيل الأخلاق و القيم لدى التلميذ.

ويشير" إبراهيم عصمت مطاوع " فيما يخص مسؤولية المدرس إلى ما يلي:

"المدرس كما تعلم هو حجز الزاوية وعليها يقع عبء جسيم ولتنشئة جيل جديد ديمقراطي." (إبراهيم عصمت مطاوع، "أصول التربية"،دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، الصفحات 138-139)

2-6 برنامج التربية البدنية والرياضية: (محمد عوض البسيوني،فيصل ياسين الشاطئ."نظرية و طرق التربية الرياضية"، الصفحات 148-149)

* تحقيقا لمبدأ الاستمرار والتكامل والنمو يجب أن تهتم المدرسة الثانوية و بالدرجة الأولى بتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في المرحلة الثانوية.

* يراعي استبعاد بعض الرياضات غير المناسبة للإناث مثل رفع الأثقال والملاكمة و المصارعة وتتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في كرة السلة و الكرة الطائرة وغيرها من الرياضات المدرسية.

* تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين أرضية وتمارين على الأجهزة.

* ألعاب جماعية وزوجية وفردية وشعبية مثل كرة القدم والسلة واليد.

* ألعاب القوى مثل الركض والوثب العالي والطويل والثلاثي والوثب بالحواجز والقفز بالزانة ورمي القرص والرمح والجلة.

*السباحة والرياضات المائية.

*المعسكرات والرحلات.

*الرقص الحديث.

2-7توزيع الحصص في كل مادة:

يعتمد هذا التوزيع على العوامل التالية :

- يجب أن تكون الحصص الخاصة لمادة معينة كالجري أو لعبة جماعية متقاربة جدا حتى لا تنسى مكتسبات الحصة السابقة عندما تبدأ الحصة الموالية.

- يجب تجميع الحصص بطريقة تسمح بإعادة تعلم هذه المادة مرتين في السنة إن أمكن.

- يجب تجنب جمع الحصص بعدد قد يتسبب استعمال إمكانيات التحول من مادة إلى أخرى حسب الأدوار.

الفصل الثالث

المراهقة

3-1تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد و العشرين سنة وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد. (فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو "دار الفكر العربي" بدون طبعة ، صفحة 272)

لغويا:

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب و الدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

اصطلاحا:

فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي رابح، "أصول التربية و التعليم . الطبعة الثانية"، صفحة 242)

و المراهقة بمعناها الحقيقي: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و ترتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها و ظاهرها اجتماعي في نهايتها.

مرحلة المراهقة : تعني الفترة الممتدة بين الثالث عشر (13) و العشرين (20) سنة و تعني عبر و نمى و تعرف ADDOLECRE و من كلمةADOLISCENCE بفترة النمو ,حيث يحدث تغير جسماني و نفساني مهم متصل بتملك استقلالية الرشد و تعتبر مرحلة المراهقة من أهم و أصعب مراحل النمو في حياة الفرد إن لم تكن أهمها على الإطلاق حتى أن بعض العلماء النفسانيين يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد.

وتكون هذه الفترة بين البلوغ الجنسي و الرشد حيث تلي مرحلة الطفولة و تسبق الرشد ، كما أنها تتأخر من مجتمع لآخر ويمكن أن نقول أن فترة المراهقة في الدول العربية تكون غالبا من سن الثانية عشر تقريبا حتى سن الثامن عشر ، و تعتبر

مرحلة المراهقة مرحلة دقيقة و فاصلة في جميع نواحي الشخصية للفرد حيث تتجدد فيها معالم جسم المراهق من حيث الطول ، الوزن ، الأعضاء وكذلك نجد أن جسم المراهق يأخذ شكله النهائي كما تتطور في هذه المرحلة جميع النواحي العقلية بصفة عامة من حيث كفاءة الذكاء إلى أقصى نموه.

كما تكتشف القدرات و تظهر الميول في هذه المرحلة ، و كذلك الصفات الانفعالية للفرد كما تظهر صفاته الاجتماعية وعلاقاته و تتضح اتجاهاته و قيمُته التي يكونها و يكتسبها من الوضع الاجتماعي الذي يعيش فيه (البيئة) .

- المراهقة أكثر من انتقال بسيط متصل بالبلوغ ، وهي عبارة عن فترة تحول و تطور بيولوجي متصل بظاهرة البلوغ.

- تغير نفسي متصل باكتساب هويته وأخيرا تغير اجتماعي تحت تأثير تغير العلاقات مع المحيط العائلي أو المدرسي أو المؤسسة التعليمية.

2.3 مراحل المراهقة:

نستطيع أن نتصور المراهقة على أنها إحدى الحلقات في دورة النمو النفسي تتأثر بالحلقات السابقة و تؤثر بدورها في الحلقات التالية:

ونحن و إذا كنا نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها اصطناعيا بنص الدراسة إلى ثلاثة مراحل فرعية تكون على النحو التالي:

1.2.3مرحلة المراهقة المبكرة : تبدأ هذه المرحلة من سن 12 إلى 14 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية

2.2.3مرحلة المراهقة الوسطى : تبدأ هذه المرحلة من 15 إلى 17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية.

3.2.3مرحلة المراهقة المتأخرة : تبدأ هذه المرحلة من سن 18 إلى 20 سنة و تقابل المرحلة الجامعية

وهكذا فإن مرحلة المراهقة ترتهي حوالي الحادية و العشرين (21) حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا و فسيولوجيا و جنسيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا. (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة.الطبعة الخامسة، صفحة 327)

انقسام المراهقة : يقسم الدكتور صامويل مغاربوس في كتابه " المراهق المصري" المراهقة إلى الأقسام التالية:

* **المراهقة المتكيفة** : و تتسم بالهدوء النسبي و الهدوء و الاستقرار.

* **المراهقة الإنسحابية المنطوية** : و تتميز بالإكتئاب و العزلة الشديدة و السلبية و الخجل والتردد

3.3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشؤون تحمل المسؤوليات الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية ، و بالزواج يكتمل جزء و من ثم يولد الطفل ، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر ، تسير الدورة في الوجود ويستمر الانسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهق مفيدة للمواطنين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب. وما لا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا.

4.3 أهداف مرحلة المراهقة:

تتلخص أهم أهداف المراهقة حسب كول وهول (Cole and Holl (1973 في:

- الإهتمام بأعضاء نفس الجنس إلى الإهتمام بأعضاء الجنس الآخر.
- خبرات مع رفاق كثيرين نمو إلى اختيار رفيق واحد.
- الواعد الكامل بالنمو الجنسي إلى قبول النضج الجنسي.

1.4.3النضج الاجتماعي:

يبدأ النمو الاجتماعي مما يلي:

– الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له نمو إلى شعور بالأمن و قبول الآخرين.

يحصل له ارتباك اجتماعي ثم النمو إلى التسامح اجتماعيا.

– التقليد المباشر للأفراد ثم النمو إلى التحرر من التقليد المباشر.

– التخفيف من سلطة الأسرة:

– ضبط الوالدين التام نمو إلى ضبط الذات.

– الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن نمو إلى الاعتماد على النفس من أجل الأمن.

– التوحد مع الوالدين كمثال و نموذج نمو إلى الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء.

2.4.3 النضج العقلي:

يبدأ النضج العقلي مما يلي:

–قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة نمو إلى طلب الدليل قبل القبول.

–الرغبة في الحقائق نمو إلى الرغبة في تفسير الحقائق.

–إهتمامات و ميول جديدة و كثيرة إلى ميول ثابتة و قليلة.

3.4.3 النضج الانفعالي:

–التعبير الانفعالي غير الناضج نمو إلى التعبير الانفعالي البناء.

–التفسير الذاتي للمواقف نمو إلى التفسير الموضوعي للمواقف.

-المواقف و الدوافع الطفلية إلى المميزات الناضجة للانفعالات.

-عادات الهروب من الصراعات نمو إلى عادات المواجهة و حل الصراعات. (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة.الطبعة الخامسة، صفحة 330)

4.4.3 استخدام وقت الفراغ:

يمر المراهق من:

-الإهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة نمو إلى الإهتمام بالألعاب الجماعية المنظمة.

-الإهتمام بالنجاح الفردي نمو إلى الإهتمام بنجاح الفريق.

-الاشتراك في الألعاب نمو إلى الإهتمام بمشاهدة الألعاب.

-الإهتمام بهوايات كثيرة نمو إلى الإهتمام بهواية أو اثنين.

-الاشتراك في العديد من الأندية نمو إلى الاشتراك في أندية قليلة.

5.3 خصائص المراهقة الوسطى (15 إلى 18) المرحلة الثانوية:

1.5.3 النمو الجسمي :

يعلق المراهقون و المراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الإهتمام بالمظهر الجسمي و الصحة البدنية.

مظاهره :تتباطىء سرعة النمو الجسمي نسبيا على المرحلة السابقة ، ويزداد الطول عند كل من الجنسين كما يزداد الوزن و تزداد الحواس دقة و إرهاقا كاللمس و الذوق و السمع وتتحسن الحالة الصحية للمراهق . و يختلف المراهقون كثيرا في الطول و الوزن بصفة خاصة في هذه المرحلة بحيث يزداد الطول بدرجة أكثر عند الذكور وتصل الإناث إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة.

2.5.3 النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا ويزداد نشاطه و قوته ويزداد إتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية و الكتابة على الآلة الراقنة و الألعاب الرياضية كما تزداد معرفة زمن الرجع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة.

يلحق الذكور بالإناث من حيث نمو القوة و المهارات الحركية و يسبقونهن و يتفوقن عليهن ويظل الحال كذلك بعد ذلك كما يتأثر النمو الحركي تأثيرا سيئا في وجود إصابة جسمية أو إعاقة حسية بحيث يلاحظ أن نقص الرغبة و القدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات الخجل و الحساسية و عدم تحمل الإحباط و الهزيمة.

3.5.3 النمو العقلي :

في هذه المرحلة يكون الإهتمام مركزا على النمو العقلي نظرا لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية و بداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات. (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة.الطبعة الخامسة، صفحة 329)

مظاهره : تبدأ سرعة نمو الذكاء و يقترب هذا من الوصول إلى اكتماله في الفترة من15- 18سنة . و يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة القدرات اللفظية و الميكانيكية و السرعة و الإرادية لتباعد المستويات وتنوع حياة المراهق.

ويأخذ التعليم طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل ،و يظهر التفكير المعنوي في نمو طول هذه المرحلة وينمو التفكير المجرد و التفكير الإبتكاري كما تزداد القدرة على التحصيل و على نقد ما يقرأ من المعلومات ويميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه و تسجيل أفكاره و ذكرياته في مذكرات و خطابات و شعر و حصص صغيرة يضع فيها رغباته و تنمو الميول و الإهتمامات و تتأثر بالعمر

الزمني و الذكاء الجنسي و البيئة الثقافية و بنمط الشخصية العام للمراهق ويظهر هنا إهتمام المراهق جديا بمستقبلها المهني و التربوي و يزداد تفكيره في تقدمه الدراسي و في المهن التي تناسبه أكثر من غيرها.

إلى جانب ميل المراهق إلى التفكير الديني و الاعتماد على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة و الحفظ الآلي.

وقد دلت الأبحاث على أن المراهقين يميلون ميلا قويا إلى القراءة و الإطلاع و لا سيما الجرائد و كتب الدين و الرحلات و أخبار الأبطال في جميع المجالات ، و المراهقين في هذه المرحلة يغرمون بتقليد من يختارونه من الأبطال يكون مثلهم الأعلى.

4.5.3النمو الاجتماعي:

يسعى المراهقون في هذه الفترة إلى تحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي فتصبح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة و يتضح البحث عن الذات في ثلاثة جهات رئيسية وهي البحث عن نموذج يتحدى مثل الوالدين ، المربين ، شخصيات هامة ،اختيار المبادىء القيم والمثل العليا، تكوين فلسفة الحياة (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة.الطبعة الخامسة، صفحة 332)

و يظهر لنا العوز بالمسؤولية الاجتماعية و هي محاولة فهم و مناقشة المشكلات الاجتماعية و السياسية العامة و التعاون مع الزملاء و بذل جهد يساعدهم في احترام الواجبات الاجتماعية و السياسية ويشاهد الميل إلى مساعدة الآخرين و العمل في سبيل الغير وعمل الخير و يلاحظ الإهتمام باختيار الأصدقاء و الميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلطة الجنس و يكثر المراهقون الكلام عن المدرسة و النشاط و المواعيد و المطامح الرياضية و الموسيقى و الرحلات و الحياة أو أي شيء يهتمون به .

و نلاحظ الميل إلى الزعامة الاجتماعية و العقلية و الرياضية و يجاهد المراهق لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي و تنمو الاتجاهات و نلاحظ أنها تعكس في أقل الأمر اتجاه الكبار في المترل و خارجه و تتفتح الميول و تتنوع بين ميول أدبية و فنية و علمية و شخصية و اجتماعية و رياضية و نجد الرغبة في مقاومة السلطة و الميل إلى شدة انتقاء الوالدين و التحرر من سلطتهم و من سلطة جميع الراشدين في المجتمع بوجه عام و يميل المراهق إلى تقسيم التقاليد القائمة في ضوء المشاعر و

الخبرات الشخصية.

و يزداد الوعي الاجتماعي و الميل إلى النقد و رغبة الإصلاح الاجتماعي و تغير مجرى الأمور بطريقة الطفرة دون الدراسة ، كما يفعل الكبار و يلاحظ الشعور بعدم الارتياح نحو بعض القوانين خاصة تلك التي تحد من حرية المراهقين و قد يقدم المراهقون على بعض أنماط السلوك الممنوع الخارج عن القانون أو العرف و المعايير الاجتماعية.

5.5.3 النمو الانفعالي :

يسود النمو الانفعالي في هذه المرحلة على سائر مظاهر النمو في كل جانب من جوانب الشخصية ، و تطور مشاعر الحب حيث يتضح الميل نحو الجنس الآخر ، ويميل المراهق على التركيز على عدد محدود من أفراد الجنس الآخر ثم على واحد فقط ، و يفرح المراهق عندما يشعر بالقبول و التوافق

الاجتماعي ، و عندما يشبع حاجاته من الحب و المحبة و نلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية و تظل ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني ، وفي هذه المرحلة يتعرض بعض المراهقين لحالات من الاكتئاب و اليأس و الآم النفسية نتيجة لما يلاقونه من احتباط وما يعانونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييره.

ويزداد شعور المراهق بذاته و نلاحظ مشاعر الغضب و التمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة و المدرسة و المجتمع و خاصة تلك التي تحول بين المراهق و تطلعه إلى التحرر و الاستقلال ، و يلاحظ أيضا الخوف في بعض المواقف عندما يتعرض المراهق للخطر حيث يستجيب المراهق للخوف ذو الطبيعة الاجتماعية ، التي قد تهدد مكانته الاجتماعية ، و التي يعبر عنها بعدة طرق منها : العادات العصبية ، الانفجارات الانفعالية و العراك.

6.3خصائص تلميذ التعليم الثانوي: (محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية، لتلميذ التعليم العام،بدون طبعة القاهرة، صفحة 158)

1.6.3 الخصائص العقلية لتلاميذ التعليم الثانوي:

1.1.6.3 الذكاء و القدرات الخاصة:

ينمو الذكاء و هو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا حتى الثانية عشر ، ثم يتعثر قليلا في فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطرابات النفسية السائدة في هذه المرحلة ، و يقف نمو الذكاء عند سن معين فيقف عند الاعتيادي من الناس في حوالي سن 16 و عند الأغبياء عند سن 14 و عند الأذكياء في حوالي سن 18.

و فترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة و يقصد بها إمكانية نمط معين من أنماط السلوك المعرفية و النمو العام للمراهقين يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة و التي يمكننا الكشف عنها في حوالي سن الرابعة عشر و بالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا و مهنيا.

2.1.6.3 الانتباه:

يعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية العليا لأنه شرط لازم لكل عملية عقلية ، و يقصد به أن تبلور الفرد شعوره على شيء ما في مجاله الادراكي و تزداد مقدرة تلميذ التعليم الثانوي على الانتباه سواء في المدة أو المدى ، فهو يستطيع أن يستوعب كل

مشكلة طويلة معقدة في يسر و سهولة.

3.1.6.3 التخيل:

يتجه تخيل التلميذ المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في تطورها النهائي ولا شك أن نمو قدرة تلميذ المدرسة الثانوية على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد مثل : الجبر و الهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المراحل السابقة.

1.6.3 الذاكرة. :

و يقصد بالذاكرة استعادة ما مر من خبرة الفرد السابقة ، عند تذكير تلميذ المدرسة الثانوية فإنه يؤسس على الفهم و المثل فتكون عملية التذكر عنده القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعان المتذكرة، ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و ربطه بغيره مما سبق إن كان قد مر به في خبرته السابقة.

5.1.6.3 القدرة على الاستدلال والتفكير:

يقول جيمس في كتابه علم النفس التربوي أنه كلما كان الطفل صغير السن ازداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبراته المباشرة وأموره الذاتية ، فإذا تقدم به العمر غدا أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بالأمور الغير مباشرة ، وان يعالج أمورا معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة.

ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في دور المراهقة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة التي يستعملها، وفيما يظهر من إهتمامه بالأمور الاجتماعية ومن معالجته ا ، وفي قدرته على إدراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية ومستقبلية وإذا استطعنا أن ننمي ما يقع في طالب التعليم الثانوي من القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات لضمنا نوعا ما الاستقرار في الحياة العلمية وليسرنا له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري.

2.6.3 الخصائص الإنفعالية لتلاميذ التعليم الثانوي:

العوامل المؤثرة في انفعالات تلميذ التعليم الثانوي المراهق:

1.2.6.3 التغيرات الجنسية الداخلية و الخارجية:

تتأثر انفعالات تلميذ التعليم الثانوي أي المراهق بالنمو العضوي الداخلي و خاصة نمو أو ظهور الغدد الصماء فنشاهد الغدد التناسلية بعد كمونها طوال الطفولة وظهور الغدد الصنوبرية.

7.3 علاقة المراهق بالثانوية و أهمية التربية البدنية:

1.7.3 علاقة المراهق بالثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية من التعليم منعرجا حاسما في حياة التلميذ ، وهذا لما يبديه من سلوكات و أفعال في مختلف السنوات حيث تميل سلوكات المراهق نحو الأشياء التي ينجذب إليها بدون أن يشعر أنها ببساطة المراهقة ، فالثانوية مرحلة تهدف إلى إعداد التلاميذ إلى المرحلة التي تليها و اكتسابهم مهارات تعينهم و تنفعهم في حياتهم العملية خارج الثانوية ، و تهتم بقدرات التلميذ المنطقية و التحليلية و تساهم في بناء الشخصية السوية الناضجة الملتزمة بالمسؤولية .

2.7.3 أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

لو كنا نضع التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الأولى من العمل التربوي فما ذلك أننا ننقص من أهمية المواد الأخرى ، بل لأننا نرى فيها الأساس الذي تستند إليه في كل شيء، لأنها عمل منظم تدريجي ومستمر من الطفولة حتى سن الرشد ، غرضه ضمان النمو الجسدي الكامل و زيادة قدرة الأعضاء على المقاومة و إبراز القابلية لجميع أنواع التمارين الطبيعية و النفعية و الضرورية.

الفصل الرابع

آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق

4-1تعريف 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 (عبد الفتاح دويرار، سيكولوجية النمو و الإرتقاء "دار المعارف الجامعية الإسكندرية"بدون طبعة 1996، صفحة 20).

والنمو هو السلسة 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 (رمضان محمد القذافي ، علم النمو الطفولة و المراهقة"المكتبة الجامعية الحديثة الإسكندرية"الطبعة الثانية 1997، الصفحات 62-64) .

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

ويقول أيضا – شنيرالا – أن النمو نمط من التغيرات تحدث في نظام معين عبر الزمن، إن 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 و النفسية والاجتماعية حيث إن النمو وحدة مستمرة ومتصلة.

1.1.4الغرض من دراسة النمو:

إن الغرض من دراسة النمو أو سيكولوجية النمو هو دراسة نمو السلوك البشري وتطوير الوظائف النفسية في حياة الإنسان.

وتهدف الدراسة العملية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره كمعرفة الطفل لعمره الزمني وعلاقة وزنه بطوله وعمره وعلاقة لغته بمراحل نموه وبذلك يقيس الباحث النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي بمقاييس صحيحة،فيكشف النمو العادي المتوسط والنمو البطيء المتأخر والنمو السريع المتقدم.

2.4–على الجانب النفسي:

1.2.4-النمو النفسي:

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

إن النمو النفسي هو قدرة الفرد على تحمل الأزمات التي يصادفها في حياته اليومية و خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق فهو يتميز بقلق و شكوك في نفسه و تأمله في مظهره الخارجي و تصرفاته مع أقرانه و أصدقائه و ملاحظاته لكيفية كلامه معهم

2.2.4-علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسي:

تشير كلمة التربية البدنية إلى عملية التربية التي تتم عن طريق ممارسة نشاطات تنمي و تصون الجسم البشري وحينما يزاول الفرد لعبة جماعية أو فردية فإن التربية تتم في هذا الوقت (محمد الأفندي، علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية الرياضية "دار النهضة للطبع و النشر"، صفحة 14).

كما غيرت النظريات في علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية و اتجه الإهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن الغرائز و تحويل طاقاتها إلى تنمية ذاتية للفرد و جلب السرور إلى نفسه و من ثم أصبح الإهتمام بالصحة النفسية في التربية البدنية يسير جنبا إلى جنب مع الإهتمام بالصحة البدنية و صار تعلم المهارات التي تشتمل عليها الأنشطة الرياضية يتم بصورة أفضل بالاعتماد على مبادئ و قوانين التعلم التي تتضمنها الأطر النظرية (محمد الأفندي، علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية الرياضية "دار النهضة للطبع و النشر"، الصفحات 14-15)

3.2.4-الآثار النفسية للتربية البد نية و الرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية ، و تذوقه للنشاط و الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ، و نتيجة هذا فالتربية البد نية و الرياضية حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعي لسلوكات المراهق ، و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيها.

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

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البد نية و الرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة و المراهق خاصة ، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973وسنة 1975 وتتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد ، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل ، وذلك لمدة أربعة أشهر و النتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية و كذلك تعديلا في خصائصهم النفسية ، و لا سيما فيما يخص استقرارهم العاطفي.

وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة البد نية و الآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء و أظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضعية في أعين أقرانهم (مالك سفيان مخول ، علم النفس الطفولة و المراهقة "مطابع مؤسسة دمشق" 1981، الصفحات 237-238)

يقول " أماردا كا " اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل ، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق و التفريغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز و العوامات الداخلية المكبوتة (قاسمي صادق، أثر الممارسة على التوازن النفسي و الإجتماعي لدى المراهقين و المراهقات"مذكرة ليسانس جامعة الجزائر

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 و من جهة أخرى فهو أهم عوامل التعلم من ناحية أخرى كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ و يوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان و التوافق النفسي ، إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للمراهق للتحرر من الكبت ، حيث أن الانعزال التام يساعد على اشتداد الكبت و بالتالي يتحول إلى مرض نفسي.

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي و السيطرة على المحيط و كذا التحكم في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البد نية الرياضية ، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها و أكثر استعدادا للعمل ، كما أنه يطور فيه الحرية و الإرادة و الجرأة و يحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب و المفهوم و الواجب.

كما تنمي التربية البد نية و الرياضية الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية و المكان ومنه تنمية الإحساس الحركي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد ، ومحاولة اللعب مع الزملاء ، و بذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء و كذلك المسافة بينه و بين الزميل أو الخصم ، و كيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع (محمد حسن علوي، علم النفس الرياضي"دار المعارف-الطبعة الأولى-1986"، صفحة 120) .

3.4-على الجانب الاجتماعي:

1.3.4-النمو الاجتماعي:

هو العملية التي يصبح المراهق بموجبها كائنا اجتماعيا و تتضمن هذه العملية تعلم العادات الاجتماعية و الاستجابات و المؤثرات ، كما يعرف بأنه العملية التي تساعد الفرد على التكيف و التلاؤم مع بيئةالاجتماعية و

يتم اعتراف الجماعة به و يصبح متعاونا معها و فردا فيها و يظهر نمو الفرد الاجتماعي في اتجاهاته الاجتماعية و أفعاله و أقواله في التعبير عن هذه الاتجاهات ، كما يظهر في تعامله اليومي مع غيره من الناس و تفاعله مع الجماعات الأخرى ، ومع نواتج ثقافته و ينتج عن هذا نشأة اتجاهات محددة نحو هذه الأشياء . فالإنسان لا يولد شيوعيا أو رأسماليا أو جمهوريا أو ديمقراطيا..... إلخ و إنما يتعلم هو بنفسه أن يكون أيا من هؤلاء بالخبرة و التجربة.

2.3.4-علاقة التربية البد نية و الرياضية بالنمو الاجتماعي:

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

3.3.4-الآثار الاجتماعية للتربية البد نية و الرياضية على المراهق:

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

فالتنشئة الاجتماعية هي نسق الإنجاز الشخصي و الذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع ، فهذا يعني الاندماج للجماعات بطريقة الصدفة أو بطريقة معينة ، و لكن هي الاستيعاب للطفل أو المراهق ما دامت هي ظاهرة اجتماعية.

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

إن للتربية البدنية و الرياضية دخلا كبيرا في إعداد المواطن الصالح ، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته ، و أن ينال من التربية الرعاية الصحية و الاجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه، ومن هنا ندرك الصلة بين التربية البدنية و الرياضية و النمو الاجتماعي وثيقة ، خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الاجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات (بشير رشد و حسن الحبيب ، إنعكاسات ممارسة النشاطات التربية البدنية و الرياضية على النمو الإجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية "مذكرة ليسانس-جامعة الجزائر 1998"، صفحة 59).

تعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق و تنشئته و تنمية حواسه و استعداداته و الانتقال به من مرحلة إلى أخرى و إعداده لحياته المستقبلية ، و النشاط الرياضي يلقي ميلا و رغبة من الأفراد و الجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني و تنمية جسمه تنمية متزنة و إكسابه التناسق في حركاته ، و اكتساب صفات اجتماعية و خلقية متعددة كالتعاون و النظام و التسامح و التغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة.

إن للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا ، إذ هو الوسيلة لنمو الجسم سليما و فضلا عن هذا فإنه يعمل على 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 و يلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة و توجيه تفاعلها الجماعي.

كما يتيح النشاط الرياضي الفرصة للأفراد لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية و طلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية.

إن النشاط الرياضي وسيلة تربوية إلى جانب أنه وسيلة ترويحية ، فكل لعبة لها قوانينها و نظمها الخاصة فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الاستمتاع بهذا النشاط (محمد عادل خطاب،كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية "دار النهضة العربية-القاهرة-1965"، الصفحات 19-20)

و النشاط الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه ، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة و لا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة و التفاهم بين الناس ، و كل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس ، و لا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق ، و كلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص ، لأن انشغال الأطفال و الشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير و النجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة (محمد عادل خطاب،كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية "دار النهضة العربية-القاهرة-1965"، صفحة 21)

هنا دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جناحا من الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة ، ومن هنا فإن الممارسة الرياضية تعود بالفائدة على الفرد و المجتمع للقضاء على بعض الآفات الاجتماعية منها : التدخين ، المخدرات ،

الجناح حيث قام Resevelt Theodor بفتح قاعات مجانية للملاكمة بضواحي نيويورك فحقق بذلك ضعف في نسبة الإجرام.

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

و من هنا نستنتج أن للممارسة الرياضية دورا فعالا و ايجابيا تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته و هذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.

4.4-على الجانب الصحي:

1.4.4-النمو الصحي:

إن النمو الصحي يتأثر بالجو النفسي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به؛ قد يتأثر نموه الصحي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسيً ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسيولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية ونومه ,وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن؛ فإن من شأنها أن يتسببا في بطء عملية النمو الصحي.

2.4.4-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 ذلك الجزء المتكامل من التربية التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق من كل النواحي (البدنية ،العقلية،الانفعالية،...الخ) 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 يخجل منها في بعض الأوقات لذلك يحفز المراهق على ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجامه وبعض المهارات واكتساب لياقة بدنية.

3.4.4-الآثار الصحية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

أ -اثر 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 ويغطى الهيكل العظمي مجموعة من العضلات . وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم تتحكم في حركاتها وأدائها.

وهذا التركيب المتكامل للجسم الانساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدى 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 تغلفه من أي انحرافات أو انحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه.

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

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

5-التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في علاج بعض الانحرافات القوامية كاستدارة الكتفين والانحناء الجانبين , 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 مواجهة الطوارئ.

ج -اثر التربية البدنية والرياضية على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم:

1-اثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الدوري:

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

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

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

*الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور" هوارد . سيراج " أخصائي القلب بمدينة بوسطن إن 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 أبطىء بما يسمح للفرد بأداء المجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب.

2-أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي:

ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يساعد على:

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

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

*ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء 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 المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.

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

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

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 يزيد 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 سنية معينة معدلات نمو خاصة بها:

طول الجسم – طول الأطراف – العمر الفسيولوجي – العمر العقلي ..الخ وعلى المربيين أن يتعرفوا على المميزات الخاصة بكل مرحلة سنية حتى يتمكنوا من تخطيط برامج نشاطاتهم بحيث تلبى رغبات واحتياجات الأفراد الذين يعملون معهم واضعين في أذنهم بعض الحقائق الهامة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

1. الهدف من الدراسة الميدانية:

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة أهمية و انعكاسات مادة التربية البد نية و الرياضية على شريحة المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي, وذلك من خلال أسئلة منظمة في إطار استمارة استبيان نية موجهة إلى تلاميذ الثانوي، وا هذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا.

و تكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي:

الفصل الأول: نتناول فيه منهجية الجانب التطبيقي.

الفصل الثاني : تحليل و مناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ.

2-المنهج المتبع:

من الممكن أن نقول أن المنهج الوصفي من أكثر المناهج استعمالا عند دراسة البحوث الجديدة ، و ذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا الأسلوب لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة ، و طبيعة بحثنا هذا تتطلب المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه وصف لظاهرة ما ، إذ تستهدف البحوث الوصفية تصوير و تقويم مجموعة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التجديد.

كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة و المقنعة.

3-العينة:

عند دراسة بحثنا هذا قمنا باختيار العينة من ولاية مستغانم و ذلك لكوننا نسكن فيها ،حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات الموجهة لتلاميذ الثانوي.

وتحوي هذه العينة على 90 تلميذ موزعين كالتالي:

15 تلميذ من ثانوية متقن أول نوفمبر 1954 بصلامندر.

15 تلميذ من ثانوية ولد قابلية صاليحة.

15 تلميذ من ثانوية زروقي الشيخ بن الدين

15 تلميذ من ثانوية متقن 5 جويلية 1962

15 تلميذ من ثانوية بن قلة التواتي

15 تلميذ من ثانوية كاسطور.

وكان اختيارنا لهذه العينة عشوائي أي أثناء أخذ العينة كانت تحتوي على مختلف السنوات (أولى ، ثانية ، ثالثة)

4-أدوات البحث:

كانت أدوات بحثنا كالتالي:

أ -الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية و كذلك وسيلة لجمع المعلومات ، وهذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي ، وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

ونعتمد في هذا الاستبيان على طريقة الأسئلة المغلقة.

-الأسئلة المغلقة:

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و هذا يعتمد على أفكار الباحث أغراض البحث و النتائج المتوقعة من البحث ،و تكون الإجابة في معظم الأحيان محددة : نعم – لا.

5-الطريقة الاحصائية:

إن الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعا في تحديد المعطيات العددية ، و هذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال و لهذا فقانون الطريقة الثلاثية هو كالتالي:

التكرار 100X

- النسبة المئوية= ——————

العدد الكلي للعينة

- كا^2=مج(ت ش- ت م)^2

ت م

6-مجالات البحث:

1/6المجال المكاني:

أجري البحث بثانويات متقن أول نوفمبر 1954 بصلامندر ،ثانويةولد قابلية صاليحة،ثانويةزروقي الشيخ بن الدين،متقن 5جويلية1962 ،ثانويةبن قلة التواتي، ثانويةكاسطور، بمدينة مستغانم.

2/6-المجال الزماني:

لقد تم بدأ هذا البحث في شهر نوفمبر عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام شهرين مارس ،أفريل و في هذه المدة قمنا بتوزيع الاستبيانات و تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

الفصل الثاني

مناقشة وتحليل النتائج

1-عرض و تحليل النتائج:

*الجانب الإجتماعي:

السؤال الأول:

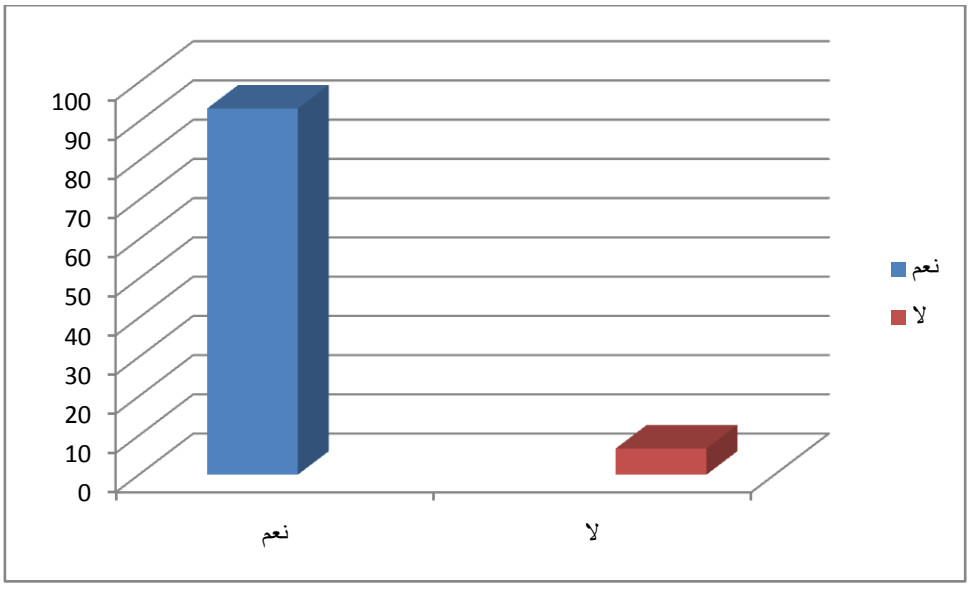
هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الإجتماعي لك؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	84	%93,33	90	1	0.05	67,6	3.84	دال
لا	06	%6,67						
المجموع	90	%100						

الجدول (01)يوضح التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الإجتماعي.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (01) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية .



تحليل الجدول : نرى من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 93.33 يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها أثر إيجابي من الناحية الإجتماعية عليهم ، و بالمقابل لدينا نسبة 6.67 يرون أنها تؤثر من الناحية الإجتماعية لديهم.

-نلاحظ من خلال هذه النسب أن أغلب التلاميذ المستجوبين يرون أن هناك أثر إيجابي من الناحية الإجتماعية لمادة التربية البدنية و الرياضية عليهم،لأنهم يرون فيها من تقوية للروابط الإجتماعية من خلال إحترام الغير و هذا دليل أولا على وعي التلاميذ بهذا الجانب المهم، كما أن حصة التربية البدنية و الرياضية تغطي أو تمحي كل الفروق الإجتماعية الموجودة بية معظم التلاميذ المتمدرسين.

السؤال الثاني:

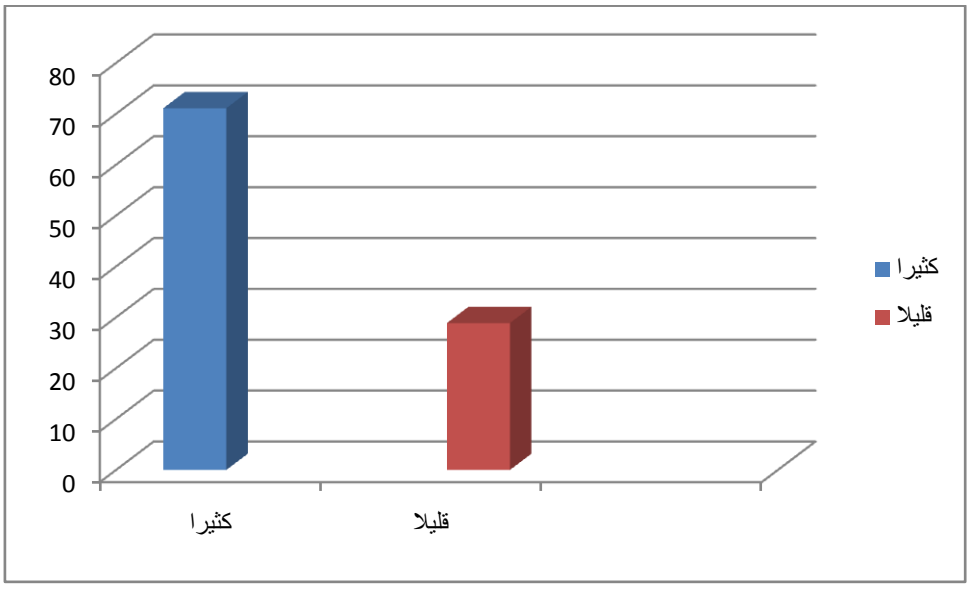
هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
كثيرا	64	%71.11	90	1	0.05	16.04	3.84	دال
قليلا	26	%28.88						
المجموع	90	%100						

الجدول (02)يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (02) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نرى من خلال الجدول رقم(02) أن نسبة 71.11 يقولون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الإندماج في المجتمع، و في المقابل لدينا نسبة 28.88 يقولون أنها قليلا ما تساعدهم على الإندماج ،وهذه النتائج تدل على أن لها دور إجتماعي كبير و تساعد في الإندماج فيه.

فهذا يرجع إلى وجود أساتذة ذات المستوى العالي ،و الطريقة التي يعملون بها هؤلاء الأساتذة المختصون.

السؤال الثالث:

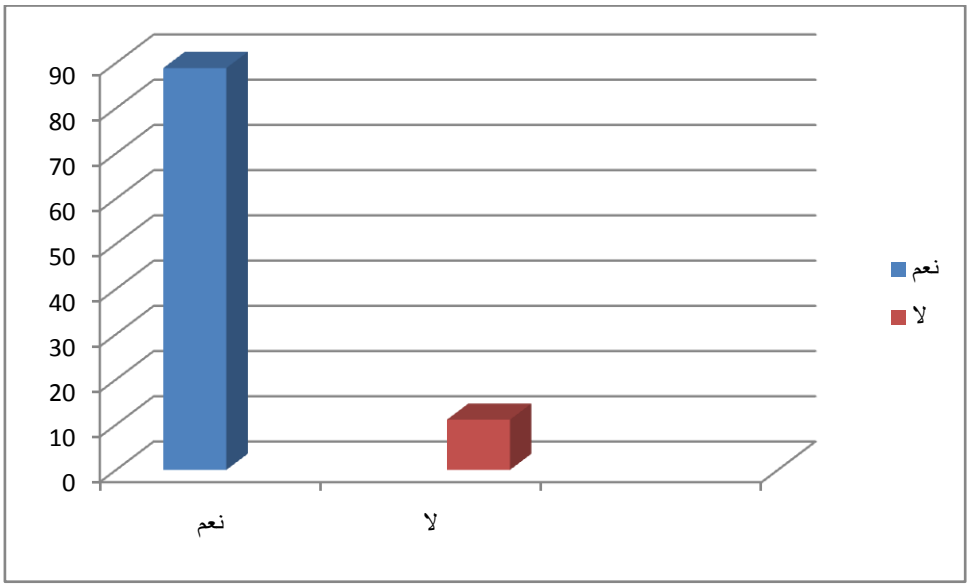
هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	80	%88.88	90	1	0.05	61.02	3.84	دال
لا	10	%11.11						
المجموع	90	%100						

الجدول (03)يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية في الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (03) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نرى من خلال الجدول رقم(03) أ،ن نسبة 88.88 يقولون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم في الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية،و نسبة 11.11 يقولون عكس ذلك.

-نستنتج من خلال النسب المتفاوتة أن التربية البدنية و الرياضية تساعد على الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية و هذا يبرهن على الفوائد الكبيرة لها،فالأفات الإجتماعية هي عدو للتربية البدنية و الرياضية ،أما من يرون أن التربية البدنية و الرياضية لا تساعد على الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية فهم نسبة قليلة.

فأستاذ التربية البدنية و الرياضية هو المسؤول الأول على التدحل في هذه الظاهرة،فمعظم الأساتذة يقومون بحصص التوعية الثقافية في المجال الرياضي.

السؤال الرابع:

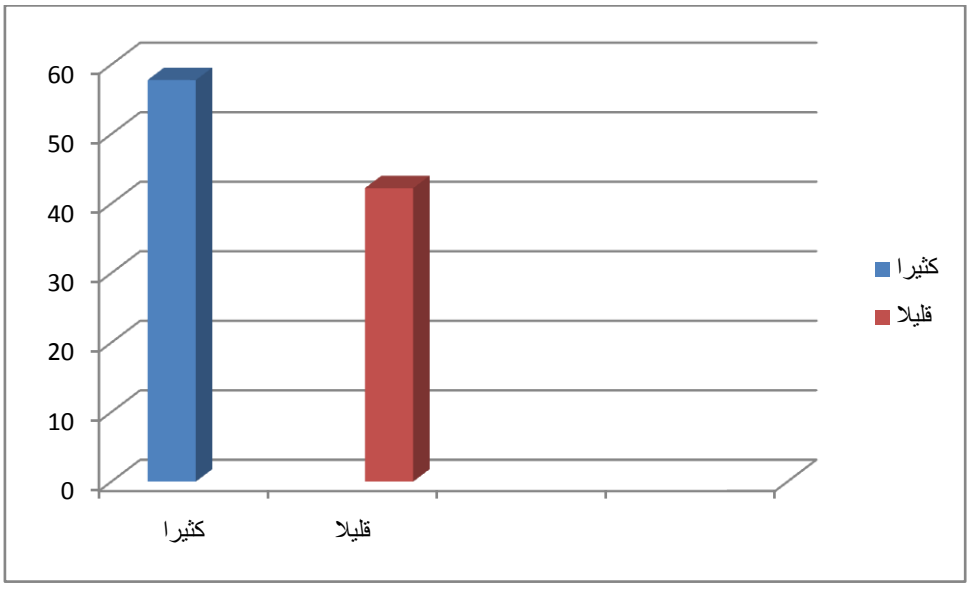
هل التربية البدنية و الرياضية تقضي على المشاكل الإجتماعية؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
كثيرا	52	%57.77	90	1	0.05	2.17	3.84	غير دال
قليلا	38	%42.22						
المجموع	90	%100						

الجدول (04)يوضح القضاء على المشاكل الإجتماعية بالتربية البدنية و الرياضية

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (04) أنها تقاربت نوعا ما بحيث كا المحسوبة أصغر من كا الجدولية و عليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي هناك توزيع عادل لهذه القيم.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (04) أن نسبة 57.77 يقولون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تقضي على المشاكل الإجتماعية و تساعدهم على حل المشاكل، و نرى أن نسبة 42.22 يقولون أنها لا تساعدهم في الإبتعاد عن المشاكل الإجتماعية و هذه النتائج تدل على أن التلاميذ لا يتعاملون جيدا مع المادة و مع زملائهم فهم يدركون تماما أهداف التربية البدنية و الرياضية ،وندرك تماما أنهالها دور إجتماعي كبير.

السؤال الخامس:

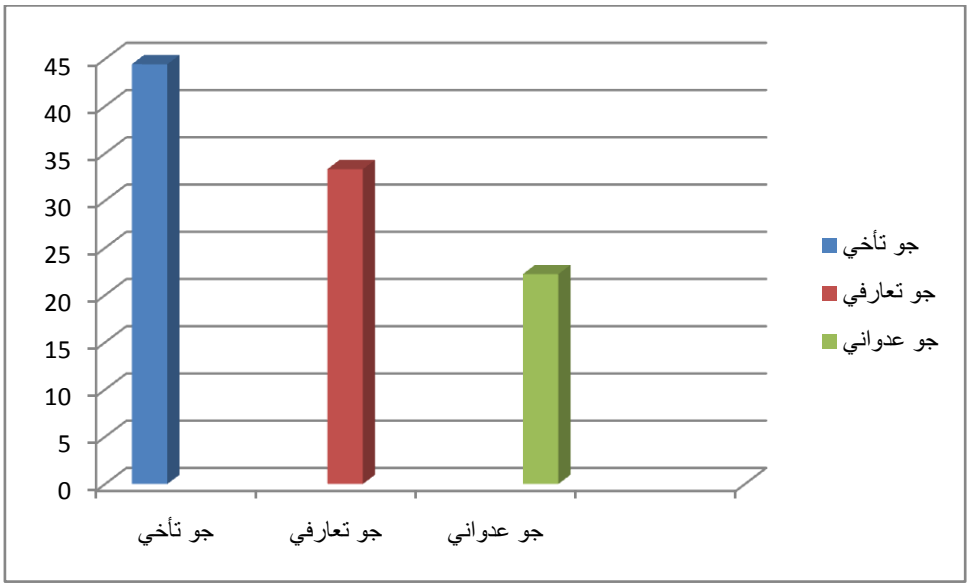
هل حصة التربية البدنية و الرياضية تخلق =جو تأخي،جو عدواني،جو تعارفي؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
جو تأخي	40	%44.44	90	2	0.05	6.66	5.99	دال
جو تعارفي	30	33.33						
جو عدواني	20	22.22						
المجموع	90	%100						

الجدول (05)يوضح الأجواء التي تخلقها حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (05) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (05) أن نسبة 44.44 من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تخلق جو تأخي،و نسبة33.33 يعتقدون أنها تخلق جو تعارف،أما نسبة 22.22 يرون أنها تخلق جو عدواني.

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن النسبة الأعلى في إعتقادالتلاميذ هي أن التربية البدنية و الرياضية تخلق جو تأخي بنسبة 44.44 و هذا له دلالة واضحة للأبعاد الإجتماعية للمادة، ونسبة 33.33 من نفس العينة يرون أنها تخلق جو تعارفي، أما نسبة 22.22 يعتقدون أنها تخلق جو عدواني و هذا راجع ربما لأسباب عدم تكيفهم الجيد مع الحصة ،و هذا راجع إلى شخصيتهم المائلة إلى العدوانية.

السؤال السادس:

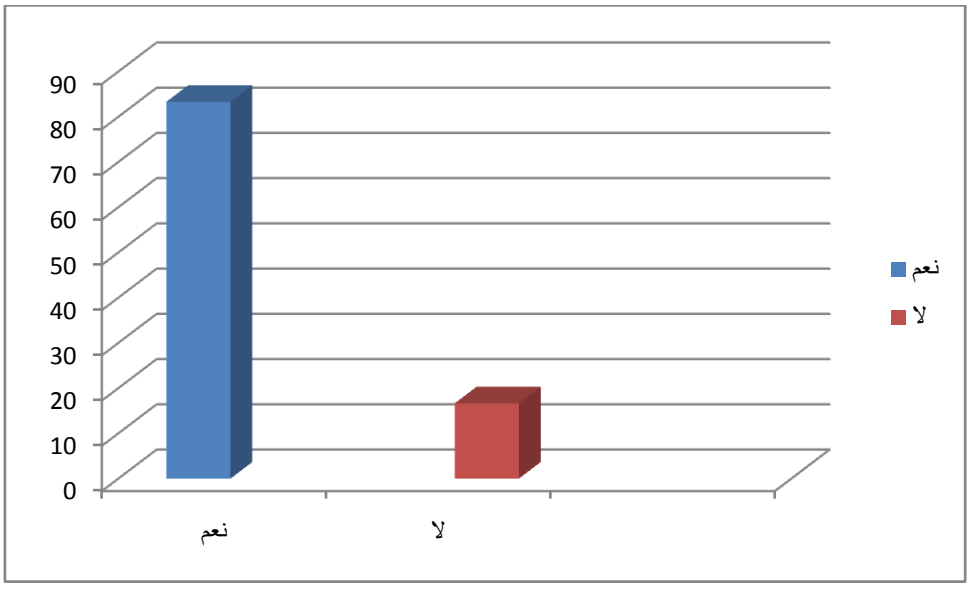
هل بممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكتشف زملائك و تتعرف عليهم؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	75	%83.33	90	1	0.05	40	3.84	دال
لا	15	%16.66						
المجموع	90	%100						

الجدول (06)يوضح الإكتشاف و التعرف على الزملاء من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (06) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (06) أن نسبة 83.33 من العينةالمدروسة يرون أن بممارسة التربية البدنية و الرياضية يتم إكتشاف الزملاء و التعرف عليهم أكثر، أما نسبة 16.66 يرون عكس ذلك.

-من خلال الجدول نلاحظ أن الأغلبية من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن بممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على خلق علاقات و التعرف على زملائهم أكثر، و هذا ناتج على البعد الإجتماعي للمادة و مدى تقريبها، والطريقة التدريسية التي ينجح بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

*الجانب النفسي:

السؤال السابع:

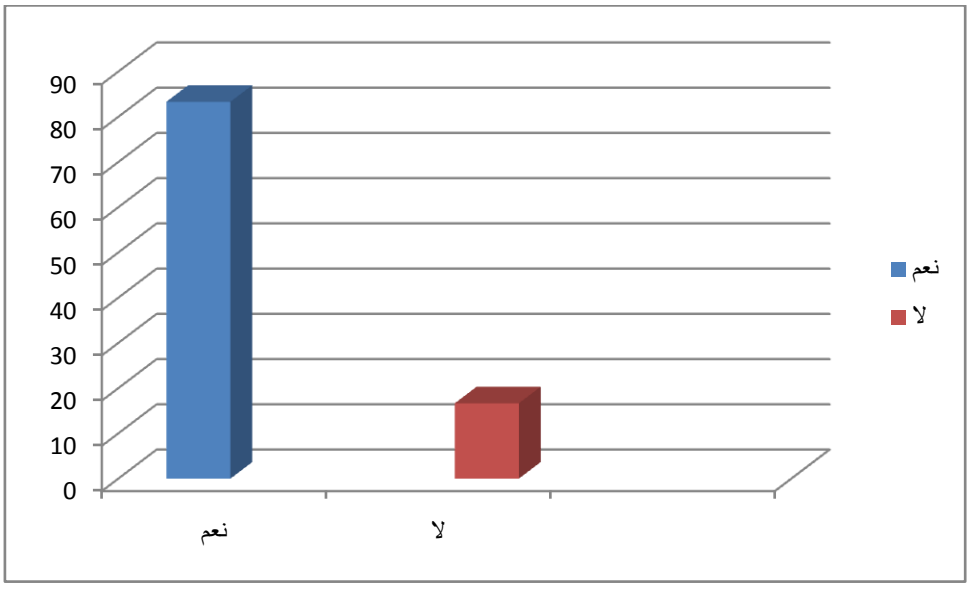
هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	80	%88,88	90	1	0.05	61,02	3.84	دال
لا	10	%11,11						
المجموع	90	%100						

الجدول (07)يوضح مدى حب حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (07) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول(07) أن نسبة 88.88 من عدد التلاميذ المستجوبين يحبون حصة التربية البدنية و الرياضية لأنها تساعدهم في التحصيل الدراسي، كما نجد نسبة 11.11 يرون عكس ذلك.

و من خلال هذه النسب يظهر لنا أغلب التلاميذ يحبون مادة التربية البدنية و الرياضية لأن لها دور كبير و هام في عدة نواحي منها مساعدتهم في التخفيف من ضغط المواد الأخرى.

السؤال الثامن:

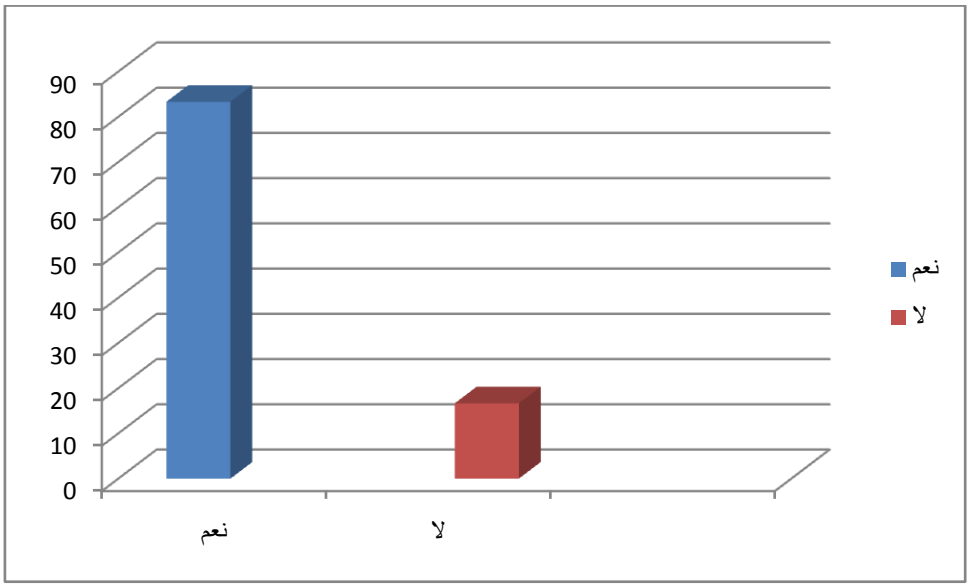
هل للتربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب النفسي لك؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	75	%83,33	90	1	0.05	40	3.84	دال
لا	15	%16,66						
المجموع	90	%100						

الجدول (08)يوضح التأثير الإيجابي للتربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (08) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول(08) أن نسبة 83.33 يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها أثر إيجابي من الناحية النفسية عليهم،و بالمقابل لدينا نسبة 16.66 يرون أنهالا توثر على الناحية النفسية عليهم.

-نلاحظ من خلال هذه النسب أن أغلب التلاميذ المستجوبين يرون أن هناك أثر إيجابي من الناحية النفسية لمادة التربية البدنية و الرياضية عليهم لأنهم يرون فيها متنفس و مكان لخلق جو المتعة و الترفية، أما النسبة الأخرى و المتمثلة في الأقلية نلاحظ عكس ذلك و هذا راجع إلى عدم ميولهم لممارسة الرياضة داحل و خارج المؤسسة التعليمية.

كما أن العوامل المادية ساعدت التلاميذ المتمدرسين في الراحة النفسية ، فمعظم الثانويات تحتوي على الوسائل البيداغوجية المختلفة.

السؤال التاسع:

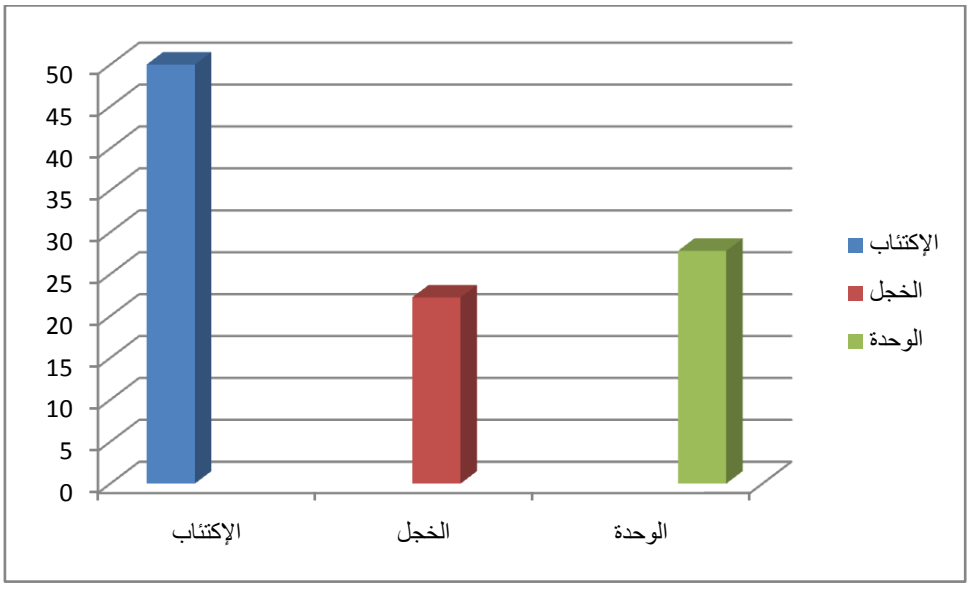
هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في القضاء على كل من : الإكتئاب ،الخجل، الوحدة؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
الإكتئاب	45	%50	90	2	0.05	11.66	5.99	دال
الخجل	20	22.22						
الوحدة	25	27.77						
المجموع	90	%100						

الجدول (09)يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية في القضاء على الإكتئاب أو الخجل أو الوحدة.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (09) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (09) أن نسبة 50 من التلاميذ المستجوبين يرون أن مادة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على القضاء على الإكتئاب، و نسبة 22.22 يرون أنها تساعدهم في القضاء على الخجل، أما نسبة 27.77 فيرون أنها تساعدهم في القضاء على الوحدة.

– من خلال هذه النسب المبينة أعلاه نستنتج أن أغلبية التلاميذ مقتنعون بأن مادة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم في القضاء على الإكتئاب و الخجل و الوحدة، و هذا لما تخلقه من جو تجانس و ترفيه.

السؤال العاشر:

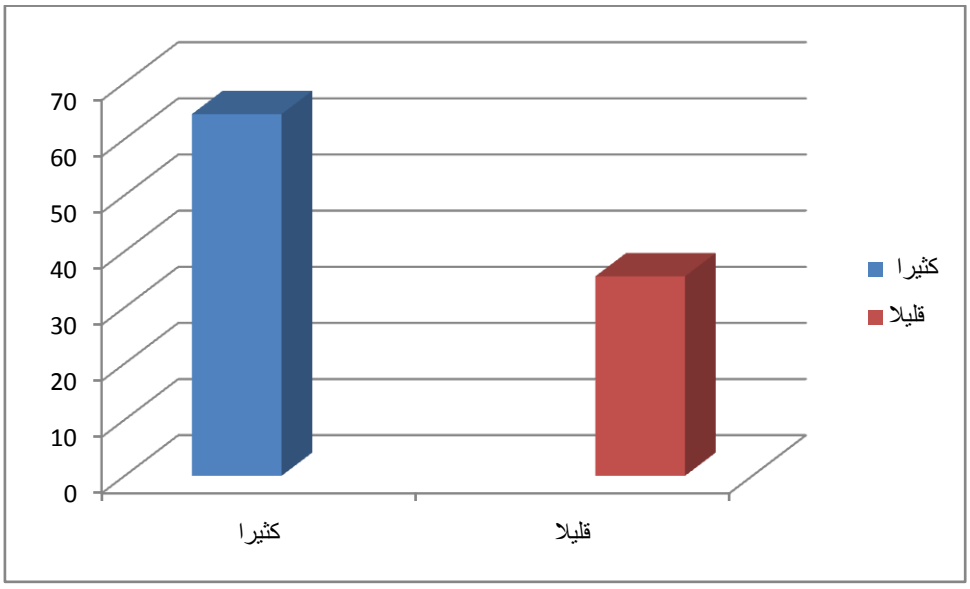
هل حصة التربية البدنية و الرياضية تزرع فيك الثقة النفسية؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
كثيرا	58	%64.44	90	1	0.05	7.51	3.84	دال
قليلا	32	%35.55						
المجموع	90	%100						

الجدول (10)يوضح مدى زرع حصة التربية البدنية و الرياضية للثقة النفسية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (10) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائي



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (10) أن نسبة 64.44 من التلاميذ المستجوبين يشعرون بالثقة النفسية عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ، ونسبة 35.55 يرون أنها لا تزرع فيهم الثقة النفسية.

-من خلال هذه النسب نلاحظ أن جل التلاميذ المستجوبين أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزرع فيهم الثقة النفسية و هذا راجع للأثر الإيجابي الذي تتركه عليهم من الناحية النفسية، أنا نسبة 35.55 يرون أنها لا تزرع فيهم الثقة النفسية ربما لعدم إقتناعهم بممارسة التربية البدنية و الرياضية أو لأسباب أخرى.

كما أننا نجد أن معظم التلاميذ المتمدرسين ينشطون في أندية مختلفة، فعلاقتهم وثيقة بحصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال الحادي عشر:

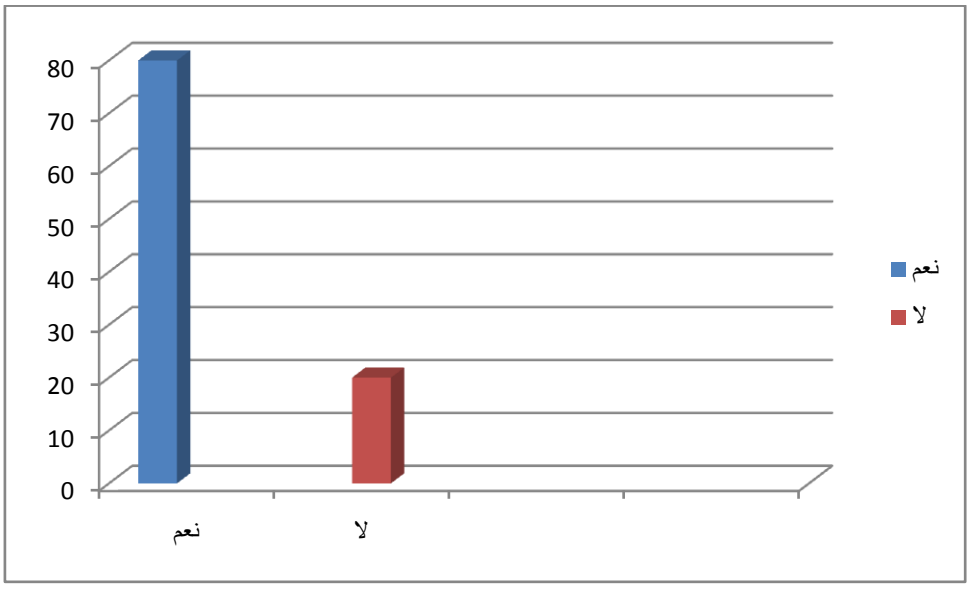
هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التحكم في ضيقك و غضبك؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	75	%83,33	90	1	0.05	40	3.84	دال
لا	15	%16,66						
المجموع	90	%100						

الجدول (11)يوضح مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على التحكم في الضيق و الغضب.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (11) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (11) أن نسبة 83.33 يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التحكم في ضيقهم و غضبهم، أما نسبة 11.16 يرون أنها لا تساعدهم في التحكم على ضيقهم و غضبهم.

-نستنتج أن الأغلبية المتمثلة في 83.33 من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التحكم في ضيقهم و غضبهم و هذا ناتج على البعد النفسي للمادة، و منه نستنتج أن لها أبعاد و أثار إيجابية من عدة نواحي، أما الذين يرون عكس ذلك فهذا راجع لشخصيتهم.

السؤال الثاني عشر:

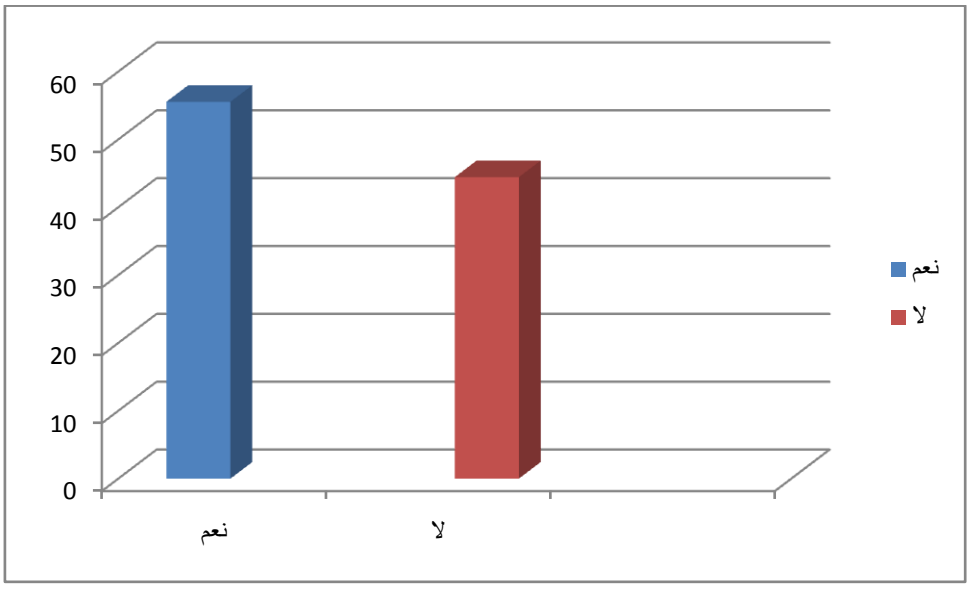
هل يمكنك أداء حصة التربية البدنية و الرياضية تحت الضغوط النفسية و العصبية؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	50	%55,55	90	1	0.05	1,11	3.84	غير دال
لا	40	%44,44						
المجموع	90	%100						

الجدول (12)يوضح أداء حصة التربية البدنية و الرياضية تحت الضغوط النفسية و العصبية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (12) أنها تقاربت نوعا ما بحيث كا المحسوبة أصغر من كا الجدولية و عليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي هناك توزيع عادل لهذه القيم.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول(12) أن نسبة 55.55 يقولون أنهم يمكنهم أداء حصة التربية البدنية و الرياضية تحت الضغوط النفسية و العصبية،و نسبة 44.44 يرون أنهم لا يمكنهم أداء الحصة تحت الضغوط النفسية و العصبية.

-من خلال النتائج نستنتج أن التربية البدنية و الرياضية لا تقتصر على شخص معين لأنه قد يمكن ممارستها تحت الضغوط النفسية و العصبية، و بالتالي لا تتطلب مهارات خاصة أو عالية.

فمن هنا وجدنا أن معظم الأساتذة متخصصين ،ومتمكنين في الجانب النفسي،و منه إستطاعوا أن يغطوا الضغوط النفسية و العصبية لدى التلاميذ المتمدرسين.

*الجانب الصحي:

السؤال الثالث عشر:

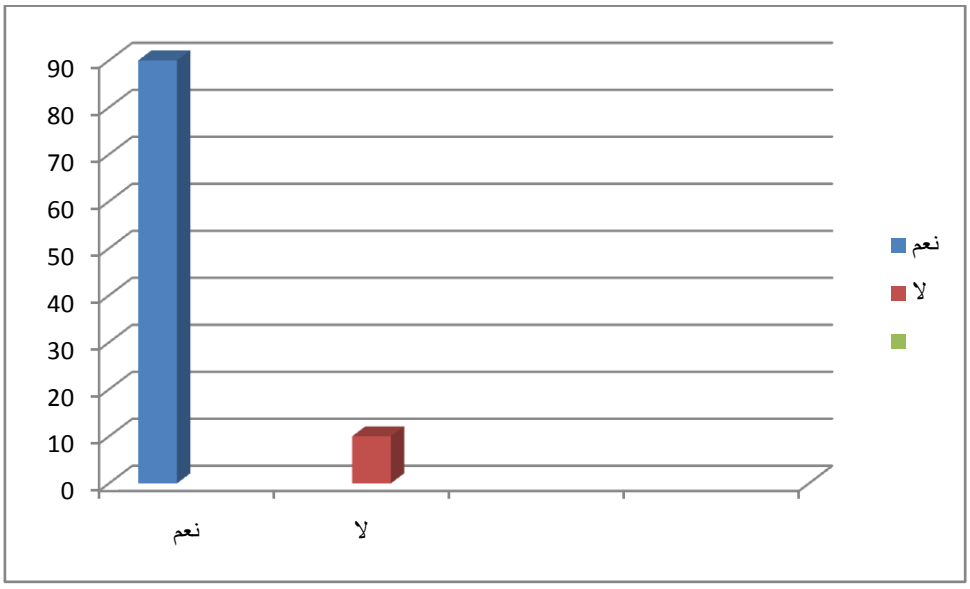
هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي لك؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	80	%90	90	1	0.05	57,6	3.84	دال
لا	10	%10						
المجموع	90	%100						

الجدول (13)يوضح التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب الصحي.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (13) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول(13) أن نسبة 90 يقولون أن التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي لهم، أمانسبة 10 يقولون عكس ذلك.

-يتبين من خلال النسب أن التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي و هذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها.

و قد تحقق هذا بفضل الإمكانيات الموجودة في معظم المؤسسات،متبعة بقلة التلاميذ المعفيين و قلة الغيابات سواء من التلاميذ أو من الأساتذة.

السؤال الرابع عشر:

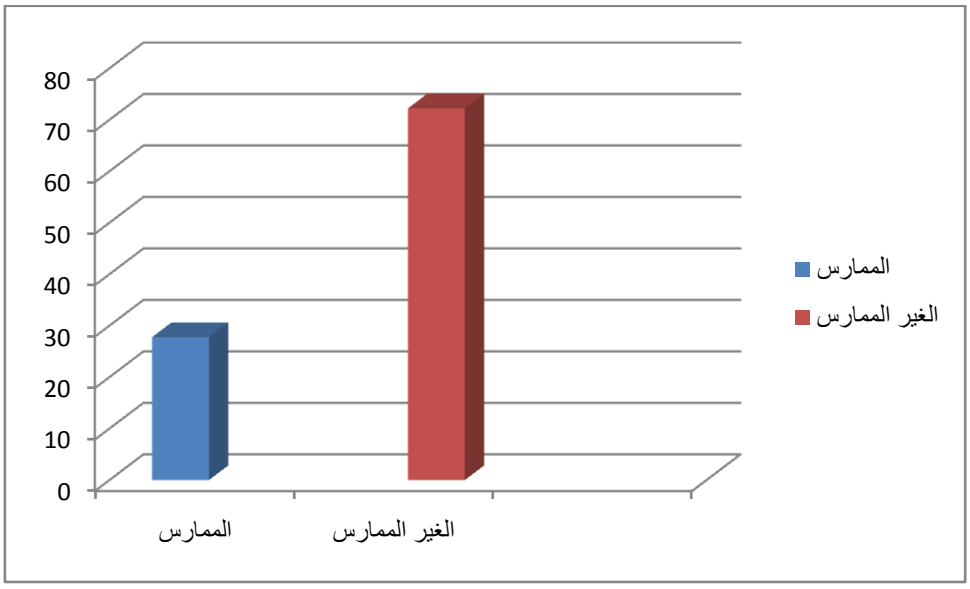
أيهما الأكثر عرضة للإصابات:الممارس لحصة التربية البدنية و الرياضية، الغير الممارس لها؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
الممارس	25	%27,77	90	1	0.05	17,76	3.84	دال
الغير الممارس	65	%72,22						
المجموع	90	%100						

الجدول (14)يوضح الأكثر عرضة للإصابات.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (14) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول(14) أن نسبة 27.77 يقولون أن أكثر من يتعرض للإصابات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية هو الممارس لها، و نسبة 72.22 يقولون أن أكثر من يتعرض للإصابات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية هو الغير الممارس لها.

-من خلال الجدول نرى أن التربية البدنية و الرياضية تساعد على تقوية العظام و منه ان ممارس الرياضة يمتلك جسم قوي يساعده على تحمل الإصابات.

السؤال الخامس عشر:

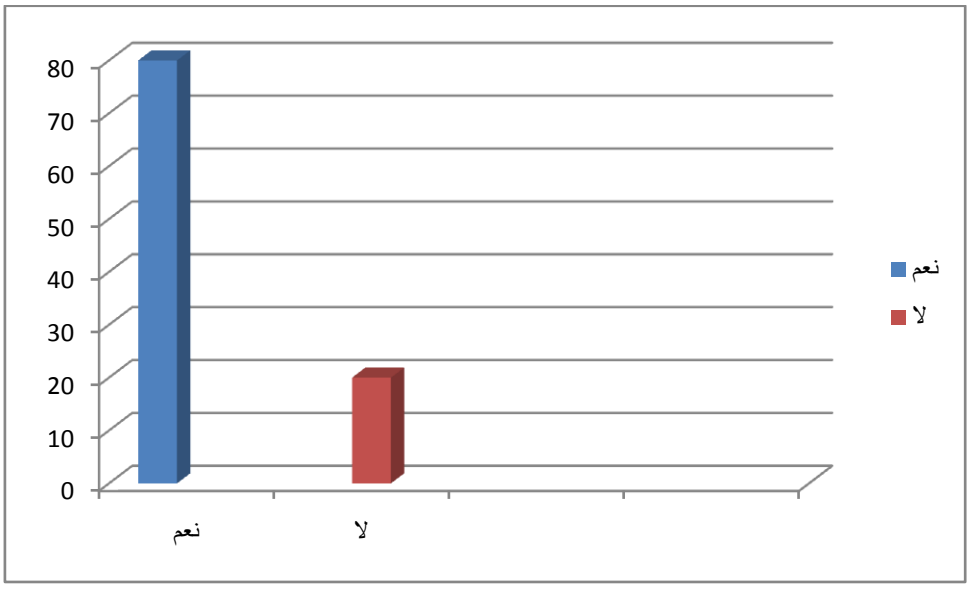
هل ترى بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على كسب لياقة بدنية و صحية جيدة؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	72	%80	90	1	0.05	32,4	3.84	دال
لا	18	%20						
المجموع	90	%100						

الجدول (15)يوضح كسب اللياقة البدنية ، الصحة الجيدة بحصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (15) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (15) أن نسبة 80 يقولون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على كسب لياقة بدنية و صحية جيدة، أما نسبة 20 يرون عكس ذلك.

-من خلال النتائج نستنتج أن أكثر ممارسي التربية البدنية و الرياضية يمارسونها لفوائدها الصحية و تحسين لياقتهم البدنية و هذا راجع لعلمهم بفوائدها، أما الذين يرون عكس ذلك فهذا راجع لشخصيتهم.

السؤال السادس عشر:

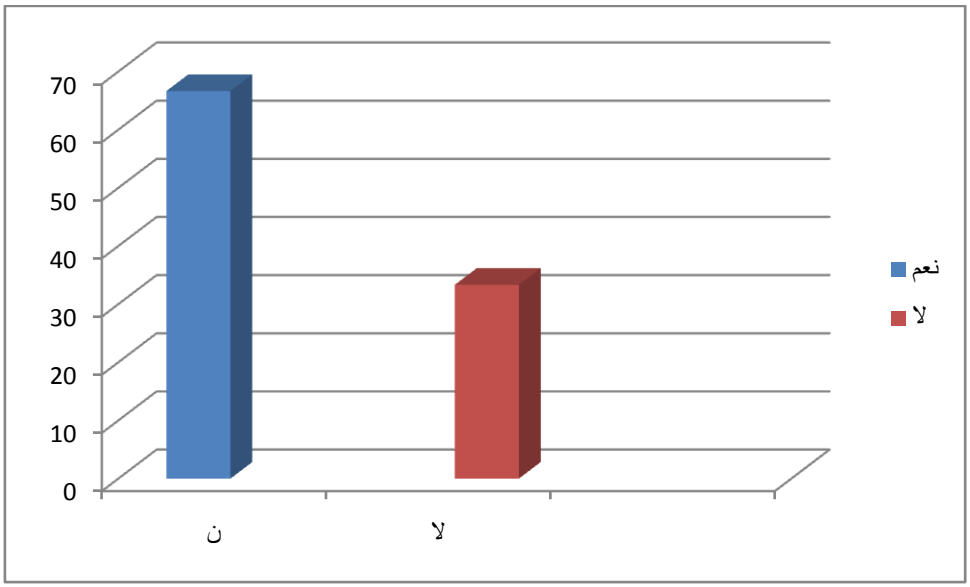
كيف يبدو لك موقع و مدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و السنوي:ملائم،غير ملائم ؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
ملائم	55	%61,11	90	1	0.05	4,44	3.84	دال
غير ملائم	35	%38,88						
المجموع	90	%100						

الجدول (16)يوضح موقع و مدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و السنوي.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (16) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 61.11 يبدوا لهم موقع و مدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و السنوي ملائم، أما نسبة 38.88 فيبدو لهم غير ملائم.

و من خلال النتائج نستنتج أن موقع و مدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و السنوي ملائم و هذا حسب النتائج المتحصل عليها.

السؤال السابع عشر:

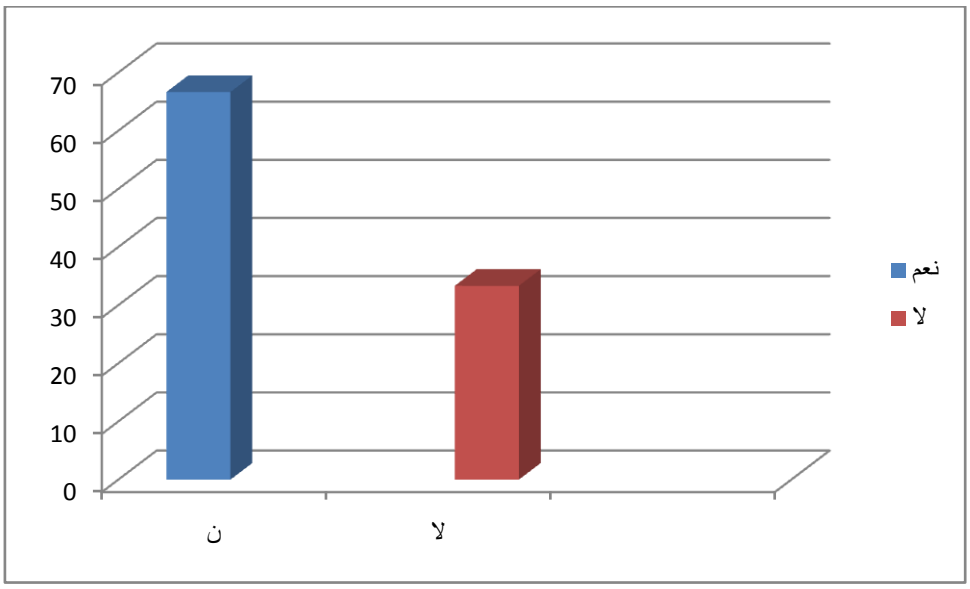
هل تتوفر الوسائل البيداغوجية و الصحية لدى مؤسستك؟

و كانت النتائج المحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	عدد الافراد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدلالة
نعم	60	%66,66	90	1	0.05	10	3.84	دال
لا	30	%33,33						
المجموع	90	%100						

الجدول (17)يوضح توفر الوسائل البيداغوجية و الصحية لدى المؤسسة.

تحليل نتائج الجدول: يلاحظ من خلال النسب المبينة أعلاه في الجدول (17) أنها تباعدت نوعا ما بتفاوت معتبر بحيث كا المحسوبة أكبر من كا الجدولية و عليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



تحليل الجدول : نلاحظ من خلال الجدول (17) أن نسبة 66.66 يقولون أن الوسائل البيداغوجية و الصحية متوفرة لدى مؤسستهم، أما نسبة 33.33 فيقولون أنها غير متوفرة تماما.

-من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الوسائل البيداغوجية و الصحية متوفرة في بعض المؤسسات و غير متوفرة في مؤسسات أحرى حسب النتائج المتحصل عليها.

فهذا راجع إلى الدعم من قبل مديرية التربية و التعليم امعظم الثانويات.

الإستنتاج:

من خلال دراستنا لموضوع التربية البدنيةوالرياضية و مدى تأثيراتها الصحية و النفسية و الإجتماعية على المراهق و دراستنا الميدانية التي أجريناهاعلى بعض ثانويات مدينة مستغانم (ثانوية زروقي الشيخ بن الدين،ثانوية ولد قابلية صاليحة،متقن أول نوفمبر 1954صلامندر، متقن5جويلية 1962،ثانوية بن قلة تواتي،ثانوية كاسطور) و بعد قراءة الجداولو التحليل الإحصائي المتحصل عليه إستطعنا الوصول إلى المعطيات التالية:

- بالنسبة للفرضية الأولى التي تقول"تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس"قد تحققت و هذا ما يظهر جليا في تجاوب التلاميذ مع الأسئلة ،حيث أن أغلبية التلاميذ يحبون هذة المادة، فمثلا السؤال رقم(09) الذي يقول"هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في القضاء على كل من:الإكتئاب،الخجل،الوحدة"أجاب التلاميذب: 50 للإكتئاب و22.22 للخجل و27.77 للوحدة، كما أن معظم نتائج الإستبيان تصب في قالب واحد و هو الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على التلميذ،و منه نستنتج صحة الفرضية.

- أما بالنسبة للفرضية الثانية و التي تقول"لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثيرا على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس" قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها في الإستبيان مثلا في السؤال رقم (08) الذي يقول "هل للتربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب النفسي لك؟نعم-لا"أجاب التلاميذ ب:83.33 نعم و 16.66 لا،كما نجد السؤال رقم (10) الذي يقول "هل حصة التربية البدنية و الرياضية تزرع فيك الثقة النفسية؟كثيرا-قليلا"أجاب التلاميذ ب:64.44 كثيرا و 35.55 قليلا،ومن

خلال هذه النتائج نجد أن أغلبية التلاميذ تؤثر فيهم حصة التربية البدنية و الرياضية إيجابيا على الجانب النفسي،و منه نستنتج صحة الفرضية الثانية.

- أنا بالنسبة للفرضية الثالثة و التي تقول"لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثيرا على الجانب الإجتماعي للمراهق المتمدرس" فمن حلال أسئلة الإستبيان الخاصة بهذه الفرضية مثل السؤال رقم (01) الذي يقول"هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الإجتماعي لك؟نعم-لا" أجاب التلاميذ ب:93.33 نعم و 6.67 لا، كما نجد السؤال رقم(02) الذي يقول "هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع؟كثيرا-قليلا"أجاب التلاميذ ب:71.11 كثيرا و 28.88 قليلا ، و من خلال نتائج السؤال رقم(01) نجد أن أغلبية التلاميذ يقولون أن مادة التربية البدنية و الرياضية لها أثر إيجابي على الجانب الإجتماعي لهم، و في السؤال رقم(02) نجد أن نسبة ضئيلة أجابت بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تساعد على الإندماج في المجتمع و هدا ما يبرز مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب الإجتماعي ومنه صحة الفرضية الثالثة.

أما فيما يخص الفرضية الرابعة التي تقول "تؤثر حصة التربية البدنية و الرياضية على صحة المراهق - المتمدرس"قد تحققت و هذا ما نجده في النتائج المتحصل عليها في الإستبيان فمثلا السؤال رقم(13) "هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الصحي لك؟نعم-لا" حيث كانت النتائج كالتالي:90 نعم و 10 لا،و في السؤال رقم(15) "هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على كسب لياقة بدنية و صحية جيدة؟نعم-لا" أجاب التلاميذ ب:80 نعم و 20 لا، من خلال هذه النتائج ندرك تماما التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على صحة التلاميذ و منه صحة الفرضية

الرابعة.

خلاصة عامة:

على ضوء ما سبق نجد أن مادة التربية البدنية والرياضية تعتبر جزء أساسي بالغ اللأهمية في المنظومة التربوية تسعى إلى تحسين الفرد عامة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأن أهمية التربية البدنية والرياضية كونها القاعدة التربوية الهادفة إلى تنمية الكفاءات العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية عامة والأداء اللمهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة وليست مجرد حشو في الجدول المدرسي أو فترة راحة تتخللها بعض الحركات كما يعتقد البعض.

الاقتراحات و التوصيات:

على ضوء النتائج و الاستنتاجات المحصل عليها نوصي:

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

- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية و الرياضية.

- أساتذة مادة التربية البد نية و الرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة و ذلك بتوعية التلاميذ و التعريف بمادة التربية البد نية و الرياضية و توضيح أهدافها و دورها في المجتمع و في حياة التلميذ و الحث على ممارستها خارج الثانوية.

- إلى المنظومة التربوية التي نرى أنه يجب عليها إعطاء أهمية حقيقية لمادة التربية البد نية و الرياضية وهذا برفع معامل المادة و الزيادة في الحجم الساعي لأن ساعتين في الأسبوع غير كافية لممارستها بشكل جيد.

- زملائنا المتخرجين من المعهد إعطاء صورة حقيقية و جيدة لمادة التربية البد نية والرياضية.

- تطوير الرياضة المدرسية وهذا بتنظيم دورات رياضية داخلية و خارجية من أجل تعاون أكثر و اندماج في المجتمع.

– التنسيق بين الرياضة و مؤهلين نفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.

– توعية الأولياء لأهمية التربية البد نية و الرياضية .

– يجب توفير الوسائل و المنشات اللازمة لتسهيل ممارسة التربية البد نية و الرياضية من طرف التلاميذ و الوصول إلى الأهداف المسطرة.

– يجب أن تكون هناك توعية إعلامية للأولياء بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية و معرفة أهدافها و انعكاساتها على التلميذ.

– إعطاء المكانة الحقيقية لمادة التربية البدنية و الرياضية وذلك بالزيادة في الوقت و رفع المعامل.

الخاتمة:

انطلاقا مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية و استنادا إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان نستنتج أن مادة التربية البد نية و الرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد النظرية الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة ، تهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية و الذهنية و الاجتماعية عامة و الأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

كما أنها مادة أساسية تسعى و تهدف إلى تحسين و تكوين شخصية المراهق المتمدرس و تقوي لديه روح الحماسة و الرغبة في التنافس كما أن لها أثار و انعكاسات ايجابية عليه ، فهي متنفس للتلاميذ من ضغط و روتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس و اللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم كما يرون فيها مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جوا من التآخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية و الذهنية و الجسمية لهم ، وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية،كما أن لها تأثير ايجابي على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة و تمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط و قابلية أكثر ، كما وجدنا حب

التلاميذ لهذه المادة أكثر من المواد الأخرى كونها مادة حيوية و يشعرون بالسعادة و الارتياح و الاطمئنان عند ممارستها كما يرون أنها تساعدهم على طرد القلق و التوتر النفسي كما تساعدهم على فرض شخصيتهم و مكانتهم بين بعضهم البعض من خلال إبراز مواهبهم الرياضية، وهم يرون أنها مادة أساسية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى.

و انطلاقا من النتائج المتوصل إليها وجدنا أن للتربية البد نية و الرياضية أهمية بالغة في حياة التلميذ الدراسية فهي ليست مجرد فترة لعب فقط أو مجرد ملء للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا فيما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية و الاجتماعية و الصحية، غير أن المشكل المطروح أن ممارستها في بلادنا تعتبر كلاسيكية إذا ما قرنت بالدول الأخرى و لعله هذا ما يجعل نظرة الناس إليها أنها مجرد لعب فقط و شغل وقت الفراغ غير عالمين بأهدافها و انعكاساتها الصحيحة وهذا كله راجع إلى نقص الهياكل و الإمكانيات و في الأخير نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية آثار ايجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق المتمدرس تساعده في حياته اليومية و الدراسية، و في الأخير نتمنى أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ و إبراز أهدافها الحقيقية.

المراجع

المراجع:

المراجع العامة:

1- حداد توفيق،محمد سلامة أدم،التربية العامة،الطبعة الأولى،الصفحة18.

2- محمد عوض بسيوني،فيصل ياسين الشاطئ"نظرية و طرق التربية الرياضية"المرجع السابق،الصفحات 30-09-148-149.

3- إبراهيم عصمت مطاوع "أصول التربية"،دار الفكر العربي، القاهرة، 1995،الصفحات 238-239.

4- فؤاد الباهي السيد ، الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي،بدون طبعة ،صفحة272.

5- تركي رابح ،أصول التربية و التعليم . الطبعة الثانية ،صفحة242.

6- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة . الطبعة الخامسة، الصفحات327- 329 -330-332.

7- محمد مصطفى زيدان ، دراسة سيكولوجية تربوية ، لتلميذ التعليم العام، بدون طبعة القاهرة، صفحة158.

8- د.عبد الفتاح دويدار: "سيكولوجية النمو والارتقاء" دار المعارف الجامعية الإسكندرية – . بدون طبعة 1996،صفحة20.

9-رمضان محمد القذافي:"علم النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة،الإسكندرية1997، الطبعة 2،الصفحات62-64.

10-مالك سليمان مخول:"علم النفس الطفولة والمراهقة" مطابع مؤسسة دمشق 1981.ص237- 238.

المراجع الخاصة:

1- شالز " أسس التربية البدنية " الطبعة الرابعة ،الصفحة40.

2- أمين أنور الخولي"أصول التربية البدنية" الطبعة الثانية1997 ،ص166-193.

3- بوغلالي عمران رولة" : الرياضة في المدرسة الأساسية."ديوان ،ط1،ص14.
المطبوعات،الجزائر1987

4- عباس أحمد صالح السمراني": طرق التدريب في مجال التربية الرياضة" الطبعة الأولى،ص172.

5- أمين أنور خولي ومحمد الحمامي ،نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى،ص47.

6- عدنان دروىش : "التربية البدنية والرياضية المدرسية"،دار الفكر ، القاهرة،الصفحة35.

7- محمد الأفندي:"علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية"دار النهضة للطبع و النشر،الصفحات14-15.

8- محمد حسن علوي" : علم النفس الرياضي "دار المعارف، الطبعة1،1986،الصفحة120.

9- محمد عادل خطاب،كمال الدين تركي" التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية " دار النهضة العربية،القاهرة1965،الصفحات19-20-21.

الرسائل و المذكرات:

1- يوسف حرشاوي" دور التربية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه" رسالة ماجستير مستغانم1995،ص49.

2- قصي محمود المهدي،محاضرة الدكتراه.

3- فاطمة بوراس :أثر وحدات تعليمية مقترحة،رسالة ماجستير 1997 ،ص13.

4- عبد المجيد شعلال : رسالة الماجستير : معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وطرائق معالجتها 1998،ص28-46.

5- بشير رشد وحسن الحبيب ودرعي :"انعكاسات ممارسة النشاطات التربية البدنية والرياضية على النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية " مذكرة ليسانس ،جامعة الجزائر1998،ص59.

6- قاسمي صادق و أيشوكان محمد:"اثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات" مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر1994،الصفحة32.

مصادر أخرى مختلفة:

1- بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة و وزارة التربية الوطنية .

2- مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986 ،الجزائر .

3- قانون رقم (89 – 03) المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها .

4-مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي، الجزائر 1996 ،الصفحات03-07.

5- مجلة التربية الجسدية، 1972 ،العدد2 .

6- جريدة الخبر يوم الأربعاء 29/11/2000 ،العدد2842 .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيانية

موجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية:

أعزائي التلاميذ يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تندرج في إطار بحثنا المتمثل في:التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق المتمدرس.

راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية على هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في انجاز هذا البحث.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير:

فريق البحث:

- ساسي محمد.
- رايس بلال.

ملاحظة:

يجب الإجابة بوضع علامة X :في الخانة المناسبة

إستمارة إستبيانية

***الجانب الإجتماعي:**

1- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابي على الجانب الإجتماعي لك؟ نعم☐ لا☐

2- هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على الإندماج في المجتمع؟ كثيرا ☐ قليلا ☐

3- هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في الإبتعاد عن الأفات الإجتماعية؟ نعم ☐ لا ☐

4- هل التربية البدنية و الرياضية تقضي على المشاكل الإجتماعية؟ كثيرا ☐ قليلا ☐

5- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تخلق ؟ جو تآخي ☐ جو عدواني ☐ جو تعارفي ☐

6- هل بممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكتشف زملائك و تتعرف عليهم؟ نعم ☐ لا ☐

***الجانب النفسي:**

7- هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية؟ نعم ☐ لا ☐

8- هل للتربية البدنية و الرياضية آثر إيجابي على الجانب النفسي لك؟ نعم ☐ لا ☐

9- هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية في القضاء على كل من؟ الإكتئاب ☐ الخجل ☐ الوحدة ☐

10- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تزرع فيك الثقة النفسية؟ كثير ☐ قليلا ☐

11- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التحكم في ضيقك و غضبك؟ نعم ☐ لا ☐

12- هل يمكنك أداء حصة التربية البدنية و الرياضية تحت الضغوط النفسية و العصبية؟ نعم ☐ لا ☐

***الجانب الصحي:**

13- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية آثر إيجابي على الجانب الصحي لك؟ نعم ☐ لا ☐

14- أيهما الأكثر عرضة للإصابات؟ الممارس لحصة التربية البدنية و الرياضي ☐ الغير الممارس لها ☐

15- هل ترى بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على كسب لياقة بدنية و صحية جيدة؟ ☐ نعم ☐

16- كيف يبدو لك موقع و مدة حصة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الأسبوعي و السنوي؟

ملائم ▭غير ملائم ▭

17- هل تتوفر الوسائل البيداغوجية و الصحية لدى مؤسستك؟ نعم ▭ لا ▭

ملخص الدراسة :

عنوان البحث:التربية البدنية و الرياضية و مدى تأثيراتهاالنفسية و الإجتماعية و الصحيةعلى المراهق .

لقد إندرج بحثنا تحت عنوان "التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها النفسية والإجتماعية والصحية على المراهق (15-18) سنة "،دراسة مسحية أجريت على تلاميذ التعليم الثانوي (مدينة مستغانم) .

وتهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية و الإجتماعية و الصحية على المراهق.

وقد شملت عينة البحث على 90تلميذمن الجنسين ،تم إختيارهم بطريقة عشوائية بنسبة 75%من المجتمع الأصلي للعينة ، و كانت الأداة المستخدمة في بحثنا عبارة عن إستمارة إستبيانية ، ولقد توصلنا إلى أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في التأثير على الجانب النفسي والإجتماعي والصحي للمراهق .

و في الأخير أوصي أساتذة مادة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادةو ذلك بنوعية التلاميذ و التعريف بمادة التربية البدنية و الرياضية و توضيح أهدافها و دورها في المجتمع و في حياة التلميذ و الحث على ممارستها خارج الثانوية .

Résumé

Intitulé de la recherche :

- L’éducation physique et sportive et l’étendue de son effet socio-psychologique et physiologique sur les adolescents (15-18 ans.)

Notre intitulé de la recherche est « L'éducation physique et sportive et l'étendue de son effet socio-psychologique et physiologique sur les adolescents (15-18 ans.) », une étude superficielle a été menée sur les lycéens à Mostaganem. Cette recherche a pour but de reconnaitre l'effet socio-psychologique et physiologique sur les individus.

Avec cette étude, nous avons analysé une variété de 90 élèves des deux sexes, ceux que nous les avons choisi au hasard avec un pourcentage de 75 % de l'échantillon initiale de la communauté.

L'outil avec lequel nous avons exploité notre exploration c'est bien le questionnaire, avec lequel nous sommes parvenu à une étape précise l'heure de l'éducation physique à un impact socio-psychologique et physiologique sur l'adolescent.

A la fin, nous recommandons aux enseignants de cette matière dans les établissements scolaires de donner sa vraie image tout en connaissant la qualité de chaque élève et la faire connaitre avec tous ses avantages, son rôle dans la société et dans la vie quotidienne des lycéens et même pour d'autres, aussi qu'encourager ce module en dehors du lycée.