



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس .مستغانم.

معهد التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

عنوان:

تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى

التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 8-11 سنة (ذكور)

دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ المرحلة الابتدائية - مدرسة بن قناب عبد القادر الابتدائية -

ماسرى - مستغانم -

المشرف:

أ.د دحون العمري

إعداد الطالب:

يحياوي براهيم

السنة الجامعية: 2025/ 2024

إهداء

مهما نطقت الألسن بأفضالها ومهما خطت الأيدي بوصفها

ومهما جسدت

عند الشدائد طوال عمري، إلى من كان لي سندا وعونا

الرجل الأبرز في حياتي أبي العزيز

أمي الحبيبة قلب معطاء وصدر الحنون

إلى من شد الله بهم عضدي فكانو خير معين إخواني

وأخواتي

إلى كل من ساعدني ولو بحرف في حياتي اليومية والدراسية

والعملية

إلى كل الأهل والأقرب والأحباب

إلى هؤلاء جميعا أهديكم هذا العمل

الشكر والتقدير

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى سيدنا محمد
وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.
عرفانا وامتنانا منا بالجميل نتقدم بالشكر والتقدير إلى أستاذنا الفاضل
ومشرفي على هذه المذكرة الأستاذ الدكتور " دحون العمري "
لما قدمه لي من نصائح وتوجيهات ومعلومات وأفكار ومقترحات
لبحثنا هذا من حيث الشكل والمضمون فجزاه الله عنا خير الجزاء
وكمالا أنسى بتقديم الشكر والعرفان إلى الأستاذ البروفيسور " طاهر طاهر "
على ما منحه لي من وقت ودعم وتوجيه .
والى كافة السادة الدكتورة والأساتذة والموظفين والعمال بمعهد التربية البدنية
والرياضية التابعين لجامعة مستغانم.
وإلى كافة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية وخاصة تخصص نشاط
بدني رياضي ترويحي، كما لا ننسى أن نشكر كل التلاميذ المشاركين في بحثنا
هذا وكذلك مدير المدرسة الابتدائية

فهرس المحتويات

أ.....	إهداء
ب.....	الشكر والتقدير
ج.....	فهرس المحتويات
ز.....	فهرس الجداول
ح.....	الملخص
ط.....	Abstract

التعريف بالبحث

1.....	1مقدمة البحث
3.....	2مشكلة البحث
4.....	3أهداف البحث
5.....	4فرضيات البحث
5.....	5أهمية البحث
6.....	6مصطلحات البحث
8.....	7الدراسات السابقة

الباب الأول : الجانب النظري

1.....	مدخل الباب الأول
--------	------------------

الفصل الأول: الترويح والترويح الرياضي

20	تمهيد.....
21	1.1 مفهوم الترويح.....
22	2.1 أنواع وأهمية الترويح.....
31	3.1 مفهوم الترويح الرياضي.....
32	تعريف الترويح الرياضي
33	4.1 أهداف الترويح الرياضي.....
35	5.1 خصائص الترويح الرياضي.....
37	6.1 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي.....
38	7.1 العوامل المؤثرة في الترويح الرياضي
40	8.1 الأنشطة الترويحية الرياضة المصغرة.....
45	خلاصة.....

الفصل الثاني: ماهية التمر المدرسي

48	تمهيد.....
49	1.2 تعريف التمر المدرسي أنواعه وأشكال.....
49	2.1.1 تعريف التمر
53	2.1.2 أنواع وأشكال التمر المدرسي.....
55	2.2 أسباب التمر المدرسي.....
58	3.2 الآثار الناجمة عن التمر المدرسي
59	4.2 دور المدرسة في مواجهة التمر المدرسي.....
60	5.2 طرق فعالة لعلاج التمر المدرسي
62	6.2 علاقة التمر بتلميذ المرحلة الابتدائية.....
63	7.2 دور الأنشطة التعليمية في التقليل من التمر المدرسي
64	8.2 علاقة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من التمر في المدرسة الابتدائية.....

66 خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

68 مدخل الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

71 تمهيد

72 1.1 منهج البحث

73 3.1 مجالات البحث

73 4.1 متغيرات البحث

76 5.1 أدوات البحث

80 6.1 صعوبات البحث

81 خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

84 1.2 عرض وتحليل النتائج

84 عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى

86 عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية

87 2.2 الاستنتاجات

88 3.2 مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات

88 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

89 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

90 مناقشة الفرضية العامة

92 الخلاصة العامة

93 التوصيات

94.....المصادر المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
74	جدول 1 : نتائج اختبار 'ت' لحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على محاور مقياس التتمر قبل تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي
77	جدول 2 : يوضح أبعاد مقياس السلوك التتمري
84	جدول 3 : يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التتمر المدرسي
86	جدول 4 : يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

المخلص

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى التتمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و لهذا الغرض استعنا بتلاميذ ابتدائية بن قناب عبد القادر بلدية ماسرة ولاية مستغانم لتنفيذ البرنامج ،تم اختيار عينة من 60 تلميذا و قد تم تقسيمها الى مجموعتين ،مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج و عددها 30 و أخرى ضابطة و عددها 30 تلميذا ،حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة و التجريبية و استخدمنا مقياس التتمر المدرسي ،و بعد جمع البيانات و معالجتها احصائيا تم التوصل الى ان برنامج الأنشطة الترويحية المقترح قد ساهم في تقليل التتمر لدى العينة التجريبية في المحاور الأربعة(النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي)،وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات أهمها توفير الإمكانيات اللازمة لتشجيع التلاميذ على شغل أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من تاثير ايجابي في تحسين سلوك التلاميذ و التقليل من مستوى التتمر لديهم.

مصطلحات البحث:

الأنشطة الترويحية الرياضية، التتمر، تلاميذ المرحلة الابتدائية بين 8-11 سنة.

Abstract

The study aimed to determine the extent to which a recreational sports activity program can reduce bullying among primary school pupils. To this end, pupils from the Benguaneb Abdelkader Primary School in the municipality of Masra, Mostaganem Province, were selected to implement the program. A sample of 60 pupils was chosen and divided into two groups: an experimental group of 30 pupils who participated in the program, and a control group of 30 pupils who did not. The experimental method was used to design the two groups, and a school bullying scale was employed as a measurement tool. After collecting and statistically analyzing the data, the results showed that the proposed recreational sports program contributed to reducing bullying among the experimental group across four dimensions: psychological, verbal, social, and physical. The study concluded with several recommendations, the most important of which is the need to provide the necessary resources to encourage pupils to engage in recreational sports activities during their free time, given their positive impact on improving student behavior and reducing levels of bullying..

Keywords:

Recreational sports activities, bullying phenomenon, primary school pupils aged 8–11.

التعريف بالبحث

1-مقدمة البحث

2-مشكلة البحث

3-أهداف البحث

4-فرضيات البحث

5-أهمية البحث

6-مصطلحات البحث

7-الدراسات السابقة

1 مقدمة البحث

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان ،فهي المرحلة التي تتشكل فيها ملامح شخصيته وتتحدد خلالها اتجاهاته وسلوكياته المستقبلية، ويجمع المختصون في ميادين التربية وعلم النفس على أن الفئة العمرية من 8 إلى 11 سنة تمثل فترة حرجة وحساسة في نمو الطفل ،حيث تشهد هذه المرحلة تطورا أكبر في الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية ويكون الطفل خلالها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية التي قد يتعرض لها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة مما يؤثر على نموه النفسي والاجتماعي وبالتالي على سلوكه (خليل محمد،2000،صفحة14)

وهذا ما يجعل هذه الفئة بحاجة ماسة إلى بيئة تربوية صحية آمنة تنمي السلوك الإيجابي وتخفف من السلوكيات السلبية.

وفي ظل التغيرات المتسارعة التي يعرفها المجتمع ظهرت العديد من الظواهر السلبية داخل الوسط المدرسي ولعل من أبرزها ظاهرة التمر، التي باتت تهدد امن واستقرار التلاميذ نفسيا واجتماعيا وحتى تحصيليا، فقد توصلت دراسة Aholtreou (2004) إلى أن المتمم والضحية لديهم تدني في تقدير الذات، كما ان ضحايا التمر المدرسي لديهم قصور في تكوين الاصدقاء والتفاعل مع الافراد، كما ان الضحية والمتمم لديهم مستويات متدنية من المهارات الاجتماعية. (إسماعيل هالة،2010،صفحة148)

فالتتم سواء لفظي، جسدي، نفسي أو اجتماعي يشكل خطرا متزايدا داخل المؤسسات التربوية وينعكس سلبا على مناخ التعلم وصحة الطفل النفسية والاجتماعية، وقد أصبحت هذه الظاهرة أكثر شيوعا في عصر العولمة والانفجار المعرفي وثورة الاتصالات والمعلومات الامر الذي يحتم علينا كمختصين وباحثين ومعلمين ومربين وأولياء أمور أن نهتم بهذه الظاهرة (الصباحين علي موسى و القضاة،2013، صفحة 13)

من هنا برزت أهمية توظيف البرامج الترويحية الرياضية كأداة تربوية فعالة تتيح للتلميذ التعبير عن ذاته وتفرغ طاقاته في إطار منظم وآمن يسهم في تعديل سلوكياته السلبية وتدعيم الجوانب الإيجابية لديه، فالأنشطة الترويحية الرياضية لما تحملها من طابع حركي واجتماعي تساعد على تنمية روح التعاون وتخفيف التوتر وتعزيز الثقة بالنفس، ما يجعلها وسيلة ذات بعد تربوي علاجي ووقائي في آن واحد، كما انها تعمل على تغيير سلوك الافراد اثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل اوقات الفراغ. (تهاني عبد السلام، 2000، صفحة 233)

وتعتبر المرحلة الابتدائية المرحلة الأنسب لتطبيق البرنامج التجريبي انطلاقا من خصوصية هذه المرحلة وارتباطها الوثيق بمشكلة التنمر اذ تمثل الفئة الاكثر عرضة له وفي الوقت نفسه الأكثر قابلية للتعديل السلوكي وعليه جاءت هذه العملية سعيا نحو ايجاد حلول عملية قابلة للتطبيق داخل البيئة المدرسية. وللخوض في هذه الدراسة قمنا باتباع خطوات البحث وصولا للأبواب، حيث تم تقسيم الباب الأول الى فصلين، تطرقنا في الفصل الأول الى الترويح و الترويح الرياضي من مختلف المفاهيم و مجموعة من التعاريف و المميزات و العوامل و الأهداف و الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بالتنمر المدرسي و عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المرحلة الابتدائية 8_11 سنة و الفصل الثاني للتنمر المدرسي إضافة الى الأهمية و الابعاد فشمّل النظريات المفسرة و المظاهر و العوامل وعلاقة التنمر المدرسي بتلاميذ المرحلة الابتدائية .

اما الباب الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي و الذي تم تقسيمه الى فصلين،تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية، اما الفصل الثاني فكان لعرض و تحليل و مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات.

2 مشكلة البحث

تعد ظاهرة التمر من أكثر السلوكيات إنتشارا في البيئة المدرسية حيث تأخذ أشكالا متعددة تتمثل في التمر الجسمي، اللفظي، الاجتماعي والنفسي، وتعد المرحلة الابتدائية من التعليم خاصة الفئة العمرية من 8 - 11 سنة من أكثر الفئات تعرضا لهذا النوع من السلوك نتيجة لخصوصية المرحلة النمائية التي يمر بها الاطفال وما يرافقها من تحديات انفعالية واجتماعية، ففي دراسة لكوي (COY 2001) بعنوان "التمر في المدارس" كشفت نتائجها انه يهرب يوميا حوالي 160000 طالب من المدارس بسبب التمر الذي يلاقونه من زملائهم.

وقد أظهرت تقارير تربوية ونفسية حديثة ازديادا مقلقا في معدلات السلوكيات العدوانية والتمر داخل المؤسسات التربوية وهو ما يؤثر سلبا على مناخ القسم والعلاقات الاجتماعية بين التلاميذ ويؤدي الى مشكلات في الصحة النفسية وضعف التفاعل الايجابي بل وقد يتسبب في الانسحاب الاجتماعي وتراجع التحصيل الدراسي لدى الضحايا حيث تؤكد هالة إسماعيل (2010) ان التمر المدرسي بما يحمله من عدوان تجاه الاخرين سواء كان بصورة جسدية او لفظية او اجتماعية او الكترونية من المشاكل التي لها اثار سلبية على القائم بالتمر او على المتمتم عليه او على البيئة المدرسية بأكملها.

ورغم تنوع الاجراءات الادارية والتربوية المتخذة للتصدي لهذه الظاهرة إلى أن فاعليتها تبقى محدودة في الكثير من الأحيان ما يستدعي البحث عن بدائل تربوية فعالة ذات طابع نفسي اجتماعي تفاعلي.

وفي هذا السياق يبرز النشاط الترويحي الرياضي كأداة تربوية فعالة تسهم في تنمية القيم الاجتماعية الإيجابية، وتوفير بيئة آمنة تساعد التلاميذ على تفريغ شحناتهم الانفعالية وتعزيز سلوكيات التعاون والاحترام والتسامح.

ومن هنا تتبع أهمية البحث في تقصي مدى تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من ظاهرة التمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من 8 - 11 سنة من خلال استهداف هذه الفئة الحساسة ببرنامج ترويحي رياضي

موجه قد يسهم في تعديل سلوكهم وتعزيز اندماجهم الاجتماعي داخل الوسط المدرسي، وعلى هذا الأساس تم طرح السؤال العام للدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض مستوى السلوك التدمري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور السلوك التدمري بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور السلوك التدمري بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

_ التعرف على مدى تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في تقليل سلوكيات التمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (8-11 سنة)

_ قياس الفروق في مستوى سلوك التمر المدرسي بمحاوره الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي و الجسمي) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي.

_ قياس الفروق في مستوى سلوك التمر المدرسي بمحاوره الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي و الجسمي) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.

_ تصميم برنامج أنشطة ترويحية رياضية مناسب لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

4 فرضيات البحث

الفرض العام

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض مستوى السلوك التئمري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفرضيات الجزئية

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور السلوك التئمري بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور السلوك التئمري بين متوسط درجات افراد المجموعتين الضابطة

و التجريبية في القياس البعدي

5 أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في:

1- الأهمية النظرية

تساهم في إثراء الأدبيات التربوية والنفسية حول العلاقة بين الأنشطة الترويحية الرياضية والسلوكيات

العنوانية في المدارس وتمد الباحثين والممارسين التربويين بإطار عملي لفهم التئمير وآليات الحد منه.

2- الأهمية التطبيقية

تقدم نموذجا عمليا لبرنامج ترويح رياضي يمكن تطبيقه في المدارس كوسيلة تربية فعالة للتقليل من ظاهرة التنمر وتحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

كما تساعد النتائج المتوقعة على توجيه السياسات التربوية نحو دعم مثل هذه الأنشطة في المناهج

التعليمية

6 مصطلحات البحث

1- التعريف النظري

يشير بتلر Petller أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (محمد محمد الحماحي، 1998، 29)

2- التعريف الإجرائي للترويح

هو نشاط بدني أو نفسي أو اجتماعي يختاره الفرد بشكل طوعي خلال وقت فراغه، بهدف الوصول إلى الاسترخاء النفسي، والتخلص من الضغوط النفسية، وتطوير الذات. ويتم تقييمه بناءا على مدى شعور الشخص بالراحة والسعادة والانتماء بعد الانخراط في تلك الأنشطة.

3- تعريف الأنشطة الترويحية الرياضية

تعرف تهاني عبد السلام نقلا عن فروبل frobel بأن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيرا عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاسات استعداداته وقدراته الخلاقة. (كمال درويش، 1990 ، صفحة 43)

4- التعريف الإجرائي للأنشطة الترويحية الرياضية

يشير إلى اتخاذ تدابير تنظيمية رياضية وعلمية لتنفيذ نشاط رياضي بشكل ممتع وآمن وفعال مع المشاركين، أو بشكل فردي بهدف الاسترخاء والتمتع بالأنشطة الرياضية وفقا لرغبات الفرد في أوقات فراغه.

5- تعريف التنمر المدرسي

هو سلوك عدواني متكرر يمارسه فرد أو مجموعة من الأفراد ضد شخص آخر بهدف إيذائه، غالبا ما يكون الضحية أضعف من المتمر من حيث القوة البدنية أو الاجتماعية وتنقسم إلى تنمر لفظي كالشتائم، وتتمر الجسدي كالضرب ، الركل والصفع وقد يكون تنمر خفي كالإيذاءات و الإشارات. (مسعد أبو الديار، 2012، صفحة33)

6- التعريف الإجرائي للتنمر المدرسي

إنه شكل من أشكال العنف يمارسها التلميذ القوي على التلميذ الضعيف أو سلوك متكرر يتضمن أفعال وأقوال عدوانية متعددة تصدر عن تلميذ أو مجموعة من التلاميذ بهدف إيذاء المستهدف، ويتم التعرف عليه من خلال حالات مثل: الإهانة، التهديد، العزل الاجتماعي، والاعتداء المباشر. هذا السلوك يحدث بسبب الفروق الاجتماعية أو عدم توازن القوة بين الأطراف المعنية.

1-دراسة الضلاعين (2016)

هدفت إلى دراسة سلوك التمر لدى الطلبة المراهقين في مدينة الزرقاء، من خلال دراسة بعض المتغيرات ذات الأثر كمتغير العدائية والغضب والاكنتاب والجنس، الصف الدراسي والمستوى الاقتصادي، كما هدفت الدراسة إلى دراسة سلوك التمر في الجوانب الاجتماعية عندهم، والفروق في الفاعلية الذاتية بين المتمتمرين، وقد استخدم الباحث مقياس السلوك العدواني والغضب، ومقياس الاكنتاب ومقياس سلوك التمر، ومقياس السلوك الاجتماعي المدرسي ومقياس الفاعلية الذاتية، وتألقت عينة الدراسة من 255 طالبا وطالبة من الصفين الثامن والتاسع وأظهرت النتائج أن متغير العدائية ومتغير الغضب هما المتغيران اللذان فشا التباين في سلوك التمر، وأن متغيرات العدائية والغضب والاكنتاب كان لهما الأثر في التمر الجسدي، وأن متغير العدائية ومتغير الاكنتاب لان لها الأثر في الاستقواء النفسي، كما تبين أن هناك فروق في التمر تغري لصالح الصف الثامن وفروق في التمر تغزي امام الذكور وتبين أن هناك فروق في التمر اللفظي تغري الجنس (الذكور) وفروق في التمر الاجتماعي تغزي للجنس (الاناث) ولم تظهر أي فروق في التمر تغزي للتحويل الاقتصادي .

2-رزقاني عامر، منصور زواوي(2022) :

مستوى سلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية -دراسة ميدانية في بعض المدارس الابتدائية بولاية سعيدة، مجلة دفاتر المخبر، الهدف من الدراسة التعرف على أكثر أشكال السلوك التمر شيوعا لدى فئة من المتمدرسين في الأطوار الابتدائية لمتغير الجنس، التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في مستوى سلوك التمر وفقا لمتغير العمر، التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في مستوى سلوك التمر وفقا، تبعا للمتغير التمر المدرسي و تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلى بعض المتغيرات كارتفاع التمر وتغير العمر،اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي كونه يناسب طبيعة

الموضوع الذي تم دراسته ووصفه الظاهرة وصفا دقيقا ،ومن خلال هذه الدراسة تم تحديد مستوى سلوك التتمر المدرسي لدى التلاميذ ،وكذلك معرفة الفروق حسب متغير العمر والمستوى الدراسي ،تضمن مجتمع البحث الذي جري في مدارس المرحلة الابتدائية ،مجتمع الدراسة يتمثل في تلاميذ المرحلة الابتدائية البالغ عددهم 150 تلميذ من كلا الجنسين اختبروا بطريقة عشوائية للموسم الدراسي 2022، و الفرضية التي قدمها لا توجد فروق دلالة إحصائية في سلوك التتمر بين التلاميذ تعزى لمتغير الجنس، توجد فروق دلالة إحصائية في سلوك التتمر بين التلاميذ تعزى لمتغير العمر، أما الوسيلة التي اعتمد عليها الباحثان الإستبيان التي تعتبر من أدوات البحث تستخدم في جمع البيانات التي تمكن الباحث من الإجابة على تساؤلات البحث، أو اختبار فروضه، وتعتمد على ، وتوصل الطالبان للنتائج التالية: لا يوجد فروق معنوية بين متوسطات أبعاد السلوك التتمري تبعا لمتغير السن بين الفئتين العمريتين أقل من 10 سنوات والأكثر من 10 سنوات، ومرد ذلك وجود جو أسري مليء بالصراعات وخالي من الحنان والرعاية وعدم الاهتمام بمطالب التلميذ الضرورية، والاستقواء على زملائه عن طريق ممارسة سلوك التتمر بمختلف أشكاله فهذه الأنماط من السلوك ترسم نموذجا عدوانيا يجعل من المستحيل التغلب عليه، وخوفا من تقاوم الوضع نوصي بضرورة تكاثف وتضافر جميع الفاعلين من مختلف المؤسسات والهيئات على العمل للمساهمة في الحد من مشكلة التتمر في المدارس من خلال توجيه التلاميذ وإرشادهم وتوعيتهم لمفهوم السلوك التتمري.

3- فاطمة الزهراء شطيبي، علي بوظاف (2014-2015) :

واقع التتمر في المدرسة الجزائرية-مرحلة التعليم المتوسط- تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن واقع التتمر في مرحلة التعليم المتوسط بالجزائر ومن خلال اجلاء دوافعه ،مصادره ،اشكاله واماكن ممارسته والنتائج المترتبة عنه ولتحقيق هذه في الدراسة تم بناء استبيان طبق على عينه تتكون من 120 تلميذ وتلميذة من المستويات الدراسية المختلفة بمرحلة التعليم المتوسط، وقد توصلت الدراسة الى ان سلوكات التتمر منتشرة في الوسط المدرسي بدرجة تبعث عن القلق ومن اثارها انها تعمل على سلب ارادة الضحية وقمع حريته والتدخل في خصوصياته باستعمال وسائل

مختلفة لذلك فهي تتسبب في مشاكل سلوكية وأخلاقية واجتماعية حادة، كما انها تصدر عن التلميذ او مجموعة من التلاميذ في عده اماكن داخل المدرسة وخارجها وتتسم بالسرية والاستمرارية لذلك فهي مصدر للمخاوف والقلق وضياح للطاقات وعامل رئيس في خلق اشخاص اخرين متممين.

4- أميطوش (2020)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التمر المدرسي لدى تلاميذ المتوسطات والتعرف على الأشكال الأكثر انتشارا في هذه المرحلة، وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى التمر بدلالة الجنس والعمر ، حيث تكونت عينة الدراسة من 167 تلميذ وتلميذة استخدم الباحث مقياس التمر الذي أعده محمد على الميحين (2013) وتوصلت الدراسة أن مستوى التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسط، حيث بلغت الدرجة الكلية للاستقواء على عينة الدراسة نسبة (33,66%) ضمن درجة استقواء كبيرة مع وجود فروق دالة احصائيا في التمر المدرسي بدلالة العمر لصالح الأقل سنا مع عدم وجود فروق بدلالة الجنس (أميطوش 2020/2006).

5- حيدر الربيعي، ليث فارس (2022):

تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في الحد من ظاهره التمر المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة، هدف هذا البحث الى التعرف على تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في الحد من ظاهرة التمر المدرسي عند طلاب المرحلة المتوسطة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق هدف البحث وتم تحدد مجتمع البحث بطلاب الصف الثاني متوسط في المدارس الحكومية الصباحية التابعة لمديرية التربية الرصافة الثانية، أما عينة البحث فتم تحديدها بعد التطبيق مقياس التمر المدرسي على الطلاب الذي قام الباحثان بأعداده واستخراج الاسس العلمية له، وبعد جمع البيانات وتحليلها تم تحديد المتممين والبالغ عددهم 46 طالبا تم تقسيمهم بصورة عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعه من 23 طالبا وقام الباحثان بإعداد البرنامج الترويحي الرياضي والذي تكون من 14

وحدة ترويحية تم تطبيقها على مجموعة تجريبية وبعد الانتهاء التجربة قام الباحثان في اجراء الاختبار البعدي لمقياس التتمر المدرسي على عينة البحث ولمجموعتين التجريبية والضابطة، وتوصل الباحثان ان هناك اثرا معنويا للبرنامج التروحي الرياضي في الحد من ظاهرة التتمر المدرسي وان مقياس التتمر المدرسي قادر على الكشف عن سلوك التتمر المدرسي لدى عينه البحث.

6- هشام الدقوني (2023):

التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى المتعلم المراهق دراسة نفسية اجتماعية، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة تأثير مادة التربية البدنية والرياضية وفاعليتها في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي بجميع اشكاله المادية واللفظية والمعنوية، كما تتوخى تبين مساهمة مادة التربية البدنية الرياضية في تربية المتعلمين الذين يعيشون مرحلة المراهقة بالعمل على زرع مجموعة من القيم المجتمعية مع الوقوف على وفي نفس الوقت وقايتهم من مجموعة من الأفات التي قد تكون سببا في تعسر مشوارهم الدراسي وتساهم حصص التربية البدنية والرياضية بدرجة كبيرة في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي بجميع اشكاله كما تساهم ايضا بشكل فعال في الارتقاء بسلوك المتعلمين وتربيتهم على مجموعة من القيم الاخلاقية التي يتشبعون بها وتنمي لديهم من خلال تفاعلهم مع المواقف العملية داخل هذه الحصص.

7- بوشو فاهم (2023):

دور الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في تنمية بعض القيم التربوية للتلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور البارز للأنشطة الرياضية الترويحية، وكذا تبيان الفروق في المتوسطات لمستوى تنميه القيم التربوية للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين ولتبيان ذلك تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اعتماد مقياس القيم التربوية كأداة لجمع المعلومات والمتكون من 6 محاور تحمل (المسؤولية، الصدق، الاجتماعية

الجمال، التعاون، التنافس) بلغت عينة الدراسة 682 تلميذ السنة الرابعة متوسط منها 340 تلميذ ممارس و 342 تلميذ غير ممارس موزعين عبر جميع متوسطات ولاية الجزائر شرق وتم استخدام مختلف الاساليب الإحصائية وتطبيق الاختبارات اللامعلمية لاختبار الفرضيات على غرار اختبار " مان وتني "لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق الإحصائية بين العينتين واختبار كروس كال واليس بيان ليتي بيان N2N الفروق في المتوسطات بين اكثر من مجموعة، استعان الباحث ببعض البرامج التحليل الاحصائي ومن اهمها النتائج المتوصل اليها ان مستوى القيم التربوية قيمة تحمل المسؤولية، قيمة الصدق، القيمة الاجتماعية، قيمة الجمال، قيمة التعاون، قيمة التنافس لدى التلاميذ الممارسين مرتفع بمتوسط الحسابي 2.91 واهمية النسبة 70.63% ومنخفض بنسبة للتلاميذ الغير الممارسين اين بلغ المتوسط الحسابي 1.82 والاهمية النسبية 45.62% اثبات عدم وجود فروق إحصائية في المتوسطات عند 0.05 تساوي علامة استفهام في محاور المقياس.

8- جمانة محمد رمضان سيد (2022):

التنمر وتأثيره على التفوق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية - تناولت الدراسة العلاقة بين التنمر والتفوق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وتم صياغة مشكلة الدراسة في صياغتها التالية هل توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التنمر والتفوق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث هذا هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين التنمر وتأثيره على التفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة الابتدائية ويتحقق هذا الهدف من خلال عدة أهداف فرعية وهي تحديد العلاقة بين التنمر الجسدي والتفوق الدراسي للمتمتع عليهم من طلاب المرحلة الابتدائية، تحديد العلاقة بين التنمر اللفظي والتفوق الدراسي المتمتع عليهم من طلاب الرحلة الابتدائية، تحديد علاقة بين التنمر الاجتماعي والتفوق الدراسي للمتمتع عليهم من طلاب المرحلة الابتدائية تحديد العلاقة بين التنمر الالكتروني والتفوق الدراسي للمتمتع عليهم من طلاب المرحلة الابتدائية وتم تطبيق مقياس التنمر ومقياس التفوق الدراسي على المبحوثين، وتوصلت النتائج الى قبول الفرض الرئيسي الاول وهو توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التنمر والتفوق الدراسي

لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث توصلت النتائج الى ان ابعاد التتمر جميعها متوفرة لدى التلاميذ على أبعاد مقياس التتمر وهي التتمر اللفظي والجسدي والالكتروني والاجتماعي وقد يرجع ذلك لغيره وتنافس التلاميذ من بعضهم البعض كما اجابت الدراسة على فرض الفرعي الأول وهو توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التتمر الجسدي والتفوق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بقبول الفرض، كما اجابت دراسة على فرض الفرع الاول وهو توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التتمر اللفظي والتفوق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بقبول الفرض وبالتالي تحقق الدراسة من صحة الفروض الرئيسية و الفرعية.

التعليق على الدراسات السابقة

اهتمت بعض الدراسات على اكتساب تلاميذ المرحلة الثانوية على التوافق النفسي أو جانب آخر من الجوانب النفسية كدراسة يوسف حمايزي وكذلك تقدير الذات في مرحلة التعليم الابتدائي من خلال ممارسة نشاط رياضي معين محبب لهم، وتحسين حالتهم النفسية من بعض السمات الصحية النفسية كالتكيف والإحساس بمعنى الحياة. وبعضها الآخر اهتم بأثر مستوى السلوك التتمري في المدارس الابتدائية، ما اذا كان مرتفعا أو منخفضا وتوصلت اغلب البحوث الى أن للأنشطة الترويحية الرياضية أثر ايجابي على العينات المدروسة، فقد أثر إيجابا في نفسية التلاميذ وتحسين سلوكهم ، أما التتمر الذي أعتبر مرتفعا نوعا ما في المؤسسات التعليمية لما يشكله من مخاطر على الفرد والمجتمع، كما اعتبرت هذه الأنشطة عنصرا هاما في عملية الحد من الظواهر السلبية أو اكتساب نظام صحي جديد مفيد ويساعد على التطور والتوافق النفسي للأفراد، واعتمدت كل الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي و المنهج التجريبي الذي جعلها تصل للنتائج المرجو تحقيقها من خلال أهدافهم وفرضياتهم المقترحة.

تختلف دراستنا عن باقي الدراسات انها تناولت برنامجا للتقليل من ظاهرة التمر في المرحلة الابتدائية في حين طبقت دراسات أخرى البرنامج في مراحل أخرى كالمتوسطة والثانوية او قامت بالكشف عن مستوى التمر فقط دون السعي الى التقليل او الحد من الظاهرة.

الباب الأول
الجانب النظري

مدخل الباب الأول

اعتمد الباحث الطالب على فصلين، تطرقنا في الفصل الأول إلى الترويح والترويح الرياضي من مختلف المفاهيم ومجموعة من التعاريف والمميزات والعوامل والأهداف.

والأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتنمر المدرسي وعينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المرحلة الابتدائية 11-8 سنة، والفصل الثاني للتنمر المدرسي، إضافة إلى الأهمية والأبعاد، فشمّل النظريات المفسرة، والمظاهر العوامل وعلاقة التنمر المدرسي بتلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفصل الأول

الترويج والترويج الرياضي

1 الفصل الأول: الترويج والترويج الرياضي

تمهيد

1.1 مفهوم الترويج

2.1 أنواع وأهمية الترويج

3.1 مفهوم الترويج الرياضي

4.1 أهداف الترويج الرياضي

5.1 خصائص الترويج الرياضي

6.1 أصناف وتقسيمات الترويج الرياضي

7.1 العوامل المؤثرة في الترويج الرياضي

8.1 الأنشطة الترويجية الرياضة المصغرة

خلاصة

تمهيد

سلط الطالب الباحث الضوء على الترويح الذي يعتبر من الحاجات الأساسية في حياة الانسان لما له من دور فعال في تحقيق التوازن النفسي والجسدي، إضافة إلى النشاط الترويحي الرياضي والذي هو أهم أشكال الترويح حيث يجمع بين النشاط البدني والمتعة ويساهم في تنمية البدنية والاجتماعية خاصة في المراحل العمرية المبكرة، حيث أصبح جزءاً لا يتجزأ من البرامج التعليمية الموجهة لتطوير شخصية الطفل

1.1 مفهوم الترويح

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح.

إن مصطلح الترويح (Recreation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو النتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. (طه محمد جمال، 2018، صفحة 72)

ونجد أيضا أن:

الحماحي ومصطفى يوضح أن الدول المتقدمة اهتمت بالترويح وذلك لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ إذ توجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويح فكلما ازداد وقت الفراغ ازدادت الحاجة للترويح.

ويشير كلا من درويش والحماحي أن أهم المتغيرات التي أثرت في زيادة الطلب على الترويح في العصر الحديث ما يلي:

التقدم التقني، البطالة، الزيادة في وقت الفراغ، زيادة الدخل المادي، والزيادة السكانية.

ويرتبط الترويح بالدافعية إذ يقترن بميول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات كما أنه يتصل بالهوايات ومن ثم يتضح دور المؤسسات التعليمية وكذلك الأسرة في تعلم أبنائها للمهارات والهوايات وتنمية مواهبهم، كما يتضح دور وسائل الاتصال في ترسيخ مفهوم الترويح لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة النشاط الترويحية. (كمال درويش، 1990، صفحة 193)

ويرى بوذر (Buther ،1982) أنه في الترويح يجد الشخص فرصة للتعبير عن نفسه لذلك يجب أن يختار النشاط المناسب لقدراته واستعداداته ليجد من خلاله الراحة والسعادة والرضا.

بينما يوضح تشريز وبيتر (Peter & Chris،1985) أن هناك فرقاً بين النشاط الرياضي التنافسي وأنشطة أوقات الفراغ والترويح فالفرد يمارس النشاط الترويحي الذي يمنحه السعادة والمرح بعيداً عن مشكلات العمل وضغوط الحياة اليومية.

أما النشاط الرياضي التنافسي يتمثل أيضا في أعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى أداء رياضي في نوع النشاط الذي يمارسه وإعداده للاشتراك في المنافسات والبطولات.

أن الفرد حين يمارس النشاط الترويحي بطريقة موجهة ومبنية على الأسس العلمية التربوية فان عملية التربية تتم في نفس الوقت.

ويشير ريتشاد (Richard ،1977) إلى أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساسا على قدرة الفرد وإشباع حاجاته ودوافعه سواء أكان الدافع هو السعادة الشخصية أو اكتساب الصحة الجيدة أو اكتساب النواحي الثقافية والاجتماعية، فيعطي الترويح فرصة هامة للأطفال وللشباب والكبار للمشاركة الاجتماعية والصحية والتعاونية مع الآخرين. (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة9-10)

2.1 أنواع وأهمية الترويح

1-أنواع الترويح

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

وأهم التقسيمات الترويحي، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال: ويدل على النشاطات الترويحي المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

نشاط ترويحي غير فعال: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

كما قسمه البعض الآخر إلى ترويح فردية وترويح جماعية فالترايح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.(محمد الحماحي 1998، صفحة 25)

الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط ال يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

أما التقسيم الذي يستخدم هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا أنواعها وأهدافها.

أ. الترويج الثقافي:

يشتمل الترويج الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه:

القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائط.

محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء

داخل الوطن وخارجه. (محمد الحماحي، 1998، صفحة 29)

الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها

تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

ب. الترويج الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد

الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتتمى المعلومات وهناك أنواع

متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن ال تكن باهظة التكاليف أو تؤدي

إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي

يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ.

هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة... الخ.

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة

أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة

في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ. (عطيات

خطاب، 1982، صفحة 64)

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم

في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

الحفلات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين... الخ.

الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

متنوعات: كالبحث عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من

مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي ال تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها:

ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية.

ج. الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير إكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة والجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

النزهات والرحلات: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

د. الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب

لوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك

النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب بالكرات الصغيرة

وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها.

الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوار، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة.

هـ. الترويح العلاجي:

الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي إحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجي. (عطيات خطاب، 1982، صفحة 65)

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

و. الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من

المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (أمين أنورخولي، 1992، صفحة 150)

2- أهمية الترويح

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة.

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه. (محمد الحماحمي، 1998، صفحة 37-38)

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى

أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

الأهمية النفسية: بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال ال يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين:

السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما المدرسة فتؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية (عطيات خطاب، 1982، صفحة 45-46)

الأهمية الاقتصادية: مما لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو

أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضية والترويح يشمل الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك

فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل

المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على

الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة. (نور الدين غندير، 2012، صفحة 289-290)

تعلم حقائق المعلومات: هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن من شمل البرنامج التروحي ،

مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، مثال من مناطق من صحراوية من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم

جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية.

الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق و الإبداع.

تخلص الألعاب الرياضية من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية. (محمد الحماحمي، 1998، صفحة 84-85)

3.1 مفهوم الترويح الرياضي

تعد الأنشطة الرياضية من أحب وأفضل الأنشطة الترفيهية للأفراد، وذلك لما تسهم به من تطوير جسدي و نفسي، ولما تمنحه من متعة وبهجة كاملة، بالإضافة إلى ما تستنفذه هذه الأنشطة من طاقة فائضة بشكل إيجابي. وأهم أصنافه وتقسيماته نجد من بينها:

الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تعتمد تلك النشاطات على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في نشاطاتها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك النشاطات بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم.

ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة... الخ.

الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الجولف، السباحة، ركوب الدراجات. (امين أنور خوري، 1996، صفحة 77)

تعريف الترويح الرياضي

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه النشاطات التي تشمل الألعاب والرياضات. ولقد اهتمت المجتمعات البشرية بالرياضة البدنية منذ زمن بعيد، ولكن الاهتمام بها قد تضاعف في العصر الحديث نتيجة لاعتماد الإنسان على الآلات في كثير من مرافق الحياة حتى توافرت لديه زيادة في طاقته الجسمية وزاد أوقات فراغه لحد كبير. (عبد الاله بن احمد الصولي، 2006/2005، صفحة 23-24)

وأصبح من مستلزمات الأمور أن يحصل كل فرد على قدر من الترويح الجسمي الذي يتناسب مع مرحلة نموه ويتفق مع حاجته البدنية، ويتضمن هذا النوع من الترويح درجات وألواناً مختلفة من النشاط، ولا توجد طريقة منقح عليها لتقسيم الترويح الرياضي. ويمكن تقسيم نشاط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلة الألعاب الزوجية التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة المبارزة،... الخ.

ألعاب الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم.

كما أن الاشتراك في تلك النشاطات يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي. (مسكف حورية، 2018/2019، صفحة 53)

4.1 أهداف الترويج الرياضي

تمثلت الأهداف على النحو التالي:

الأهداف الصحية:

هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام وتتضمن الأهداف التالية:

- تطور الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق، وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام لمناشطها، وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

الأهداف المهارية:

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم النشاطات الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

الأهداف التربوية:

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات التي تنفعه في حياته.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد، أو بين الجماعات.

الأهداف النفسية:

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، وتحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح ذاته. (محمد الحماحي، 1998، صفحة 85-86)

5.1 خصائص الترويح الرياضي

الهادفية: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يساهم في تنمية المهارات

والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يساهم في تنمية وتطوير شخصية

الفرد.

الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة. يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية الاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

- يتسم بالمرونة.
- التجديد.
- نشاط بناء.
- جاد وغرضه في ذاته.
- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
- متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب

المادي.(حسن الساعاتي، 1980،صفحة 319)

6.1 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي

الترويح الرياضي ينقسم إلى المجموعات الرئيسية التالية:

الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك النشاطات على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في نشاطاتها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك النشاطات وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة عن تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر .

الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص ، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلق على الجليد او الأرض ، المشي الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهام، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ

الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون). تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب الخشبي.

ألعاب و رياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك النشاطات يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي.

7.1 العوامل المؤثرة في الترويج الرياضي

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويج الرياضي، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السببولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية، أهمها:

الوسط الاجتماعي: إن العادات والتقاليد تعتبر عامل في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل أخرى يرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليل لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف ال تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن "Lushen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام وعلاقته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل إشباع حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية، فأسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخيل الأفراد وقدراتهم المادية.

السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سول نيجر "Sullenger" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكال أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب اذواقهم.

الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى. (كمال درويش 1997، صفحة 46)

ولقد أوضحت دراسات "هونزيك" "Honzik" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكبر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفزيون. كما أوضحت دراسة

إليزابيث تشايلد "Child.E" أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12-3 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويقه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة، كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد أنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي فإن الجامعيين يفضلون الموسيقى و الحصص العلمية و الأدبية ، بينما المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية و الألعاب.

8.1 الأنشطة الترويحية الرياضية المصغرة

يعد النشاط الترويحي الرياضي من الوسائل التربوية الفعالة في الحد من ظاهرة التنمر داخل المدارس الابتدائية، حيث يسهم في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ، ويعزز من روح التعاون والتسامح بينهم. كما أن ممارسة الأنشطة الجماعية في جو من الترفيه والمتعة تعمل على دمج الطلاب في مجموعات متفاعلة، مما يقلل من مشاعر العزلة التي تُعد أحد دوافع التنمر. إضافة إلى ذلك، فإن النشاط الرياضي يغرس القيم الإيجابية مثل احترام الآخر، تقبل الخسارة، وضبط النفس، وهو ما يساعد في تقليل السلوكيات العدوانية بين الأطفال، من جهة أخرى، فإن إشراك التلاميذ في أنشطة ترفيهية منظمة تحت إشراف تربوي يخلق بيئة مدرسية صحية وآمنة، تسهم في تعزيز العلاقات الإيجابية والحد من الممارسات السلبية كسلوك التنمر، وإشراف تربوي يخلق بيئة مدرسية صحية وآمنة، تسهم في تعزيز العلاقات الإيجابية والحد من الممارسات السلبية كسلوك التنمر. (شطيبي فاطمة الزهراء، 2014.صفحة 9)

وأهم النشاطات الترويحية الرياضية الألعاب المصغرة في الأنشطة الترويحية الرياضية فهي تعد من الوسائل الفعالة لجذب المشاركين وتحفيزهم، وهي عبارة عن نسخ مبسطة ومختصرة من الألعاب الرياضية المعروفة، تصمّم لتكون ممتعة، آمنة، وسهلة التنفيذ في وقت قصير وبأدوات بسيطة التي لعبت دورا مهما في الوقاية من التمر في المدارس. (الصباحين علي موسى، 2000، صفحة 67)

بعض الأنشطة الترويحية الرياضية المصغرة:

لعبة إكس أو:

(لعبة X.O) تقسيم التلاميذ الى ناديين (أ) و (ب) ووضع سلم ارضي عند كل نادي، عند سماع الإشارة ينطلق متعلم من كل فوج حاملا قمع صغير ويقوم بالجري على السلم الارضي مع التنسيق بين الأطراف وعند الوصول الى الحلقات يضع القمع ويعود مسرع لفوجه ليعطي اشارة الانطلاق لزميله والفوج الذي يشكل خط من الاقماع مثل لعبة (X.O) يكون الفائز.

لعبة الهروب من الكرة:

تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) ووضع سلم ارضي عند كل نادي بحيث يجلس المعلم على كرسي امامه مجموعة مبعثرة من الصحون ويقوم بربط كرة خفيفة جدا مع حبل عند سماع الإشارة ينطلق متعلم من كل نادي ويقوم بالجري على السلم الارضي والتنسيق بين الاطراف وعند الوصول الى المعلم يقوم المعلم بتدوير خيط من اجل منع المتعلمين من خطف الصحون والمتعلم الذي يستطيع خطف صحن يعود به الى النادي، والمتعلم الذي تصيبه الكرة يكون خاسر و يخرج من المنافسة والنادي الذي يستحوذ على اكبر عدد من الصحون يكون الفائز.

حماية الحصن:

يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.

صيد الحمام:

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشرا حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز.

لعبة الهروب بالقمع:

تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج على شكل قاطرات فوج مقابل فوج عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ويقوم بالوثب على رجل واحدة وصولا الى مجموعة من الاقماع الصغيرة المائلة فيقوم بالتقاط قمع برجله والرجل الاخرى يقوم بالوثب عليها الى ان يصل الى فوجه للإعطاء اشارة الانطلاق والفوج الذي يجمع أكبر عدد من الاقماع يكون.

لعبة جمع الكنز:

تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) ووضع رواق من الصحن عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي ويقوم بالجري الى ان يصل الى حلقة الكرات ويقوم برمي الكرة بيد واحدة من الثبات نحو السلة ثم رمي الحلقة بكلتا اليدين نحو الاقماع من الثبات ثم الرمي الجانبي رمي الحلقة في الشاخص ثم الرمي من الحركة بكلتا اليدين

رمي الكرة نحو الاقمام والمتعلم الذي يدخل الكرة والحلقة ويصيب الاقمام يقوم بالاستحواذ عليهم و اخذهم الى النادي وعند الانتهاء يتم احتساب الكنز والنادي الذي يجمع اكبر عدد ممكن يكون الفائز .

لعبة المنعرج:

تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) وضع مجموعة من الصحن موضوعة بشكل منحنى فوق كل صحن قمع من الحجم الصغير ، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي ويقوم بالجري مع التنسيق بين الاطراف العلوية والسفلية في خط منحنى ويحمل قمع صغير ويجري في خط منحنى ويضعه فوق القمع ويعود مسرع ليعطي اشارة الانطلاق لزميله والفوج الذي ينهي الاول يكون الفائز .

لعبة الصياد الماهر:

يقف الافواج على شكل قاطرات في منتصف الملعب يقابل كل فوجين مرمى معينة للتنافس فيها بينما تعطى لكل تلميذ في المقدمة كرة يقوم كل تلميذ بالاتجاه نحو المرمى عن طريق تنطيط الكرة للتسديد والتصويب على الصحن المعلق في العارضة الافقية للمرمى حيث يكون العمل بالتناوب يكون التسديد نحو الهدف من على خط 9 أمتار عند إصابة الهدف تحتسب نقطة للفوج .

الهدف منها:

- تحقيق التفاهم وحل الخلافات بالطرق السلمية مع تشجيع التواصل والتعاون.
- تعزيز احترام الذات وبناء الثقة بالنفس.
- تعزيز شعور الاندماج والانتماء من خلال اظهار الدعم والاهتمام المتبادل.
- خلق بيئة رياضية إيجابية ومحفزة من خلال النظر الى الزملاء باحترام وتعزيز شعورهم بالثقة والقبول.
- تقديم الدعم والاحترام للزملاء وتعزيز شعور السعادة لديهم.

- بث الراحة في نفوس الزملاء من خلال النظر إليهم بنظرات ودودة ومليئة بالطمأنينة.
- تقبل انتقادات الزملاء بهدوء واحترام والتعامل معها بشكل بناء لتحسين الأداء.

خلاصة

تتاول الطالب الباحث في هذا الفصل أهمية الترويح بشكل عام و الترويح الرياضي بشكل خاص كوسيلة فعالة لتحقيق الراحة و التوازن الاجتماعي خاصة لدى الأطفال في فترة التمدرس، كما تم التأكيد على دور الأنشطة الترويحية الرياضية في دعم العملية التربوية وتهيئة بيئة صحية وآمنة تساعد على النمو السليم والمتكامل للتلميذ.

الفصل الثاني

ماهية التمر المدرسي

2 الفصل الثاني: ماهية التنمر المدرسي

تمهيد

- 1.2 تعريف التنمر المدرسي أنواعه وأشكال
- 2.2 أسباب التنمر المدرسي
- 3.2 الآثار الناجمة عن التنمر المدرسي
- 4.2 دور المدرسة في مواجهة التنمر المدرسي
- 5.2 طرق فعالة لعلاج التنمر المدرسي
- 6.2 علاقة التنمر بتلميذ المرحلة الابتدائية
- 7.2 دور الأنشطة التعليمية في الحد من التنمر المدرسي
- 8.2 علاقة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من التنمر في المدرسة الابتدائية

خلاصة

تمهيد

سلط الطالب الباحث الضوء على التمر كظاهرة سلوكية سلبية تنتشر بشكل متزايد وبشكل خاص في الأوساط التربوية، خاصة داخل المدارس حيث تتجلى في أشكال متعددة من الايذاء الجسدي أو اللفظي أو النفسي أو الاجتماعي، كما يعتبر التمر المدرسي عن التحديات الخطيرة التي تؤثر سلبا على المناخ التربوي، وتعرقل السير الحسن للعملية التعليمية، لذا أصبح من الضروري دراستها بعمق وفهم دوافعها وأساليبها وسبل الحد منها داخل الوسط المدرسي.

1.2 تعريف التنمر المدرسي أنواعه وأشكال

2.1.1 تعريف التنمر

التنمر لغة:

ورد في لسان العرب لابن منظور في المجلد الخامس: يقال أن الرجل السيئ الخلق قد نمر وتتمر، أي غيره وعبسه وتتمر له أي عبس و تغير وتكرر وأوعده، لأن النمر لا تلقاه أبدا إلا عبسا و متكرا وغضبانا.(ابن المنظور، 1956 مجلد 5).

أما إصطلاحا: فيعرف:

التنمر *incivilité* مشتق من اللاتينية *civilitas* ويعني اجتماعي متحضر ،متح ،بينما *incivilité* تعني نقص التحضر بمعنى هو سلوك لا يحترم قواعد الحياة في المجتمع مثل: احترام الغير،النظام العام الأدب أي كل ما ننتظره من شخص متحضر.

التنمر هو سلوك عدواني من أجل إلحاق الضرر عمدا لشخص آخر جسديا أو عقليا.

كما يعرف التنمر أيضا على أنه ذلك الإيقاع الجسمي أو النفسي أو العاطفي أو المضايقة أو الإحراج أوالسخرية من قبل طفل متممر على طفل آخر أضعف منه أو أصغر منه أو ألي سبب من الأسباب وبشكل متكرر والطفل المتممر هو الطفل الذي يضايق أو يخيف أو يهدد أو يؤذي الآخرين بالمدرسة ويجبرهم على فعل ما يريد.

ويعرف على أنه تفاوت في القوة النفسية أو الجسدية، حيث يقوم الأقوياء بالتهجم على من هم أضعف منهم

فعدم التوازن في القوة يعتبر شرطا أساسيا لنحكم على سلوك ما بأنه تنمر .

أما ريجبي، Rigby، فقد تناول التمر باسم المشاغبة، حيث عرفها كما يلي: "المشاغبة هي الرغبة في الإيذاء +أفعال مؤذية+عدم توازن القوة +تكرار + استخدام غير عادل للقوة +استمتاع واضح لدى المشاغب من خلال كونه يقهر الضحية ويسيطر عليها". (شطيبي فاطمة الزهراء، 2007، 5)

بينما هوفر و أوليفر، Oliver & Hoover، 1994، فقد عرفا التمر بأنه: عبارة عن الإساءة التي يوجهها فرد أو أكثر بشكل متكرر نحو فرد آخر سواء كانت الإساءة جسمية أو نفسية وأن ضحايا المشاغبة يعتبرون مسؤولين عن حدوث المشاغبة لهم فالطالب الضحايا يكونون ضعافا جسيا وغير قادرين على القيام بهجوم مضاد على المشاغب.

ويعرف التمر كذلك بأنه: إساءة استخدام القوة الحقيقية أو المدركة بين التلاميذ داخل المدرسة ويحدث ذلك بصورة مستمرة ومتكررة بغرض السيطرة على الآخرين.

وقد عرف الباحث النرويجي دان أولويس، D.Olweus التمر على انه تعرض شخص بشكل متكرر وعلى مدار الوقت إلى أفعال سلبية.

فالتتمر سلوك يقصد من ورائه:

- سلب للإرادة والإرغام على القيام بعمل ما.
- استخدام شتى الأساليب والوسائل المادية والمعنوية بهدف إلحاق الأذى بالضحية.
- يصدر من شخص أو عدة أشخاص تجاه فرد أو جماعة.
- قمع حرية الغير والتدخل في أفكارهم واستصغارهم.
- مشكلة أخلاقية، سلوكية، تربوية، وشر الدفين.

• الاستمرار الطويل في خفاء مع تقاوم المعاناة.

من جانب واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين كما عرف بالعمل السلبي بأنه: تعمد شخص إصابة أو إزعاج راحة شخص آخر، من خلال الاتصال الجسدي، أو من خلال الكلمات أو بطرق أخرى.(حسين عبد العظيم، 2007،صفحة 36)

أ. التنمر في المدارس:

يحدث التنمر في المؤسسات التعليمية داخلها أو خارجها، لكن غالبا ما يميز أماكن خاصة في المدرسة مثل: الساحة الممرات قاعات الرياضة دورات المياه، الأقسام وقاعات العمل الجماعي والمطاعم وحتى أثناء النشاط التعليمي وبعده.

والتنمر في المدرسة غالبا ما يصدر عن مجموعة من التلاميذ توجه سيطرتها نحو تلميذ تقوم بعزله وإبعاده عن كل النشاطات واللقاءات، مستعينة بالموالين الذين بدورهم يخشون أن يكونوا ضحايا هذا السلوك. هذه المجموعة يقوم أفرادها بالتهكم وإطلاق الصفات الدنيئة والمنحطة على الضحية قبل إلحاق الأضرار الجسدية به.

أما التلاميذ المستهدفين فهم من يعتبرون غرباء عن المجموعة مختلفين عن أفرادها في اللباس، أو لهم أصدقاء من غير عصبتهم، أو خجولين أو ضعفاء البنية مما يجعل الحياة أمامهم صعبة ومستحيلة.

وهذه السلوكات يجد فيها المتنمرون متعة وسيطرة وتقدير عال للذات متجاهلين ضحاياهم ومعاناتهم وفي هذا السياق أضاف whitted 2005 أن التنمر في المدرسة قد يكون مصدره المعلمين الإدارة المدرسية والنظام التربوي التعليمي ككل، ففي هذه الجهات كلها ما يجعل التلاميذ عرضة لهذه السلوكات ويحدث ذلك من خلال العلاقات السيئة

بين المعلم والمتعلم التمييز بين التلاميذ الاحتقار ، الإقصاء العقاب بأنواعه غياب التحفيز.(عمي رزق طه السيد،

2021،صفحة193)

ب. عناصر عملية التتمر:

تتكون عملية التتمر من عناصر ثلاثة وهي:

المتتمر: هو الذي يتشاجر مع الآخرين كي يحاول فرض سيطرته عليهم والاستيلاء على ممتلكاتهم.

الضحية: وهو الطفل الذي يكون عرضة للاعتداء وسلب الممتلكات.

المتفرجون: وهم الملاحظون لعملية التتمر وينقسمون إلى أنواع:

المعززون: وهم الذين يقدمون الدعم للمتتمر بسبب علاقة الصداقة التي تربطهم به، وبذلك فهم مشاركون

فعليون في الاعتداء .

المدافعون (الحراس): وهم الذين يتعاطفون مع الضحية ويقدمون له يد العون.

الخارجون: وهم المحايدون الذين لا ينجحون لأي من الطرفين

2.1.2 أنواع وأشكال التنمر المدرسي

هناك عدة أشكال للتنمر المدرسي يمكن عرضها كما يلي:

التنمر الجسدي **Physical Bullying**:

يعد من أكثر الأنواع انتشاراً، ويسهل التعرف عليه، ويتخذ أشكالاً مختلفة، ومنها اللطم على الوجه، والضرب الشديد، والعض وغيرها، وفي معظم الحالات لا يسبب ضرراً نفسياً كبيراً للضحية؛ لأن ذلك يؤدي إلى تعاطف الآخرين مع الضحية، وبالتالي يتم توجيه اللوم أو العقاب إلى المتنمر.

ويعتبر التنمر الجسدي نوع من السلوكيات الجسمية العنيفة، ويشير إلى الاتصال البدني لإيذاء التلاميذ جسدياً، ويأخذ أشكالاً مختلفة منها الضرب الركاب القدم، اللكم بقبضة اليد الخنق، القرص، العض، البصق، الارتطام على الأرض شد الشعر.

ويتضح لدى الباحث التنمر الجسدي أقل شيوعاً بين الإناث اللاتي يستخدمن بالمثل وسائل كثيرة غير مباشرة وغير واضحة من المضايقة بينما نجده لدى الذكور أكثر شيوعاً مثل الركل والضرب... إلخ

التنمر اللفظي **Verbal Bullying**:

أي هجوم يعد التنمر اللفظي أكثر أشكال التنمر شيوعاً لدى الذكور و البنات في مختلف المراحل التعليمية ويعتبر بأنه تهديد من الشخص يقصد به الأذى، عن طريق السخرية، والتقليل من شأن الآخرين وانتقاد الآخرين نقداً قاسياً، والتشهير بالأشخاص، والابتزاز، والاتهامات الباطلة والإشاعات، وإطلاق بعض الألقاب المبنية على أساس الجنس، أو العرق، أو الدين، أو الطبقة الاجتماعية، أو الإعاقة.

التنمر الإلكتروني Cyber Bullying:

عبارة عن نشر الشائعات لإلحاق الضرر بالضحية من خلال أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة وهو استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات خاصة الهواتف المحمولة والانترنت، لإزعاج شخص آخر عن عمد، ويمكن أن يشمل مجموعة واسعة من السلوكيات غير المقبولة، بما في ذلك التهديدات والمضايقات.

التنمر الانفعالي Emotional Bullying:

هو ما يطلق عليه الباحثون التنمر العاطفي أو النفسي، ويتمثل في كل أشكال السلوكيات التي تلحق ضرراً، بالجانب النفسي والسلوكي للضحية بما في ذلك الاستقرار والتوافق والسعادة ومن ضمن ما يصدر عن المتنمر تجاه الضحية نشر الشائعات الكاذبة والمعرضة، إبقاء بعض الأفراد خارج الجماعة، حث بعض الأعضاء على تشكيل شلل وعشيرات لمواجهة جماعة أخرى تجاهل بعض الأفراد خلال عملية التواصل المضايقة والإزعاج بالصوت أو النظرة أو الهمس الاستفزاز، حركات جسمية مبهمّة وإيماءات وجهية غامضة.

التنمر الجنسي Sexual Bullying:

يشمل التلميح برسائل غير مرغوب فيها، مثل النكات الصور التهكمات، أو البدء بالشائعات ذات الطبيعة الجنسية، يتم فيها استخدام كلمات جنسية والجهر بها وربما يشمل أيضاً التنمر الجنسي سلوكيات الاحتكاك بدنياً، مثل: جذب انتباه جماعات خاصة، أو إجبار عضو ما على الانخراط في سلوكيات جنسية، وقد يمثل التنمر الجنسي تعبيراً عن الصراع بين الجنسين في سبيل البحث عن الهوية الجنسية المرغوب فيها.

التنمر الاجتماعي Social Bullying:

يتضمن عزل الضحية عن جماعة الرفاق ومراقبة تصرفاته ومضايقته ورفض صداقته أو مشاركته في ممارسة

الأنشطة المختلفة، والتجاهل المتعمد. (شطبي فاطمة الزهراء، 2014، صفحة 10-11)

2.2 أسباب التنمر المدرسي

للتنمر أسباب سوف نذكر أهمها فيما يلي:

الأسباب المدرسية:

ويقصد بها كل ما يحيط بالغالب داخل المدرسة، من مكونات مادية أو غير مادية، وتشمل السياسة التربوية والثقافة المدرسية، والمحيط المادي والتأثير السلبي للرفاق في المدرسة ودور المعلم وشخصيته، ومستواه الأكاديمي، وإلمامه بالمادة الدراسية، وأسلوب التدريس غير الفعال، والمستوى الأكاديمي لدى الطلبة، والعلاقة بين الأهل والمدرسة، والمناخ التربوي غير مستقر والذي يتمثل بعدم وضوح الأنظمة المدرسية ومبنى المدرسة الغير المناسب، والصفوف المتكفلة بالطالب، حيث يؤدي هذه العوامل إلى الإحباط لدى الطلبة، والذي يؤدي بدوره إلى ظهور مشكلات سلوكية، يظهر بعضها على شكل سلوك تنمر.

الأسباب المرتبطة بالإعلام:

تعتمد الألعاب الإلكترونية عادة على مفاهيم مثل القوة الخارقة وسحق الخصوم واستخدام كافة الأساليب لتحقيق أعلى النقاط والانتصار دون أي هدف تربوي، لذلك نجد الأطفال امتدادا لهذه المدمنين على هذا النوع من الألعاب، يعتبرون الحياة اليومية بما فيها الحياة المدرسية، الألعاب، فيمارسون حياتهم في مدارسهم أو بين معارفهم والمحيطين بهم بنفس الكيفية، وهنا تكمن خطورة ترك الأبناء يدمنون الألعاب العنف، لذلك ينبغي على الأسرة عدم

السماح بتقوقع الأبناء على هذه الألعاب والسعي للحد من الألعاب العنّف لوجودها، كما ينبغي على الدولة أن تتدخل وتمنع انتشار تلك الألعاب المخيفة ولو بسلطة القانون لأنها تدمر الأجيال وتفتك بهم.

الأسباب الأسرية:

لقد أظهرت الدراسات أن للتنشئة الأسرية دورا في ارتفاع نسبة العنف والتتمر بين الأقران في المدارس، وهذه الأسباب تكمن في طريقة تربية الأهل لأطفالهم، مثل التذبذب في اتخاذ القرارات وعدم الاتفاق على أسلوب معين في الثواب والعقاب بين الوالدين، مما يؤدي إلى اختلاف على القوانين في المنزل، مما ينتج عنه أطفال متممرين مع أقرانهم في المدارس، كما أن التساهل في التربية وعدم عقاب الأطفال على أخطائهم يؤدي إلى سلوكيات عنيفة من قبل الأطفال في المدارس.

الأسباب السيكوسوسيولوجية:

في الكثير من الأحيان ينحدر المتمرون من الأوساط الفقيرة ومن العائلات التي تعيش في المناطق المحرومة، أو ما يسمى أحزمة الفقر وتعاني من مشاكل اقتصادية ومن الناحية السيكولوجية عادة ما يكون المتمرون وخصوصا القادم منهم، ذوي شخصيات قوية، وتكمن خطورة هذا النوع في إمكانية تحوله خارج المدرسة إلى مشروع مجرم يهدد استقرار المجتمع، فأحيانا تعود أسباب التتمر إلى اضطرابات نفسية قد تحتاج إلى علاج دوائي وهذا أن يتم الكشف من قبل طبيب نفسي (رزقاني عامر، 2022. صفحة 87)

هناك مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى التتمر في المدرسة، ومن أبرز تلك الأسباب ما يلي:

- شعور الطالب بالنقص النفسي والعاطفي نتيجة للتفكك الأسري.
- شعور الطالب بالظلم وسط أفراد أسرته.

- تعرض الطالب للعنف الأسري من الأبوين أو أخواته.
- يكون الطفل مدلل بشكل كبير من قبل الوالدين، فيتوقع أن بإمكانه السيطرة والتحكم في كل شيء يحيط به.
- تعرض الطالب للتمتر من المدرسة أو الشارع مما يجعله يقوم بفعل ذلك كرد فعل على ما حدث له.
- شعور الشخص المتمتر الذي يمتلك مستوى مادي أفضل من الشخص الآخر وأنه متفوق عنه من الناحية الدراسية.
- وجود اختلافات دينية وطائفية وعرقية بين الطالب.
- شعور الشخص المتمتر بالثقة بنفسه لدرجة الغرور، مما يقتل بداخله إحساس الشعور بالآخرين من حوله. (موسى، 2020 صفحة.89)

وهناك عوامل متحكمة في ذلك صنفت كالآتي:

عوامل بيولوجية: أن يكون الضحية صغير السن، ضعيف البنية مقارنة بالمتمتر.

عوامل نفسية: مثل الخجل، القلق، ليس للضحايا القدرة على المواجهة، يميلون إلى الانسحاب، تقديرهم لذواتهم

منخفض، يخافون، أما الهروب هو وسيلتهم لحل الصراعات.

عوامل معرفية: حيث يشكل ضحية التتمتر صورة سلبية عن ذاته وعن قدراته.

عوامل أسرية:

- الحماية الزائدة.
- إقناع الطفل بعدم قدرته على التصرف أو حماية نفسه.

عوامل اجتماعية: وهي عديدة مثل:

- نقص المهارات الاجتماعية.
- نقص العلاقات مع الأقران.
- نقص المكانة الاجتماعية ما يؤدي إلى الميل إلى العزلة الاجتماعية والانسحاب والسلبية.
- نقص المهارات اللفظية ومهارات التواصل.
- غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم ضد الاعتداءات.

3.2 الآثار الناجمة عن التمر المدرسي

معظم الباحثين ربطوا بين سلوك التمر والبيئة المدرسية بوصفها المكان الأكثر ملائمة لنشأة وممارسة هذا السلوك والذي يترتب عليه العديد من الآثار السلبية النفسية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية التي تترك انعكاساتها على كل من المتمم والضحية.

هذا ما اشارت اليه دراسة معهد الصحة القومية الأمريكية أن التمر يترك آثارا نفسية على المدى الطويل والمدى القصير علي حد سواء عند أولئك الذين يتعرضون لهم (الضحايا)، فالضحايا يشعرون بالوحدة وسيعانون من المتاعب الاجتماعية والعاطفية، وصعوبة تكوين صداقات والعلاقات السيئة مع الزملاء، وغالبا ما يعانون من النذل والهوان، وانعدام الأمن، وفقدان الأمان، وأنها قد تتطور إلى الخوف من الذهاب إلى المدرسة، وترافق هذه التأثيرات الكثيرة للتمر هؤلاء الضحايا في مرحلة البلوغ، ومن أخطر آثاره علي الضحايا وصولهم إلى مرحلة الاكتئاب وغيرها من مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك الفصام وكذلك الخوف والقلق، وفي حالات نادرة، قد يؤدي إلى الانتحار.

كما يري Parsons الآثار المترتبة عن التمر وقسمها إلى ما يلي:

على المدى القصير: القلق الغضب الاكتئاب، تأخر النشاطات المدرسية، احتمال الإقدام على إيذاء الذات وحتى الانتحار.

على المدى الطويل: الخضوع لأحاسيس ومشاعر اللأمن انعدام الثقة بالآخرين، الإحساس واليقظة المفرطين، الشعور بالحاجة إلى الانتقام. وهذا وقد بين Parsons أن التمر في المدرسة هو أحد الأسباب الرئيسية وراء إطلاق النار على المتمرسين حيث أن 1% من المهاجمين كانوا مدفوعين إلى ذلك لأنهم قد تعرضوا إلى ضغوطات وملاحقات واعتداءات سابقة كانت لها آثار التمر السلبية على المتتمرة اضطراب تعاطي المخدرات اضطرابات الشخصية المعادية للمجتمع، سرقة ممتلكات الآخرين ضعف الحفاظ وتطوير العلاقات الإيجابية الجروح للإجرام. (هالة، 2010، 73)

4.2 دور المدرسة في مواجهة التمر المدرسي

- وضع حلول علاجية.
- الحد من التمر والقضاء عليه
- سن المدرسة قوانين حازمة تمنع إيذاء أي طفل للآخر سواء كان بدنيا أو نفسيا.
- يجب حماية كل طفل من التعرض للإيذاء داخل المدرسة فهي بيئة أمنة وهادئة.
- تكثيف المدرسة الرقابة والإشراف على التلاميذ مما يضمن عدم تعرضهم للتمر والخوف والذعر.
- التفرقة بين ارتكاب العنف واكتساب المهارات اللازمة للدفاع عن النفس.
- تحفيز روح التعاون بين التلاميذ ونشر المودة بينهم من خلال إنشاء مجموعات. (الفرح وجيه، 2011، صفحة

(169)

5.2 طرق فعالة لعلاج التمر المدرسي

التمر المدرسي يشكل تهديدا جديا لبيئة التعلم الآمنة، ويتطلب تدخلا فعالا من جميع الأطراف المعنية لحسن الحظ، هناك العديد من الحلول العملية التي يمكن للمدارس تطبيقها من أجل علاج التمر المدرسي والتعامل معه بشكل فعال، تمثلت في:

وضع سياسات واضحة لمكافحة التمر:

- يجب على المدارس وضع سياسات شاملة تحدد تعريف التمر، وأنواعه، وعواقبه.
- يجب أن تتضمن هذه السياسات آليات واضحة للإبلاغ عن حوادث التمر، وتقديم الدعم للضحايا، وتأديب المتتمرين.
- يجب أن تكون هذه السياسات معروفة ومفهومة لجميع الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور.

توفير برامج توعية وتدريب:

- يجب على المدارس تنظيم برامج توعية للطلاب حول مخاطر التمر وكيفية التعرف عليه، وكيفية الإبلاغ عنه.
 - يجب تدريب المعلمين والموظفين على كيفية التعامل مع حوادث التمر، وتقديم الدعم للضحايا، وتطبيق السياسات.
 - يمكن الاستعانة بخبراء متخصصين في مجال التمر لتقديم ورش عمل ودورات تدريبية.
- تعزيز ثقافة الاحترام والتسامح:
- يجب على المدارس تشجيع الطلاب على احترام الاختلافات، وتقدير التنوع، ونبذ العنف.

- يمكن تنظيم أنشطة وفعاليات تهدف إلى تعزيز قيم التعاون والتسامح والتعاطف.
- يمكن تشجيع الطلاب على المشاركة في مبادرات لمكافحة التنمر ونشر الوعي حول هذه الظاهرة.
- توفير الدعم النفسي للضحايا والمتنمرين:
- يجب على المدارس توفير خدمات الدعم النفسي للطلاب الذين يتعرضون للتنمر لمساعدتهم على التعامل مع آثار التنمر.
- يجب أيضا توفير الدعم النفسي للطلاب الذين يمارسون التنمر لمساعدتهم على تغيير سلوكياتهم.
- يمكن الاستعانة بأخصائيين نفسيين واجتماعيين لتقديم الدعم والإرشاد للطلاب.
- تشجيع مشاركة أولياء الأمور:
- يجب على المدارس التواصل مع أولياء الأمور بشكل منتظم، وإطلاعهم على سياسات مكافحة التنمر.
- يجب تشجيع أولياء الأمور على الإبلاغ عن أي حوادث تنمر يشهدونها أو يعلمون بها.
- يمكن تنظيم اجتماعات وورش عمل لأولياء الأمور حول كيفية التعامل مع التنمر.
- مراقبة الأماكن التي تحدث فيها حالات التنمر:
- إن الأماكن التي لا تخضع للإشراف مثل الحمامات والممرات، تصبح بيئات مثالية للتنمر.
- يجب على المدارس وضع خطط إشرافيه فعالة، وتدريب الموظفين على التعرف على علامات التنمر والتدخل الفوري.
- تشجيع ثقافة الوقوف في وجه التنمر: يجب على المدارس والمجتمع تشجيع ثقافة "الوقوف في وجه التنمر"، وتوفير آليات آمنة للإبلاغ عن الحوادث دون خوف من الانتقام. (مجلة التحرير، 2025/04/18)

6.2 علاقة التنمر بتلميذ المرحلة الابتدائية

تعد من القضايا التربوية والنفسية الهامة، حيث أن هذه المرحلة تعتبر حجر الأساس في تكوين شخصية الطفل، وأهم ما جاء فيه:

المرحلة الابتدائية مرحلة تكوين نفسي واجتماعي:

الطفل في هذه المرحلة يكون في طور اكتساب المهارات الاجتماعية وتكوين صورة عن الذات. التنمر يُمكن أن يؤثر سلباً على هذه الجوانب، فيضعف ثقته بنفسه ويشعره بالعزلة.

ضحايا التنمر غالباً ما يُظهرون سلوكيات انسحابية:

مثل الخوف من الذهاب إلى المدرسة، انخفاض التحصيل الدراسي، واضطرابات نفسية كالإكتئاب أو القلق.

المتنمرون أنفسهم غالباً يعانون من مشكلات أسرية أو نفسية:

كغياب الرقابة الأبوية، العنف المنزلي، أو الحاجة للسيطرة، مما يدفعهم للتنمر كطريقة للتعبير عن مشاعرهم

السلبية.

المدرسة كمسرح للتنمر:

البيئة المدرسية غير المراقبة أو التي تفتقر إلى برامج تعزيز السلوك الإيجابي تعد بيئة خصبة لانتشار سلوكيات

التنمر. (كريم، 2019. صفحة 14)

7.2 دور الأنشطة التعليمية في التقليل من التمر المدرسي

تعتبر الأنشطة التعليمية في المؤسسات التربوية آلية مثالية وفعالة في الحد من ظاهرة التمر المدرسي، حيث يقوم المعلم بتوظيف مجموعة من الأنشطة في عملية التدريس سواء داخل الصف الدراسي أو خارجه، ومن بين هذه الأنشطة التعليمية نجد الأنشطة التعليمية الاجتماعية.

فهي إحدى الألوان الأنشطة التربوية الحرة المحببة إلى نفوس المتمدرس، تهدف هذه النوعية من الأنشطة إلى بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة للمتمدرس، وتوثيق الصلة بين المدرسة والمجتمع وترسيخ القيم والمعايير الاجتماعية، بالإضافة إلى تعويد الطالب على تحمل المسؤوليات الاجتماعية.

ويتم توظيف الأنشطة التعليمية الاجتماعية مثل: الرحلات والمعسكرات، ومشاريع الخدمة العامة ومسابقات التفوق الاجتماعي، والمعارض والحفلات المدرسية وغيرها من النشاطات الاجتماعية.

وتستطيع الأنشطة الاجتماعية أن تساهم بالدور فعال في مواجهة المشكلات السلوكية للطالب من خلال البرامج و المشاريع التي تؤكد على تدريب الطلال على حسن التعامل مع الآخرين، أيضا الأنشطة البدنية والرياضية والتي تعتبر من أهم النشاطات حيث يقوم المتعلم بتفريغ النشاط والشحنات السالبة من خلال القيام بالرياضة، وفي هذا النوع من النشاط، يمكن مواجهة المشكلات السلوكية للطالب على أساس أن الطالب في هذه الأنشطة الرياضية تنطلق طاقاتهم الحركية حيث يشبعون ميولهم ورغباتهم بارتياح من خلال المشاركة في الألعاب الرياضية المختلفة. وبذلك يتاح للطالب فرص التفاعل والإرشاد و الواقعية في مواجهة المشكلات و الشعور بالنجاح.

وأخيرا الأنشطة الثقافية فهي الأنشطة التي نقدمها للطالب من أجل تزويدهم بالمعارف والمعلومات التي تعمل على زيادة معارفهم وتنمية تفكيرهم. ويتجسد هذا في أنشطة متنوعة مثل القراءة الحرة والخطابة الإذاعة المدرسية،

والندوات والمحاضرات، والرحلات العلمية والترويحية، وذلك بهدف تحقيق أهداف تربية للفرد المتعلم الممارس، وتستطيع الأنشطة الثقافية مواجهة التمر المدرسي لدى الطالب من خلال

توظيف طاقات الطالب وتوجيهها نحو القراءة والاطلاع وتنظيم العروض السينمائية. (إكرام قاسمي،

2023، صفحة 9)

8.2 علاقة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من التمر في المدرسة الابتدائية

تعزيز القيم الاجتماعية:

الأنشطة الرياضية تنمي قيم التعاون، الاحترام، والروح الرياضية، مما يقلل من السلوكيات العدوانية بين الأطفال.

تحسين العلاقات بين التلاميذ:

التفاعل الجماعي أثناء ممارسة الرياضة يساعد على بناء صداقات ويقوي الترابط بين الطلاب، مما يقلل من فرص العزلة والتتمر.

رفع الثقة بالنفس:

مشاركة الطلاب في الألعاب والأنشطة تمنحهم شعورا بالإنجاز والانتماء، مما يحد من تعرضهم للتتمر أو قيامهم به.

توفير بيئة آمنة ومراقبة:

توفر الأنشطة الترويحية بيئة يشرف عليها المعلمون، مما يقلل من فرص حدوث التنمر، ويزيد من وعي

الطلاب بمخاطره. (المجيد، 2020.صفحة 69)

دمج الطلاب المنعزلين:

تساعد الأنشطة الترويحية في اشراك الطلاب الذين يعانون من العزلة أو الخجل، مما يقلل من فرص تعرضهم

للتنمر.

التفريغ الانفعالي:

تساعد على تصريف الطاقة السلبية بطريقة سليمة، مما يقلل من السلوك العدواني.

تعزيز روح الفريق:

الألعاب الجماعية تلمي التعاون و العمل الجماعي، مما يقلل من العداوة و النزاعات بين الأفراد.

تنمية القيم الإيجابية:

مثل الاحترام والتسامح، تقبل الغير.

ويظهر دور المشرف أو المعلم في منع التنمر من خلال:

- تصميم ألعاب تراعي الفروق الفردية.
- التأكيد على اللعب النظيف والروح الرياضية.
- التدخل الفوري عند ملاحظة سلوكيات تنمر.
- تشجيع التعاون أكثر من التنافس. (الربيعي، 2022.صفحة 102)

خلاصة

تتاول الطالب الباحث في هذا الفصل ظاهرة التتمر هو ظاهرة غير سوية تنتهك استقرار المؤسسات التربوية وتعطلها عن أداء مهامها على أكمل وجه، فهو سبب كبير يعمل على تدمير حياة الشخص عامة والتلميذ خاصة. لهذا وجب إعطاء التتمر اهتماما كبيرا والكشف عن طبيعته وسماته، والتمكن من مواجهة المشكلة التي تهدد مستقبل التلاميذ عامة والأطفال خاصة.

فلا بد من وعي كبير لدى المجتمع عامة والمؤسسات التعليمية خاصة للحد من التتمر لأن له آثار على المدى القصير والطويل فلا بد من زيادة الوعي بين التلاميذ وتقبل بعضهم البعض بكل محبة بدون تمييز ووضع قوانين صارمة وحازمة لتوقف تفشي هذه المشكلة، وحضور الأولياء ندوات لحثهم على مراقبة ومتابعة أطفالهم وما يشاهدون وكيف يجب أن يكون التصرف السليم.

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

مدخل الباب الثاني

تناول الطالب الباحث في هذا الباب فصلين، الفصل الأول خصص لمنهجية البحث واجراءاته الميدانية (منهج البحث، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث وغير ذلك...) وأما الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى عرض النتائج التي أسفرت عنها التجربة الأساسية وتحليلها و مقابلتها بفرضيات البحث إلى غاية استخلاص مجموعة من الاستنتاجات إضافة إلى تدوين ما خلصت إليه الدراسة في شكل خلاصة عامة.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

3 الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1 منهج البحث

2.1 مجتمع وعينة البحث

3.1 مجالات البحث

4.1 متغيرات البحث

5.1 أدوات البحث

6.1 الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لتلاميذ المرحلة الابتدائية

7.1 صعوبات البحث

خلاصة

تمهيد

في هذا الفصل سلطنا الضوء على الأسس المنهجية التي يقتضيها البحث العلمي، حيث قدمنا التعريفات الإجرائية الرئيسية التي تشكل محور الدراسة، مع ضبط المتغيرات ذات الصلة واختيار عينة مناسبة التي ستجرى عليها الدراسة، كما سعينا إلى الاقتراب من الحلول الممكنة للإشكالية المطروحة وذلك من خلال عرض أدوات البحث المعتمدة وتفصيل مختلف الاجراءات الميدانية التي تم اتباعها بكل دقة ومنهجية.

1.1 منهج البحث

اعتمد الطالب الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة و التجريبي، لما يتمتع به من ملائمة لأهداف هذه الدراسة وطبيعتها اذ سعى من خلاله إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح في خفض التمر لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تم تطبيق الدراسة على تلاميذ ابتدائية "بن قناب عبد القادر بلدية ماسرى ولاية مستغانم".

ويعد المنهج التجريبي من أكثر مناهج البحث العلمي دقة وموضوعية اذ يتيح للباحث التحكم في المتغيرات المستقلة وقياس أثرها على المتغيرات التابعة مما يمكنه من اختبار الفرضيات في بيئة مضبوطة وتضمن صدق النتائج وقابليتها للتكرار . (وليد البطش وكامل ابو زينة،2007،صفحة 170)

2.1 مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الابتدائية 8-11 سنة

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 60 تلميذا من ابتدائية "بن قناب عبد القادر" ماسرى مستغانم. ممن يلاحظ عليهم سلوك يتسم بالعدوانية، ثم تقسيمهما إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تضم 30 تلميذا خضعوا لتطبيق البرنامج المقترح ومجموعة ضابطة ضمت 30 تلميذا لم يطبقوا البرنامج.

3.1 مجالات البحث

المجال البشري:

أجريت الدراسة على 60 تلميذا متمدرسا، 30 منها تجريبية، و30 ضابطة.

المجال الزمني:

لقد امتدت فترة العمل من شهر أكتوبر 2024 الى غاية 5 جوان 2025 هذا وقد مرت الدراسة بثلاث مراحل:

مرحلة الدراسة النظرية ومرحلة تطبيق البرنامج ومرحلة تحليل النتائج واطمأن العمل .

المجال المكاني:

تم إجراء البحث الميداني على مستوى ابتدائية "بن قناب عبد القادر" ماسرى، مستغانم

4.1 متغيرات البحث

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابعا وهما كالاتي:

المتغير المستقل: الأنشطة الترويحية الرياضية (الترويحية).

المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل في بحثنا هذا والمتمثل في مستوى سلوك التتمر.

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: تم ضبط المتغيرات كالاتي:

تم اختيار التلاميذ على أساس عدة اعتبارات منها انهما من جنس ذكور ونفس العمر يدرسون في نفس

المدرسة.

التكافؤ بين المجموعتين:

للتأكد من انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قمنا بحساب اختبار ت لحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على محاور مقياس التمر قبل تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي وهذا للتأكد من تكافؤ المجموعتين والجدول رقم (01) بين ذلك.

نتائج اختبار ت لحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على محاور مقياس التمر قبل

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي

جدول 1: نتائج اختبار ت لحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على محاور

مقياس التمر قبل تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي

المحور	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المحور النفسي	الضابطة	2.67	0.60	1.68	58	0.98	غير دال إحصائياً
	التجريبية	2.95	0.67				
المحور اللفظي	الضابطة	2.86	0.59	0.08			
	التجريبية	2.85	0.72				
المحور الاجتماعي	الضابطة	2.88	0.59	0.91			
	التجريبية	2.75	0.50				
محور الجسمي	الضابطة	2.72	0.75	0.23			
	التجريبية	2.68	0.49				
المقياس ككل	الضابطة	2.93	0.66	0.81			
	التجريبية	3.8	0.78				

التعليق على الجدول 01

من خلال الجدول نلاحظ:

المحور النفسي: بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 2,67 في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 2,95 كما ان قيمة ت 1,68 اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,98 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البعد النفسي.

المحور اللفظي: بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 2,86 في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 2,85 كما ان قيمة ت 0,08 اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,93 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البعد اللفظي.

المحور الاجتماعي: بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 2,88 في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 2,75 كما ان قيمة ت 0,91 اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,36 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البعد الاجتماعي.

المحور الجسمي: بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 2,72 في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 2,68 كما ان قيمة ت 0,23 اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,81 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في البعد الجسمي

بالنسبة للمقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 2,93 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 3,8 وبلغت قيمة ت 0,81 و القيمة الاحتمالية SIG 0,42 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي.

5.1 أدوات البحث

اعتمد الطالب الباحث في هذه الدراسة على المقياس:

لقياس مستوى سلوك التتمر استخدمت مقياس التتمر المدرسي وهو نفس الأداة المستعملة في دراسة الضلاعين 2015 ودراسة شطبي وبوطاف 2014 ودراسة اميطوش 2020. وقد طبق هذا المقياس على البيئة الجزائرية كدراسة رزقاني عامر و منصور زواوي (2022) واثبت مستويات عالية من الثبات بلغت 0,862 و الصدق بلغت 0,928 .

عرض المقياس:

تم استخدام مقياس السلوك التتمري لقياس المحاور الرئيسية للسلوك التتمري للدكتور مجدي الدسوقي.

ويتكون المقياس من 40 بندا تقيس جميعها السلوك التتمري وهو يتكون من أربعة محاور وقيست درجة

الاستجابات المحتملة (الملحق 02)

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 2 : يوضح أبعاد مقياس السلوك التنمري

عدد العبارات	رقم الفقرة	مضمونه	محاور السلوك التنمري
14	3-6-7-8-10-16-17- 21-24-25-30-33-38	نشر الشائعات المزيفة عن الآخرين، السخرية من لضحية ،إثارة الفوضى ، إخفاء الأشياء	النفسي
13	1-5-9-11-12-15-19- 20-23-32-36-39-40	السب ،الشتيم ،المزاح عن الآخرين، الكلام البذيء الإساءة للتلاميذ، استقزاز الآخرين، السرقة، التهديد	اللفظي
07	4-13-14-18-27-31- 35	المذايقة، الاقصاء، الرغبة في السيطرة، رفض الآخرين ،افساد أنشطة الأصدقاء، رفض الزملاء	الاجتماعي
06	22-26-28-29-34-37	استعمال القوة، الضرب، دفع الآخرين بدون سبب، العرقلة، الدفع ، التشاجر لأسباب وهمية	الجسمي

6.1 الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لتلاميذ المرحلة الابتدائية

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات كدراسة "بوشو 2023"، ودراسة "رزقاني عامر" و"منصوري زاوي" سنة 2022، دراسة "جمانة محمد رمضان سيد" سنة 2022، ودراسة "حيدر ربيعي" و"ليث فارس" 2022، وكذلك إجراء مقابلات شخصية مع بعض أساتذة المعهد، قام الطالب الباحث تحت إشراف السيد المشرف بإعداد البرنامج الترويحي الرياضي، ولقد تم الأخذ بعين الاعتبار مجموعة من الإعتبارات والتي تمثلت في:

- أن تتناسب محتويات الأنشطة المقترحة مع خصائص عينة البحث وتتلاءم مع ميولهم واحتياجاتهم.

- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة لإهتمام عينة البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- أن تتماشى مع أبعاد المقياس.

بعد الانتهاء من بناء البرنامج تم الاستعانة براء مختصين وخبراء، حيث تم عرض البرنامج على أساتذة و خبراء من معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم (الملحق3)و بعد العمل بتوجيهاتهم و الأخذ بعين الاعتبار تدخلاتهم و ملاحظاتهم تم الانطلاق في تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي.

الأسس والأهداف التي تم على أساسها وضع البرنامج الأنشطة الترويحية الرياضية:

- الأسس:
- معرفة وقت فراغ العينة المستهدفة، وهو الوقت الخارج عن أوقات الدراسة أو الالتزامات
- والارتباطات الأخرى.
- أن تكون الأنشطة هذه وفقا لما يتوقع من إشباع الحاجات النفسية وتحقيق الاسترخاء وجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين.
- اختيار الأنشطة وفق ميول ورغبة ودافع العينة المستهدفة.
- إدراج الأنشطة وفق أسس علمية.

الأهداف:

- التعرف على مدى إسهام ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من ظاهرة التتمر.
- تخفيف الأعباء النفسية المترتبة على ضغوطات البرنامج الدراسي للمرحلة الابتدائية.
- إدراك كيفية استغلال أوقات الفراغ.
- تحقيق السعادة والسرور والترويح عن النفس.
- تحقيق أكبر من الاندماج والتكيف الاجتماعي من خلال تطوير القدرات الاجتماعية.

محتوى الأنشطة الترويحية الرياضية حسب ما تطلبه المرحلة العمرية:

- عدد الحصص الترويحية في الأسبوع (3 حصص)، مدة الحصة 60 دقيقة.
- مدة البرنامج شهرين ونصف.

مكونات حصص الأنشطة الترويحية:

يتم استخدام محتويات الأنشطة الترويحية الرياضية في الجزء الرئيسي من الوحدة، أما بنسبة لعدد الحصص الترويحية فسيكون 30 حصة بمعدل 3 حصص في الأسبوع حيث سيبلغ زمن الحصة الترويحية 60 دقيقة مقسمة إلى 3 مراحل رئيسية وهي:

1- المرحلة التحضيرية مدتها 10 دقائق.

2- المرحلة الرئيسية مدتها 40 دقيقة، تحتوي هذه المرحلة على موقفين.

3- مرحلة الختامية مدتها 10 دقائق.

الوسائل الاحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS النسخة 26 لحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار ت.

صعوبات البحث:

- نقص العتاد الرياضي المستعمل داخل المدرسة.
- صعوبة العمل في الساحة لسوء أحوال الجوية.
- صعوبة العمل مع هذه الفئة لارتباطاتهم مع انديتهم الرياضية والثقافية اثناء وقت فراغهم.
- صعوبة برمجة الحصص البرنامج الترويحي الرياضي لتزامنها مع الكأس الجمهورية للرياضة المدرسية.
- نقص المراجع والكتب في الترويح الرياضي لهذه الفئة.

خلاصة

تمحورت الدراسة التطبيقية من خلال فصلها الأول حول منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي لما يتوافق وطبيعة الدراسة وأهدافها، وقد تكون مجتمع البحث من 60 تلميذا تم اختيارهم بطريقة مناسبة، ثم قسم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تضم 30 تلميذا خضعوا لتطبيق البرنامج المقترح ومجموعة ضابطة ضم 30 تلميذا لم يتعرضوا لأي تدخل، بعد ذلك تم ضبط المتغيرات بدقة وتحديد الأدوات البحث حيث تم الاعتماد على شرح مفصل للأنشطة الترويحية الرياضية كأداة أساسية إلى جانب استخدام مقياس التتمر بأبعاده الأربعة لقياس مدى تأثير البرنامج.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

1.2 عرض وتحليل النتائج

- عرض وتحليل نتائج الفرض الأول
- عرض وتحليل النتائج الفرض الثاني

2.2 الاستنتاجات

3.2 مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات

4.2 الخلاصة العامة

5.2 التوصيات والاقتراحات

1.2 عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس السلوك التمرري بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

جدول 3: يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التمر

المدرسي

المحور	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المحور النفسي	قبلي	2.95	0.67	9.77	29	0.000	دال إحصائيا
	بعدي	1.66	0.53				
المحور اللفظي	قبلي	2.85	0.72	7.70			
	بعدي	1.71	0.45				
المحور الاجتماعي	قبلي	2.75	0.50	10.38			
	بعدي	1.64	0.51				
المحور الجسمي	قبلي	2.68	0.49	8.61			
	بعدي	1.73	0.51				

المقياس ككل	قبلي	2.93	0.67	9.53	29	0.000	دال إحصائيا
	بعدي	1.68	0.45				

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية في محور التمر

النفسي بلغ 2,95، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 1,66، كما أن قيمة ت بلغت 9,77، أما القيمة

الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محور التمر النفسي لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للمحور اللفظي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية في محور التمر اللفظي بلغ 2,85، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي 1,71، كما ان قيمة ت بلغت 7,70، اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في محور التمر اللفظي لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للمحور الاجتماعي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية في محور التمر الاجتماعي بلغ 2,75، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي 1,64، كما ان قيمة ت بلغت 10,38 اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محور التمر الاجتماعي لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للمحور الجسمي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية في محور التمر الجسمي بلغ 2,68، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي 1,73، كما ان قيمة ت بلغت 8,61، اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محور التمر الجسمي لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للمقياس ككل نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ 2,93، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي 1,68، وبلغت قيمة ت 9,53 والقيمة الاحتمالية 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية

توجد فروق ذات دلالة احصائية في محاور مقياس السلوك التنمري بين متوسط درجات أفراد المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

جدول 4 : يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

المحور	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المحور النفسي	الضابطة	2.61	0.57	6.69	58	0.000	دال إحصائياً
	التجريبية	1.66	0.53				
المحور اللفظي	الضابطة	3.30	0.65	10.81			
	التجريبية	1.71	0.45				
المحور الاجتماعي	الضابطة	3.06	0.66	9.16			
	التجريبية	1.64	0.51				
المحور الجسدي	الضابطة	3.38	0.72	10.16			
	التجريبية	1.7	0.51				
المقياس ككل	الضابطة	3.08	0.78	8.39			
	التجريبية	1.68	0.45				

من خلال الجدول رقم (04) بالنسبة للمحور النفسي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة

الضابطة بلغ 2,61، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1,61، كما أن قيمة ت بلغت 6,69، أما

القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة للمحور اللفظي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 3,30، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1,71، كما أن قيمة ت بلغت 10,81، أما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة للمحور الاجتماعي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 3,06 في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1,64، كما ان قيمة ت بلغت 9,16 اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة للمحور الجسمي نلاحظ ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 3,38، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1,71، كما ان قيمة ت بلغت 10,16، اما القيمة الاحتمالية SIG بلغت 0,000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة للمقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 3,08، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1,68 وبلغت قيمة ت 8,39، والقيمة الاحتمالية SIG 0,000 وهي اصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس السلوك التمرري بين متوسط افراد المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

2.2 الاستنتاجات

من خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

• حققت المجموعة التجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي على مستوى المحاور الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي)

• حققت المجموعة التجريبية تطورا إيجابيا في خفض مستويات التمر مقارنة بالمجموعة الضابطة

• اثبتت نتائج البحث تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية المقترح على نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية وهذا يدل على مدى الاسهام الإيجابي لهذه الأنشطة في تقليل التمر لدى التلاميذ الممارسين لها.

3.2 مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس السلوك التمرري بمحاوره الأربعة(النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة فقد تحقق الفرض الأول اذ لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس السلوك التمرري بمحاوره الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وهذا ما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(2) و يتضح لنا بان البرنامج الترويحي الرياضي قد أدى الى تحسين سلوك الافراد الممارسين له و ساعد في خلق بيئة رياضية إيجابية و محفزة على العمل الجماعي في جو من النظام و الانضباط و الاحترام المتبادل و يرجع الطالب الباحث ذلك الى انه في هذه المرحلة العمرية (8_11سنة)و التي تعتبر فترة حرجة وحساسة في نمو الطفل و هي الأكثر قابلية للتعديل السلوكي ما يجعل

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ضرورة لتحسين سلوك الأطفال و تتفق دراستنا مع ما ذكره تهاني عبد السلام بأهمية توظيف البرامج الترويحية الرياضية كأداة تربوية تتيح للطفل التعبير عن ذاته و تفرغ طاقاته في اطار منظم و امن يسهم في تعديل سلوكياته السلبية و تدعيم الجوانب الإيجابية لديه فالأنشطة الترويحية الرياضية لما تحمله من طابع حركي و اجتماعي تساعد على تنمية روح التعاون و تخفيف التوتر و تعزيز الثقة بالنفس ما يجعلها وسيلة ذات بعد تربوي علاجي ووقائي في ان واحد (تهاني عبد السلام 2001)

وفي هذا الصدد يشير هشام الدقوني بان التربية البدنية والرياضية تساهم بدرجة كبيرة في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي بجميع اشكاله كما تساهم بشكل فعال في الارتقاء بسلوك المتعلمين وتربيتهم على مجموعة من القيم الأخلاقية (هشام الدقوني 2022)

نتائج هذه الدراسة تشابه دراسة بوشو فاهم حيث يبين ان للأنشطة الترويحية الرياضية دور بارز في تنمية القيم التربوية للمتعلمين.

2.2.3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك التمرري بمحاوره الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي) بين متوسط درجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة فقد تحقق الفرض الثاني اذ لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك التمرري بمحاوره الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي) بين متوسط درجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

هذا ما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (3) ويتضح لنا بان برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية قد أدى الى تقليل التمر لدى الافراد الممارسين له و يرجع الطالب الباحث ذلك الى مجموعة الألعاب التي يحويها البرنامج و التي لها دور كبير في تحقيق التفاهم و التعاون بين افراد المجموعة وتعزيز التواصل و الاحترام بينهم و تعزيز شعور الاندماج و الانتماء لديهم ما يساعد على خلق بيئة رياضية إيجابية و محفزة على العمل الإيجابي بعيدا عن السلوكيات السلبية و الهدامة ما بث الراحة في نفوس الممارسين و عزز شعور السعادة و الرضا لديهم ،وتتفق دراستنا مع ما ذكره الحماحي 1992 بان الترويح الرياضي يساهم في تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته و الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة المعاصرة كما يساهم في تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي و اشباع الدافع للمغامرة و المنافسة و اشباع الميل للحركة او اللعب او الهواية الرياضية بالإضافة الى تشكيل و تنمية شخصية متكاملة و الارتقاء بسلوك الفرد و التغلب على ظاهرة الفرقة الاجتماعية و التي تسود المجتمع المعاصر بالإضافة الى تكوين علاقات و صداقات مع الاخرين و تشكيل السلوك الاجتماعي السوي و المشاركة في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية

هذه الدراسة كذلك تتشابه مع نتائج دراسة حيدر الربيعي وليث فارس 2022 بان هناك اثرا معنويا للبرنامج الترويحي الرياضي في الحد من التمر المدرسي.

مناقشة الفرضية العامة:

تفترض الفرضية العامة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض مستوى سلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد تم التحقق من ذلك من خلال نتائج الدراسة.

فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى سلوك التمر بمحاوره الأربعة (النفسي، اللفظي، الاجتماعي، الجسمي) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي وهو ما يعكس تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في خفض هذا السلوك من خلال ما يوفره من فرص للتفاعل الاجتماعي المنظم والانضباط في الأداء والالتزام بالقواعد وكلها عوامل تسهم في تهذيب السلوك والتخفيف من حدة الممارسات العدوانية.

ومن خلال المقارنة بين مستويات التمر قبل وبعد تطبيق البرنامج تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات سلوك التمر بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الترويحي الرياضي، ويعود ذلك الى ما يوفره هذا البرنامج من بيئة جماعية قائمة على التفاعل الإيجابي مما يساعد التلاميذ على التعبير عن ذواتهم وتنمية مهارات التكيف الاجتماعي من خلال أنشطة وألعاب ترفيهية تنفذ وفق قواعد وضوابط تحفز روح التعاون والاحترام المتبادل وتقلل من مظاهر السلوك العدواني.

وبناء على ذلك يمكن القول ان البرنامج الترويحي الرياضي قد ساهم بفعالية في خفض سلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ،وذلك من خلال ما وفره من اطار جماعي منظم و فرص للتعاون و المشاركة والانضباط الذاتي ،مما أتاح للتلاميذ التعبير عن طاقتهم الحركية في بيئة إيجابية خالية من التوترات و الصراعات.

وعليه فان الفرضية العامة قد تم تأكيدها في ضوء هذه النتائج.

الخلاصة العامة

تعد الأنشطة الترويحية الرياضية من الوسائل الفعالة في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ حيث توفر بيئة ايجابية وامنة للتعبير عن الذات والتفاعل مع الاخرين بعيدا عن ضغوط الدراسة والسلوكيات السلبية، حيث تبرز أهميتها في تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون والاحترام المتبادل والتسامح كما انها تساهم في بناء علاقات ايجابية بين التلاميذ من خلال العمل الجماعي واللعب المشترك مما يقلل العزلة التي قد يتعرض لها البعض، اضافة الى انها تعزز الثقة في النفس والانتماء وخصوصا لدى التلاميذ الذين يعانون من ضعف المهارات الاجتماعية وتقدير الذات.

فمن خلال تنظيم هذه الأنشطة في شكل منظم وتربوي تحت إشراف مختصين قادرين على توجيه التلاميذ وتعزيز السلوك الايجابي يمكن تحويل الترويح الرياضي إلى أداة فعالة في حد من التمر وبناء مناخ مدرسي آمن وصحي.

ومن خلال الدراسات السابقة والحالية واستنادا إلى تحليل النتائج توصل الطالب الباحث أن للأنشطة الترويحية الرياضية تأثيرا في تقليل التمر لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية.

وخلصت الدراسة إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات أهمها إعطاء أهمية كبيرة لهذه الفئة باستثمار الجيد لأوقات فراغهم والتشجيع، ونشر الوعي من أجل ممارسة برامج ترويحية الرياضية من طرف مختصين بالإضافة إلى استغلال الفضاءات الرياضية والملاعب من اجل تغادي انحرافهم في هذا السن.

التوصيات

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج يقدم التوصيات التالية:

- نشر الوعي الرياضي لدى التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها في تقليل التمر، سواء كان لفظيا أو جسديا أو نفسيا أو اجتماعيا ومن خلال عقد ندوات ولقاءات وتفعيل دور الاعلام الرياضي الجزائري عن طريق الاسرة والمدرسة.
- توفير المراكز الرياضية داخل وخارج المدرسة لتسهيل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا الجنسين ومختلف الاعمار والمراحل.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خصوصا من طرف الوالدين والمسؤولين وتدعيمهم منذ الصغر لتفادي ظهور الانحراف.
- توفير الإمكانيات المناسبة للتلاميذ في المرحلة الابتدائية من ملاعب الرياضية والقاعات المغلقة وتوفير العتاد المناسب للأنشطة الترويحية الرياضية مما يساعدهم على اقبال للممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بصفة دائمة.
- خلق نوادي ثقافية ورياضية في الابتدائية للاهتمام بالأنشطة الرياضية بشكل عام.
- ادراج الاخصائيين نفسانيين في جميع الابتدائيات لمتابعة تصرفات التلاميذ متابعة دورية.
- إعطاء أهمية كبيرة لفئة المرحلة الابتدائية باعتبارهم فئة هامة وصاعدة للاستفادة منهم لان طاقتهم لم تستغل جيدا وقد تكون عاملا رئيسيا في الانحراف خاصة التمر.

1-الكتب :

1. أبو الديار، م .(2012). *التمر لدى ذوي صعوبات التعلم*. مكتبة نور للنشر.
2. أحمد، ل. ب .(1984). *الرعاية التربوية للمعاقين عقليًا* (الطبعة 1). دار المريخ للنشر.
3. البطش، و.، و أبو زينة، ك .(2007). *مناهج البحث العلمي: تصميم البحث والتحليل الإحصائي* . دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
4. الخوري، أ. أ .(1996). *الرياضة والمجتمع* .سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
5. الدسوقي، م. م .(2016). *مقياس التعامل مع السلوك التتمري* (الطبعة 1). القاهرة: دار جوانا للنشر والتوزيع.
6. درويش، و الخولي، و آخرون .(1990). *أصول الترويج وأوقات الفراغ: مدخل العلوم الإنسانية* .دار الفكر العربي.
7. رحمة، إ .(1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي* .عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
8. الساعاتي، ح .(1980). *التطبيع وال عمران* .بيروت: دار النهضة العربية.
9. الصبحين، ع. م.، و القضاة، م .(2013). *سلوك التتمر عند الأطفال والمراهقين* (الطبعة 1). الرياضي: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
10. خطاب، ع. م .(1982). *أوقات الفراغ والترويج* .القاهرة: دار المعارف.
11. خولي، أ. أ.، و راتب، أ. ك .(1992). *التربية الحركية للطفل* (الطبعة 2). القاهرة.

12. الدبابة، م.، و الفرّح، و .(2011). *الأنشطة التربوية وأساليب تطويرها*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
13. الحماحي، م. م.، و مصطفى، ع. ع. (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق* (الطبعة 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
14. حسين، ع. ع. (2007). *سكولوجية العنف العائلي والمدرسي*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
15. ابن منظور .(1956) *لسان العرب* (المجلد 5). بيروت: دار صادر.

1-المجلات والمذكرات:

1.2 المجلات

1. الدقوني، ه. (2023). *التربية البدنية والرياضية ودورها في تقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى المتعلم المراهق: دراسة نفسية اجتماعية*. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (94)، 31.
2. الربيعي، ح.، و فارس، ل. (2022). *تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة*. مجلة التربية الرياضية، 34(3).
3. سيد، ج. م. ر. (2022). *التنمر وتأثيره على التفوق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية*. مجلة المستقبل لعلوم الاجتماعية، 8(4)، 239-266.
4. غندير، ن. (2012). *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 9(1). جامعة ورقلة، الجزائر.
5. قاسمي، إ.، و لكحل، ر. (2023، ديسمبر). *الأنشطة التعليمية كآلية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي في المؤسسات التربوية*. مجلة التكامل، 7(15). أم البواقي، بسكرة، الجزائر.

6. جمال، ط. م. (2018، سبتمبر). اتجاهات طلاب الجامعات المصرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية للجميع الشاطئية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، (84) الجزء 1، جامعة حلوان.
7. رزقاني، ع.، و منصور، ز. (2022). مستوى السلوك التمريري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية في بعض المدارس الابتدائية بولاية سعيدة. دفاتر المخابر، (2)، 138.

2.2 المذكرات

1. اسماعيل، ه. (2010). بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التتمرير المدرسي في مرحلة الابتدائية. دراسات تربوية اجتماعية، 16(2)، كلية التربية، جامعة حلوان.
2. الصلوي، ع. ب. أ. (2006). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية (رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة). بإشراف حبيب بن علي الربعان.
3. بوشو، ف. (2023). دور الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في تنمية بعض القيم التربوية للتلاميذ في المرحلة التعليم المتوسط (مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، الجامعة الجزائرية 03).
4. خليل، م. (2000). المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية للأبناء المراهقين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، دار الزهراء.
5. شطيبي، ف. ز.، و بوظاف، ع. (2007). واقع التتمرير في المدرسة الجزائرية - مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية (مذكرة تخرج، المدرسة العليا للأساتذة، بوزريعة، الجزائر).

6. مسكف، ح. (2019). ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية (أطروحة دكتوراه علوم LMD، جامعة زيان عاشور، الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي). بإشراف شاري بلقاسم.
7. الضلاعين، م. ع. (2016). أساليب التمر في البيئة المدرسية. عمان: دار الفكر للنشر.
8. أميطوش، ن. (2020). التمر المدرسي وآثاره النفسية على المراهقين (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 2.

2-المواقع الالكترونية

1. الأسرة و المجتمع، النجاح، <https://www.annajah.net/%D8%A7%D9%> ، 2025/04/18،

.20:13

ملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

استمارة تحكيم برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية المقترح

الأستاذ الدكتور:.....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي، يقوم الطالب

الباحث بإجراء دراسة بعنوان:

" تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى التمر لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية 8-11 سنة" (ذكور)

لذا نرجو ابداء أرائكم حول الأنشطة الترويحية (مواقف / ألعاب) المقترحة.

المشرف:

د/ دحون العمري

الطالب الباحث:

يحيياوي براهيم

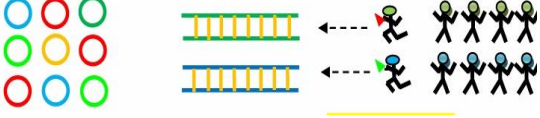
بعد الاطلاع على المراجع والدراسات كدراسة "بوشو 2023"، ودراسة "رزقاني عامر" و"منصوري زواوي" سنة 2022، دراسة "جمانة محمد رمضان سيد" سنة 2022، ودراسة "حيدر ربيعي" و"ليث فارس" 2022، وكذلك إجراء مقابلات الشخصية مع بعض أساتذة المعهد، قام الطالب الباحث تحت إشراف السيد المشرف لإعداد البرنامج الترويحي الرياضي، ولقد تم الأخذ بعين الاعتبار مجموعة من الاعتبارات والتي تمثلت في:

- أن تتناسب محتويات الأنشطة المقترحة مع خصائص عينة البحث وتتلاءم مع ميولهم واحتياجاتهم.
- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة لاهتمام عينة البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- أن تتماشى مع أبعاد المقياس.

❖ يتم استخدام محتويات الأنشطة الترويحية الرياضية في الجزء الرئيسي من الوحدة، أما بنسبة لعدد الحصص الترويحية فسيكون 30 حصة بمعدل 3 حصص في الأسبوع حيث سيبلغ زمن الحصة الترويحية 60 دقيقة مقسمة إلى 3 مراحل رئيسية وهي:

- 1- المرحلة التحضيرية مدتها 10 دقائق.
- 2- المرحلة الرئيسية مدتها 40 دقيقة، تحتوي هذه المرحلة على موقفين.
- 3- مرحلة الختامية مدتها 10 دقائق.

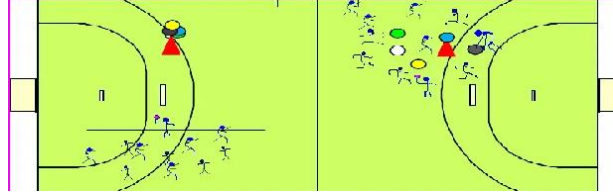
الانشطة الترويحية الرياضية المقترحة في المرحلة الرئيسية:

رقم الحصة	هدف الحصة	وصف الموقف	مناسب	غير مناسب	التعديل
01	تحقيق التفاهم وحل الخلافات بالطرق السلمية مع تشجيع التواصل والتعاون.	<p>- موقف 01: (لعبة X.O) تقسيم التلاميذ الى ناديين (أ) و(ب) ووضع سلم ارضي عند كل نادي، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج حاملا قمع صغير ويقوم بالجري على السلم الارضي مع التنسيق بين الاطراف وعند الوصول الى الحلقات يضع القمع ويعود مسرع لفوجه ليعطي اشارة الانطلاق لزميله والفوج الذي يشكل خط من الاقماع مثل لعبة (X.O) يكون الفائز.</p>  <p>- موقف 02: (لعبة الهروب من الكرة) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) ووضع سلم ارضي عند كل نادي بحيث يجلس المعلم على كرسي امامه مجموعة مبعثرة من الصحون ويقوم بربط كرة خفيفة جدا مع حبل عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي و يقوم بالجري على السلم الارضي والتنسيق بين الاطراف وعند الوصول الى المعلم يقوم المعلم بتدوير خيط من اجل منع المتعلمين من خطف الصحون والمتعلم الذي يستطيع خطف صحن يعود به الى النادي، والمتعلم الذي تصيبه الكرة يكون خاسر و يخرج من المنافسة والنادي الذي يستحوذ على أكبر عدد من الصحون يكون الفائز.</p>  <p>ملاحظة: عند اخفاق احد أعضاء الفريق في تحقيق المطلوب عادة ما يتعرض لانتقادات لاذعة من زملائه تنتج عنها خلافات و نزاعات و ينجر عنها قطع للتواصل بين الزملاء فمن خلال اللعبة يتعلم الممارسون حسن التعامل مع زميلهم عند خسارة تحد ما و لا تكون كلماتهم له أكثر من إرشادات و دعم مع الحفاظ على التفاهم و التواصل بينهم.</p>			

تقديم الدعم
والمساعدة للزملاء
لتعزيز روح التعاون.

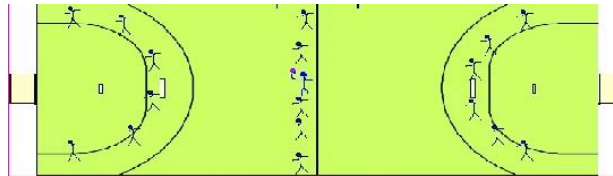
لعبة بناء الهرم:

يلعب كل فوجين مع بعض بحيث يقوم أحد الفوجين بإسقاط الهرم عن طريق تصويب الكرة عليه يقوم الفوج الذي أسقط الهرم بالهروب من حامل الكرة لتفادي الكرة التي ترمى من الفوج الاخر محاولين بناء الهرم للفوز باللعبة. الفوج الذي يستطيع بناء الهرم تمنح له نقطة إذا تم لمسه بالكرة وهو يبني الهرم يخرج من اللعبة اما إذا لم يستطع بناء الهرم خلال المدة المحددة بدقيقتين تمنح نقطة لحراس الهرم



لعبة القوى الثلاثة:

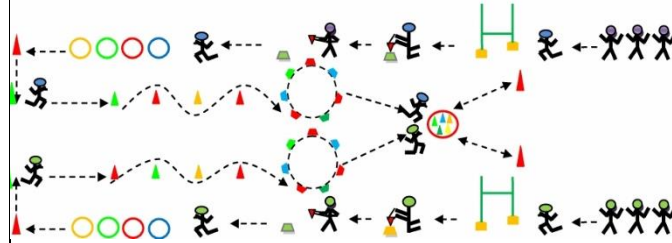
تقسيم التلاميذ الى ثلاثة أفواج (6 تلاميذ في كل فوج) فوجين في الدفاع عند حطي 6 أمتار لكل مرمى للدفاع عنها وفوج في الهجوم في منتصف الملعب، عند إعطاء الإشارة ينطلق فوج الهجوم نحو أحد الفوجين من اجل التسجيل على المرمى وفوج الدفاع يقوم بدوره بالدفاع عن المرمى ولا يترك المجال لفوج الهجوم لتسجيل الهدف إذا سجل فوج الهجوم الهدف تعطى له نقطة مع الحفاظ على الكرة والاتجاه نحو المرمى الاخر اما إذا قام فوج الدفاع باعترضها فتعطى له نقطة والكرة ليتقمص دور الهجوم والاخر يصير مدافعا اما إذا رميت الكرة خارجا دون ان يعترضها الدفاع فتمنح له الكرة دون نقطة.



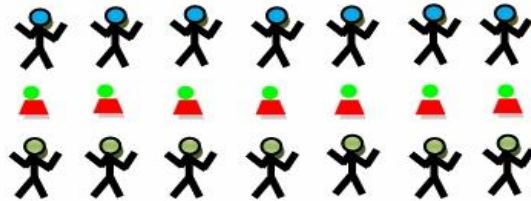
ملاحظة: يتطلب التنسيق بين أعضاء الفريق التواصل المستمر لتحديد الخطط و توزيع الأدوار و مشاركة الملاحظات مما يجعل كل فرد يشعر بأهمية دوره و مسؤوليته مع احترام قدرات و قرارات الآخرين.

الموقف الأول:

- **المحطة 01:** الانطلاق من الوقوف والقيام بالانحناء على الشواخص ثم الجنو على الركبتين من اجل التقاط القمع بالعصي
- **المحطة 02:** القيام بالمشي ووضع القمع فوق الصحن ثم الجري الى الحلقات ولقيام بالوثب على الحلقات.
- **المحطة 03:** القيام بالجري السريع على خط مستقيم ثم الجري المتعرج ثم الجري داخل دائرة.
- **المحطة 04:** القيام بالاقتراب من الحلقة التي بها اقماع صغيرة والازدحام ونقل الاقماع واحد تلوى الاخر والمتعلم الذي ينقل أكبر عدد من الاقماع يكون الفائز.

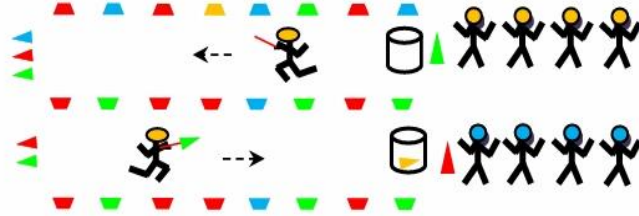


- **الموقف 02:** (لعبة خطف الكرة) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) نادي مقابل نادي ومتعلم مقابل متعلم من وضع الوقوف وضع صحن به كرة عند كل متعلمين ويقوم المعلم بإعطاء إيعاز يتمثل في الانحناء، المس الرأس، وقوف، انحناء، وعند اعطاء إيعاز خطف الكرة يقوم المتعلم بخطف الكرة من الصحن قبل زميله.

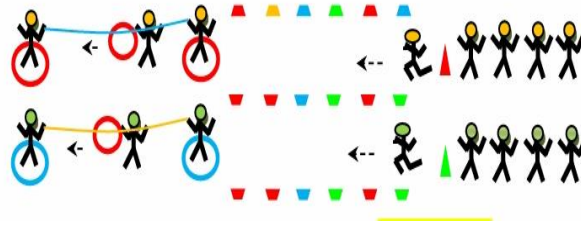


- ملاحظة:** في المواقف الرياضية الحاسمة يضطر اللاعبون لاتخاذ قرارات فورية بناءا على الوضع الحالي هذه المهارة تعزز التفكير و حل المشكلات بشكل اسرع و يتعزز القدرة على ضبط النفس و اتباع التعليمات بدقة.

- الموقف 01: (لعبة الحلقة والخبيل) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) رواق من الصحنون في اخره يقف متعلم داخل مجموعة من الحلقات ويمسك بخيط مع زميله عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي ويقوم بحمل الحلقة وتمريرها على زميله ثم تمريرها على الخيط ثم وضعها في زميله المقابل والعودة الى النادي لإعطاء اشارة الانطلاق والنادي الذي يكمل الاول يكون الفائز.



- الموقف 02: (لعبة صيد السمكة) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج بشكل قاطرات ووضع مجموعة من الاقماع الصغيرة بشكل مقلوب، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ماسكا عصا صغيرة ويقوم بالجري داخل الرواق مع التنسيق بين الاطراف العلوية والسفلية ثم يلتقط القمع الصغير ويعود به الى فوجه والفوج الذي يكمل الاول يكون الفائز.



ملاحظة: عند تحقيق الفوز او التقدم في الأداء الشخصي يشعر اللاعبون بالإنجاز و الاعتزاز بأنفسهم مما يزيد من تقديرهم لذواتهم.

الموقف 1: شد الحبل

يتنافس فريقان أمام بعضهما، كل فريق يتكون في المعتاد من ثمانية أفراد، ويوجد على الأرض خط فاصل بين الفريقين، ويقوم كل فريق بإمساك أحد طرفي حبل متين، وعلى هذا الحبل يوجد مكانان محددان بعلامة بيضاء عند طرف كل فريق. والفريق الذي ينجح في شد الحبل حتى تتخطى علامة الفريق المنافس الخط الفاصل يكون هو الفائز.



ملاحظة: يتعلم افراد الفريق كيفية التواصل بفعالية مع زملائهم بالتشجيع و تبادل الخطط و الاستراتيجيات مما يمنحهم الشعور بالانتماء الى المجموعة و يقلل الشعور بالعزلة الاجتماعية و يساعد في بناء العلاقات.

الموقف 2: مباراة في كرة القدم:

تقسيم القسم الى أفواج من أربعة لاعبين كل فوجين يتنافسان لمدة عشر دقائق الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف



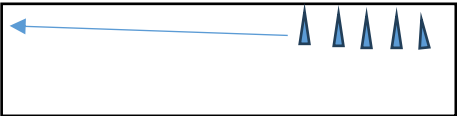
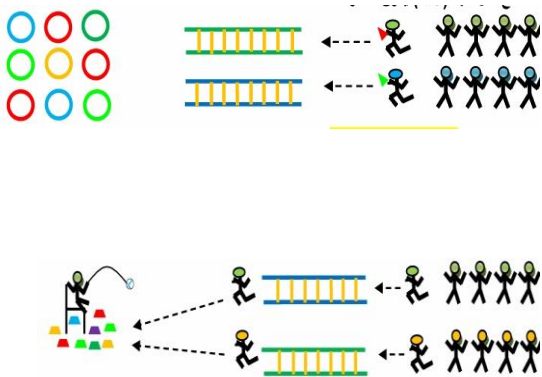
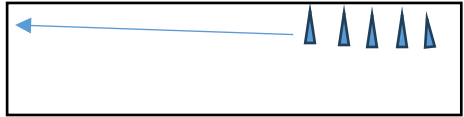
الملحق رقم (02)

رقم	الفقرات	لا يحدث مطلقا	يحدث أحيانا	يتكرر الى حد ما	يتكرر كثيرا	يتكرر كثيرا جدا
1	أسبب بعض التلاميذ بألفاظ سيئة.					
2	أثير الفوضى بين التلاميذ.					
3	أشجع التلاميذ على التشاجر مع بعضهما.					
4	أبتعد عمدا عن أحد التلاميذ.					
5	أطلق ألفاظ سيئة على بعض التلاميذ.					
6	أنظر إلى بعض التلاميذ باستهزاء لأشعرهم بالغضب.					
7	أشعر بالسعادة حينما أوجه اهانة للآخرين.					
8	أعرض زملائي على الآخرين.					
9	أتعمد الإساءة لبعض التلاميذ					
10	أحب السيطرة على الآخرين					
11	أرد على انتقادات الآخرين بكلمات عنيفة					
المحور الثاني: التمر اللفظي						
12	أتعمد تهديد زملائي					
13	أطلب من زملائي عدم تقديم المساعدة لمن يحتاجها.					
14	أفرض رأئي على الآخرين بالقوة.					
15	أطلق على زملائي أسماء مثيرة للضحك والسخرية.					
16	أتجاهل مشاعر الآخرين.					
17	أشعر بالارتياح حينما أرى الخوف في عيون الآخرين.					
18	أتحدث بلهجة رافضة للآراء الآخرين.					
19	أنظر إلى الآخرين نظرات غاضبة لتخويفهم.					
20	أقوم بابتزاز الآخرين.					
المحور الثالث: التمر الاجتماعي						
21	أجبر الآخرين على أشياء لا يرغبونها.					
22	أتعمد ضرب أو دفع الآخرين دون سبب					
23	أهدد الآخرين وأتوعدهم بالإيذاء أو الضرب.					
24	أطلق الشائعات والأكاذيب على بعض التلاميذ.					

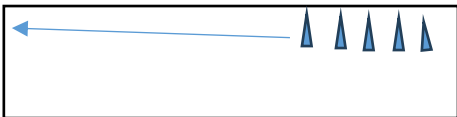
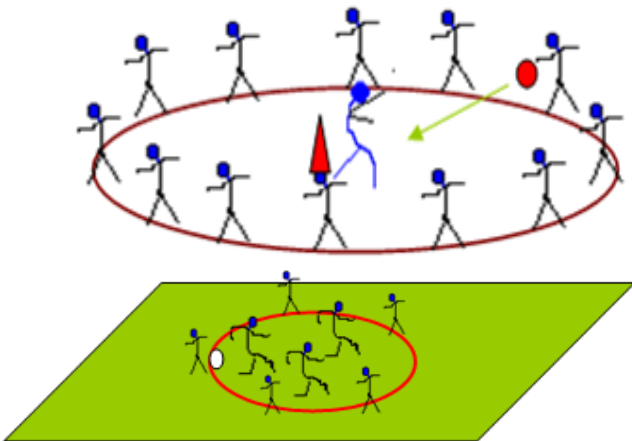
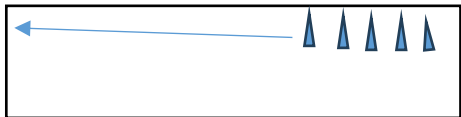
					25	أتعمد نقد الزملاء والسخرية منهم دون سبب.
					26	أحصل على ما أريده من الآخرين بالقوة.
					27	أضع قواعد تحول دون مشاركة زملائي في اللعب.
					28	أعرقل الآخرين بقدمي أثناء مرورهم أمامي.
					29	أقوم بصنع أحد التلاميذ أمام الآخرين.
					30	أعرض الآخرين على تجاهل أحد التلاميذ.
					31	أسعى إلى إفساد أنشطة زملائي.
					32	أستفز زملائي عند الحديث معهم.
					33	أقوم بعمل مقالب في زملائي وأدعي أن زميل آخر هو الذي فعل ذلك.
						المحور الرابع: التمر الجسمي
					34	أفتعل أسبابا وهمية للتشاجر مع الآخرين.
					35	أضايق التلاميذ الأصغر سنا مني.
					36	لا أجعل زملائي يشعرون بالارتياح
					37	أقوم بتخريب وإتلاف ممتلكات زملائي.
					38	أتعمد إخفاء الأشياء التي تخص زملائي.
					39	أرفض إرجاع الأشياء التي استعرتها من زملائي.
					40	أتعمد أخذ الأشياء التي تخص زملائي



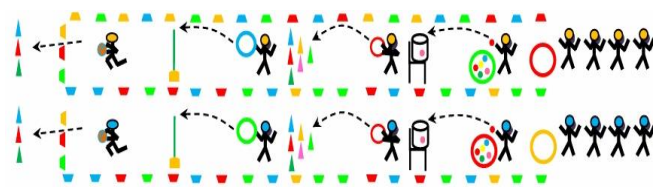
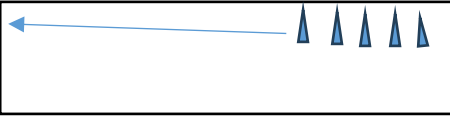
بعض وحدات (حصص) الترويحية الرياضية

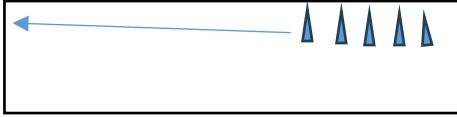
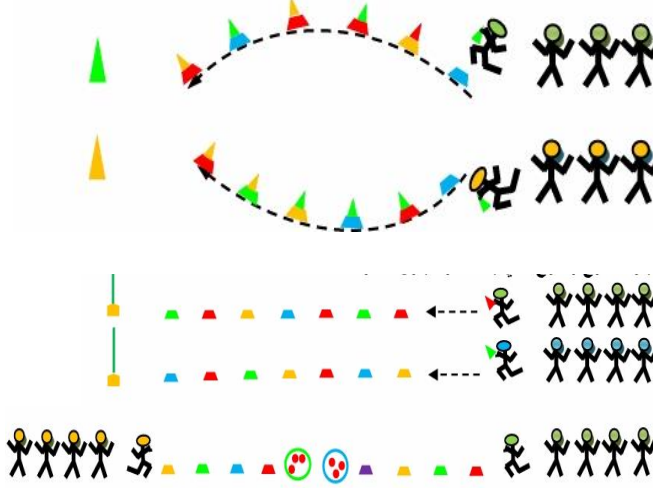
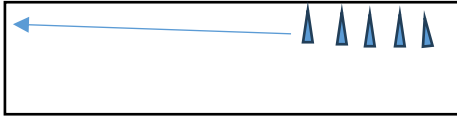
الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 01

هدف الحصّة: تحقيق التفاهم وحل الخلافات بالطرق السلمية مع تشجيع التواصل والتعاون.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيديّة	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	- الجري الخفيف حول الملعب. - تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرأة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقبله الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	تحقيق التفاهم والتواصل بين الممارسين حل الخلافات بالطرق السلمية	- موقف 01: (لعبة X.O) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) ووضع سلم ارضي عند كل نادي، عند سماع الإشارة ينطلق متعلم من كل فوج حاملا قمع صغير ويقوم بالجري على السلم الارضي مع التنسيق بين الاطراف وعند الوصول الى الحلقات يضع القمع ويعود مسرع لفوجه ليعطي إشارة الانطلاق لزميله والفوج الذي يشكل خط من الاقماع مثل لعبة (X.O) يكون الفائز. - موقف 02: (لعبة الهروب من الكرة) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) ووضع سلم ارضي عند كل نادي بحيث يجلس المعلم على كرسي امامه مجموعة مبعثرة من الصحون ويقوم بربط كرة خفيفة جدا مع حبل عند سماع الإشارة ينطلق متعلم من كل نادي و يقوم بالجري على السلم الارضي والتنسيق بين الاطراف وعند الوصول الى المعلم يقوم المعلم بتدوير خط من اجل منع المتعلمين من خطف الصحون والمتعلم الذي يستطيع خطف صحن يعود به الى النادي، والمتعلم الذي تصيبه الكرة يكون خاسر و يخرج من المنافسة والنادي الذي يستحوذ على اكبر عدد من الصحون يكون الفائز.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصّة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية طرح أسئلة هل تشعر ان زملاءك يفهمونك ويحترمون اراءك؟ هل تعتقد ان النزاع يزيد من فرص التعلم و النمو؟ هل تشعرك هذه الألعاب بروح التعاون؟		10 د

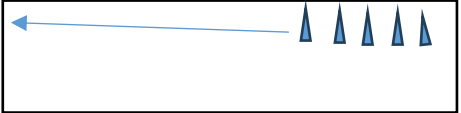
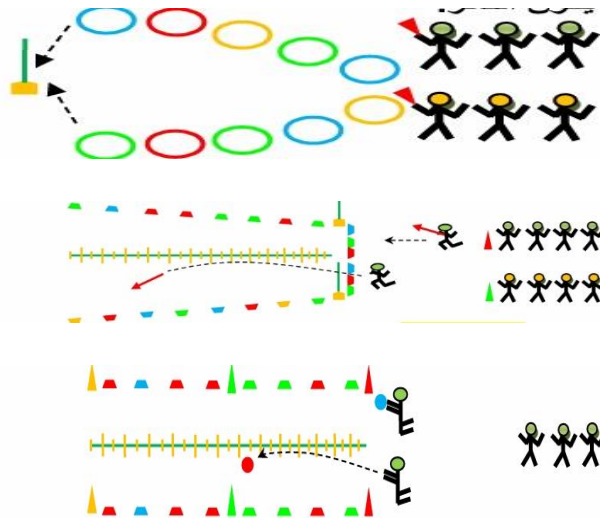
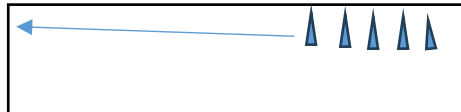
هدف الحصه: تعزيز احترام الذات وبناء الثقة بالنفس

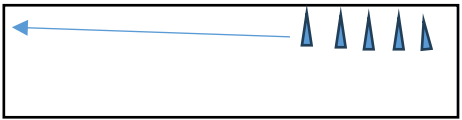
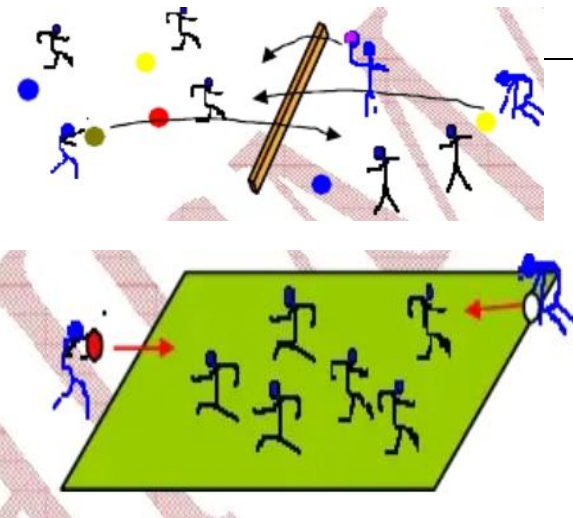
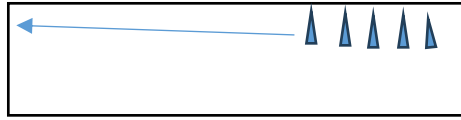
المدة	التنقلات والتشكيلات	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د		- الجري الخفيف حول الملعب. - تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقلده الآخر.	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	المرحلة التمهيدية
40 د		حماية الحصن: يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا صيد الحمام: يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشرا حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز	- تعزيز الثقة بالنفس من خلال القيادة	المرحلة الرئيسية
10 د		- مشي حول الملعب و تمارين الاطالة العضلية - التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية - طرح أسئلة ما أكثر شيء أعجبك اليوم؟، كيف شعرت عندما تم اختيارك قائدا؟، ماذا تعلمت من زملائك اليوم؟	تقييم تأثير الحصه	المرحلة الختامية

هدف الحصة: تعزيز شعور الاندماج والانتماء من خلال اظهار الدعم والاهتمام المتبادل.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجرى الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - (لعبة صيد السمك) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج بشكل قاطرات ووضع مجموعة من الاقماع الصغيرة مقلوبة على صحون عند سماع الاشارة ينطلق المتعلم حاملا العصي مثل الشاهد ويلتقط كما القمع الصغير من صحن من وضعية الجنو ويعود مسرع الى فوجه والفوج الذي يكمل الاول هو الفائز.		10 د
المرحلة الرئيسية	-تعزيز شعور الاندماج والانتماء. -اظهار الدعم والاهتمام المتبادل.	الموقف 01: (لعبة الهروب بالقمع) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج على شكل قاطرات فوج مقابل فوج عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ويقوم بالوثب على رجل واحدة وصولا الى مجموعة من الاقماع الصغيرة المائلة فيقوم بالتقاط قمع برجله والرجل الاخرى يقوم بالوثب عليها الى ان يصل الى فوجه للإعطاء اشارة الانطلاق والفوج الذي يجمع أكبر عدد من الاقماع يكون الفائز. - الموقف 02: (لعبة جمع الكنز) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) ووضع رواق من الصحون عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي ويقوم بالجرى الى ان يصل الى حلقة الكرات ويقوم برمي الكرة بيد واحدة من الثبات نحو السلة ثم رمي الحلقة بكلتا اليدين نحو الاقماع من الثبات ثم الرمي الجانبي رمي الحلقة في الشاخص ثم الرمي من الحركة بكلتا اليدين رمي الكرة نحو الاقماع والمتعلم الذي يدخل الكرة والحلقة ويصيب الاقماع يقوم بالاستحواذ عليهم و اخذهم الى النادي وعند الانتهاء يتم احتساب الكنز والنادي الذي يجمع اكبر عدد ممكن يكون الفائز.	 	40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية طرح أسئلة هل تشعر أنك جزء من المجموعة؟ هل شعرت اليوم باتك مستبعدا؟ ما أكثر شيء يجعلك تشعر باتك تنتمي الى هذا الفصل؟		10 د

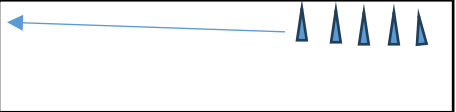
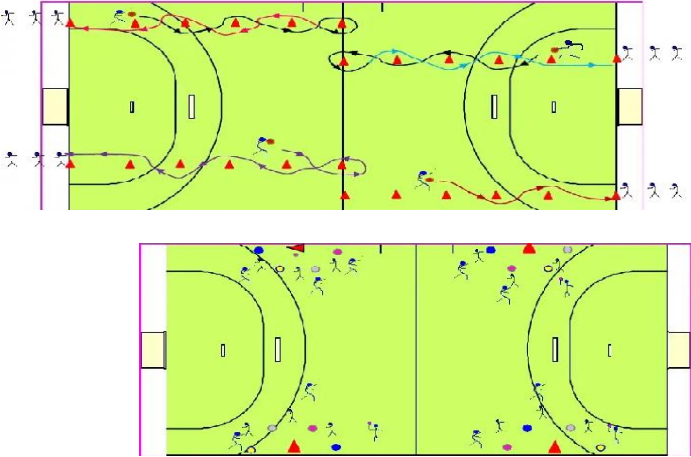
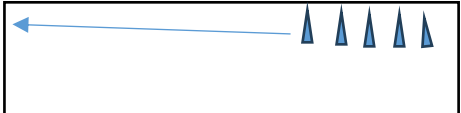
هدف الحصّة: خلق بيئة رياضية إيجابية ومحفزة من خلال النظر الى الزملاء باحترام وتعزيز شعورهم بالثقة والقبول.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجري الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقبله الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	-الاحترام والتقدير -تعزيز الثقة في نفوس الزملاء	- موقف 01: (لعبة المنعرج) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) وضع مجموعة من الصحن موضوعة بشكل منحنى فوق كل صحن قمع من الحجم الصغير، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي ويقوم بالجري مع التنسيق بين الاطراف العلوية والسفلية في خط منحنى ويحمل قمع صغير ويجري في خط منحنى ويضعه فوق القمع ويعود مسرع ليعطي اشارة الانطلاق لزميله والفوج الذي ينهي الاول يكون الفائز. - موقف 02: (لعبة الهروب بالصحن) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) مجموعة من الصحن متباعدة قليلا من اجل تربية الخطوة بحيث تعتمد على أداء تمارين أبجدية الجري مثل الخطوات المرتفعة، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج حاملا صحن ويقوم بالجري فوق الصحن وعندما يصل الى الشاخص يضع الصحن ويعود مسرع والفوج الذي يكمل الاول يكون الفائز. - موقف 03: (لعبة مستعمرة النمل) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) ووضع مجموعة من الصحن متباعدة وفي الوسط حلقة بها كرات عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ويقوم بالجري مع الحفاظ على سعة الخطوة وصولا الى حلقة الكرات ثم يعود بالجري العادي والفوج الذي ينقل الكرات الاول يكون فائز.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصّة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية -التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية طرح أسئلة كيف تشعر عندما يقبلك زملاؤك كما انت ويحترمونك؟ كيف تتصرف عندما ترى أحد زملائك لا يحترمك؟ هل شعرت بعدم الثقة في موقف ما؟ كيف تصرفت؟		10 د

هدف الحصّة: تقديم الدعم والاحترام للزملاء وتعزيز شعور السعادة لديهم.

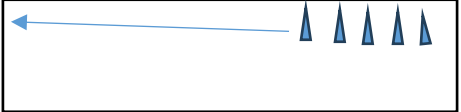
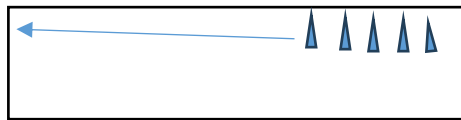
المدة	التنقلات والتشكيلات	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د		- الجري الخفيف حول الملعب. - تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقلده الآخر.	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	المرحلة التمهيدية
40 د		- موقف 01: (لعبة قفزة الجراد) تقسيم التلاميذ الى ناديين (أ) و(ب) ووضع مجموعة من الحلقات في وسطها شاخص بعمود عند سماع الاشارة ينطلق تلميذ من كل فوج حاملا قمع صغير ويقوم بالوثب بكلتا الرجلين داخل الحلقات ثم يقوم بالدوران من اجل وضع القمع فوق الشاخص والتلميذ الذي يضع القمع الاول يكون الفائز. - موقف 02: (لعبة رمي رمح الكييز) تقسيم الاطفال الى ناديين (أ) و(ب) وتحديد مجال الرمي بالصحون ووضع سلم مدرج في مجال الرمي عند سماع الاشارة يقوم المستعلم بالجري ثم خفض السرعة عند الصحون من اجل رمي رمح الكييز والمتعلم الذي يرمي لأطول مسافة يكون - موقف 03: (لعبة رمي الكرة الطبية) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) ووضع سلم مدرج لتحديد مسافة ومجال الرمي عند سماع الاشارة يقوم المتعلم برمي الكرة الطبية من وضع الجثو الى ابعد نقطة والمتعلم الذي يرمي لأول مسافة يكون الفائز.	-دعم واحترام الزملاء -والمساهمة في اسعادهم من خلال التعاون	المرحلة الرئيسية
10 د		-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية -التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية طرح أسئلة هل تشعر ان زملاءك يساعدونك و يظهرن الدعم لك عندما تحتاج مساعدة؟ هل كنت سعيدا خلال الحصّة؟ هل تشعر بان زملاءك يمكنهم جعلك تبتسم؟	تقييم تأثير الحصّة	المرحلة الختامية

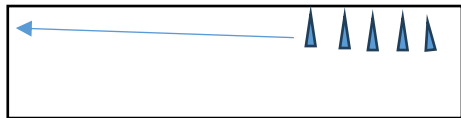
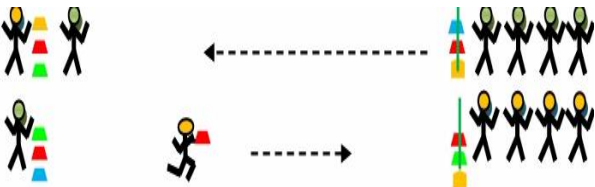
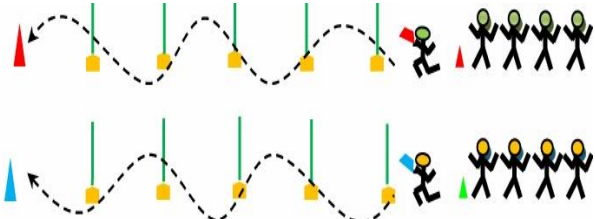
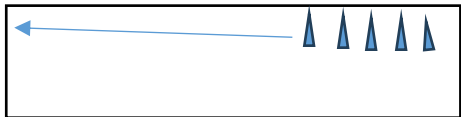
هدف الحصة: تحقيق النظام والانضباط من خلال تشجيع الممارسين على الالتزام بالقوانين.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجرى الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقلده الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	-الانضباط اثناء الممارسة -اتباع قوانين اللعب والالتزام بها.	لعبة التخلص من الكرة باليد: يقسم الفصل الى فريقين يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الاخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل اليه من الفريق الاخر، وبعد فترة محددة يوقف السباق وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي عنده اقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز لعبة الصيد والارانب: يرسم مربع او نصف ملعب كرة اليد ويقف على حدوده تلميذين ومعهم كرة(صيادون)وباقى التلاميذ منتشرين داخل المربع (ارانب)يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الارانب داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى اخر تلميذين هم الفائزين ويصبحون صيادين.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية -التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية -طرح أسئلة كيف تتصرف إذا كنت غير متفق مع قرار المعلم؟ ماذا تفعل إذا طلب منك أحد زملائك الغش؟		10 د

هدف الحصه: احترام اراء الاخرين وتقبل وجهات نظرهم لتحقيق التفاهم والتعاون.

المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيديّة	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	- الجري الخفيف حول الملعب. - تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقلده الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	- الانصات للزملاء - احترام وجهات نظرهم لتحقيق التفاهم والتعاون المتبادل.	لعبة المتميز: يقسم القسم الى أربعة أفواج متساوية العدد، تقف الأفواج على شكل قاطرات على خطي عرض الملعب فوجين في جهة وفوجين في الجهة المقابلة، تعطى كرة لكل تلميذ في مقدمة القاطرة وعند إعطاء الإشارة ينطلق التلاميذ الأربعة لأداء المحاورة عن طريق التنطط حول الأقماع الموضوعة في مسار كل قاطرة ثم العودة بسرعة لأول القاطرة لإعطاء الكرة للزميل الأول بالقاطرة لينطلق هو الآخر وهكذا مع باقي أعضاء الفوج، الفوج الذي ينهي أولا هو الفائز. لعبة حماية الهدف: يقسم عدد التلاميذ الى 8 أفواج كل فوج متكون من 3 لاعبين كل فوجين يلعبان مع بعض دفاع ضد هجوم المدافعين يدافعون عن القمع الموجود خلفهم فيما يحاول المهاجمون التسديد عليه بالكرة لإسقاطه وذلك خلال مدة زمنية معينة ثم يتم تبادل الأدوار يتم احتساب نقطة عند إسقاط القمع، في الأخير يتم حساب كل النقاط ويحدد الفائز.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصه	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية - طرح أسئلة هل تجد صعوبة في تقبل أفكار زملائك؟ هل تفضل اتخاذ القرارات وحدك ام مع زملائك؟ هل تغير رأيك إذا اعجبك رأي اخر؟		10 د

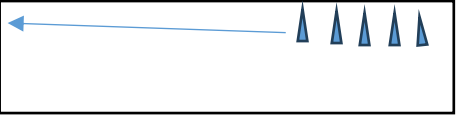
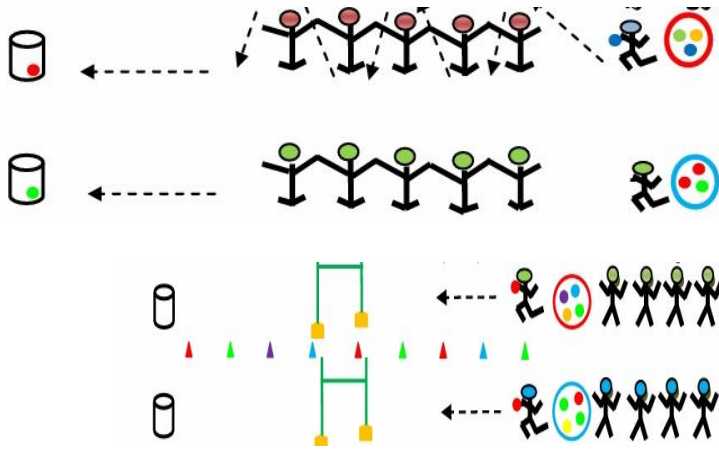
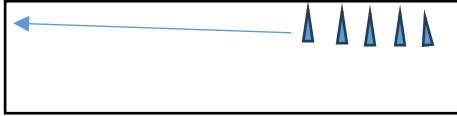
هدف الحصّة: تقديم الدعم والمساعدة للزملاء لتعزيز روح التعاون.

المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيديّة	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	- الجري الخفيف حول الملعب. - تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرأة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقلده الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسيّة	-مساعدة الزملاء ودعمهم -تعزيز روح التعاون	لعبة بناء الهرم: يلعب كل فوجين مع بعض بحيث يقوم أحد الفوجين بإسقاط الهرم عن طريق تصويب الكرة عليه يقوم الفوج الذي أسقط الهرم بالهروب من حامل الكرة لتفادي الكرة التي ترمى من الفوج الآخر محاولين بناء الهرم للفوز باللعبة. الفوج الذي يستطيع بناء الهرم تمنح له نقطة إذا تم لمسه بالكرة وهو يبني الهرم يحرر من اللعبة اما إذا لم يستطع بناء الهرم خلال المدة المحددة بدقيقتين تمنح نقطة لحراس الهرم لعبة القوى الثلاثة: تقسيم التلاميذ الى ثلاثة أفواج (6 تلاميذ في كل فوج) فوجين في الدفاع عند حطي 6 أمتار لكل مرمى للدفاع عنها وفوج في الهجوم في منتصف الملعب، عند إعطاء الإشارة ينطلق فوج الهجوم نحو أحد الفوجين من اجل التسجيل على المرمى وفوج الدفاع يقوم بدوره بالدفاع عن المرمى ولا يترك المجال لفوج الهجوم لتسجيل الهدف إذا سجل فوج الهجوم الهدف تعطى له نقطة مع الحفاظ على الكرة والاتجاه نحو المرمى الاخر اما إذا قام فوج الدفاع باعتراضها فتعطى له نقطة والكرة ليتقمص دور الهجوم والاخر يصير مدافعا اما إذا رميت الكرة خارجا دون ان يعترضها الدفاع فتمنح له الكرة دون نقطة.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصّة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية - التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية طرح أسئلة هل تفضل العمل الجماعي ام الفردي؟ هل ترى ان اللعبة اشعرتمكم بضرورة التعاون؟ هل تساعد زميلك إذا احتاج للمساعدة؟		10 د

هدف الحصة: بناء الثقة والاطمئنان في نفوس الزملاء ودعم روح العمل الجماعي.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجرى الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرأة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقبله الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	- بث الحماس والطاقة الإيجابية بين الزملاء - زرع الثقة في نفوس الزملاء من خلال الدعم والعمل الجماعي.	- موقف 01: (لعبة حجرة ورقة مقص) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج على شكل قاطرات ووضع شاخص عند كل فوج، وكل قائد فوج يقف الجهة الاخرى، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ويقوم بالجرى في محور مستقيم وعندما يصل الى قائد الفوج المنافس له يقوم بعمل حجرة ورقة مقص وإذا فاز على قائد الفوج يقوم بحمل صحن ووضعه في الشاخص، والفوج الذي يستحوذ على جميع الصحن يكون فائز. - موقف 02: (لعبة ساعي البريد) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و (ب) وضع مجموعة من الشواخص متباعدة بينها عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل نادي حاملا صحن ويقوم بالجرى المتعرج بين الأقماع الى ان يصل الى الشاخص ويقوم بوضع الصحن داخل القمع ويعود مسرع ليعطي اشارة الانطلاق لزميله والفوج الذي يكمل الاول يكون الفائز.	 	40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية -التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية -طرح أسئلة هل تجعلك تصرفات زملائك وكلماتهم تشعر بالقوة والثقة بالنفس؟ هل تشعر ان اصدقاءك يلهمونك لتكون شخصا اف		10 د

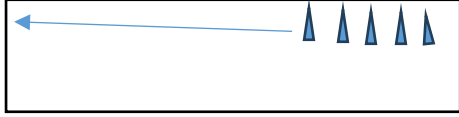
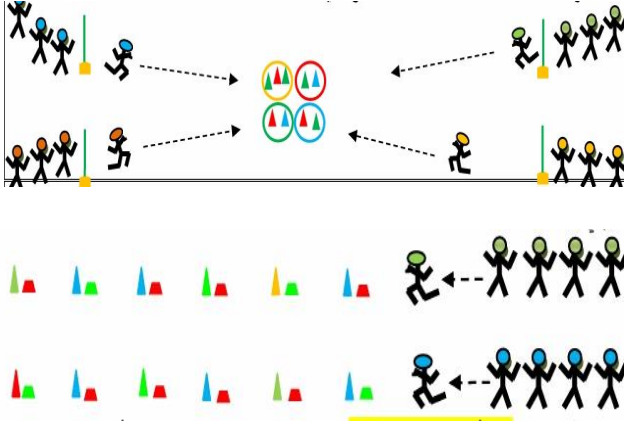
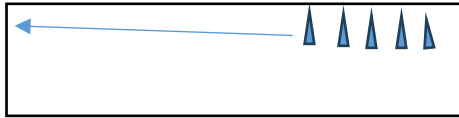
الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 10

هدف الحصّة: التعاون والمساعدة المتبادلة في بيئة رياضية إيجابية.

المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيديّة	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجرى الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقفده الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسيّة	-تقديم المساعدة -دعم ومعاونة الزملاء	- الموقف 01: (لعبة النفق) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج على شكل قاطرات بحيث يجلس كل متعلم من وضعية الجثو ويمسك يد زميله مشكلين نفق عند سماع الاشارة ينطلق قائد الفوج ويقوم بنقل الكرات واحدة تلوى الاخرى اثناء التنقل يعبر بين ايدي زملائه عبد النفق والفوج الذي ينهي قائده جميع الكرات يكون الفائز. - الموقف 02: (لعبة نقل الكرة) تقسيم المتعلمين الى ناديين (أ) و(ب) ووضع رواق من الصحن في آخره بساط ارضي عند سماع الاشارة يحمل متعلم من كل نادي كرة ثم يقوم بالجرى حتى يصل الى البساط الارضي فيقوم بالجنو حتى يصل الى الصحن ويضع الكرة ويعود والنادي الذي يكمل الاول يكون الفائز.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصّة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية التنفس -بانظام والرجوع الى الحالة الطبيعيّة. طرح أسئلة ما رأيك في أهمية العمل الجماعي في تحقيق الفوز؟ هل ترى ان التعاون يجعل الرياضة أكثر متعة؟		10 د

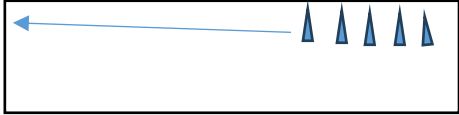
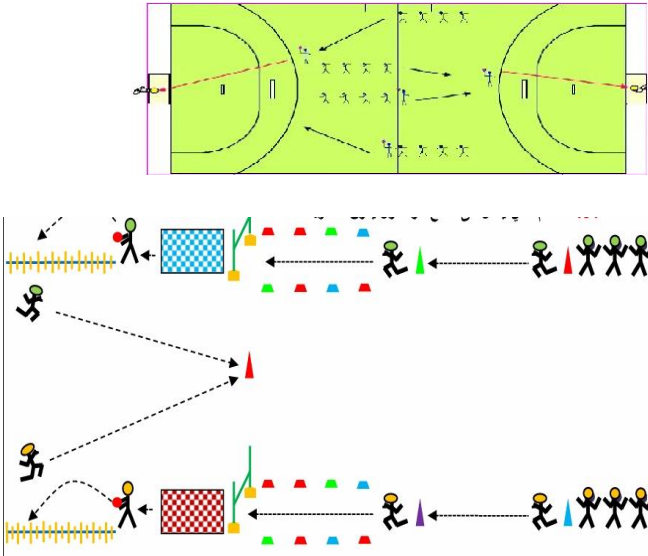
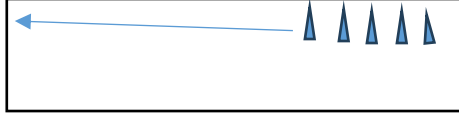
الوحدة الترويجية الرياضية رقم : 11

هدف الحصه: دعم الزملاء ورفع معنوياتهم مع الحرص على اختيار الالفاظ الإيجابية والمحترمة اثناء التشجيع.

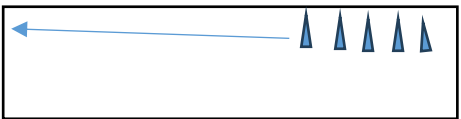
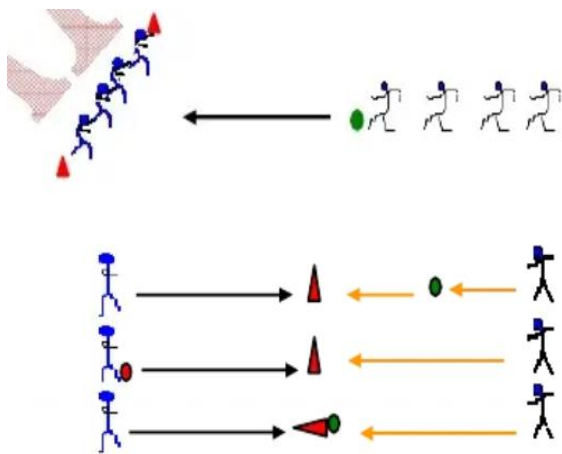
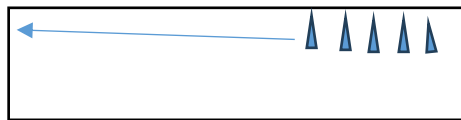
المدة	التنقلات والتشكيلات	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د		<p>- الجري الخفيف حول الملعب.</p> <p>- تمارين إطالة ديناميكية.</p> <p>- لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقفده الآخر.</p>	<p>إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا</p> <p>للأنشطة الترويجية بطريقة ممتعة</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p>
40 د		<p>- موقف 01: (لعبة مستعمرة النمل) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج على شكل (X) ووضع مجموعة من الاقماع الصغيرة في الوسط عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ويقوم بالجري في خط مستقيم وعندما يصل الى الاقماع يحمل قمع صغير ويعود ليضعه فوق الشاخص والفوج الذي يكمل الاول يكون الفائز.</p> <p>- الموقف 02: (لعبة نزع الصحن) تقسيم المتعلمين الى اربعة افواج على شكل قاطرات ووضع مجموعة من الاقماع الصغيرة ومتباعدة بينها وعند كل قمع صحن، عند سماع الاشارة ينطلق متعلم من كل فوج ويقوم بالمشي ووضع الصحن فوق الاقماع وعند القمع الاخير يقوم بالدوران والعودة عن طريق الجري لإعطاء الاشارة لزميله وهو يدوم بنزع الاقماع من الصحن وهكذا دواليك والفوج الذي ينهي الاول يكون الفائز.</p>	<p>-دعم وتشجيع الزملاء</p> <p>-انتقاء الالفاظ الحسنة والمناسبة اثناء التشجيع</p> <p>-احترام المتبادل</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
10 د		<p>-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية -التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية</p> <p>-كيف تختار كلماتك عند تشجيعك لزملائك؟ هل يؤثر الكلام السيء على ادائك؟هل تحافظ على هدونك عندما يخطئ زميلك؟</p>	<p>تقييم تأثير الحصه</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 12

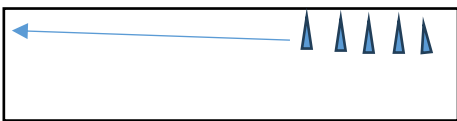
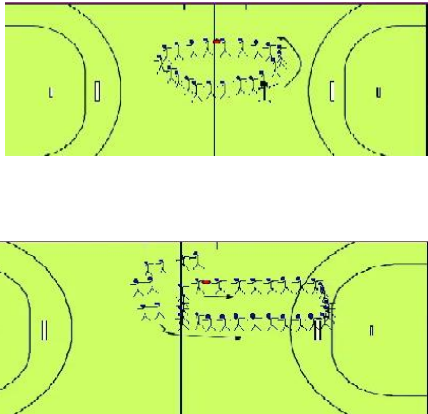
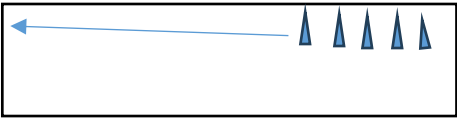
هدف الحصّة: اظهار التعاطف وابداء الاهتمام بمشاعر الاخرين

المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجري الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرأة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقبله الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	-حسن معاملة الزملاء -التعاطف والتكاتف خلال الحصّة وتبادل مشاعر الاحوة والصداقة.	الموقف 01: لعبة الصيد الماهر: يقف الافواج على شكل قاطرات في منتصف الملعب يقابل كل فوجين مرمى معينة للتنافس فيها بينما تعطى لكل تلميذ في المقدمة كرة يقوم كل تلميذ بالاتجاه نحو المرمى عن طريق تنطيط الكرة للتسديد والتصويب على الصحن المعلق في العارضة الأفقية للمرمى حيث يكون العمل بالتناوب يكون التسديد نحو الهدف من على خط 9 أمتار عند إصابة الهدف تحسب نقطة للفوج. الموقف 02: - المحطة 01: ينطلق متعلم من كل نادي حاملا قمع صغير فوقه كرة ويقوم بالمشي السريع ليضع الكرة فوق الصحن. - المحطة 02: القيام بحمل صحن فوقه كرة والهرولة الى السلة ثم حمل القمع والجري لوضعه في الشاخص. - المحطة 03: القيام بالجري السريع الى الحلقة والازدحام من اجل نقل الكرة في صحن كل نادي لديه لون محدد من لون الصحن والكرات والمتعلم الذي يضع الكرات اولا ويصل الى قمع النهاية يكون الفائز.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصّة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية - التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية -طرح أسئلة هل تساعد زميلك اذا رأيت مزاجه سيء؟و هل تعتقد ان معاملتك له بلطفه تجعله يشعر بالتحسن؟		10 د

الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 13

هدف الحصة: تقبل انتقادات زملاء بهدوء واحترام والتعامل معها بشكل بناء لتحسين الأداء.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيديّة	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجري الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرأة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقبله الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	-تقبل الانتقادات والتعامل معها بصورة إيجابية -استثمار النقد في تحسين الأداء والاستماع بالمنافسة.	إصابة الهدف: يقسم الفصل الى مجموعتين المجموعة الأولى تقف في المرمى (حراس المرمى) والأخرى تقف بشكل قاطرة لتصويب الكرة في المرمى وتحسب النتيجة بالأهداف نصف الوقت ثم يبدل بين المجموعتين لعبة إسقاط الأقماع: يقسم الفصل الى مجموعتين متساويتين تقفان متواجهتان على مسافة 15 متر وفي منتصف المسافة اقماع _ المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الأقماع والأخرى تثبت الكرة ثم تصوب على الأقماع وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الأقماع.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصة	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية - التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية -طرح أسئلة كيف تشعر عندما يوجه لك أحد زملائك ملاحظة؟ هل تفكر فيها ام تتجاهلها؟ هل ترى النقد وسيلة للتحسن ام للخلافات؟		10 د

الوحدة الترويحية الرياضية رقم : 14

هدف الحصه: بث الراحة في نفوس الزملاء من خلال النظر إليهم بنظرات ودودة وملينة بالطمأنينة.				
المراحل	الهدف	ظروف الانجاز	التنقلات والتشكيلات	المدة
المرحلة التمهيدية	إعداد الأطفال بدنيا ونفسيا للأنشطة الترويحية بطريقة ممتعة	-الجري الخفيف حول الملعب. -تمارين إطالة ديناميكية. - لعبة "المرآة": يقف الأطفال في أزواج، يقوم أحدهم بحركات ويقلده الآخر.		10 د
المرحلة الرئيسية	-التودد للزملاء والتعاطف معهم -بث الراحة في نفوس الزملاء من خلال التبسم واللطف والاستمتاع أكثر بالحصه.	الكرة المسافرة: يشكل التلاميذ دائرة كبيرة ووجوههم تكون متجهة الى الداخل واقدامهم محاذية لبعض ويبعد أحدهم كرة _ عند إعطاء الإشارة يتم تمرير الكرة يد بيد يجري ذلك اما بنفس الاتجاه او بتغيير الاتجاه قصد تحيير العداء الذي يلاحق الكرة محاولا لمسها لياخذ مكان الذي يمسك بها ويصبح هو العداء إذا لمس العداء الكرة يصبح الذي كانت عنده الكرة هو العداء ومن يسقط الكرة يصبح هو العداء. لعبة العد السريع: فوجان أحدهما يتوزع على شكل مستطيل والآخر كل اثنين معا عند زاوية المستطيل ممسكين بعضهما بالأيدي عند إشارة الأستاذ يبدأ الفوج الأول بالتمرير مع عد كل تمريرة حتى ينتهي الفوج الآخر من الجري الثاني حول المستطيل ثم تبادل المهام _ الفوج الفائز من يمرر أكبر عدد من التمريرات يتوقف التمرير عند وصول الفوج الآخر.		40 د
المرحلة الختامية	تقييم تأثير الحصه	-مشي حول الملعب وتمارين الاطالة العضلية التنفس بانتظام والرجوع الى الحالة الطبيعية -طرح أسئلة هل تسامح زملاءك وتضحك معهم؟ هل تعطي فرصة لزميل اصغر منك في اللعب و التمرين؟ماهو شعورك عندما يدعمك زملاءك و يشجعونك؟		10 د

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس.مستغانم.
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة التحكيم

لبرنامج الأنشطة الرياضية الترويحية المقترح

الأستاذ الدكتور:

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي، يقوم الطالب الباحث بإجراء دراسة بعنوان:

" تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 8-11 سنة" (ذكور)

وعليه تم العمل بنتائج وتعليمات السادة المحكمين:

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة أو الكلية	الإمضاء
01	أ.د/مناد فوضيل	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
02	أ.د/جغد بن ذهبية	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
03	أ.د/بلكبيش قادة	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
04	أ.د/بلعيدوني مصطفى	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
05	أ.د/بوعزيز محمد	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
06	أ.د/طاهر طاهر	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
07	أ.د/دحو بن يوسف	الدكتوراه	جامعة مستغانم	

الأستاذ المشرف:

أ.د دحون العمري

الطالب الباحث:

يحيوي براهيم

السنة الجامعية: 2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

المطالب(ة): يحيياوي براهيم

رقم التسجيل الجامعي: 15087033911.

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110008880 والصادرة بتاريخ: 2018.07.15

عن بلدية ماسرى .مستغانم

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التربية البدنية والرياضية

فرع نشاط بدني رياضي تربوي / التخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

تأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى التنمر لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية(8_11 سنة)ذكور

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2025.06.12

إمضاء المعني

بشرفي

تم التصديق على توقيع السيد:
يحيياوي براهيم
الموقع عليه
مستغرفة في
عن رئيس المجلس الشعبي البلدي
وبالتفويض من
متصرف إقليمي رئيسي
مستغانم

12 جوان 2025

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.