

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

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

أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية
النفسية والاجتماعية والصحية لدى المراهق (15 – 18)

بحث وصفي أجري على التلاميذ في بعض الثانويات بولاية غليزان

تحت إشراف الدكتور:

أ.د. بومسجد عبد القادر

مساعد المشرف:

د. بن يوسف دحو

من إعداد:

عصماني عيسى

جلول دواجي سفيان

حليمي صدام

السنة الجامعية: 2013/2014

شكر و عرفان



يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

ويقول رسول الله: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل: " بن يوسف دحو "

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة .

وشكرا لمكتبة مازونة التي أشرفت على انجاز هذه المذكرة .

إهداء

قال الله تعالى: وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا

ما أسرع قلبي في يدي واسعد قلبي في صدري حيث أكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك الحلوة التي
تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقبك الحنون الذي يغمري وأنا لا أزال في نعمة أظافري

إلى التي فارق الكرى جفونها من اجل إسعادي... أمي الحنونة (فتيحة).

إلى الذي غرس في حب العمل وظل ينمو وينمو إلى أن أثمر وتفتحت أزهاره وفاح عبيره... أبي العزيز
(عدة)

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة إخوتي وأخواتي: كريم، صدام،
(سفيان، حليلة، مفي، ريان، ريتاج).

إلى الكتكوت الصغيرة: فتيحة إشراق مائة الدنيا علينا بابتساماتها.

إلى الكتكوتين: أمير، ريتاج أبناء أختي

رب أخ لم تلده أمك حبيبي وصديقي وأخي حسين وحسان ورفيقة وحيات.

إلى أصدقائي في جامعة مستغانم جميعا

إلى طلبة الماجستير في جامعة مستغانم: صديق، هشام، عابد، ميلود.

إلى أصدقائي في جامعة مستغانم كلهم

إلى أبناء عمومتي في جامعة غليزان: سعيد، رضوان، فاطمة، خديجة، احلام، حسين بيبي، صدام، حسان
بيش، حمادي.

إلى أبناء عمومتي في المعهد الوطني للفلاحة: بيشو حبيبي (عابد العشعاشي)، عمار، حمزة، سيد احمد،
حمزة، علي شعرة.

إلى الأصدقاء في البلدة الطيبة (مازونة): هشام، محمد، فضيل، عقيل....

عيسى

**** إهداء ****

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

إلى أعلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أُمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي: مصطفى، شريف، محمد، حبيب،

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة الغوجة

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب: كريم + عيسى

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: بن يوسف دحو وكذلك بومسجد عبد القادر

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا وإلى كل دوار تامدة

حسان (صدام).

**** إهداء ****

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿صاحبهما في الدنيا

معروفاً وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها

أمي العزيزة أطال الله في عمره.

إلى الغالي الذي تعب وضحى من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي

العزيز أطال الله في عمره.

إلى جدي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الذين جمعني معهم ظلماً الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في

عمرهم.

إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً

إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم ونور: ذروة، حسان

(صدام)، كريم، عيسى، عابد (البدعي)، البرنيط، مصطفى، عامر.

إلى الأستاذ المشرف: بن يوسف، كما لا ننسى بومسجد.

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

سفيان.

الفهرس

أ.....	تشكرات
ب.....	إهداء

التعريف بالبحث

02.....	1- مقدمة
03.....	2- المشكلة
03.....	3- أهداف
03.....	4- الفرضيات
04.....	5- مصطلحات البحث
05.....	6- الدراسات المشابهة

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

(مفهوم التربية البدنية ومكانتها في المنظومة التربوية)

08.....	تمهيد
09.....	1.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية
09.....	2.1 أهداف التربية البدنية والرياضية
09.....	1.2.1 الجانب البدني
10.....	2.2.1 الجانب الاجتماعي
10.....	3.2.1 الجانب النفسي
10.....	4.2.1 التنمية المعرفية
11.....	3.1 التربية البدنية كمادة أساسية
11.....	4.1 نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر
12.....	1.4.1 السياسة الرياضية في الجزائر
12.....	2.4.1 أشكال التكوين

- 13.....3.4.1 أهداف تكوين الإطارات الرياضية
- 13.....5.1 أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر
- 14.....6.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
- 14.....7.1 نبذة تاريخية عن تطورت.ب.ربي المؤسسات التربوية الجزائرية
- 15.....8.1 مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية
- 15.....1.8.1 من الناحية البدنية
- 15.....2.8.1 من الناحية الاقتصادية
- 16.....3.8.1 من الناحية الاجتماعية والثقافية
- 16.....9.1 مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
- 17.....10.1 التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر
- 17.....11.1 تعليم التربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات
- 18.....12.1 الممارسة التربوية الجماعية
- 19.....1.12.1 قانون تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989 م
- 20..... - خلاصة

الفصل الثاني

(مرحلة التعليم الثانوي)

- 22.....تمهيد
- 23.....1.2 مرحلة التعليم الثانوي
- 23.....2.2 مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
- 23.....3.2 أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي
- 24.....1.3.2 أهداف المجال الحسي الحركي
- 24.....2.3.2 أهداف المجال الاجتماعي
- 25.....3.3.2 أهداف المجال المعرفي
- 25.....4.3.2 أهداف المجال المعرفي
- 26.....5.3.2 أهداف المجال النفسي
- 26.....6.3.2 أهداف المجال الحركي
- 27.....4.2 التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المرحلة الثانوية

27.....	5.2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى
28.....	1.5.2 العلاقة التربوية بين المدرس و التلميذ في التربية البدنية والرياضية
28.....	6.2 برامج التربية البدنية والرياضية
29.....	7.2 توزيع الحصص في كل مادة
30.....	- خلاصة

الفصل الثالث

(المراهقة)

32.....	تمهيد
33.....	1.3 تعريف المراهقة
33.....	2.3 مراحل المراهقة
34.....	3.3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة
35.....	4.3 أهداف مرحلة المراهقة
36.....	5.3 خصائص المراهقة الوسطى (15 إلى 18) المرحلة الثانوية
38.....	6.3 خصائص تلميذ التعليم الثانوي
39.....	7.3 ميول المراهق
40.....	8.3 علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية
41.....	9.3 مشاكل المراهقة في الثانوية
42.....	- خلاصة

الفصل الرابع

(آثار التربية البدنية من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق)

44.....	تمهيد
45.....	1.4 تعريف النمو
45.....	1.1.4 الغرض من دراسة النمو
46.....	2.4 على الجانب النفسي
46.....	1.2.4 النمو النفسي

47	2.2.4 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي
47	3.2.4 الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
48	3.4 على الجانب الاجتماعي
48	1.3.4 النمو الاجتماعي
49	2.3.4 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي
49	3.3.4 الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
50	4.4 على الجانب الصحي
50	1.4.4 النمو الصحي
51	2.4.4 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الصحي
51	3.4.4 الآثار الصحية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
52	- خلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

(منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

57	تمهيد
58	1-الهدف من الدراسة الميدانية
58	2-المنهج المتبع
58	3-العينة
58	4-أدوات البحث
59	-الاستبيان
59	5-التجربة الاستطلاعية
59	6-ضبط متغيرات الدراسة
59	7-مجتمع الدراسة
60	8-حدود الدراسة
60	9-الطريقة الإحصائية
60	10-مجالات البحث

الفصل الثاني
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج 62

الفصل الثالث

الاستنتاجات والتوصيات و الخلاصة العامة

2- الاستنتاج 85

3- الاقتراحات والتوصيات 88

4- الخلاصة العامة... 89

5- المراجع 90

6- الملاحق 93

التعريف بالبحث

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية في عصرنا هذا ظاهرة اجتماعية وحضارية يمكننا من خلالها قياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم، كما أنها تلعب دورا هاما في خلق العلاقات الطيبة والحسنة وتوثيقها بين الشعوب وذلك من خلال تبادل الخبرات والتجارب والتعاون والسعي من أجل تحقيق هدف مشترك ألا وهو تطوير مجال التربية البدنية والرياضية وتنميتها داخل المؤسسات التربوية، فالتلميذ الذي يتعب ذهنه طوال النهار في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أية حركة ويكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم وتقيده حرته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

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

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

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

1- المشكلة:

من المؤكد للعام والخاص أن التربية البدنية والرياضية تعتبر عنصرا قويا وفعالا في إعداد المواطن المتمكن من تشكيل حياته والمتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر وتلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما وكبيرا، وهذا لما تتركه من آثار مختلفة على ممارستها، فبرامجها ليست مجرد تدريبات بدنية، بل هي أوسع من ذلك، فبرامج التربية البدنية والرياضية تحت إشراف المرابي المؤهل تساعد على جعل المراهق المتمدرس أكثر اتزاناً ووعياً منه لسلوكاته كونه يمر بمرحلة نضج تدفعه لممارسة سلوكات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كالإحساس بالرجولة عند الذكور، فهو كثيرا ما يتعلم سلوكات عديدة عن طريق ملاحظته لما يحيط به، ولهذا فالتربية البدنية والرياضية تحمل في معانيها أهمية بالغة من خلال تأثيراتها نفسيا واجتماعيا وصحيا عليه، ومن هنا نحدد مشكلة البحث : هل لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية ؟

الأهداف :

- 1- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية النفسية ؟
- 2- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية الاجتماعية ؟
- 3- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية الصحية ؟

الفرضيات:

يفترض أن للتربية البدنية والرياضية آثار كالتالي:

*الفرض العام :

*تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس.

*الفرضيات الجزئية :

- * لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.
- * لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس.
- *أهمية حصة التربية البدنية والرياضية على صحة المراهق المتمدرس....

مصطلحات البحث :

1- التربية : يعرفها أرسطو بأنها : (إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات والزرع) ، ويعرفها « YLIS » بأنها : (تهديب القوى الطبيعية للطفل كي يكون قادرا على أن يقود حياة خلقية صحيحة وسعيدة. (ادم، التربية العامة)

2- التربية البدنية : يقول « Kacidy » (أن التربية البدنية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي) .

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

3- الحالة النفسية : هي توافق الأحوال النفس الثلاث (الأبوة، الطفولة، الرشد) على اعتبار أن الشخص السليم نفسيا يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان إحداها عن أخرى. (الانترنت، 2014)

4- الحالة الاجتماعية : هي أي ممارسة سلوكية نتيجة نحو تحقيق هدف معين في ضوء قاعدة سلوكية يقرها المجتمع وباستخدام وسيلة مشروعة وتمثل في (الانعزال، عدم وجود صدقات للطلاب، سوء التكيف الاجتماعي).

5- الحالة الصحية : هي حالة الإنسان بدون أي داء أو أمراض، والصحة تكون البدنية والعقلية والاجتماعية، فالعقل السليم في الجسم السليم، والإنسان هو الذي يشعر بالسلامة البدنية، وهو ذو نظرة واقعية للعالم، ومعنى الصحة يشمل أمرين : - السلامة من الأمراض.
- ذهاب المرض بعد حلوله .

6- المراهقة : مصطلح المراهقة مشتق من المصطلح « ADOLECE » اللاتيني ومعناها التدرج نحو النضج البدني والانفعالي أي النمو أو (النمو إلى النضج) ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد ويتفق العلماء على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية ثم البلوغ.

الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى :

المواضيع التي مست أو درس هذا الموضوع، إن وجدت بعض مذكرات تناولت بعض جوانب هذا الموضوع و هي كالتالي:

* دراسة قام بها رمضاني الطاهر، بن زيد محمد الكامل، منصورى احمد توفيق ، جامعة مستغانم 2010-2011 تحت عنوان: " تأثير درس التربية البدنية والرياضية عبر الموجه من الناحية التطبيقية على نفسية تلاميذ المرحلة الثانوية ". حيث أظهرت النتائج التالية : إن ممارسة الألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصص التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية جد إيجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

الدراسة الثانية :

* قام بها الطالبان : محمد شعشوعة، احمد قويدري، دفعة 2010-2011، جامعة مستغانم بعنوان : " دور الحصص التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاندماج النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي " وكانت النتائج التالية: إن الطلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصص التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معاً، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما أنه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية

الدراسة الثالثة :

* وقد قامت بها الطالبات : بن ديلمي رحمة ، العمراوي خولة، غناي فاطمة ، في السنة الجامعية 2008-2009 ، بجامعة قسنطينة، "تحت عنوان : دور التربية البدنية الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط"، دراسة ميدانية ببعض اكمالية ولاية أم البواقي. والنتائج المتوصل إليها : إن التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيض بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الدراسة الرابعة :

* حيث أنجزها الطلبة : راجي سعيد و بوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2009-2010 ، بعنوان "دور الحصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، ولقد توصلت هذه الدراسة إلى التأكيد فرضيتنا المطروحة، وخرجت بنتيجة ايجابية تدعم صحة فرضيات المطروحة وكانت الفرضية العامة لهذه الدراسة و هي كالتالي : تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف النفسي لدى الزاهقين من 12 سنة إلى غاية 15 سنة.

* التعليق على الدراسات المشابهة :

من خلال ما تم تقديمه في الدراسات المتشابهة، نلاحظ أنه توجد ضرورة ملحة حول الاهتمام بالفئة المراهقة الناشئة ، باعتبارها اللبنة الأساسية لبناء و تطوير رياضة و النهوض بها، إذ أنه لا بد من مراعاة عدة جوانب تدخل في إطار هذا الهدف، و ذلك من خلال التركيز على تطوير الجوانب النفسية و الاجتماعية والصحية و البدنية بطرق أكاديمية علمية مدروسة من شأنها الارتقاء و تحسين مستوى التربية البدنية والرياضية لدى المراهقين.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

مفهوم التربية البدنية والرياضية ومكانتها في المنظومة التربوية

تمهيد:

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب و الاتجاهات و العادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته. فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه و إعطائه ميدان التربية البدنية و الرياضية والذي اندمج محورها كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات أكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد حيث تترتب عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواه وما تتضمنه

و بما أن موضوع دراستنا مرتبطة بالتربية البدنية و الرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها و أغراضها و أهميتها .

1-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

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

ومنه التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية، حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس فيها كل القيم الروحية والإنسانية السليمة .
و يشير شارمان " sharman " أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية "

أما " ويليام وبراونل وفيرنيو " william ,brownell et venir " فيقولون : " أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط " . (عبدو ش.، صفحة 40)

1-2 أهداف التربية البدنية:

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

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

1-2-1 الجانب البدني:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على الشفاء والمقدرة على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدف أنها من الأهداف المقصودة على التربية البدنية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب. وهذا ما ذكره المرابي الألماني : "جونس موتسر" أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم". (خولي، 1997، صفحة 193)

2-2-1 الجانب الاجتماعي:

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

وهذا ما أكده العالم " كلارك " : عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي و المسؤولية اتجاه المجموعة وكلما تساعده على أن تكون علاقتها بالغير طابعها الانسجام كما تساعده على أن يكون مواطناً صالحاً .

3-2-1 الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية ، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى " بيردي كوبركان " أن التربية البدنية " تعني الفرد وشخصيته لمعارك الحياة " (الحمامي، 1996، صفحة 166).

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات و الحصائل الانفعالية الطبية والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بما حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد . ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجها فرص المتعة و البهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغط ويشعر بنشاط يتيح لها للذة و يمكنها من التنفيس عن هذه الضغوط و التوترات والأحداث المزعجة.

4-2-1 التنمية المعرفية:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراك بحيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية و الفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ

السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرار.

1-3 التربية البدنية كمادة أساسية :

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

إن برامج التربية البدنية والرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات وما يصحابها من سلوكا تمثلها في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لادوار درامية. إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء. إن مزاوله النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك الحياة. (حرشاوي، 1995، صفحة 49)

1-4 نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

خلال الفترة الاستعمارية 1830-1960 .

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

* استملاك الأراضي والعتاد بما في ذلك الأحصنة... الخ.

* منع أو حصر حمل السلاح على كل مسلم جزائري الذي يعتبر من التقاليد والعادات الجزائرية (مثل إطلاق النار في الحفلات).

* تنظيم حركات وتنقلات السكان مما أدى إلى غياب اللقاءات الثقافية التقليدية أين تقام حفلات المبارزة والتنافس.

* أما الممارسات التي لها علاقة بالوقاية والعناية الجسمية منعت مع استملاك الحمامات التي حولت إلى أماكن للتعذيب.

وفي أواخر القرن 19 وبداية القرن 20 وفي الوقت الذي تطورت فيها ممارسة التربية البدنية والرياضية في أوروبا وأمريكا أين بدأت الرياضة تأخذ شيئا من الازدهار مع تأسيسها مختلف الفيدراليات الدولية وجديد الألعاب الاولمبية ظهرت بعض الألعاب والممارسات البدنية الحديثة كالمبارزة والجمباز والملاكمة وسباق الدراجات ورياضات أخرى.

وفي عام 1911 ظهرت إجبارية الخدمة الوطنية حيث سمح للشباب الجزائري وكانت من أصلح ريبو بذلك "samolos harbert" بالبداية في فنون الرياضة المشورة فان تكوين رياضيين عسكريين مسلمين في بداية هذا القرن كان نتيجة للاقتراب المتوقع للحرب العالمية الأولى. (الشاطي، صفحة 27) انتفاض أكتوبر التي جعلت عدة شعوب تأخذ وضعيتها أو حالتها الميدانية. مشاركة المسلمين طيلة الحرب العالمية الأولى.

تطور الألعاب الاولمبية وتنظيمها من طرف فرنسا بباريس عام 1924 مما فتح باب الاعتراف والعمل التجاري ... مع خلق النوادي بعد ذلك في الرياضات الجماعية أولا "كرة القدم" ثم بعد ذلك ألعاب القوى الملاكمة.

إن تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف " badenpoel " في البداية القرن 20 وتقديمها من طرف فرنسا لصالح أطفال المستعمرين وجد بواسطة "محمد بوراس"، في أوائل الثلاثينات ميدان للتطبيق في حصن الجماهير الشعبية الثانية والأصلية ومع اقتراب الحرب العالمية الثانية وحدث مجزرة 1945 ايقضت ضمير الشعب الجزائري في الإحساس بوضعيتها الاستعمارية ليجعل من الرياضة والتربية البدنية وسيلة إعادة من اجل صحة الضمير الوطني للاستقلال وقد برز " فريق كرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني " المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر والواقع الجزائري المعاش. (الشاطي، صفحة 27)

1-4-1 السياسة الرياضية في الجزائر:

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

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

1-4-2 أشكال التكوين:

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

18 3-4-1 أهداف تكوين الإطارات الرياضية : (بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر، إلى 22 ماي 1998)

إن قانون الرياضة الجزائرية المتمثل في الأمر (95-09) المؤرخ في فبراير - 1995 يحدد هدفا أساسيا لتكوين التأطير الرياضي والمتمثل في:

* التربية البدنية والرياضية.

* النشاط البدني والرياضي الترفيهي.

* الرياضة التنافسية.

* رياضة النخبة ذات المستوى العالي.

تطبيق البرامج الحكومية الموافق عليه من طرف المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997 .

وتجسيدها لمحاور برامج الوزارتين للتكفل بالأنشطة الثقافية والترفيهية والممارسات البدنية والرياضية تم

الاتفاق بين وزير الشباب والرياضة و وزير التربية الوطنية على ما يلي :

المادة الأولى : يعمل كل من قطاع الشباب والرياضة وقطاع التربية الوطنية على العمل المشترك وتوحيد الجهود في مجال تعميم وترقية الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية و الترفيهية في الوسط التربوي. المادة الثانية : تنشأ بمقتضى قرار وزاري مشترك لجنة وزارية مشتركة للتنسيق بين وزارتي الشباب والرياضة و التربية الوطنية.

المادة الثالثة : تتكفل اللجنة بتجسيد المهام الموكلة إليها و المتمثلة في :

* وضع برامج عمل تعرض على وزير الشباب والرياضة والتربية الوطنية.

* متابعة تنفيذ البرنامج المتفق عليه من طرف الوزيرين.

* تقديم وتقييم دوري للنتائج في عملها ومدى تطبيق البرنامج المعد إلى الوزيرين مرة كل سنة ، أو أشهر على الأقل.

المادة الرابعة : في إطار برنامج العمل، توضع صيغ ومجالات التشاور والتنسيق والعمل بين القطاعين، والمؤسسات الموضوعية تحت وصاية كل من وزارة الشباب والرياضة والتربية الوطنية من أجل التكفل بالأنشطة المذكورة في المادة الأولى أعلاه.

المادة الخامسة : تسهر اللجنة على تجنيد الوسائل المادية والمالية والبشرية التابعة إلى كلا القطاعين قصد التجسيد الميداني لمحاور البرنامج المصادق عليه.

المادة السادسة : يمكن تعديل البروتوكول في أي وقت وباتفاق الطرفين متى استدعت الضرورة ذلك.

المادة السابعة :

يسري مفعول هذه الاتفاقية من تاريخ التوقيع عليها من طرف الوزيرين . (وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة و وزارة التربية الوطنية)

5-1 أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

تمهيد:

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

وبالنسبة للتربية البدنية والرياضية تقسم الأهداف إلى ثلاث أقسام:

* الارتفاع بالتطور الاجتماعي والنفسي.

* الارتفاع بتطور مستوى اللياقة البدنية.

* الارتفاع بكفاءة وظيفية وعضوية.

* أهداف التربية البدنية في الجزائر:

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

كما صدر قانون " 02 " الذي ينص تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للتربية البدنية و تطويرها و الذي ركز

على ما يلي:

* تشكل الممارسة التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما تتمثل في تمارين بدنية موجهة لوقاية و تطوير و تقويم و تحسين الكفاءات النفسية و الحركية للعمال و الشباب خاصة الطفل. (الشاطي، صفحة 27)

* تنظيم وتطوير الممارسة الجماهيرية على مستوى دور الحضانة والمؤسسات التربوية والتكوين والوسط الاجتماعي والمهني وكذلك بالنسبة لمعوقين.

* تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين يدرس على شكل تعليم.

* تعد الممارسة الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والوسط الاجتماعي والمهني.

* تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الأوساط المدرسية والجامعية في إطار جمعية رياضية تنشأ على

مستوى كل من مؤسسة .

* تمثل الممارسة التنافسية الجماهيرية في تدريبات رياضية متخصصة ممهدة للمنافسة و تهدف إلى المساهمة

في:

التعبئة والتكوين والانسجام الاجتماعي للشبيبة عن طريق التنافس السليم.

وضع منظومة تربوية وطنية لكشف مواهب الشباب والرياضة وانتمائها خاصة في الوسط التربوي

والتكوين وتحديد كفاءات إنشائها وتنظيمها وسيرها عن طريق التنظيم وتشكل النخبة الوطنية في حاصل هذا المسار.

يتم تنظيم الممارسة التنافسية حسب نظام المنافسة لكل أصناف السن في كل المؤسسات ولكن القطاعات بالأخص في الأوساط المدرسية والجامعية والاجتماعية المهنية والجيش الشعبي الوطني وكذلك في البلديات والأحياء وكل التجمعات السكانية (الشاطي، صفحة 20).

لقد بينت " ويست بوتشر " سنة 1991 أن للمدارس مزايا عديدة ورسائل نبيلة تتمثل في الأخذ بيد الشباب والأطفال ومعاونتهم لتشكيل حياة أفضل لهم من خلال الارتقاء بالصحة وتبني أسلوب صحي للحياة . (خولي، 1997، صفحة 147)

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

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

* قسم التدريس التربية البدنية : وذلك من خلال دروس التربية البدنية والرياضية المقررة في المنهج المدرسي حسب كل مستوى دراسي .

* قسم لإدارة النشاط الداخلي : وهي الأنشطة المكتملة للدرس ذات الطابع التطبيقي حيث تتم داخل المدرسة.

* قسم لإدارة النشاط الخارجي : وهي أنشطة ذات طابع تنافسي حيث تمثل فرق المدرسة ومنتخباتها في المسابقات والمنافسات.

* قسم لإدارة البرامج الخاصة : وهي الأنشطة التي تعتمد على حالات التفوق والامتياز الرياضي مما يعمل على استمراريته والارتقاء به.

1-6 مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة في المؤسسات التربوية في الجزائر، وتؤمن هذه الأخيرة بالدور الذي تلعبه في إعداد المواطن الصالح لان الشباب يشكل أئمن رأسمال الأمة كما أكدته المنظمة الوطنية للتربية البدنية

والرياضية أن تحديد مفهوم التربية البدنية والرياضية يختلف من بلد إلى آخر وهذا راجع إلى طبيعة أهداف المجتمع والفلسفة.

إن المنظومة تشمل كل أنواع وأساليب التربية المختلفة منها التربية العقلية، التربية الاجتماعية، التربية السياسية، التربية الأخلاقية والتربية البدنية تحتل مكانا متميزا داخل المنظومة التربوية كما تعتبر جزءا هاما من العملية التربوية وهي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج الدراسي، لكنها على العكس من ذلك فهي حيوية للتربية، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينخرطون مباشرة في الحياة الاجتماعية، كما تساهم في تطوير ممتلكاتهم العقلية وتنمية قدراتهم الخاصة من تخيل وإبداع، وتعتبر كذلك متنفسا حيويا بالنسبة للطفل وذلك من خلال تعبيره عن كامل إحساسات هو مشاعره المكبوتة التي لا يستطيع أن يعبر عنها داخل الحصص التربوية الأخرى، وهذا ما عبرت عنه الجمعية الأمريكية للصحة في التربية البدنية والترويح إذ ترى أن "التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال أن يتحركوا ويتحركوا ليتعلموا."

ويعرف "شارلوا بيوكر" التربية البدنية على أنها "جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل، ولكنها مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للمواطنين" (الشاطي، صفحة 30)

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

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

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

7-1 نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية الجزائرية:

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

* الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.

* التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية وتنظيم المنافسات الرياضية.

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابها وكانت من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة و وزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة و الإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات القاعدية، نواة التربية و التعبئة الجماهيرية . (الشاطي، صفحة 28) وعلى مستوى المؤسسات المدرسية، بذلت الدولة الجزائرية جهودا معتبرة لإدماج التربية البدنية والرياضية مع التكوين الأساس يعبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية: المادة "35-76" المؤرخة في 16 أفريل 1976 والمتضمنة تنظيم التربية البدنية والتكوين حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية "المادة 05" ومجانبة " المادة 07 " . (رولة، 1987، صفحة 14)

1-8-1. مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

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

1-8-1.1 من الناحية البدنية:

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

1-8-1.2 من الناحية الاقتصادية:

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

1-8-1.3 من الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على تحقيق القيم الثقافية والخلقية وذلك بتوجيه أعمالك لمواطن بالإضافة إلى مساهمتهم في تعزيز تماسك الأمة من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية كما ترمي كذلك إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفتاحا، لأن التربية البدنية هي مصدر الانفراج والإثراء الثقافي. فهي توفر للشباب والصغار والكبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا. ومن أجل تحقيق التنمية الذاتية، والبدنية والعقلية، ومن مهامه التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في الجزائر هي :

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

9-1. مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

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

ونظرا لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات في تربية الأجيال في الوقت الحاضر، فإنه لا بد علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب، والتي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع وكذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها و ماهو المقصود بالتربية البدنية والرياضية كأحد أهم هذه العناصر في هذه المنظومة. (مشروع الميثاق الوطني، 1986)

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

قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 م.

شتم هذا القانون ستة (06) محاور أساسية و هي :

* القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.

* تعلم التربية البدنية و تكوين الإطارات.

* تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

* التجهيزات والعتاد الرياضي.

* حماية ممارسي الرياضة.

* الشروط المالية.

10-1. التربية البدنية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر:

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

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

من البديهي أن السياسة التعليمية تضعها الدولة بصفة عامة لمقابلة الحاجة الاجتماعية أو حل المشكل اجتماعي والمحافظة على القيم الدينية ، هذه السياسة تكون متغيرة بطبيعة الحال حسب الظروف المذكورة سابقا، وحسب معارف جديدة لم تدخل إلى الميدان التطبيقي في المدرسة بعد، ومن بين هذا التغيير في ميدان التربية

والتعليم إجباريا وشاملا ومنه تصبح ديمقراطية التعليم التي هي احد ركائز سياسة التعليم والتربية في الجزائر وفلسفة واضحة في الحياة الجزائرية . (القصي) و تظهر لنا مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر من خلال قوانين وضعت لذلك.

11-1. تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات:

لقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما كبيرا بميدان التربية البدنية والرياضية على مختلف المستويات و هذا على غرار باقي الدول في العالم، فجاءت سياسة كل الحكومات تكريسا لهذا الهدف النبيل. وقد اعتبرت مادة التربية البدنية والرياضية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين والتعليم إلزامية في الامتحانات. أما مادة التكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها حيثى شملت كوين الإطارات خمسة مراحل:

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية والرياضية
- تكوين متخصصين بعيدي المدى في فرع رياضي معين وتشمل المستشارين والتقنيين السامين.
- تكوين مختص قريب المدى وشمل المنشطين.
- تكوين إطارات شبه رياضية تتمثل في:

* أعوان الطب الرياضي.

* التسيير.

* الصيانة.

* الإعلام.

* التجهيز.

- التكوين المستمر : التطوير المستمر والتواصل للإطارات الرياضية وتحتّم بشهادة.

كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفاءة للتربية البدنية والرياضية و هذ لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط الشعب وهذا عن طريق إنشاء مدارس عليا لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية والمعاهد وتجهيزها بالوسائل الحديثة الكفيلة برفع مستوى التربية البدنية والرياضية ببلادنا. (الحق، 1995، صفحة 45)

12-1. الممارسة التربوية الجماهيرية:

جاء في المادة الثامنة (08) من هذا القانون:

" تعد الممارسة الجماهيرية التربوية جزءا مكمل للبرامج على مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل مناسب وتحدد كيفية الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم"

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

المادة الثالثة:

تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

* تفتح شخصية الإنسان بدنيا وفكريا.

* تربية الشباب.

* المحافظة على الصحة.

* إثراء الثقافة الوطنية.

* تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلام بين الشعوب.

* التحسين المستمر لمستوى النخبة.

المادة السادسة:

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

المادة الثامنة:

تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على

شكل تعليم مناسب.

* تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية:

إن تنظيم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية

البدنية والرياضية فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في:

اكتساب الصحة : وهذا بتوفير القيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى بإثارة

النمو ومنح الذوق وبتسهيل تكيف الفرد مع البيئة.

النمو الحركي : يتم ذلك بمساعدة التلاميذ على إدراك جسمها وتحسين صفاته الحركية النفسانية وخلق

الاتزان و الاستقرار النفسي له.

التربية الاجتماعية للشباب : يتسنى ذلك في كيفية المعرفة الذاتية والتعرف والتحكم الذاتي في مسايرة القوانين

الطبيعية والإحساس بالمسؤولية واحترام الروابط الاجتماعية.

الخلاصة :

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية و الرياضية و البحث و المتعمن فيها ، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم و أهميتها وأهدافها و كذلك علاقتها بالتربية العامة فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع و مرآة من الناحية العقلية و الخلفية و الدينية و السياسية و الاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها ، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي .

الفصل الثاني

مرحلة التعليم الثانوي

تمهيد :

جسم سليم و عقل سليم و خلق قويم ثلاثية ترقى في رحاب المدرسة بل تهدف المدرسة لما كان دور التربية العناية بالجسم، فإن ذلك معناه ليس أن تبقى حبيسة هذا الجسم، بل ترقى إلى إيجاد التوازن بين الجسم والعقل و الأخلاق طالما أن الإنسان مثلث متساوي الأضلاع قاعدته الجسم و ضلعاها يمثلان الروح و العقل... فليس غريبا أن تجد حصص التربية البدنية ضمن البرنامج الدراسي للتلاميذ مثل بقية المواد، فعمدت إلى وضع المناهج الدراسية حتى ترشد معلمها لينموا خبرات التلاميذ العلمية و النظرية، فالتربية البدنية حلقة من سلسلة المواد الدراسية التي تصبوا إلى التعلم و المعرفة و التطور أكثر...

1-2. مرحلة التعليم الثانوي:

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة هامة ورئيسية بين التعليم المتوسط والتعليم العالي، وعالم الشغل فهي تعد مجالا خصبا ومنبعا غزيرا لمد النخبة الرياضية بالرياضيين الموهوبين في شتى الاختصاصات، فعلى قدر الرعاية و الاهتمام بهؤلاء الرياضيين تحدد استمرارية الاستثمار في هذه الطاقات والإمكانيات في الأنشطة الرياضية المختلفة فالتدريب المستمر والإعداد الجيد والصقل والتوجيه السليم يمكن الوصول بهؤلاء الطلبة الرياضيين إلى تحقيق الانجاز الرياضي العالي، و ما نص عليها قانون المادة الثامنة من قانون تنظيم المنظومة الوطنية على أنه " تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكتملا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب ". (شعلال، 1998، صفحة 28)

وانطلاقا من هذا المفهوم التربوي للسياسات التعليمية المختلفة التي تنادي بضرورة الاهتمام بالفرد كوحدة واحدة لا تتجزأ فانه من الضروري الاهتمام بالطالب الثانوي الاهتمام اللازم والنظر إلى درس التربية البدنية والرياضية والنشاط اللاصفي الداخلي والنشاط اللاصفي الخارجي كوحدة متكاملة، فشهدت الثانويات مرحلتين : مرحلة السنوات الأولى للاستقلال والتي عكست محدودية انتشار الثانويات ومرحلة اعتماد سياسة ديمقراطية التعليم وانتشار التعليم الأساسي على النطاق الواسع خاصة في القرى والمناطق النائية التي عكست فتح المزيد من الثانويات العامة و المتافن و الثانويات التقنية، بحيث يقسم التعليم الثانوي إلى قسمين :

● التعليم الثانوي العام: ويقدم في الثانويات العامة

● التعليم التقني : ويقدم في الثانويات التقنية و المتافن

كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الوطنية الرياضية .

وبوضع أسس المدرسة في سبتمبر 1980 ، أظهرت الجزائر تمسكها بتكوين جيل جديد، والبنية التي تقترح هذه المؤسسة التربوية الجديدة تتمثل في ثلاثة أطوار للتكوين، وأصبحت التربية البدنية والرياضية مدرجة في البرنامج الدراسي ابتداء من الطور الأول ولها نفس الأهمية مثل باقي المواد الأخرى. (العمراني، 1987، صفحة 14) وباعتبار المؤسسات التربوية أول مؤسسات منظمة ملقنة لممارسة التربية البدنية والرياضية اعتماد أحكام تثبت مرة أخرى مدى الأهمية الكبيرة المعطاة للرياضة في الوسط المدرسي، وتمثل ذلك في إعطاء طابع الإلزامية في

ممارسة الرياضة ابتداء من الطور الأول من المدرسة الأساسية والنص القانوني واضح في هذا المجال حيث بنص على ما يلي:

- ينبغي أن تكون ممارسة الرياضة حقا وواجبا.

- تنظيم وتطوير الممارسة التربوية الجماهيرية على مؤسسات التربية والتكوين "المادة 07 - من قانون 03 - 89". (قانون رقم 89-03 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها).

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

2-1. مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

لقد أولت الجزائر اهتمام كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وذلك باهتمامها في إعداد الشباب الرياضي من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وهذا ما يؤيده قانون التربية البدنية والرياضية المتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية في مادته الأولى والثانية والمادة الثالثة فيما يخص الأحكام العامة والأهداف، وكذلك كالمادة الخامسة والسابعة فيما يخص تنظيم الممارسة البدنية بهدف تنظيم حركة وطنية واسعة تضم كل الجزائريين نظمت فيه المجال الأشخاص تنمية قدراتهم الطبيعية والمعنوية في سبيل تحقيق العمل لمجتمع سليم يتولى القيام بمهام التنمية للبلاد، ومن هنا كان الانطلاق في بناء الحركة الوطنية في التربية البدنية والرياضية ويرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أن مرحلة الدراسة الثانوية هي مرحلة اكتمال النضج البدني وارتفاع الكفاءة، وعليه فان متطلبات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير أرض أكثر خصوبة للنمو الاجتماعي والتعاون والمنافسة وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع الغير والتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثر في مساعدة التلاميذ على تكوين أنماط مرضية لحياة تضع العمل واللعب والتمارين والترويح كل في مكانه الصحيح وتعطي عنايتها لكل هذه المظاهر على حد وبذلك تساعد على إرسال العادات والاتجاهات التي تجعل الطلاب أن يبادروا في توفير الصحة البدنية والقدرة الكافية في الانجاز والاكساب.

والعلاقات الطيبة مع الآخرين، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

والمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبلها باختيار التربية ونوع المناهج والأهداف التي يقدمها

لأبنائه من الأجيال الصاعدة وبذلك تكون التربية الرياضية عاملا مكملا لشخصيتهم وبنائها بناءا سليما (السمراي، صفحة 172)

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

بعد انتهاء الدراسة المتوسطة ينتقل التلميذ أو التلميذة إلى مرحلة الدراسة الثانوية (الطور الثالث)، وهم

عادة إما في طور المراهقة أو اجتازوا هذه المرحلة.

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

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

- * ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي السليم في كل من طور المراهقة والبلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الحاجات.
- * تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجد.
- * رفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.
- * العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالي السكون والحركة والسعي ومعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب في كل من طوري المراهقة والبلوغ ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية.
- * السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات . (شعلال، 1998، صفحة 32)
- * تنمية المهارات الحركية في الألعاب المناسبة.
- * تعويد التلاميذ على الطاعة وحب النظام والتعاون مع الجماعة.
- * المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاوتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكهم.
- تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف العامة خلال ثلاث سنوات من التعليم الثانوي والتي نمت صياغتها ومراعاة مع خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ ومبنية على قواعد تربوية تعليمية كمعرفة : (القيم الاجتماعية وقواعدها مع احترامها... الخ).

2-3-1. أهداف المجال الحسي الحركي:

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

- * الإدراك والتحكم في الجسم.
- * التعلم التدريجي للحركات متزايدة الصعوبة (حركات معقدة) .
- * اكتساب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط وفي كل الوضعيات البسيطة منها :
- (المشي، الركض.....)، والأكثر تعقيدا ذات صبغة مقيدة أو مسلسل (اجتياز الحواجز ملامسة الأجهزة التربوية).

* اكتساب القدرات مثل السرعة ، المرونة ، المطاولة ، القوة، التحمل، الرشاقة . (1996، الصفحات

03 - 07)

2-3-2. أهداف المجال الاجتماعي:

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

المناقشة وتحقيق أهداف المجال الاجتماعي العاطفي الذي يخاطب نفس الأهمية التي تعطى للأهداف الحسية الحركية.

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

* حب النشاط البدني والرياضي .

* امتلاك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة .

* الاندماج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني .

* التحلي بالتصرفات الخلقية وتقبل القوانين واحترامها .

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

* التحكم في الانفعالات السلبية العدوانية .

* احترام وتمجيد العمل الجماعي : التعاون، التعامل،... الخ.

2-3-3. أهداف المجال المعرفي:

تساعد الأنشطة البدنية والرياضية على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء

الألعاب الجماعية واكتساب القدرات الفكرية والمعارف التالية:

- معرفة قوانين الألعاب التي يمارسها

- معرفة تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة .

- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية .

2-3-4. المجال المعرفي:

* توعية التلاميذ بالتغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة .

* توعية التلاميذ بثقافة رياضية عامة .

* اكتساب التلاميذ المعلومات الوافية عن قوانين الألعاب وتوضيح أسلوب السلوك الجيد عند المشاركة

بالمسابقات.

2-3-5. المجال النفسي:

* تتميز الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية .

* تعزيز روح القيادة عند التلاميذ والتلميذات .

- * تمكين التلاميذ من ضبط أنفسهم وانفعالاتهم في اتجاه السلوك السليبي خلال المشاركة في السباقات .
- * تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والنداء في سبيل الوطن .
- * غرس روح الانضباط والتحلي بالمسؤولية . (الشاطئ، صفحة 09)

2-3-6. المجال الحركي:

- * زيادة تطوير القابليات البدنية والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل.
- * تطوير الجانب المهاري والخططية للألعاب الرياضية المختلفة في دروس التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

- * توفر فرص التدريب وممارسة الألعاب لتطبيق النواحي الفنية لذوي الكفاءات الرياضية .
- * تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية.

ولتحقيق ذلك أصبح من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يدرك تماما أن التدريبات الرياضية تحتاج إلى تدعيم يتصلب القيم التربوية بغية تحديد الأهداف العامة والخاصة للنشاط الرياضي المدرسين وعيه المنهجي و اللاصفي.

إن الدولة الجزائرية اهتمت بالتربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا واعتبرتها جانبا ضروريا في حياة المواطن اليومية ، وان صدور قانون التربية البدنية والرياضية في 23 أكتوبر 1976 وتعديلها حيث صدر القانون الجديد في 24 فيفري 1989 كدليل قاطع على مدى دعم الجزائر للتربية الرياضية والعناية حيث تعتبر هذه الوثيقة الهامة دستورا هاما يحدد واجبات التربية البدنية والرياضية وتكوين إطارات وتنظيم الحركة الرياضية الوطنية وتعتبر هذه الوثيقة ثورة في مجال حيوي وهو مجال للتربية البدنية والرياضية للجزائر التي هي في طريق النمو .

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

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

والتلميذ في هذه الفترة يهتم بمادة التربية البدنية والرياضية من أجل الترويح عن النفس و إظهار قدراته البدنية ، فكان لهذه الأخيرة دور ايجابي في تكوين الشخصية السوية والمتزنة نفسيا و فيزيولوجيا، إضافة إلى الدور الكبير والمهام الذي يلعبها المدرس في تجسيد هذه الحصنة ميدانيا وذلك لأهمية الحصنة في توطيد العلاقة بين التلميذ والمؤسسة التربوية.

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

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

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

وحتى يمكن إعطاء فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضاً الاتجاهات والميول التي يحملها الفرد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه الألوان وأنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص. ويعتقد " لوسون و بلاسيك " 1981م أن ما ندرسه يتوقف على عاملين أساسيين هما :

" خصائص التلاميذ وطبيعة المادة الدراسية " فإذا ما دمج هذان العاملان معا فان مفهوم برنامج التربية البدنية والرياضية، يمكن أن يتضح لنا تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية ويتم تحديد أهداف برامج التربية البدنية والرياضية حسب أسس علمية مضبوطة. (شعلال، 1998، صفحة 46)

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

" إن أهم الأسس التي يتم في ضوئها تحديد برامج التربية الرياضية هي للبناء الاجتماعي للدولة وهو ارتباط الأهداف التربوية بالنظم الاجتماعية للمرحلة التعليمية وطبيعة التلاميذ وحاجاتهم تحدد أهداف برامج التربية الرياضية، دراسة خصائص نمو التلاميذ، أي دراسة الأفراد الذين يعد لهم البرنامج ". (الحماسي، 1996، صفحة 47)

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

2-5. علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى:

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

وفي هذا الصدد يقول : " ألان هربراد " Alian herbrd " ما يلي : تشارك التربية البدنية والرياضية مع المواد الأخرى في عمليات التعبير والتطبيق، وان هذه التطبيقات المفتوحة على الحياة تكون مناسبة للتحقيق بطريقة ملموسة على الشيء الذي تعلمه التلاميذ خلال الأطوار التعليمية . (مطواع، 1995، الصفحات 238 - 239)

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

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

وتتميز بمصائل تعليمية وتربوية هامة يستفيد منها المراهق والمدرسة والمجتمع من خلال استعماله الأنشطة البدنية والرياضية كقاعدة و وسيلة في تحقيق غايات التربية العامة .

وتنصب الركيزة الأساسية لمادة التربية البدنية والرياضية في دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني الذي يهتم به كذلك المواد الأكاديمية الأخرى .

ويرى الباحث:

بأن العلاقة التي يجب أن تكون ما بين مدرسي التربية البدنية والرياضية و زملائهم الآخرين هي علاقة تنسم بالتعاون الذي ساعد على تبادل المعلومات المتعلقة بمجريات التلاميذ وبالمشاكل الاجتماعية والنفسية من جهة، وتبادل الخبرات الخاصة بمواردهم المختلفة قصد تحقيق الأهداف المشتركة والتي تتمثل في إعداد التلميذ الثانوي إعدادا شموليا متكاملًا كمواطن ينفع نفسه و مجتمعه ووطنه والتي تعتبر الهدف الرئيسي من التربية العامة من جهة أخرى . (درويش، صفحة 35)

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

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

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

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

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

" المدرس كما تعلم هو حجز الزاوية وعليها يقع عبء جسيم ولتنشئة جيل جديد ديمقراطي". (مطاوع،

1995، صفحة 238 _ 239)

6-2. برنامج التربية البدنية والرياضية : (الشاطيء، صفحة 148 _ 149)

- * تحقيق المبدأ الاستمرار والتكامل والنمو يجب أن تهتم المدرسة الثانوية وبالدرجة الأولى بتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في المرحلة الثانوية.
- * يراعي استبعاد بعض الرياضات غير المناسبة للإناث مثل رفع الأثقال والملاكمة و المصارعة وتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في كرة السلة والكرة الطائرة وغيرها من الرياضات المدرسية .
- * تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين أرضية وتمارين على الأجهزة.
- * ألعاب جماعية و زوجية وفردية وشعبية مثل كرة القدم والسلة واليد .
- * ألعاب القوى مثل : الركض والوثب العالي والطويل والثلاثي و الوثب الحواجز والقفز بالزانة ورمي القرص والرمح والجملة.
- * السباحة والرياضات المائية.
- * المعسكرات والرحلات.
- * الرقص الحديث.

1-7-2. توزيع الحصص في كل مادة :

- يعتمد هذا التوزيع على العوامل التالية :
- يجب أن تكون الحصص الخاصة لمادة معينة كالجري أو لعبة جماعية متقاربة جدا حتى لا تنسى مكتسبات الحصص السابقة عندما تبدأ الحصص الموالية.
- يجب تجميع الحصص بطريقة تسمح بإعادة تعلم هذه المادة مرتين في السنة إن أمكن .
- يجب تجنب جمع الحصص بعدد قد يتسبب باستعمال إمكانيات التحول من مادة إلى أخرى حسب الأدوار .

الخلاصة :

التعليم عملية تدخل فيها عدة عوامل والتي يلعب فيها المعلم الدور الأساسي، فهناك تلاميذ يتحصلون على نتائج سيئة رغم أنهم درسوا سويا مع أمثالهم النجباء في فصل واحد، يرد دائما إلى عوامل مختلفة، لذا حاولنا استخلاص الدور الذي تلعبه كل عامل من عوامل، فقد توصلنا إلى التربية البدنية المدرسية توفير ارتياح التلميذ بالمرحلة الثانوية عموما والتطور النهائي وبذلك يستطيع التلميذ في هذا القسم أن ينمي قدراته العقلية و النفسية. قد لا يمكن للمدرسة أن تحقق له ضمن البرنامج الدراسي عموما نجد أن طبيعة الفرد ذكاؤه، استعداده وحتى المستوى الثقافي يظهر من خلال مختلف الأنشطة يساهم في تنمية القيم الأساسية لتلميذ في القسم النهائي كاحترام و التعاون والنمو العقلي عموما.

الفصل الثالث

المراجعة

تمهيد :

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية و أخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير منتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري وتتصف بصفة الاندفاع و التقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق. لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية عبرت لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1.3 تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصلب الفرد إلى اكتمال النضج ، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد و العشرين 21 سنة وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد. (السيد، صفحة 272)

لغويا:

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

اصطلاحا:

فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل والفرد غير الناضج . انفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (رابح، صفحة 242) و المراهقة بمعناها الحقيقي: هي المرحلة التي بدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها و ظاهرها اجتماعي في نهايتها.

مرحلة المراهقة :تعني الفترة الممتدة بين الثالث عشر (13) والعشرين (20) سنة وتعني عبر ونمى وتعرف ADOLISCENCE ومن كلمة ADDOLECRE بفترة النمو ، حيث يحدث تغير جسماني ونفساني مهم متصل بتملك استقلالية الرشد وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأصعب مراحل النمو في حياة الفرد إن لم تكن أهمها على الإطلاق حتى أن بعض العلماء النفسانيين يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد .

وتكون هذه الفترة بين البلوغ الجنسي والرشد حيث تلي مرحلة الطفولة وتسبق الرشد، كما أنها تتأخر من مجتمع لآخر ويمكن أن نقول أن فترة المراهقة في الدول العربية تكون غالبا من سن الثانية عشر تقريبا حتى سن الثامن عشر، وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة دقيقة الطول، الوزن، الأعضاء وكذلك نجد أن جسم المراهق يأخذ شكلها النهائي كما تتطور في هذه المرحلة جميع النواحي العقلية بصفة عامة من حيث كفاءة الذكاء إلى أقصى نموه.

كما تكتشف القدرات وتظهر الميول في هذه المرحلة، وكذلك الصفات الانفعالية للفرد كما تظهر صفاتها الاجتماعية وعلاقاته وتتضح اتجاهه وقيمه التي يكونها ويكتسبها من الوضع الاجتماعي الذي يعيش فيه (البيئة).
- المراهقة أكثر من انتقال بسيط متصلب البلوغ، و هي عبارة عن فترة تحول وتطور بيولوجي متصل بظاهرة البلوغ.

- تغيير نفسي متصلب اكتساب هويته وأخيرا تغيير اجتماعي تحت تأثير تغيير العلاقات مع المحيط العائلي أو المدرسي أو المؤسسة التعليمية.

2.3. مراحل المراهقة:

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

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

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

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

3.2.3 مرحلة المراهقة المتأخرة: تبدأ هذه المرحلة من سن 18 إلى 20 سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين (21) حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا وفسيوولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا. (زهران، صفحة 327)

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

***المراهقة المتكيفة:** وتتسم بالهدوء النفسي و الهدوء والاستقرار.

***المراهقة الإنسحابية المنطوية:** وتتميز بالاكنتاب والعزلة الشديدة والسلبية و الخجل والتردد.

3.3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهق مفيدة للمواطنين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب. ومالا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهق ذات أهمية بالغة في حياته وصحتها النفسية راشدا فشيخا (زهران، عالم النفس النمو، 1995، صفحة 131).

4.3. أهداف مرحلة المراهقة:

تتلخص أهم أهداف المراهقة حسب " كول وهول " « Cole and holl » (1973) في:

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

1.4.3 النضج الاجتماعي:

يبدأ النمو الاجتماعي مما يلي:

- الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له نمو إلى شعور بالأمن وقبول الآخرين.
- يحصل له ارتباك اجتماعي ثم النمو إلى التسامح اجتماعيا.
- التقليد المباشر للأفراد ثم النمو إلى التحرر من التقليد المباشر.
- التخفيف من سلطة الأسرة:
- ضبط الوالدين التام نمو إلى ضبط الذات.
- الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن نمو إلى الاعتماد على النفس من أجل الأمن.
- التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج نمو إلى الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء .

2.4.3. النضج العقلي:

يبدأ النضج العقلي مما يلي:

- قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة نمو إلى طلب الدليل قبل القبول.
- الرغبة في الحقائق نمو إلى الرغبة في تفسير الحقائق.
- اهتمامات وميول جديدة وكثيرة إلى ميول ثابتة وقليلة.

3.4.3 النضج الانفعالي:

- التعبير الانفعالي غير الناضج نمو إلى التعبير الانفعالي البناء.
- التفسير الذاتي للمواقف نمو إلى التفسير الموضوعي للمواقف.
- المواقف والدوافع الطفيلية إلى المميزات الناضجة للانفعالات.
- عادات الهروب من الصراعات نمو إلى عادات المواجهة وحل الصراعات

4.4.3. اختيار المهنة :

- الاهتمام بالمهن البراقة نمو إلى الاهتمام بالمهن العملية.
- الاهتمام بمهن كثيرة نمو إلى الاهتمام بمهنة واحدة .
- زيادة أو قلة تقديم قدرات الفرد نمو إلى التقديم الدقيق قدرات الفرد.
- عدم مناسبة الميول للقدرات نمو إلى مناسبة الميول للقدرات.

5.4.3. استخدام وقت الفراغ:

بمر المراهق من:

- الاهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة نمو إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية المنظمة.
- الاهتمام بالنجاح الفردي نمو إلى الاهتمام بنجاح الفريق.
- الاشتراك في الألعاب نمو إلى الاهتمام بمشاهدة الألعاب.
- الاهتمام بهوايات كثيرة نمو إلى الاهتمام بهواية أو اثنين .
- الاشتراك في العديد من الأندية نمو إلى الاشتراك في أندية قليلة.

6.4.3. فلسفة الحياة:

بمر المراهق من:

- الميل بخصوص المبادئ العامة نمو إلى الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها.
- يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلقة نمو على قيام السلوك على أساس المبادئ الأخلاقية
- يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور وتخفيف الآلام نمو إلى قيام السلوك على أساس الضمير والواجب .

7.4.3. توحيد الذات:

بمر المراهق من:

- إدراك قليل الذات نمو إلى إدراك نسي للذات.
- فكرة بسيطة عن إدراك الآخرين للذات إلى فكرة جيدة من إدراك الآخرين .
- توجد الذات مع أهداف شبه مستحيلة نمو إلى توحيد الذات مع أهداف ممكنة .

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

تمهيد:

في العملية التربوية تراعى الخصوصيات العمرية بما تحمله من المعطيات البدنية النفسية والاجتماعية . وعملية التعلم لها علاقة وطيدة بهذه الخصوصيات ويقول "جيمس أولفى " : أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو التفكيرى والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما ومع بداية هذه المرحلة يتخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية العامة والفنية ويكتفي عدد كبير منهم بإتمام المرحلة الثانوية والحصول على شهادات أو ينظمون إلى القوى العاملة في المجتمع . وعلى هذا الأساس لابد للمدرس من معرفة مراحل النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي والانفعالي الذي يحدث للمراهقين مع إدراكه وفهمه .

كما تستطيع هذه المرحلة أن تؤذيها بحيث تتمكن من تخطيط وتنفيذ برامج التعليم والتدريب طبق للمسات والخصائص المميزة لنموه بغية تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية .

المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة): مرحلة التعليم الثانوي: ويؤدي الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية (الطور الثانوي) إلى الشعور بالنضج والاستقلال والمراهقة الوسطى هي قلب مرحلة المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

خصائصها:

1.5.3. النمو الجسمي: يعلق المراهقون و المراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي والصحة البدنية.

* مظاهره: وتتباطىء سرعة النمو الجسمي نسبيا على المرحلة السابقة، ويزداد الطول عند كل من الجنسين كما يزداد الوزن وتزداد الحواس دقة و إرهاقا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق. ويختلف المراهقون كثيرا في الطول والوزن بصفة خاصة في هذه المرحلة بحيث يزداد الطول بدرجة أكثر عند الذكور وتصل الإناث إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة.

2.5.3. النمو الحركي: تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا ويزداد

نشاطه وقوته ويزداد إتقان المهارات الحركية مثلا لعزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الراقنة والألعاب الرياضية كما تزداد معرفة زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

يلحق الذكور بالإناث من حيث نمو القوة و المهارات الحركية و يسبقوهن ويتفوقن عليهن ويظل الحال كذلك بعد ذلك كما يتأثر النمو الحركي تأثيرا سيئا في وجود إصابة جسمية أو إعاقة حسية بحيث يلاحظ أن نقص الرغبة والقدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط والهزيمة.

3.5.3. النمو العقلي: في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي نظرا لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات. (زهرا، عالم النفس النمو، 1995، صفحة 329)

* مظاهره: تبدأ سرعة نمو الذكاء و يقترب هذا من الوصول إلى اكتمالها في الفترة من 15-18 سنة. ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة والإرادية لتباعد المستويات وتنوع حياة المراهق. ويأخذ التعليم طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل، ويظهر التفكير المعنوي في نمو طول هذه المرحلة وينمو التفكير المجرد والتفكير الإبتكاري كما تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات وبميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وخطابات وشعر وحصص صغيرة يضع فيها رغباته وتنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء الجنسي والبيئة الثقافية وبنمط الشخصية العام للمراهق ويظهر هذا اهتمام المراهق جديا بمستقبله المهني والتربوي ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي وفي المهنة التي تناسبه أكثر من غيرها. إلى جانب ميل المراهق إلى التفكير الديني والاعتماد على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة والحفظ الآلي.

وقد دلت الأبحاث على أن المراهقين يميلون ميل أقوى إلى القراءة والإطلاع ولاسيما الجرائد وكتب الدين والرحلات وأخبار الأبطال في جميع المجالات، و المراهقين في هذه المرحلة يغرمون بتقليد من يختارونه من الأبطال يكون مثلهم الأعلى.

4.5.3. النمو الاجتماعي : يسعى المراهقون في هذه الفترة إلى تحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي فتصبح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة ويتضح البحث عن الذات في ثلاثة جهات رئيسية وهي البحث عن نموذج يتحدى مثل :الوالدين، المرين، شخصيات هامة، اختيار المبادئ. القيم والمثل العليا، تكوين فلسفة الحياة. (زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، صفحة 332)

ويظهر لنا العوز بالمسؤولية الاجتماعية وهي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية العامة والتعاون مع الزملاء وبذل جهد يساعدهم في احترام الواجبات الاجتماعية والسياسية ويشاهد الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الغير وعمل الخير و يلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلطة الجنس ويكثر المراهقون الكلام عن المدرسة و النشاط و المواعيد و المطاعم الرياضية و الموسيقى و الرحلات و الحياة أو أي شيء يهتمون به.

ونلاحظ الميل إلى الزعامة الاجتماعية والعقلية و الرياضية و يجاهد المراهق لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي وتنمو الاتجاهات ونلاحظ أنها تعكس في أقل الأمر اتجاه الكبار في المنزل وخارج ها وتفتح الميول وتنوع بين ميول أدبية وفنية وعلمية وشخصية واجتماعية ورياضية ونجد الرغبة في مقاومة السلطة و الميل إلى شدة انتقاء الوالدين والتحرر من سلطتهم ومن سلطة جميع الراشدين في المجتمع بوجه عام وبميل المراهق إلى تقسيم التقاليد القائمة في ضوء المشاعر والخبرات الشخصية.

ويزداد الوعي الاجتماعي والميل إلى النقد ورغبة الإصلاح الاجتماعي وتغيير مجرى الأمور بطريقة الطفرة دون الدراسة، كما يفعل الكبار ويلاحظ الشعور بعدم الارتياح نحو بعض القوانين خاصة تلك التي تحد من حرية المراهقين وقد يقدم المراهقون على بعض أنماط السلوك الممنوع الخارج عن القانون أو العرف والمعايير الاجتماعية .

5.5.3. النمو الانفعالي : يسود النمو الانفعالي في هذه المرحلة على سائر مظاهر النمو في كل جانب من جوانب الشخصية، وتطور مشاعر الحب حيث يتضح الميل نحو الجنس الآخر، ويميل المراهق على التركيز على عدد محدود من أفراد الجنس الآخر ثم على واحد فقط، ويفرح المراهق عندما يشعر بالقبول والتوافق الاجتماعي، وعندما يشبع حاجاته من الحب والمحبة ونلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية وتظل ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني، وفي هذه المرحلة يتعرض بعض المراهقين لحالات من الاكتئاب واليأس والآمال نفسية نتيجة لما يلاقونه من احتياط وما يعانونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع ومعاييره.

ويزداد شعور المراهق بذاته ونلاحظ مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع وخاصة تلك التي تحول بين المراهق وتطلعه إلى التحرر والاستقلال، ويلاحظ أيضا الخوف في بعض المواقف عندما

يتعرض المراهق للخطر حيث يستجيب المراهق للخوف ذو الطبيعة الاجتماعية، التي قد تحدد مكانته الاجتماعية، والتي يعبر عنها بعدة طرق منها : العادات العصبية، الانفجارات الانفعالية والعراك.

6.3. خصائص تلميذ التعليم الثانوي : (زيدان، صفحة 158)

1.6.3. الخصائص العقلية لتلاميذ التعليم الثانوي:

1.1.6.3 الذكاء والقدرات الخاصة:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا حتى الثانية عشر، ثم يتعثر قليلا في فترة المراهقة نظرا للحالة الاضطرابات النفسية السائدة في هذه المرحلة، ويقف نمو الذكاء عند سن معين فيقف عند الاعتياديين من الناس في حوالي سن 16 وعند الأغبياء عند سن 14 وعند الأذكياء في حوالي سن 18 .
وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة ويقصد بها إمكانية نمط معين من أنماط السلوك المعرفية والنمو العام للمراهقين يسمح لنا بالكشف عن ميو لها التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة والتي يمكننا الكشف عنها في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجههم تعليميا و مهنيا.

2.1.6.3. الانتباه:

يعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية العليا لأنه شرط لازم لكل عملية عقلية، ويقصد بها أن تبلور الفرد شعوره على شيء ما في مجالها الإدراكي وتزداد مقدرة تلميذ التعليم الثانوي على الانتباه سواء في المدة أو المدى، فهو يستطيع أن يستوعب كل مشكلة طويلة معقدة في يسر وسهولة .

3.1.6.3. التخيل:

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

1.6.3. الذاكرة :

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

5.1.6.3. القدرة على الاستدلال والتفكير:

يقول " جيمس " في كتابه علم النفس التربوي أنه كلما كان الطفل صغير السن ازداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبراته المباشرة وأموره الذاتية، فإذا تقدم به العمر غدا أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بالأمر الغير مباشرة، وان يعالج أموراً معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة.
ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في دور المراهقة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة التي يستعملها، وفيما يظهر من اهتمامه بالأمر الاجتماعية ومن معالجتها، وفي قدرته على إدراك ما يقع في العالم

الواسع من حوادث ماضية ومستقبلية وإذا استطعنا أن ننمي ما يقع في طالب التعليم الثانوي من القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات لضمان نوع من الاستقرار في الحياة العلمية وليسرن له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري .

2.6.3. الخصائص الانفعالية لتلاميذ التعليم الثانوي:

العوامل المؤثرة في انفعالات تلميذ التعليم الثانوي المراهق:

1.2.6.3. التغيرات الجنسية الداخلية والخارجية:

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

7.3. ميول المراهق:

1.7.3. ميل المراهق إلى التحرر الاقتصادي:

يحبس المراهق بشقاء كبير لأنه لم يبلغ من النضج الاقتصادي درجة تمكنه من الاعتماد على نفسه والاستغناء ماليا عن غيره، فهو مضطر أن يظل تابع لوالديه كما أنه عاجز عن إشباع دوافعه الجنسية عن طريق الزواج، ويستطيع المعلم أن يخفف كثيرا من شعور المراهق لأنه يعامله معاملة حسنة تشجعه على أن يفضي له سره ويشرح له مشاكله التي يعانيتها.

2.7.3. تفكير المراهق في مستقبله الاقتصادي ومركزه الاجتماعي:

ومن المسائل التي تشغل بال المراهق وتحويل في تفكيره كثيرا مستقبله الاقتصادي ومركزه الاجتماعي، فهو يفكر في المهنة التي سيزاولها والطريق إلى النجاح في الحياة العملية، وكل هذا يتطلب من المدرسة قدرا من التوجيه العلمي، و التربية الاقتصادية والإعداد للمهنة.

3.7.3. ميل المراهق إلى الطبيعة:

ويهوى المراهق الطبيعة ومشاهدة مفااتها والخروج إلى ظاهر البلدة التي يعيش فيها، وقد يسبب للمراهق الشغف والشوق إلى رؤية الأقطار الأخرى فيفكرون في الهجرة، (رابح، صفحة 250) وقد ينفذون هذه الأفكار من دون علم الآباء أحيان لأنهم يريدون التحرر من سلطة الكبار والحياة في بيئة لا تعلم عن طفولتهم وعجزهم شيئا. لقد دلت دراسات أجريت في بريطانيا على أن المراهقين أميل إلى قراءة الجرائد والمجلات المصورة منهم إلى قراءة المجلات والجرائد الأدبية أو العلمية.

8.3. علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية:

1.8.3. علاقة المراهق بالثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية من التعليم منعرجا حاسما في حياة التلميذ، وهذا لما يبديه من سلوكيات وأفعال في مختلف السنوات حيث تميل سلوكيات المراهق نحو الأشياء التي ينحذب إليها بدون أن يشعر أنها ببساطة المراهقة، فالثانوية مرحلة تهدف إلى إعداد التلاميذ إلى المرحلة التي تليها واكتسابهم مهارات تعينهم وتنفعهم في حياتهم

العملية خارج الثانوية، وتتم بقدرات التلميذ المنطقية والتحليلية وتساهم في بناء الشخصية السوية الناضجة الملتزمة بالمسؤولية.

2.8.3. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لو كنا نضع التربية البدنية والرياضية في المرحلة الأولى من العمل التربوي فما ذلك أننا ننقص من أهمية المواد الأخرى، بل لأننا نرى فيها الأساس الذي تستند إليه في كل شيء، لأنها عمل منظم تدريجي ومستمر من الطفولة حتى سنا لرشد، غرضه ضمان النمو الجسدي الكامل وزيادة قدرة الأعضاء على المقاومة وإبراز القابلية لجميع أنواع التمارين الطبيعية والنفسية والضرورية.

9.3. مشاكل المراهقة في الثانوية:

في الولايات المتحدة الأمريكية ومنذ بضع سنوات أصدر "جون هنري" مدير المكتب الفدرالي للتحقيقات تصريحاً ولم يزل لهذا التصريح آثاره حتى اليوم، قال فيه أنه لو استمر الاتجاه السائد حالياً في انحراف الأحداث (الشباب) فإن الجرائم في 30 سنة القادمة ستبلغ ما يقارب 07 ملايين حالة سرقة للسيارات و 16 مليون حادثة سطو و 02 مليون سرقة بإكراه و 03 ملايين حالة اعتداء عنيف وألفين حالة قتل . 03 المقبوض عليهم كل سنة تقريبا للجرائم، يكون تحت 21 سنة (السرقة، السطو، و 1 الاعتداء الجنسي.....) ولقد أظهرت أخيراً أن مدمني المخدرات من بين الشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 سنة في مدينة نيويورك وحدها بلغ عددهم أكثر من 5 آلاف ويقول "جون" إننا نصرف على المجرمين في الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من 04 أمثال ما نصرفه على التعليم العام و الخاص وذكرت الشرطة USA أن ثلاث تلميذات فصلن من المدرسة في أسبانيا شرطة بعد أن كشف المحققون عن مأمرة دبرنها لقتل زميلة لهن في الفصل . كما يتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه، ويصيبه ببعض المشكلات السلوكية التي تؤثر في نموه لنفسي وتعلمه، وربما كانت فترة المراهقة أكثر تعرضاً لهذا عن غيرها من المراحل، نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطعماع والآمال. وترجع أسباب بعض هذه الحالات إلى النمو الجسدي للمراهق.

فالمراهق يكره أن يكون متميزاً عن غيره أو مختلفاً في شيء من ناحية النمو الجسدي، فأى نقص في جسمه يولد له مشاكل نفسية، وهكذا وفي حالت كثيرة تتحول هذه المشاكل إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكال عدة. وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها وهناك نوع آخر من القلق والاضطراب يحدث للمراهقين لأسباب أخرى منها ما يتعلق بالنمو الجسدي أو الزواج أو الدين أو العلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي أو المستقبل المهني.

وتدل كثير من الأبحاث على أن أكثر ما يقلق المراهقين من البنين هو العمل الدراسي والمستقبل المهني.

والتعليم الجيد والتوجيه الحكيم يخففان من غير شك فرص حدوث هذه الاضطرابات بل ويخففانها كثيرا إذا حدثت، وفي المراهقة يزيد الاستعداد للإجرام، والسبب في هذا أنه في طور المراهقة تقل رقابة الأسرة على المراهق وقد يزيد اختلاطه برفقاء السوء فينزلق إلى المخالفات السلوكية. (زيدان، صفحة 11)

الخلاصة:

مما سبق نستنتج أن أكثر ما يقلق المراهق هو التحصيل الدراسي، كما أن فترة المراهقة أكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية من غيرها من المراحل نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال.

وترجع بعض أسباب الحالات إلى النمو الجسدي للمراهق، فالمراهق يكره أن يكون متميزاً عن غيره أو مختلف في شيء من الناحية الجسدية.

وسبب آخر هو ميل المراهق إلى تجربة الخبرات الجديدة مع ما يعترضه في فترة المراهقة، كما يشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والعطف والاحترام والأمن، وتجنب الحدوث الاضطرابات النفسية وإحباط شخصية المراهق في الثانوية يجب على المدرسين والقائمين بأعمال التربية احترام المراهق وتفهم آماله وتطلعاته.

الفصل الرابع

أثار التربية البدنية والرياضية على المراهق

تمهيد :

كل مرحلة من مراحل النمو الفرد لها مميزات الخاصة بها، فهي تتوقف على ما يتقنها وتؤثر في تابعتها، فمرحلة الطفولة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها. ويتميز هذا الفصل بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وفي نفس الوقت يسعى إلى إشباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية.

1-4 تعريف النمو:

إن عملية النمو هي عملية طبيعية تحدث داخل الكائن الحي نفسه، فالنمو هو سلسلة متلاحقة ومتتابعة من التغيرات تحصل في جميع جوانب الشخصية العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والتي تطرأ على الإنسان، وتسير هذه السلسلة من التغيرات نحو اكتمال النضج . (دويرار، 1996، صفحة 20) والنمو هو السلسلة من التغيرات التي تؤدي بدورها إلى نضج الكائن الحي عبر عمره الزمني، أي خلال فترة حياته، فهو الزيادة في الحجم ومستوى التعقيد، حيث يبدأ منذ لحظة تلقيح البويضة ويستمر إلى مرحلة الرشد. (القذافي، 1997، الصفحات 62 - 64)

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

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

إن عملية النمو عملية داخلية وكلية أي تحدث داخل الكائن الحي نفسه، فهو مصدر نمو هو يحدث النمو في جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية حيث إن النمو وحدة مستمرة و متصلة.

1.1.4 الغرض من دراسة النمو:

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

وتهدف الدراسة العملية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره كمعرفة الطفل لعمره الزمني وعلاقة وزنه وطوله وعمره وعلاقة لغته بمراحل نمو هو بذلك يقيس الباحث النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي بمقاييس صحيحة، في كشف النمو العادي المتوسط والنمو البطيء المتأخر والنمو السريع المتقدم.

2.4- على الجانب النفسي:

1.2.4- النمو النفسي:

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

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

2.2.4- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي:

تشير كلمة التربية البدنية إلى عملية التربية التي تتم عن طريق ممارسة نشاطات تنمي وتصون الجسم البشري وحينما يزاول الفرد لعبة جماعية أو فردية فإن التربية تتم في هذا الوقت . (الأفندي، صفحة 14) كما غيرت النظريات في علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية واتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن الغرائز وتحويل طاقتها إلى تنمية ذاتية للفرد وجلب السرور إلى نفسه ومن ثم أصبح الاهتمام بالصحة النفسية في التربية البدنية يسير جنباً إلى جنب مع الاهتمام بالصحة البدنية وصار تعلم المهارات التي تشتمل عليها الأنشطة الرياضية يتم بصورة أفضل بالاعتماد على مبادئ وقوانين التعلم التي تتضمنها الأطر النظرية. (الأفندي، الصفحات 15-16)

3.2.4- الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

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

كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت، وعند الاضطراب والحركة نجد أن التربية البدنية منصرفاً ناجحاً يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية حصال العزم والاكتمال.

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

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

يقول " أمار داكا " : « اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز و الهومات الداخلية المكبوتة » . (محمد، 1994، صفحة 32)

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

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

كما تنمي التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع. (علوي، 1986، صفحة 120)

3.4- على الجانب الاجتماعي:

1.3.4- النمو الاجتماعي:

هو العملية التي يصبح المراهق بموجبها كائنا اجتماعيا وتتضمن هذه العملية تعليم العادات الاجتماعية والاستجابات والمؤثرات، كما يعرف بأنه العملية التي تساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع بيئته الاجتماعية ويتم اعتراف الجماعة به ويصبح متعاوناً معها وفرداً فيها و يظهر نمو الفرد الاجتماعي في اتجاهاته الاجتماعية وأفعاله وأقواله في التعبير عن هذه الاتجاهات، كما تظهر في تعامله اليومي مع غيره من الناس وتفاعله مع الجماعات

الأخرى، ومع نواتج ثقافته وينتج عن هذا نشأة اتجاهات محددة نحو هذه الأشياء . فالإنسان لا يولد شيوعيا أو رأسماليا أو جمهوريا أو ديمقراطيا.... الخ وإنما يتعلم هو بنفسه أن يكون أيا من هؤلاء بالخبرة والتجربة.

2.3.4- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في بناء المجتمع، حيث تكسب الفرد مهارة حركية، ولياقة بدنية وتعوده بشتى الطرق الجذابة الشيقة على الأساليب الصحيحة في التعامل حيث تهذبه سلوكيا وتسمو نزاعاته ورغباته وبما أن ممارسة الرياضة ميل غريزي وطبيعي في الإنسان، إلا أنها في كل الظروف والأحوال تؤدي الوظيفة الاجتماعية التي تربط أكثر بظروف وقيم ممارستها سواء كانوا أفراد أو جماعات أو مجتمعات، لهذا أصبحت التربية البدنية والرياضية في عصرنا هذا أساسا من أسس إعداد الفرد وتهينته للحياة المستقبلية تهيئة عملية يكون الدافع فيها ميل الفرد لتقائي اللعب مع أفراد من سنه ورغبة الشباب في القضاء على الملل الذي يشعر ونبه في أوقات الفراغ.

3.3.4- الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

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

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

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

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

إن للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا، إذ هو الوسيلة لنمو الجسم سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على اكتساب الفرد مهارات رياضية يمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته

النفسية في القيادة، فمثلا الأعضاء المتفوقون في الأنشطة الرياضية ككرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعله الجماعي.

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

إن النشاط الرياضي وسيلة تربوية إلى جانب أنه وسيلة ترويجية، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الاستمتاع بهذا النشاط. (التركي، 1996، الصفحات 19 - 20)

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

كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، ولا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليف أقوى التقويم سلوك المراهق، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب حول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير والنجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة. (التركي، 1996، صفحة 21)

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

بالإضافة إلى هذا فان الباحث " Rosemberger " يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق. ومن هنا نستنتج أن للممارسة الرياضية دورا فعالا وإيجابيا تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.

4.4- على الجانب الصحي:

1.4.4- النمو الصحي:

إن النمو الصحي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيش فيها الفرد داخل أسرت هـ ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به، قد يتأثر نموه الصحي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال

نظامه الهضمي ودورته الدموية ونومه , وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن؛ فإن من شأنهما أن يتسبب في بقاء عملية النمو الصحي .

2.4.4- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الصحي :

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

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

3.4.4- الآثار الصحية للتربية البدنية والرياضية على المراهق :

أ - اثر التربية البدنية و الرياضية على القوام :

القوام المثالي هو : ذلك الوضع الذي يسمح فيه بأعلى كفاءة لأعضاء الجسم و أجهزته المختلفة . وعن القوام ذكرت اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل بالبيت الأبيض أنه : العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية.

وقوام الإنسان ماهو إلا : هيكل عظمي تكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات . وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم تتحكم في حركاتها و أدائها .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1- اثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الدوري:

- * ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلوب التالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.
- * نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع الجهود المطلوب بذل هو بذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة و مهارة.
- * عند الانتهاء من أداء الجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس للرياضة.
- * الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور " هوارد . سيراج " أخصائي القلب بمدينة بوسطن . أن أحسن ضمان ضد مرض الشريان هو النشاط الرياضي.
- * كما أثبتت التجار بأن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند غير المدرب ، كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة وأن تكون تحت إشراف طبي.
- * ممارسة النشاط الرياضي يساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة والتي تستهلك عند أداء الجهود البدني.
- * كما أن درجة تركيز حمض اللاكتيك تتم في فترة أبطئ مما يسمح للفرد بأداء الجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب.

2- أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي:

ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يساعد على:

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

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

* ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء الجهود البدني دون الشعور بالتعب.

3- أثر التربية البدنية و الرياضية على الجهاز العصبي:

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

* الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.

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

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

4- أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم:

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

5- أثر التربية البدنية والرياضية على عملية النمو:

من المعروف أن لكل مرحلة سنية معينة معدلا تنمو خاصة بها:

(طول الجسم – طول الأطراف – العمر الفسيولوجي – العمر العقلي .. الخ)

وعلى المربين أن يتعرفوا على المميزات الخاصة بكل مرحلة سنية حتى يتمكنوا من تخطيط برامج نشاطاتهم بحيث تلي رغبات واحتياجات الأفراد الذين يعملون معهم واضعين في أذهنهم بعض الحقائق الهامة.

الخلاصة :

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره من مرحلة النمو إلى مرحلة المراهقة، وذلك فيما يتميز به من متغيرات الفيزيولوجية و المرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسية والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه ووجب على المرابي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات الضرورية ليحقق نموا متزنا و يكون شخصيته قوية متزنة في حياته .

ومن هنا يبدأ في فرض شخصيته ووجوده على الأسرة و المحيط وسعيا منه للبحث عن الأنا فان المراهق يتابع علاقاته مع الآخرين وهو مرغوب على الاندماج معهم كما أن المدرس والمجتمع يلعبان دورا في هذا الاندماج وهذا الالتحام له مهمة في الاندماج الاجتماعي .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

منهجية الدراسة

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات من أجل قابلية الموضوعية والثبات، وهذه المغامرة تكون على شكل الصبر والجهد المتواصل والتنظيم بما فيها الألفاظ الحادة وغيرها من العناصر الضرورية للنجاح.

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

1-الهدف من الدراسة الميدانية:

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة أهمية وانعكاسات مادة التربية البدنية والرياضية على شريحة المراهقين المتدربين في الطور الثانوي، وذلك من خلال أسئلة منظمة ومقننة في إطار استمارة استبائية موجهة إلى تلاميذ الثانوي، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا. وتكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي:

- من تاريخ 2014/03/21 إلى غاية 2014/03/30 قمنا بتقنين الاستبيان.
- من تاريخ 2014/04/03 إلى غاية 2014/04/07 قمنا بتحكيم الاستبيان.
- من تاريخ 2014/04/20 إلى غاية 2014/04/25 قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ، ثم تفرغ النتائج المتحصل عليها بتاريخ 2014/05/03 .

2- الدراسة الاستطلاعية : تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والمهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة و نظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل و يتعرف من خلالها على :

- صدق وثبات و موضوعية الاختبارات.
 - مدى استجابة عينة البحث لاختبارات.
 - الصعوبات التي تعرقل سير الاختبارات.
- ولقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض الثانويات بمازونة ولاية غليزان وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على المعلومات كافية من الثانويات الموجودة بالبلدية ومقرها.

3-المنهج البحث:

من الممكن أن نقول أن المنهج الوصفي من أكثر المراحل استعمالا عند دراسة البحوث الجديدة، وذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا الأسلوب لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة، وطبيعة بحثنا هذا تتطلب المنهج

الوصفي الذي يعرف على أنه وصف لظاهرة ما، إذ تستهدف البحوث الوصفية تصوير وتقويم مجموعة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التجديد. (السماك، 1989، صفحة 42)

* المنهج الوصفي : هو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (ذبيات، 1995، صفحة 129 _ 130)
كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة والمقنعة.

1/3- مجتمع البحث : هو إجراء يستهدف المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة، على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة وتحتوي العينة على 700 تلميذ (زررواني، 2002، صفحة 91).

2/3- العينة البحث:

عند دراسة بحثل هذا قمنا باختيار العينة من ولاية غليزان وذلك لكوننا نساكن فيها، حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات الموجهة لتلاميذ الثانوي.

وتحتوي هذه العينة على 700 تلميذ وقد قمنا بأخذ بعملية حسابية لأخذ العينة وتمثل في : 700 أخذنا 90 عينة موزعين كالتالي:

30 تلميذ من ثانوية الإخوة ظريف.

30 تلميذ من ثانوية سيدي عدة.

30 تلميذ من ثانوية القطار.

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

أ- العينة التجريبية : تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور تتراوح أعمارهم من 15 إلى 18 سنة، يدرسون بالمدرسة سيدي عدة.

ب- العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 45 تلميذ من نفس الجنس وتعني المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الإخوة ظريف.

4- متغيرات البحث (راتب، 1999، صفحة 219):

1- المتغير المستقل : وهو الذي يؤدي التغير في قيمة إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو "تأثير التربية البدنية والرياضية".

2- المتغير التابع : وهو الذي يتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى وفي هذا البحث المتغير التابع هو "النفسية والاجتماعية و الصحية على المراهق (15-18)".

5- مجالات البحث:

1/5-المجال المكاني:

أجري البحث بثانويات (الإخوة ظريف، سيدي عدة، القطار)، بولاية غليزان.

2/5-المجال الزمني:

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

6-أدوات البحث:

كانت أدوات بحثنا كالتالي:

* لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 19 سؤال موجهة إلى التلاميذ الطور الثانوي.

* الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، وهذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي، وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها، ويوجد نوعين من الاستبيان : استبيان مغلق، استبيان نصف مفتوح. (أحمد، 1996، صفحة 122)

وقد تمثلت المحاور الاستبيان في كل من : الجانب الصحي (06 أسئلة)،الجانب الاجتماعي (07 أسئلة)، الجانب النفسي (06 أسئلة)، وكان الهدف منها معرفة الأثر النفسي والاجتماعي والصحي لحصة التربية البدنية والرياضية على المراهق (15 - 18).

ونعتمد في هذا الاستبيان على طريقة الاستبيان المغلقة.

أ - الاستبيان المغلقة:

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

ب- الاستبيان المفتوح :

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجيبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد الآراء أساندة المجتمع.

ج- الاستبيان نصف المفتوح: يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه "نعم أو لا" والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستوجب لإدلاء برأيه الخاص.

7- الأساس العلمية للاختبارات : تعتبر الشروط العلمية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة و نظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل و يتعرف من خلالها على :

- صدق : أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية، وقد تم تحقيق صدق الاستبيان عن طريق استطلاع رأي المحكمين على الأسئلة الاستبيان والممثلين في (07) الأساتذة المختصين بمعهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم، حيث اتفق الأساتذة المحكمين على التعديلات التالية :

- 1- التأكيد على الالتزام بالأسئلة المغلقة لسهولة التعامل معها.
 - 2- إعادة الترتيب ضمن محور واحد.
 - 3- التأكيد على وضوح الأسئلة وخلوها من أي غموض.
 - 4- حذف بعض الأسئلة التي لا تخدم فرضيات البحث.
 - 5- إضافة بعض الأسئلة في المحور الثالث (محور متعلق بالجانب الصحي).
- ثبات : أن يحقق الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد، ويتم التعرف على الثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة وقد استخدمنا الطريقة الثلاثية لتحقيق النتائج.
- موضوعية : الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار يعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة التقويم.

8-الدراسات الإحصائية (وأخرون، 2006، صفحة 68):

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

التكرار X 100

= النسبة المئوية

العدد الكلي للعينة

9- صعوبة البحث :

إن القيام بأي بحث يعتبر عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية والصعوبات والعراقيل كثيرة في كل البحوث ونحن على العموم لم تواجهنا صعوبات كثيرة إلا البعض نذكر منها :

- قلة الدراسات السابقة لهذا الموضوع.

- قلة مراجع خاصة لهذا موضوع في مكتبتنا.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

* عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول:

التربية البدنية والرياضية تساعدك على استيعاب دروسك؟

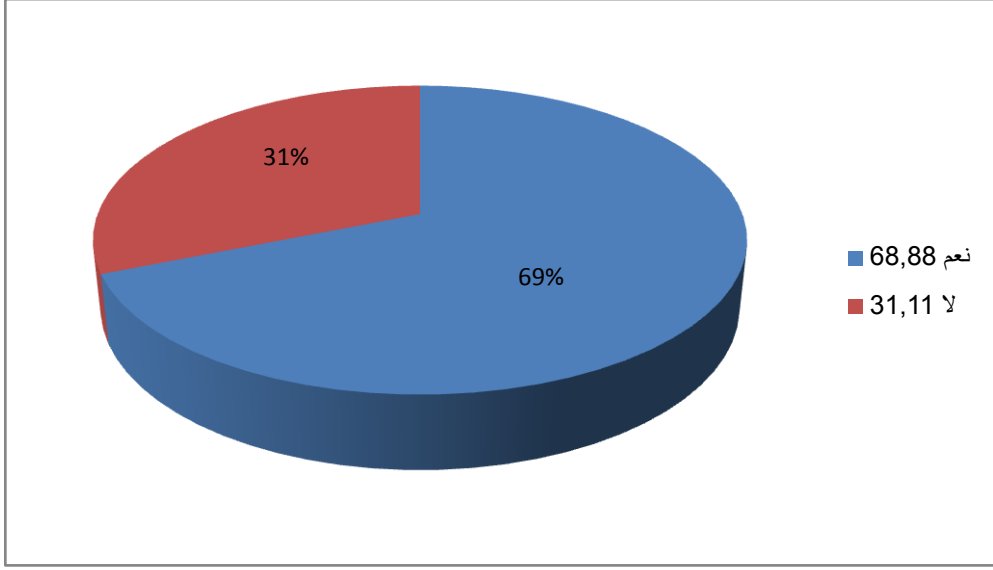
الغرض من السؤال:

الغرض منه معرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (01) يمثل مدى مساعدة التربية البدنية والرياضية على استيعاب الدروس.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 68.88	62	نعم
% 31.11	28	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 01

تحليل الجدول رقم: (01)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 68.88% من عدد التلاميذ المستجوبين يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في استيعاب دروسهم، كما نجد نسبة 31.11% منهم يرون عكس ذلك. - ومن خلال هذه النسب نستنتج أن أغلب التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير و هام ويتمثل في عدة نواحي منها مساعدتهم في التخفيف من ضغط المواد الأخرى وبالتالي تساعدهم في التحصيل الدراسي.

السؤال الثاني:

للتربية البدنية والرياضية أثر إيجابي على الجانب النفسي؟.

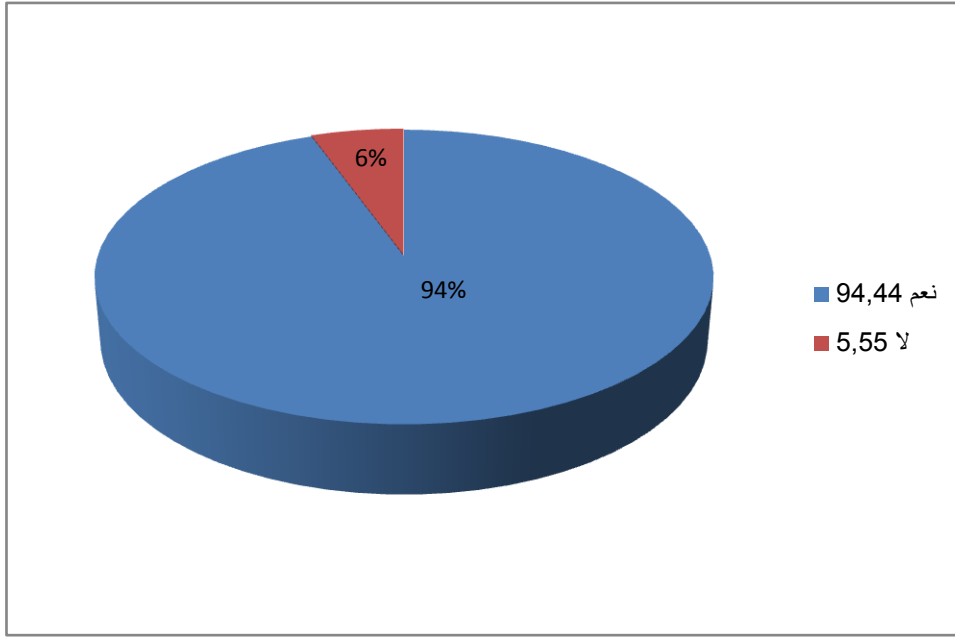
الغرض من السؤال:

معرفة أثر التربية البدنية على الجانب النفسي للتلاميذ.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (02) يمثل أثر التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للتلميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 94.44	85	نعم
% 5.55	05	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 02

تحليل الجدول رقم: (02)

من خلال الجدول نرى أن نسبة 94.44% يرون في حصة التربية البدنية والرياضية لها أثر ايجابي من الناحية النفسية عليهم وبالمقابل لدينا نسبة 5.55% يرون أنها لا تؤثر على الناحية النفسية لديهم .

- نستنتج من خلال هذه النسب أن أغلب التلاميذ المستجوبين يرون أن هناك أثر ايجابي من الناحية النفسية لمادة التربية البدنية والرياضية عليهم ، لأنهم يرون فيها متنفس ومكان لخلق جو متعة وترفيه وتحرر من ضغط المواد الأخرى.

أما النسبة الأخرى والمتمثلة في أقلية تلاحظ عكس ذلك وه ذا راجع إلى عدم ميوله لممارسة الرياضة داخل وخارج المؤسسة التعليمية.

السؤال الثالث:

في رأيك تساعد التربية البدنية والرياضية في القضاء على كل من العزلة، الاكتئاب، الخجل؟.

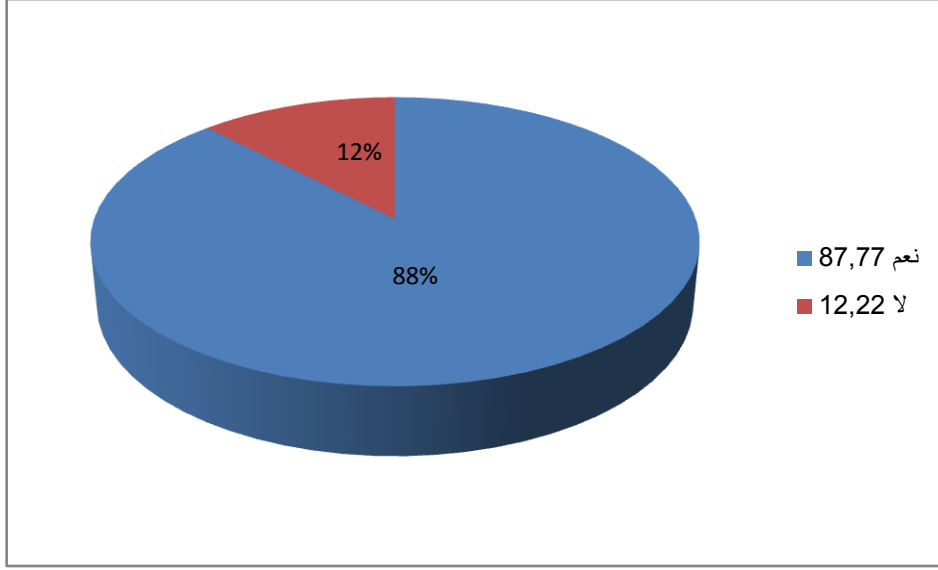
الغرض من السؤال:

تبيين الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية خاصة في الجانب النفسي ومدى مساهمته في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (03) يمثل مدى مساعدة التربية البدنية والرياضية في القضاء على العزلة والاكتئاب والخجل.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
العزلة	79	87.77 %
الاكتئاب	11	12.22 %
المجموع	90	100 %



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 03

تحليل الجدول رقم (03)

نلاحظ من خلال هذه النسب المبينة في الجدول رقم (03) أن نسبة 87.77% من التلاميذ المستجوبين يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على قضاء على كل من العزلة والاكتئاب والحجل، ونسبة 12.22% يرون عكس ذلك.

- من خلال هذه النسب المبينة في الجدول أعلاه نستنتج أن أغلبية التلاميذ مقتنعون بأن مادة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في قضاء على العزلة والاكتئاب والحجل وهذا لما تحلقه من جو تأخي وتجانس وترفيه، أما نسبة التلاميذ الذين أجابوا بالنفي فهي تمثل نسبة قليلة ربما لأسباب أخرى.

السؤال الرابع:

ماه وإحساسك أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الراحة - القلق - الملل

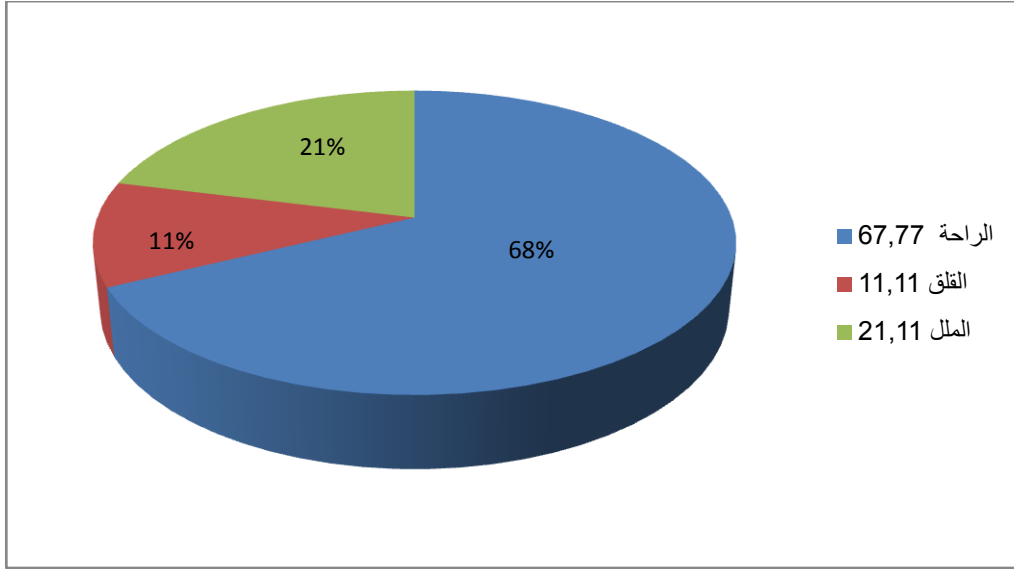
الغرض من السؤال:

إبراز الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسته للتربية البدنية والرياضية وتشخيصه.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (04) يمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 67.77	61	الراحة
% 11.11	10	القلق
% 21.11	19	الملل
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 04

تحليل الجدول رقم: (04)

بين الجدول أن نسبة 67.77% من التلاميذ المستجوبين يشعرون بالراحة عند ممارسة مادة التربية البدنية والرياضية ونسبة 11.11% يشعرون بالقلق و21.11% يشعرون بالملل.

- من خلال هذه النسب نستنتج أن جل التلاميذ المستجوبين يشعرون بالراحة عند ممارسة الرياضة وه ذا راجع للأثر الايجابي الذي تتركه ممارسة حصة التربية البدنية عليهم من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية أما نسبة 11.11% يشعرون بالقلق ربما بسبب عدم تقبل الخسارة عند المنافسة أو ممارسة الرياضة في أرضية أو ملعب غير ملائم أو راجع لتأثيرات الجو السائد بالمنطقة (البرد - الحرارة الشديدة في الصيف - الرياح الرملية) ونسبة 21.11% من التلاميذ يشعرون بالملل وقد يكون راجع إلى عدم اقتناعهم بممارسة التربية البدنية والرياضية أو أسباب أخرى.

السؤال الخامس:

الشيء الذي يعجبك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

اللعب - التدريب - المنافسة

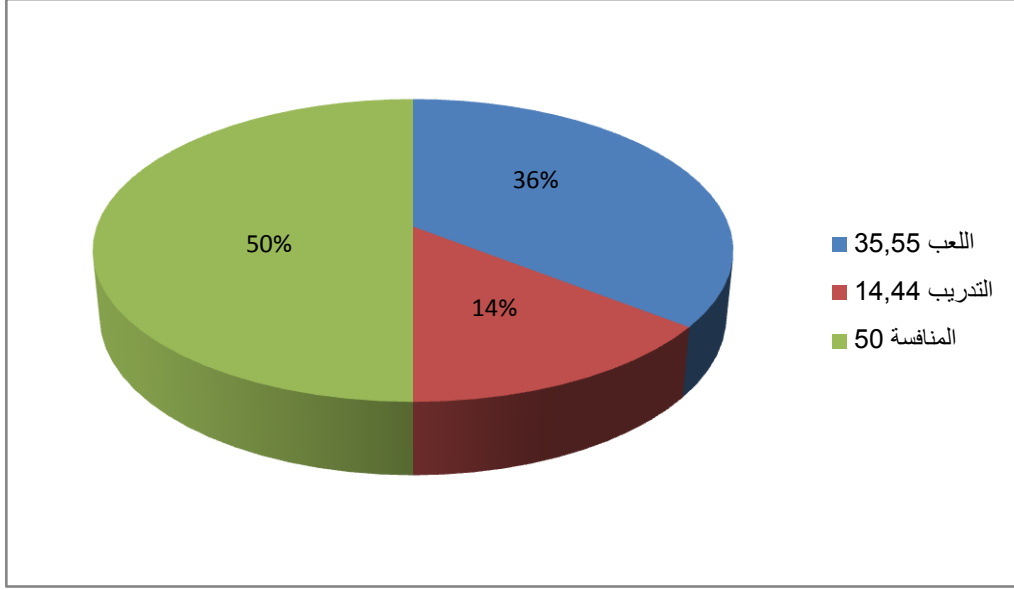
الغرض من السؤال:

معرفة نوع النشاط الذي يجده التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (05) يمثل الشيء الذي يعجب التلميذ أثناء التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
اللعب	32	% 35.55
التدريب	13	% 14.44
المنافسة	45	% 50
المجموع	90	% 100



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 05

تحليل الجدول رقم: (05)

نلاحظ في الجدول رقم (05) أن نسبة 35.55 % من التلاميذ المستجوبين يقولون أن الشيء الذي يعجبهم في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة هو اللعب ، ونسبة 14.44 % منهم يعجبهم التدريب أما النسبة الكبيرة منهم والمتمثلة في 50 يعجبهم جو المنافسة في الحصة.

- من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن النسبة الكبيرة والتي تمثل نصف العينة جاوبوا بأن المنافسة هي أكثر ما يعجبهم في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا لما تخلقه من جو حماسي يكسر الروتين الذي يعيشونه طيلة الأسبوع أما نسبة 35.55 % يرون أن اللعب هو من أكثر الأشياء التي يحبونها في الحصة وهذا لخلق روح المرح وجو لهو بينهم ، أما نسبة 14.44 % يرون أن التدريب هو ما يعجبهم في الحصة وهذا ناتج لتعلقهم بممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة البدنية لديهم .

السؤال السادس:

هل تشعر بنفسك متوترا وقلقا قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

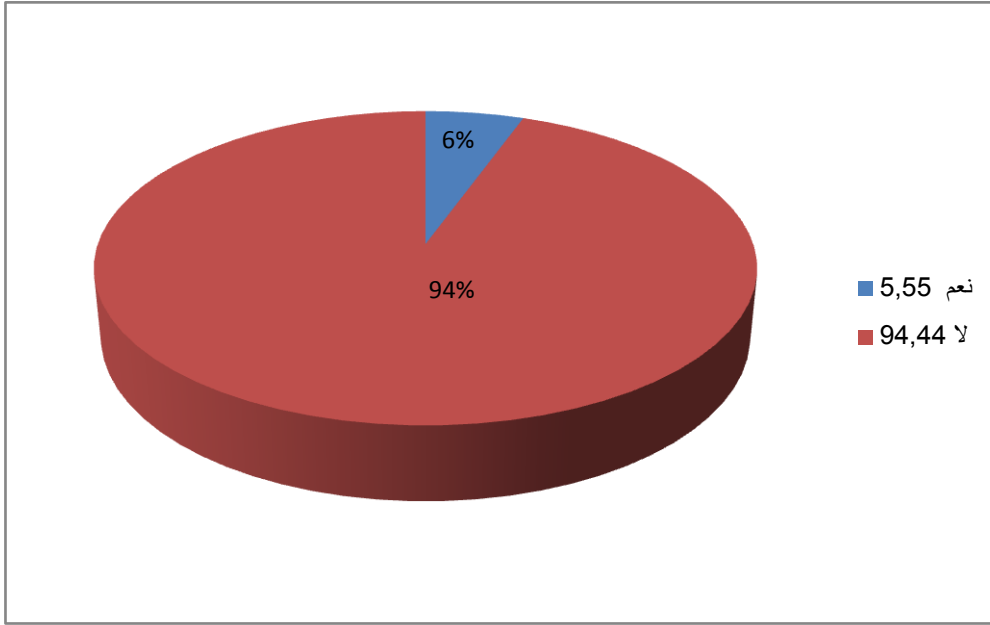
الغرض من السؤال:

الغرض منه معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (06) يمثل مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 94.44	85	نعم
% 5.55	5	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 06

تحليل الجدول رقم: (06)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 5.55% من عدد التلاميذ المستجوبين يرون أنهم يشعرون بالقلق والتوتر قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع إلى الدراسة التي تسبق الحصة التربية البدنية والرياضية ، كما نجد نسبة 94.44% منهم لا يعانون من القلق والتوتر يرون عكس ذلك.

- ومن خلال هذه النسب يظهر لنا أن أغلب التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير و هام ويتمثل في عدة نواحي منها مساعدتهم ، وبالتالي تعتبر مادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي.

السؤال السابع:

بممارستك للتربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك وتتعرف عليهم؟

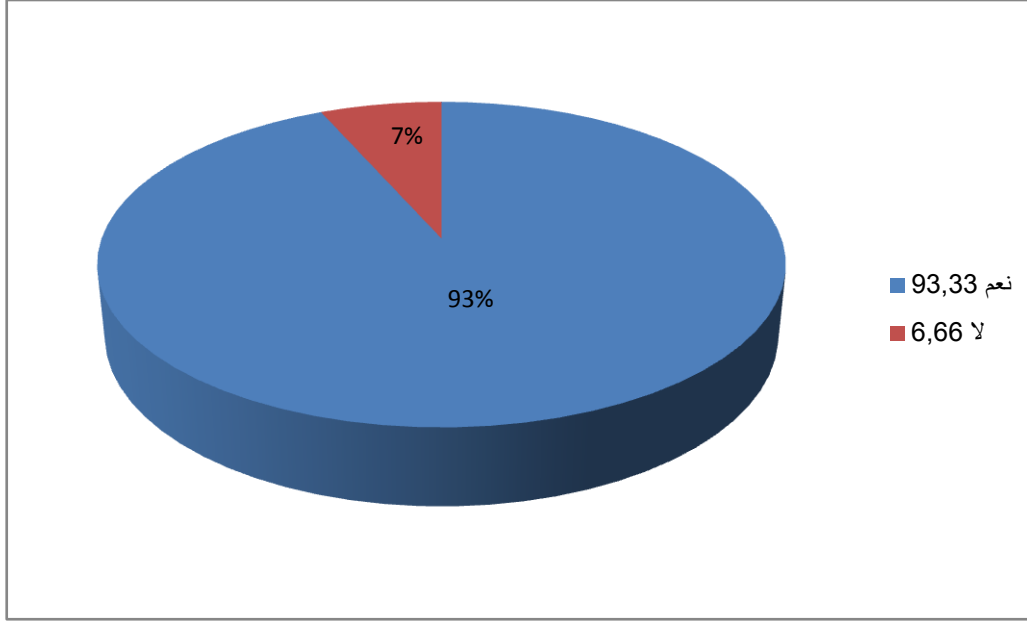
الغرض منه:

معرف مدى إقامة العلاقات بين التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضة.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (07) يمثل مدى إقامة العلاقة بين التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 93.33	84	نعم
% 6.66	06	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 07

تحليل الجدول رقم : (07)

نلاحظ من الجدول رقم (07) نجد أن نسبة 93.33 % من العينة المدروسة يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية يتم اكتشاف الزملاء والتعرف عليهم أكثر، أما نسبة 6.66 % يرون عكس ذلك.

- من خلال الجدول نستنتج أن الأغلبية والمتمثلة في نسبة 93.33% من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على خلق علاقات والتعرف على زملائهم أكثر وهذا ناتج على البعد الاجتماعي للمادة التربية البدنية والرياضية ومدى تقريرهم من بعضه م ومنه نستنتج أن للمادة أبعاد وآثار إيجابية من عدة نواحي، أما نسبة 6.66% الذين يرون عكس ذلك فهذا راجع لشخصيتهم وعدم تكيفهم مع المادة بشكل جيد وهذا ناتج عن سوء فهم لأهداف التربية البدنية.

السؤال الثامن:

حصة التربية البدنية والرياضية تخلق:

جو تفك م بين التلاميذ - جو تأخي - جو تعارف - جو عدواني؟.

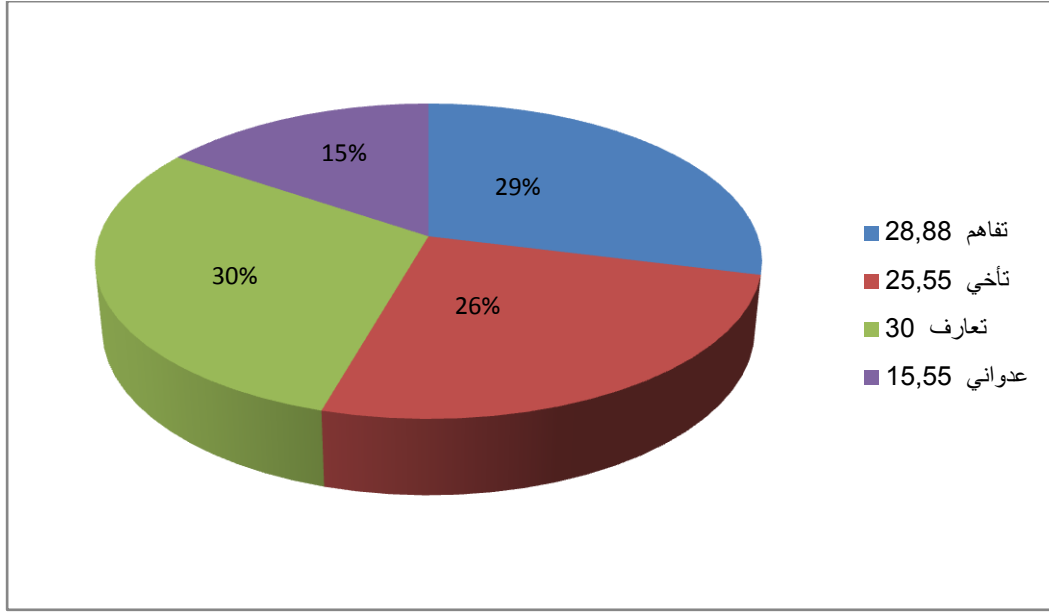
الغرض منه:

معرف نوع العلاقات التي يكسرها التلاميذ من خلال ممارسته م لتربية البدنية والرياضية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (08) يمثل مدى العلاقات التي يكسرها التلاميذ من خلال ممارسته م التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
جو تفاهم	26	% 28.88
جو تأخي	23	% 25.55
جو تعارف	27	% 30
جو عدواني	14	% 15.55
المجموع	90	% 100



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم 08

تحليل الجدول رقم: (08)

نلاحظ من الجدول رقم (08) أن نسبة 28.88% من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو تفاهم بينهم ، ونسبة 25.55% يعتقدون أنها تخلق جو تأخي ، ونسبة 30% يرون أنها تخلق جو تعارف أما نسبة 15.55% يرون أنها تخلق جو عدواني.

-من خلال النتائج المتحصل نستنتج أن النسبة الأعلى في اعتقاد التلاميذ هي في أن التربية البدنية والرياضية تخلق جو تعارف بنسبة 30%وهذا له دلالة واضحة للأبعاد الاجتماعية لمادة التربية البدنية والرياضية ونسبة 28.88% من نفس العينة يرون أنها تخلق جو تفاهم بينهم ونسبة 25.55% يقولون أنها تخلق جو تأخي وهذا كله يصب في أثر التربية البدنية من الناحية الاجتماعية عاينم أما نسبة 15.55% يعتقدون أنها تخلق جو عدواني وهذا راجع ربما للأسباب عدم تكفيهم الجيد مع الحصة وأيضاً راجع إلى شخصيتهم المائلة إلى العدوانية.

السؤال التاسع:

حصص التربية البدنية والرياضية تعلمك:

الانضباط - النظام - احترام الغير؟

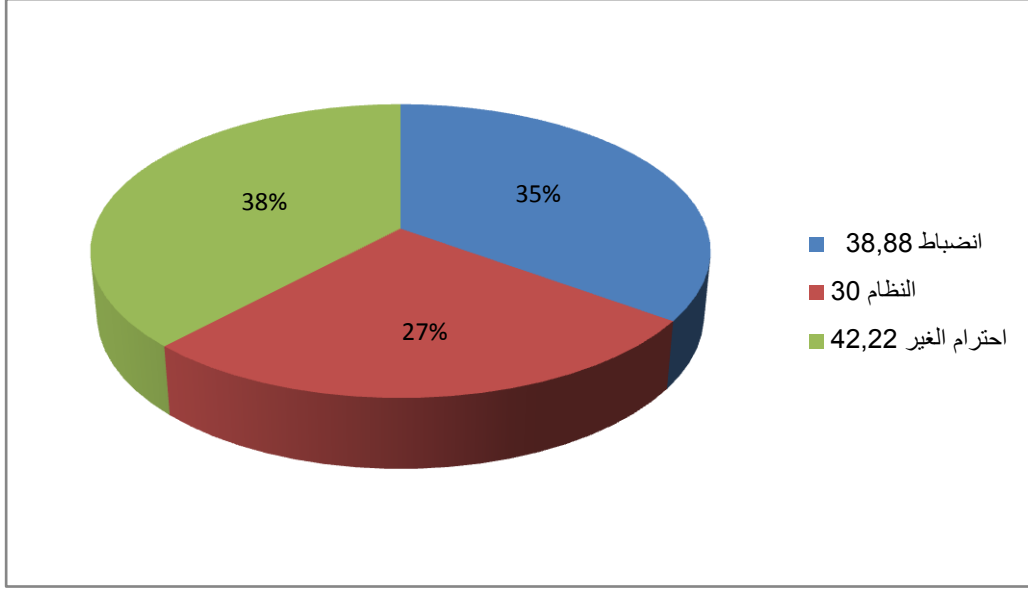
الغرض منه:

معرفة أهداف التربية البدنية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (09) يمثل أهداف التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 38.88	35	الانضباط
% 30	27	النظام
% 42.22	38	احترام الغير
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 09

تحليل الجدول رقم: (09)

نلاحظ من الجدول رقم 09 أن نسبة 38.88% تقول أن حصة التربية البدنية والرياضية تعالجه م الانضباط أما نسبة 30% يعتقدون أنها تعالجه م النظام أما نسبة 42.22% يقولون أنها تعالجه م احترام الغير.

-من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن أعلى نسبة من الإجابات كانت: هي أن التربية البدنية والرياضية تعالجه م احترام الغير وهذا دليل أولاً على وعي التلاميذ بهذا الجانب المهم وثانياً دليل على مكانة التربية البدنية في تقوية الروابط الاجتماعية من خلال احترام الغير.

بالمقابل هناك نتائج أخرى وهي نسبة 38.88% يقولون أنها تعلم الانضباط هذا صحيح فان التربية البدنية لديها عدة أهداف منها الانضباط والنظام.

السؤال العاشر:

تساعد حصص التربية البدنية والرياضية على خلق علاقات اجتماعية حسنة مع الزملاء : كثيرا - قليلا - لا ؟

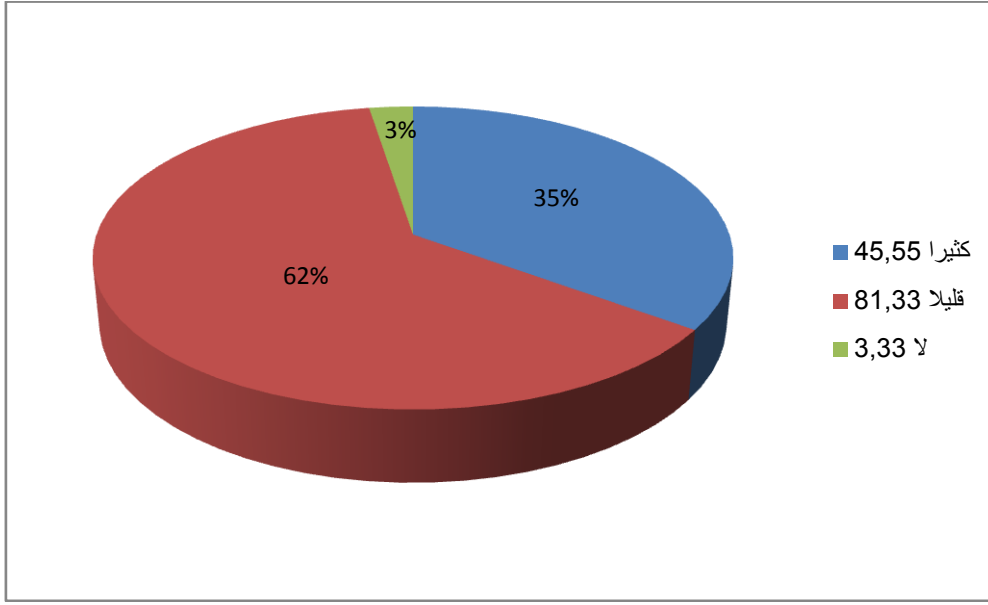
الغرض منه:

معرفة دور التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (10) يمثل الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 45.55	41	كثيرا
% 81.33	46	قليلا
% 3.33	3	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 10

تحليل الجدول رقم: (10)

من خلال الجدول نرى أن فيما يخص السؤال : هل تساعد حصص التربية البدنية والرياضية على خلق علاقات اجتماعية نرى أن نسبة 45.55% يقولون أنها تخلق كثيرا من العلاقات أما نسبة 51.11% فيقولون أنها قليلة وأما نسبة 3.33% فيقولون أنها لا تخلق علاقات.

- من خلال النتائج نستنتج أن النسبة الأعلى هي أن التربية البدنية تخلق علاقات قليلة وتمثل هذه النسبة 51.11% من العينة، هذه النتيجة تدل على أن التلاميذ لا يتعاملون جيدا مع المادة ومع زملائهم أما نسبة 45.55% فهم يدركون تماما أه داف التربية البدنية، وعندما نرى نسبة 3.33% يقولون أنها لا تخلق علاقات ندرك تماما أن لها دور اجتماعي كبير.

السؤال رقم: (11)

تجد أن استناد التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إلى نفسك ؟

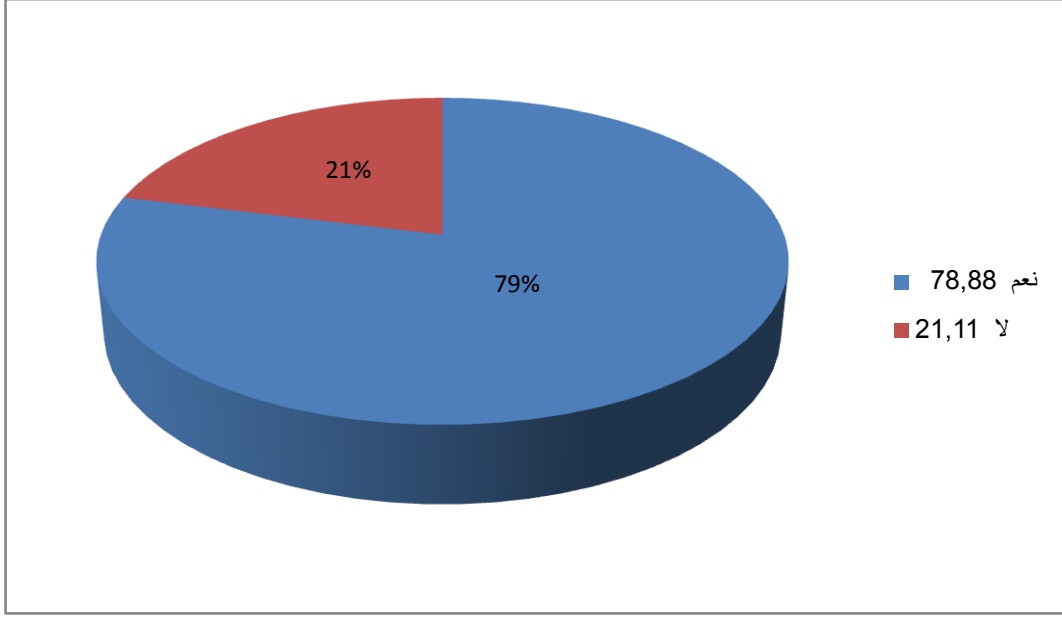
الغرض من السؤال:

الغرض منه معرفة مدى تأثير الاستاد نفسيا على التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (11) يمثل مدى تأثير النفسي من طرف الاستاد على التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 78.88	71	نعم
% 21.11	19	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 11

تحليل الجدول رقم: (11)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 78.88% من عدد العينة المدروسة يرون بأن الأساتذة التربية البدنية والرياضة هم أقرب إلى التلميذ، بينما نسبة 21.11% يرون العكس.

- ومن خلال هذه النسب نستنتج أن أغلب التلاميذ يرون أن أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية له دور كبير و هام ويتمثل في عدة نواحي منه ا مساعدتهم، وبالتالي تعتبر مادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي.

السؤال رقم : (12)

تبوح لأستاذ التربية البدنية والرياضية عن أسرارك الخاصة ؟

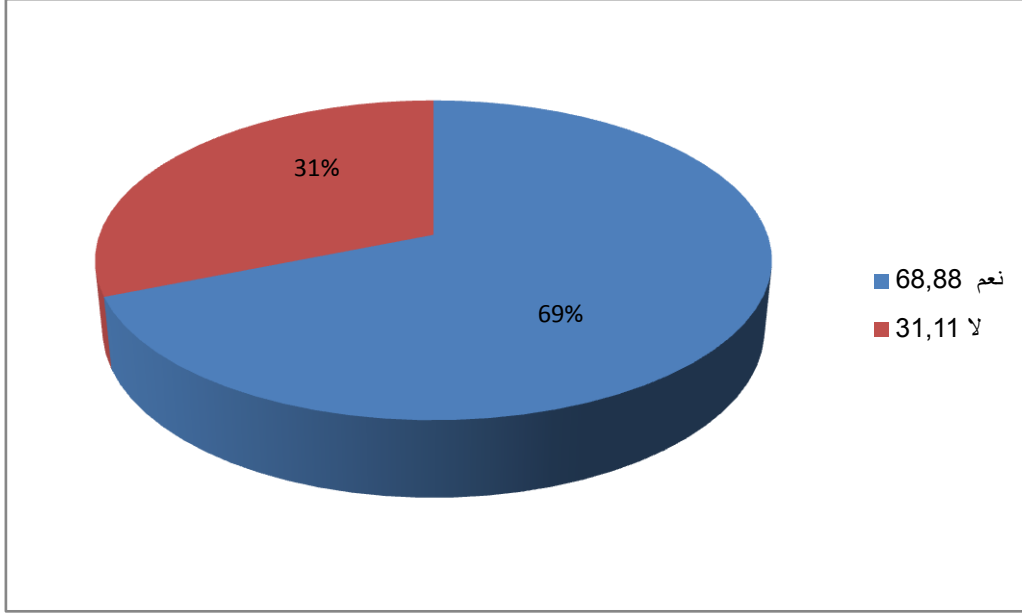
الغرض من السؤال:

الغرض منه معرفة مدى تقرب التلاميذ إلى الأساتذة التربية البدنية والرياضية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (12) يمثل مدى تقرب التلاميذ إلى اساتذة التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 68.88	62	نعم
% 31.11	28	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم : 12

تحليل الجدول رقم: (12)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 68.88% من عدد العينة المدروسة يرون بأن الأساتذة التربية البدنية والرياضة هم أقرب إلى التلميذ من الناحية النفسية والاجتماعية وهذا راجع إلى عدة أسباب داخلية، بينما نسبة 31.11% يرون العكس.

- ومن خلال هذه النسب يظهر لنا أن أغلب التلاميذ يرون أن أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية له دور فعال و هام في حياة التلميذ ويتمثل في عدة نواحي منها مساعدتهم، وبالتالي تعتبر مادة أساسية بالنسبة للتحصيل الدراسي.

السؤال رقم : (13)

اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيدا؟

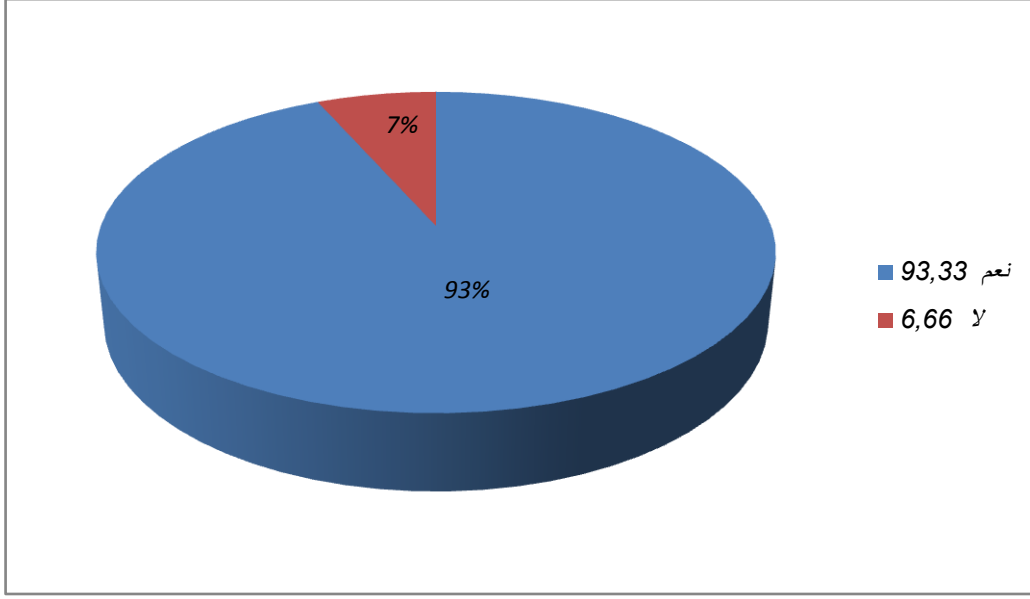
الغرض منه:

معرف مدى سعادة التلاميذ خلال ممارسة الألعاب الجماعية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضة.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (13) يمثل مدى سعادة التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 93.33	84	نعم
% 6.66	06	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 13

تحليل الجدول رقم: (13)

نلاحظ من الجدول رقم (13) نجد أن نسبة كبيرة ب 93.33 % من العينة المدروسة يشعرون بالسعادة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية، بينما عبرت نسبة قليلة وتمثل ب 6.66 % عكس ذلك. - من خلال الجدول نستنتج أن الأغلبية والمتمثلة في نسبة 93.33 % من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على خلق جو ملائم وسعيد مبني على علاقات التأخي والتعرف على زملائهم أكثر وهذا ناتج على البعد الاجتماعي والنفسي للمادة التربية البدنية والرياضية ومدى تقريرهم من بعضه م ومنه نستنتج أن للمادة أبعاد وآثار ايجابية من عدة نواحي، أما نسبة 6.66 % الذين يرون عكس ذلك فهذا راجع لشخصيتهم وعدم تكيفهم مع المادة بشكل جيد وهذا ناتج عن سوء فهم لأهداف التربية البدنية.

السؤال رقم: (14)

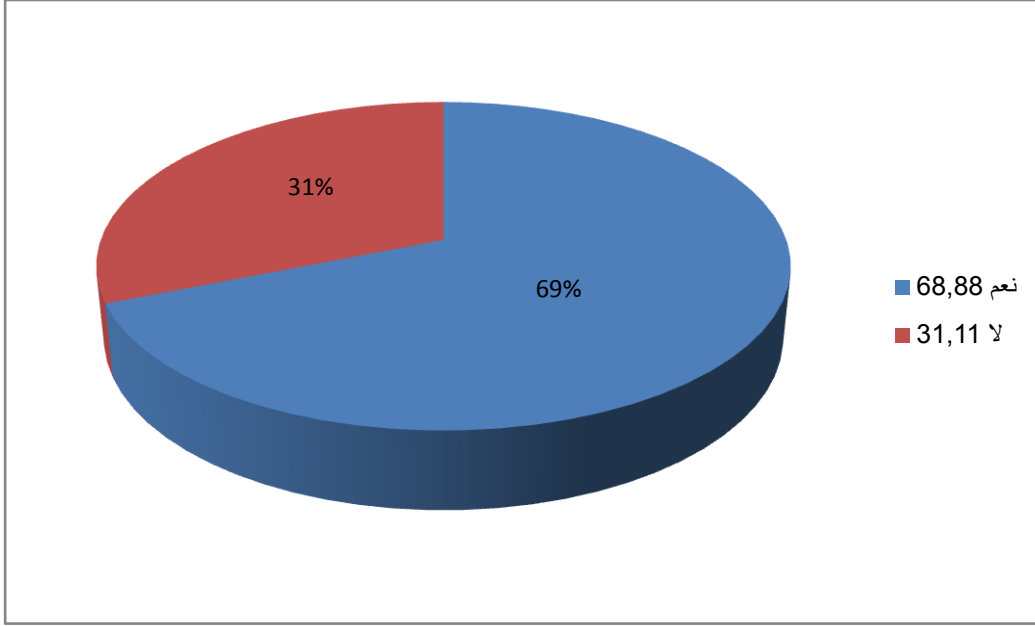
تقتصر التربية البدنية والرياضية على شخص ذو المهارات العالية؟

الغرض منه: معرفة الشريحة التي تمارس التربية البدنية والرياضية

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (14) يمثل الشريحة التي تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 68.88	62	نعم
% 31.11	28	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 14

تحليل الجدول رقم: (14)

من خلال الجدول المبين أعلاه نجد أن نسبة 91.11 % وهي نسبة ساحقة يقولون أن التربية البدنية لا تقتصر على شخص ذو مهارات عالية ونسبة 8.88 % يقولون العكس.

- من خلال النتائج نستنتج أن التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على شخص معين لأنه يمكن لجميع شرائح المجتمع ممارستها سواء الذكور أو الإناث كبار أو صغار بدين أو هزيل بالتالي لا تتطلب مهارات خاصة أو عالية.

السؤال رقم : (15)

للتربية البدنية و الرياضية أثر ايجابي على الجانب الصحي ؟

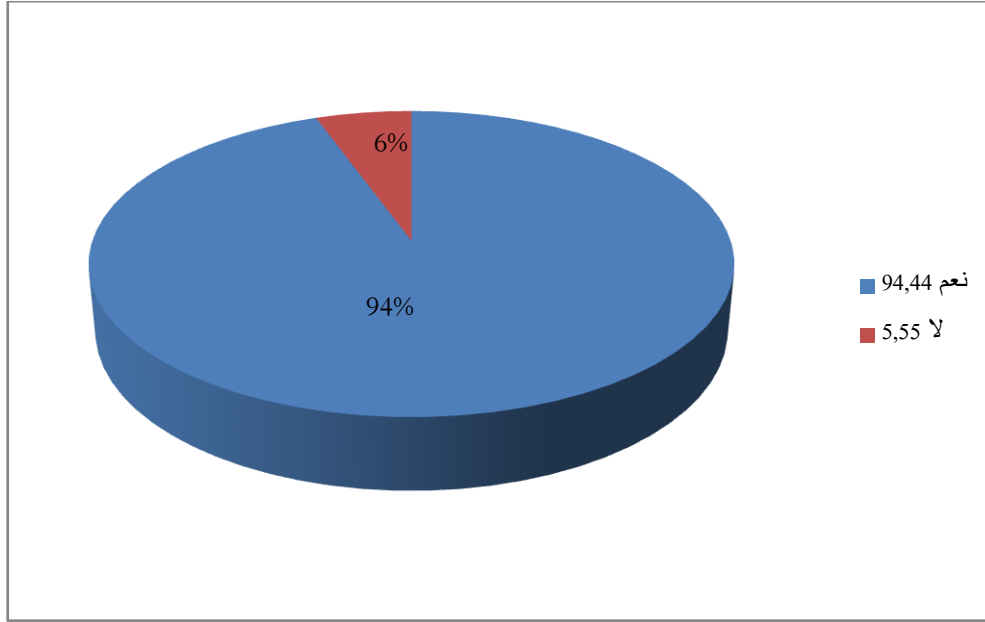
الغرض منه:

معرفة أثر التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي للتلميذ.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (15) يمثل أثر التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 87.77	79	نعم
% 12.22	11	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 15

تحليل الجدول رقم : (15)

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 87.77 % يقولون أن للتربية البدنية أثر ايجابي من الجانب الصحي أما نسبة 12.22 % يقولون العكس.

- نستنتج من خلال النسب أن للتربية البدنية والرياضية أثر على الجانب الصحي وهذ ما أكدته النتائج المتحصل عليه ا.

السؤال رقم: (16)

ممارسة التربية البدنية والرياضية تنمي:

العمل العقلي - العمل بدني - الثقة - الاستقلالية ؟

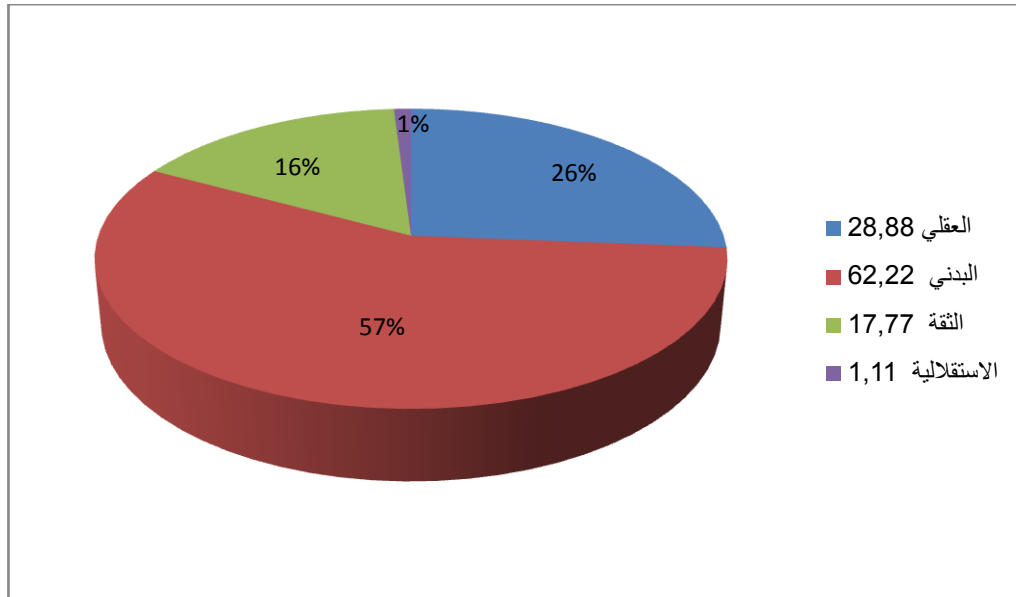
الغرض منه:

معرفة التلاميذ لأهداف التربية البدنية والرياضية.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (16) يمثل مدى معرفة التلاميذ أهداف ممارسة التربية البدنية والرياضية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 28.88	26	العمل العقلي
% 62.22	47	العمل البدني
% 17.77	16	الثقة
% 1.11	1	الاستقلالية
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 16

تحليل الجدول رقم: (16)

من خلال الجدول رقم 12 نرى أن نسبة 12.88 % من العينة المدروسة جاوبوا بأن التربية البدنية والرياضية تنمي العمل العقلي أما نسبة 52.22 % يقولون إنها تنمي العمل البدني أما نسبة 17.77 % يقولون أنها تنمي الثقة ونسبة 1.11 % يقولون أنها تنمي الاستقلالية.

- نستنتج من خلال النسب أن أعلى نسبته هي أن التربية البدنية تنمي العمل البدني بنسبة 52.22 % وهذا يؤكد أن لها دور كبير على صحة التلميذ، وتأتي من ورائها نسبة 28.88 % لتنمية العمل العقلي وهذا دليل على أنها ذات أبعاد كبيرة.

السؤال رقم : (17)

أيه ما أكثر عرضة للإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
ممارس الرياضة - غير الممارس لها.

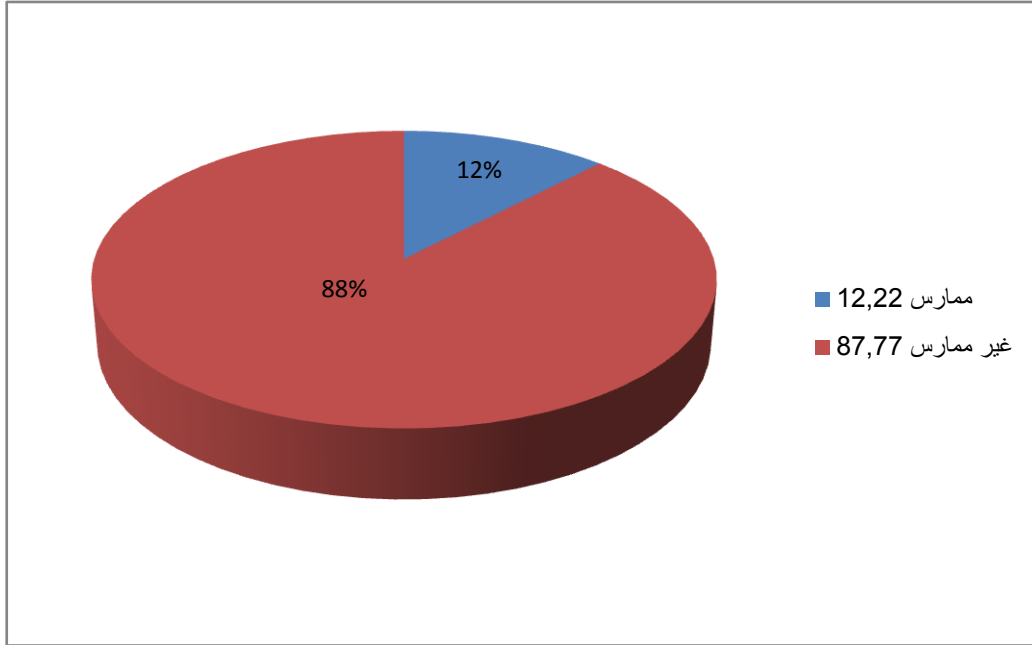
الغرض منه:

معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في الحماية من الإصابات.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (17) يمثل دور التربية البدنية والرياضية في الحماية من الإصابة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 12.22	11	ممارسة الرياضة
% 87.77	79	غير ممارس لها
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 17

تحليل الجدول رقم: (17)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 87.77% يقولون أن أكثر من يتعرض للإصابات أثناء حصة التربية البدنية هو غير الممارس لها ونسبة 12.22% يقولون أن ممارسي الرياضة هم أكثر من يتعرضون للإصابة أثناء الحصة.

-من خلال النتائج نستنتج أن التربية البدنية تساعد على تقوية العظام ومنه أن ممارسة الرياضة تملك جسم أقوى يساعده على تحمل الإصابات.

السؤال رقم : (18)

تمارس التربية البدنية والرياضية؟

فوائد صحية - ترويح عن النفس - شغل أوقات الفراغ.

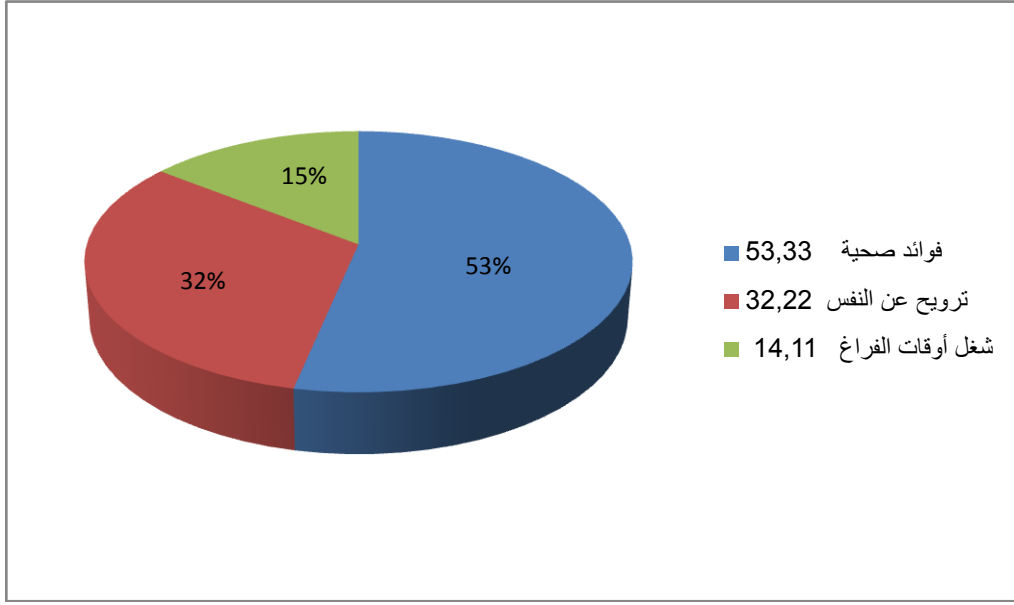
الغرض منه:

معرفة رأي التلاميذ حول ممارستهم للتربية البدنية والرياضية..

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (18) يمثل رأي التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 53.33	48	فوائد صحية
% 32.22	29	ترويح عن النفس
% 14.44	13	شغل أوقات الفراغ
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 18

تحليل الجدول رقم : (18)

من خلال الجدول أعلاه لدينا نسبة 53.33 % يقولون أنهم يمارسون التربية البدنية والرياضى % لفوائد صحية ونسبة 32.22 % يمارسونها للترويح عن النفس أما نسبة 14.44 % يمارسونها اشغل أوقات الفراغ.

- من خلال النتائج نستنتج أن أكثر ممارسي التربية البدنية والرياضية يمارسونها لفوائدها الصحية ، وه ذا راجع لعلمه م بفوائدها ، كما نجد نسبة قليلة يمارسونها للترويح عن النفس و هذا يكون لمشاكل نفسية ، أما النسبة القليلة جدا يمارسون الرياضة لشغل أوقات الفراغ وه ذا يكون راجع إلى فراغ كبير في الوقت.

السؤال رقم: (19)

تظن أن النشاط الرياضي يساعد على التحلي عن التدخين؟

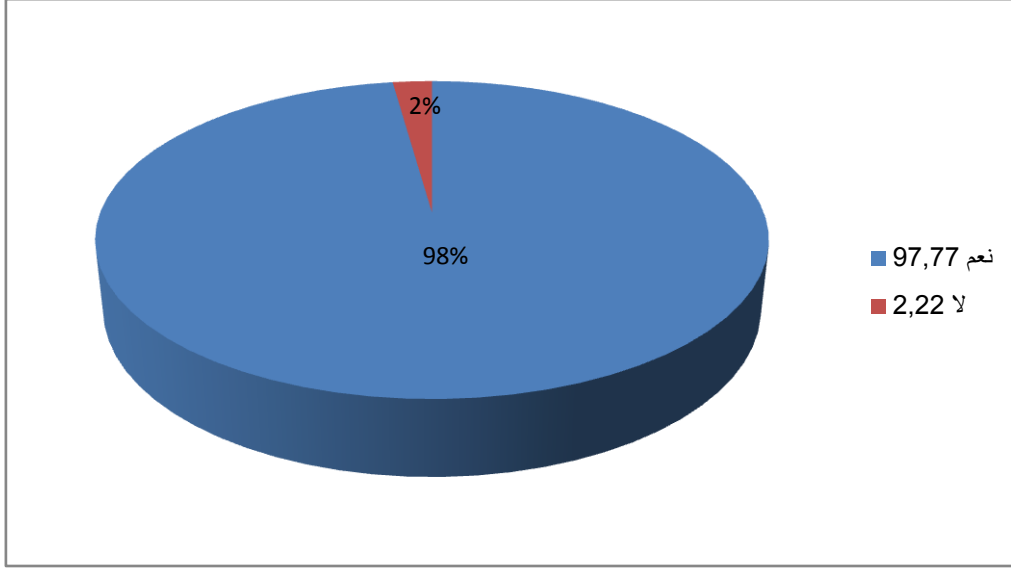
الغرض منه:

معرفة فوائد التربية البدنية والرياضية لصحة التلميذ.

وكانت النتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي :

الجدول رقم : (19) يمثل فوائد التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 97.77	88	نعم
% 2.22	2	لا
% 100	90	المجموع



تمثيل بياني يوضح نتائج الجدول رقم: 19

تحليل الجدول رقم : (19)

من خلال الجدول نجد نسبة 97.77 % يقولون أن النشاط الرياضي يساعد على التخلي عن التدخين ونسبة 2.22% يقولون عكس ذلك.

- نستنتج من خلال النسبة العالية أن التربية البدنية تساعد على الإقلاع عن التدخين وه ذا يبرهن على الفوائد الكبيرة للتربية البدنية من الجانب الصحي ،فالتدخين هو عدو التربية البدنية و الرياضية ، أما من يرون أن التربية البدنية و الرياضية لا تساعد على الإقلاع عن التدخين فه م نسبة قليلة.

الفصل الثالث

الاستنتاجات والتوصيات والخلاصة العامة

* مناقشة فرضيات :

من خلال دراستنا لموضوع التربية البدنية والرياضية و مدى تأثيراتها الصحية والنفسية والاجتماعية على المراهق ودراستنا الميدانية التي أجريناها في ثانويات ولاية غليزان (الإخوة ظريف، سيدي عدة، الجديدة) . وبعد قراءة الجداول والتحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى المعطيات التالية :

- بالنسبة للفرضية الأولى التي تقول " تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس " قد تحققت وهذا ما يظهر جليا في تجاوب التلاميذ مع الأسئلة حيث أن أغلبية التلاميذ يحبون هذه المادة، فمثلا السؤال رقم : (04) الذي يقول " ماهو إحساسك أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية ؟ الراحة - القلق - الملل " أجاب التلاميذ ب: 67.77 % للراحة و 11.11 % يحسون بالقلق % 21.11 شعروا بالملل، كما أن معظم نتائج الاستبيان تصب في قالب واحد وهو الدور الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ، ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى.

- أما الفرضية الثانية التي تقول " لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس " قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليه في الاستبيان مثلا في السؤال رقم : (02) "هل للتربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الجانب النفسي لك؟ نعم - لا " أجاب التلاميذ ب 94.44% :نعم و 5.46 % لا كما نجد السؤال رقم : " (03) في رأيك هل تساعد التربية البدنية والرياضية في القضاء على كل من :الاكتئاب -العزلة - الخجل " أجاب التلاميذ ب: 87.77 % نعم و 12.33 % لا، ومن خلال هذه النتائج نجد أن أغلبية التلاميذ تؤثر فيهم حصة التربية البدنية ايجابيا على الجانب النفسي .

- أما بالنسبة للفرضية الثالثة التي تقول " لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس " فمن خلال أسئلة الاستبيان الخاصة بهذه الفرضية مثل السؤال رقم:(06) "هل بممارستك للتربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك وتتعرف عليهم ؟ نعم - لا " نجد الإجابة كالتالي : 93.33 % نعم و 6.66 % لا، كما نجد السؤال رقم : (09) " هل تساعد حصص التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع: كثيرا - قليلا - لا ؟ " كانت الإجابات كالتالي : 45.55 % كثيرا و 51.11 % قليلا و 3.33 % لا. من خلال نتائج السؤال رقم : (06) نجد : أن أغلبية التلاميذ يقولون أن مادة التربية البدنية تساعد على بناء علاقات اجتماعية وفي السؤال رقم (09) نجد نسبة ضئيلة لا تكاد تحصى أجابت بأن حصة التربية البدنية لا تساعد على الاندماج في المجتمع وهذا يبرز مكانة الحصة من الجانب الاجتماعي ومنه صحة الفرضية الثالثة.

- أما فيما يخص الفرضية الرابعة التي تقول " لأستاذ كبير و إيجابي خلال الحصة " وقد تحققت وهذا ما نجد في النتائج التحصل عليها في الاستبيان من خلال الأسئلة رقم (11): " هل تجد أن الاستاد التربية البدنية والرياضية هو أقرب إليك؟" نعم- لا حيث كانت النتائج كالتالي : 78.88 % نعم و 21.11 % لا ، وفي السؤال

رقم: (12) " هل تبوح لأستاذ التربية البدنية والرياضية عن أسرارك الخاصة ؟ "نعم-لا كانت النتائج %
68.88 نعم و 31.11 % لا.

- ونجد أن الأغلبية التلاميذ كانت نتائج إجابتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية حيث تحصلنا في السؤال
رقم: 13 و 14 على النتائج تتمثل ب 93.33 % يفضلون اللعب الجماعي على اللعب الفردي، كما يساهم
اللعب في تخفيف من القلق مقرنة باللعب الفردي.

- أما فيما يخص الفرضية الرابعة التي تقول " تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على صحة المراهق المتمدرس "
قد تحققت وهذا ما نجده في النتائج المتحصل عليها في الاستبيان من خلال الأسئلة رقم: (18) "هل تظن أن
النشاط الرياضي يساعد على التخلي عن التدخين؟ نعم -لا " حيث كانت النتائج كالتالي : 97.77 % نعم
و 2.22 % لا، وفي السؤال رقم: (19) "لماذا تمارس التربية البدنية والرياضية ؟ فوائد صحية -ترويح عن
النفس -شغل أوقات الفراغ " كانت النتائج كالتالي : 53.33% فوائد صحية و 32.22 % ترويح عن
النفس و 14.44 % شغل أوقات الفراغ، من خلال هذه النتائج ندرك تماما التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية
على صحة التلاميذ ومنه فالفرضية الرابعة صحيحة.

* الخلاصة العامة:

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

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

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

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

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

* الاقتراحات والتوصيات :

- على ضوء النتائج والاستنتاجات المتحصّل عليها نوصي:
 - يجب أن تتظافر الجهود مابين الأولياء والمجتمع والثانوية من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.
 - تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بمحّص نظرية خاصة بالتربية البدنية والرياضية.
 - يجب إعطاء الصورة الحقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وذلك بتوعية التلاميذ والتعريف بمادة التربية البدنية والرياضية وتوضيح أهدافها ودورها في المجتمع وفي حياة التلميذ والحث على ممارستها خارج الثانوية.
 - زملائنا المتخرجين من المعهد إعطاء صورة حقيقية وجيدة لمادة التربية البدنية و الرياضية.
 - تطوير الرياضة المدرسية وهذا بتنظيم دورات رياضية داخلية وخارجية من أجل تعاون أكثر واندماج في المجتمع.
 - ضرورة التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.
 - توعية الأولياء لأهمية التربية البدنية والرياضية.
 - يجب توفير الوسائل والمنشآت اللازمة لتسهيل ممارسة التربية البدنية والرياضية من طرف الوزارة و المديرات والوصول إلى الأهداف المسطرة.
 - يجب أن تكون هناك توعية إعلامية للأولياء بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية و معرفة أهدافها وانعكاساتها على التلميذ.
 - إعطاء المكانة الحقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية وذلك بالزيادة في الوقت ورفع المعامل

قائمة المراجع

* قائمة المراجع

* المراجع العامة:

1- أسس التربية البدنية. حسن معوض وكمال صالح عبدو. طبعة 4.

2- أصول التربية البدنية . (طبعة 2 سنة 1997).

3- أصول التربية البدنية. (الطبعة 2 1997).

* المراجع الخاصة:

1- أمين أنور خولي. (1997). أصول التربية البدنية. طبعة 2.

2- امين انور خولي و محمد الحمامي. (1996). نظريات و طرق التربية البدنية. طبعة الأولى.

3- بشير رشد و حسن الحبيب و دركي. (1998). انعكاسات ممارسة النشاطات التربية البدنية و الرياضية على

4- النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوي. الجزائر: مذكرة ليسانس.

5- بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر. (18 إلى 22 ماي 1998). مصر (القاهرة).

6- بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر. (18 إلى 22 ماي 1998). مصر (القاهرة).

7- بو غلالي عمران رولة. (1987). الرياضة في المدرسة الأساسية. الجزائر: ديوان المطبوعات.

8- بوعلام العمراني. (1987). الرياضة في المدرسة الاساسية. الجزائر: ديوان المطبوعات طبعة 1.

9- دويرار, د. ع. (1996). سيكولوجية النمو و الإرتقاء. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية بدون طبعة.

10- رابح, ت. أصول التربية و التعليم. الطبعة الثانية.

11- رمضان محمد القذافي. (1997). علم النمو و الطفولة و المراهقة. الإسكندرية: الكتبة الجامعية الحديثة

الطبعة 2.

12- زهران, ح. ع. (1995). عالم النفس النمو. القاهرة: عالم الكتب طبعة 1.

- 13- زهران , ح . ع . علم النفس النمو الطفولة والمراهقة . طبعة 5.
- 14- شالز حسن المعوض و كمالا صالح عبدو .
- 15- شالز حسن معوض و كمال عبدو . أسس التربية البدنية . طبعة 4.
- 16- عباس احمد صالح السمراني . طرق التدريب في مجال التربية الرياضية . الطبعة الاولى .
- 17- عبد المجيد شعلال . (1998) . معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و وطرائق معالجتها . الماجستير .
- 18- عدنان درويش . التربية البدنية والرياضية المدرسية . القاهرة: دار الفكر .
- 19- فؤاد الباهي السيد . الاسس النفسية للنمو . بدون الطبعة .

* الرسائل و المذكرات:

- 1- فاطمة بوراس . (1997) . اثر وحدات تعليمية مقترحة . رسالة ماجستير .
- 2- قاسمي صادق وايشو كان محمد . (1994) . أثر ممارسة الرياضة على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات . الجزائر: مذكرة ليسانس جامعة الجزائر .
- 3- قانون رقم 03-89 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها .
- 4- قصي محمود المهدي القصي . محاضرة .
- 5- لحر عبد الحق . (1995) . مجلة علمية للثقافة البدنية والرياضة . طبعة 1.
- 6- مالك سليمان مخول . (1981) . علم النفس الطفولة و المراهقة . دمشق: مطابع مؤسسة دمشق .
- 7- مالك سليمان مخول . (1981) . علم النفس الطفولة والمراهقة . دمشق: مطابع مؤسسة دمشق .
- 8- محمد الأفندي . علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية الرياضية . دار النشر للطبع و النشر .
- 9- محمد حسن علوي . (1986) . علم النفس الرياضي . دار المعارف الطبعة 1.

10- محمد عادل خطاب كمال الدين التركي . (1996). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية.

11- محمد مصطفى زيدان. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. القاهرة: بدون طبعة.

12- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطىء. نظرية و طرق التربية البدنية. طبعة 1.

* مصادر أخرى مختلفة:

1- مشروع الميثاق الوطني. (1986). الجزائر.

2- مشروع الميثاق الوطني. (1986). الجزائر.

3- مطاوع, ا. ع. (1995). اصول التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.

4- مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي . (1996). الجزائر.

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

6- يوسف حرشواوي. (1995). دور التربية و الرياضية في تنمية القدرة على الإنتباه رسالة ماجستير. مستغانم.

7- الرفاعي حسين أحمد. (1996). مناهج البحث العلمي. دار وائل للطباعة والنشر.

8- رشيد زرواني. (2002). تدريبات في منهجية البحث العلميني العلوم الإجتماعية. الجزائر: دار الهومة ط 1.

9- عمار بوحوش محمد محمود ذبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطريقة اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

10- فريد كامل أبو زينة وأخرون. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الاحصاء العلمي. عمان الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع ط 1 .

11- محمد أزهر السماك. (1989). الاصول في البحث العلمي. الموصل: دار الحكمة للطباعة و النشر.

12- محمد حسن علاوي _ أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



موجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية:

أعزائي التلاميذ يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تندرج في إطار بحثنا المتمثل في: " أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية لدى المراهق (15- 18 سنة)". راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية على هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

* الاستاذ المشرف :

د/- بن يوسف دحو

* فريق البحث:

- عصماني عيسى.

- جلول دواجي سفيان.

- حليمي صدام.

ملاحظة:

يجب وضع علامة: (X) في الخانة المناسبة

السنة الجامعية : 2013 - 2014

* المحور الأول

–أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية :

1- التربية البدنية والرياضية تساعدك على استيعاب دروسك ؟

نعم

لا

2- للتربية البدنية والرياضية اثر ايجابي على الجانب النفسي ؟

نعم

لا

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

الاكتئاب

الخجل

العزلة

4- إحساسك أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الراحة

القلق

الملل

5- الشيء الذي يعجبك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

اللعب

المنافسة

التدريب

6- تشعر بنفسك متوترا وقلقا قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم

لا

* المحور الثاني

-أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية :

7- بممارستك للتربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك وتتعرف عليهم؟

لا

نعم

8- تعتقد أن التربية البدنية والرياضية تخلق جو تفاهم بين التلاميذ؟

جو عدواني

جو تعارف

9- حصص التربية البدنية والرياضية تعلمك؟

الانضباط

النظام

احترام الغير

10- تساعد حصص التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع ؟

كثيرا

قليلا

لا

11- تجد أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو أقرب الأساتذة إلى نفسك ؟

نعم

لا

12- تبوح لأستاذ التربية البدنية والرياضية عن أسرارك الخاصة ؟

نعم

لا

13- اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية و الرياضية يجعلك سعيدا؟

نعم

لا

* المحور الثالث :

-أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الصحية :

14- تقتصر التربية البدنية والرياضية على شخص ذو المهارات العالية؟

نعم

لا

15- للتربية البدنية و الرياضية اثر ايجابي على الجانب الصحي؟

نعم

لا

16- ممارسة التربية البدنية والرياضية تنتمي إلى؟

العمل العقلي

العمل البدني

الثقة

الاستقلالية

17- أيهما أكثر عرضة للإصابات ؟

ممارس التربية البدنية والرياضية

غير الممارس لها

18- لماذا تمارس التربية البدنية والرياضية ؟

فوائد صحية

ترويح عن النفس

شغل أوقات الفراغ

19- تظن أن النشاط الرياضي يساعد على التخلص عن التدخين ؟

نعم

لا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطلبة :

- عصماني عيسى

- جلول دواجي سفيان

- حللمي صدام

و تحت الإشراف الدكتور : بومسجد عبد القادر

من قسم :السنة الثالثة ل.م.د، التربية البدنية والرياضية. قد حكم أداة بحثه (استمارة أسئلة) موجهة

إلى عينة تلاميذ (15 - 18سنة) و التي تندرج ضمن متطلبات إنجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي (

2013 - 2014) تحت عنوان "أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية

والصحية لدى المراهق (15 - 18 سنة)".

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
-1			
-2			
-3			
-4			
-5			
-6			
-7			
-8			
-9			
-10			

ملخص الدراسة

تعتبر المراهقة مرحلة حيوية في نمو الإنسان حيث تشكل فيها صحة الفرد المستقبلية وتكوينه الثقافي، كما يتم نضجه الجسدي و الفسيولوجي وتطوره النفسي والاجتماعي، إذ يتعرض المراهقين في سن التكوين هذه إلى مؤثرات كثيرة منها خارجي ضمن نطاق العائلة أو خارجها (الآباء، المعلمون، الأصدقاء، مقدمو الرعاية الصحية، وسائل الإعلام، قيم المجتمع الدينية والثقافية)، ومنها داخلي والتي تشمل (النضج البيولوجي الجسمي والتطور النفسي الاجتماعي).

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين ممارسة الرياضة و صحة المراهق بمفهومها الشمولي من الناحية الجسدية و الفسيولوجية و الناحية النفسية و الإجتماعية ، أي كل ما تعلق بصحة المراهق و سلامة وظائف أعضاء جسده من جهة ، و من جهة أخرى التحصيل الدراسي، والمهارات الاجتماعية، وسمات الشخصية التي يتميز بها هذا الأخير.

ضمت عينة الدراسة 90 طالبا يدرسون في الطور الثانوي بولاية غليزان، و ينتمون إلى المرحلة السنية محل الدراسة أي تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة.

توصلت نتائج الدراسة إلى:

- 1- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين صحة المراهق من الناحية الجسدية و ممارسة الرياضة.
- 2- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين صحة المراهق من الناحية النفسية و ممارسة الرياضة.
- 3- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين صحة المراهق من الناحية الإجتماعية و ممارسة الرياضة.

RESUME

L'adolescence représente un stade essentiel pour la croissance de l'être humain, c'est le stade de formation de la santé individuelle à l'avenir, de la formation culturelle et aussi la maturité physique, physiologique, psychologique et sociale. Les adolescents sont exposés à cet âge de formation a plusieurs facteurs soit externes au sein de la famille ou bien l'entourage (parents, enseignants, amis, fournisseurs de soins de santé, les médias, les valeurs de la communauté religieuses et culturelles), soit internes et qui comprennent (la maturité physique biologique et le développement psycho-social).

La présente étude vise à examiner globalement la relation entre l'éducation sportive et la santé des adolescents (en termes physique, physiologique, psychologique et sociale). C'est-à-dire étudier tous les facteurs attachés à la santé de l'adolescent et les fonctions de son corps d'une part, et d'autre part, sur la réalisation scolaire, les compétences sociales, et les qualités personnelles qui caractérisent celui-ci.

L'échantillon de cette étude a compris 90 étudiants au niveau secondaire dans la Wilaya de Relizane, et appartiennent à l'intervalle d'âge (15 et 18 ans) précisée dans l'étude.

Au cours de cette étude, nous avons obtenu les résultats suivants:

1. La présence d'une relation statistique positive et significative entre la santé de l'adolescent en termes physique et l'exercice sportive ;
2. La présence d'une relation statistique positive et significative entre la santé de l'adolescent en termes psychologique et l'exercice sportive ;
3. La présence d'une relation statistique positive et significative entre la santé de l'adolescent en termes de développement social et l'exercice sportive.