

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



قسم: التربية البدنية والرياضية



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

## دوافع ممارسة النشاط الرياضي الالاصفي

- بحث مسبي أبرمي على تلاميذ السنة الثانية ثانوي

إشراف:

أ/ جبوري بن عمر

لجنة المناقشة:

■ أ/ علالي الطالب

■ د/ طاهر طاهر

إعداد الطلبة:

كح بن عطية شاوش

كح يعقوب فاطمة الزهراء

كح سلاق عبد الحق

السنة الجامعية: 2015/2014

# الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد

اهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان أمي "فاتحة". رمز العطف والمحبة على التي لن أوافيها حقها

مهما قدمت لها إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها أمي الغالية

إلى رمز الفخر والاعتزاز "مختار"، الذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي

إلى الذي لن أurd له القليل مما منحني، أبي العزيز إلى كل عائلتي - أخوتي - أخواتي

وألى صديقي العزيز بن دحو ياسين وكل العائلة صغيرها وكبيرها دون أن أنسى

الجدة أطال الله في عمرها .

تحية خاصة للأستاذ: جبوري

وإلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء.

و شكرا.

محمد الحق

## الإهداء

أول الكلام الصلاة والسلام على سيد الأنام صالة تزيل الهموم وتذهب الغموم وتفتح العلوم  
ويحصل بها الفضل المقسوم.

لقد تم بعون الله وحفظه وتوفيقه إتمام هذا العمل المتواضع، وأن العرفان بالفضل  
والجميل من خصال الكرماء.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

من سقاني كؤوس محبة العلم وأوصلني والذي لولاه لم أصل إلى  
ما أنا عليه والذي "محمد"

إلى من أنعم اللع علينا بنعمها التي لا أحصيها حبيبي وقرّة عيني  
والدتي الغالية "رشيدة".

إلى إخوتي: أمينة، حنان، ياسر.

إلى الكتكوت "صهيب" والكتكوت "صديق"

إلى كل من علمني حرفاً فصرت له عبداً معلماً كان أم أستاذاً.

إلى من كان مرشداً في إعداد هذا العمل أستاذي جبوري بن عمر.

إلى صديقاتي وأخواتي في الجامعة: "سهام" - "إيمان" - "أسماء" - "نجاة".

وكل عمال قسم التربية البدنية والرياضية.

إلى كل الذين قسموني وساعدوني في إنجاز هذه المذكرة،

أتمنى له التوفيق والنجاح في حياته "بين عطية شاوش ربيع" وكذلك مساعدة أصدقائي

ولو بكلمة طيبة الذين لا مثيل لهم

أتمنى لهم التوفيق إن شاء الله.

يعقوب فاطمة الزهراء

## إهداء

إلى الذي رباني على الإيمان بالحق والصراحة إلى من علمني أن السعادة ليست  
في جاه يغتصب ولا مال ينهب ولا علم ينتحل وإنما هي في طلب الحق ونفس  
راضية وضمير نقي وقلب طهور أهدي جهدي المتواضع إلى الوالدين الكريمين العزيزين  
أمي "إبراهيم هوارية" قلبي النابض بممساتها التي لن أستطيع أن أفيك جزء حقك علينا.  
إلى أمي حورية التي ساندتني بدعائها الذي فتح لي الأبواب وشق لي الطريق الصحيح  
أبي "نور الدين" أرسل إليك آيات الحب والتقدير، إلى من أشواق العيش بجانبه  
والذي طال لقاءه. إلى عمي العزيز "بن عطية عبد القادر"  
إلى أخوتي "عبد الرحيم" و "بدر الدين"  
إلى أخواتي "سامية" و "العالية" و "فيروز" و "صورية"  
إلى زوجتي العزيزة "بن عرايس عائشة"، إلى أستاذي المحترم والمشرف "جبوري بن عمر"  
المشكور على تعاونه معي، إلى خالتي العزيزة "نعيمه" و "مختارية"  
و "العالية" و "خيرة"، إلى جل من ساعدني بنصيحة أو معلومة أو نصيحة إلى الأستاذ  
الجار "بوصوار الجليلي" و "بوصوار مومن"  
إلى ابني خالتي العزيز "طويل المختار"  
إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية دون استثناء  
إلى كل من يحمله القلب ولم يستطع كتابته القلم  
إلى كل من نسيتهم مذكرتي ولم ينسأهم قلبي  
إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثواب عملي المتواضع لهم

بن عطية شاوش ربيع

## الفهرس

الصفحة	العناوين
02	1. مقدمة البحث .....
04	2. مشكلة البحث .....
05	3. أهداف البحث .....
05	4. فرضيات البحث .....
06	5. أهمية البحث .....
06	6. مصطلحات البحث .....
07	7. الدراسات المتشابهة .....
12	8. التعليق .....
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>	
14	مقدمة الباب الأول .....
<b>الفصل الأول: الدافعية</b>	
16	تمهيد .....
17	1. مفهوم الدافعية .....
18	2. خصائص الدافعية .....
18	1.2. الغرضية .....
18	2-2. النشاط .....

18	..... الإستمرار .3-2
19	..... التنوع .4-2
19	..... التحسن .5-2
19	..... التكيف الكلي .6-2
19	..... تحقيق الغرض .7-2
19	..... أنواع الدوافع .3
20	..... دوافع الصحة واللياقة البدنية .1.3
20	..... دوافع الترويح عن النفس والتسلية .2.3
21	..... دافع داخلي و خارجي .3.3
21	..... الدافع الداخلي .1.3.3
21	..... الدافع الخارجي .2.3.3
21	..... التصنيف على أساس الشعور واللاشعور .4.3
22	..... تصنيف على أساس الفطري والمكتسب .5.3
22	..... الدوافع الفطرية .1.5.3
23	..... الدوافع المكتسبة .1.5.3
23	..... التصنيف على أساس المباشرة والغير مباشرة .6.3
23	..... الدوافع المباشرة .1.6.3
24	..... الدوافع الغير مباشرة .2.6.3
24	..... وظائف الدوافع .4

24	..... السلوك بالطاقة .1.4
25	..... أداء وظيفة الإختيار .2.4
25	..... توجيه السلوك نحو الهدف.3.4
26	..... الدوافع النفسية.5
26	..... دوافع السيطرة .1.5
26	..... الرغبة في تحقيق الأمن.2.5
27	..... دافع التملك .3.5
27	..... دافع التفوق.4.5
27	..... التوحد بالجماعة.5.5
28	..... دافع الحب والانتماء.6.5
28	..... خصائص الدوافع النفسية.6
28	..... الدافعية والنتيجة الرياضية.7
29	..... ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.8
29	..... شدة الجهد.1.8
29	..... إتجاه الجهد .2.8
29	..... العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد.3.8
30	..... نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي .9
30	..... نموذج الدافعية لتغيير إنسحاب الناشئ من الرياضة .1.9
30	..... التفسير المعرفي للأهداف المنجزة .2.9

30	..... نظرية دافعية الكفاية .3.9
30	..... النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر.4.9
31	..... نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة.5.9
31	..... تطور دوافع النشاط الرياضي الخلاصة.10
33	..... خلاصة

## الفصل الثاني: النشاط الرياضي اللاصفي

35	..... تمهيد
36	..... 1. مفهوم النشاطات اللاصفية.
36	..... 2. أنواع النشاطات اللاصفية.
36	..... 1-2. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
37	..... 2-1-2. أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
38	..... 2-2. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
38	..... 1-2-2. مفهومه.
39	..... 2-2-2. أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
39	..... 3-2-2. أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
39	..... 1.3.2.2. الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
40	..... 2.3.2.2. تنمية النضج الإنفعالي.
40	..... 3.3.2.2. الإعتماد على النفس.
40	..... 4.3.2.2. حسن قضاء وقت الفراغ.

40	.....5.3.2.2. تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب
41	.....6.3.2.2. إكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها
41	.....7.3.2.2. التدريب على القيادة
41	.....3. العملية التدريبية للفرق المدرسية الرياضية
42	.....4. دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء
42	.....5. أهداف النشاط اللاصفي الخارجي
43	.....1-5. مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
43	.....2-5. الفرق الرياضية المدرسية
43	.....1-2-5. طريقة اختيار الفرق الرياضية المدرسية
44	.....2-2-5. العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية
44	.....6. معوقات النشاط الرياضي اللاصفي
45	.....الخلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

47	.....تمهيد
48	.....1. مفهوم المراهقة
49	.....2. أشكال المراهقة
49	.....1.2. المراهقة المتوافقة
49	.....1.2.2. العوامل المؤثرة فيها
50	.....2.2. المراهقة العدوانية

50	..... 3.2 المراهقة المنحرفة.
50	..... 1.3.2 العوامل المؤثرة فيها.
50	..... 4.2 المراهقة المنطوية.
51	..... 1.4.2 العوامل المؤثرة فيها.
51	..... 3. حاجات المراهقة .
52	..... 1.3 الحاجة إلى الغذاء والصحة.
52	..... 2.3 الحاجة إلى التقدير والمكانة الإجتماعية.
52	..... 3.3 الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار.
53	..... 4.3 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدهما.
53	..... 5.3 الحاجة إلى التفكير والإستفسار عن الحقائق.
53	..... 4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
54	..... 1.4 النمو الجسمي.
54	..... 2.4 النمو العقلي.
54	..... 3.4 النمو الإنفعالي.
54	..... 4.4 النمو الإقتصادي.
55	..... 5. المراهقة وتطور الصفات البدنية والقدرات الحركية.
55	..... 1.5 الصيغات البدنية.
55	..... 1.1.5 القوة.
55	..... 2.1.5 السرعة.

56	..... 3.1.5. المرونة.
56	..... 2.5. الصيغات الحركية.
56	..... 6. مشكلات المراهقة.
57	..... 1.6. مشكلات تتصل بالصحة والنمو.
57	..... 2.6. مشكلات خاصة بالشخصية.
58	..... 3.6. مشكلات تتعلق بالجو الأسري.
58	..... 4.6. مشكلات تتعلق بالمكانات الإجتماعية.
58	..... 5.6. مشكلات التواصل مع الجنس الآخر.
59	..... 6.6. مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة.
59	..... 7.6. مشكلات ترجع إلى الإختيار المهني.
59	..... 7. أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين.
60	..... 8. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.
62	..... خلاصة.

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

64	..... مقدمة الباب الثاني.
----	---------------------------

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

66	..... تمهيد.
67	..... 1. منهج البحث.
67	..... 2. الدراسة الإستطلاعية.

67	.....3. مجتمع البحث.
68	.....4. عينة البحث وكيفية اختيارها.
69	.....5. مجالات البحث.
69	.....1.5. المجال المكاني.
69	.....2.5. المجال الزماني.
69	.....6. متغيرات البحث.
70	.....1.6. المتغير المستقل.
70	.....2.6. المتغير التابع.
70	.....7. أداة الدراسة.
70	.....1.7. تعريف الإستبيان.
70	.....2.7. الأسئلة المتعلقة.
70	.....3.7. الأسئلة المفتوحة أو الحرة.
71	.....4.7. الأسئلة النصف مغلقة والنصف مفتوحة.
71	.....8. الشروط العلمية للأداة.
71	.....1.8. الصدق.
71	.....2.8. الثبات.
72	.....9. الدراسة الإحصائية.
72	.....10. صعوبات البحث.
73	.....خلاصة.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

75	تمهيد .....
76	1. عرض النتائج وتحليلها .....
97	2. إستنتاجات عامة .....
98	3. مناقشة الفرضيات .....
102	خلاصة عامة .....
103	والتوصيات والإقتراحات .....

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

## 1- قائمة الجدول:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	الدافع من وراء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي	76
02	التلاميذ المراهقين الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من أجل المحافظة على القدرات البدنية.	77
03	إجابات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين يرون أنه يفيد صحتهم ولا يضرها.	79
04	نظرة التلاميذ الأهم لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.	80
05	التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي من أجل الصحة العامة للجسم.	81
06	التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من أجل إكتساب الأصدقاء أو إكتساب إحترام الآخرين.	83
07	إجابة التلاميذ فيما إن كان النشاط الرياضي اللاصفي يجعلهم يكتسبون مكانة أفضل في مجتمعهم.	85
08	التلاميذ الذين يحضون بالتشجيع والذين لا يحضون أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.	86
09	أفراد العينة التي لها ماض رياضي والتي ليس لها ذلك.	87
10	التلاميذ فيما يتعلق إذا كان النشاط الرياضي اللاصفي يساعدهم في التكيف مع المجتمع أم لا.	89
11	العينة فيما يتعلق إذا كنت تحب النشاط الرياضي اللاصفي أو لا أم أحيانا ما بعد ذلك.	90
12	التلاميذ المراهقين فيما يتعلق إذا كانوا لممارسة النشاط اللاصفي دور في إكتساب التوازن الإنفعالي أم لا.	91
13	التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين أجابوا بنعم يشعرون بالراحة و الذين لا يشعرون بذلك.	93
14	إجابة التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي، فيما يتعلق إذا كانت الممارسة النشاط الرياضي يجعلهم يشعرون بالصبر والمثابرة.	94
15	إجابات التلاميذ فيما يتعلق بالغرض النفسي لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و حدد بإثبات الذات أو التخلص من الضغوط النفسية.	95

## 2- قائمة الأشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	الدافع من وراء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي	77
02	التلاميذ المراهقين الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من أجل المحافظة على القدرات البدنية.	78
03	إجابات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين يرون أنه يفيد صحتهم ولا يضرها.	79
04	نظرة التلاميذ الأهم لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.	81
05	التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي من أجل الصحة العامة للجسم.	82
06	التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من أجل إكتساب الأصدقاء أو إكتساب إحترام الآخرين.	84
07	إجابة التلاميذ فيما إن كان النشاط الرياضي اللاصفي يجعلهم يكتسبون مكانة أفضل في مجتمعهم.	85
08	التلاميذ الذين يحضون بالتشجيع والذين لا يحضون أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.	87
09	أفراد العينة التي لها ماض رياضي والتي ليس لها ذلك.	88
10	التلاميذ فيما يتعلق إذا كان النشاط الرياضي اللاصفي يساعدهم في التكيف مع المجتمع أم لا.	89
11	العينة فيما يتعلق إذا كنت تحب النشاط الرياضي اللاصفي أو لا أم أحيانا ما بعد ذلك.	91
12	التلاميذ المراهقين فيما يتعلق إذا كانوا لممارسة النشاط اللاصفي دور في إكتساب التوازن الإنفعالي أم لا.	92
13	التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين أجابوا بنعم يشعرون بالراحة و الذين لا يشعرون بذلك.	93
14	إجابة التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي، فيما يتعلق إذا كانت الممارسة النشاط الرياضي يجعلهم يشعرون بالصبر والمثابرة.	95
15	إجابات التلاميذ فيما يتعلق بالغرض النفسي لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و حدد بإثبات الذات أو التخلص من الضغوط النفسية.	96

# التعريف بالبحث

1. مقدمة البحث ←

2. مشكلة البحث ←

3. أهداف البحث ←

4. فرضيات البحث ←

5. أهمية البحث ←

6. مصطلحات البحث ←

7. الدراسات المتشابهة ←

8. الخلاصة ←

### 1. مقدمة البحث :

تعتبر النشاط الرياضي اللاصفي عاملا مهما بالنسبة للمراهق وخير وسيلة في مساعدته على إبراز كل إمكانياته وكذلك جعله يشعر بالرضا والمتعة في الحياة بقدر الإمكان بدون أن يشعر باليأس أو فقدان الأمل أو الضياع ومن هذا المنطلق تكمن أهمية ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

وبطبيعة الحال وراء ممارسة النشاط الرياضي دوافع مختلفة ومتعددة فمنها الصحية والبدنية مثل المحافظة على الصحة العامة وكذلك اللياقة البدنية ولا ننسى الدوافع الإجتماعية كالأسرة والأصدقاء ولما لها دور في جعل المراهق أو الفرد ينجح إلى ممارسة هذا النوع من الأنشطة الرياضية.

و إن كان للدوافع دور كبير في جنح المراهق أو الفرد، فلا ننسى المرحلة العمرية التي تلعب دورا سواء عن بعد أو عن قرب في التحكم في هذا النوع من الأنشطة وتم اختيارنا لهذه الفئة لأنها أكبر حقيقة ناتجة عن التحولات الفيزيولوجية التي تكون مصدرها من البلوغ وقد وصفته بأنها فترة الولادة الجديدة لما يطرأ من تغيرات على تفكير المراهق ومن هنا ونظرا إلى ما تم سرده في ما سبق تم صياغة عنوان الدراسة ألا وهو "دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية" حيث وضعنا له مشكلة التي تمثلت في "هل هناك دوافع لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟ وكذلك وضعنا افتراضات وتمثلت في أن هناك دوافع لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

وكذلك تم تقسيم دراستنا إلى بابين الأول متكون من ثلاثة فصول حيث كانت على الترتيب كالتالي: الدافعية، النشاط الرياضي اللاصفي والمراهقة، وبينما حمل في طيات الباب الثاني فصلين

## التعريف بالبحث

---

شمل الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وبينما في الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة

النتائج:

ومن خلال كل هذا توصلنا إلى أن هناك دوافع متعددة ومختلفة منها الدوافع الصحية والبدنية التي تمثلت في المحافظة على اللياقة البدنية والصحة العامة للجسم، وكذا الدوافع النفسية مثل المحافظة على التوازن الإنفعالي واكتساب إحترام الآخرين ولا ننسى الدوافع الإجتماعية ولما لها من دور هام في دفع المراهق إلى الجنح إلى الممارسة وهي الأسرة والأصدقاء وبهذا نكون قد ختمنا بحثنا هذا.

### 2. مشكلة البحث:

أصبح علم النفس من العلوم الحديثة التي انفراد إقبال الناس عليها إقبال شديداً، حيث ساهم في تنمية وتقدم الأمم والحضارات في تحقيق الأهداف التربوية كما يعتبر ضرورياً لتحسين وتعزيز القدرة على العمل.

ويعتبر موضوع الدوافع من أهم مواضيع التي تحظى باهتمام بالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي الخاص، حيث عرفوها بأنها حالة فيزيولوجية وسيكولوجية وهي عبارة عن خصائص مستقرة نسبياً تدفع الفرد للبدء في نشاط معين مثل الإنجاز.

وقد تم إدراج النشاط الرياضي (اللاصفي) في ضمن موضوع الدوافع ليس وليد الصدفة وإنما لما لها من أهمية بالغة بحياة الفرد، بحيث تعمل على بنائه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهامها إلى جوانب معرفية وعقلية كالذكاء والإدراك وذلك عن طريق الأنشطة المنظمة، وكما نعتبر الدوافع من أهم محركات السلوك الإنسان، كما تختلف وتتنوع حسب ميول ورغبات واتجاهات الفرد ذاته وقيم و نظم المجتمع الذي يعيش فيه وعليه وبناء ما تقدم بسعي الطالبان الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على مختلف الدوافع التي تجعل التلميذ المراهق إلى الجنب لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وعليه يطرح التساؤلات التالية:

أ. التساؤل العام: هل هناك دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلميذ المرحلة الثانوية.

ب. بالتساؤلات الفرعية:

1. هل للدوافع اللياقة البدنية والصحية دور في جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي؟

## التعريف بالبحث

2. هل هناك دوافع إجتماعية بيئية تدفع بالتلميذ إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟
3. هل هناك دوافع نفسية ومعرفية تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

### 3. الأهداف:

1. معرفة إن كان هناك دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. معرفة هل لدوافع اللياقة البدنية والصحية دور في جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي.
3. معرفة دوافع إجتماعية التي تدفع بالتلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.
4. معرفة الدوافع النفسية والمعرفية التي تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي.

### 4. الفرضيات:

العامة: هناك دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مثل دوافع اللياقة البدنية وأخرى نفسية وأخرى إجتماعية.

### الجزئية:

1. لدوافع اللياقة البدنية و الصحية دور في جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي.
2. هناك دوافع إجتماعية تدفع بالتلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.
3. هناك دوافع نفسية ومعرفية تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

### 5. أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لما له من أهمية بالغة في المجتمع وفي التطور الدراسي وموضوعنا هذا "دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" من البحوث التي تدخل في الإطار النفسي (الذات) والإجتماعيو والمعرفي والذي كان من أعقد المواضيع ونلخص أهميته في النقاط التالية:

- يعتبر من البحوث التي تبرز الدوافع التي يمارس من أجلها النشاط الرياضي اللاصفي.
- معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك التلميذ الجانح لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

### 6. مصطلحات البحث:

الدوافع: هي حالة داخلية تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحالة على تنشيط أو استشارة سلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشودة. (صليب)

### النشاط الرياضي اللاصفي:

- أ. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي: هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المدرسة والغرض هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ يرغب في ممارسة النشاط الرياضي المحبب إليه ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للحصة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية. (ياسين، 1987).
- ب. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى والنشاط الخارجي أهمية لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام

## التعريف بالبحث

الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصل في خلاصة الجدل والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب (المندللاوي، 1990).

### 7. الدراسات المتشابهة:

الدراسة (1): دراسة عمارة مختار وآخرون "مذكرة ليسانس"

"دراسة دوافع وميول ذوي الإحتياجات الخاصة نحو ممارسة النشاط الرياضي"

أهداف البحث: معرفة مدى ميل الفئة المعاقة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- معرفة الدوافع النفسية والاجتماعية والإقتصادية التي تدفع الفئة المعاقة إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة العوامل النفسية والاجتماعية والإقتصادية التي تحول الفئة المعاقة في ميولهم ودوافعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي.

إستنتاجات البحث: إستنتج الباحثون ما يلي:

- أن معظم المعاقين لديهم ميل كبير نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- أ دوافع المعاقين نحو ممارسة النشاط الرياضي هو اكتساب اللياقة البدنية تعلم مهارات جديدة والصحة.
- يوجد دوافع نفسية اجتماعية واقتصادية تمنع المعاقين نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- لا يوجد عوامل اجتماعية ونفسية واقتصادية تمنع المعاقين من ممارسة النشاط الرياضي إلا في بعض الحالات البصرية.

## التعريف بالبحث

- لا يوجد فرق وتباين الفئات المعاقة في الميول والدوافع والواعمل النفسية والإجتماعية نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- يوجد فروق تباين بين الفئات المعاقة في الدوافع والعوامل الإقتصادية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

### الدراسة (2): دراسة منصور محمد مذكرة ليسانس سنة 2005-2006

أجوبة هذه الدراسة تحت عنوان "دراسة دوافع الممارسة الرياضية لدى المكفوفين".

**أهداف البحث:** لقد كان الهدف من دراستنا هذه:

- تبصير المعاقين عامة والمكفوفين خاصة بأهمية ممارسة الرياضة.
- معرفة دوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لفئة المكفوفين.

### إستنتاجات البحث:

- إن لممارسة الرياضة لها أهمية كبيرة لدى شريحة المكفوفين وهذا لمسناه واستخلصناه من النتائج والمعطيات البيئية من الجداول التالية:
- إن للدوافع أهمية كبيرة من دفع المكفوفين لممارسة النشاط الرياضي.
- توجد دوافع نفسية تدفع المكفوفين إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- توجد دوافع إجتماعية تدفع المكفوفين إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- نقص في التجهيزات وانعدام البرامج التدريبية الخاصة.

الدراسة (3): دراسة محمد حسن علاوي سنة 1970:

عنوان الدراسة: دوافع ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة:

عينة البحث:

إشتملت الدراسة على 4387 تلميذا و تلميذة.

أهم النتائج:

إن إكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميول الرياضية إحتلت المرتبة الأولى والثانية على الترتيب للتلاميذ وتلميذات، أما دوافع التشجيع الخارجي، الدوافع الإجتماعية والخلقية، الدوافع النفسية والعقلية، دوافع التفوق الرياضي ودوافع وقت الفراغ، فقط اختلفت من مرحلة على أخرى.

الدراسة (4): دراسة أحمد حسن زيد وإبراهيم خليفة سنة 1986.

عنوان البحث: الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي لدى المتسابقات.

### أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- الفروق بين المتسابقات ألعب القوى الجري والوثب.
- الفروق بين لاعبات المستوى الرقمي الأعلى والمستوى الرقمي الأقل.

### عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة قوامها 62 متسابقة في العدو والجري.

### منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي.

### الدراسة (5): دراسة إبراهيم حنفي شعلان:

عنوان البحث: السمات الدفاعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى ما يلي:

- التعرف على سمات الدفاعية للاعبين كرة القدم وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي المهاري تبعاً لتقديرات المدربين من المستوى المهاري للاعبين.
- التعرف على الفروق في درجات السمات الدفاعية بين اللاعبين ذوي المستوى المهاري العالي واللاعبين ذوي المستوى المهاري المنخفض.

## التعريف بالبحث

■ التعرف على فروق في درجات أبعاد الدافعية تبعا لسنوات الخبرة بين أقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات.

عينة البحث: إشمطت عينة البحث على 62 لاعب كرة قدم (درجة أولى ودولية)، وتم اختيارهم عشوائيا من بين لاعبي كرة القدم، وقد كون الباحث مجموعتين من اللاعبين تبعا لكل من:

أ. سنوات الخبرة: وتمثل المجموعة الأولى أقل من 5 سنوات خبرة والمجموعة الثانية أكثر من 5 سنوات خبرة.

ب. المستوى المهاري: (طبقا للإختبارات البدنية) و (طبقا لتقديرات المدربين المهارة للاعبين) حيث تمثل المجموعة الأولى المستوى العلى المجموعة الثانية المستوى الأقل تتكون كل منهما من 27% من العدد الكلي لأفراد العينة.

### أداة البحث:

■ مقياس تقدير الدافعية الرياضية: والذي وضعه "توماس أ" و"تيتكو" وأعد صورته بالعربية محمد حسين علاوي 1982 وأبعاد قائمة الدافعية الرياضية 8 أبعاد وعدد العبارات الكلي ( 102 عبارة).

### أهم نتائج البحث:

■ وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة المستوى المهاري الأعلى 27% والمستوى المهاري المنخفض 27% طبقا لتقديرات المدربين للاعبين من الناحية المهارة وذلك لصالح اللاعبين

## التعريف بالبحث

---

ذوي المستوى المهاري الأفضل (الأعلى) وتدلل هذه النتيجة على أن الفروق بين المجموعتين فروق حقيقية.

- الفروق بين أبعاد المقياس وبين مجموعتي المستوى الأعلى والمستوى الأقل هي فروق حقيقية، وفي صالح مجموعة المستوى المهاري الأعلى (الأفضل) في جميع الإختبارات المستخدمة في البحث وعددها 8، وهذه النتيجة قد ترجع إلى الإختلاف في المستوى المهاري للاعبين.
- الفروق في سمات الدافعية بين المجموعتين هي فروق حقيقية وفي صالح المجموعة ذات السنوات الخبرة الأكثر.

### التعليق:

من خلال الإطلاع على الدراسات المشابهة الموضوع بحثنا تبين لنا أن العينة شملت مختلف الأعمار بما فيها، الأطفال والتلاميذ والتلميذات، و مختلف الأجناس ذكورا وإناث وكذلك شملت الأصحاء منهم وذوي الاحتياجات الخاصة.

ومن حيث المنهج إتبع الطلبة الباحثين المنهج المسحي بالطريقة الوصفية وهذا ما وجدناه في الدراسات المشابهة التي استخدم فيها الباحثين المنهج نفسه وفيما يتعلق بأداة القياس استخدمنا في دراستنا الإستبيان وهذا ما وجدناه في الدراسات المشابهة إلا باستثناء دراسة إبراهيم حنفي فقد استخدم مقياس الدافعية الرياضية الذي وضعه "توماس.أ." و "نيتكو" وأعطى صورته بالعربي "محمد حسين علاوي" سنة 1982 ولا ننسى من بين أهم النتائج التي تحصلنا عليها من دراستنا أن وجدنا هناك دوافع إجتماعية ونفسية وصحية، وهذا هذا ما توصلت إليه كذلك الدراسات المشابهة وأهم نتائجها أنه هناك دوافع اكتساب اللياقة البدنية والصحية واحتلت المرتبة الأولى وبينما احتلت الدوافع الإجتماعية والنفسية ودوافع الميول المرتبة الثانية وهذا في دراسة "محمد حسين علاوي" التي حملت العنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة".

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول

### الفصل الأول

الدافعية والدوافع

### الفصل الثاني

النشاط الرياضي اللاصفي

### الفصل الثالث

المراهقة

خاتمة الباب الأول

### مقدمة الباب الأول:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول حيث سيوضح الفصل الأول أهم الدوافع التي تدفع بالتلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط الرياضي و أتيانا بتعاريف مختلفة للدوافع و مختلف أنواعها وخصائصها وكذلك ماذا تعني الدافعية بالنسبة للنشاط الرياضي و قدمنا نماذج حول الدوافع المتعلقة به ولم ننسى التطرق إلى تطور الدوافع في النشاط الرياضي و ختمنا هذا بملخص، وأما بالنسبة للفصل الثاني إلى النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي وأهم أغراضه وأهميته وأهدافه بالنسبة للتلميذ المراهق و ختمناه بملخص شاملة حول النشاط ودوره في المجتمع، أما في طيات الفصل الثالث، تطرقنا إلى الفئة العمرية ألا وهي المراهقة حيث قمنا بتعريفها و قمنا بذكر مراحل نموها وكما أدرجنا مشكلات التي تمر بها هذه المرحلة و ختمناها بملخص وفي الأخير تطرق الطلبة الباحثين إلى بعض الدراسات العلمية المشابهة والإستفادة من نتائجها لإنجاز هذا البحث على أفضل و أتم المعنى.

## الفصل الأول: الدوافع



- تمهيد
- مفهوم الدافعية
- خصائص الدافعية
- أنواع الدوافع
- وظائف الدوافع
- الدوافع النفسية
- خصائص الدوافع النفسية
- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- تطور دوافع النشاط الرياضي
- الخلاصة

### 1. مقدمة البحث:

تعتبر الرياضة من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم وتحتل مكانا بارزا في البرامج المدرسي فهي حركية في مظهرها ووجدانية واجتماعية ونفسية وحلقة في أهدافها وعلاقتها، وأصبح واجبا على جميع العاملين في مجال التربية الرياضية إطلاق يد التطوير والإبتكار للوصول إلى إنجازات نواجه بها، سرعة حركة الآلة في المجتمع وما واكبها من حمول في حركة التلاميذ، فمهام المعلم لم تعد مقصورة على الدور التقليدي المعروف للجميع، بل أصبح واجبا عليه الإبتكار والتجديد لترغيب التلاميذ في النشاط الرياضي وممارسته على أسس علمية تضمن لنا استمرارية ومواصلة التعلم و ممارسة الأنشطة الرياضية.

ومن بين الأنشطة التي أصبح المعلم يوليها اهتماما هي النشاط الرياضي اللاصفي باعتباره أحد الأنشطة المبرمجة في الجدول المدرسي وهذا بالإضافة إلى درس التربية البدنية والرياضية، حيث يعتبر هذا النشاط كمكمل لأهداف وغايات هذه المادة في إعداد التلميذ من جميع الجوانب البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية إلى غير ذلك بحيث يعتبر كذلك عاملا مهما بالنسبة للمراهق وخير وسيلة في مساعدته على إبراز كل إمكانياته، وبطبيعة الحال وراء كل ممارسة لهذا النشاط دوافع مختلفة متعددة فمنها الصحية والبدنية مثل المحافظة على الصحة العامة وكذا اللياقة البدنية ولا ننسى الدوافع الإجتماعية كالأسرة والأصدقاء ولما لها دور في جعل المراهق أو الفرد ينجح إلى ممارسة مثل هذا النوع من الأنشطة.

و مما سبق الذكر تم بناء موضوع بحثنا المتمثل في "دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي" وكذلك تم تقسيمه إلى بابين حيث تضمن الباب الأول الدراسة النظرية حيث ضمت ثلاث فصول حمل

## التعريف بالبحث

---

الفصل الأول الدفاعية، بينما الفصل الثاني النشاط الرياضي اللاصفي أم الفصل الثالث فحمل الفئة العمرية  
ألا وهي المراهقة، وأما الباب الثاني الدراسة الميدانية وضمت فصلين فحملت في الفصل الأول منهجية  
البحث وإجراءاته الميدانية، بينما الفصل الثاني تحليل ومناقشة النتائج.

### 2. مشكلة البحث:

أصبح علم النفس من العلوم الحديثة التي انفراد إقبال الناس عليها إقبال شديداً، حيث ساهم في تنمية وتقدم الأمم والحضارات في تحقيق الأهداف التربوية كما يعتبر ضرورياً لتحسين وتعزيز القدرة على العمل.

ويعتبر موضوع الدوافع من أهم مواضيع التي تحظى باهتمام بالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي الخاص، حيث عرفوها بأنها حالة فيزيولوجية وسيكولوجية وهي عبارة عن خصائص مستقرة نسبياً تدفع الفرد للبدء في نشاط معين مثل الإنجاز.

وقد تم إدراج النشاط الرياضي (اللاصفي) في ضمن موضوع الدوافع ليس وليد الصدفة وإنما لما لها من أهمية بالغة بحياة الفرد، بحيث تعمل على بنائه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهامها إلى جوانب معرفية وعقلية كالذكاء والإدراك وذلك عن طريق الأنشطة المنظمة، وكما نعتبر الدوافع من أهم محركات السلوك الإنسان، كما تختلف وتتنوع حسب ميول ورغبات واتجاهات الفرد ذاته وقيم و نظم المجتمع الذي يعيش فيه وعليه وبناء ما تقدم بسعي الطالبان الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على مختلف الدوافع التي تجعل التلميذ المراهق إلى الجنب لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وعليه يطرح التساؤلات التالية:

أ. التساؤل العام: هل هناك دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلميذ المرحلة الثانوية.

ب. بالتساؤلات الفرعية:

1. هل للدوافع اللياقة البدنية والصحية دور في جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي؟

## التعريف بالبحث

2. هل هناك دوافع إجتماعية بيئية تدفع بالتلميذ إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟
3. هل هناك دوافع نفسية ومعرفية تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

### 3. الأهداف:

1. معرفة إن كان هناك دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. معرفة هل لدوافع اللياقة البدنية والصحية دور في جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي.
3. معرفة دوافع إجتماعية التي تدفع بالتلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.
4. معرفة الدوافع النفسية والمعرفية التي تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي.

### 4. الفرضيات:

العامة: هناك دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مثل دوافع اللياقة البدنية وأخرى نفسية وأخرى إجتماعية.

### الجزئية:

1. لدوافع اللياقة البدنية و الصحية دور في جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي.
2. هناك دوافع إجتماعية تدفع بالتلميذ المراهق إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.
3. هناك دوافع نفسية ومعرفية تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

### 5. أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لما له من أهمية بالغة في المجتمع وفي التطور الدراسي وموضوعنا هذا "دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" من البحوث التي تدخل في الإطار النفسي (الذات) والإجتماعيو والمعرفي والذي كان من أعقد المواضيع ونلخص أهميته في النقاط التالية:

- يعتبر من البحوث التي تبرز الدوافع التي يمارس من أجلها النشاط الرياضي اللاصفي.
- معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك التلميذ الجانح لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

### 6. مصطلحات البحث:

الدوافع: هي حالة داخلية تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحالة على تنشيط أو استشارة سلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشودة. (صليب)

### النشاط الرياضي اللاصفي:

- أ. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي: هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المدرسة والغرض هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ يرغب في ممارسة النشاط الرياضي المحبب إليه ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للحصة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية. (ياسين، 1987).
- ب. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى والنشاط الخارجي أهمية لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام

## التعريف بالبحث

الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصل في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب (المندللاوي، 1990).

### 7. الدراسات المتشابهة:

الدراسة (1): دراسة عمارة مختار وآخرون "مذكرة ليسانس"

"دراسة دوافع وميول ذوي الإحتياجات الخاصة نحو ممارسة النشاط الرياضي"

أهداف البحث: معرفة مدى ميل الفئة المعاقة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- معرفة الدوافع النفسية والاجتماعية والإقتصادية التي تدفع الفئة المعاقة إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة العوامل النفسية والاجتماعية والإقتصادية التي تحول الفئة المعاقة في ميولهم ودوافعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي.

إستنتاجات البحث: إستنتج الباحثون ما يلي:

- أن معظم المعاقين لديهم ميل كبير نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- أ دوافع المعاقين نحو ممارسة النشاط الرياضي هو اكتساب اللياقة البدنية تعلم مهارات جديدة والصحة.
- يوجد دوافع نفسية اجتماعية واقتصادية تمنع المعاقين نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- لا يوجد عوامل اجتماعية ونفسية واقتصادية تمنع المعاقين من ممارسة النشاط الرياضي إلا في بعض الحالات البصرية.

## التعريف بالبحث

- لا يوجد فرق وتباين الفئات المعاقة في الميول والدوافع والواعمل النفسية والإجتماعية نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- يوجد فروق تباين بين الفئات المعاقة في الدوافع والعوامل الإقتصادية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

### الدراسة (2): دراسة منصور محمد مذكرة ليسانس سنة 2005-2006

أجوبة هذه الدراسة تحت عنوان "دراسة دوافع الممارسة الرياضية لدى المكفوفين".

**أهداف البحث:** لقد كان الهدف من دراستنا هذه:

- تبصير المعاقين عامة والمكفوفين خاصة بأهمية ممارسة الرياضة.
- معرفة دوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لفئة المكفوفين.

### إستنتاجات البحث:

- إن لممارسة الرياضة لها أهمية كبيرة لدى شريحة المكفوفين وهذا لمسناه واستخلصناه من النتائج والمعطيات البيئية من الجداول التالية:
- إن للدوافع أهمية كبيرة من دفع المكفوفين لممارسة النشاط الرياضي.
- توجد دوافع نفسية تدفع المكفوفين إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- توجد دوافع إجتماعية تدفع المكفوفين إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- نقص في التجهيزات وانعدام البرامج التدريبية الخاصة.

الدراسة (3): دراسة محمد حسن علاوي سنة 1970:

عنوان الدراسة: دوافع ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة:

عينة البحث:

إشتملت الدراسة على 4387 تلميذا و تلميذة.

أهم النتائج:

إن إكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميول الرياضية إحتلت المرتبة الأولى والثانية على الترتيب للتلاميذ وتلميذات، أما دوافع التشجيع الخارجي، الدوافع الإجتماعية والخلقية، الدوافع النفسية والعقلية، دوافع التفوق الرياضي ودوافع وقت الفراغ، فقط اختلفت من مرحلة على أخرى.

الدراسة (4): دراسة أحمد حسن زيد وإبراهيم خليفة سنة 1986.

عنوان البحث: الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي لدى المتسابقات.

### أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- الفروق بين المتسابقات ألعب القوى الجري والوثب.
- الفروق بين لاعبات المستوى الرقمي الأعلى والمستوى الرقمي الأقل.

### عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة قوامها 62 متسابقة في العدو والجري.

### منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي.

### الدراسة (5): دراسة إبراهيم حنفي شعلان:

عنوان البحث: السمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى ما يلي:

- التعرف على سمات الدافعية للاعبين كرة القدم وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي المهاري تبعاً لتقديرات المدربين من المستوى المهاري للاعبين.
- التعرف على الفروق في درجات السمات الدافعية بين اللاعبين ذوي المستوى المهاري العالي واللاعبين ذوي المستوى المهاري المنخفض.

## التعريف بالبحث

■ التعرف على فروق في درجات أبعاد الدافعية تبعا لسنوات الخبرة بين أقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات.

عينة البحث: إشمطت عينة البحث على 62 لاعب كرة قدم (درجة أولى ودولية)، وتم اختيارهم عشوائيا من بين لاعبي كرة القدم، وقد كون الباحث مجموعتين من اللاعبين تبعا لكل من:

أ. سنوات الخبرة: وتمثل المجموعة الأولى أقل من 5 سنوات خبرة والمجموعة الثانية أكثر من 5 سنوات خبرة.

ب. المستوى المهاري: (طبقا للإختبارات البدنية) و (طبقا لتقديرات المدربين المهارة للاعبين) حيث تمثل المجموعة الأولى المستوى العلى المجموعة الثانية المستوى الأقل تتكون كل منهما من 27% من العدد الكلي لأفراد العينة.

### أداة البحث:

■ مقياس تقدير الدافعية الرياضية: والذي وضعه "توماس أ" و"تيتكو" وأعد صورته بالعربية محمد حسين علاوي 1982 وأبعاد قائمة الدافعية الرياضية 8 أبعاد وعدد العبارات الكلي ( 102 عبارة).

### أهم نتائج البحث:

■ وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة المستوى المهاري الأعلى 27% والمستوى المهاري المنخفض 27% طبقا لتقديرات المدربين للاعبين من الناحية المهارة وذلك لصالح اللاعبين

## التعريف بالبحث

---

ذوي المستوى المهاري الأفضل (الأعلى) وتدلل هذه النتيجة على أن الفروق بين المجموعتين فروق حقيقية.


- الفروق بين أبعاد المقياس وبين مجموعتي المستوى الأعلى والمستوى الأقل هي فروق حقيقية، وفي صالح مجموعة المستوى المهاري الأعلى (الأفضل) في جميع الإختبارات المستخدمة في البحث وعددها 8، وهذه النتيجة قد ترجع إلى الإختلاف في المستوى المهاري للاعبين.
- الفروق في سمات الدافعية بين المجموعتين هي فروق حقيقية وفي صالح المجموعة ذات السنوات الخبرة الأكثر.

### التعليق:

من خلال الإطلاع على الدراسات المشابهة الموضوع بحثنا تبين لنا أن العينة شملت مختلف الأعمار بما فيها، الأطفال والتلاميذ والتلميذات، و مختلف الأجناس ذكورا وإناث وكذلك شملت الأصحاء منهم وذوي الاحتياجات الخاصة.


ومن حيث المنهج إتبع الطلبة الباحثين المنهج المسحي بالطريقة الوصفية وهذا ما وجدناه في الدراسات المشابهة التي استخدم فيها الباحثين المنهج نفسه وفيما يتعلق بأداة القياس استخدمنا في دراستنا الإستبيان وهذا ما وجدناه في الدراسات المشابهة إلا باستثناء دراسة إبراهيم حنفي فقد استخدم مقياس الدافعية الرياضية الذي وضعه "توماس.أ." و "نيتكو" وأعطى صورته بالعربي "محمد حسين علاوي" سنة 1982 ولا ننسى من بين أهم النتائج التي تحصلنا عليها من دراستنا أن وجدنا هناك دوافع إجتماعية ونفسية وصحية، وهذا هذا ما توصلت إليه كذلك الدراسات المشابهة وأهم نتائجها أنه هناك دوافع اكتساب اللياقة البدنية والصحية واحتلت المرتبة الأولى وبينما احتلت الدوافع الإجتماعية والنفسية ودوافع الميول المرتبة الثانية وهذا في دراسة "محمد حسين علاوي" التي حملت العنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة".

## الفصل الثاني: النشاط الرياضي اللاصفي


تمهيد 

1. مفهوم النشاطات اللاصافية 

2. أنواع النشاطات اللاصافية 

3. العملية التدريبية للفرق المدرسية الرياضية 

4. دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء 

5. أهداف النشاط اللاصفي الخارجي 

6. معوقات النشاط الرياضي اللاصفي 

الخلاصة 

## تمهيد:

تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية مجالاً فعالاً مكملًا لدرس التربية البدنية والرياضية فمن خلالها يحاول التلاميذ ترسيماً مكتسباتهم من درس التربية البدنية والرياضية، وتحسينها بفضل وقت الممارسة الإضافي التي تمنحه الأنشطة اللاصفية بنوعها الداخلي والخارجي.

حيث يرى الدكتور عباس صالح في طرق تدريس التربية الرياضية أن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي بحيث تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق فرص وأهداف الطلاب من أجل تحسين مستواهم وإعطاء قرارات بسيطة من ذواتهم، بحيث بزت أهمية النشاطات اللاصفية في المجال الدراسي وبصورة إيجابية إلى تحقيق الكثير من الأهداف والواجبات.

## 1. مفهوم النشاطات اللاصفية:

تعتبر النشاطات الرياضية اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام، والهدف الأساسي من إتاحة الفرص للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم، كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية، ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

ولما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية، غير كافية ( 2 سا / الأسبوع) لتحقيق أهداف هذا الدرس (اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة).

كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص، باعتبارها من أفضل الميادين، التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعليم عن طريق الممارسة (معوض ح.، 1995).

وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات الرياضية اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات، وتنظيم دورات ما بين الفصول أو بين السنوات كما تحوّل المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات والتوقيت النشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض وتوقيت الدراسة الرسمية، حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس وفي أوقات الراحة أو بعد النهاية.

## 2. أنواع النشاطات اللاصفية:

### 1-2. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة، في اليوم المدرسي،

وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (ياسين ف.، 1989).

ويعرف كذلك انه البرنامج الذي تديره المؤسسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي وهو في نشاط اختيار وليس إجباري، كدرس التربية البدنية والرياضية، ولكن يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، ويعتبر هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي.

ومن هذا نقول أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المنافسات التي تنظمها المدرسة خلال أوقات الراحة من أجل خلق جو من المرح للتلاميذ ومن اجل ممارسة بعض الرياضات التي يجدها التلاميذ وبعض القوانين الخاصة بهذه المنافسات، وهنا في الجزائر تتمثل هذه المنافسات في دورات خاصة بين الأقسام خاصة الرياضات الجامعية ككرة السلة مثلا، هذا بالإضافة إلى المنافسات الفردية كالسباقات النصف الطويلة التي تنظم مختلف المناسبات على مستوى المؤسسات التربوية (عقيل، 1986).

## 2-1-2. أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- يعتبر النشاط اللاصفي حقلًا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلاميذ في المدرسة.
- إتاحة فرص النشاط للجميع.
- التعليم عن طريق الممارسة.
- التربية للوقت الحر.
- تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، إحترام الغير، حسن المعاملة).

- تنمية روح الجماعة.
- العناية بالصحة الشخصية.
- يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين.
- التدريب على القيادة والتبعية.
- إكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا إليها (محمد، واقع الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية، 2005).

## 2-2 النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

**2-2-1. مفهومه:** هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة في قيمة البرنامج المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجهد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية (المندلأوي، 1990).

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه: يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة، وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضة، وفي هذه الفرق توجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي (ياسين م.، 1989).

### 2-2-2. أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يرى "هشام الخطيب" أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهج التربية البدنية والرياضية ودعامة تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوله الدروس المنهجية (الخطيب).

إن النشاط الرياضي الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي، أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق المدرسية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة، وهذا من حيث الاختيار، وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق المدرسية، في بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث تنص المادة 07 من التعليم الوزاري المشتركة، رقم 15 أنه تكون التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية في شكل منافسات سليمة تشغل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أواسط التربية والتكوين (الخضاري، 2008).

### 2-2-3. أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إنجازها فيما يلي:

#### 1.3.2.2. الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي: إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين

الأفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان، كل مقاومتها الداء الرياضي الفردي والجماعي وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عالي

للمستويات المهارية، لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوع يمكن قياسه كما في القفز العالي ويكون اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية (محمد، واقع الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية، 2005).

**2.3.2.2. تنمية النضج الإنفعالي:** إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه أول خطوة في سبيل النقد الذاتي، وعلامة من علامات النضج الإنفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بحدوء، وعدم الإنفعال خاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على الخطأ يعتقد أنه لم يرتكبها ويغير هذا علامة من علامات النضج الإنفعالي (معوض ح.، 1981).

**3.3.2.2. الإعتماد على النفس:** إن ممارسة الإعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلاقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة، وعدم اليأس والإحزان على النصر وإنكار الذات، كل هذه المميزات والصفات واجب حضورها وتوفيرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية (معوض ح.، 1981).

**4.3.2.2. حسن قضاء وقت الفراغ:** إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهونا بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

**5.3.2.2. تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:** هذا غرض عقلي إجتماعي، كما أن دراسة تكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة اما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الإلتزام بما تفرضه القوانين والقواعد والعمل على حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

### 6.3.2.2. إكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها: لقد أمست

الصحة وقفا على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط اما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل من النضج الإنفعالي والمقدرة على التكيف الإجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعود الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية و الوجدانية، في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية.

### 7.3.2.2. التدريب على القيادة: من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس وتنص أغلب

القوانين الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هذا الممثل الرئيسي للفريق، وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي مواقف عديدة لممارسة إختصاصات هذا المركز القيادي، بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة (معوض ح.، 1981).

### 3. العملية التدريبية للفرق المدرسية الرياضية:

في الجزائر توكل خطة إعداد وتدريب الفرق إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يمون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى الثانوية التي يشغل بها، ويراعيه أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنيا وانفعاليا أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى والتأثير في تحصيله الدراسي.

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي على أنه مدرس التربية الرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفرق قبل بدء المباريات بأشهر، إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف على روح المنافسة (قاسم المندلاوي وآخرون).

على ضوء ما تقدم يمكننا أن نستنتج أن وضع خطة للعملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية من طرف مدرس التربية البدنية والرياضية في الثانوية أمر في غاية الأهمية وبدونها يفضل المدرب في إعداد فرقة ولا يستطيع الوصول بها بعيدا، وعند تنفيذ الخطة التدريسية، يعمل المدرس على تأكيد الروح الرياضية ونشر كل مبادئها ليتحلى بها الطلاب في كل لقاء تدريبي فيها بينهم كما يجب على المدرس توفير الأمن و السلامة للاعبين أثناء التدريبات.

#### 4. دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء:

قيام العائلة وبالأخص الآباء والأمهات بثقيف الأبناء والبنات بالفوائد والإيجابيات الصحية والتربوية والأخلاقية التي تتمحور عنها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، مبادرة العائلة بتغيير الآراء والأفكار والمعتقدات السلبية التي تحملها البعض إزاء الرياضة والرياضيين، اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة إلى مواقفهم وممارستهم الرياضية والترويجية، مشاركة العائلة في وضع البرامج الرياضية للأبناء وتحفيزهم على العمل بموجبها وربطها بالهداف العليا للعائلة، وضرة قيام العائلة بتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاج إليها الأبناء، قيام العائلة بحيث أبنائها برسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ وقيام العائلة بالتنسيق مع المدارس في تنظيم الأنشطة الرياضية والترويجية المتاحة (الحسن، 1999).

#### 5. أهداف النشاط اللاصفي الخارجي

- إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية والنفسية من خلال الاحتكاك مع غيرهم
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها

- اعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

### 5-1. مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

- رعاية المواهب بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها
- الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في

القطاع الأصلي

### 5-2. الفرق الرياضية المدرسية

أول ما يجب فعله في البداية أي انتقاء للمواهب هو إنشاء جمعيات أو نوادي رياضية لإعداد

الطلبة والقيام بالمنافسات مع مؤسسات أخرى

### 5-2-1. طريقة اختيار الفرق الرياضية المدرسية

يرى الدكتور قاسم المنداوي وآخرون أن انتقاء واختيار الفرق المدرسية تكون كما يلي يقوم المدرس باختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة والممتازين من القدامى وكذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، القيام بإجراء اختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في سجل خاص بكل فريق وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته وبعد الانتهاء من اختيار الفرق المدرسية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبية للمدرسة يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي (قاسم المنداوي وآخرون، .....).

## 5-2-2. العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية

يجب أن يراعى في العملية التدريبية القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنيا وانفعاليا ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون انه على المدرس أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدا المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف على روح المنافسة.

ومن هنا يمكن القول إن وضع خطة للعملية التدريبية من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية في الثانوية أمر في غاية الأهمية.

## 6. معوقات النشاط الرياضي اللاصفي

التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرسي التربية البدنية والرياضية في أمور التحكيم والتدريب والموافقة مما يجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية, كثر الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منظمة عدم وجود ملاعب, قلة عدد دروس التربية البدنية والرياضية وكثرة الدروس التي تفوت عليه الفرصة في التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفرق, قلة التجهيزات الرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية(عقيل عبد الله الكاتب وآخرون،.....).

## الخلاصة:

أن الملاحظات أن مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ أنها لم تصنع أهداف ولا أغراض ولا مستلزمات يكون الرجاء منها هو تنمية الطالب بدنيا ومها ربا وذهنيا وترقية المدارس إلى مرحلة التدريس.

إن افتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى وجود الحوافز المادية من ترقية وعلاوات المدرسين من جهة وعدم تنظيم الدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية

مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب والقدرات البدنية وكذا العقلية والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون الألعاب وقوانين المباريات وبذلك اكتسب الطالب القدرة في الحفاظ على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطني.



## الفصل الثالث: المراهقة



تمهيد:



1. مفهوم المراهقة



2. أشكال المراهقة



3. حاجات المراهقة



4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة



5. المراهقة وتطور الصفات البدنية والقدرات الحركية



6. مشكلات المراهقة



7. أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين



8. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين



خلاصة:



تمهيد:

إن السلوك الفردي في مرحلة المراهقة يكون موجه نحو ذاته الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله إلى التمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى.

من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ لشعور المراهق بذاته أشكالا كثيرا بحيث نجده يعتني بالمظهر الخارجي و بلمبسه وعلاقته مع الآخرين، كما أنه يعتقد أن المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ويجعله يقلدهم في كلامهم وملابسهم وفي الكثير من الجوانب.

## 1. مفهوم المراهقة:

لغة: معنى المراهقة هو النمو نقول "راهق الفتى" و "راهقت الفتاة" بمعنى أنهما نما نموا متوصلا ومستمرًا.

(زهرا، علم النفس النمو الطفولة والمراهق، ص 323، 1995)

وكذلك جاء "ابن منظور" بالتعريف اللغوي الثاني "راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق وراهق

الغلام، فهو مراهق إذ اقترب الإحتلام ومراهق الغلام الذي قارب الحلم وجارية المراهقة، ويقال جارية راهقة

وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (ابن منظور، 1997).

إصطلاحا: تعتبر المراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من السن 13 سنة

إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكن تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة، ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ

الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (الجسماني د،، 1994).

وفي كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره "داروين ولامارك" حول التطور ثم تبعه تلاميذه من بعد حتى

أصبح للمراهق إهتمام عالمي فأصبح علما قائما بذاته يدعى (hebelogie). (الأيدي، ب س)

وفي هذا المجال أيضا عرفها أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ

بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الإجتماعي دون تحديد ما

قد وصل إليه الفرد. (الشحمي، 1994)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد

على التعريف دقيق لهذه المرحلة قد عرف "ستالي هول" المراهقة سنة 1882م بأنها المرحلة التي تسبق

البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الإقتراب من الحلم والنضج (سليم، 2000).

2. أشكال المراهقة: تم تقسيم المراهقة من طرف العلماء إلى أربع أشكال:

- المراهقة المتوافقة.
- المراهقة العدوانية.
- المراهقة المنطوية.
- المنحرفة.

1.2. المراهقة المتوافقة: ومن بعض سماتها:

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية قائمة على أساس التفاهم، والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها.
- الإعتدال والهدوء النسبي والميل للإستقرار.

(حسن، 1981)

1.2.2. العوامل المؤثرة فيها:

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير، أقرانه وأصدقائه، مدرسته وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والإقتصادي و الإجتماعي للأسرة.

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس. (أسعد، رعاية المراهقين - ب ط - ص 157، ب س)

## 2.2. المراهقة العدوانية: ومن بين سماتها:

- العناد والإصرار على مواقف والتمسك بالفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد، حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرهما من الأفراد. (أسعد، رعاية المراهقين - ب ط - ص 157، ب س)
- التمرد والثورة ضد المدرسة والمجتمع والأسرة.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية، ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية (الإيدي ع، ب س).

## 3.2. المراهقة المنحرفة: ومن سماتها ما يلي:

- الإنحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع والإعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات وبلوغ ذروة في سوء التوافق والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

## 1.3.2. العوامل المؤثرة فيها:

- الصحبة المنحرفة أو رفقاء السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة في المراهقة.
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الإقتصادية للأسرة.
- القسوة الشديدة المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... إلخ (الزهران، 1982).

## 4.2. المراهقة المنطوية: ومن بين سماتها ما يلي:

- إن الإنطواء هو التعبير عن مدى النقص في التكيف للموقف أو الإحساس من جانب الشخص أنه غير جديد لمواجهة الواقع، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف مواجهة الأشخاص الغريباء (أسعد، رعاية المراهقين - ب ط - ص 160، ب س)
- الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والإعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

#### 1.4.2. العوامل المؤثرة فيها:

- إضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة ... إلخ.
- تركيز الأسرة على النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم إشباع الحاجات إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي (الإيدي ع.).

#### 3. حاجات المراهقة:

تعتبر الحاجة أمراً فطرياً أودعه الله تعالى في الإنسان وذلك من أجل تحقيق رغباته والتوازن النفسي والإجتماعي ويحقق مكانة داخل مجتمعه، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة ودافع تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في العديد من المشاكل، وتتنوع وتختلف الحاجات من فرد إلى آخر ومن هذا المنطلق نستخلص حاجات المراهقة فيما يلي:

### 1.3. الحاجة إلى الغذاء والصحة:

إن هذه الحاجة لها تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ولا سيما في مرحلة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجاته إلى الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاجها الإنسان، فعلى سبيل المثال فالغذاء الكامل للشخص البالغ يشمل على ( 70 غ) مواد دهنية وحيوانية ونباتية و ( 100 غ) مواد بروتينية و ( 450 غ) مواد كربوهيدراتية.

وكلما كانت مرحلة المراهقة مرحلة ذات نمو سريع، كلما احتاج الفرد إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (موسوعة، 1982).

### 2.3. الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

وهذه الحاجة تبرز أن المراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته وأن يعترف به كل شخص ذا قيمة وأن يتوق إلى أن تكون له مكانة هامة بين الراشدين وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريب أن نرى ان المراهق يقوم بما يقوم به الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم (عقلة، ب س).

### 3.3. الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار:

تعتبر الحاجة أن الإختراع والإبتكار وتوسيع القاعدة والفكر والسلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها وبهذا أصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة فيصبح بحاجة إلى الإشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي.

### 4.3. الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدهما:

يعتبر المراهق كائن حي إجتماعي وثقافي وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما كانت وخاصة في حياة الراشدين، ومن أجل تحقيق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، وهذا من أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة ولا ننسى كذلك إشباع حاجياته المختلفة والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه إكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق في محيطه.

### 5.3. الحاجة إلى التفكير والإستفسار عن الحقائق:

إن تأمل ونظر المراهق إلى الكائنات التي من حوله وجميع الظواهر الإجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليه فهما حينما يطيل التفكير فيها، ويريد في نفس الوقت الإجابة عنها فلماذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب على أسئلته دون تردد (زهرا، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ص 435 - 436).

## 4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

### 1.4. النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في المرحلة الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة وتقتزن هذه السرعة بعدم الإنتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي يتميز به الطفولة المتأخرة (زيدان، ب س).

## 2.4. النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها ففي هذه المرحلة بنمو الذكاء العام للفرد، كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل (العيساوي، 1997).

## 3.4. النمو الإنفعالي:

تعتبر المراهقة فترة الإنفعالات الحادة والتقلبات المزاجية السريعة في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة قلق، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا إنفعاليا يعاني من إزدواجية المشاعر والتناقض الوجداني (زهرا، علم النفس الطفولة والمراهقة - ص 352).

وأما رابح التركي عرفها في كتابه أصول التربية والتعليم بالإنفعالات العنيفة إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الإنفعالية للمراهقة (التركي، 1990)

## 4.4. النمو الإقتصادي:

وفي هذه المرحلة تبدأ بدور التطور الإجتماعي لدى المراهق ويستمر استمرار حياته، ونتيجة الإنتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته ويشعر بالسعادة والإطمئنان والإستقرار النفسي أما إذا حدث له ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالنعاسة (شحيمة، 1994).

ومن بين مظاهر هذا النمو في المراهقة ما يلي:

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ المر النموذج الذي يهتدي به كوالدينا أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ القيم والمثل التي يتبناها.
- الميل إلى تحقيق الإستقلال الإجتماعي ويتخلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية (إسماعيل، 1986).

## 5. المراهقة وتطور الصفات البدنية والقدرات الحركية:

**1.5.1. الصيغات البدنية:** تمر تطور الصفات البدنية على ثلاثة أمور مهمة ألا وهي القوة والسرعة والمرونة.

**1.1.5.1. القوة:** خلال هذه المرحلة توجد أحسن الفرص وأنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنها بشكل عام، يكون النمو موجه إلى الناحية العرضية، وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين المجموعات العضلية وفي الحين بين مستوى التطور، فالنبات يميلون إلى القوة العضلية القصوى وهذا السن في السن 15 إلى 17 سنة وبينما الذكور ففي سنة 18 إلى 22 سنة، يركز على الحملات وطرق تدريباته المستعملة تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة وهو مبدأ هام لتدريب القوة (بسطويسي، ب س).

**2.1.5.1. السرعة:** أما بالنسبة للسرعة فيستمر تطورها، ويبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر، وأن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها لجنسين. (WEINC, 1992)

**3.1.5. المرونة:** إن هذه المرحلة تتميز بتحسين نسبي في المستوى ويظهر ذلك واضحا، من خلال أداء

تلاميذ تلك المرحلة لحركات المختلفة مثل الجمباز والحركات الدقيقة الأخرى التي تتطلب قدر كبير من الرشاقة، من حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، وثبات ومرونة، الحركات مع مستوى متميز من التكيف ويلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمال النمو وزيادة في الطول هي أخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. (WEINC، 1992).

## 2.5. الصيغات الحركية:

في هذه المرحلة يبدأ الاتزان التدريجي في أداء جميع الحركات وذلك من أسهل إلى أصعب ويستطيع أداء العديد من الحركات والمهارات الرياضية بإتقان، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، ويشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة، وهذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة الأنشطة الرياضية المعنية التي تحتاج لها الصفة أم بالنسبة للذكور فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والتمرينات الفنية (فرج، 1998).

## 6. مشكلات المراهقة:

للمراهقة عدة مشكلات ومن بينها:

- مشكلات تتصل بالصحة والنمو.
- مشكلات خاصة بالشخصية.
- مشكلات تتعلق بالجو الأسري.
- مشكلات تتعلق بالمكثات الإجتماعية.
- مشكلات التواصل مع الجنس الآخر.
- مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة.
- مشكلات ترجع إلى الإختيار المهني.

### 1.6. مشكلات تتصل بالصحة والنمو:

وفيهما يشعر المراهق بالأرق والتعب بصورة سريعة والمعاناة والغثيان، عدم الإستقرار النفسي، قبح المظهر، وعدم التناسق بين أعضاء الجسم، كل هذا يكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته مصدر سخرية من جانب الآخرين.

### 2.6. مشكلات خاصة بالشخصية:

ومن أبرزها: عدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أئفه الأمور، الرضوخ لأحلام اليقضة باستمرار المجادلة الكثيرة لتفادي التعرض للسخرية والإنتقاد.

**3.6. مشكلات تتعلق بالجو الأسري:**

عدم استطاعته الخلو إلى نفسه في داره ووجود حواجز بينه وبين والديه، عدم توفر مجال خاص به في البيت، التشاجر والعراك مع إخوانه وأخواته، خصام الوالدين فيما بينهم، معاملته كطفل، عدم السماح له باختيار أصدقائه.

**4.6. مشكلات تتعلق بالمكثات الإجماعية:**

الخوف من مقابلة أفراد آخرين غير الأبويين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الخوف من الإنطلاق في الحياة الإجماعية خشية الوقوع في أخطاء، الشعور بحاجة لأصدقائه ولكنه لا يعلم كيف يكونهم، وأن لا يكون محببا لدى الآخريين.

**5.6. مشكلات التواصل مع الجنس الآخر:**

من أبرزها التخوف من عدم الإستجابة، الإرتباك عند التحدث إلى الجنس الآخر، الجهل بوجود إقامة العلاقة الإجماعية الحسنة التي تقرها قواعد الأخلاق عند الجنس الآخر (الجسماني ع،، 1994).

**6.6. مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة:**

الصعوبة على التركيز والتفكير، عدم توفير النصائح الصحيحة بشأن أساليب الدراسة، عدم المعرفة بشأن الإنتفاع بالوقت، الشك بالقدرات والخوف من الرسوب، مما يترتب عنه بغض الدراسة ويعود ذلك لعدم استطاعته مسايرة أقرانه في الصف أو عدم تفهم الإدارة والمدرسين له، التخوف من الإمتحانات.

## 7.6. مشكلات ترجع إلى الإختيار المهني:

الحاجة إلى من يرشده أن يختار نهجا من الحياة، الحاجة إلى الخبرة في نوع العمل الذي يرغب فيه، عدم المعرفة في كيفية البحث عن عمل ما، إنعدام الرغبة والإهتمام مما يولد القلق النفسي والكآبة القائمة، عدم المعرفة بما يوفق قابليته من المهن (الجسماني ع.).

## 7. أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة بمرحلة النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة أو النادي الرياضي. ومن ذا المنطلق تتضح لنا أهمية المراهقة كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة إنفراج سريع للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة الأداء المتميز الخالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور تثبيت المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين إلى انتقاء الموهوبين (أسطوسي، 1996).

## 8. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، وترويج لكلا الجنسين، هذه حيث أنها تحضر المراهق فكرباً أو بدنياً كما تزوده من المهارات، والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، وعصبية عند إنفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق والملل، والنمو بدلا من أن يستسلم للخمول والكسل.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، والنوادي الثقافية من أجل ممارسته مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، أو تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.
- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفير الوسائل والإمكانات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النضج والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (فارزيق، 1986).

نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها والوحدات التعليمية يجب أن يراعي

ما يلي:

- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للإنتلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية أو تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن اللجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية التي قد تعرقل هذا النمو (بسيوطي).

## خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة إنفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة إجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما تحويه من أهداف إجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### مقدمة الباب الثاني

لقد تضمن الباب الثاني من دراستنا للجانب الميداني والتي شملت فصلين حيث قاما الطلبة الباحثين في الفصل الأول بالتطرق إلى منهج البحث ومجتمعه ومجالاته ومتغيراته وتقنياته، و أما الفصل الثاني يعتبر مرحلة عرض للنتائج وتحليل ومناقشة نتائج أسئلة إستبيان الموزعة على العينة المنخرطة في النشاط الرياضي اللاصفي، وهذا بعد جمع الأسئلة قمنا باستخلاص النتائج، ومقارنتها بالفرضيات، وبعدها إعطاء استنتاج عام لهذه النتائج ومن ثم قدمنا خاتمة عامة وقمنا بوضع إقتراحات وتوصيات.

## الفصل الأول: منهجية البحث إجراءاته الميدانية

- ◀ تمهيد
- ◀ منهج البحث
- ◀ الدراسة الإستطلاعية
- ◀ مجتمع البحث
- ◀ عينة البحث وكيفية اختيارها
- ◀ مجالات البحث
- ◀ متغيرات البحث
- ◀ تعريف الإستبيان
- ◀ الشروط العلمية للأدات
- ◀ الدراسة الإحصائية
- ◀ صعوبات البحث
- ◀ خلاصة

## تمهيد:

بعد قيامنا بدراسة الجانب النظري في موضوع بحثنا الذي تضمن ثلاثة فصول التي هي على

الترتيب : الدافعية والنشاط الرياضي اللاصفي والمراهقة (الفئة العمرية).

وبعد دراستنا لهذه الفصول لا بد من تطرقنا للجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد الحلول

للإشكالية والتساؤلات المطروحة مسبقا، وهذا من أجل إثبات صحة الفرضيات المطروحة وكذلك سنحاول

أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها من خلال القيام بتوزيع الإستبيان على العينة التي أجرى

عليها البحث والعمل من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب

مرة أخرى وكذلك في طيات الفصل الميداني، سوف نتعرض إلى تحديد المجالات الدراسية ألا وهي المجال

الزمني والمجال المكاني وكذلك المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات

الميدانية والتي سنحاول شرحها بالتفصيل.

**1. منهج البحث:**

إن المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة.

وفي بحثنا هذا استخدم الطالبان الباحثان المنهج المسحي الوصفي والذي يعرف بأنه مجموعة من إجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو موضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج (الرشدي، 2000).

**2. الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحثين على صياغة الأسئلة و جعلهم يتأكدون من اللذين يفكرون فيه أن له الأساس في الواقع ، ولذلك على الباحث أن يقوم بالدراسة الاستطلاعية حيث يطمئن منها سلامة المحتوى وسلامة صياغتها .لضمان السير الحسن للتربة البحث قام الطلبة الباحثون بهذه التجربة التمهيديّة لأجل المعرفة .ولقد حرص الطلبة الباحثون خلال هذه الدراسة الاستطلاعية على تحديد أهم الأدوات التي بإمكان استخدامها قصد الحصول على قدرا من المعلومات النوعية تفي بالإغراض المنشودة و الأطراف المقصودين هم تلاميذ التعليم الثانوي من أجل اثبات صدق وموضوعية الدراسة، وكذا التأكد من صلاحيات الأدوات المستعملة في البحث ومدى وضوح عباراتها كان لازما علينا القيام بدراسة استطلاعية، حيث تم توزيع 90 استمارة على مجموعة من تلاميذ التعليم الثانوي في الثانويات.

**3. مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في الأنشطة الرياضية اللاصفية على مستوى الثانويات التالية وهي المذكور:

- ثانوية عثمان بن راشد (المحمدية ولاية معسكر)
- ثانوية كريم العربي الهاشمي (المحمدية ولاية معسكر)
- ثانوية الإخوة والي (دائرة عين النويصي ولاية مستغانم).

حيث يقام في كل ثانوية دورات بين الأقسام وذلك إشراف أساتذة التربية البدنية والرياضية في مختلف الأنشطة والمتمثلة في كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة وغيرها...

#### 4. عينة البحث وكيفية اختيارها

تعرف العينة على أنه "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي التي تعبر عن الجزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليه الدراسة (زررواتي، 2002).

و نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم من الصعب على الطالبان الباحثان إجراء دراسة على جميع الأفراد المشاركين في الأنشطة الرياضية على مستوى الولاية، تم توزيع الإستبيان على العينة بطريقة عشوائية وعلى أساس إعطاء فرص متكافئة لكل فرد وكذلك باتباع أسلوب أخذ العينات، تمثلت العينة في التلاميذ المراهقين المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي وتتراوح أعمارهم ما بين 15 - 18 سنة وهذا على مستوى ولايتي معسكر والمحمدية.

وقد تم اختيار العينة باللجوء إلى الأساتذة المشرفين على تنظيم الدورات الرياضية سواء بين الأقسام أو بين الثانويات، وبعد الإطلاع على عينة تم الإختيار مجتمع دراستنا وذلك بأخذ مجموعة من التلاميذ لإجراء عليهم بحثنا وجدنا أن مجموعة من التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي بلغ

عدددهم 3000 تلميذ عبر ولاية مستغانم ومعسكر، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم من الصعب علينا تقسيم الإستهيين على جميع الأفراد فلجانا إلى أسلوب أخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي أي أخذ جزء من المجتمع الأصلي يمثل لنا تمثيلا صادقا للمجتمع ككل والتي تراوحت نسبة بـ 3% ونظرا لتقارب وتجانس بين الأفراد العينة أخذ الطالبان الباحثان عينة من التلاميذ عددها 100 تلميذ موزعة على ولايتين من كل ولاية ثانويتين وعند استرجاع 90 إستمارة

## 5. مجالات البحث:

**1.5. المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة على 100 تلميذ مشارك في النشاط الرياضي اللاصفي وهذا على مستوى ولايتي معسكر ومستغانم، وقسمت عليهم الإستمارات على مستوى ثانويات الولاية، كما هو مبين في مجتمع البحث، وتم توجيههم إلى الذكور المنخرطين في هذا النشاط وهذا بطبيعة الحال تحت إشراف ومساعدة الأساتذة المشرفين على أفراد العينة وبعد استرجاع الإستمارات الموزعة تحصلنا على 90 من أصل 100 إستمارة والجدول يبين ذلك.

**2.5. المجال الزمني:** بدأت دراستنا للجانب التطبيقي من هذا الموضوع ابتداء من شهر فيفري، وانتهت لغاية شهر ماي، وتخللت هذه الفترة تقسيم الإستمارات رارات الإستهيين على عينة البحث (التلاميذ) وتم جمعها وتحويلها إلى جداول ومن ثم تحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية والاستخلاص والاستنتاجات.

## 6. متغيرات البحث:

إن أي دراسة يتطرق إليها الباحث إلا وتوفرت على متغيرات ألا وهما المتغير المستقل والتابع:

**1.6. المتغير المستقل:** هو المتغير الذي أحدث التغيرات التي طرأت على المتغير الآخر (التابع) أو بمعنى

آخر هو السبب الذي قامت من أجله الدراسة وفي موضوعنا هذا المتغير المستقل هو الدوافع.

**2.6. المتغير التابع:** وهو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه (البلهيد).

وفي موضوعنا هذا المتغير التابع هو النشاط الرياضي اللاصفي.

### 7. أداة الدراسة:

لقد وقع اختيارنا على أداة الإستبيان من أجل دراسة هذا الموضوع لأنه كثير الإستعمال في

البحوث الوصفية والتحليلية الذي يساعد على الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر

الأساسية المكونة لموضوع دراستنا وقد تم إعداد إستمارة إستبيان مكونة من 15 سؤال موجبة للتلاميذ.

**1.7. تعريف الإستبيان:** هو مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين، ثم يوضح في

استمارة ترسل إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها (راتب، 1999).

ويحتوي هذا الإستبيان الذي عرضناه على 3 أنواع من الأسئلة المتمثلة فيما يلي:

**2.7. الأسئلة المتعلقة:** وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح الوصول

إليها وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من

المستجيب إختيار أحدها أو أكثر.

**3.7. الأسئلة المفتوحة أو الحرة:** في مثل هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن

السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً أي نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة

عن الأسئلة كما يشاء.

4.7. الأسئلة النصف مغلقة والنصف مفتوحة: في هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية

سؤالاً مغلقاً أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحوث باختيار الإجابة وهذه الأسئلة تنقسم إلى

نصفيين:

- النصف الأول يكون مغلقاً.

- النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

8. الشروط العلمية للأداة:

1.8. الصدق: يعني به انه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل

العناصر الأساسية التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى

بحيث يكون مفهومه لكل من يستخدمها (خفاجة، 2002).

ولتأكيد من صدق الداة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة لتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له

حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على 4 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم واعتماداً على

التعديلات والملاحظات والتوجيهات التي قد مولناها للمحكمين قمنا بتعديلها والذي اتفق عليه معظم

المحكمين وتم حذف بعض الأسئلة والعبارات وتغيير صياغة البعض منها.

2.8. الثبات: لمعرفة درجة الثبات تم توزيع الاستبيان على الأفراد المتمثلين في تلاميذ الثانويات وبعد

أسبوع تم توزيع نفس الأسئلة على نفس التلاميذ ومن خلال هذا تم معرفة درجة الثبات حيث كانت

النتائج متقابلة مع بعضها البعض.

## 9. الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها وكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وتم تحويل النتائج بالمعادلة التالية:

$$\frac{\text{ثان} \times \text{ك}}{\text{ن}} = \text{النسب المئوية}$$

حيث : ثا = يمثل ثابتة 100

ك = عدد التكرارات

ن = مجموع العينة

(الحسين، 1994)

## 10. صعوبات البحث:

**صعوبات البحث:** واجه الطالبان الباحثان خلال إنجاز البحث على الوجه الكمل عدة صعوبات وقد

حاول التغلب عليها قصد المستطاع لتحقيق أهداف البحث و تذكر منها:

- قلة البحوث التي تهتم بالنشاط الرياضي اللاصفي.
- قلة المراجع الخاصة بدراسة المنهج سواء بمكتبة المعهد أو المكتبات الخارجية.
- إنعدام الدراسات المشابهة للموضوع التي يمكن الاستفادة منها.
- واجه الطلبة الباحثين صعوبة في عدد التلاميذ لمدينتي مستغانم ومعسكر (المحمدية) من مديرتي التربية للولايتين.

- عدم قبول بعض الأساتذة لتحكيم الاستمارة الخاصة بالبحث.
- عدم قبول بعض مدراء الثانوية لإجراء إختبارات لإجراء الإختبارات لضبط داخل المدينة مما دفعنا إلى القيام بها في أربع ثانويات فقط.

## خلاصة:

يعتبر الفصل الول من الجانب التطبيقي والمتمثل في منهجه البحث وإجراءاته الميدانية جوهر البحث لما له من أهمية بالغة في معرفة كيفية إجراء البحث ومنهجيته ومجتمع بحثه وكذلك المتغيرات وأدوات البحث والدراسة الإحصائية ولا ننسى كذلك كيفية تقسيم الإستثمارات على العينة وهذه الأشياء توصلنا بدرجة كبيرة إلى نتيجة علمية قد تخدم هدف الدراسة التي قام عليها البحث.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

إن للعرض وتحليل ومناقشة النتائج أهمية بالغة في جعل البحث ومنهجيته كاملة على الوجه الأصح وهو عنصر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه، ومن هذا المنطلق اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق خطة متقنة وتم تحليل النتائج تحليلاً منطقياً مع عرضها في جداول بالإضافة إلى تحويلها بيانياً.

1. عرض النتائج وتحليلها

المحور الأول: دوافع اللياقة البدنية الصحية

السؤال الأول: هل تمارس النشاط الرياضي من اجل اكتساب اللياقة البدنية، إكتساب الرشاقة والمرونة،

إكتساب قوام الجسد؟

الغرض: معرفة الدافع لممارسة النشاط الرياضي وحددنا ثلاثة عناصر من اللياقة البدنية (إكتشاف الرشاقة

والمرونة واكتساب قوام الجسد)

المجموع	شيء آخر	إكتساب قوام الجسد	إكتساب الرشاقة و المرونة	اللياقة البدنية	
90	00	08	36	46	التكرار
%100	%00	%8.89	%40	%51.11	%

الجدول رقم (1): يوضح النسبة المئوية فيما يخص الدافع من وراء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

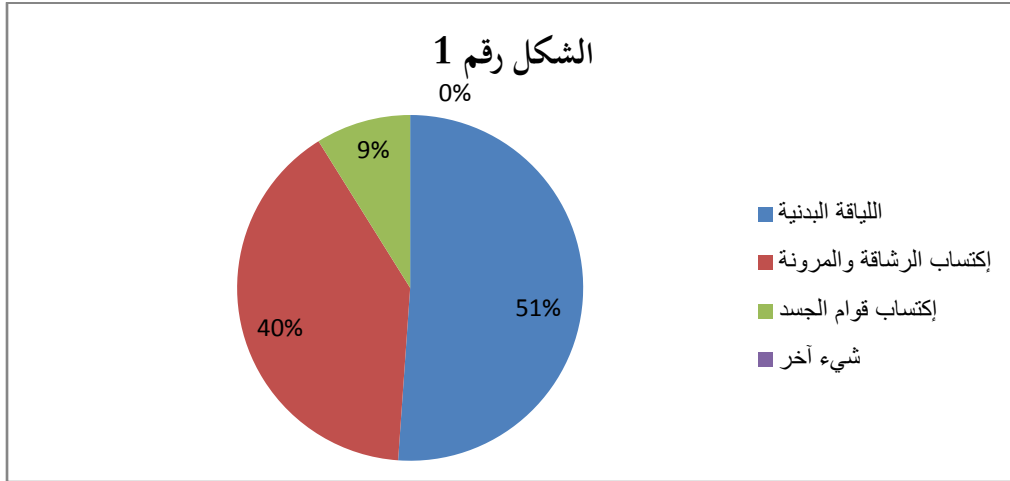
التحليل والمناقشة: من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن معظم التلاميذ وقدروا ب 46 تلميذا أي ما

يعادل 51.11 % من التلاميذ الذين يمارسون الرياضة كان دافعهم من وراء ممارسة هذا النشاط هو

تحسين اللياقة البدنية بينما جاءت في المرتبة الثانية إكتساب الرشاقة والمرونة وقدر عددهم ب 36 تلميذ أي

ما يعادل 40 % من التلاميذ وفي المرتبة الأخيرة جاء دافع إكتساب قوام الجسد وقدر عددهم ب 08

تلاميذ أي ما يعادل 8.89 من التلاميذ المراهقين.



الشكل رقم (1): الدافع من وراء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول والشكل البياني أعلاه أن معظم التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي بدافع اكتساب اللياقة البدنية وهذا يبين لنا أن التلميذ المراهق يهتم بالنشط الرياضي بغرض تحسين مظهره الجسمي لإثبات ذاته أما زملاء.

السؤال الثاني: هل تمارس النشاط الرياضي اللاصفي من أجل المحافظة على القدرات البدنية ؟

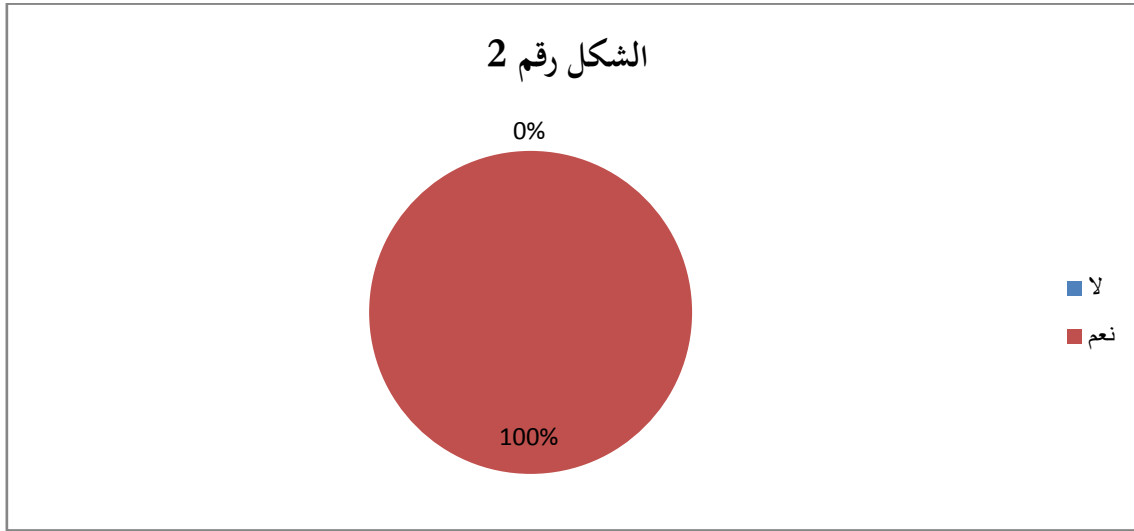
الغرض: معرفة هل يمارس الرياضي النشاط الرياضي اللاصفي من أجل المحافظة على القدرات البدنية.

المجموع	لا	نعم
90	00	90
% 100	% 00	% 100

الجدول رقم (2): يوضح النسبة المئوية للتلاميذ المراهقين الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من

أجل المحافظة على القدرات البدنية.

التحليل والمناقشة: تبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن 90 تلميذاً أي ما يعادل 98.89 % من التلاميذ المراهقين المنحدرين في النشاط الرياضي يمارسونه من أجل المحافظة على قدراتهم البدنية، حيث أجاب تلميذ واحد بأنه من خلال ممارسة هذا النشاط لا يريد المحافظة على القدرات البدنية وقدره بنسبة 1.11 % من التلاميذ.



الشكل رقم (2): ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على القدرات البدنية

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول والشكل البياني أعلاه أن جل التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي، وذلك بدافع المحافظة على القدرات البدنية، هذا ما يجعله دائماً يحصد نتائج جيدة في حياته الرياضية.

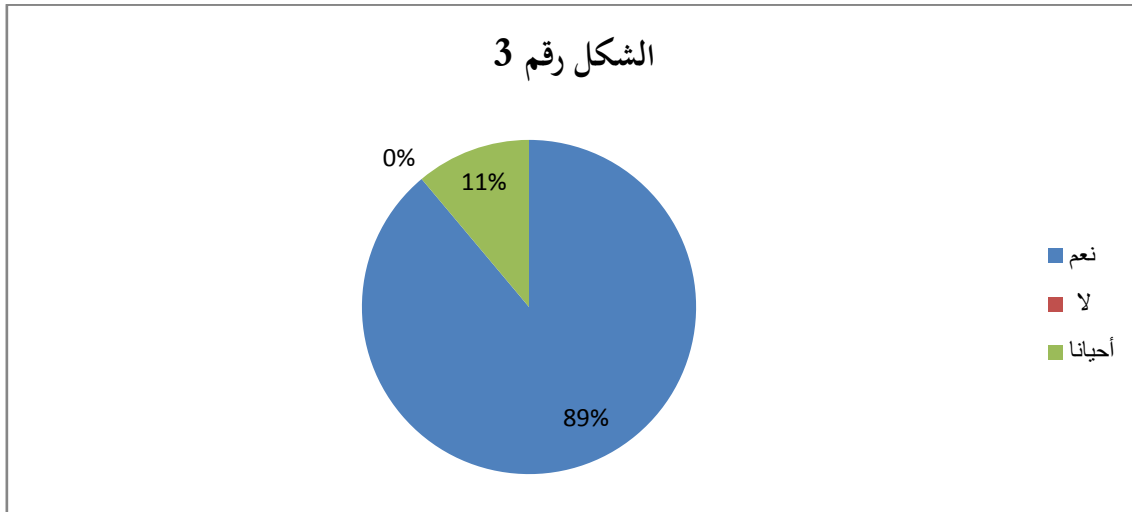
السؤال الثالث: هل ترى أن النشاط الرياضي يفيد حالتك ولا يضرها ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للنشاط الرياضي فائدة أم ضرر في حالة ممارسته له.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
90	00	90	التكرار
% 100	% 00	% 100	النسبة المئوية

الجدول رقم (3): يوضح إجابات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين يرون أنه يفيد صحتهم ولا يضرها.

التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول أن 90 تلميذ أي ما يعادل 100% يرون أن النشاط الرياضي اللاصفي يفيد صحتهم ولا يضرها وحيث لم نسجل أي حالة ترى بأن النشاط الرياضي يضر الصحة.



الشكل رقم (3): إجابات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين يرون أنه يفيد صحتهم ولا يضرها.

الإستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم ( 3 ) والشكل البياني رقم ( 3 ) أعلاه أن معظم التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي يرونه مفيدا لصحتهم، وهذا ما دفعهم لممارسته والامتناع عنه قد يزيد من وزهم أو ينقص من مستواهم الحقيقي.

السؤال الرابع: ما هو أهم شيء من خلال ممارستك للنشاط الرياضي من وجهة نظرك.

الغرض من السؤال: معرفة نظرة الرياضي من خلال ممارسته للنشاط الرياضي.

المجموع	المال	الصحة	الإجابات
90	30	60	التكرار
% 100	% 33.33	% 66.67	النسبة المئوية

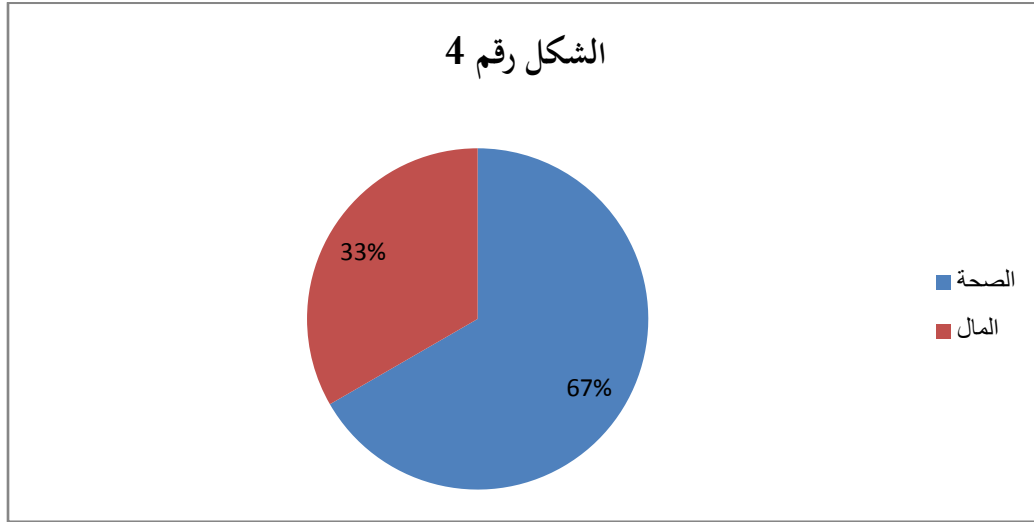
الجدول رقم (4): يوضح النسبة المئوية لنظرة التلاميذ الأهم لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

التحليل و المناقشة: تبين لنا من خلال نتائج الجدول أن 60 تلميذ أي ما يعادل 66.67 % من

التلاميذ الممارسين أهم شيء يكسبونه من خلال ممارستهم للنشاط الرياضي هو اكتساب الصحة، بينما

30 تلميذا أي ما يعادل 33.33 % يرون أن أهم شيء من وراء ممارستهم لهذا النشاط هو اكتساب

المال.



الشكل رقم (4): نظرة التلاميذ الأهم لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

الإستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم ( 4 ) والشكل البياني رقم ( 4 ) أن معظم التلاميذ كان دافعه

اكتساب الصحة ومن خلال ممارسته للنشاط الرياضي اللاصفي.

السؤال الخامس: هل تمارس النشاط الرياضي من أجل المحافظة على الصحة العامة للجسم؟

الغرض من السؤال: معرفة هل المراهق يمارس الرياضية من اجل المحافظة على الصحة العامة للجسم.

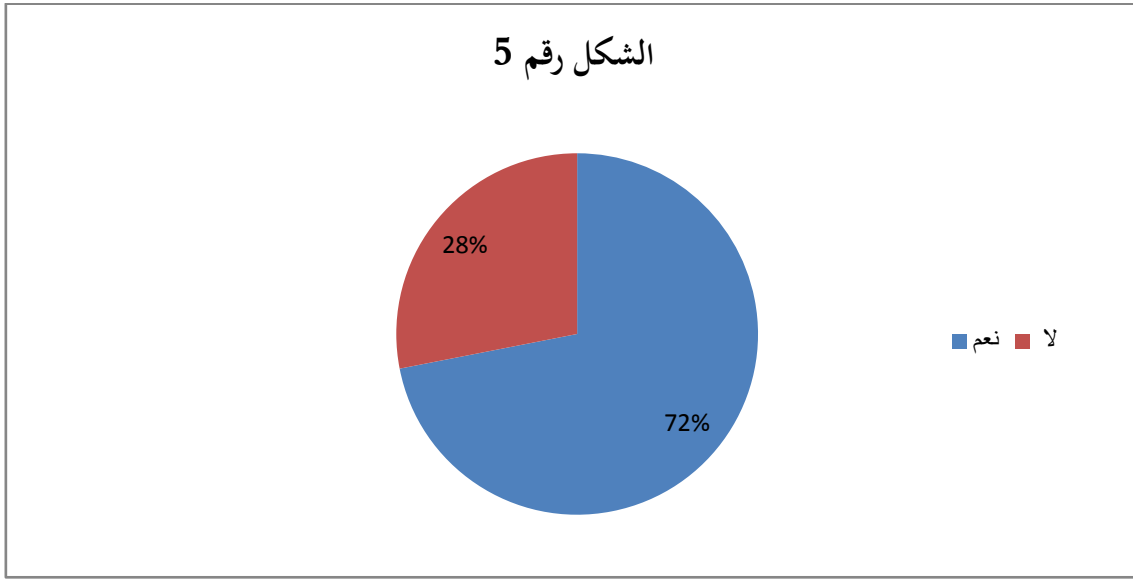
المجموع	لا	نعم	الإجابات
90	01	89	التكرار
% 100	% 01.11	% 98.89	النسب

الجدول رقم (5): يوضح النسب المئوية للتلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي من أجل الصحة العامة

للجسم.

التحليل والمناقشة: نلاحظ أن 89 تلميذ أي ما يعادل 98.89 % أجابوا بنعم إلا تلميذ واحد أجاب لا وقدرة نسبه ب 1.11 % لا يمارسه من أجل المحافظة على الصحة العامة.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (5) أن الدافع من وراء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي هو المحافظة على الصحة، وهذا من خلال إجابة أغلب التلاميذ بنعم.



الشكل رقم (5): معرفة هل المراهق يمارس الرياضة من اجل الصحة العامة للجسم

المحور الثاني: الدوافع الإجتماعية

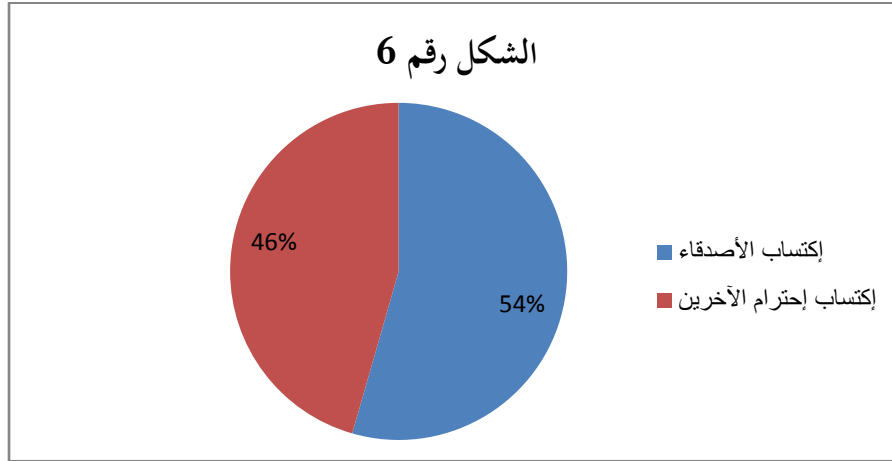
السؤال الأول: هل تمارس النشاط الرياضي من أجل إكتساب أصدقاء أم إحترام الآخرين؟

الغرض منه: معرفة هل تمارس عينة من البحث النشاط الرياضي من أجل إكتساب الصداقة او إكتساب إحترام الآخرين.

المجموع	إكتساب إحترام الآخرين	إكتساب أصدقاء	الإجابات
90	41	49	التكرار
% 100	% 45.56	% 54.44	النسب المئوية

الجدول رقم ( 6 ): يوضح النسبة المئوية التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من أجل إكتساب الأصدقاء أو إكتساب إحترام الآخرين.

تحليل ومناقشة: من خلال النتائج الجدول رقم ( 6 ) والشكل البياني رقم ( 6 ) تبين لنا أن 49 تلميذ أي نسبة 54.44 % كان دافعه الإجتماعي هو إكتساب الأصدقاء وبينما 41 تلميذ أي ما يعادل 45.56 % كان دافعهم إكتساب إحترام الآخرين.



الشكل رقم (6): إجابة التلاميذ فيما إن كان النشاط الرياضي اللاصفي يجعلهم يكتسبون مكانة أفضل في مجتمعهم.

الإستنتاج: نستنتج من خلال الجدول و الشكل البياني أعلاه أن الدافع الإجتماعي الأكبر من وراء ممارسة التلميذ المراهق للنشاط الرياضي اللاصفي هو إكتساب الأصدقاء لأنه يقضي جميع أوقاته معهم سواء في المدرسة أو خارج المدرسة.

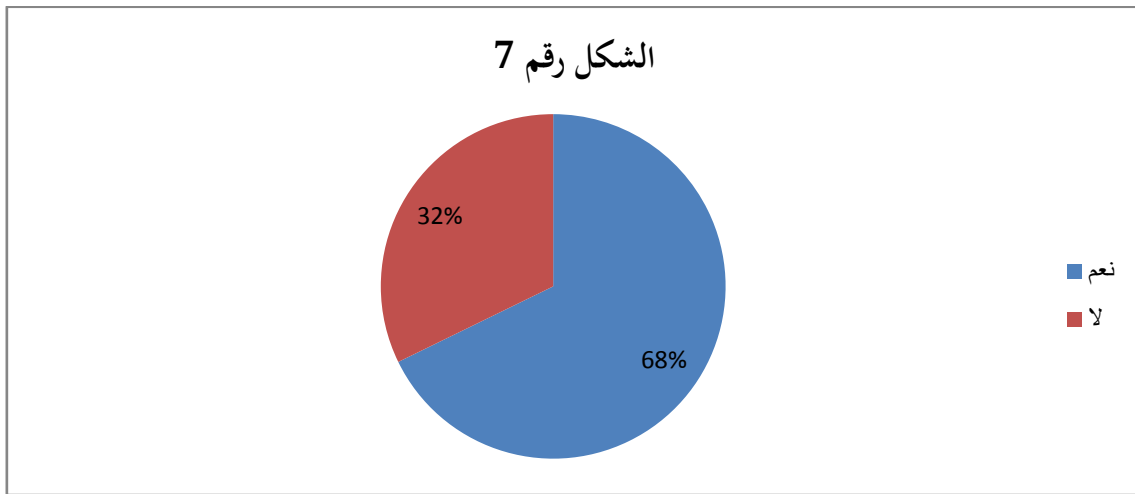
السؤال الثاني: هل تمارس النشاط الرياضي اللاصفي من اجل اكتساب مكانة إجتماعية أفضل.

الغرض منه: معرفة إن كان لاكتساب مكانة إجتماعية أفضل هو من دفع بالرياضي إلى ممارسة النشاط الرياضي وحدد بالإجابة عنه بنعم أو لا.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
90	29	61	التكرار
% 100	% 32.22	% 67.78	النسب المئوية

الجدول رقم (7): النسبة المئوية لإجابة التلاميذ فيما إن كان النشاط الرياضي اللاصفي يجعلهم يكتسبون مكانة أفضل في مجتمعهم.

تحليل ومناقشة: نلاحظ أن 61 تلميذ أي ما يعادل 67.78% يمارس النشاط الرياضي اللاصفي من أجل إكتساب مكانة أفضل في مجتمعهم و 29 تلميذ أي ما يعادل 32.22% لا يمارسونه من أجل دفع إكتساب المكانة الإجتماعية.



الشكل رقم (7): إجابة التلاميذ فيما إن كان النشاط الرياضي اللاصفي يجعلهم يكتسبون مكانة أفضل في مجتمعهم.

الإستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول والشكل البياني أعلاه أن لاعبي النشاط الرياضي اللاصفي يمارسونه بدافع إكتساب مكانة إجتماعية أفضل.

السؤال الثالث: هل نحضى بالتشجيع من طرف الأهل أنت وممارستك للنشاط الرياضي

الغرض منه: معرفة الدور الذي يلعبه اهل في دفع العينة إلى ممارسة النشاط الرياضي وتكون الإجابة بنعم أو لا.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	50	40	90
النسب المئوية	% 55.56	% 44.44	% 100

الجدول رقم ( 8): يوضح لنا النسبة المئوية للتلاميذ الذين يحضون بالتشجيع والذين لا يحضون أثناء

ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.

تحليل ومناقشة: نبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن 50 تلميذ أي ما يعادل 55.56 % يحضون

بالتشجيع أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي وبينما 40 تلميذ أي ما يعادل 44.44 % لا

يحضون بالتشجيع أثناء الممارسة.



الشكل رقم (8): النسبة المئوية للتلاميذ الذين يحضون بالتشجيع والذين لا يحضون أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول والشكل البياني أن أغلبية التلاميذ المراهقين الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي يلقون التشجيع من طرف الأهل وهذا ما دفعهم إلى هذه الممارسة.

السؤال الرابع: هل لديك ماض رياضي ؟ إن كان نعم فما نوع الرياضية ؟

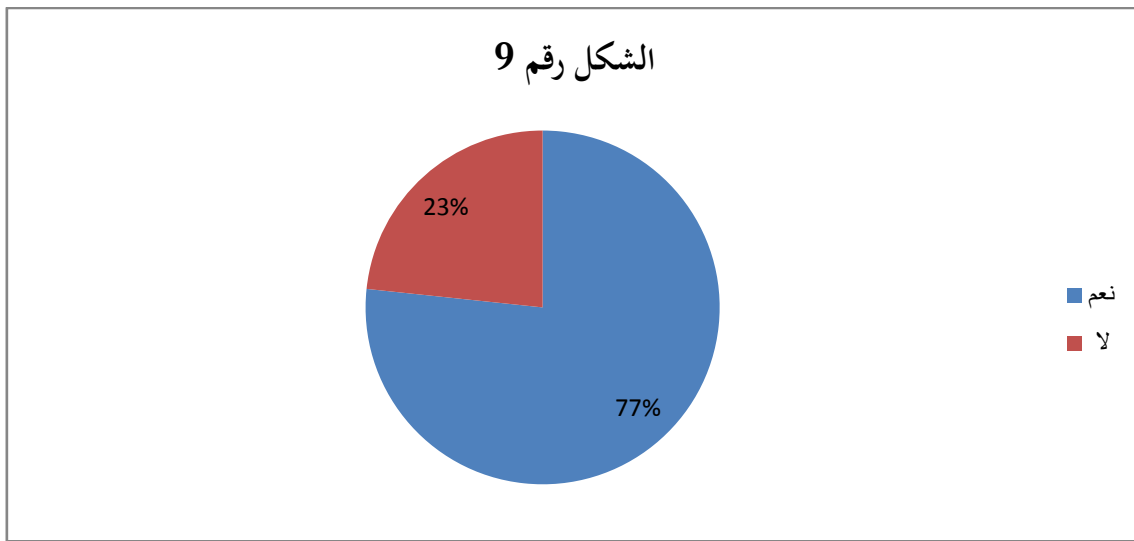
الغرض منه: معرفة هل لأفراد العينة ماض رياضي وحددت بالإجابة بنعم أو لا

المجموع	لا	نعم	الإجابات
90	21	69	التكرار
% 100	% 23.33	% 76.67	النسبة المئوية

الجدول رقم (9): النسبة المئوية لأفراد العينة التي لها ماض رياضي والتي ليس لها ذلك.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول نجد أن 69 تلميذ أي ما يعادل 76.67 % من تلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لهم ماض رياضي بينما أجاب 21 تلميذ أي ما يعادل 23.33 % ليس لهم ماض رياضي وأما بما يتعلق بالإجابة بنعم كانت نوع الرياضة الممارسة هي كرة القدم وكرة السلة الغالب الكبر على الإجابة.



الشكل رقم (9): أفراد العينة التي لها ماض رياضي والتي ليس لها ذلك.

إستنتاج: نستنتج من خلال اجدول والشكل البياني أن ممارسي الأنشطة الرياضية معظمهم لديهم ماض في الرياضة و كان هذا دافع من وراء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.

السؤال الخامس: هل نمارس النشاط الرياضي لأنه يساعد على التكيف مع المجتمع؟

الغرض منه: معرفة دور النشاط الرياضي في مساعدة أفراد العينة على التكيف مع المجتمع وحدحت الإجابة بنعم أو لا .

المجموع	لا	نعم	الإجابات
90	02	88	التكرار
% 100	% 02.22	% 97.78	النسب المئوية

الجدول رقم (10): النسبة المئوية لإجابة التلاميذ فيما يتعلق إذا كان النشاط الرياضي اللاصفي

يساعدهم في التكيف مع المجتمع أم لا.

التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال نتائج الجدول اعلاه أن 88 تلميذ أي ما يعادل 97.78 %

أجابوا بنعم، بينما تلميذان أي ما يعادل 2.22 % أجابا بأنه لا يساعدهما على التكيف مع المجتمع.



الشكل رقم (10): إجابة التلاميذ فيما يتعلق إذا كان النشاط الرياضي اللاصفي يساعدهم في التكيف

مع المجتمع أم لا.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول والشكل البياني أعلاه أن معظم التلاميذ دافعهم من وراء ممارسة

النشاط الرياضي اللاصفي هو مساعدتهم على التكيف مع أفراد المجتمع.

المحور الثالث: الدوافع النفسية.

السؤال الأول: هل تحب ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

الغرض منه: معرفة الدافع النفسي والمتمثل في حب ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى التلاميذ

المنخرطين في الأنشطة الرياضية اللاصفية.

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	87	00	03	90
النسب المئوية	% 96.67	% 00	% 03.33	% 100

الجدول رقم ( 11): الجدول يوضح النسبة المئوية للعينة فيما يتعلق إذا كنت تحب النشاط الرياضي

اللاصفي أو لا أم أحيانا ما بعد ذلك.

تحليل ومناقشة:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن 87 تلميذ أي ما يعادل 96.67 % أجاب بأنه يجب

ممارسته بينما لم تسجل أي حالة بأنها لا تحب وبينما سجلت 3 حالات أي ما يعادل 3.33% بأنهم

أحيانا ما يحبون ذلك.



الشكل رقم (11): يوضح فيما يتعلق إذا كنت تحب النشاط الرياضي اللاصفي أو لا.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول والشكل البياني أعلاه أن هناك دافع نفسي كبير متمثل في حب التلميذ المراهق لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

السؤال الثاني: هل إكتساب التوازن الإنفعالي هو الذي دفعك لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي ؟

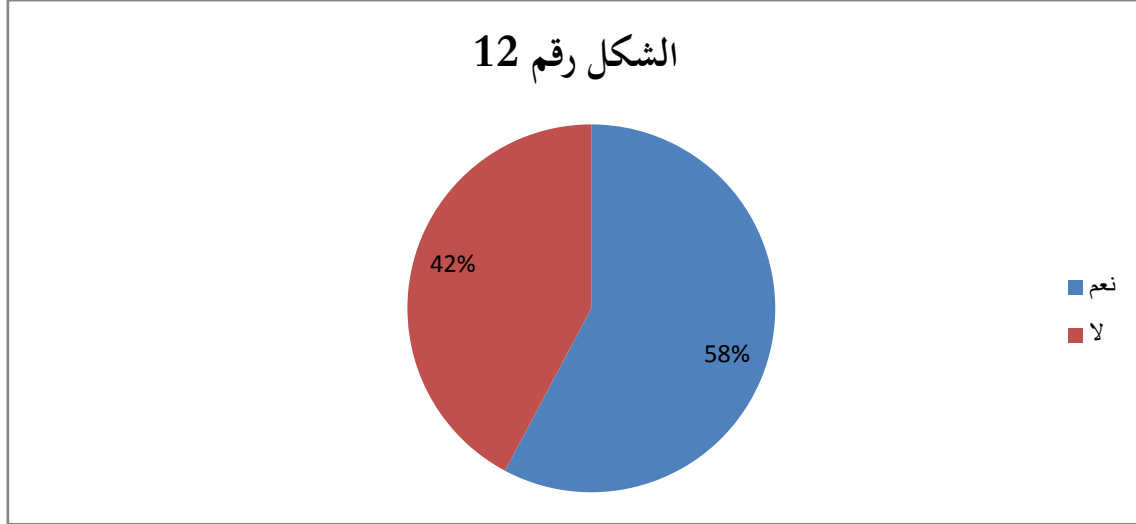
الغرض منه: معرفة إن كان دافع اكتساب التوازن الإنفعالي هو ما جعل التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	52	38	90
النسب المئوية	% 57.78	% 42.22	% 100

الجدول رقم (12): توضح النسبة المئوية التلاميذ المراهقين فيما يتعلق إذا كانوا لممارسة النشاط اللاصفي

دور في اكتساب التوازن الإنفعالي أم لا.

التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن 52 تلميذ أي ما يعادل 57.78 % أجابوا بنعم، بينما 38 تلميذ أي ما يعادل 42.22 % أجابوا بأنهم لا يكسبون التوازن الإنفعالي.



الشكل رقم (12): توضح النسبة المئوية للتلاميذ المراهقين فيما يتعلق إذا كانوا لممارسة النشاط اللاصفي دور في اكتساب التوازن الإنفعالي أم لا.

إستنتاج: نستنتج من خلال الجدول والشكل البياني أن معظم التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي بدافع إكتساب التوازن الإنفعالي.

السؤال الثالث: هل تشعر بالراحة النفسية من خلال ممارستك للنشاط الرياضي ؟

الغرض منه: معرفة هل دافع الشعور بالراحة النفسية هو الذي دفعك لممارسة النشاط الرياضي.

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	85	00	05	90
النسب المئوية	% 94.44	% 00	% 5.56	% 100

الجدول رقم (13): يوضح النسبة المئوية للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين أجابوا بنعم

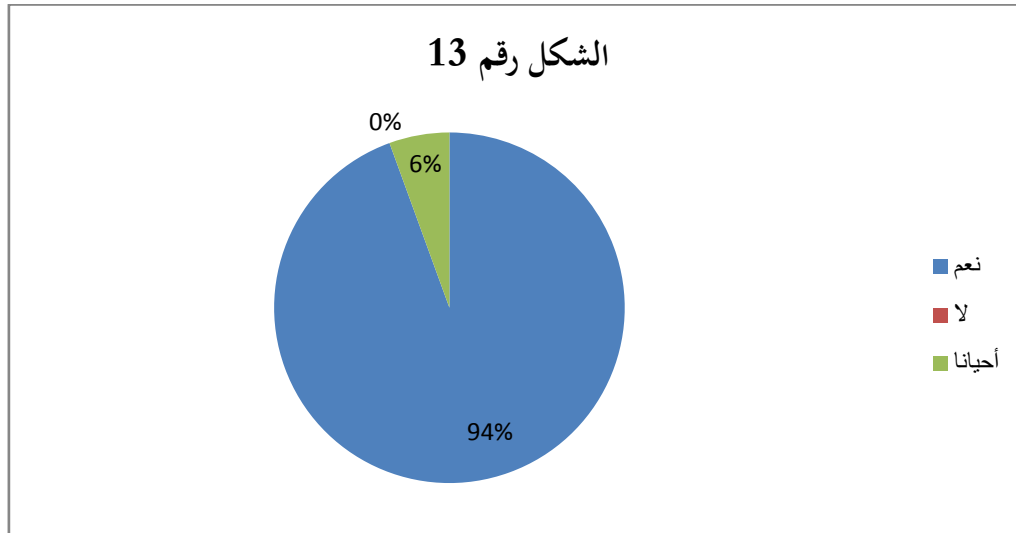
يشعرون بالراحة و الذين لا يشعرون بذلك.

تحليل ومناقشة: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 85 تلميذ أي ما يعادل 94.44% كانت

إجاباتهم نعم يشعرون بالراحة خلال ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وأما في 05 تلاميذ أي ما يعادل

5.56%

كانت إجاباتهم أحيانا وبينما لم نسجل أي حالة بعدم شعورهم بالإرتياح.



الشكل رقم (13): التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الذين أجابوا بنعم يشعرون بالراحة و

الذين لا يشعرون بذلك.

إستنتاج: نستنتج أن من خلال الجدول والشكل البياني أعلاه أن معظم التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي وهذا ما دفعهم بمارسونه.

السؤال الرابع: هل ممارستك للنشاط الرياضي اللاصفي يجعلك تشعر بالصبر والمثابرة؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على دفع الصبر والمثابرة لدى التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي وحددت الإجابة بنعم أم لا.

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	21	19	50	90
النسب المئوية	% 23.33	% 21.11	% 55.56	% 100

الجدول رقم (14): يوضح النسبة لإجابة التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي، فيما يتعلق

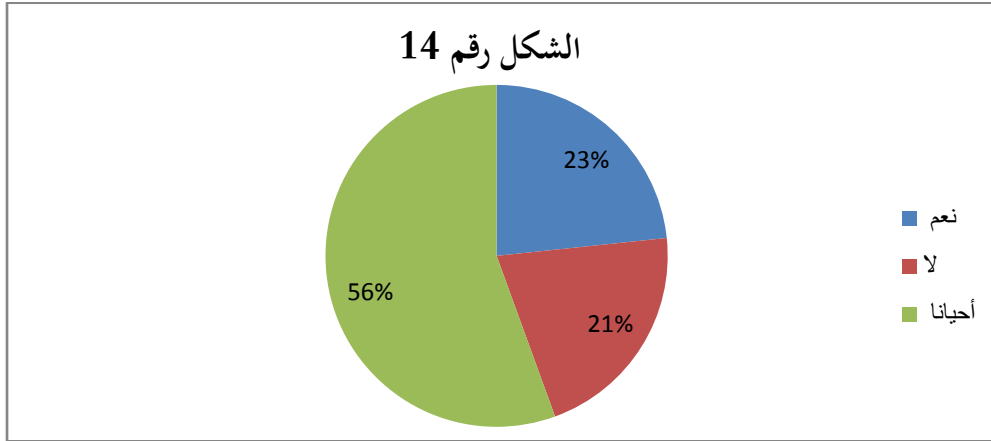
إذا كانت الممارسة النشاط الرياضي يجعلهم يشعرون بالصبر والمثابرة.

تحليل ومناقشة: من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن 50 تلميذ أي ما يعادل 55.56 % أجابوا

بأنهم أحيانا ما يشعرون بالصبر والمثابرة، وهذا يتعلق بنتيجة المباريات وبينما 21 تلميذ أي ما يعادل

23.33 % أجابوا بنعم وهذا من أجل تحقيق أهدافهم المسطرة وبينما وما بقي أي 19 تلميذ ما يعادل

21.11 % أجابوا بأنهم لا يشعرون بالصبر والمثابرة.



الشكل رقم (14): إجابة التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي، فيما يتعلق إذا كانت الممارسة

النشاط الرياضي يجعلهم يشعرون بالصبر والمثابرة.

إستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول والشكل البياني أعلاه أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي لهم دافع نفسي قوي والمتمثل في الصبر والمثابرة.

السؤال الخامس: هل تمارس الرياضة بغرض إثبات الذات والتخلص من الضغوط النفسية؟

الغرض من السؤال: معرفة الغرض النفسي من وراء ممارسة النشاط الرياضي وحدد بإثبات الذات أم

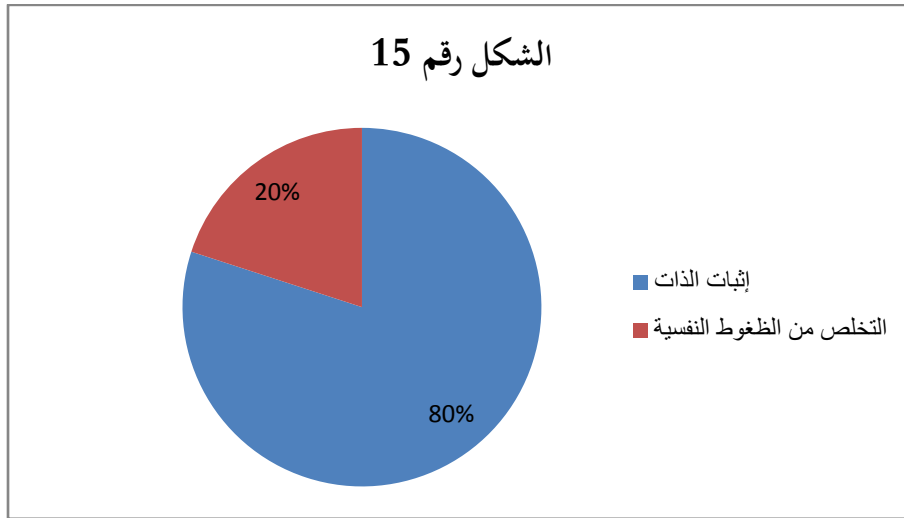
التخلص من الضغوط النفسية.

المجموع	التخلص من الضغوط النفسية	إثبات الذات	الإجابات
90	18	72	التكرار
% 100	% 20	% 80	النسب المئوية

الجدول رقم (15): يوضح النسب المئوية لإجابات التلاميذ فيما يتعلق بالغرض النفسي لممارسة النشاط

الرياضي اللاصفي وحدد بإثبات الذات أو التخلص من الضغوط النفسية.

تحليل ومناقشة: من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن 72 تلميذ أي ما يعادل 80% كانت إجاباتهم إثبات الذات، وربما هذا من أجل ضمان مكانة الفريق وبينما 18 تلميذ أي ما يعادل 20% اجابوا أن يتخلصوا من الضغوط النفسية.



الشكل رقم (15): إجابات التلاميذ فيما يتعلق بالغرض النفسي لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

وحدد بإثبات الذات أو التخلص من الضغوط النفسية.

إستنتاج: نستنتج من خلال نتائج الجدول و الشكل البياني أعلاه أن معظم التلاميذ المنخرطين في النشاط

الرياضي اللاصفي لديهم طابع نفسي إثبات الذات قوي يجعلهم يمارسون هذا النشاط.

2. إستنتاجات عامة:

المحور الأول: دوافع اللياقة البدنية والصحية: وتضمنت الإستنتاجات التالية:

- نستنتج أن التلاميذ المراهقين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي بدافع إكتساب اللياقة البدنية.
- نستنتج أن التلاميذ المراهقين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي بدافع المحافظة على القدرات البدنية.

- نستنتج أن التلاميذ المنخرطين في النشاط الرياضي يرونه مفيدا لصحتهم.
- نستنتج أن دافع التلاميذ من وراء ممارسة النشاط الرياضي إكتساب الصحة.

المحور الثاني: دوافع إجتماعية:

- نستنتج أن الدافع الإجتماعي الأكبر من وراء ممارسة التلميذ المراهق للنشاط الرياضي اللاصفي هو إكتساب أصدقاء.

- نستنتج أن التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي بدافع اكتساب مكانة إجتماعية أفضل.

- نستنتج أن التلاميذ المراهقين الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي يلقون التشجيع من طرف الأهل.

- نستنتج أن ممارسي الأنشطة الرياضية معظمهم لديهم ماض رياضي.
- نستنتج أن التلاميذ المراهقين دافعهم من وراء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي هو مساعدتهم على التكيف مع أفراد المجتمع.

### المحور الثالث: الدوافع النفسية

- نستنتج أن هناك دافع نفسي كبير المتمثل في حب التلميذ المراهق لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.
- نستنتج أن التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي بدافع إكتساب التوازن الإنفعالي.
- نستنتج أن التلاميذ المراهقين يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارستهم النشاط الرياضي اللاصفي.
- نستنتج أن التلاميذ المراهقين لهم صبر ومثابرة أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي اللاصفي.
- نستنتج أن التلاميذ المراهقين لديهم دافع نفسي متمثل في إثبات الذات وهذا ما جعلهم يمارس النشاط الرياضي اللاصفي.

### 3. مناقشة الفرضيات

المحور الأول: وهو المحور الذي يعالج الفرضية الجزئية الأولى "لدافع اللياقة البدنية والصحية دور في جعل التلميذ يمارس النشاط الرياضي اللاصفي"

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها من المحور الأول من السؤال الثاني الذي يقول هل تمارس النشاط الرياضي اللاصفي من أجل المحافظة على القدرات البدنية ؟ تبين لنا أن جل التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي من أجل المحافظة على القدرات البدنية وكانت النتائج بنسبة 100 % إجاباتهم نعم أي ما يعادل 90 تلميذ يمارس للنشاط الرياضي وهذا ما أكدته النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 2 وكذلك الموضحة في الرسم البياني، وبينما وجدنا من خلال طرحنا للسؤال 5 من المحور الأول المتمثل في هل تمارس

النشاط الرياضي اللاصفي من اجل المحافظة على الصحة العامة للجسم ؟ وكانت إجاباتهم بنسبة

98.89% أي ما يقارب 89 تلميذ وهذا ما أكدته نتائج الجدول رقم 5 والشكل البياني رقم 5.

و مما تقدم يمكن القول أن الفرضية القائلة أن "لدوافع اللياقة البدنية والصحية دور في جعل

التلميذ المراهق يمارس النشاط الرياضي اللاصفي" قد تحققت، وهذا ما يتطابق مع نتائج دراسة منصر

آخرون - 2006.

المحور الثالث:

وهو المحور الذي يعالج الفرضية الجزئية الثالثة "هناك دوافع نفسية تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي".

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها ن المحور الأول وبالأخص السؤال رقم ( 1 الذي يقول: هل تحب ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي، والذي حدده بنعم أو لا أو أحيانا نجد أن نسبة 96.67%، أي ما يعادل 87 تلميذ يحبون ممارسة ذلك وهذا ما أكدته الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (11).

وبينما وجدنا من خلال طرحنا للسؤال رقم ( 2) المتمثل في هل اكتسابك التوازن الإنفعالي هو الذي دفعك لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي نجد أن نسبة 57.78% أجابوا بنعم دا فع اكتساب التوازن الإنفعالي، هو الذي دفع بهم لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي، وهذا ما حصلنا عليه من الجدول رقم (12) والشكل البياني رقم (12).

وبينما وجدنا أن نسبة 94.44% أي ما يعادل 85 تلميذ شعورهم بالراحة ا لنفسية هو الذي دفع بهم إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي وهذا ما أكدته الجدول رقم ( 13) والشكل البياني رقم (13).

ومما تقدم يمكن القول أن الفرضية القائلة هناك دوافع نفسية تجعل التلميذ المراهق ينجح إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي قد تحققت، وهذا ما يشير إليه محمد حسين علاوي في كتابه "الإختبارات المهارية

والنفسية" حيث قال "إن هناك دوافع نفسية وعرفها بأنها حالة إجتماعية لكل فرد يرغب من خلالها الخروج من الروتين اليومي والترفيه عن النفس في وسط متشبع بالحياة والنشاط والحركات المختلفة وهي تختلف في الطريقة من فرد لآخر من حيث الرغبات والمحتوى والكيفية" (علاوي، 1987)، ص 697)

خلاصة عامة:

يعد النشاط الرياضي اللاصفي من الأنشطة التي لا تلقى اهتماما كبيرا وهذا نظرا لنقص الملاعب في المؤسسات التربوية، فلإهتمام بهذه الفئة الممارسة لهذا النشاط واجب ولهذا فانتقاء المواهب والمحافظة عليها يتطلب وعيا وتسييرا إداريا وفكريا وثقافيا عاليا لتنظيم مختلف الدوريات سواء بين الأقسام التربوية للمدارس أو بين المدارس وكل هذا التنظيم والتسيير يجعل التلميذ المراهق يميل إلى ممارسة هذا النوع من النشاط.

ومما سبق الذكر يجب على مسيري المؤسسات التربوية تحفيز التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي نظرا لأهميته النفسية والاجتماعية والصحية في حياة المراهق. ولهذا وقع اختيارنا على دوافع ممارسته لأنه يعتبر من المواضيع الحساسة والتي تبرز المواهب وكذلك أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك التلميذ المراهق الذي يصدره أثناء الممارسة. وتخللت دراستنا ثلاث أنواع من الدوافع ألا وهي: دوافع اللياقة البدنية والصحية، دوافع اجتماعية وأخرى نفسية .

وعلى هذا الأساس تم تقسيم بحثنا هذا إلى بابين تخللت صفحات الباب الأول الدراسة النظرية (الجانب النظري) وبينما تخللت صفحات الباب الثاني الدراسة الميدانية (الجانب التطبيقي) والموضحة كما يلي :

**الباب الأول:** لقد تم تقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول حيث تخلل الفصل الأول مفهوم للدوافع، أنواع الدوافع، أهداف وأهمية الدوافع ودورها في النشاط الرياضي ، وبينما تخلل الفصل الثاني النشاط الرياضي اللاصفي بنوعيه الداخلي والخارجي وما له من أهمية بالغة في المجتمع وبينما تم التطرق في الفصل الثالث إلى الفئة العمرية المتمثلة في المراهقة وتضمنت تعريف للمراهقة، خصائصها، أنواعها، وبالنسبة

للباب الثاني الخاص بالدراسة الميدانية بحيث تطرقنا فيه إلى الجانب الميداني من البحث وتناولنا فيه فصلين حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث المتبعة وإجراءاته الميدانية بحيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية وكل ما يتعلق بهم أما الفصل الثاني فخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلنا إليها كما تم التحقق من كل الفرضيات البحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها استخلصنا أن: الدوافع النفسية والاجتماعية والصحية دور ايجابي في تحفيز التلاميذ إلى ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

### الاقتراحات والتوصيات:

- من خلال دراستنا نأمل أن نكون قد توصلنا إلى إبراز أهم الأسباب ومعوقات النشاط الرياضي اللاصفي في بعض ثانويات بولايي مستغانم ومعسكر، كما استطعنا أن نخرج بالإقتراحات التالية:
1. مراعاة المرافق الرياضية عند بناء المؤسسات التربوية الجديدة.
  2. إعادة النظر في قانون التأمين عند المشاركة في المنافسات الرياضية المدرسية.
  3. توعية الأسرة بفوائد مشاركة أولادهم في الأنشطة الرياضية اللاصفية وهذا لانتقاء الموهبة.

# المراجع والمصادر

## المراجع والمصادر باللغة العربية

1. ابن منظور، أ. ا. (1997). لسان العرب - ب ط - ج3، لبنان - بيروت: دار الطباعة والنشر.
2. أسطوسي، أ. (1996). أسس ونظريات الحركة. ط1، بدون بلد: دارالفكر العربي.
3. أسعد، ي. م. (ب. س). رعاية المراهقين - ب ط. ب بلد: دار غريب للطباعة والنشر.
4. إسماعيل، م. ع. (1986). النمو في مرحلة المراهقة - ط1مصر: دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.
5. الإيدي، ع. ا. (ب. س). (ظواهر المراهق وخفياه - ط1، لبنان: دار الفكر الملايين.
6. بسطويسي، أ. ب. س. (أسس ونظريات الحركة - ب بلد: دار الفكر العربي
7. التركي، ا. ر. (1990). أصول التربية والتعليم الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. الجسماني، ع. ا. (1994). علم التربية وسيكولوجيا الطفل - ط1. بيروت: دار العلوم للعلوم.
9. الخضاري، ع. ا. (2008). نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. الجزائر: شهادة ماجستير.
10. الزهران، ح. ع. (1982). علم النفس ونمو الطفل المراهق - ب ط - عالم الكتب.
11. الشحمي، ا. م. (1994). دور علم النقش في الحياة المدرسية - ط - 1، لبنان: دار الفكر اللبناني.
12. العيساوي، ع. ا. (1997). سيكولوجيا النمو. ب بلد: دار النهضة العربية.
13. الفقي وآخرون، إ. أ. (2001). علم النفس التربوي ط4. الرياض العليا: مكتبة العبيكان.
14. المندلوي، ق. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية التربوية الرياضية ط2، العراق.

15. جميل ر، (1986). كرة القدم ط1، بيروت، لبنان: دار النقااض.
16. حامد، ص. م. ب. س. (علم النفس التربوي) ط1 الأردن: دار المسيرة.
17. حسن م، (1981). الأسرة ومشكلاتها - ب ط. لبنان: دار النهضة العربية.
18. خير الدين، ح. م. (1983). مقدمة للعلم السلوكي. القاهرة: مكتبة عين الشمس.
19. عشوي م، (1990). مدخل إلى علم النفس، ب ط. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
20. عشوي م، (2004). مدخل إلى علم النفس ط1، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
21. علاوي م، ح. (1987). الإختبارات المهارية والنفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. عقيل. (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. بغداد.
23. عقلة، ف. ب. س. (علم النفس التربوي - ط3 لبنان: دار املايين للطباعة والنشر والتوزيع.
24. شفيق م، (1997). مدخل إلى علم النفس الإجتماعي ، ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
25. سليم م، (2000). علم النفس والنمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
26. شحيمي د، م. (1994). دور علم النفس في الحياة المدرسية - ط1. لبنان: دار الفكر البناني .
27. راتب، أ. ك. (1997). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور ، ط1. بدون بلد: دار الفكر العربي.
28. زهران ح. ع. (1995). علم النفس النمو الطفولة والمراهق، القاهرة: عالم الكتاب - جامعة عبد شمس.
29. زيدان، ا. م. ب. س. (النمو النفسي للطفل والمراهقة. جدة - السعودية: دار الشرق.
30. فارزيق م، (1986). خطاب المراهقة، ط2. دمشق: دار الفكر.

31. فوزي, أ. أ. مبادئ علم النفس الرياضي .
32. محمد حسن علاوي وآخرون . (1987). سيكولوجيا التدريب والمنافسة . مصر: دار المعارف.
33. منصور, م. أ. (أ. ب. س. (تسيير الإتحادات الرياضية ومدى تطبيق الإعادات النفسي لرياضة النخبة . ب بلد : رسالة غير منشورة.
34. محمد, ب. (2005). واقع الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية . الجزائر: مذكرة ماجستير .
35. معوض, ح. ش. (1981). التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية . العراق: دار الكتاب
36. موسوعة . (1982). التغذية وعناصرها - ب ط، لبنان: الشركة الشرقية للمطبوعات.
37. ياسين, ف. (1987). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- المراجع باللغة الفرنسية:

1. andratthil, V. introduction a ala psychologie de la maturation. CANAC. edm.
2. Macolin. (1998). revue de des cteur qui cantribuent a la performance indirudelle ou d'une equipe (éd. SPOD).
3. Thomas. (1991). préparation psychologique de sportif. viogot.
4. WEINC, G. (1992). BILOGIE DE SPORT -. PARIS: EDITION VIGOT.

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** دوافع ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في الطور الثانوي تهدف الدراسة إلى معرفة الدوافع التي من أجلها يمارس المراهقين النشاط الرياضي اللاصفي وكذلك معرفة الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية.الفرض من الدراسة أن هناك دوافع اجتماعية ونفسية وبدنية صحية .أما العينة فقد استخدمت عينة قوامها 90تلميذ من مختلف ثانويات ولايتي معسكر ومستغانم. و قد تم اختيار العينة عشوائيا نسبتها قدرت ب 100 ، وتمثلت الأداة المستخدمة في استمارة استبيان التي تحوي على مجموعة من الأسئلة ،و من أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها هي أن التلاميذ المراهقين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي بدافع اكتساب اللياقة البدنية والصحية وكذلك من أجل اكتساب مكانة اجتماعية أفضل بالإضافة إلى اكتساب التوازن الاجتماعي . من أهم التوصيات و الاقتراحات نذكر مل يلي:

- مراعاة المرافق الرياضية عند بناء المؤسسات التربوية و إعادة النظر في قانون التأمين عند المشاركة في المنافسات الرياضية .

- توعية الأسرة بضرورة مشاركة أولادهم في مختلف الأنشطة الرياضية اللاصفية وهذا لانتقاء المهوبة.

## **Synthèse de l'étude:**

Titre de l'étude: motivés à exercer une activité sportive extrascolaire dans l'étude de phase secondaire vise à connaître les motifs pour lesquels les adolescents pratiquent des activités sportives et parascolaires ainsi que la connaissance des aspects psychologiques, sociaux, de santé et Alibdnah.alfrd de l'étude qu'il ya sociale, psychologique et la santé physique Comme les motifs de l'échantillon a été. Il a utilisé un échantillon de 90 élèves de diverses écoles secondaires camp Velayati et Mostaganem. Et a été sélectionné échantillon aléatoire augmentation estimée à 100, et représenté l'outil utilisé dans le questionnaire contenant une série de questions sous forme, et des conclusions les plus importantes auxquelles nous sommes parvenus est que les élèves adolescents engagés dans des activités parascolaires de l'activité physique motivée par l'acquisition de la condition physique et la santé, ainsi que dans le but d'obtenir le statut En plus du gain sociale mieux de l'équilibre social. Parmi les recommandations et les suggestions les plus importants ml mentionner les suivantes:

-Prise en compte des installations sportives au renforcement des institutions d'enseignement et de réexamen de la Loi sur l'assurance lorsqu'ils participent à des compétitions sportives.

-Famille éduquer leurs enfants ont besoin de participer à diverses activités sportives et parascolaires pour la sélection de ce talent.