



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغنام

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في النشاط البدني الرياضي المدرسي.

## العنوان:

" تأثير خبرات واستراتيجيات أساتذة التربية  
البدنية والرياضية في تخفيف خجل تلاميذ  
الطور المتوسط "

"دراسة مسحية أجريت على أساتذة التعليم المتوسط لبلدية تيارت - ولاية تيارت -"

- إشراف:

\* د: مقراني جمال

- إعداد الطالب:

\* شليلي عبد الرحمن

السنة الجامعية

2025-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Handwritten signature: محمد بن عبد الله

## ملخص الدراسة:

### 1- عنوان الدراسة: " تأثير خبرات واستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضية في تخفيف خجل

تلاميذ الطور المتوسط "

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير أساتذة التربية البدنية والرياضية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط، حيث يفترض الطالب الباحث أن للأساتذة تأثير إيجابي من خلال خبراتهم المهنية واستراتيجياتهم التعليمية، واعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي المسحي، وشملت عينة الدراسة (30) أستاذ هي تنتمي للفئة ذات خبرة (أكثر من 5 سنوات) بنسبة تمثل (37) بالمائة من المجتمع الأصلي الذي يضم (82) أستاذ للطور المتوسط في بلدية تيارت -ولاية تيارت-، أختيرت بطريقة مقصودة.

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة تمثلت في معامل ألفا كرونباخ، النسبة المئوية وقانون معالجة التكرارات ك2، وتوصلنا في بحثنا هذا إلى أن لأساتذة التربية البدنية تأثير إيجابي في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط بخبراتهم و استراتيجياتهم، وبالتالي يوصي الطالب الباحث على أهمية تكوين الأساتذة في الجانب النفسي-الاجتماعي وتزويدهم بأدوات لقياس وتقييم الخجل، بما يساهم في تصميم تدخلات أكثر فاعلية.

### 2- الكلمات المفتاحية:

- أستاذ التربية البدنية والرياضية - الخبرة - الاستراتيجية - الخجل - تلاميذ المرحلة المتوسطة.

## **Summary of study :**

### **1–Title of the study:**

"The influence of the experiences and strategies of physical education and sports teachers in reducing the shyness of middle school students".

The study aims to identify the extent of the influence of physical and sports education teachers in reducing the shyness of middle school students, where the student researcher assumes that teachers have a positive influence through their professional experiences and educational strategies, and we relied in our study on the descriptive survey method, and the study sample included (30) teachers belonging to the category with experience (more than 5 years), representing (37) percent of the original community, which includes (82) middle school teachers in Tiaret municipality - Tiaret state - selected in an intentional manner.

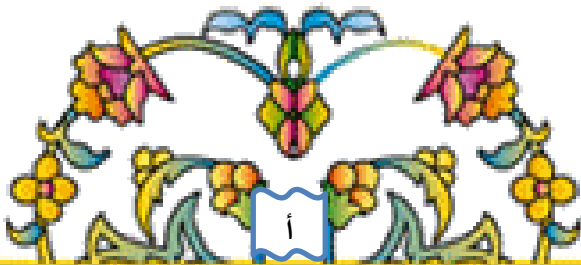
The statistical methods used were Cronbach's alpha coefficient, percentage, and k2, and we found in this research that physical education teachers have a positive impact on reducing shyness in middle school students with their experiences and strategies, and therefore the student researcher recommends the importance of training teachers in the psychosocial aspect and providing them with tools to measure and evaluate shyness, thus contributing to the design of more effective interventions.

### **2–Keywords:**

- Physical Education Teacher - Experience – Strategy - Shyness - Middle school students.

# الشكر و التقدير

- نشكر الله ونحمده ونصلي على رسوله الكريم لتوفيقنا بإتمام هذا العمل المتواضع.
  - أتقدم بالشكر والاحترام إلى الأستاذ: «الدكتور: مقراني جمال»
  - كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم.
  - إلى جميع دكاترة وأساتذة وطلبة قسم التربية البدنية والرياضية تخصص " نشاط رياضي تربوي مدرسي " .
  - إلى كافة أساتذة التربية البدنية والرياضية لبلدية تيارت-ولاية تيارت-
  - إلى زملائي وتلاميذي الأعزاء بمتوسطة "رحو عبد القادر" بولاية تيارت متمنيا لهم النجاح.
- \*الى كل من ساهم ويساهم في نشر العلم\*



# الإهداء

- بسم الله الرحمن الرحيم -

« وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ » سورة التوبة (آية 105)

- صدق الله العظيم -

\* إلى من بلّغ الرسالة و أدّى الأمانة .. و نصح الأمة .. إلى نبي الرحمة و نور العالمين.

سيّدنا محمد صلى الله عليه وسلّم.

\* إلى من كلّله الله بالهبة و الوقار، إلى من علّمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل اسمه بكلّ

افتخار ..... والدي العزيز.

\* إلى معنى الحبّ و الحنان و التقاني، إلى بسمّة الحياة و سرّ الوجود، إلى من كان دعاؤها سرّ نجاحي

و حنانها بلسم جراحي ... أمي الحبيبة.

\* إلى شريكة حياتي، إلى ريحانة حياتي.... اليك يا زوجتي الغالية.

\* إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة .. أبنائي "أمينة، سيد أحمد، نسيم و الكتكوتة سرين".

\* إلى من عليهم أعتمد، إلى شمعة متقددة تنير ظلمة حياتي، إلى من بوجودهم أكتسب قوّة و محبة

لا حدود لها، إلى من عرفت معهم معنى الحياة... إخوتي و أخواتي

"محمد-كريم-سيد أحمد-حسن-أمين-سعاد - أحلام -" "ملك-ندى-تسنيم-تيم".

\* إلى من عرفت كيف أجدهم و علّموني أن لا أضيّعهم .... أصدقائي و أحبائي.

\* إلى كل زملائي في العمل.

\* إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا الانجاز المتواضع وأخص بذكر " بن مريم جيلالي"

"عون سليم" و السيد "يحاوي عمر" مفتش التربية البدنية و الرياضية لولاية تيارت.

\* إلى جميع خريجي معهد التربية البدنية و الرياضية 2024-2025.

تخليلي  
عبد الرحمن

## " قائمة الجداول "

| الصفحة | قائمة الجداول                                      | الرقم |
|--------|--|-------|
| 52     | الجدول رقم -1- يمثل توزيع جنس الأساتذة             | 01    |
| 54     | الجدول رقم -2- يمثل معامل ثبات الاستبانة           | 02    |
| 55     | الجدول رقم -3- يمثل سلم الإجابات وفقا لمقياس ليكرت | 03    |
| 60     | الجدول رقم -4- يمثل نتائج الفرضية الأولى           | 04    |
| 61     | الجدول رقم -5- يمثل نتائج الفرضية الثانية          | 05    |
| 62     | الجدول رقم -06- يمثل نتائج الفرضية الثالثة         | 06    |
| 63     | الجدول رقم -07- يمثل نتائج الفرضية الرابعة         | 07    |
| 63     | الجدول رقم -08- يمثل نتائج الفرضية الخامسة         | 08    |
| 65     | الجدول رقم -09- يمثل نتائج الفرضية السادسة         | 09    |
| 66     | الجدول رقم -10- يمثل نتائج الفرضية السابعة         | 10    |
| 67     | الجدول رقم -11- يمثل نتائج الفرضية الثامنة         | 11    |
| 68     | الجدول رقم -12- يمثل نتائج الفرضية التاسعة         | 12    |
| 69     | الجدول رقم -13- يمثل نتائج الفرضية العاشرة         | 13    |
| 71     | الجدول رقم -14- يمثل نتائج الفرضية الحادية عشر     | 14    |
| 72     | الجدول رقم -15- يمثل نتائج الفرضية الثانية عشر     | 15    |
| 73     | الجدول رقم -16- يمثل نتائج الفرضية الثالثة عشر     | 16    |
| 74     | الجدول رقم -17- يمثل نتائج الفرضية الرابعة عشر     | 17    |
| 75     | الجدول رقم -18- يمثل نتائج الفرضية الخامسة عشر     | 18    |
| 76     | الجدول رقم -19- يمثل نتائج الفرضية السادسة عشر     | 19    |
| 77     | الجدول رقم -20- يمثل نتائج الفرضية السابعة عشر     | 20    |
| 78     | الجدول رقم -21- يمثل نتائج الفرضية الثامنة عشر     | 21    |
| 79     | الجدول رقم -22- يمثل نتائج الفرضية التاسعة عشر     | 22    |
| 80     | الجدول رقم -23- يمثل نتائج الفرضية العشرون         | 23    |

## " قائمة الأشكال "

| الصفحة | قائمة الأشكال                              | الرقم |
|--------|--|-------|
| 60     | الشكل رقم 1- يمثل نسب تكرارات السؤال (01)  | 01    |
| 61     | الشكل رقم 2- يمثل نسب تكرارات السؤال (02)  | 02    |
| 62     | الشكل رقم 3- يمثل نسب تكرارات السؤال (03)  | 03    |
| 63     | الشكل رقم 4- يمثل نسب تكرارات السؤال (04)  | 04    |
| 64     | الشكل رقم 5- يمثل نسب تكرارات السؤال (05)  | 05    |
| 65     | الشكل رقم 6- يمثل نسب تكرارات السؤال (06)  | 06    |
| 66     | الشكل رقم 7- يمثل نسب تكرارات السؤال (07)  | 07    |
| 67     | الشكل رقم 8- يمثل نسب تكرارات السؤال (08)  | 08    |
| 68     | الشكل رقم 9- يمثل نسب تكرارات السؤال (09)  | 09    |
| 69     | الشكل رقم 10- يمثل نسب تكرارات السؤال (10) | 10    |
| 71     | الشكل رقم 11- يمثل نسب تكرارات السؤال (11) | 11    |
| 72     | الشكل رقم 12- يمثل نسب تكرارات السؤال (12) | 12    |
| 73     | الشكل رقم 13- يمثل نسب تكرارات السؤال (13) | 13    |
| 74     | الشكل رقم 14- يمثل نسب تكرارات السؤال (14) | 14    |
| 75     | الشكل رقم 15- يمثل نسب تكرارات السؤال (15) | 15    |
| 76     | الشكل رقم 16- يمثل نسب تكرارات السؤال (16) | 16    |
| 77     | الشكل رقم 17- يمثل نسب تكرارات السؤال (17) | 17    |
| 78     | الشكل رقم 18- يمثل نسب تكرارات السؤال (18) | 18    |
| 79     | الشكل رقم 19- يمثل نسب تكرارات السؤال (19) | 19    |
| 80     | الشكل رقم 20- يمثل نسب تكرارات السؤال (20) | 20    |

## " محتويات الدراسة "

| الرقم  | محتويات الدراسة                                     | الصفحة |
|--|---|--------|
| ---  | كلمة شكر  | أ      |
| ---  | إهداء   | ب      |
| <b>الفصل التمهيدي</b>                                    |   |        |
| 01   | مقدمة   | 02     |
| 02   | إشكالية الدراسة                                     | 03     |
| 03   | فرضيات الدراسة                                      | 04     |
| 04   | أهداف الدراسة                                       | 04     |
| 05   | أهمية الدراسة                                       | 04     |
| 06   | مصطلحات الدراسة                                     | 05     |
| 07   | الدراسات والبحوث المشابهة                           | 06     |
| 08   | التعليق على الدراسات                                | 11     |
| 09   | الاستفادة من الدراسات السابقة                       | 11     |
| <b>الجانب النظري للدراسة</b>                             |   |        |
| <b>الفصل الأول: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية</b> |   |        |
| ---  | تمهيد   | 15     |
| 1-1:   | لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية       | 16     |
| 2-1:   | مفهوم التربية البدنية والرياضية المدرسية في الجزائر | 16     |
| 3-1:   | أهداف الرياضة المدرسية                              | 17     |
| 1-3-1:   | الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية المدرسية   | 17     |
| 2-3-1:   | الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية            | 18     |
| 4-1:   | طبيعة وخصائص التربية البدنية والرياضية              | 19     |
| 1-4-1:   | التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي             | 20     |
| 2-4-1:   | التربية البدنية والرياضية كمهنة                     | 20     |
| 3-4-1:   | التربية البدنية والرياضية كبرنامج                   | 20     |
| 1-2:   | أستاذ التربية البدنية والرياضية                     | 21     |

| الصفحة | محتويات الدراسة   | الرقم   |
|--------|---|---------|
| 21     | خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية                     | :2-2    |
| 22     | الخصائص الشخصية   | :1-2-2  |
| 22     | الخصائص المهنية   | :2-2-2  |
| 22     | الخصائص الاجتماعية  | :3-2-2  |
| 22     | الخصائص الأخلاقية   | :4-2-2  |
| 23     | التكيف مع المستجدات                                       | :5-2-2  |
| 23     | واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية                    | :3-2    |
| 23     | اتجاه تلاميذ  | :1-3-2  |
| 23     | اتجاه عملية التدريس                                       | :2-3-2  |
| 23     | اتجاه المهنة والمجتمع                                     | :3-3-2  |
| 24     | دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية | :4-2    |
| 24     | تعزيز الصحة واللياقة البدنية                              | :1-4-2  |
| 24     | تنمية المهارات الحركية والرياضية                          | :2-4-2  |
| 24     | التربية القيمية والاجتماعية                               | :3-4-2  |
| 24     | دعم النمو النفسي والعقلي                                  | :4-4-2  |
| 24     | اكتشاف المواهب وتوجيهها                                   | :5-4-2  |
| 24     | التكامل مع المنهج التربوي                                 | :6-4-2  |
| 25     | التكيف مع الفروق الفردية                                  | :7-4-2  |
| 25     | القدوة والنموذج الإيجابي                                  | :8-4-2  |
| 25     | البحث والتطوير المهني                                     | :9-4-2  |
| 25     | تشجيع الاتجاهات الايجابية نحو التغيير الاجتماعي           | :10-4-2 |
| 25     | علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ المراهق    | :5-2    |
| 26     | الخبرة  | :1-3    |
| 26     | التعريفات والمقاربات                                      | :2-3    |
| 26     | مكونات الخبرة   | :3-3    |
| 26     | أنواع الخبرة  | :4-3    |
| 27     | آليات اكتساب الخبرة                                       | :5-3    |
| 27     | الخبرة في سياقات مختلفة                                   | :6-3    |

| الصفحة  | محتويات الدراسة             | الرقم  |
|---|-----------------------------|--------|
| 28  | الاستراتيجيات               | :1-4   |
| 28  | مفهوم استراتيجيات الأساتذة  | :2-4   |
| 28  | أنواع استراتيجيات التدريس   | :3-4   |
| 28  | تصنيفات استراتيجيات التدريس | :4-4   |
| 29  | أهمية استراتيجيات الأساتذة  | :5-4   |
| 30  | الخلاصة                     | ---    |
| <b>الفصل الثاني: الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة</b> |                             |        |
| 32  | تمهيد                       | ---    |
| 33  | الخجل                       | :1-1   |
| 33  | أعراض الخجل                 | :2-1   |
| 33  | الأعراض الفيزيولوجية        | :1-2-1 |
| 34  | الأعراض العقلية             | :2-2-1 |
| 34  | الأعراض النفسية             | :3-2-1 |
| 34  | الأعراض السلوكية الاجتماعية | :4-2-1 |
| 35  | مكونات الخجل                | :3-1   |
| 35  | المكون الانفعالي            | :1-3-1 |
| 35  | المكون المعرفي              | :2-3-1 |
| 35  | المكون السلوكي              | :3-3-1 |
| 35  | المكون الوجداني             | :4-3-1 |
| 35  | أشكال الخجل                 | :4-1   |
| 36  | صفات الشخص الخجول           | :5-1   |
| 37  | النظريات المفسرة للخجل      | :6-1   |
| 37  | الاتجاه التحليلي            | :1-6-1 |
| 37  | اتجاه التعلم الاجتماعي      | :2-6-1 |
| 37  | الاتجاه البيئي الأسري       | :3-6-1 |
| 37  | الاتجاه الوراثي             | :4-6-1 |
| 38  | المراهقة                    | :1-2   |

| الرقم   | محتويات الدراسة                                  | الصفحة |
|---|--|--------|
| 2-2:  | مراحل المراهقة                                   | 38     |
| 1-2-2:  | مرحلة المراهقة المبكرة                           | 38     |
| 2-2-2:  | مرحلة المراهقة الوسطى                            | 38     |
| 3-2-2:  | مرحلة المراهقة المتأخرة                          | 39     |
| 3-2:  | أنواع المراهقة                                   | 39     |
| 1-3-2:  | المراهقة المتكيفة                                | 39     |
| 2-3-2:  | المراهقة الإنسحابية (المنطوية)                   | 39     |
| 3-3-2:  | المراهقة العدوانية                               | 40     |
| 4-3-2:  | المراهقة الجانحة (المنحرفة)                      | 40     |
| 4-2:  | أهم خصائص النمو في المرحلة المتوسطة              | 40     |
| 5-2:  | مشاكل المراهقة                                   | 43     |
| 1-5-2:  | المشاكل النفسية                                  | 43     |
| 2-5-2:  | المشاكل الاجتماعية                               | 44     |
| 3-5-2:  | المشاكل الانفعالية                               | 44     |
| 4-5-2:  | المشاكل الصحية                                   | 44     |
| 6-2:  | مشاكل المراهقة في المرحلة المتوسطة               | 44     |
| 7-2:  | حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية والرياضية | 45     |
| ---   | الخلاصة  | 46     |
| <b>الجانب الميداني للدراسة</b>                          |  |        |
| <b>الفصل الأول: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية</b> |  |        |
| ---   | تمهيد  | 50     |
| 1-1:  | منهج الدراسة                                     | 51     |
| 2-1:  | مجتمع الدراسة                                    | 51     |
| 3-1:  | عينة الدراسة                                     | 51     |
| 4-1:  | متغيرات الدراسة                                  | 51     |
| 5-1:  | مجالات الدراسة                                   | 52     |
| 6-1:  | أدوات الدراسة                                    | 53     |
| 7-1:  | الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة          | 53     |

|   |                                    |       |
|---|------------------------------------|-------|
| 53  | التجربة الاستطلاعية                | :8-1  |
| 54  | الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة | :9-1  |
| 55  | التجربة الأساسية                   | :10-1 |
| 56  | صعوبات البحث                       | :11-1 |
| 57  | الخلاصة                            | ---   |
| <b>الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b> |                                    |       |
| 59  | تمهيد                              | ---   |
| 60  | عرض وتحليل النتائج                 | :1-2  |
| 82  | مناقشة النتائج بالفرضيات           | :2-2  |
| 84  | الاستنتاجات                        | :3-2  |
| 84  | أهم الاقتراحات                     | :4-2  |
| 86  | الخاتمة العامة                     | ---   |
| <b>المصادر والمراجع - الملاحق</b>               |                                    |       |
| 88  | المراجع                            | ---   |
| 94  | الملاحق                            | ---   |

التتعر يفن

بالبجست

## 1- المقدمة:

تعتبر التربية الحديثة باتجاهاتها المتعددة للأنشطة من أهم الجوانب التي يجب أن يركز عليها المنهج المدرسي كوسيلة لا غاية، لأنه يساعد في بناء الجوانب المختلفة المهمة للتلميذ، كالنواحي النفسية والاجتماعية والقيم الحركية والجمالية، فالحياة المدرسية لدى التلاميذ تحتاج إلى تعاون هؤلاء فيما بينهم لإنجاز بعض الواجبات التي تستلزم مجهودات الجميع وهذا لا يتم إلا بواسطة العلاقات الاجتماعية التي تربطهم والتي تتمثل في المحبة والتقدير والصدقة والتي تخلق فيهم التفاعل والتنافس فيما بينهم (ميخائيل، 1991، صفحة 259)، كما أن الأنشطة البدنية و الرياضية تعمل على بناء الجوانب المعرفية والتحصيلية والأكاديمية، وقد أصبحت اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليمية، حيث سخرت لها إدارات مؤهلة علميا وتربويا وكذا المرافق والمنشآت والإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.

فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن المشاكل النفسية العديدة ومن بينها الخجل أصبح يشكل لدى تلاميذ الطور المتوسط عائقاً نفسياً واجتماعياً يؤثر سلباً على مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية كما تُعد حصة التربية البدنية والرياضية فرصة ذهبية لتعزيز الثقة بالنفس وتطوير المهارات الاجتماعية بفضل طبيعتها التفاعلية والحركية.

وعليه يبقى الأستاذ العنصر الأساسي في تكوين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وله دور كبير وفعال في تكوين شخصيتهم إذ يعتبر التلميذ مرآة الأستاذ في استعداداته و انفعالاته فإن هو أظهر قابليته و استعداداه للعمل وجد ميل و حب التلاميذ لحصة التربية البدنية الرياضية لذا يجب على الأستاذ معرفة كل ما يصاحب فترة المراهقة من تغيرات فيسيولوجية و بيكولوجية وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية وكذا كيفية التعامل معه وبالتالي تسطير الأهداف وفق هذه المعايير، ولا يتحقق هذا طبعاً إلا بوجود أستاذ كفء و فعال الذي يعرف كيف يصل إلى تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه والتي وضعت من أجلها المادة.

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في استراتيجيات أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية باستغلالهم للأنشطة البدنية والرياضية في تذليل الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط انطلاقاً من خبراتهم التربوية الميدانية.

### 2- مشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم وأنجع وسائل التربية العامة لإعداد الأفراد، كما أنها تمس كل جوانب شخصية التلميذ وتعامله كوحدة واحدة نفسيا واجتماعيا وبدنيا باعتبار التلميذ أساس العملية التعليمية وواحدا من أسمى غاياتها كونه رجل الغد، حيث يمر في مشواره الدراسي بعدة مراحل من بينها مرحلة الطور المتوسط والتي تمثل مرحلة المراهقة المبكرة المصادفة لعدة مشاكل مرتبطة بعوامل مختلفة ناتجة عن تغيرات فيزيولوجية، مورفولوجية وسلوكية فالمراهق يبحث ويعمل على تأكيد ذاته وتحديد معالم شخصيته.

ورغم هذه الميزات إلا أنها لا تزال تعاني سلبيات كثيرة وهذا راجع إلى نقص في بعض العمليات الاجتماعية المتمثلة في نقص التعاون والتفاعل والاندماج الاجتماعي بين التلاميذ ومن بينها الخجل الذي يعتبر من الضغوطات النفسية وهو التصرفات التي تصدر عن التلميذ في بعض المواقف وتعتبر على عدم الارتياح وعدم المقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء والذات أمام الآخرين وقلة الثقة بالنفس مع تجنب المواقف الاجتماعية. هذا ما أوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الاستفادة من بعض العوامل منها الخبرة والاستراتيجية التي تعتبر من بين العوامل المهمة داخل حصة التربية البدنية والرياضية حيث أنها تساعد في تعديل سلوك المراهق وتحريره من الضغوطات النفسية خاصة الخجل كما أنها طريقة يكتسب من خلالها مهارات ومعارف جديدة تساعد التلميذ على إثبات ذاته، متمتعا بالروح الجماعية متصفا بقيم التعاون والمثابرة والتواضع وبذل الجهد من أجل الجماعة والشعور بالإخلاص والعمل الجماعي.

من خلال مشاهدتنا الميدانية وكذا مناقشة الموضوع مع السيد مفتش مادة التربية البدنية والرياضية لولاية تيارت الذي دعم لنا موضوع دراستنا في فكرة تخفيف مشاكل الخجل وحاجة التلاميذ إلى الطمأنينة النفسية المساعدة في تكوين أساس الشخصية وإمدادها بأنماط من القيم والمعايير والسلوكيات والاتجاهات السليمة الإيجابية، حيث يعتبر دور الأستاذ بالغ الأهمية في الوسط التعليمي كون الموضوع يتناول فئة هامة من المجتمع والتي هي بسواعدها وعقولها يبني مستقبل البلاد.

من هذا المنطلق ومن أجل إبراز تأثير الخبرة التعليمية واستراتيجيات الأساتذة وفعالية الحصص والأنشطة الرياضية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط، ارتأى الطالب الباحث الخوض في هذه المشكلة وتمّ طرح التساؤلات التالية:

## 2-1- التساؤل العام:

➤ هل لأساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط؟

## 2-2- التساؤلات الفرعية:

➤ هل لخبرات أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط؟

➤ هل لاستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط؟

## 3- فرضيات البحث:

### 3-1- الفرضية العامة:

❖ لأساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

### 3-2- الفرضيات الفرعية:

❖ لخبرات أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

❖ لاستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

## 4- أهداف الدراسة:

➤ تأثير خبرات أساتذة التربية البدنية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

➤ تأثير استراتيجيات أساتذة التربية البدنية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

## 5- أهمية البحث و الحاجة له:

### أولاً: الجانب العلمي (النظري):

➤ تتجلى أهمية الدراسة التي تندرج ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية في حساسية الموضوع المتناول كما

أنها تعد إضافة جديدة للبحوث المستقبلية.

➤ إثراء الرصيد العلمي للمكتبة وتقديم البحث كمرجع.

### ثانياً: الجانب العملي (التطبيقي):

➤ تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة كونها تتناول "استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لخبراتهم

واستراتيجياتهم في تخفيف خجل تلاميذ المرحلة المراهقة" والتي بدورها حظيت باهتمام كبير في عديد المجالات.

➤ دراسة استطلاعية مستقبلية.

## 6- مصطلحات البحث:

### 6-1- التربية البدنية والرياضية:

تُعرّف التربية البدنية والرياضية على أنها مادة تعليمية وتكوينية تهدف إلى تنمية القدرات الجسدية والعقلية والاجتماعية للأفراد من خلال الأنشطة الحركية والرياضية المنظمة. وهي جزء أساسي من المنظومة التربوية، تساهم في تكوين شخصية متوازنة وصحية.

### 6-2- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

❖ **نظريا:** "هو عبارة عن دائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين والمتعلمين ورسالة لا تقتضي على تلقين العلم بل هي رسالة شاملة لمجمع من المعارف والتجارب أمام التلاميذ حيث يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به والمرآة الصادقة ويجب تلاميذه" (علي بشير الغاندي و آخرون، 1984، صفحة 96).

❖ **إجرائيا:** هو المرابي والمدرب الميداني الذي يُنفذ عملياً الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية أو الرياضية، وفق خططٍ منهجيةٍ تهدف إلى تحقيق أهداف تربوية وصحية واجتماعية.

### 6-3- الخبرة:

❖ **نظريا:** الخبرة تعني مجموعة المواقف والأحداث التي يعيشها المتعلم في لحظة معينة من عمره، سواء أكانت مواقف أو أحداثا ماضية أو قائمة بشرط أن تؤثر في سلوكه وتترك أثرا في شخصيته مما يجعله مختلفا عن الآخرين. (طه و آخرون، صفحة 185)

❖ **إجرائيا:** في البحث العلمي أو التقييم التربوي، تُعرف الخبرة التدريسية إجرائياً من خلال مؤشرات قابلة للقياس الكمي أو النوعي، مثل: عدد سنوات التدريس، المستوى التعليمي الذي يدرسه، التدريب والتطوير المهني، التقييمات المؤسسية والمشاركة في الأنشطة التربوية.

### 6-4- الاستراتيجية:

❖ **نظريا:** هي "صياغة وتطبيق وتقوم التصرفات والأعمال التي من شأنها تمكين المنشأة من وضع أهدافها موضع التنفيذ" والتي تؤثر على أدائها في الأجل الطويل.

❖ **إجرائيا:** هي مجموعة من الخطوات المرتبطة منطقيا والتي تضم عددا من الاجراءات وطرائق التدريس والأساليب، والمدخل والأنشطة وأساليب التقويم التي يقوم المدرس بتنفيذها واستخدامها عند تدريس

موضوع معين، من خلال تقسيم زمن الدرس على أنشطة مختلفة ينفذها الطلبة من خلال العمل الفردي أو العمل في مجموعات تعاونية طبقا لطبيعة الموقف التدريسي.

### 6-5- الخجل:

❖ **نظريا:** هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء و بلوغ غايته. (طليبا، 1982، صفحة 325)

❖ **إجرائيا:** الخجل هو التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشمل على تفاعلات اجتماعية والتي تعبر على عدم الارتياح (إحساس بالضيق) وعدم المقدرة على التحدث والتعبير عن الآراء أمام الآخرين وعدم الثقة بالنفس وصعوبات التعبير عن الذات وتجنب المواقف الاجتماعية والهروب الاجتماعي.

### 6-6- المراهقة:

❖ **نظريا:** "في علم النفس تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي والانفعالي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشر سنوات" (عبد المنعم الميالدي، 2015، صفحة 7)

❖ **اجرائيا:** ويمكن تعريفها بأنها فترة زمنية معينة من حياة الإنسان، تمتد من انتهاء مرحلة الطفولة المتأخرة الى بدء مرحلة سن الرشد، وتتفرد عن غيرها من المراحل بتغير في حالة الإنسان العقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والجسدية.

### 7- الدراسات و البحوث المشابهة:

#### 7-1- بحث (بن سي قدور حبيب - بومسجد عبد القادر) 2010:

➤ **عنوان البحث:** استراتيجيات التخفيف من حدة الخجل في دروس التربية البدنية والرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي.

➤ **إشكالية الدراسة:**

- ماهي الاستراتيجيات (العملية الفعالة) المساعدة على التخفيف من حدة الخجل خلال دروس التربية البدنية

## أهداف الدراسة:

- قياس مستوى درجة الخجل عند أفراد عينة البحث.
- تصميم برنامج مقترح قائم على استراتيجيات تهدف إلى تخفيف حدة الخجل في دروس التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام الأسلوب التنافسي.
- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة في مستوى حدة الخجل بتطبيق البرنامج المقترح المعتمد على الأسلوب التنافسي.
- إيضاح طبيعة الفروق بين المستويات الدراسية في مشكلة الخجل.
- معرفة طبيعة الفروق الخاصة بالخجل بين الذكور و الإناث في دروس التربية البدنية و الرياضية.

## فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

- إن واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات مدينة مستغانم بعيدا عن توظيف الأسلوب التنافسي يبقى على مستويات مؤثرة من الخجل.

## الطريقة والأدوات:

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وكان عدد التلاميذ الإجمالي (559 تلميذ).

## 7-2- دراسة الطالب "مكاوي منصور" 2011 :

عنوان الدراسة: " النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي "دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين لتلاميذ مرحلة المراهقة "

### أهداف الدراسة:

- توضيح الفضل الكبير الذي يقوم به النشاط البدني في تخفيف حدة المشاكل النفسية في فترة المراهقة.
  - توضيح العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والخجل الاجتماعي.
  - إعطاء نظرة ذات أهمية بالغة التي يلعبها النشاط البدني الرياضي وإبراز أهمية لغير الممارسين.
- الفرضية العام: هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الخجل الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

عينة الدراسة: وتكونت العينة من (293) تلميذ بين ممارسين وغير ممارسين لنشاط البدني التربوي.  
المنهج المتبع: منهج الوصفي المقارن.

أدوات البحث: مقياس الخجل الاجتماعي " جونز و وارسيل "  
نتائج الدراسة: حققت هذه الدراسة أهم أهدافها وهي الكشف عن دور الأنشطة البدنية الرياضية في التخفيف من الخجل الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين، فالتربية البدنية والرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد، تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي والشمولية والنضج لهدف التكيف النفسي للمراهق.

أهم النتائج المتوصل إليها:

هو أن النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهديب الفرد وتسوية شخصيته والتحكم في الميول والانفعالات وتزيد من الانضباط والاتزان والتحكم وإثبات الذات والقدرة على السيادة والمسؤولية ومسايرة قوانين الجماعة داخل المؤسسات التربوية وخلق روح الانتماء.

### 7-3- دراسة الطالب "بن ساعد محمد" دفعة 2015:

عنوان الدراسة: "دور النشاط الرياضي التربوي في الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ الطور المتوسط".  
أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى إبراز دور النشاط الرياضي التربوي في المساهمة الفعالة لإدماج الفرد في الجماعة وتمتين الروابط الاجتماعية وتحقيق التعاون الاجتماعي.  
الفرضية العام: لنشاط البدني التربوي انعكاس ايجابي على ادماج الفرد في الجماعة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

عينة الدراسة: تكونت العينة (100) تلميذ وتلميذة) بالطور المتوسط.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: استبيان

نتائج الدراسة: حققت هذه الدراسة أهم أهدافها وهي:

- أن ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم ايجابيا في تمتين الروابط الاجتماعية ما بين تلاميذ الطور المتوسط.
- أن ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم ايجابيا في تمتين الروابط الاجتماعية ما بين تلاميذ الطور المتوسط.

## 7-4- دراسة الطالب "الوافي يوسف" 2016 :

عنوان الدراسة: " دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تطوير بعض العلاقات الاجتماعية لتلاميذ مرحلة المتوسط من خلال الألعاب شبه رياضية" من وجهة نظر الأساتذة.

### أهداف الدراسة:

1. توضيح وإظهار دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تطوير بعض العلاقات الاجتماعية من خلال استخدام الألعاب الشبه رياضية.
  2. إبراز دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في زيادة التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ مرحلة المتوسط من خلال استخدام الألعاب الشبه رياضية.
  3. إبراز دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية التعاون بين تلاميذ مرحلة المتوسط من خلال استخدام الألعاب الشبه رياضية.
  4. إبراز دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية الاندماج الاجتماعي بين تلاميذ مرحلة المتوسط.
- الفرضية العام: أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور في تطوير بعض العلاقات الاجتماعية لتلاميذ مرحلة المتوسط من خلال الألعاب الشبه رياضية.

### الفرضيات الجزئية:

- 1- استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية للألعاب الشبه رياضية يزيد من التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ مرحلة المتوسط.
- 2- استخدام أستاذ التربية البدنية للألعاب الشبه رياضية ينمي صفة التعاون بين تلاميذ مرحلة المتوسط.
- 3- استخدام أستاذ التربية البدنية و الرياضية للألعاب الشبه رياضية ينمي صفة الاندماج الاجتماعي بين تلاميذ مرحلة المتوسط.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (60 أستاذا) موزعين على 30 متوسطة.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: استبيان

نتائج الدراسة: حققت هذه الدراسة أهم أهدافها وهي:

- لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تطوير بعض العلاقات الاجتماعية لتلاميذ مرحلة المتوسط من خلال الألعاب شبه الرياضية.

- استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية للألعاب الشبه رياضية يزيد من التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ مرحلة المتوسط.

✚ 7-5- بحث (عطاء الله أحمد - علالي طالب - قاسمي بشير) 2018:

➤ عنوان البحث: ما هي درجة امتلاك مدرس مادة التربية البدنية والرياضية للكفاءات في إخراج الدرس في ضوء متغيرات المؤهل العلمي وسنوات العمل؟

➤ الأسئلة فرعية للدراسة:

- 1- هل كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية ترتبط بخبرة المهنية المكتسبة؟
- 2- هل التكوين القاعدي يسهم في امتلاك هذا المدرس لكفاءات التدريس؟
- 3- هل كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية ترتبط بنوع الشهادة المكتسبة؟

➤ أهداف الدراسة:

- نسعى من خلال قيامنا بهذه الدراسة إلى التعرف على درجة امتلاك مدرس مادة التربية البدنية والرياضية للكفاءات في إخراج الدرس في ضوء متغيرات المؤهل العلمي وسنوات العمل.
- معرفة إن كانت كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لها ارتباط بخبرة المهنية المكتسبة.
- معرفة إن كان التكوين القاعدي يسهم في إكساب هذا المدرس للكفاءات التدريسية.
- التعرف إن كانت كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ترتبط بنوع الشهادة المكتسبة.

➤ فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للخبرة الميدانية، والتكوين القاعدي دور بالغ الأهمية في الرفع من كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في إخراج الدرس.

الفرضيات الجزئية:

1. كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في إخراج الدرس لها ارتباط بخبرة المهنية المكتسبة.
2. التكوين القاعدي الذي يتلقاه الأساتذة يسهم في إكساب للكفاءات التدريسية.
3. كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في إخراج الدرس ليس لها ارتباط بنوع الشهادة المكتسبة.

➤ الطريقة والأدوات:

-منهج البحث: المنهج الوصفي.

-عينة البحث: أساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي بولايات الغرب الجزائري وعددهم (250 أستاذ).

### 8- التعليق على الدراسات:

- من حيث المنهج: إن أهم النقاط التي تشترك فيها الدراسات سابقة الذكر والتي تناولها الأساتذة والطلبة الباحثون هي أنهم اتبعوا نفس منهج البحث وهو منهج البحث الوصفي بالإضافة للمنهج التجريبي لبحث واحد، كما تم استخدام نفس الأدوات تقريبا (الاستبانة).

- من حيث العينة: لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث وفي جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على الأساتذة ومنهم على التلاميذ كما ظهر اختلاف في طريقة اختيار العينات من الطريقة العشوائية والمقصودة.

### 9- الاستفادة من الدراسات السابقة:

-إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.

-إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.

- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين استخدام المنهج الوصفي والمنهج الوصفي المقارن.

-تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة و جميع الخطوات الاجرائية لبحث هذه الظاهرة، و يعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالا لبعض الدراسات المرتبطة التي ساهمت في اختيار المنهج و العينة وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.

-تدعيم بعض الآراء المتعلقة بالاطار النظري للدراسة، تصميم وتطوير أداة الدراسة لتحقيق أهداف البحث.

- الاستفادة من توصيات الدراسة السابقة وكذا من مراجعها لتدعيم الجانب النظري.

# « الباب الأول » الدراسة النظرية

## – مدخل الباب الأول:

لقد خصّص هذا الباب للدراسة النظرية وقد احتوى على فصلين، حيث تطرّق الطالب الباحث فيه إلى:

✓ تمهيد لكلّ فصل.

✓ الفصل الأول: خبرات واستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضية بين المفاهيم والأنواع والتصنيفات والأهمية.

✓ الفصل الثاني: الخجل والمرحلة العمرية (12-15) سنة.

✓ خلاصة لكلّ فصل.

# " الفصل الأول "

خبرات واستراتيجيات أساتذة

التربية البدنية والرياضية

- تمهيد:

إن نمو الفرد يتم بطريقة تدريجية أي مرحلة بمرحلة، ولكي يكون هذا النمو شاملاً ومتكاملاً يجب أن تصاحبه التربية المناسبة لكل مرحلة من مراحل النمو، وحتى تؤدي التربية دورها على أحسن وجه يجب أن تحسن اختيار أساليبها ووسائلها.

كما تُعد التربية البدنية والرياضية مكوناً أساسياً في المنظومة التعليمية، حيث تسهم في بناء الشخصية المتوازنة للطلاب من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية. ولا يقتصر دور أساتذة التربية البدنية على تدريب الطلاب على المهارات الحركية أو الرياضية فحسب، بل يمتد ليشمل تعزيز القيم التربوية مثل العمل الجماعي، والانضباط، والروح الرياضية، والثقة بالنفس.

في هذا السياق، تبرز أهمية الخبرات الميدانية والاستراتيجيات التربوية التي يتبعها المدرسون لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية بكفاءة. فالمدرس الناجح في هذا المجال لا يعتمد فقط على المعرفة الأكاديمية، بل يمتلك أيضاً مهارات تواصل عالية، وقدرة على تحفيز الطلاب، وابتكار أساليب تدريسية تناسب مع الفروق الفردية واحتياجات المتعلمين.

## 1-1- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يرجع تاريخ التربية البدنية والرياضية إلى قديم العصور، إذ نجد أن التربية اليونانية تزخر بالآراء القديمة المتعلقة بشؤون التربية البدنية والرياضية، وقد اعتنت أثينا بالألعاب الرياضية حيث يرى أرسطو و طاليس (384 ق.م) أن تبدأ العناية بالطفل من قبل ولادته كما يرى ضرورة وضع قانون الأزواج يبين من يجوز لهم الزواج أو عدمه ، كما يرى أن الأعمال الرياضية يجب أن تكون غايتها ضبط النفس وكبح جماح الشهوات وتحميل صورة الجسم وتكريس العادات الفاضلة لا مجرد القوة الجسمانية التي يتباهى بها المغرمون بالألعاب البدنية ، كذلك يجب أن تدرج هذه الأعمال حسب صعوبتها، وإن تبدي الأعمال العنيفة إلا بعد سن المراهقة بثلاث سنوات على الأقل إلا أنه وبعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب لرياضية شيئاً فشيئاً إلى غاية حلول القرن الثامن عشر وظهور بطل الحرية"جون جاك روسو" (1712-1778م) الذي نادى بالرجوع على الطبيعة ،وبفصل الطفل عن والديه وإبعاده على المدارس وتركه بين يدي مدرب ذكي يدخل في قلبه حب الطبيعة وجمالها وكتب في كتابه عن كيفية تربية الطفل منذ ولادته حتى سن الخامسة ،وجاء أيضاً في هذا الكتاب الحث على العناية بالألعاب الرياضية والتمارين البدنية فقد ذكر بأن حجة البدن هي سلامة للعقل وكمال الخلق وأن صاحب الجسم السليم والقوي هو الشخص المطيع ،القوي الطبع. وبهذا يعتبر "جون جاك روسو" مؤسس التمارين المدرسية.

وفي النصف الأول من القرن العشرين عمت التربية البدنية والرياضية جميع أنحاء العالم تقريبا فانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا حيث أنه وجد هناك ما يقارب (100) معهد بين جامعة وكلية ويستطيع الطالب الحصول على درجة المدرس في مادة التربية البدنية عدا ذلك فقد وجد ما قارب (24) جامعة يستطيع الطالب فيها القيام بالدراسات العليا وقد ظهر في هذه الجامعات العديد من رجال التربية البدنية: (كيورتون T.cuneton) (كوزين F.cozens) (بوكلتي K.Bookwalter) وغيرهم.

## 1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية المدرسية في الجزائر:

إن الرياضة الدولية في الجزائر هي إحدى الركائز التي يركز عليها من أجل تحقيق أهداف تربية (التعليم، مناهج التربية البدنية، 1996، صفحة 03) وهي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة وفي شكل منافسات فردية او جماعية وعلى كل المستويات وتسهر في تنظيمها وإنتاجها(الاتحادية الجزائرية للرياضة

المدرسية) مع عدم نسيان ان هناك تنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية) و هذا للحرص و المراقبة على النشاطات و إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية كإطار تنفيذي لاهداف منهج و محتواه من خبرات و معارف و اتجاهات.(ريان، 1986، صفحة 50)

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة إلى ترقية كل المستويات وإلى تسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية في أوساط التلاميذ.

### 1-3- أهداف الرياضة المدرسية:

#### 1-3-1- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية المدرسية:

الأهداف التالية هي الأكثر شيوعاً في قوائم الأهداف العامة للتربية الرياضية لبعض المدارس العالمية:

أ- **التنمية البيولوجية:** تهتم التربية الرياضية في المقام الأول على تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان من خلال اكتساب بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية لمساعدة الإنسان على القيام بواجباته الحياتية.

ب- **تنمية المهارات الحركية:** وهي من أهم الأهداف حيث تبدأ برامجها منذ فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم على:

- حركات إنتقالية: كالمشي والجري والوثب.
- حركات غير إنتقالية: كاللف والميل.
- حركات معالجة: كالرمي والدفع والركل ومن ثم تنشأ المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارة متعلمة مكتسبة.

ج- **التنمية المعرفية:** يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية. (برنامج يتبنى النمو المهني لمدرّس التربية البدنية و يوسّع خبراته) (زغلول، 1999، صفحة 167) كما يعلم المهارات الحركية يعتمد في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية.

**د- التنمية النفسية الاجتماعية:** تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد بأن يكون حرًا مستقلاً (الحوالي، 1996، صفحة 135). وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية الرياضية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه أي إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة، من هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمانية، الثقة بالنفس، إشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية، تنمية المستويات والطموح والتطلع إلى التفوق والامتياز.

**هـ- التنمية الجمالية:** تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا كبيرا من المتعة والبهجة كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداءات الحركية المتميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية كالرياضة والفنون الشعبية والأشكال التقليدية كالنحت والتصوير والموسيقى.

**و- الترويح وأنشطة الفراغ:** يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية الرياضية فعبير التاريخ مارست أغلب الشعوب النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية أوقات الفراغ والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية التي تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية التي تثري حياة الفرد.

### 1-3-2- الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية قيم عديدة منها اجتماعية وعقلية لا تتحقق بمجرد اشتراك الأطفال في اللعب بل تتطلب توجيهات خاصة مثل الانتباه والتنظيم والعمل الجماعي وهذا لكي تسهل عملية اكتساب الأطفال القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يستفيد منها بدنيا وعقليا ويمكن تلخيص الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية في تطوير الجوانب المختلفة لشخصية الفرد، سواء على المستوى الجسدي أو النفسي أو الاجتماعي أو المعرفي وفيما يلي أبرز هذه الأهداف:

#### ✓ الأهداف البدنية (الجسمية):

- تنمية اللياقة البدنية العامة (القوة، السرعة، المرونة، التحمل، التوازن، الرشاقة).
- تحسين الصحة العامة وتعزيز نمو الجسم بشكل سليم.

- تنمية المهارات الحركية الأساسية (مثال:جري، القفز، الرمي، التوازن).
- الوقاية من أمراض العصر (مثل السمنة،أمراض القلب،السكري).
- ✓ **الأهداف النفسية والعقلية:**
- تنمية القدرة على التركيز وضبط وبالنفس مع احترام الذات.
- تخفيف التوتر والضغوط النفسية عبر النشاط البدني.
- تنمية روح المنافسة الشريفة وتقبل النتائج. (الفوز والخسارة)
- ✓ **الأهداف الاجتماعية:**
- تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون، العمل الجماعي، والانضباط.
- تنمية مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين.
- غرس روح القيادة وتحمل المسؤولية.
- تعزيز الانتماء للفريق أو المجتمع من خلال الروح الرياضية.
- ✓ **الأهداف المعرفية (المعرفية والفكرية):**
- فهم المبادئ الأساسية للنشاط الرياضي (القوانين، الاستراتيجيات، القواعد).
- تنمية القدرة على التحليل واتخاذ القرارات السريعة أثناء الممارسة.
- تعلم أساليب التخطيط والتنظيم في التدريب والمنافسات.
- ✓ **الأهداف الأخلاقية والتربوية:**
- غرس القيم الأخلاقية مثل الصدق، العدل، الاحترام والتسامح.
- تعزيز الروح الرياضية ومحاربة العنف في المنافسات.
- تشجيع الممارسة النظيفة ومحاربة المنشطات والغش.
- ✓ **الأهداف الترفيهية:**
- توفير فرص للترفيه والاستمتاع عبر الأنشطة الرياضية.
- تعزيز عادة ممارسة الرياضة مدى الحياة كجزء من أسلوب حياة صحي.

✓ الأهداف التنافسية (للرياضة التنافسية):

- إعداد الرياضيين للمنافسات المحلية والدولية.
- تحقيق الإنجازات الرياضية التي تعزز مكانة الفرد أو الفريق والوطن.

#### 1-4-4-1 طبيعة وخصائص التربية البدنية والرياضية:

لا زال لحد الآن بعض الناس لا يؤمنون بالتربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي أو كمهنة أو كبرنامج لنشاطات متعددة وهذا يلقي عبء كبير أمام المشرفين على هذا الاختصاص، لأن أهمية التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على التلاميذ المدرسة فقط فالرياضة للجميع حيث أصبحت حقيقة لجزء كبير من المجتمع، حيث أصبح الفرد ملزم بممارسة النشاط البدني للترويح والمحافظة على لياقته البدنية. (عثماني، 2008، صفحة 99) وتلخص هذه الطبيعة فيما يلي:

#### 1-4-4-1-1 التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي: يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته

الأكاديمية، والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان، التي أخذت في الاتساع والتطور وانقسمت إلى عدة مباحث وعلوم، كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني، وعلم النفس الرياضي وعمل الاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية، وفلسفة وتاريخ التربية البدنية والرياضية، ولها أيضا مباحث فنية وتربوية بحيث تدرس الوسط التربوي كطرق تدريس التربية البدنية والرياضية ومناهج التربية البدنية والوسائل التعليمية. (بن قنان، 2006، صفحة 39)

#### 1-4-4-2-1 التربية البدنية والرياضية كمهنة: إن المهنة تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها لتقدم

أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف المجالات التخصص المهني. ويحترف عدد كبير من المختصين مهنة التدريس التربية البدنية والرياضية، ولقد تنامت فروع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية والرياضية بشكل كبير بعدما كانت تقتصر على التعليم.

وأصبحت الآن تضم: التدريبات الرياضية، الإدارة الرياضية، اللياقة البدنية، التأهيل الرياضي، الإعلام الرياضي، الترويح البدني، وبفضل جهود أبناء المهنة أصبحت لها عدد معتبر من الرابطات والجمعيات المهنية للحفاظ على المهنيين ومنع الدخلاء والغير مؤهلين الانضمام إليها. (عثماني، اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية، 2008، صفحة 99)

**1-4-3- التربية البدنية والرياضية كبرنامج:** وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم ومازال والذي يعبر عن الأنشطة البدنية التي تتيح الفرص للتلاميذ بالاشتراك في أنشطة بدنية منتقاة بعناية، وتتابع منطقي وعملي، وذلك حسب المراحل العمرية، وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية عبر أنشطة مختلفة. (بن قنان، 2006، صفحة 27)

### **2-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها على أرض الواقع. (خطابية، 1997، صفحة 173)

وللأستاذ دور كبير في إنجاز الأعمال الإجرائية، فهو يخطط وينظم ويرشد التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ إيجابية مما يقود نشاطهم بشكل إيجابي وهذا من خلال مشاركة الأستاذ للتلاميذ في أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويتفهم مشكلاتهم ويحترم آراءهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة نفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات إيجابية.

ومما سبق يمكن القول أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل نتيجة توظيفه لما يلي:

- ✓ المؤهل الدراسي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.
- ✓ الخبرة العلمية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- ✓ القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها. (مطواع، 2006، صفحة 266)

### **2-2- خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

في دراسة مجلس المدارس بإنجلترا أفادت النتائج أن خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة من المدرسين والمدرسات كانت بالترتيب التالي:

### 2-2-1- الخصائص الشخصية:

- ✓ اللياقة البدنية العالية: يتمتع ببنية جسدية قوية ولياقة عالية ليكون قدوةً لطلابه.
- ✓ الحماس والطاقة الإيجابية: لديه قدرة على تحفيز الطلاب وتحويل الجلسات إلى أنشطة ممتعة.
- ✓ الصبر والتحمل: يتعامل مع مختلف مستويات الطلاب وتفكيرهم.
- ✓ القيادة: يمتلك شخصية قيادية تُنظّم الفصل وتوجه الطلاب بشكل فعّال.
- ✓ التعاونية: يعمل بروح الفريق مع الزملاء والإدارة لتحقيق الأهداف التربوية.

### 2-2-2- الخصائص المهنية:

- ✓ المعرفة العلمية: يلمّ بقواعد علوم الرياضة، التشريح، الفيزيولوجيا، والتغذية لتقديم إرشادات صحيحة.
- ✓ المهارات التدريسية: يُخطط الدروس بشكل منهجي ويستخدم أساليب تعليمية متنوعة تناسب جميع الطلاب.

- ✓ الإبداع والتنوع: يصمم أنشطة مبتكرة تجذب انتباه الطلاب وتنمي مهاراتهم.
- ✓ الأمان والسلامة: يضمن تطبيق قواعد السلامة في كل التمارين لتجنب الإصابات.
- ✓ التقييم العادل: يُقيّم أداء الطلاب بشكل موضوعي، مع التركيز على التقدم الشخصي أكثر من المنافسة.

### 2-2-3- الخصائص الاجتماعية:

- ✓ التواصل الفعّال: يبني جسورًا من الاحترام مع الطلاب، الزملاء، وأولياء الأمور.
- ✓ التحفيز والتشجيع: يُشجع الطلاب على المشاركة بغض النظر عن مستواهم البدني.
- ✓ العدالة والإنصاف: يتعامل مع جميع الطلاب بمساواة دون تمييز.
- القدرة على حل النزاعات: يُسهّم في حل الخلافات بين الطلاب أثناء الأنشطة الرياضية.

### 2-2-4- الخصائص الأخلاقية:

- ✓ القدوة الحسنة: يلتزم بالقيم الرياضية مثل الروح الرياضية، الاحترام، والنزاهة.
- ✓ الالتزام المهني: يحترم مواعيد الحصص ويُعدّها بشكل جيد.
- ✓ التطوير المستمر: يواكب أحدث التطورات في مجال التربية البدنية عبر الدورات والبحوث.

## 2-2-5- التكيف مع المستجدات:

- ✓ المرونة: يتكيف مع التغيرات (مثل المناهج الجديدة أو الظروف الصحية كالجائحات).
  - ✓ استخدام التكنولوجيا: يُدخل الأدوات الرقمية في التدريب عند الحاجة (كالتطبيقات الرياضية أو التحليل بالفيديو).
- بهذه الخصائص، يصبح أستاذ التربية البدنية ليس مجرد مُعلم، بل مُرشداً يُسهم في بناء جيل صحي بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

## 2-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

### 2-3-1- اتجاه تلاميذ:

- أن يكون قدوة حسنة للتلاميذ في مظهره وسلوكياته وتصرفاته داخل وخارج المدرسة.
- أن يعمل على تنمية الولاء والانتماء للوطن بدء من الانتماء للجماعة في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- التقويم المستمر لمستويات التلاميذ في تحصيلهم الأهداف التي عليها المنهاج الدراسي الحديث.

### 2-3-2- اتجاه عملية التدريس:

- العناية بتحضير درس التربية البدنية والرياضية قبل تدريسه بمدة كافية.
- اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة وأخذ الغياب قبل بداية الدرس.
- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقاً للعلاقة العضوية بين هدف الدرس ومحتواه وطرق التدريس مما يستوجب عليه فهمها.
- الاهتمام بالتعليم (الفرديوالجماعي) حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ على حده.
- الابتكار والتحديد في أجزاء الدرس كله.

### 2-3-3- اتجاه المهنة والمجتمع:

- المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة المحيط المدرسي.
- دراسة المجتمع المحيط ونواحي النشاطات المتوفرة فيه.
- الحصول على المراجع العلمية الرياضية المرتبطة والأبحاث ومتابعة الجديد باستمرار.
- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى بالالتحاق بالدراسات العليا المهنية.

• التعرف على أغراض مهنة التربية البدنية والرياضية.

• الالتزام بأخلاقيات المهنة والإيمان بدورها في خدمة المجتمع.

## 2-4- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية:

يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورًا محوريًا في العملية التربوية، حيث يتجاوز دوره مجرد تعليم

المهارات الرياضية لئسهم في التنمية الشاملة للمتعلمين جسديًا ونفسيًا واجتماعيًا. فيما يلي أبرز أدواره

خلال العملية التربوية:

### 2-4-1- تعزيز الصحة واللياقة البدنية:

- تصميم برامج رياضية تناسب قدرات الطلاب لتحسين اللياقة البدنية.

- نشر الوعي بأهمية النشاط البدني والتغذية السليمة للوقاية من الأمراض.

### 2-4-2- تنمية المهارات الحركية والرياضية:

- تعليم المهارات الأساسية (الجرى، القفز، التوازن) وفق مراحل النمو.

- تدريب الطلاب على الرياضات الفردية والجماعية بما ينمي روح المنافسة الإيجابية.

### 2-4-3- التربية القيمية والاجتماعية:

- غرس قيم التعاون، الانضباط، الروح الرياضية، واحترام الآخرين.

- تعزيز العمل الجماعي عبر الألعاب المشتركة وتنظيم المسابقات.

### 2-4-4- دعم النمو النفسي والعقلي:

- تخفيف التوتر وزيادة الثقة بالنفس عبر الأنشطة التفاعلية.

- تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار في المواقف الرياضية.

### 2-4-5- اكتشاف المواهب وتوجيهها:

- تحديد الطلاب المتميزين وتوجيههم نحو المسارات الرياضية المتخصصة.

- التعاون مع الأندية أو المدارس الرياضية لرعاية الموهوبين.

### 2-4-6- التكامل مع المنهج التربوي:

- ربط التربية البدنية بالمواد الأخرى (مثل: علم الأحياء، الفيزياء).

- المشاركة في الأنشطة المدرسية (اليوم الرياضي، المخيمات).

#### 2-4-7- التكيف مع الفروق الفردية:

- مراعاة احتياجات الطلاب ذوي القدرات الخاصة عبر أنشطة مُعدلة.

- تشجيع المشاركة الشاملة دون تمييز.

#### 2-4-8- القدوة والنموذج الإيجابي:

- تمثيل نمط حياة صحي لتحفيز الطلاب على الاقتداء به.

#### 2-4-9- البحث والتطوير المهني:

- مواكبة أحدث الطرق التعليمية في المجال الرياضي.

#### 2-4-10- تشجيع الاتجاهات الايجابية نحو التغيير الاجتماعي: المعلم الذي لديه توجيه لقيمة التكامل

الإيديولوجي، يعتقد في المستقبل في احتمال الفرد المشاركة في العمل نحو التغيير الاجتماعي، فكل شخص يمكن أن يتعلم سيساعد في تحسين الأحوال الجميع وذلك بالعمل مع الآخرين. ما يطبق في جماعات مدرسية صغيرة يمكن أن يطبق في جماعات من المجتمع. (عفاف، 2005، صفحة 25)

#### 2-5- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ المراهق:

يقول الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد أن علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ المراهق تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية هذا الأخير بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، ومن هذا يتبين لنا أن العلاقة التي تجمع التلميذ المراهق بالأستاذ ليست بالسهلة كما يتصورها البعض إذ أن النجاح أو الفشل في هذه العلاقة مرتبط بمجموعة عوامل معقدة منها علاقة الأولياء بالتلاميذ أي علاقتهم الأسرية، فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع الأستاذ فهذه العلاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على أساس السيادة الاجتماعية، فالأستاذ الناجح لا بد عليه أن يكون قادرا على التأثير بصور بناءة في حياة التلميذ ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه الناشئ إلى مساره النهائي ويساعد على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها في الميدان، ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات الخاصة في التكيف مع المجتمع وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة. (ميخائيل، 1991، صفحة 399)

### 3-1- الخبرة: (Experience)

تُعد الخبرة (Experience) من المفاهيم الأساسية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث تشكل حجر الزاوية في فهم كيفية اكتساب المعرفة، وتطوير المهارات، وتشكيل الهوية الفردية والجماعية. تعرف الخبرة بأنها "الرصيد المعرفي والمهاري والعاطفي الذي يكتسبه الفرد أو الجماعة من خلال التفاعل المباشر مع البيئة والمجتمع". تختلف طبيعة الخبرة باختلاف المجال (علم النفس، التربية، علم الاجتماع، الإدارة)، لكنها تشترك في كونها عملية تراكمية ديناميكية تؤثر في السلوك والقدرات.

### 3-2- التعريفات والمقاربات:

- المقاربة الفلسفية (جون ديوي): يرى أن الخبرة هي التفاعل بين الفرد وبيئته، وتتكون من عنصرين: المعاناة (Undergoing) والفعل (Doing).
- المقاربة النفسية (بياجيه، فيجوتسكي): تربط الخبرة بالتعلم والنمو المعرفي، حيث تؤكد على دور التجربة في بناء المخططات الذهنية (بياجيه) أو التفاعل الاجتماعي (فيجوتسكي).
- المقاربة الاجتماعية (بورديو): يعتبر أن الخبرة جزء من "رأس المال الثقافي" الذي يحدد موقع الفرد في المجتمع.

### 3-3- مكونات الخبرة:

- ✓ المعرفة الإجرائية: (Procedural Knowledge) المهارات العملية المكتسبة بالممارسة.
- ✓ المعرفة التصريحية: (Declarative Knowledge) المعلومات النظرية.
- ✓ البعد العاطفي: (Emotional Experience) المشاعر المرتبطة بالتجربة.

### 3-4- أنواع الخبرة:

#### 3-4-1- حسب المصدر:

- ✓ الخبرة المباشرة: ناتجة عن المشاركة الشخصية (مثل العمل الميداني).
- ✓ الخبرة غير المباشرة: مبنية على ملاحظة تجارب الآخرين (القراءة، التعليم).

#### 3-4-2- حسب المجال:

- ✓ الخبرة المهنية: تراكم الخبرات في مجال عمل معين.

✓ الخبرة التعليمية: ما يكتسبه الطلاب من خلال المناهج والتجارب.

✓ الخبرة الوجودية: التجارب الحياتية العميقة (مثل السفر، الأزمات).

### 3-5- آليات اكتساب الخبرة:

### 3-5-1- التعلم بالتجربة (Experiential Learning) :

وفقاً لنظرية كولب\*\* (Kolb, 1984) ، تمر الخبرة بأربع مراحل:

1- التجربة الملموسة (المواجهة مع الواقع).

2- الملاحظة التأملية (تحليل التجربة).

3- التصور المجرد (استخلاص النظريات).

4- التجريب النشط (تطبيق النتائج).

### 3-5-2- دور الذاكرة والخبرة: تعتمد الخبرة على:

✓ الذاكرة العاملة (معالجة المعلومات الجديدة).

✓ الذاكرة طويلة المدى (تخزين الخبرات السابقة).

### 3-6- الخبرة في سياقات مختلفة:

### 3-6-1- في علم النفس:

- تُدرس الخبرة في إطار علم النفس المعرفي\*\* (كيف نتعلم من التجارب).

- تُدرس الخبرة في إطار علم النفس الاجتماعي\*\* : تؤثر الخبرات المشتركة في تشكيل الهوية الجماعية.

### 3-6-2- في التربية:

- تعتمد مناهج التعلم القائم على الخبرة (Experiential Education) على مبدأ التعلم بالممارسة.

- تُقاس الخبرة التعليمية عبر المشاريع التطبيقية والتدريب الميداني.

### 3-6-3- في الإدارة:

- الخبرة المهنية معيار أساسي في التوظيف\*\* و\*\*التطور الوظيفي\*\*.

- تُقاس عادةً بعدد سنوات العمل أو تنوع المهام المُنفّذة.

#### 4-1- الاستراتيجيات:

الاستراتيجيات تُشير إلى الأساليب والطرق التي يتبعها المعلمون لتحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة، بما يتناسب مع احتياجات الطلاب ومتطلبات المنهج الدراسي. تشمل هذه الاستراتيجيات التخطيط للدروس، استخدام طرق التدريس المتنوعة، إدارة الصف، وتقييم التعلم.

#### 4-2- مفهوم استراتيجيات الأساتذة:

هي مجموعة من الإجراءات والأساليب التي يتبعها المعلم لإيصال المعرفة، تنمية المهارات، وبناء القيم لدى المتعلمين تحسين عملية التعلم وجعلها أكثر فعالية وتفاعلاً.

#### 4-3- أنواع استراتيجيات التدريس:

يمكن تصنيف استراتيجيات التدريس إلى عدة أنواع حسب طريقة التطبيق، الهدف، أو دور المتعلم، أبرزها:

#### 4-3-1- حسب دور المعلم والطالب:

✓ الاستراتيجيات المتمركزة حول المعلم: مثل: المحاضرة، الشرح التقليدي. ويكون فيها المعلم هو المصدر الرئيسي للمعرفة.

✓ الاستراتيجيات المتمركزة حول الطالب: مثل: التعلم النشط، التعلم التعاوني، التعلم بالاكشاف. ويكون الطالب فيها محور العملية التعليمية.

#### 4-3-2- بحسب طريقة التنفيذ:

✓ الاستراتيجيات التقليدية: تعتمد على التلقين (الإلقاء، التسميع).

✓ الاستراتيجيات الحديثة (التفاعلية): مثل: التعلم القائم على المشاريع (PBL)، التعلم المقلوب (Flipped Learning).

#### 4-3-3- حسب الهدف التعليمي

✓ استراتيجيات لتنمية المعرفة: مثل: العروض التوضيحية، الخرائط الذهنية.

✓ استراتيجيات لتنمية المهارات: مثل: التعلم باللعب، التجارب العملية.

✓ استراتيجيات لتنمية القيم والاتجاهات: مثل: المناقشات الأخلاقية، التعلم الخدمي.

#### 4-4- تصنيفات استراتيجيات التدريس: يمكن تصنيف الاستراتيجيات بناءً على معايير مختلفة:

#### 4-4-1- التصنيف حسب النمط التعليمي:

- ✓ السمعي: المناقشات، التسجيلات الصوتية.
- ✓ البصري: الشرح بالصور، الفيديوهات، الخرائط الذهنية.
- ✓ الحسي الحركي: التجارب العملية، التعلم باللعب.

#### 4-4-2- التصنيف حسب درجة التفاعل:

- ✓ استراتيجيات فردية: مثل التعلم الذاتي.
- ✓ استراتيجيات جماعية: مثل التعلم التعاوني.

#### 4-4-3- التصنيف حسب التقنية المستخدمة:

- ✓ تقليدية: السبورة، الكتب.
- ✓ رقمية: المنصات التعليمية، الواقع الافتراضي.

#### 4-5- أهمية استراتيجيات الأساتذة:

1. تحسين جودة التعليم: تساعد الاستراتيجيات الفعّالة على تقديم المعلومة بطريقة واضحة ومنظمة، مما يُعزز فهم الطلاب.
2. زيادة تفاعل الطلاب: استخدام أساليب مثل التعلم النشط والتعاوني يجعل الطلاب أكثر مشاركة وإيجابية.
3. مراعاة الفروق الفردية: تتيح الاستراتيجيات المتنوعة (كالتميز التعليمي) تكيف التدريس حسب قدرات كل طالب.
4. تحفيز الإبداع والتفكير النقدي: بعض الطرق مثل التعلم بالاستقصاء أو المشاريع تشجع الطلاب على التحليل والابتكار.
5. إدارة الصف بفعالية: الاستراتيجيات الجيدة تُقلل من المشكلات السلوكية وتُحافظ على بيئة تعليمية منضبطة.
6. تقييم أداء الطلاب بدقة: من خلال أدوات تقييم متنوعة (كالاختبارات، المشاريع، الملاحظة)، يُمكن قياس التقدم بشكل موضوعي.

7. مواكبة التطورات التربوية: استخدام التقنيات الحديثة (مثل التعليم الإلكتروني) يجعل العملية التعليمية أكثر مرونة وتأثيرًا.

### الخلاصة:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية العنصر الفعال والأساسي في توجيه التلاميذ وإشعارهم بقيمة مهنته التربوية وذلك من خلال التخطيط الجيد للدروس وللبرامج المسطرة قصد صياغة الأهداف المنصبة على الاحتياجات التكوينية للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط، وتحقيق تلك الأهداف بتوفر عامل أساسي هو شخصية الأستاذ ومدى قدرته على توصيل الأفكار إلى أذهان التلاميذ بسهولة وتسييره الجيد للحصة بحيث ترتبط هذه العوامل بصفات يجب أن تتوفر في الأستاذ وأن تلاحظ من طرف التلاميذ، بحيث تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مادة تربوية وحسية حركية معرفية تهتم تلقين الفرد مختلف التقنيات العلمية والعملية والاتجاهات النفسية والاجتماعية التي تعمل على إدماجه وعليه يجب على الأستاذ أن يأخذ بعين الاعتبار كل الظروف المحيطة بالتلميذ حتى يكون خير دليل للتلميذ وخير موجه له، خاصة وأن التلميذ يمر في هذا العمر بمرحلة صعبة تعد من أصعب المراحل في عمره يحتاج فيها لمن يعينه ويرشده ويقدم له نصائح تساعد في سير حياته بصورة جيدة خالية من الهموم والمشاكل وتسمى هذه المرحلة بمرحلة "المراهقة" لها خصائصها ومشاكلها ومن شأن أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يساهم في لعب الدور الرئيسي في التخفيف من عقبات هذه المرحلة الصعبة بالنسبة للتلاميذ المراهقين.

وعليه فإن أستاذ التربية البدنية ليس مُعلمًا فحسب، بل مُربٍ يُسهم في تشكيل شخصية المتعلمين عبر تحقيق التوازن بين العقل والجسم، مع التركيز على القيم والعادات الصحية المستدامة، كما يعتمد المدرس وضع التلميذ في محور عملية اتخاذ القرار وهذا يعني أن المعلم يعمل مع التلميذ ليختاروا أنشطة ويزيل العوائق التي تعترض اهتمام التلميذ وهذا بإعطاء كل تلميذ رعاية مناسبة. (عفاف، 2005، صفحة 216)

# " الفصل الثاني "

لخجل وخصائص المرحلة

العمرية (12-15) سنة

### تمهيد:

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم ومزاجاتهم فنرى منهم القاسي، وكذلا اللطيف، كما نرى المنبسط والمنطوي، وكذلك الصريح والخجول، كل له طبعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية، ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن تربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء، وكذلا يعتبر الخجل أمرا عاديا وسممة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كأن يقدم له إطاء حسن نتيجة لفعل ما قام به ... وغيرها من الأمور، ولكن إذا ما كان الخجل ملازما للفرد باستمرار وبدرجة عالية فإنه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة، ولا يجرأ على مخالطة الناس، ومعاشرتهم وإفادتهم والاستفادة منهم.

### 1-1- الخجل:

الخجل هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوته شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته، (طليبا، 1982، صفحة 325)

وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (الدريني، 1980، صفحة 6) وعليه يرى الباحث أن انساب تعريف أن الشخص الخجول يعرف في المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقللة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين، كما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول عن سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه وواجهه أن يفيد مجتمعه ويستفيد بعكس الشخص الخجول الذي ليس له القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه. (مصطفى، 1991، صفحة 56)

### 1-2- أعراض الخجل:

إن ظاهرة الخجل كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض حددها علماء النفس وبعض الباحثين كالتالي:

#### 1-2-1- الأعراض الفيزيولوجية:

هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:

✓ اضطراب في الأوعية الدموية: حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب اصفرار وشحوب في الوجه.

✓ اضطراب في إفرا الغدد: مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق مبالغة في البلع، ورغبة في التبول.

✓ اضطراب التنفس: ناتج عن نقص التنفس.

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

✓ اضطراب في اللغة أو الكلام: تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة، تغيرات في الصوت أي يكون أحيانا غير مسموع أو غام أو مبهم.

✓ صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية، ترددات تعثرات، فقدان التوازن، ارتعاش في الأصابع وتقل في المشي.

✓ انقباض في القلب: تزايد خفقان القلب. (daco, 1973, p. 63)

### 1-2-2- الأعراس العقلية:

يحد أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور، تجعل الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئا كأنه تغرض إلى التخدير ولا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحد إليه يبقى صامتا، كما انه يفقد الإدراك الحقيقي للأشياء والأصوات التي يراها ويسمعا، ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة. (Judet, 1951، صفحة 08)

### 1-2-3- الأعراس النفسية:

لا شك أن المظاهر النفسية هي الأكثر غالبية، وبناء على ذلك يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين.

✓ فرع مع ضيق تنفسي عميق وتسلسل في الاختناقات، هذا الفرع يكون متبوعا بالهروب الذي يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضراته هروبا من موقف الخجل، أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله وانطوائه هذه الرغبة في الهروب تزعزع الفرع لدى الخجول، علمانه مضر لحالته هذه.

✓ حيرة نفسية وأفكار غامضة ومشوشة.

✓ إطراق الرأس وغ النظر إلى الأرض.

✓ الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف.

✓ كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب، العقاب الذاتي، الإحباط والشعور بالنقص. (daco, 1973, p. 63)

### 1-2-4- الأعراس السلوكية الاجتماعية:

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات " نيكونيس " 1977م و " تيم بارد " 1982م أن الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تلخيصها فيما يلي:

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

- ✓ ميل الخجول للعزلة خاصة في علاقته مع الجنس الآخر.
- ✓ الخجولون يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة.
- ✓ يشعر الخجول بالوحدة أو أنه أقل لياقة من الآخرين.
- ✓ الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة إيجابية.
- ✓ تكون لهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء، وتكوين صداقات.
- ✓ الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين.
- ✓ كما يجد أيضا المراهق الخجول صعوبة في سلك سلوكياته مثل الأكل أمام أناس غرباء واستعمال دورات المياه العامة. (طاهر، 1987، الصفحات 174-175)

### 1-3- مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين نموذجا لمكونات الخجل وهي كالاتي:

- 1-3-1- **المكون الانفعالي:** ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التفادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه. (كفافي، 1994، صفحة 52)
- 1-3-2- **المكون المعرفي:** حيث أشار أيزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه: انتباه مفرط للذات، ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال. (النيال، 1999، صفحة 52)
- 1-3-3- **المكون السلوكي:** نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصف بنقص في الاستجابات السوية. (حمادة، 1999، صفحة 29)
- 1-3-4- **المكون الوجداني:** للخجل والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات. (النيال، 1999، صفحة 15)

### 1-4- أشكال الخجل:

هنا الكثير من أشكال الخجل ومن أهمها ما يلي:

1. **الخجل العام** ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.
2. **الخجل الخاص** وينصب حول أحداث ذاتية، ويتعلق بالأحداث الشخصية.
3. **الخجل المزمن** يقلق صاحبه، ويخف من مهارات الاجتماعية يزيد من انطوائه.
4. **الخجل الموقفى** وفيه يتعرض الفرد إلى مواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل ويزول بزوال الموقف.
5. **الخجل الموجب** كصفات مستحسنة كالهذوء والحساسية.

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

6. الخجل السالب كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة-الخوف-القلق.
  7. الخجل المتوازن دون إفراط ومقبول اجتماعيا.
  8. الخجل المزاجي ويرتبط بالمزاج وتقلبات.
  9. الخجل الاجتماعي الانطوائي ويتميز فيه الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.
  10. الخجل الاجتماعي العصبي وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.
  11. الخجل التقويمي الاجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.
  12. خجل من الذات أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.
  13. خجل من الآخرين وفيه يشعر الفرد بالخجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم.
  14. خجل حقيقي واقع من مواقف مثيرة فعلا للخجل.
  15. خجل وهمي مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.
  16. خجل متصنع من اجل تحقيق هدف ما.
  17. خجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل.
  18. خجل معرفي متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.
  19. خجل عاطفي متعلق بالحب والعشق.
  20. خجل لفظي وهي تعابير لفظية لا يمكن التعبير عنها.
  21. خجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا. (شيخاني، 2003، صفحة 19)
- 1-5- صفات الشخص الخجول: تتحدد صفات الشخص الخجول كما يلي:**

- أكثر توترا وقلقا.
- أقل لياقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي.
- الميل إلى العزلة.
- الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.
- الميل إلى الصمت في وسط الجماعة. (النيال، 1999، صفحة 22)

### 1-6- النظرية المفسرة للخجل:

أوضحت "النيل" إلى أن هناك نظريات واتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل، أسبابه وعوامل تطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

**1-6-1- الاتجاه التحليلي:** ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلا عن اتصاف الخجول بالعدائية والعدوان.

**1-6-2- اتجاه التعلم الاجتماعي:** وفيه يعزى الخجل إلى القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين.

### 1-6-3- الاتجاه البيئي الأسري:

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدين من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل، حيث يثار الخجل عن طريق إدراك البيئة.

### 1-6-4- الاتجاه الوراثي:

ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازما لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضا لمعاننات من الخجل المزمن.

### 2-1- المراهقة:

في علم النفس تعني المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21) سنة. (العمرية، 2011، صفحة 187) من خلال التعاريف السابقة يتضح أن المراهقة مرحلة أساسية مهمة في حياة الفرد وفترة حاسمة في تكوين شخصيته حيث تتسم بتغيرات نفسولوجية وفعالية وهذه التغيرات هي التي تحدد ميول المراهق على مواقفه الحياتية في محيطه الخارجي

### 2-2- مراحل المراهقة:

#### 2-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة

يطلق عليها اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن (12 إلى 14) سنة وهي المرحلة المعنية بالدراسة. وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعال والقلق والتوتر وبجدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق في هذه الفترة إلى الآباء والمدرسين على أنهم أعلى سلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم. (ابو السعد، 2010، صفحة 26)

#### 2-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

تبدأ من (15 إلى 17) سنة، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. (الشاذلي، 2001، صفحة 246) وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية، حيث يميز هذه المرحلة، الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفسيولوجية كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمامه بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك و تنمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما وراءها وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الرغبة في مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة.

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.

### 2-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن (18 إلى 21) سنة، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب. هي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شبابه ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة. (حاجو، 2007، صفحة 237)

### 2-3- أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، فإنها تختلف أيضا باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربي في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عن المجتمع المتحضر كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمعالريفي. (مختار، 1997، صفحة 148)

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

### 2-3-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات والانفعالات الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين بع علاقة طيبة، كما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية. (مختار، 1997، صفحة 148)

### 2-3-2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

هي صورة تميل إلى الانطواء والعزلة وعدم التوافق الاجتماعي، يصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل المشكلات التي تعيقه في الحياة كما يسرف في أحلام اليقظة حتى تصل إلى الأوهام والخيالات المرضية، ومن أهم السمات العامة، الانطواء والاكتئاب والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص ونقص المجالات الخارجية والاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكثرة النقد والتفكير المتمركز حول الذات

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين، ومحاولة النجاح الدراسي والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثًا عن الراحة النفسية والخلاص من مشاعر الذنب. (العيسوي، 1995، صفحة 44)

### 2-3-3- المراهقة العدوانية:

وهي التي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء. (زيدان، 1979، صفحة 155)

يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في السلوك كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا متمثلا في الإيذاء أو العناد، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذا النوع هو التربية الضاغطة والتسلطية وصرامة القائمين على تربية المراهق، والتركيز على الدراسة فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي. (العيسوي، 1995، صفحة 44)

### 2-3-4- المراهقة الجانحة (المنحرفة):

تأخذ صورة الانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقه وتموين العصابات والانهيار العصبي وقد وجد أن بعضهم قد تعرض لحالات شاذة وصدمات مريرة وتجاهل لرغباته وحاجاته وتدليل زائد وتكاد تكون الصحة السيئة والضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي، والعوامل العصبية عاملا مهما في هذا النوع. (الأشول، 1989، صفحة 240)

### 2-4- أهم خصائص النمو في المرحلة المتوسطة:

هناك مجموعه من الخصائص ويمكن تفصيل هذه الخصائص فيما يلي:

#### أولا. النمو الجسمي والحركي:

تستمر معدلات الزيادة في النمو الجسمي بصفه عامة، حيث:

1. يزداد الطول والوزن، ويتحسن المستوى الصحي بصفة عامة، ويزداد النضج والتحكم في القدرات المختلفة.
2. قد يظهر عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو.
3. يؤثر مفهوم البدن على الصحة النفسية للطالب في هذه المرحلة بشكل كبير مما يجعله يهتم بالألعاب الرياضية خاصة تلك التي لها شعبية كبيرة.

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

4 . قد يحدث إقبالا على تناول الطعام بشراهة في هذه المرحلة.

5 . يصبح التوافق الحركي في هذه المرحلة أكثر توازناً، مما يسمح للطالب بممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي.

### ✓ العوامل المؤثرة فيه:

من أهم العوامل المحددات الوراثية والتغذية وإفرازات الغدد خصوصا الغدة النخامية التي تفرز هورمونات النمو، ويلاحظ نقص الانتظام أو التناظر بين أجزاء الجسم المختلفة.

### ثانيا . النمو الانفعالي:

يظهر على المراهق في هذه السن انفعالات يلونها الحماس، وتتطور لديه مشاعر الحب، ونلاحظ عليه الحساسية الانفعالية، وهي ردة فعل لا تتناسب مع المثير (الفرح أو الحزن)، وفي هذه الحالة يراعى عدم المغالاة في التأنيب، ومعالجة المشكلة بأسلوب تربوي.

ويميل المراهق إلى التمرد والاستقلالية، ويغضب كثيرا، وتنتابه حالات من الاكتئاب، وتكون لديه ثنائية في المشاعر نحو نفس الشخص، كما أنه يشعر كثيرا بالحجل والانطواء، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الإيجابية، والأخذ برأيه إن كان صائبا، وإشراكه في المناقشة وحل المشكلة المطروحة، وتشجيعه ومشاركته في البرامج الإذاعية والثقافية والرياضية.

ومن خصائص هذا الجانب أيضا الشعور بالتفرد، وفي هذه الحالة يجب مراعاة التالي:

- تكليف من يتصف بهذه الخاصية بالعمل في إطار الجماعة.
- توضيح أهمية العمل الجماعي ومردوده الإيجابي على مجموع الأقران.
- تشجيع مواهبه أو اهتماماته التي تميزه (كالرسم، الكتابة، الرياضة) لتحويل هذا الشعور إلى طاقة إبداعية.
- ومن مظاهر النمو الانفعالي أيضا: ظهور الخيال الخصب، وأحلام اليقظة، واتصاف الحياة الانفعالية بعدم الثبات الانفعالي والتناقض الوجداني، الشعور بالقلق والاستعداد لإثبات الذات والاستقلالية، النظر إلى السلطة في كل صورها بعين الاعتبار.

### ✓ العوامل المؤثرة فيه:

- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية.
- العمليات والقدرات العقلية.
- التألف الجنسي.

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

➤ نمط التفاعل الاجتماعي.

➤ معايير الجماعة.

➤ المعايير الاجتماعية العامة.

➤ الشعور الديني.

ثالثا. النمو الاجتماعي:

-ويمكن تلخيص أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بما يلي:

1 . يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي إلى تكون المعايير السلوكية.

2 . يميل الطالب إلى الاتصال الشخصي ومشاركة الأقران في الأنشطة المختلفة.

3 . يميل الطالب إلى الاهتمام والعناية بالمظهر والأناقة.

4 . يميل الطالب إلى الاستقلال الاجتماعي وبصفة خاصة داخل الأسرة.

5 . مسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات.

6 . البحث عن القدوة والنموذج.

7 . نمو القدرة على فهم ومناقشة الأمور الاجتماعية.

8 . الحساسية للنقد والميل إلى الجدل مع الكبار.

9 . ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

10 . الميل إلى مساعدة الآخرين.

11 . لا يرضى أن توجه له الأوامر أمام الآخرين.

✓ العوامل المؤثرة فيه:

➤ الاستعداد واتجاهات الوالدين وتوقعاتهما.

➤ الأسرة ومستواها الاجتماعي.

➤ الأصدقاء وآراؤهم.

➤ مفهوم الذات.

➤ المدرسة ومطالبها.

➤ النضج الجسمي والفسولوجي.

➤ المجتمع والثقافة العامة.

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

رابعاً : النمو العقلي:

- 1 . ينمو الذكاء العام بسرعة، وتبدأ القدرات العقلية في التمايز، ويصل ذكاء الطالب إلى أقصى حد يمكن أن يصل إليه في نهاية هذه المرحلة.
- 2 . تظهر سرعة التحصيل، والميل إلى بعض المواد الدراسية دون الأخرى.
- 3 . تنمو القدرة على تعلم المهارات وكتساب المعلومات.
- 4 . يتطور الإدراك من المستوى الحسي إلى المستوى المجرد.
- 5 . يزداد مدى الانتباه وتطول مدته.
- 6 . يزداد الاعتماد على الفهم والاستدلال بدلاً من المحاولة والخطأ أو الحفظ المجرد.
- 7 . ينمو التفكير والقدرة على حل المشكلات واستخدام الاستدلال والاستنتاج، وإصدار الأحكام على الأشياء، وتظهر القدرة على التحليل والتركيب، وتتكون القدرة على التخطيط والتصميم.
- 8 . تتكون المفاهيم المعنوية عن الخير والشر والصواب والخطأ والعدل والظلم.
- 9 . تظهر القدرة على الابتكار بشكل أكبر.
- 10 . تتضح طرق وعادات الاستذكار، والتحصيل الذاتي والتعبير عن النفس.

خامساً . النمو الجنسي:

لعلّ من أهم مظاهر هذا النمو ما يلي:

- 1 . ظهور الميل إلى تقليد أحد البالغين من نفس الجنس والإعجاب بتصرفاته.
- 2 . بداية ظهور الميول التي تتعلق بالرغبة في الزواج.
- 3 . الوصول إلى أقصى نمو جنسي. (زياد م.،، صفحة 87)

2-5- مشاكل المراهقة:

2-5-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق الاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنّها بتفكيره وعقله، ولما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد يسعى دون قصد ليؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا يعاملونه

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

كفرد مستقل، في حين أنه يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر حتى يتعرف الكل بقدرته وقيمه.  
(معوض، 1971، صفحة 46)

### 2-5-2- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للحصول على مركز في المجتمع والمدرسة كمصدر من مصادر السلطة على المراهق، فالمدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق معظم أوقاته فيها وسلطة المدرسة تعرض بداية ثورة المراهق، فالتلميذ يحاول أن يتخطاها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ موقفا سلبيا للتعبير عن توتره كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل أحيانا إلى درجة التمرد والخروج على سلطة المدرسة والمدرسين حتى درجة العدوان. (معوض، 1971، صفحة 46)

### 2-5-3- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في وحدة اندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خالصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر بالافتخار وكذلك يشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (معوض، 1971، صفحة 72)

### 2-5-4- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في المراهقة هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب اخذ حمية، ويجب استشارة طبيب مختص، فقد تكون ورامها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب بانفراد للاستماع إلى متاعبهم، لأنه لدى المراهقين إحساس فائق بان أهله لا يفهمون شيئا. (معوض، 1971، صفحة 72)

### 2-6- مشاكل المراهقة في المرحلة المتوسطة:

يتعرض المراهق في الكثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه ويصيبه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه وفي تعلمه، وربما كانت المراهقة أكثر تعرضا من غيرها نتيجة المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لمثل هذه الحالات مما يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي، فإذا رأى

## الفصل الثاني ----- الخجل وخصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

نفسه أقل من أقرانه حجما أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة، أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا، البنت بدورها يؤلمها أن تميز عن قريناتها في القصر أو البدانة أو الضعف أو قبح شعرها، وهكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى، وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها.

كما يشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والعطف والأمن، وكلها لا تتوفر له في مناسبات كثيرة، الآن القائمين على تربية المراهق لا يزالون يعتبرونه طفلا وهكذا يصل عنف المراهق في معاملته لغيره إلى الاعتداء وكثيرا ما تزيد الحالة سوءا بمضاعفات، كانهخفاض مستوى الذكاء وذلك بسبب المشاكل الأسرية أو الشعور بالضعف نتيجة لعيوب جسمية.

### 2-7- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية والرياضية:

الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحدة كاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، أجل هناك أسس أخرى تؤثر في المراهق، منها التغذية والراحة، لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها، خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويرها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان حركته محدودة حتى كادت أن تنعدم عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، والمواصلات السريعة، فأصبح تبعا لهذا كله ملازما لفترة طويلة مكانه. (ماستر، 1998، صفحة 129)

وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيمة لشخصيته ونفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، والتي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا، وفي هذا الشأن يتفق "ريشار الدرمان عام 1983" مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط. (الأفندي، 1995، صفحة 245)

### الخلاصة:

إن الخجل يعتبر ظاهرة اجتماعية تختلف حسب العمر، الجنس والمجتمع، ناتجة عن أسباب مختلفة ومتعددة قد تتطور هذه الظاهرة وتصبح مشكلة تؤدي بالتلميذ إلى عدم التكيف الاجتماعي والتكيف الرياضي وقد تدفع به إلى انخفاض في دافعيته نحو التعلم وبالتالي تؤثر على تحصيله التربوي. ومن هنا لاحظنا من خلال حياتنا اليومية بان بعض التلاميذ يشكون من الشعور بالخجل الذي يؤدي بهم الى حبس المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية وتترامن هذه العقدة مع المراهقة نظرا لما تتسم به من تغيرات سريعة ومعقدة كما أن تطور النمو في هذه الفترة بسرعة مذهلة من الممكن أن يترك أثرا سلبيا على شخصية الفرد عموما والتلاميذ خصوصا مما يؤدي بهم الى النفور من الرياضة عامة.

« الباب الثاني »

الأثراسة الميدانية

## – مدخل الباب الثاني:

لقد خصّص هذا الباب للدراسة الميدانية وقد احتوى على فصلين، حيث تطرّق الطالبان الباحثان في:

✓ **الفصل الأوّل:** عرض مفصّل لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية مستعرضاً كل

الخطوات الميدانية بدءاً من التجربة الاستطلاعية فالأساسية.

✓ **الفصل الثاني:** عرض، تحليل ومناقشة النتائج مع التوصل لخلاصة العامّة.

✓ تمهيد وخلاصة لكل فصل.

✓ إبراز قائمة المصادر والمراجع فالملاحق.

✓ ملخص البحث باللغتين العربية والأجنبية.

« الفصل الأول »  
منهجية البحث و  
الإجراءات الميدانية

## تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يركز عليها الباحث في دراسته الميدانية كونه جوهر البحث ،و يعتبر بمثابة خريطة الطريق التي من خلالها يتمكن الباحث من اختيار المنهج وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وبناء قواعد الدراسة الميدانية لتطبيق التجربة الرئيسية ،إذ يتطلب التعامل مع الظاهرة قيد الدراسة القيام بالتجربة الاستطلاعية مع إبراز أهم العراقيل لمعالجتها، و تحديد العينة و ضبط المتغيرات و إيجاد الوسائل الإحصائية الكفيلة بالمعالجة، و سوف نتطرق لأهم المحطات التي يجب الوقوف عندها من خلال هذا الفصل ليتسنى للقارئ فهم المراحل المختلفة للدراسة، وكذلك من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وهذا لا يأتي إلا بإتباع منهجية علمية دقيقة و موضوعية .

و تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب الباحث تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث.

### 1-1- منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة المشكلة، حيث يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة. (باهي و محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 83)

وبما أننا نتناول في دراستنا هذه علاقة بين متغيرين فإنه كان لزاما علينا إتباع المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كميًا من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات أو بين مستويات المتغير الواحد. (عباس، 2007، صفحة 77) ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذلك يجب على أي باحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، للوصول إلى نتائج تتسم بالموضوعية وهذا هو الذي يقصده الباحث من وراء هذه الدراسة.

### 1-2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية لبلدية تيارت، ولاية تيارت والبالغ عددهم (82).

### 1-3- عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية لبلدية تيارت - ولاية تيارت - بعدد 30 أستاذ. وقد تم الاختيار بطريقة مقصودة فئة الأساتذة ذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات.

### 1-4- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: أساتذة التربية البدنية والرياضة.
- المتغير التابع: التخفيف من الخجل.

1-5- مجلات البحث:

1-5-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث (30) أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط والتي تمثل نسبة (37%) وهي تنتمي لفئة الخبرة الأكثر من 5 سنوات موزعة على الشكل التالي:

| النسبة المئوية | العدد | جنس الأستاذ |
|----------------|-------|-------------|
| 10%            | 03    | - أنثى      |
| 90%            | 27    | - ذكر       |

الجدول رقم (01): يبين توزيع جنس الأساتذة.

1-5-2- المجال الزمني:

لقد امتدت مدة البحث من (2025/02/15) إلى (2025/06/09) وكان ذلك على النحو التالي:

\* فترة العمل للجانب النظري من يوم (2014/02/15) إلى يوم (2025/04/04).

\* فترة العمل للجانب التجريبي على عدة مراحل أساسية:

➤ المرحلة الأولى: تمثلت في انشاء الاستثمارات الاستبائية من (2025/04/05) إلى (2025/04/30).

➤ المرحلة الثانية: تمثلت في توزيع الاستثمارات الاستبائية على العينة الاستطلاعية بمرحلتين من (2025/05/02) إلى (2025/05/09).

➤ المرحلة الثالثة: تمثلت في توزيع الاستثمارات الاستبائية من (2025/05/10) إلى (2025/05/25).

➤ المرحلة الثالثة: تمثلت في تفرغ الاستثمارات الاستبائية ومعالجتها من (2025/05/26) إلى (2025/06/01).

### 1-5-3- المجال المكاني:

➤ تم توزيع الاستثمارات الاستثنائية الخاصة بالدراسة على أساتذة التربية البدنية لبلدية تيارت - ولاية تيارت.

### 1-6- أدوات البحث:

من أجل إنجاز دراسة على نحو أفضل استخدم الطالب الباحث مجموعة من الأدوات:

➤ الوسائل البيداغوجية (جهاز إعلام آلي)

➤ الوسائل الإحصائية.

➤ رأي الأستاذ المؤطر وتوجيهاته حول مصداقية الاستثمارات الاستثنائية أثناء المقابلة الشخصية معه.

### 1-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

✓ معامل ألفا كرونباخ: تم استخدامه لحساب صدق وثبات الاستبيان حيث تم استخدام برنامج الرزم

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

✓ النسب المئوية:

- النسبة المئوية = (عدد التكرارات / المجموع) \* 100

✓ قانون معالجة التكرارات ك2:  $\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$

حيث:

- $O_i$  = البيانات (Observed Frequency) التكرار الملاحظ =
- $E_i$  = التكرار المتوقع (Expected Frequency) الاستقلال
- $\chi^2$  = قيمة الاختبار، تُقارن بقيمة حرجة من جداول كاي-مربع =

### 1-8- التجربة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة أولية، من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية، حيث تكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في اكتشاف ميدان البحث بكل ما يحتويه من صعوبات ومشكلات والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب.

وقد وزعنا الاستبيان على عينة استطلاعية بلغ عددها (07) أساتذة التربية البدنية من بعض متوسطات بلدية تيارت والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية ضمن فئة أكثر من (05) سنوات خبرة.

### 1-9-1- الأسس العلمية لأداة البحث:

#### 1-9-1-1- الصدق:

للتأكد من صدق أداة البحث قام الطالب الباحث باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قام بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة مستغانم ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة، والاستفادة من اقتراح ما يرونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية.

#### 1-9-1-2- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف، ويذكر (نبيل عبد الهادي) أنّ هذا الأساس العلمي: " يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرّة أخرى ". (البليك، 1984، صفحة 242)

وعليه قام الطالب الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ، حيث تم الاعتماد في المعالجة الإحصائية على برنامج SPSS الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| قيمة ألفا كرونباخ | معامل الثبات |
| 0.718             |              |

الجدول رقم (02) يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ للاستبيان

يتضح من خلال الجدول أن قيمة ألفا كرونباخ كانت عالية وهذا ما يدل على ثبات الاستبيان مما يؤكد صلاحيته للتطبيق على العينة.

### 2-9-3- الموضوعية:

يعرّف "بارو" و "مكجي" الموضوعية بكونها " درجة الانسباق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار، ويعبّر عنه بمعامل الارتباط، وفي هذا السّياق استخدم الطّالب الباحث مجموعة من المصادر حول موضوع الاستبيان، بعدها تمّ عرضها على دكاترة المعهد والأستاذ المشرف بغية الأخذ برأيه، واستشارته والاستفادة من خبرته وهذا بهدف الاختيار الأنسب لمحاور الاستمارة الّتي لها علاقة مباشرة بهدف البحث.

### 1-10- التجربة الأساسية:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية وأخذ المعلومات اللازمة وتدوين الملاحظات المتعلقة بمحاور الاستبيان المتعلق بالأساتذة' قام الطالب الباحث بالاطلاع على جملة من المصادر والمراجع في الاختصاص، حيث تمّ انتقاء الاستمارات الاستبائية من البحوث العلمية مثل:

- 1- بحث ل (د/علالي طالب -د/قاسمي بشير -د/عطاء الله أحمد) 2018 تحت عنوان "أثر الخبرة والمؤهل العلمي على كفاءة مدرس التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية في إخراج الدرس".
  - 2- بحث (د/بومسجد عبد القادر-د/بن سي قدور حبيب) 2010 بعنوان "استراتيجيات التخفيف من حدة الخجل في دروس التربية البدنية والرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي".
  - 3- بحث (د/حسن زيتون) 2003 بعنوان "استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم".
- قام الطالب الباحث بإتباع الخطوات التالية لبناء الاستبانة كما يلي:
- أولاً: الاستناد على بعض المراجع التي لها صلة بالدراسة كالكتب والدراسات المشابهة وذلك من أجل تحديد العبارات التي تمثل محتوى الإستبانة فيما بعد.
- ثانياً: الاتصال بالأساتذة الذين لديهم علاقة بالاختصاص واستشارتهم من أجل الاستفادة من خبراتهم.
- ثالثاً: وضع محاور الإستبانة والتي توصل إليها الباحث من خلال مراجعته لبعض المراجع والدراسات السابقة.
- رابعاً : تم اعتماد سلم الإجابة وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي على النحو الآتي:

|    |         |     |
|----|---------|-----|
| لا | أحياناً | نعم |
| 01 | 02      | 03  |

جدول رقم (03) يبين سلم الإجابات وفقاً لمقياس ليكرت

وقد احتوى الاستبيان على محورين أساسين كالتالي:

- المحور الأول: خبرات أساتذة التربية البدنية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.
- المحور الثاني: استراتيجيات أساتذة التربية البدنية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

#### 1-11- صعوبات البحث: تمثلت صعوبات البحث فيما يلي:

- ❖ وجود عدد قليل من الدراسات السابقة التي محورها الأساتذة.
- ❖ نقص اهتمام بعض الأساتذة بالنشاطات الرياضية خاصة اللاصفية.
- ❖ عدم إلمام بعض الأساتذة بموضوع الخجل.
- ❖ نقص اهتمام بعض الأساتذة بالتكنولوجيات الحديثة المساعدة في ربح الوقت والجهد.
- ❖ عدم إلمام الأساتذة بالطرق والأساليب الحديثة في التدريس.

### الخلاصة:

يمثل هذا الفصل البداية والركيزة الأساسية للبحث العلمي من خلال ضبط منهج البحث المتبع، عيّنة البحث، مجالاته (البشري، الزمني، المكاني)، المتغيرات وكيفية ضبطها والأدوات المستخدمة، فالأسس العلمية للأداة والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب الباحث تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية.

من خلال الدراسة الاستطلاعية أشار الطالب الباحث إلى عدّة خطوات علمية أنجزها تمهيداً للتجربة الأساسية، والتي استهلّها بتوضيح خطة عمل البحث بالإضافة إلى عرض محتوى الاستبانة المطبّقة فالوسائل الإحصائية وأخيراً تطرّق إلى الصّعوبات التي واجهته أثناء عمله.

« الفصل الثاني »

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

### تمهيد:

إنّ منهجية البحث المعتمدة تتطلّب عرض وتحليل النتائج، وكذا مناقشتها وتفسيرها للبرهنة على فروض البحث، وليكسب البحث العلمي قيمته وقوّته العلمية، يرى " وود " أنّ التجربة هي محاولة البرهنة على فرضية تتميز بعاملين أو أكثر تربطهم علاقة وتتميّز هذه الطريقة بجمع النتائج، هذا ما يؤكّده " (محمود) " في (مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلّم المهارات الحركية).

إنّ مجموع الدّرجات الخام المتحصّل عليها من الدّراسة الأساسية في هذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحّة الفروض المصاغة أو نفيها، وعلى هذا الأساس فقد تناول الطّالب الباحث في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصّل عليها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثمّ تحليلها ومناقشتها وكذلك الاعتماد على التّمثيل البياني للتّوضيح أكثر وهذا بغرض استخلاص أهمّ الاستنتاجات.

2-1- عرض و تحليل النتائج:

2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

السؤال الأول: " حسب خبرتكم، هل تركزون على سيكولوجية الطفل؟"

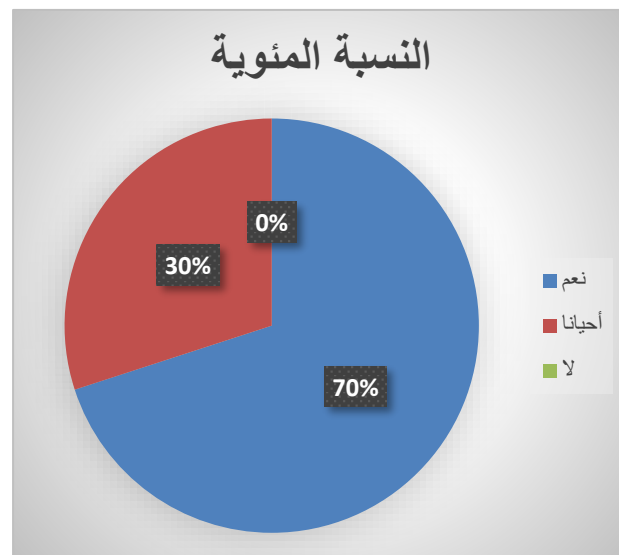
الجدول رقم "04" يبين نتائج السؤال الأول.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 21      | 70 %           | 22.2         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 09      | 30 %           |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00 %           |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100 %          |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (22.2) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "نعم" ومنه نستنتج أن الأساتذة يركزون على سيكولوجية الطفل.

شكل رقم 01: يوضح نسب تكرارات السؤال (01)



السؤال الثاني: " هل لديكم فكرة عن الخجل ومظاهره بصفة عامة"؟

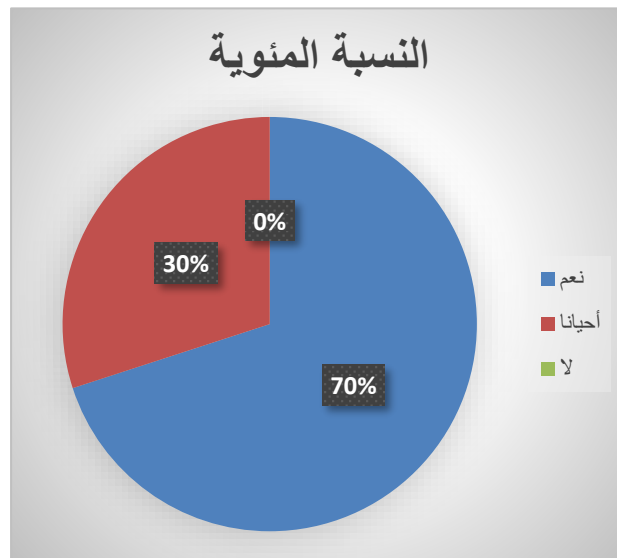
الجدول رقم "05" يبين نتائج السؤال الثاني.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2<br>المحسوبة | كا2<br>الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 21      | 70 %           | 22.2            | 5.991           | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 09      | 30 %           |                 |                 |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00 %           |                 |                 |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100 %          |                 |                 |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (22.2) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة ب "نعم" ومنه نستنتج أن الأساتذة لديهم فكرة عن الخجل ومظاهره بصفة عامة.

شكل رقم 02: يوضح نسب تكرارات السؤال (02)



السؤال الثالث: "حسب خبرتكم، هل للأنشطة الرياضية دور في الحد من الظاهرة الخجل؟"

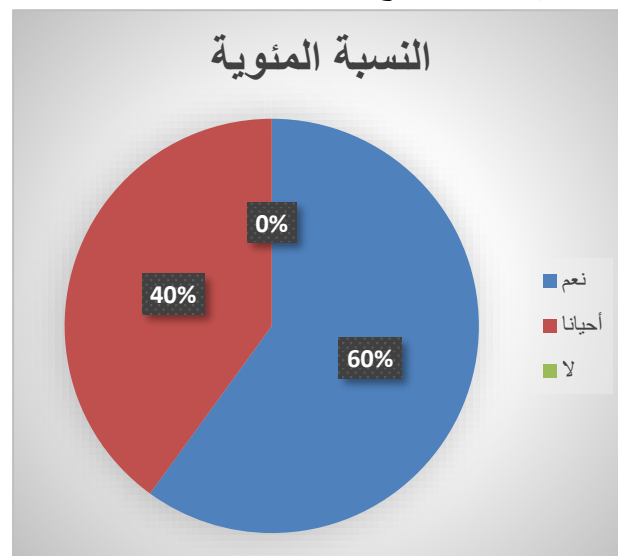
الجدول رقم "06" يبين نتائج السؤال الثالث.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 18      | 60%            | 16.8         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 12      | 40%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (16.8) وهي أكبر من الجدولية المقدره ب (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة ب "نعم" ومنه نستنتج أن حسب خبرة الأساتذة للأنشطة الرياضية دور في الحد من الظاهرة الخجل.

شكل رقم 03: يوضح نسب تكرارات السؤال (03)



السؤال الرابع: " هل واجهتم حالات الخجل بين التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية؟"

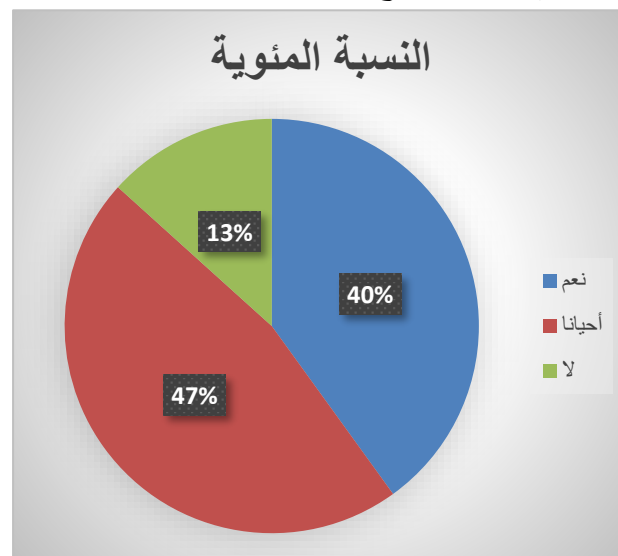
الجدول رقم "07" يبين نتائج السؤال الرابع.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 12      | 40%            | 06.6         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 14      | 46.6%          |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 04      | 13.3%          |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (06.6) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن الأساتذة يهتمون أحيانا بحالات خجل التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية.

شكل رقم 04: يوضح نسب تكرارات السؤال (04)



السؤال الخامس: "هل شخصية أستاذ التربية البدنية تساهم في تحرر التلاميذ من الخجل؟"

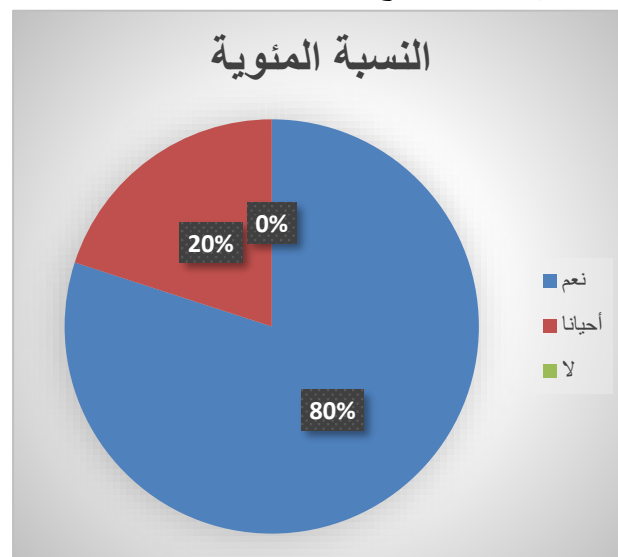
الجدول رقم "08" يبين نتائج السؤال الخامس.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 24      | 80%            | 31.2         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 06      | 20%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (31.2) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "نعم" ومنه نستنتج أن شخصية أستاذ التربية البدنية تساهم في تحرر التلاميذ من الخجل.

شكل رقم 05: يوضح نسب تكرارات السؤال (05)



السؤال السادس: " هل تقرب الأستاذ من التلاميذ يشعروهم بسهولة الاتصال؟ "

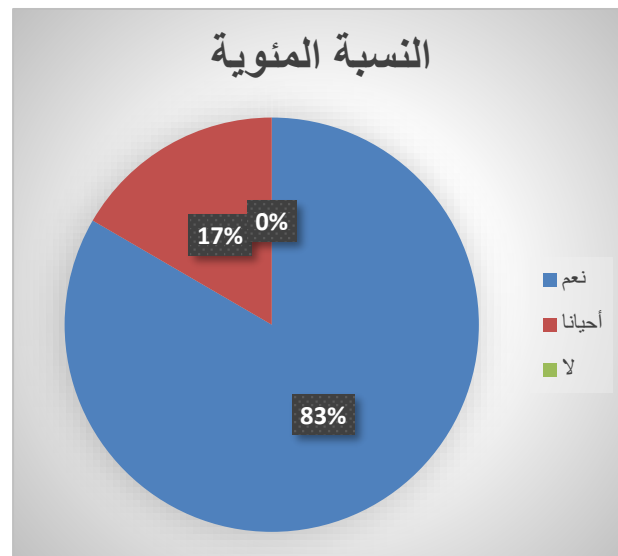
الجدول رقم "09" يبين نتائج السؤال السادس.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا 2<br>المحسوبة | كا 2<br>الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 25      | 83.3%          | 35               | 5.991            | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 05      | 16.6%          |                  |                  |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00%            |                  |                  |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |                  |                  |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا 2) المحسوبة (35) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة ب "نعم" ومنه نستنتج أن تقرب الأستاذ من التلاميذ يشعروهم بسهولة الاتصال.

شكل رقم 06: يوضح نسب تكرارات السؤال (06)



السؤال السابع: "هل في دمج التلاميذ الخجولين في الأنشطة الرياضية دور في تحررهم؟"

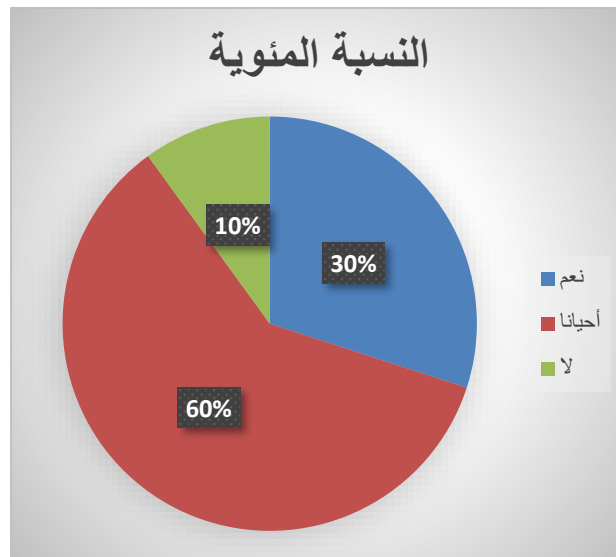
الجدول رقم "10" يبين نتائج السؤال السابع.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 09      | 30 %           | 11.4         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 18      | 60 %           |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 03      | 10 %           |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100 %          |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (2كا) المحسوبة (11.4) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما تحرر الأنشطة الرياضية التلاميذ الخجولين.

شكل رقم 07: يوضح نسب تكرارات السؤال (07)



السؤال الثامن: "هل أساتذة التربية البدنية يقومون أثناء النشاط بتشجيع الخجولين (المدح الفردي/الجماعي)؟"

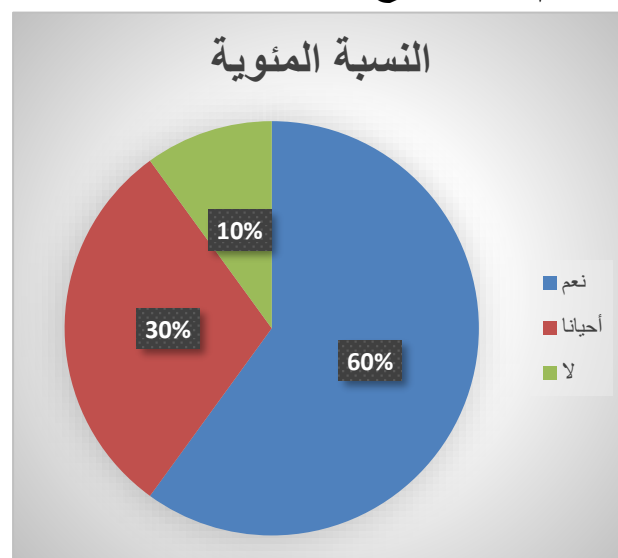
الجدول رقم "11" يبين نتائج السؤال الثامن.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 18      | 60%            | 11.4         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 09      | 30%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 03      | 10%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (11.4) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "نعم" ومنه نستنتج أن أساتذة التربية البدنية يقومون أثناء النشاط بتشجيع الخجولين ومدحهم.

شكل رقم 08: يوضح نسب تكرارات السؤال (08)



السؤال التاسع: "هل هناك تجاوب من طرف الخجولين في تطبيق الأنشطة الرياضية؟"

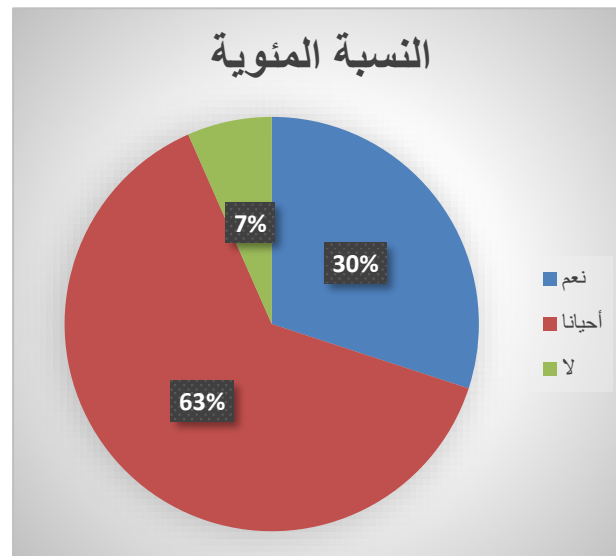
الجدول رقم "12" يبين نتائج السؤال التاسع.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 09      | 30%            | 11.4         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 19      | 63.3%          |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 02      | 6.6%           |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (11.4) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أنه أحيانا ما هناك تجاوب من طرف الخجولين في تطبيق الأنشطة الرياضية.

شكل رقم 09: يوضح نسب تكرارات السؤال (09)



السؤال العاشر: "هل من تحسنا ملاحظ في اكتساب التلاميذ الخجولين ثقة بأنفسهم بعد تطبيق الأنشطة الرياضية؟"

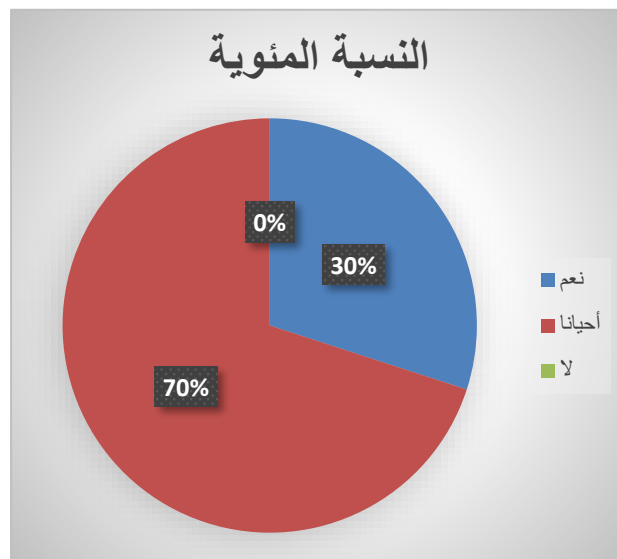
الجدول رقم "13" يبين نتائج السؤال العاشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 09      | 30%            | 22.2         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 21      | 70%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (2كا) المحسوبة (22.2) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما يلاحظ تحسنا في اكتساب التلاميذ الخجولين ثقة بأنفسهم بعد تطبيق الأنشطة الرياضية.

شكل رقم 10: يوضح نسب تكرارات السؤال (10)



السؤال المفتوح: " من خلال خبرتكم، ما هي الأنشطة الرياضية الأكثر فاعلية التي تحد من الخجل في مرحلة التعليم المتوسط؟ "

الأجوبة:

- ✓ الألعاب الجماعية (كرة لقدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة).
- ✓ الرياضات الفردية التي بيدع فيها التلميذ.
- ✓ رياضات الدفاع عن النفس (الكاراتيه، التايكوندو، الجودو)
- ✓ الأنشطة لا الصفية.
- ✓ الألعاب التعاونية.
- ✓ الأنشطة الترويجية.
- ✓ الألعاب الحركية ذات الطابع الاستكشافي.

## 2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

السؤال الحادي عشر: "هل هناك تواصل بين الأساتذة والتلاميذ الخجولين؟"

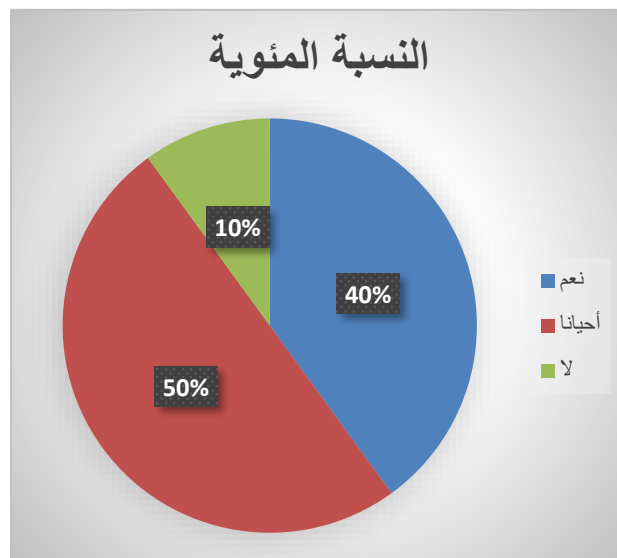
الجدول رقم "14" يبين نتائج السؤال الحادي عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 12      | 40%            | 07.8         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 15      | 50%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 03      | 10%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (07.8) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما هناك تواصل بين الأساتذة والتلاميذ الخجولين

شكل رقم 11: يوضح نسب تكرارات السؤال (11)



السؤال الثاني عشر: "هل اعتماد تقسيم الفرق إلى مجموعات صغيرة مساعدة في تخفيف خجل التلاميذ؟"

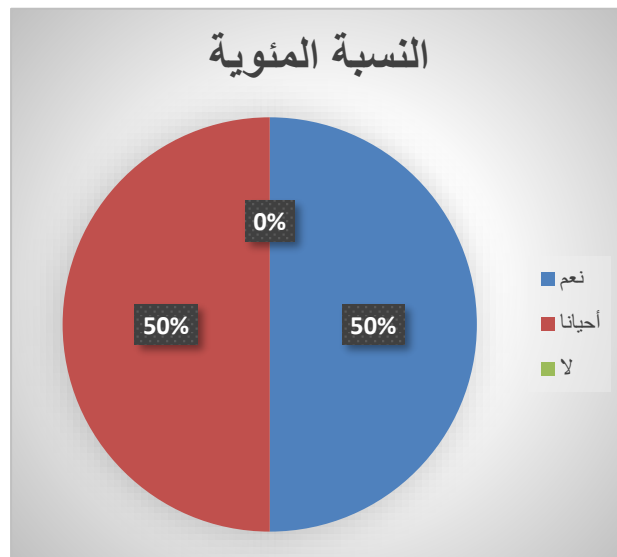
الجدول رقم "15" يبين نتائج الثاني عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 15      | 50%            | 15           | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 15      | 50%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (2كا) المحسوبة (15) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابتين "نعم" وأحيانا" ومنه نستنتج أن تقسيم الفرق إلى مجموعات صغيرة مساعدة في تخفيف خجل التلاميذ.

شكل رقم 12: يوضح نسب تكرارات السؤال (12)



السؤال الثالث عشر: "هل يتم تنظيم أنشطة رياضية متنوعة (تنافسية، ترفيهية، تعاونية..)  
لدمج الطلاب الخجولين؟"

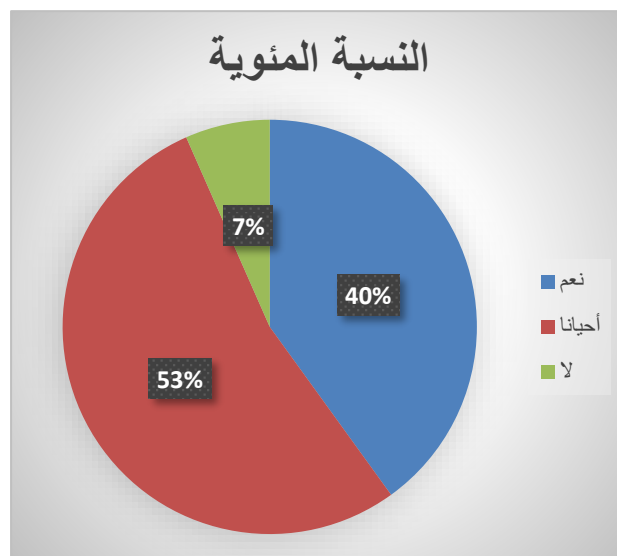
الجدول رقم "16" يبين نتائج السؤال الثالث عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 12      | 40%            | 10.4         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 16      | 53.3%          |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 02      | 06.6%          |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (10.4) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما يلاحظ تحسنا في اكتساب التلاميذ الخجولين ثقة بأنفسهم بعد تطبيق الأنشطة الرياضية.

شكل رقم 13: يوضح نسب تكرارات السؤال (13)



السؤال الرابع عشر: "هل لأستاذ التربية البدنية دور في خلق بيئة تواصلية بين التلاميذ؟"

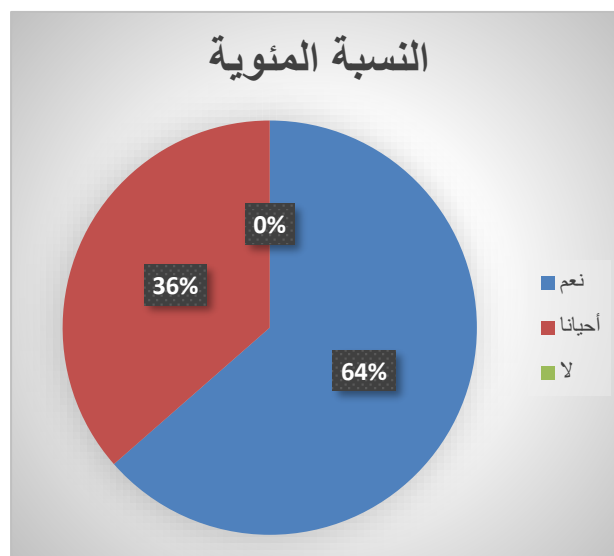
الجدول رقم "17" يبين نتائج السؤال الرابع عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 19      | 63.3%          | 18.2         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 11      | 36.6%          |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 00      | 00%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (18.2) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "نعم" ومنه نستنتج أن لأستاذ التربية البدنية دور في خلق بيئة تواصلية بين التلاميذ

شكل رقم 14: يوضح نسب تكرارات السؤال (14)



السؤال الخامس عشر: "هل اشراك الأستاذ للخجولين في الأنشطة الرياضية يحفزهم على التفاعل الاجتماعي؟"

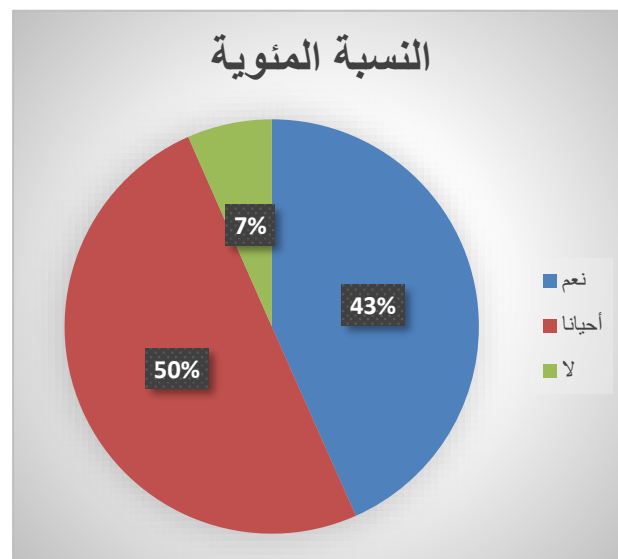
الجدول رقم "18" يبين نتائج السؤال الخامس عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | 2كا<br>المحسوبة | 2كا<br>الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 13      | 43.3%          | 09.8            | 5.991           | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 15      | 50%            |                 |                 |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 02      | 6.6%           |                 |                 |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |                 |                 |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (2كا) المحسوبة (09.8) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن اشراك الأستاذ للخجولين في الأنشطة الرياضية يحفزهم على التفاعل الاجتماعي.

شكل رقم 15: يوضح نسب تكرارات السؤال (15)



السؤال السادس عشر: "هل من تحسنا ملاحظ في اكتساب التلاميذ الحجولين ثقة بأنفسهم بعد تطبيق الأنشطة الرياضية؟"

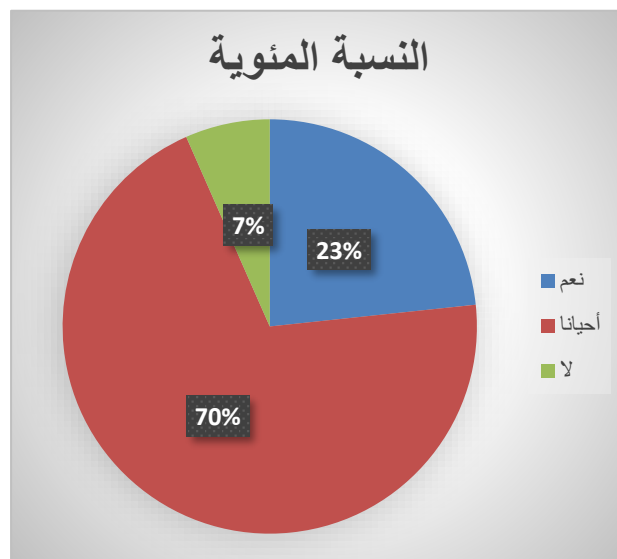
الجدول رقم "19" يبين نتائج السؤال السادس عشر

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 07      | 23.3%          | 19.4         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 21      | 70%            |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 02      | 06.6%          |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (2كا) المحسوبة (19.4) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما هناك تحسنا ملاحظ في اكتساب التلاميذ الحجولين ثقة بأنفسهم بعد تطبيق الأنشطة الرياضية.

شكل رقم 16: يوضح نسب تكرارات السؤال (16)



السؤال السابع عشر: "هل الأساتذة يُعدلون الأنشطة الرياضية حسب احتياجات التلاميذ الخجولين؟"

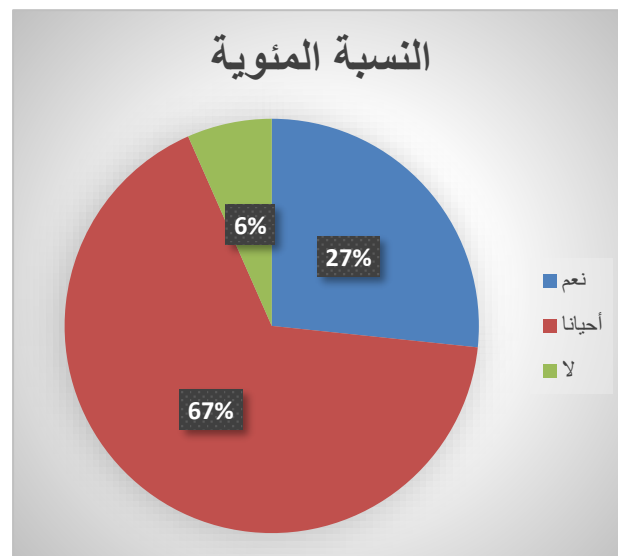
الجدول رقم "20" يبين نتائج السؤال السابع عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 08      | 26.6%          | 16.8         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 20      | 66.6%          |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 02      | 6.6%           |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (16.8) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما يُعدلون الأساتذة الأنشطة الرياضية حسب احتياجات التلاميذ الخجولين.

شكل رقم 17: يوضح نسب تكرارات السؤال (17)



السؤال الثامن عشر: " هل هناك تعاون بين أساتذة التربية البدنية والأخصائي النفسي المدرسي لدعم الخجولين؟"

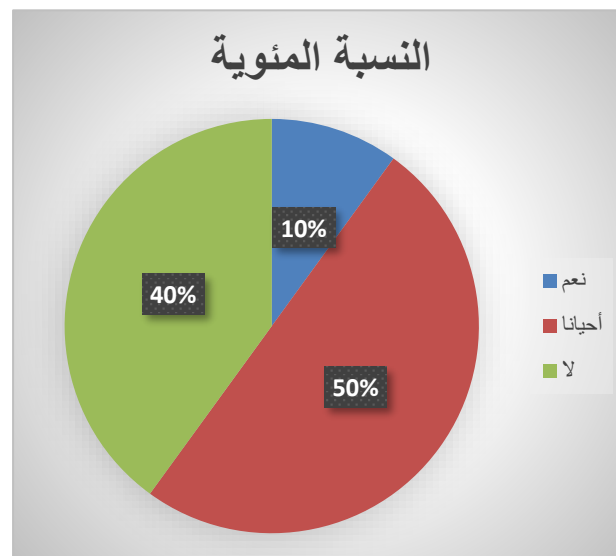
الجدول رقم "21" يبين نتائج السؤال الثامن عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا 2<br>المحسوبة | كا 2<br>الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 03      | 10 %           | 07.8             | 5.991            | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 15      | 50 %           |                  |                  |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 12      | 40 %           |                  |                  |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100 %          |                  |                  |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (07.8) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة بـ "أحيانا" ومنه نستنتج أن أحيانا ما يتعاون أساتذة التربية البدنية والأخصائي النفسي المدرسي لدعم الخجولين

شكل رقم 18: يوضح نسب تكرارات السؤال (18)



السؤال التاسع عشر: "هل هناك تعاون بين أساتذة التربية البدنية وأولياء أمور الخجولين لتعزيز اندماجهم؟"

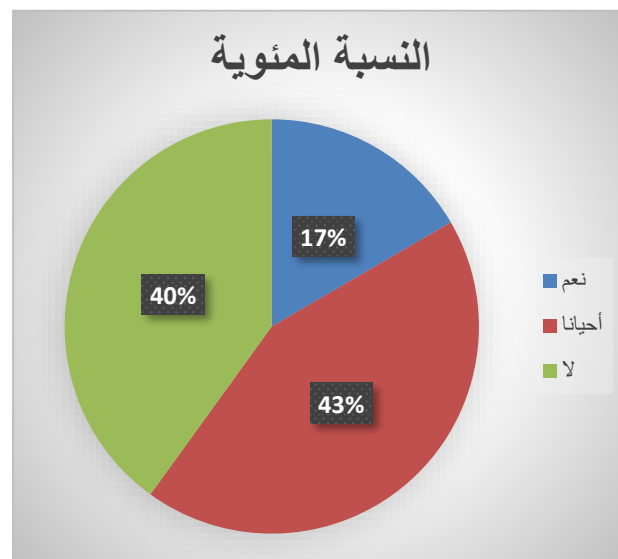
الجدول رقم "22" يبين نتائج السؤال التاسع عشر.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 05      | 16.6%          | 03.8         | 5.991        | 02          | 0.05          | لا توجد دلالة   |
| المجيبون: أحيانا | 13      | 43.3%          |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 12      | 40%            |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100%           |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (03.8) وهي أصغر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة احصائيا ومنه نستنتج أنه لا توجد فكرة تعاون بين أساتذة التربية البدنية وأولياء أمور الخجولين لتعزيز اندماجهم.

شكل رقم 19: يوضح نسب تكرارات السؤال (19)



## الفصل الثاني-----عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال العشرون: " هل أسلوب الأستاذ يتمشى وأساليب تدريس مادة التربية البدنية والرياضية الحديثة؟"

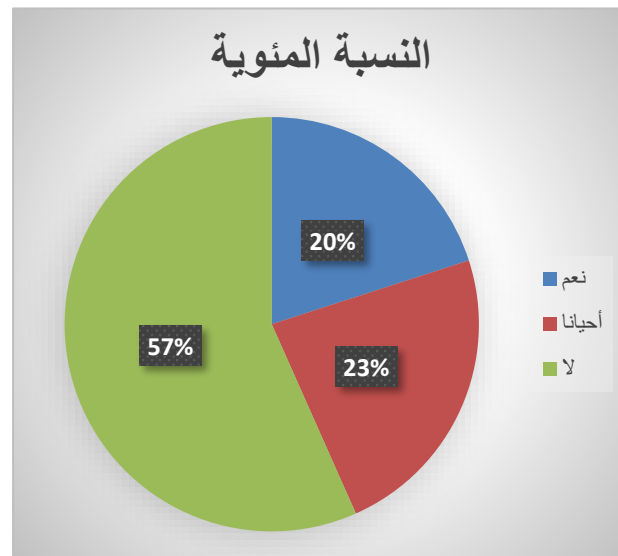
الجدول رقم "23" يبين نتائج السؤال العشرون.

| الإجابات         | التكرار | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| المجيبون: نعم    | 06      | 20 %           | 07.4         | 5.991        | 02          | 0.05          | توجد دلالة      |
| المجيبون: أحيانا | 07      | 23.3 %         |              |              |             |               |                 |
| المجيبون: لا     | 17      | 56.6 %         |              |              |             |               |                 |
| المجموع          | 30      | 100 %          |              |              |             |               |                 |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن قيمة (كا2) المحسوبة (07.4) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5.991) عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا لصالح الإجابة ب"لا" ومنه نستنتج أن أسلوب الأستاذ لا يتمشى وأساليب تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية الحديثة.

شكل رقم 20: يوضح نسب تكرارات السؤال (20)



السؤال المفتوح: " حسب رأيكم، ما مقترحاتكم لتعزيز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط؟"

الأجوبة:

- ✓ منح التلاميذ الخجولين أدوارًا قيادية بسيطة.
- ✓ دمجهم وتشجيعهم في الأنشطة الجماعية (الصفية ولا الصفية).
- ✓ دمجهم بالنواد الرياضية.
- ✓ ادماجهم في ألعاب القوى.
- ✓ ادماجهم في اتخاذ القرارات.
- ✓ تجنب تركيزهم على الفوز.
- ✓ فسح مجال الحرية في التصرف في الميدان الرياضي.
- ✓ الرجوع للألعاب التقليدية القديمة.
- ✓ ترقية أسلوب الاتصال بين الزملاء.
- ✓ متابعة من طرف الأخصائيين النفسانيين.
- ✓ إشراك الأسرة بمتابعة تقدم التلميذ داخل وخارج المدرسة.

## 2-2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

### 2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى و التي كان مفادها :

❖ لخبرات أساتذة التربية البدنية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال نتائج جداول الفرضية الأولى نلاحظ وجود تفاوت في النسب المئوية بين الأسئلة، وأن كل قيم الدلالة المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن خبرة أستاذ التربية البدنية تساعد في تخفيف خجل تلاميذ التعليم المتوسط لتوضيح المهارات والحركات الرياضية من خلال خبرته في التعامل مع التلاميذ مما يدفعهم الى حب التواصل مع الآخرين والاندماج معهم.

استنادا إلى التحليلات الإحصائية من خلال النتائج المتحصل عليها، ومما سبق ذكره يمكننا تفسير هذا إلى أنه وعبر السنوات الطويلة في ميدان التدريس يكتسب الأستاذ خبرة وتجربة ميدانية، والتي يمكن من خلالها اكتساب هذه الكفاءات والتحكم فيها وهذا ما يدفعنا للقول أن الأستاذ وبعد سنوات طويلة في ميدان التدريس، ومن خلال مروره بعدة ملتقيات ودورات تكوينية وعمله الميداني مع التلاميذ، يكتسب هذا الأخير خبرة ميدانية في مجال التدريس وتذليل صعوبات التعلم، كما يجيد تهيئة الدرس لجذب انتباه التلاميذ واستشارة دافعيتهم للتعلم وتخفيفهم على ذلك، حيث وبمرور السنين يصبح من السهل عليه مراعاة ميول واهتمامات التلاميذ وهذا ما ناد إليه كل من (طياب، 2012) و (صواوين، 2010) مع (مومني، 2010) في دراساتهم كما يؤكد هذا أيضا (السايع، 2004، صفحة 12).

بناء على ما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت.

### 2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية و التي كان مفادها :

❖ لإستراتيجيات أساتذة التربية البدنية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال نتائج جداول الفرضية الثانية نلاحظ وجود تفاوت في النسب المئوية بين الأسئلة، وأن كل قيم الدلالة المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ما عدا السؤال التاسع عشر وهو يبين عدم وجود اتصال بين الأساتذة وأولياء أمور التلاميذ الخجولين. وهذا ما يدل على أن استراتيجيات أستاذ التربية البدنية تساعد في تخفيف خجل تلاميذ التعليم المتوسط وذلك من خلال خطة التعامل مع التلاميذ مما يدفعهم الى حب التعلم للنشاطات البدنية والرياضية، إضافة الى أن معرفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية بمستوى التلاميذ يسمح بدفعهم لبناء علاقات مقابل مكافآت للتلاميذ بمقدار الجهد المبذول سواء كانت

هذه المكافآت مادية أو معنوية من مدح أو تكليف بمهام داخل وخارج الحصة مما يجعلهم يتوددون ويسمعون الى الأستاذ وحرصهم على تنفيذ ما يطلبه منهم لانه يعرف ما يناسبهم من نشاط اثناء الحصة، وكذلك التنظيم المحكم من طرفه للحصة يجعلهم مرتاحين، وهذا ما أكده (علاوي، 1998) وما لأثر خبرة و استراتيجيات المعلم على سلوك المتعلمين، وهذا رآه كذلك (راتب، دافعية الانجاز، 1999) من خلال التركيز على استراتيجيات المعلم ودورها في التحكم ومعرفة مستوى المتعلمين والوقوف عند كل متعلم من أجل دفعه وفق نشاطات تختلف من شخص لآخر وكل واحد وما يناسبه من تصرف.

بناء على ما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت كذلك.

### 2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة و التي كان مفادها :

❖ **لأساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.**

انطلاقا من نتائج الفرضيات الجزئية (1) و (2) نستطيع القول أن فرضيات دراستنا تحققت و أنها تصب في قالب واحد، و على ضوء ما سبق نجد أن الفرضية العامة للدراسة الحالية و هي أن أساتذة التربية البدنية بخبراتهم و إستراتيجياتهم يخففون خجل تلاميذ الطور المتوسط قد تحققت.

و هذا ما يظهر جليا في الخلفية النظرية في عنصر " دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية (الصفحة 25) حيث يعتبر رائدا اجتماعيا له تجاربه الاجتماعية الحياتية التي تكبد مشاقها و صبر على عراقيلها مما أكسبه رصيذا معرفيا ضخما جعله رائدا على تلاميذه و قدوة حسنة لهم، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، والرغبة في مساعدتهم وتفهم حاجاتهم (زيدان م.، 1973، صفحة 45) وكذلك عنصر علاقة أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالتلاميذ (ص 27) بالإضافة إلى أهداف أستاذ التربية البدنية والرياضية حيث تعتبر سلاح الأستاذ لمساعدة التلاميذ و تخليصهم من مختلف مشاكلهم و هذا يظهر في العنصر " واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية (ص25) و بالتالي تطوير العلاقات الاجتماعية بينهم من خلال تنمية التفاعل بينهم من خلال العنصر " دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية " (ص25) و كذلك من خلال تطوير التعاون بين المراهقين و هذا ما يظهر جليا في العنصر " التربية القيمية والاجتماعية " (ص26). وهذا ما يؤكده (أحمد، 2018) في مجلتهم العلمية التي جاء في نتائج دراستها أن للخبرة الميدانية دور كبير في إكساب أستاذ التربية البدنية و الرياضية كفاءات التدريس واستشارت الدافعية، و كفاءات التخطيط وصياغة الأهداف، مع كفاءات الاتصال الفعال و إدارة الصف. وأن هذه الشهادة

## الفصل الثاني----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والتكوين الذي يتلقاه الأستاذ في المعاهد والجامعات، ما هو إلا مادة خام يستثمرها الأستاذ، ويستعين بها كلما دعى الأمر لذلك.

### 2-3- الاستنتاجات:

أثبتت الدراسة أن:

- ✓ خبرة أساتذة التربية البدنية تسهم في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ إستراتيجيات أساتذة التربية البدنية تسهم في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ استخدام أساتذة التربية البدنية للأنشطة الرياضية ينمي صفة التعاون بين تلاميذ مرحلة المتوسط.
- ✓ الأنشطة الرياضية الجماعية كانت الأكثر تأثيراً في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي.
- ✓ الدور الأساسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية هو خلق بيئة آمنة وداعمة لمساعدة التلاميذ الخجولين على الاندماج تدريجياً.
- ✓ وجود نقص اهتمام الأساتذة وأولياء فئة الخجولين وذلك بقلة التواصل بينهم لمعالجة ذلك.
- ✓ إلمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطرق والأساليب الحديثة للتدريس يسهم في تخفيف الخجل.
- ✓ الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية تساعد التلاميذ الخجولين على اكتشاف قدراتهم، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم.
- ✓ الرياضة تُعلم التلاميذ كيفية التعامل مع الضغوط، مثل المنافسة، مما يجعلهم أكثر جرأة في المواقف الحياتية.
- ✓ تواصل الأساتذة مع فئة الخجولين يخلق بيئة داعمة تُقلل الخوف من الإحراج.
- ✓ تحقيق أهداف رياضية (مثل تسجيل هدف أو إكمال تمرين صعب) يُعزز الشعور بالإنجاز، ويخفف الخجل.

### 2-4- أهم الاقتراحات:

- ✓ إلقاء المزيد من الضوء على متغير الخجل وعلاقته بالعديد من المتغيرات الأخرى.
- ✓ تحديث الأساتذة لمكتسباتهم القبلية من طرائق وأساليب التدريس الحديثة.
- ✓ التركيز على الأنشطة غير التنافسية في البداية لتعزيز اندماج التلاميذ الخجولين.
- ✓ توفير موارد أفضل وتخصيص وقت كاف للأنشطة لتعزيز العلاقات الاجتماعية.
- ✓ تبنى استراتيجيات تعليمية تفاعلية للحد من ظاهرة الخجل لدى التلاميذ.

## الفصل الثاني----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ✓ إجراء المزيد من الدراسات لقياس الأثر طويل المدى للرياضة على الخجل.
- ✓ تضمين برامج تدريبية للأساتذة حول كيفية التعامل مع الحالات النفسية مثل الخجل.
- ✓ تنسيق جهود مشتركة مع الأخصائيين النفسانيين في المدرسة.
- ✓ تعزيز التعاون بين إدارة المتوسطات وأساتذة التربية البدنية وأولياء التلاميذ لضمان توفير الدعم الكافي للحد من الخجل.
- ✓ الرياضة تشجع على العمل الجماعي والتواصل، مما يقلل من العزلة الاجتماعية ويكسر حاجز الخجل.
- ✓ الرياضة تُعلّم التلاميذ كيفية التعامل مع الضغوط، مثل المنافسة، مما يجعلهم أكثر جرأة في المواقف الحياتية.
- ✓ يعمل أستاذ التربية البدنية كمرشد، يُشجّع التلاميذ دون سخرية، مما يخلق بيئة داعمة تُقلل الخوف من الإحراج.
- ✓ دور التنشئة الاجتماعية في تدليل الخجل.
- ✓ دراسة أهم العوامل المؤثرة في متغير الخجل.

### –الخلاصة العامة:

في ختام هذا البحث الذي تناول " تأثير خبرات واستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضية في تخفيف خجل تلاميذ الطور المتوسط "، يمكن القول أن خبرة واستراتيجية الأستاذ تعد أداة تربوية ذات أهمية بالغة وفعالة في الحد من الخجل لدى التلاميذ. حيث أظهرت النتائج أن الممارسات الرياضية تحت إشراف أساتذة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل فعال في تعزيز الثقة بالنفس وتذليل الضغوطات النفسية خاصة الخجل. فهذا البحث يسلط الضوء على ضرورة تبني استراتيجيات عامة تفاعلية تشجع على دمج التلاميذ الخجولين من خلال الخبرة الميدانية، مما يساهم في بناء جيل يتمتع بصحة نفسية عالية وقدرات تواصلية متطورة، كما يفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية لاستكشاف تأثير خبرة واستراتيجية الأستاذ على مؤشرات نفسية أخرى. كما كشفت النتائج على الدور الفعال لأساتذة التربية البدنية من خلال استخدام خبرتهم في مجال التدريس في تعزيز الثقة بالنفس وتوجيه سلوكيات التلاميذ ومساعدتهم على التجريب والاندماج في المجتمع من خلال الأساليب التواصلية تتسم بانفتاح الشخصية وفتح المجال للتلميذ بإبداء الرأي. وفي النهاية نأمل أن تكون هذه الدراسة قدمت إضافة قيمة للمجال التربوي والرياضي، وأن تساعد نتائجها على الاهتمام بظاهرة خجل تلاميذ المرحلة المتوسطة على أرض الواقع.

# قائمة المصادر والمرجع

## «قائمة المصادر و المراجع باللّغة العربية»

### 1- قائمة المصادر باللّغة العربية:

1. إبراهيم حامد قنديل(1980): "برنامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية" مطبعة مخيمر- القاهرة.
2. إبراهيم موسى فهمي(1970): "اللياقة البدنية والتدريب الرياضي" دار الفكر العربي.
3. ابو السعد مصطفى(2010): "المراهقون المزعجون" ط1 دار الثقافة للنشر، الكويت.
4. أحمد النيال، أبو زيد(1999): "الخلل وبعض أبعاد الشخصية" دار المعرفة الجامعية، مصر.
5. أحمد عويس عفاف(2003): "النمو النفسي للطفل" دار الفكر، بيروت.
6. باهي مصطفى حسين، محمد عبد الحفيظ إخلاص(2000): "طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية النفسية والرياضية" مركز الكتاب للنشر.
7. البهي فؤاد(1975): "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
8. البيك أحمد خاطر، علي فهمي(1996): "القياس في المجال الرياضي" دار الكتاب الحديث.
9. حاجو أبو صالح محمد(2007): "علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة" ط2 دار المسيرة للنشر، عمان-الأردن.
10. حمادة لولو، نهاية عبد اللطيف، حسن ابراهيم الخجل(1999): "من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الاربع الجامعية" مجلة دراسات الخليج والزهرة.
11. خطابية أكرم زكي(1997): "المناهج المعاصرة في التربية الرياضية": دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان.
12. الخولي أمين أنور(1996): "الرياضة والمجتمع" سلسلة المعرفة الرياضية" المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب-الكويت.
13. الدريني عبد العزيز(1980): "المدخل الى علم النفس".
14. راتب أسامة كامل(1999): "النمو الحركي: مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق" دار الفكر العربي -القاهرة.
15. رحومة زايد، إبراهيم غاندي، علي بشير، عبد الوهاب فؤاد(1983): "المرشد التربوي الرياضي": الطبعة 1 المنشآت العامة للنشر والتوزيع -طرابلس.

16. ريان فكري حسن(1986): "تخطيط المناهج الدراسية وتطويرها" مكتبة الفلاح-الكويت
17. زغلول مكارم أبو هرجة(1999): "مناهج التربية البدنية والرياضية" مركز الكتاب للنشر القاهرة.
18. زهران حامد عبد السلام(2013): "علم نفس النمو الطفولة والمراهقة" دار المعارف -مصر
19. زياد مسعد محمد(2000): "الأدب الحديث والنقد" الخرطوم.
20. زيدان محمد مصطفى(1990): "النمو النفسي للطفل والمراهق" طبعة3، دار الشروق-جدة -  
السعودية.
21. الشاذلي عبد الحميد محمد(2001): "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية" ط2 المكتبة الجامعية  
الإسكندرية-مصر.
22. الشافعي جمال الدين(2000): "مناهج التربية البدنية المعاصرة" دار الفكر العربي.
23. شريم رغدة(2009): "سيكولوجية المراهق" دار المسيرة للنشر، ط1، عمان-الأردن.
24. شيخاني سمير(2003): "الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية": ط1، دار الفكر  
العربي، القاهرة-مصر.
25. طليبا جميل(1982): "المعجم الفلسفي بالالفاظ العربية والفرنسية والانجليزية" بيروت-لبنان.
26. طليبا جميل(1982): "علم نفس النمو" دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع-لبنان
27. طه محمد(2009): "طريقة الخطوات الأربع في العلاج النفسي الجمعي.
28. عباس محمد خليل وآخرون(2007): "مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس" مكتبة دار  
النشر الدولي.
29. عبد الفتاح لطفى(1990): "طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة" دار الكتب الجامعية-القاهرة
30. عثمانى عبد القادر(2007): "علم نفس النمو: من الحمل إلى المراهقة" مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
31. عدنان درويش جالون(1992): "التربية الرياضية المدرسية" ط 3. دار الفكر العربي-القاهرة
32. عدنان درويش جالون(1998): " التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية  
العلمية) " دار الفكر العربي-القاهرة
33. العيسوي عبد الرحمن(1999): "مشكلات الطفولة والمراهقة: أسسها الفسيولوجية والنفسية" دار  
العلوم العربية-بيروت-لبنان.
34. فهيم كلي(2014): "المشاكل النفسية للمراهق" دار الثقافة ص.ب. 1298-القاهرة-مصر.
35. كفاقي علاء جابر، جابر عبد الحميد(1994): "معجم علم النفس والطب النفسي" دار النهضة  
العربية.

36. لبيب رشدي، وهيب سمعان(1982): "دراسات في المناهج" الطبعة الانجلو المصرية-القاهرة.
37. مجيد ريسان خريط(1989): "موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية/ ج2" مطابع التعليم العالي-البصرة.
38. مجيد ريسان خريط(1997): "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي" دار الشروق.
39. محمد خليل عباس وآخرون(2007): "مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس" دار المسيرة: عمان.
40. محمود هناء صالح (1988): "مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية" مطبعة التعليم العالي، الموصل-العراق.
41. مصطفى غالب(1991): "سيكولوجية الطفولة والمراهقة".
42. ميخائيل إبراهيم أسعد(1991): "مشكلات الطفولة والمراهقة" دار الأفق الجديدة ط2، بيروت- لبنان.
43. ميلادي عبد المنعم(2014): "مشاكل الطفل النفسية والإجتماعية" مؤسسة شباب الجامعة.

## 2- قائمة المراجع باللغة العربية

44. السبتي عبد الكريم(2004): "مشكلات المراهقات الإجتماعية، النفسية والدراسية" رسالة ماجستير .
45. بن ساعد محمد(2015): "دور النشاط الرياضي التربوي في الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ الطور المتوسط" رسالة ماستير .
46. بن سي قدور حبيب -بو مسجد عبد القادر(2010): " استراتيجيات التخفيف من حدة الحجل في دروس التربية البدنية والرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي " المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.
47. بن قنان الحاج(2006): "تقويم تدريسي مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط كما يراه المدرسين" معهد التربية والرياضية، الجزائر .
48. عثمانى مختار نور الدين(2008): "اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية" معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر .
49. علالي طالب -قاسمي بشير -عطاء الله أحمد(2018): " ما هي درجة امتلاك مدرس مادة التربية البدنية والرياضية للكفاءات في إخراج الدرس في ضوء متغيرات المؤهل العلمي وسنوات العمل؟ " المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.
50. مكاي منصور(2011): " النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالحجل الاجتماعي " رسالة ماستير .
51. نربان فنيط(2017): " تأثير أساتذة التربية البدنية والرياضية على دافعية التعلم لدى التلميذ الطور المتوسط " رسالة ماستير .
52. الوابي يوسف(2016): " دور أستاذ التربية لبدنية والرياضية في تطوير بعض العلاقات الاجتماعية لتلاميذ مرحلة المتوسط من خلال الألعاب شبه رياضية " رسالة ماستير .
53. وزارة التربية والتعليم(1981): "مجلة التربية والتكوين-الجزائر".
54. وزارة التربية والتعليم(1996): "مناهج التربية البدنية-الجزائر".

## « List of sources and references in Latin »

- 1) - Dewey, J. (1938). \*Experience and Education\*.
- 2) - Kolb, D. A. (1984). \*Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development\*.
- 3) AL, D. M.(1990) .
- 4) ANDERSON, N.(2004) .
- 5) -Bourdieu, P. (1986). \*The Forms of Capital\*.
- 6) BROWNELLE, J. T.(2007) .
- 7) clyde knopleanard, p. (1998). jeaching physical éducation. GROW-HILL : school MC.
- 8) COLL, C. E.(2005) .
- 9) daco, p. (1973). Les prodigieuses victoires de la psychologie .
- 10) DOMART, A.(1984) .
- 11) FINGERHUT, J. Q.(2001) .
- 12) HALIMI, S.(2005) .
- 13) HANSWORD, D.(2004) .
- 14) Judet, G. (1951). La timidité. Contribution à l'hygiène du sentimental .
- 15) jurgen, w. (s.d.). manueel d'entrainement. vigot.
- 16) oms.(2006) .
- 17) ORG, W. (s.d.). WWW.ECHCONLINE .ORG .
- 18) SANTEE, L. D. (1996). L'ENCYCLOPEDIE DE LA SANTEE .
- 19) SUISSE2, C. S.(2006) .
- 20) weuneek, g. (2003). biologie du sport .

# قائمة الملاحق

عرض جداول البيانات الشخصية:

جنس الأساتذة بالنسب المئوية:

| النسبة المئوية | العدد | جنس الأستاذ |
|----------------|-------|-------------|
| 10%            | 03    | - أنثى      |
| 90%            | 27    | - ذكر       |

عدد سنوات خبرة الأساتذة بالنسب المئوية:

| النسبة المئوية | العدد | سنوات الخبرة        |
|----------------|-------|---------------------|
| 00%            | 00    | - أقل من 5 سنوات    |
| 25%            | 05    | - من 5 إلى 10 سنوات |
| 75%            | 25    | - أكثر من 10 سنوات  |

درجة المؤهل العلمي للأساتذة بالنسب المئوية:

| النسبة المئوية | العدد | المؤهل العلمي |
|----------------|-------|---------------|
| 43%            | 13    | - ليسانس      |
| 54%            | 16    | - ماستر       |
| 03%            | 01    | - دكتوراه     |

- قائمة الأساتذة المحكمين -

عنوان الدراسة:

"أثر استخدام أساتذة التربية البدنية للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور المتوسط"

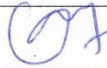



"دراسة مسحية لتأثير الخبرة و الاستراتيجيات التعليمية لأساتذة التعليم المتوسط لبلدية تيارت"

الأستاذ المشرف:

- أ/د مقراني جمال

إعداد الطالب:

- شليلي عبد الرحمن

| الرقم | الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | الجامعة | الامضاء   |
|-------|---------------|----------------|---------|---|
| 01    | - مقراني جمال | - أ.ت.ع        | مستغانم |  |
| 02    | - خرشاوي يوسف | - أ.ت.ع        | مستغانم |  |
| 03    | - بايرسون حو  | - أ.ت.ع        | مستغانم |  |
| 04    | - بلعيد وهدية | - أ.م.أ        | مستغانم |  |
| 05    | -             | -              | -       | -   |

السنة الجامعية: 2024 - \* - 2025

مستغانم في: 08/04/2025

قسم: التربية البدنية والرياضية

الرقم: 60/ق ت ب ر /04/2025

إلى السيد (ة): مدير مديرية التربية  
ولاية تيارت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي و من اجل تكملة  
و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم المحترمة  
تسهيل مهمة لـ:

الطالب (ة) : شليبي عبد الرحمان .

بـ : ولاية مستغانم .

تاريخ و مكان الازدياد: 16/02/1982

المسجل (ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي للسنة الجامعية 2024/2025 .

تقبلوا منا سيدي فانق التقدير والاحترام.

  
جامعة مستغانم  
قسم التربية البدنية والرياضية  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
السيد / الأستاذ / د. حريش براهيم  
رئيس القسم

الموافقة:

  
جامعة مستغانم  
قسم التربية البدنية والرياضية  
السيد / الأستاذ / د. حريش براهيم  
رئيس القسم

غلام الله عبد الرحمان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية - تيارت-

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

رقم الإرسال: 2024/2.4/.....

مدير التربية

الى

السادة مديري المؤسسات التربوية للتعليم  
المتوسط و الثانوي

الموضوع: ف/ي التربص الميداني بمؤسستكم

المرجع: مراسلة قسم التربية البدنية و الرياضية

تحت رقم 60 / ق ت ب ر / 04 / 2025

يشرفني ان انهي الى علمكم انكم كلفتم بالاشراف على تسهيل مهمة الطالب

شليلي عبد الرحمن بمؤسستكم تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي من اجل تكملة

وتحسين التكوين البيداغوجي .

الح على ضرورة ايلاء هذه العملية كل العناية اللازمة .

تيارت في 2025/04/10

رئيس المصلحة



مدد الله عبد الرحمان

## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

قسم التربية البدنية والرياضة

### استمارة استبائية

إلى السادة أساتذة الطور المتوسط لمادة التربية البدنية والرياضة لبلدية  
تيارت.

-ولاية تيارت-

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية في إطار انجاز بحث علمي مسحي ضمن  
متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضة بعنوان:

" تأثير خبرات واستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضة في تخفيف خجل

تلاميذ الطور المتوسط "

"دراسة مسحية على أساتذة التعليم المتوسط لبلدية تيارت"

- نهدف من خلال هذا الاستبيان إلى جمع آراء الأساتذة حول تأثير الخبرة

والاستراتيجية في تقليل خجل تلاميذ الطور المتوسط.

وعليه نرجوا منكم الإجابة بدقة وموضوعية للمساهمة في تطوير العملية التعليمية.

- تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير.

إشراف الدكتور: مقراني جمال

الطالب: شليلي عبد الرحمن

## \*\* البيانات الشخصية \*\*

|      |     |
|------|-----|
| أنثى | ذكر |
|      |     |

\*\* الجنس:

|                |                   |                  |
|----------------|-------------------|------------------|
| أقل من 5 سنوات | من 5 إلى 10 سنوات | أكثر من 10 سنوات |
|                |                   |                  |

\*\* سنوات الخبرة في التدريس:

|        |       |         |         |
|--------|-------|---------|---------|
| ليسانس | ماستر | ماجستير | دكتوراه |
|        |       |         |         |

\*\* المؤهل العلمي:





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

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

تصرح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية  
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): ..... شليلي عبد الرحمن ..... رقم التسجيل الجامعي: 2400729821.....

الحامل لبطاقة التعرف الوطنية رقم: ..... 102201027 ..... والصادرة بتاريخ: 2016/12/04.....

عن ..... بلدية عين تادلس - مستغانم

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي/ التخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي (X) - الترويحي (O)

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

..... تأثير خبرات واستراتيجيات أساتذة التربية البدنية والرياضية في تخفيف حرج تلاميذ

..... الطور المتوسط

أصح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية

المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2025/06/23

إمضاء المعني