

- جامعة أكلي محند أولحاج -البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
الليسانس في ميدان علوم و تقنيات انشاطات البدنية والرياضية
التخصص: قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع:

واقع تناول مشروبات الطاقة في الوسط المدرسي
(من وجهة نظر الأساتذة)

- دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية -البويرة-

إشراف الدكتور:

بوغربي محمد

من إعداد الطلبة :

- بوغربي رضوان

- عبد الحميد صلاح الدين

- ميزاني ناصر

السنة الجامعية 2016/2015

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع والذي هو في الأخير ثمرة جهود الكثيرين معنا هؤلاء الذين مدُّوا لنا يد المساعدة وعلى

رأسهم الدكتور الفاضل: *بوغربي محمد*

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه.

كما لانسى أن نشكر الأساتذة الذين ساعدونا في إتمام هذا العمل

ونخص بالذكر الأساتذة:

*بعوش خالد * زاير حميد*

كما لا ننسى الأخ والصدیق قزقوز فاتح الذي لم يبخل علينا بأي شيء

وكل أساتذة و مسيري معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إلى كل هؤلاء :لكم منا خالص الشكر والعرفان بالجميل والتقدير

والإحترام.

صلاح الدين رضوان ناصر

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه :
الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلاه ولا موفق سواه
...أما بعد :
نهدي ثمرة جهدنا هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان وبرضاها يرضى خالق الأكوان
إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان

إلى أعلى ما في الوجود أمي الغالية

إلى الذي كان دوماً إلى جانبنا ...صاحب الفضل ومصدر الرعاية
إلى الذي لا يسعنا إلا أن نقف أمامه احتراماً وعرفاناً وطاعة وحباً ...
إلى من أخلصنا له في دعواتنا والدي الغالي

صلاح الدين + ناصر

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى التي غمرتني بحُبِّها ووهبت حياتها وسخرتها في خدمة أبنائها إلى التي لو
أهديتها كنوز الدنيا ما وقَّيْتُها حقها .

إلى أغلى ما في الوجود نبع الحنان ومصدر الحب وقرّة عيني التي أضاءت
دربي أمي الغالية "جميلة" حفظها الله وأبقاها لنا.

إلى الذي كان يتعب من أجل أن نرتاح .

إلى الذي علمني معنى الرجولة .

إلى الذي لا أستطيع أن أردّ له خيره ما حييت.

إلى روح أبي العزيز: "حسان" تغمده الله برحمته الواسعة إنشاء الله

إلى تاج رأسي جدّتي وجدي

إلى إخوتي: "أمينة" "أنس"

إلى أخوالي وأعمامي خالاتي وعماتي

إلى أصدقاء الحياة الجامعية

إلى زملاء البحث: "صلاح الدين" "ناصر"

إلى كل من يحمل لقب * بوغربي * عماري * وحشية *

إلى كل من يعرف: رضوان بوغربي.

رضوان

محتوى البحث

| الورقة | الموضوع |
|--------|--|
| أ | - شكر وتقدير. |
| ب-ج- | - الإهداء. |
| د | - محتوى البحث. |
| هـ | - قائمة الجداول. |
| و | - قائمة الأشكال. |
| ز | - ملخص البحث. |
| م | - مقدمة. |
| | مدخل عام: التعريف بالبحث. |
| 02 | 1- الإشكالية. |
| 03 | 2- الفرضيات. |
| 03 | 3- أسباب اختيار الموضوع. |
| 03 | 4- أهمية البحث. |
| 03 | 5- أهداف البحث. |
| 05-04 | 6- الدراسات المرتبطة بالبحث. |
| 07-06 | 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم. |
| | الجانب النظري. |
| | الفصل الأول: مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية. |
| 10 | - تمهيد |
| 11 | 1- مشروبات الطاقة. |
| 11 | 1-1- مفهوم مشروبات الطاقة. |
| 11 | 2-1- مكونات مشروبات الطاقة. |
| 11 | - الكافيين. |

| | |
|-------|---|
| 11 | - التورين. |
| 11 | - الجينسينغ. |
| 12 | - الغارانا. |
| 12 | - الفيتامينات. |
| 12 | - الغلوكورونولاكتون. |
| 12 | - السكريات. |
| 12 | - الالينوسيتول. |
| 13-12 | 3-1- الأضرار الصحية والسلوكية لمشروبات الطاقة. |
| 14 | 4-1- التأثيرات المرغوبة للمشروبات الطاقة. |
| 14 | 2- المشروبات الرياضية. |
| 14 | 2-1- مفهوم المشروبات الرياضية. |
| 15-14 | 2-2- أنواع المشروبات الرياضية. |
| 15 | 3-2- أهمية المشروبات الرياضية. |
| 15 | 4-2- الجوانب السلبية في المشروبات الرياضية. |
| 16 | 3- الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية. |
| 18 | - خلاصة. |
| | الفصل الثاني: المراهقة. |
| 20 | - تمهيد. |
| 21 | 1- مفهوم المراهقة. |
| 21 | 2- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة). |
| 21 | 3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة. |
| 22 | 4- أنماط المراهقة. |
| 22 | 4-1- المراهقة المتكيفة. |

| | |
|-------|---|
| 22 | 2-4- المراهقة الإنسحابية المنطوية. |
| 22 | 3-4- المراهقة العدوانية المتمردة. |
| 22 | 4-4- المراهقة المنحرفة. |
| 23 | 5- أزمة المراهقة. |
| 23 | - القلق عند المراهق. |
| 24 | 6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة. |
| 24 | 1-6- النمو الجسمي. |
| 24 | 2-6- النمو الفيزيولوجي. |
| 25 | 3-6- النمو العقلي المعرفي. |
| 25 | 1-3-6- الذكاء. |
| 25 | 2-3-6- انتباه المراهق. |
| 25 | 3-3-6- تذكر المراهق. |
| 25 | 4-3-6- تخيل المراهق. |
| 26-25 | 5-3-6- الاستدلال والتفكير. |
| 26 | 4-6- النمو الجنسي. |
| 26 | 5-6- النمو الأخلاقي. |
| 27 | - خلاصة. |
| | الفصل الثالث: المرحلة الثانوية. |
| 29 | - تمهيد. |
| 30 | 1- مفهوم المرحلة الثانوية. |
| 31 | 2- أهمية المرحلة الثانوية. |
| 32 | 3- مبادئ المرحلة الثانوية. |
| 32 | أ- مبدأ وحدة النظام. |
| 32 | ب- مبدأ التوافق. |
| 33 | ج- مبدأ التناسق. |
| 33 | 6- مهام وأهداف المرحلة الثانوية. |
| 34 | 1-6- مهمة المرحلة الثانوية. |
| 35 | 2-6- الأهداف التربوية الحالية للمرحلة الثانوية. |
| 36-35 | 1-2-6- الأهداف المعرفية. |

| | |
|-------|---|
| 36 | 2-2-6- الأهداف المنهجية والسلوكية. |
| 37 | - خلاصة. |
| | الجانب التطبيقي. |
| | الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. |
| 40 | تمهيد. |
| 41 | 1-4- الدراسة الاستطلاعية. |
| 41 | 2-4- الدراسة الأساسية. |
| 41 | 1 2 4 - المنهج العلمي المتبع. |
| 42-41 | 2 2 4 - متغيرات البحث. |
| 42 | - المتغير المستقل. |
| 42 | - المتغير التابع. |
| 42 | 2-4- 3- مجتمع البحث. |
| 42 | 4-2-4 عينة البحث وكيفية اختيارها. |
| 43 | 5-2-4 مجالات البحث. |
| 43 | - المجال البشري. |
| 43 | - المجال المكاني. |
| 44-43 | - المجال الزمني. |
| 44 | 6-2-4- الأدوات المستعملة في البحث. |
| 44 | - الإستبيان. |
| 45 | - الهدف من تطبيق الاستبيان. |

| | |
|-------|---|
| 45 | - أسلوب توزيع الاستبيان. |
| 45 | 4-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الاداة). |
| 45 | - صدق الاستبيان. |
| 45 | - الصدق الظاهري (صدق المحكمين). |
| 45 | 4-2-8- الوسائل الإحصائية. |
| 46 | - النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية). |
| 47 | - اختبار كا ² . |
| 48 | - الاستنتاج الإحصائي. |
| 49 | - خلاصة. |
| | الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج. |
| 51 | - تمهيد. |
| 66-52 | 5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج. |
| 69-67 | 5 2 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات. |
| 71 | - خلاصة. |
| 72 | - الاستنتاج العام. |
| 73 | - الخاتمة. |
| 74 | - اقتراحات وفروض مستقبلية. |
| | |

| | |
|----|--------------------|
| | - البيبليوغرافيا. |
| | - الملاحق. |
| 01 | - الملحق رقم (01). |
| 02 | - الملحق رقم (02). |
| 03 | - الملحق رقم (03). |
| 04 | - الملحق رقم (04). |
| 05 | - الملحق رقم (05). |
| 06 | - الملحق رقم (06). |

قائمة الجداول

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | جدول يمثل كميات الكربوهيدرات التي تحتويها بعض المشروبات الرياضية | 15 |
| 02 | جدول يوضح الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية | 17 |
| 03 | جدول يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات | 45 |
| 04 | جدول تحكيم الإستبيان من حيث الموضوعية | 47 |
| 05 | جدول نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ² | 50 |
| 06 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 01 | 54 |
| 07 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 02 | 55 |
| 08 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 03 | 56 |
| 09 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 04 | 57 |
| 10 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 05 | 58 |
| 11 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 06 | 59 |
| 12 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 07 | 60 |
| 13 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 08 | 61 |
| 14 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 09 | 62 |
| 15 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 10 | 63 |
| 16 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 11 | 64 |
| 17 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 12 | 65 |
| 18 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 13 | 66 |
| 19 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 14 | 67 |
| 20 | جدول يبين التكرارات و النسب المئوية و قيم كا ² للعبارة رقم 15 | 68 |
| 21 | جدول يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول | 69 |
| 22 | جدول يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني | 70 |
| 23 | جدول يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث | 71 |
| 24 | جدول يمثل مقابلة النتائج بالفرضية العامة | 72 |
| | | |
| | | |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 54 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 1 | 01 |
| 55 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 2 | 02 |
| 56 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 3 | 03 |
| 57 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 4 | 04 |
| 58 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 5 | 05 |
| 59 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 6 | 06 |
| 60 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 7 | 07 |
| 61 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 8 | 08 |
| 62 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 9 | 09 |
| 63 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 10 | 10 |
| 64 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 11 | 11 |
| 65 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 12 | 12 |
| 66 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 13 | 13 |
| 67 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 14 | 14 |
| 68 | دائرة نسبية توضح التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 15 | 15 |
| | | |

ملخص البحث:

في العشرية الأخيرة شهدت مشروبات الطاقة استهلاكاً واسعاً من طرف المراهقين و الشباب بسبب الترويج الواسع لها من طرف الشركات المنتجة وكل ما روج عنها بأنها تعزز مستويات الطاقة اليقظة و تزيد من فاعلية الأداء وبعض المعلومات التي يجهلها الكثير من المراهقين.¹

من جهة أخرى توضح الاستطلاعات أن معظم المراهقين يعتقدون أن مشروبات الطاقة عناصر أساسية للنجاح الدراسي والرياضي، كما تجدر الإشارة إلى أن الاختيار من بين الأعداد الكبيرة من المنتجات المعروضة قد يكون مهمة صعبة للمراهقين، خاصة عند سماع الإعلانات المقنعة والدعايات المفرطة لهذه المنتجات.²

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة إدراك التلاميذ من عدمه حول مشروبات الطاقة وواقعها، كما تضمنت هذه الدراسة ثلاثة محاور تمثلت أولها في معرفة التلاميذ بمشروبات الطاقة حق المعرفة، أما الثاني فاحتوى على معرفة إدراك التلاميذ للفرق بين مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية، كما تضمن المحور الثالث مدى إلمام التلاميذ بالمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة.

ومن خلال دراستنا استخلصنا أن معظم التلاميذ لا يدركون ماهية مشروبات الطاقة من مكونات ونسب هذه المكونات، وعلى هذا تقوم كل الدراسات اليوم على تحسيس وتوعية التلاميذ والمراهقين على موضوعات التغذية عموماً وموضوع مشروبات الطاقة خصوصاً لما قد تسببه هذه المشروبات من مشاكل نفسية وصحية تتعكس سلباً على دراسته ومحيطه.

¹ www.t3arfo.com/files/energdrinks

² www.syr-res.com?R4041 | October 30, 2014, 5:25.



مقدمة

مقدمة:

ازداد اهتمام الدول والمجتمعات بموضوعات التغذية وتغذية المراهقين والشباب، حيث دائما ما يبحثون عن الغذاء الذي يساعدهم على تطوير قدراتهم الدراسية والرياضية في المدرسة، لذا يحتاج التلاميذ لعناصر تكميلية إضافة للغذاء الذي يتناوله، فهناك أعداد ضخمة من المنتجات في السوق سواء كانت مأكولات أو مشروبات، إلا أن جميعها عبارة عن عناصر تمد الجسم بالطاقة، و الهدف من العناصر التكميلية يكمن في رفع وتحسين الأداء وتعزيزه لدى التلاميذ.

كما أن الأعداد الكبيرة المنتجة والمعروضة في الأسواق تصعب من مهمة المراهقين في اختياراتهم للمنتج المناسب، خاصة في الوقت الذي كثرت فيه الإعلانات التي تقوم بها الشركات المصنعة، كما تعد شهادات الرياضيين المشهورين لدى جل المراهقين من الحيل الشائعة التي تستخدم للدعاية والإشهار لهذه المنتجات.¹ ومن أجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي.

حيث قسمنا الجانب النظري إلى ثلاثة فصول احتوى الفصل الأول على مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية، والفصل الثاني تم تخصيصه للمرافقة، أما الفصل الثالث فقد خصص للمرحلة الثانوية.

أما الجانب الثاني وهو الجانب التطبيقي فتم تقسيمه إلى فصلين الفصل الأول يسمى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث اشتمل على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، والفصل الثاني الذي خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، وختمنا بحثنا بالاستنتاجات واقتراحات وفروض مستقبلية.

حيث استعملنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي كما اخترنا عينة البحث بطريقة عشوائية بواسطة وسيلة جمع البيانات ألا وهو الاستبيان، فاستنتجنا في نهاية البحث أن التلاميذ لا يعرفون ماهية مشروبات الطاقة.

¹ www.t3arfo.com/files/energdrinks.



مدخل عام:

التعريف والبحث

1- الإشكالية:

لقد شهد العالم قفزة نوعية وتطورا ملحوظا في جميع المجالات خاصة في مجال التغذية الذي تمنح له الدول جل اهتمامها، حيث ركزت على مجال تغذية التلاميذ والمراهقين وتأثيره على ممارستهم للنشاطات البدنية والرياضية حيث تم تأسيس عدة منظمات عالمية تهدف إلى الاهتمام بالغذاء ومعالجة أمراض سوء التغذية والوقاية منها، وكذلك العمل على نشر الوعي الصحي والثقافة الغذائية.

قد يتعرض التلاميذ الممارسين للرياضة للعديد من المتاعب الناتجة عن سوء التغذية لعدم الإدراك أو الفهم الجيد للعديد من مبادئ وأصول وأساليب التغذية المتوازنة، أو نتيجة عدم قدرة الجسم على الاستفادة الكاملة من العناصر الغذائية كالأطعمة والسوائل التي تعد من أهم المكونات التي يحتاجها جسم التلميذ الرياضي.¹

كما تنقسم السوائل إلى مياه ومشروبات رياضية و حتى طاقوية حيث أصبحت موضة في كل أنحاء العالم ومتوفرة للصغار والكبار وأخذ التلاميذ يستهلكونها بكميات كبيرة، طرح في ظهرت مشروبات الطاقة في النمسا سنة 1987 م و كان النوع الأول منها هو النوع الذي يحمل علامة الثورين الأحمرين المتناطحين، وقد أدى التنافس بين الشركات العاملة في هذا المجال إلى امتلاء الأسواق بالعديد من المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، وبالتالي صعوبة اختيار المشروب الذي يساعد التلميذ في دراسته أو نشاطاته وتوقيت استخدامه، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى نتائج سلبية تنعكس على صحة التلميذ ودراسته.²

ومن هنا تبادرت إلى أذهاننا الإشكالية التالية:

الإشكالية العامة:

* هل يعرف التلاميذ ماهية مشروبات الطاقة؟.

التساؤلات الجزئية:

• هل يعرف التلاميذ مشروبات الطاقة حق المعرفة؟.

• هل يدرك التلاميذ الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية؟.

• هل يلم التلاميذ بالمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة ؟.

2- الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

¹ www.t3arfo.com/files/energdrinks

²http://- www.tbeeb.net/hma/1299, 2012/10/19.

• التلاميذ لا يعرفون ماهية مشروبات الطاقة.

الفرضيات الجزئية:

* التلاميذ يعرفون مشروبات الطاقة سطحيا فقط.

* التلاميذ لا يدركون الفرق الموجود بين المشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية.

* التلاميذ لا يلمون بالمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

* محاولة إثراء المكتبة الجامعية بمراجع أكثر حول موضوع تناول مشروبات الطاقة في المرحلة الثانوية.

* قلة الدراسات في هذا المجال بالذات، مما يجعله مجالا ثريا للبحث والتحليل.

* واقع التغذية في المرحلة الثانوية.

نقص الثقافة و اللاوعي في ميدان تناول المشروبات الرياضية والطاقوية.

* نقص الرصيد المعرفي للتلاميذ في هذا المجال.

* اللامبالاة وعدم إتباع الأصول العلمية في مجال التغذية

4- أهمية البحث:

أهمية علمية:

إظهار أهمية التغذية بصفة عامة ومشروبات الطاقة بصفة خاصة وتأثيرها على صحة التلميذ.

جذب انتباه الباحثين لمثل هذه المواضيع الخاصة بالمجال المدرسي.

أهمية عملية:

العمل به في الحياة العملية.

فرض التغذية كعامل أساسي في تحسين نتائج التلاميذ.

تصحيح الأخطاء الشائعة في المرحلة الثانوية.

5- أهداف البحث:

كشف الأسس والقواعد الصحيحة لتغذية التلاميذ.

إبراز السوائل الصحية والملائمة للتلاميذ.

محاولة الكشف عن الأخطاء المتداولة بين التلاميذ عن المشروبات الطاقوية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

1-6- الدراسات السابقة: لم نحصل على دراسة سابقة.

2-6- الدراسات المشابهة:

عرض الدراسة الأولى:

- إسم ولقب الباحث: رضوان لمين مكاشر.

- عنوان البحث: استهلاك مشروب الطاقة في الوسط الرياضي (كرة القدم). (دراسة مقارنة بين اللاعبين في القسم الأول و القسم الثاني).
- تاريخ الدراسة: 2010-2011.
- مستوى الدراسة: دكتوراه.
- مشكلة البحث: مدى مساهمة مشروب الطاقة في تحسين إنجاز احتياجات الرياضيين في المناطق الحارة.
- أهداف البحث:
- * معرفة الفئة الأكثر تعاطيا لمشروب الطاقة قبل المباراة (لاعبو القسم الوطني الأول أو الثاني).
- * معرفة واقع تناول مشروبات الطاقة في الوسط الرياضي.
- الفرضيات: لم يتم ذكرها.
- منهج البحث: المنهج المقارن.
- العينة وكيفية اختيارها: شملت 10 أندية لكرة القدم موزعة على القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني.
- أدوات البحث:
- الإستبيان.
- أهم النتائج المتوصل إليها:
- نسبة استهلاك مشروب الطاقة من طرف لاعبي القسم الوطني الأول أكبر من نسبة استهلاكها من طرف لاعبي القسم الوطني الثاني.
- لاعبو القسم الوطني الأول يتناولون مشروب الطاقة بانتظام قبل المباراة بينما لاعبو القسم الوطني الثاني لا يتناولونها بانتظام قبل المباراة.
- أهم الإقتراحات : لم يرد أي اقتراح.
- عرض الدراسة الثانية:
- إسم ولقب الباحث: فريدريك ماتون.
- عنوان البحث: تحقيق حول وضع السوق الفرنسي من 1997 إلى 2012 .
- تاريخ الدراسة: نوفمبر 2013.
- مستوى الدراسة: دكتوراه.
- مشكلة البحث: التعرف على محتويات مشروبات الطاقة ونسب مكوناتها وكذا معرفة الأخطار المترتبة عن تناولها على الصحة العامة للفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص.

- أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى:

* معرفة الأخطار المترتبة عن تناول مشروبات الطاقة.

*دراسة تأثيرات مشروبات الطاقة على الصحة.

- منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي.

- العينة وكيفية اختيارها: 257 نوع من مشروبات الطاقة تستهلك من طرف المواطنين الفرنسيين.

- أدوات البحث: استمارة الاستبيان.

- أهم النتائج المتوصل إليها:

* وجد أن 257 نوع من مشروبات الطاقة تستهلك من قبل المواطنين الفرنسيين فيها 21 نوع فقط سمح بتناوله من طرف منظمة حماية الغذاء الفرنسية، أما 236 نوع حول إلى مركز مراقبة المكونات التي تحتويها و 45 نوع استبعد من الأسواق لسبب احتوائها على نسب متفاوتة للكافيين و السكريات.

* 88% من هذه المشروبات تحتوي على الكافيين، و 52% تحتوي على التورين، و 33% تحتوي على الغلوكورونولاكتون 67% تحتوي على الفيتامينات، و 20% تحتوي على الجينسينغ.

- أهم الإقتراحات و التوصيات:

- وضع عتبة الجرعات التي لا يجب تجاوزها للكافيين و هي 400 ملغ في اليوم وهي نسب متفق عليها من طرف منظمة الصحة الكندية و البريطانية و البلجيكية.

- التأثيرات على الصحة:

* التأثير على الجهاز القلبي الدوراني.

* تأثير نفسي سلوكي.

*مشاكل النوم، الصرع، مشاكل على المعدة والأمعاء.

3-6- التعليق على الدراسات:

لقد أكدت كل الدراسات التي صدرت مؤخرًا من المراكز المتخصصة والجامعات العالمية أن الأضرار التي تسببها مشروبات الطاقة على صحة الرياضي بالغة الأثر فهي تحظى بشعبية كبيرة من مختلف الفئات ضانين منها بأنها الغطاء الأمثل لتعويض الطاقة المبذولة والتخلص من التعب أثناء التدريبات وحتى المنافسات.

فمن خلال تطرقنا إلى الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوعنا استنتجنا أن كل نتائج البحوث التي أجريت على تأثير تناول مشروبات الطاقة على صحة الرياضي بالغة الأثر وتحمل مقتنيها أخطار ومشاكل صحية بالغة تلخصت فيما يلي :

- ارتفاع ضغط الدم ونبضات القلب.
- طرد السوائل من الجسم.
- خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين.
- خفض عدد الحيوانات المنوية.
- الأرق والصداع المزمن واضطرابات النوم.
- تأثير سلبي على وظائف الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري والهضمي والكلية.
- تأثير سلبي على الجانب النفسي والسلوكي.

4-6- نقد الدراسات:

تناولت الدراسات السابقة مشروبات الطاقة وأضرارها على صحة الرياضيين والمراهقين على عكس دراستنا التي تطرقت إلى ماهية مشروبات الطاقة وواقعها من وجهة نظر الأساتذة .

7- تحديد المصطلحات و المفاهيم:**المشروبات الرياضية:****التعريف النظري:**

هي المشروبات التي يتم تناولها سواء قبل أو أثناء أو بعد الأنشطة الرياضية بهدف سرعة تعويض السوائل المنحلات المفقودة، وكذلك تزويد العضلات العاملة بمصدر إضافي للطاقة.¹

¹Strain jj, caffeinated energie drinks -england-2008.

التعريف الإجرائي:

هي سوائل تحتوي على سكريات وأملاح معدنية كالصوديوم والبوتاسيوم قصد إمداد الجسم بالطاقة وتعويض ما يخسره بعد القيام بنشاط بدني.

مشروبات الطاقة:**التعريف النظري:**

هي المشروبات التي تهدف إلى الإسراع من عملية الاستشفاء بواسطة التزويد بالطاقة الأيضية (الكربوهيدرات) والطاقة الدهنية (الكافيين) وبعض العناصر الأخرى (الأحماض الأمينية والفيتامينات)...الخ.¹

التعريف الإجرائي:

هي سوائل تعمل على رفع مستويات النشاط الذهني والبدني عند الإنسان لما تحتويه من منبهات ومكونات أيضية وذهنية وعناصر أخرى.

¹ Strain jj,Op-Cit- 2008.



الجانب النظري



الفصل الأول:

مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية

تمهيد:

أصبحت مشروبات الطاقة تحظى بشعبية متزايدة في السنوات الأخيرة في العالم وفي بلدنا، حيث أصبحت من أكثر المنتجات الغذائية انتشارا بين الرياضيين، إلا أن أكثر شريحة أو فئة عمرية مستهلكة لهذه المشروبات هي شريحة المراهقين والشباب، و قد يرجع ذلك للإعلانات المكثفة التي تحظى بها والميزانيات الضخمة التي تنفق عليها من طرف الشركات المنتجة، ويتم استهلاكها من الأطفال والطلبة عموما على أنها تمدهم بالطاقة والحيوية والنشاط الذهني دون معرفتهم لسلبات هذه المشروبات على صحتهم، وهذا ما دفع بالباحثين والمختصين للقيام بعدة دراسات تهدف لإبراز مختلف الخفايا التي لا يعيها المراهقون والتي لا تقرأها الشركات المنتجة لها والدليل عدم إدراجها لمضار بعض المكونات على لاصقات العبوة.

1- مشروبات الطاقة:

1-1- مفهوم مشروبات الطاقة:

مشروبات الطاقة هي مشروبات غير كحولية تحتوي على خليط من المواد المنبهة و سكريات و بعض الفيتامينات و خلاصة العديد من الأعشاب الطبيعية، تساعد على النشاط البدني والدهني في حالات الإجهاد العالي، كما تصنف هذه المشروبات من الأغذية الوظيفية Functional food.¹

هذه المشروبات يمكن تناولها أثناء الدراسة أو العمل أو حتى عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.²

1-2- مكونات مشروبات الطاقة:

• **الكافيين:** هو المكون الرئيسي في مشروبات الطاقة، وهو منبه لشرة الدماغ والجملة العصبية المركزية، يوجد بشكل طبيعي في بعض النباتات، كبذور الكاكاو والقهوة وأوراق الشاي.³

كما تحتوي العبوة الواحدة من مشروب الطاقة على كمية من الكافيين تتراوح ما بين 72ملغ-150ملغ.⁴

• **التورين:** حمض أميني غير أساسي يمكن للجسم أن يقوم بتصنيعه دون الحاجة إلى كميات خارجية منه ويوجد في اللحوم و الألبان، وتوجد تراكيز هذه المادة في الجسم في الدماغ والقلب والعضلات وكريات الدم البيضاء.⁵

و نجد التورين في العديد من المكملات الغذائية خاصة في مشروبات الطاقة، حيث تكون بتراكيز عالية وتفوق عشرات المرات مما تحتويه المكملات الغذائية، كما أنه لا توجد أي دراسة أثبتت أن الزيادة في كمية التورين لها

فائدة في الجسم.⁶

• **الجنيسينغ:** هي نبتة من أصل أسويي (الصين-كوريا) تتواجد في العديد من المواد الغذائية وهي قادرة على تكيف الجسم مع كل أنواع الضغوطات والتوترات.⁷

إذ تعد من أهم العقاقير الشعبية في كوريا التي لها القدرة على شفاء العديد من الأمراض، ويعرفه الصينيون

¹ www.t3arfo.com/files/energedrinks.

² malin auskas and outhier,2007,p.13.

³ www.syr-res.com/?R4041 | October 30, 2014, 5:25

⁴ Crioc.- 2013.- ,p.07.

⁵ www.t3arfo.com/files/energedrinks.

⁶ Avis scientifique de l'afsa,2009,p.14.

⁷ kiefer d,- 2003.- p 68.

بالوصفة السحرية والذي استعمل من 7000 سنة.¹

•**الغارانا:** عشبة منبهة موطنها الأصلي أمريكا الجنوبية ، تحتوي على (3-4) % من وزنها على الكافيين كما أن تأثيرها المنبه أقوى وأطول من تأثي الكافيين.²

نجدها في العديد من المواد الغذائية والمشروبات(المعصورة،والغازية) والمشروبات الطاقوية.³

•**الفيتامينات:** عائلة(B):

هي جزيئات تذوب في الماء تدخل في العملية الأيضية لإنتاج الطاقة مثل:

ريبوفلافين(B2)،نياسين (B3)، بيريدوكسين (B6)

والتي نجدها في مشروبات الطاقة بكمية كبيرة، كما أنها متواجدة في عديد من المواد الغذائية والمكملات الغذائية وبعض الأدوية.

•**الغلوكورونولاكتون:** مادة كيميائية طبيعية تتواجد في الجسم وتنتج في الكبد أثناء تحلل السكريات ويتواجد بكميات ضئيلة في اللحوم والأغذية وبكميات كبيرة في مشروبات الطاقة.⁴

•**السكريات:** تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة عالية جدا من السكر تتمثل في جلوكوز وسكروز وغيرهما، مما يسبب تسوس الأسنان وخطر التعرض لمرض السكر والسمنة.

•**الإينوسيتول:** مركب يتم إنتاجه في الجسم البشري من الجلوكوز، وهو موجود أيضاً في الفاكهة والحبوب والمكسرات، حيث أن للجرعات الكبيرة منه تأثيرات إيجابية على الجهاز العصبي، لكن الكميات الضئيلة التي تحتويها مشروبات الطاقة ليس لها أية تأثيرات فعالة، إذن، فهو ليس خطيراً ولا مفيداً.⁵

1-3- الأضرار الصحية والسلوكية لمشروبات الطاقة:

- نسبة الكافيين العالية تؤدي إلى خلل في هرمونات الجهاز الهضمي وزيادة الإفرازات الحمضية في المعدة مما قد يؤدي إلى تقرحات والتهابات في جدر المعدة والمريء. وقد يؤدي مع الوقت لضعف صمام المريء وبالتالي سهولة عودة الطعام والأحماض من المعدة عكسياً إلى المريء مما قد يؤدي إلى الحموضة وتقرح

¹ Zhang jt,- 2008,- p.08

² www.t3arfo.com/files/energdrinks.

³ chamberland,- 2012

⁴ Strain jj,- 2002

⁵ www.forbesmiddleeast.com/news/read/articleid/2909

المريء.

- احتواء مشروبات الطاقة على كمية سكر عالية وخاصة السكريات الصناعية قد يؤدي إلى تدمير بعض الفيتامينات مما قد يؤدي إلى عسر الهضم. كما أن كثرة المحليات الصناعية تؤدي إلى الإسهال.
- احتوائها على نسبة عالية من السكر والكربوهيدرات قد يؤدي إلى حدوث زيادة الوزن والسمنة مما قد يجعلها احد المسببات للأمراض المزمنة من سكري وكولسترول وأمراض القلب والضغط .
- قد تؤدي مشروبات الطاقة للإصابة بمرض السكري النوع الثاني حيث أثبتت بعض الأبحاث دورها في خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين.
- تؤدي للإصابة بهشاشة العظام على المدى القصير نتيجة احتوائها على بعض الأحماض الفسفورية.
- تسبب تسوس الأسنان نتيجة تأثر وتآكل طبقة المينا الخارجية للأسنان نتيجة لاحتوائها على بعض الأحماض مثل: الفوسفوريك والكاربونيك.
- تعتبر مشروبات الطاقة مدرة للبول بسبب محتواها من مادة الكافيين مما قد يؤدي في بعض الحالات إلى جفاف شديد.
- **الإدمان:** فمن المعروف انه يمكن للإنسان الإدمان على الكافيين وكل المشروبات التي تحوي الكافيين ومن ضمنها مشروبات الطاقة.
- **مضرة بصحة القلب:** حيث تؤدي مشروب الطاقة إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، كما أظهرت دراسة جديدة أن مشروبات الطاقة تسبب تقلصات قوية في عضلة القلب، والتي يمكن أن يتفاقم الخطر وخاصة عند المصابين بأمراض القلب وقد تؤدي بهم للإصابة بالسكتة القلبية.
- **الصداع:** وجد بان بعض أنواع مشروبات الطاقة قد تكون سببا للصداع الشديد أو للصداع النصفي فعدد كبير جدا من مشروبات الطاقة يمكن أن يؤدي إلى الصداع الشديد كنتيجة لانسحاب الكافيين من الجسم.
- **الأرق والقلق أثناء النوم:** نتيجة لكمية المنبهات والكافيين العالية فبالطبع عند زيادة استهلاك مشروبات الطاقة سيؤدي ذلك إلى فقدان القدرة على التركيز والقلق وعدم القدرة على النوم.
- تساهم مشروبات الطاقة في خفض عدد الحيوانات المنوية.
- **السلوك العدوانى والتوتر و العصبية:** الكثير من الكافيين من مشروبات الطاقة قد يكون ذا تأثيرا سلبيا على الأعصاب وعلى النفسية والعاطفة، وقد يؤدي إلى العصبية وزيادة نسبة السلوك العدوانى.
- لمشروبات الطاقة دور هام في فتح باب الإدمان، فنسبة كبيرة من مدمني المشروبات الكحولية والمدخنين كانوا مدمنين على شرب مشروبات الطاقة. لذا يحذر الباحثون من هذه المشروبات وخاصة عند صغار السن والمراهقين.

4-1- التأثيرات المرغوبة للمشروبات الطاقة:

يزود الجسم بجرعة عالية نسبيا من العناصر الغذائية من المركب الأكثر فعالية هو الكافيين وهو من أكثر المواد المنبهة للجهاز العصبي انتشارا في غذاء الإنسان ويصل الكافيين بعد 12-30 دقيقة من تناوله إلى أعلى مستوياته في الدم أي أنه سريع الامتصاص وتصل وفرته الحيوية إلى 100% وهو بذلك يصل إلى جميع أنسجة الجسم وبعدها يؤدي إلى رفع ضغط الدم وزيادة إدرار البول ورفع مستوى الأيض وحرق الدهون وتحفيز الجهاز العصبي وزيادة حركة الأمعاء الدودية مما يؤدي إلى تنشيط الذاكرة وتحسين المزاج وزيادة مستوى الأداء الإدراكي والأداء الجسدي.¹

2- المشروبات الرياضية:

1-2- مفهوم المشروبات الرياضية:

هي مشروبات تحتوي على الماء وأملاح معدنية من صوديوم وبوتاسيوم وسكريات بسيطة تؤود الجسم بالسعرات الحرارية اللازمة وتعوضه من السوائل والأملاح المفقودة وتمنعه من الجفاف.²
لا تحتوي المشروبات الرياضية على مادة الكافيين.³

2-2- أنواع المشروبات الرياضية :

هناك ثلاث أنواع من المشروبات الرياضية التي تحتوي على مستويات مختلفة من السوائل والأملاح المعدنية والكربوهيدرات.

مصطلح osmolality :

هي مقياس لعدد الجسيمات الموجودة في السوائل، وتشمل هذه الجزيئات الكربوهيدرات والأملاح المعدنية والمحليات والمواد الحافظة.

الجزيئات الموجودة في بلازما الدم تتكون من جزيئات الصوديوم والبروتين والغلوكوز.

الدم لديه osmolality من 280 إلى 330 جزيء لكل كلغم يقال إنها في توازن مع الجسم.

1- المشروبات الرياضية من نوع isotonic : يكون لديها كمية جزيئات متوازنة مع جزيئات الدم.

* سرعان ما تحل محل السوائل التي فقدت عن طريق التعرق إضافة إلى تزويد الجسم بالكربوهيدرات.

¹ مجلة المهندس الزراعي. العدد 87 كانون أول 2009. نقابة المهندسين الزراعيين الأردنيين

² الأربعاء 29 مايو 2013م - العدد 16410، <http://www.alriyadh.com/839185>

³ يوليو، 2015، الرياضيين 22، <http://uaewomen.-dzbatna.com/tag>

* الجلوكوز هو المصدر المفضل للجسم من الطاقة ولذلك قد يكون من المناسب استهلاك مشروبات isotonic حيث تحتوي على مصدر الكربوهيدرات على شكل جلوكوز بنسبة تركيز 6% إلى 8%.

2- سوائل الهايبوتونيك hypotonic : يكون لديها كمية جزيئات أقل من جزيئات الدم.

3- الهايبرتونيك hypertonic : يكون لديها كمية جزيئات أكثر من جزيئات الدم.

- استخدامها لسد حاجات الجسم اليومية من الكربوهيدرات عادة بعد ممارسة الأنشطة البدنية لملئ مخازن الغليكوجين في العضلات.
- إذا استعمل هذا النوع من المشروبات خلال ممارسة النشاط البدني الطويل يتعين على الرياضي استخدام أيضا مشروبات isotonic لاستبدال السوائل المفقودة.¹

جدول رقم (01) يمثل كميات الكربوهيدرات التي تحتويها بعض المشروبات الرياضية.²

| type | carbohydrates |
|------------|---------------|
| hypotonic | Less than 4% |
| isotonic | 4%-8% |
| hypertonic | More than 8% |

2-3- أهمية المشروبات الرياضية:

تعويض السوائل و المنحلات المفقودة في العرق.

تزويد العضلات بالطاقة.

2-4- الجوانب السلبية في المشروبات الرياضية:

* قد يؤدي عدم تناول المشروبات الرياضية بكميات كافية أو استهلاكها بكميات كبيرة في فترة قصيرة إلى اضطرابات بالمعدة والأمعاء.

* المشروبات الرياضية حمضية وتعتبر أحد العوامل التي تؤدي إلى تسوس الأسنان وتآكل المينا.³

¹ <http://www.arabscoach.com/?p=5943,2015-02-09>

² <http://www.arabscoach.com/?p=5943,2015-02-09> .

³ <http://www.tbceb.net/hma/1299,2012/10/19>.

3- الفرق بين مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية:

تعتبر المشروبات الرياضية و مشروبات الطاقة الأكثر استهلاكاً من قبل مختلف الفئات العمرية و خاصة المراهقين و الشباب اعتقاداً منهم أنها الوصفة السحرية لتحسين مستوى أدائهم، وغالباً ما يتناولون كميات كبيرة منها دون معرفة الفرق بينهما أو التوقيت المناسب لإستخدام كل منهما مما قد يؤدي إلى تدهور مستوى الأداء.¹

عند مقارنة المشروبات الرياضية بمشروبات الطاقة نجد أن هناك اختلافاً كبيراً بينهما، فالمشروبات الرياضية تهدف إلى سرعة تعويض السوائل والأملاح المفقودة في العرق وتزويد العضلات العاملة بمصدر إضافي للطاقة، أما مشروبات الطاقة تهدف إلى الإسراع من عملية الاستشفاء بواسطة التزويد بالطاقة الأيضية "الكربوهيدرات" والطاقة الدهنية "الكافيين وبعض المنبهات الأخرى.

لا تحتوي المشروبات الرياضية على نفس المكونات الموجوده في مشروبات الطاقة مثل الكافيين والأحماض الأمينية ولكنها تحتوي على نسبة قليلة جداً من الكربوهيدرات بالمقارنة بمشروبات الطاقة وتحتوي أيضاً على بعض المنحلات مثل الصوديوم والبوتاسيوم والتي تلعب دوراً كبيراً في استبقاء الماء بالجسم و بالتالي حمايته من الإصابة بالجفاف.

لذلك فإن التزويد بمشروبات الطاقة أثناء التدريب أو المنافسات التي تستمر لفترات طويلة يعتبر اختيار غير مناسب و يرجع ذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكافيين مما يؤدي إلى زيادة فقد الجسم للسوائل وبالتالي التأثير سلبياً على الأداء.²

¹ علي.. عادل حلمي.. 2005..ص13

² h <http://forum.kooora.com/?t=15791172,29.03.2009.-> 20:15.

جدول رقم (02) يوضح الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية.¹

| المشروبات الرياضية | مشروبات الطاقة |
|--|---|
| خليط من الماء والأملاح المعدنية الصوديوم و البوتاسيوم والسكريات الغلوكوز أو الفركتوز | خليط من مواد منبهة وسكر وفيتامينات ب بشكل أساسي |
| نسبة السكر لا تتجاوز 4-8 % فقط | نسبة السكر عالية 10-12 % |
| تعوض ما فقده الجسم من أملاح وتعمل على إبقاء نسبة سكر الدم ثابتة | تسبب الجفاف وتؤدي إلى اضطراب في نسبة سكر الدم |
| غير ضارة ويمكن تناولها بعد ممارسة ساعة من النشاط الرياضي | خطيرة ضارة لا يمكن تناولها قبل أو بعد أو أثناء ممارسة الرياضة |
| <u>لا يوجد مشروب أفضل من الماء</u> | |

¹ www.t3arfo.com/files/energedrinks.

خلاصة:

وفي خلاصة هذا الفصل يجب تضافر كل الجهود من كل شرائح المجتمع لتوعية وتنبيه التلاميذ والمراهقين من أخطار مشروبات الطاقة الجسمية والنفسية التي تعود بشكل سلبي على الدراسة والتحصيل الدراسي والرياضي، خاصة وأنه هناك مشروبات رياضية أخرى تعوضها لما فيها من مكونات يستفيد منها المراهق سواء على مستوى الدراسة أو على المستوى الرياضي.



الفصل الثاني:

المراهقة.

تمهيد:

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

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

1- مفهوم المراهقة:

لغة: المراهقة معناها النمو نقول "راهق الفتى و راهقت الفتاة"، بمعنى آخر أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.¹

اصطلاحًا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج² والرشد".²

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني من حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج³ في مظاهره المختلفة.³

2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة): نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً افتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 13 14 و تقابل المرحلة المتوسطة .

- مرحلة المراهقة الوسطى 15 16 17 و تقابل المرحلة الثانوية.

مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 19 20 21 و تقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسدياً وفسيولوجياً وعقلياً واجتماعياً.

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج و الحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد و تتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

¹ د. حامد عبد السلام زهران..علم النفس نمو الطفولة والمراهقة..عالم الكتاب..جامعة عين الشمس ،القاهرة،1995.. ص 323 .

² د. عبد العالي الجسماني.. سيكولوجية الطفل والمراهقة.. الدار العربية، ط1، 1994.. ص 323

³ د عبد العالي الجسماني نفس المرجع السابق.. ص 329.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع الشباب وممالا جدال¹ فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا¹.

4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "صموئيل مغاريوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

1-4- المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

2-4- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

3-4- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتثبت بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام و الخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيال النفسي¹ حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي¹.

¹ حامد عبدالسلام زهران.. علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، ط4، عالم كتب، القاهرة، 1977.. ص 329، 328.

¹ محمد مصطفى زيدان-نبيل السمالوطي .. علم النفس للترويي.. ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر. .. ص 154. 155.

5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى لإثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله "ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته و الاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقه والتدخين واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة.¹

- القلق عند المراهق:

يبدو لنا أنه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المدخرات والعقاقير الأخرى.

ومما لاشك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرس على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة "بحسب وصف ليفين".

وعلى حد تعبير سبينوزا "النفس التي تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبلة على حياة جديدة". ويرى إيريك فروم "فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوقا في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس ومن ثم تباينت الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول أثاره وأنواعه، ولكنها انتقلت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضا بناءة لدى المجتمع.²

² أبو بكر مرسى محمد مرسى.. أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي.. مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002.. ص 79.

¹ . أبو بكر مرسى محمد مرسى.. مرجع سابق، 2002.. ص 91 92.

6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أن العملية البيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15 18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجنس وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيامه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الإباء و المربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وعلى عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.¹

1-6- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع و الصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.²

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لا سيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول ويستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.³

2-6- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين و كذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر و يرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.

¹ محمد مصطفى زيدان -- دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام -- ديوان المطبوعات الجامعية -- بدون طبعة، الجزائر، 1975 -- ص 152

³ محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطيء: -- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية -- ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992 -- ص

147.

³ قاسم المندلوي وآخرون -- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية -- دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990 -- ص 21.

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية لا سيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة، ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.¹

3-6-3- النمو العقلي المعرفي:

1-3-6- الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة في فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشرة وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

2-3-6- انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلى الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

3-3-6- تذكر المراهق: ويصاح نمو القدرة على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

4-3-6- تخيل المراهق: ينتج خيال المراهق نحو خيال المجرى المبنى على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولا شك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم.

5-3-6- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة

¹ قاسم حسين قاسم المندلوي وآخرون.. المرجع السابق، 1990.. ص 29.

على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.¹

4-6- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجّهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث والنضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

5-6- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية و التسامح و الأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ. و تزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية غي هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين و مشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.²

¹ محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي - علم النفس التربوي - دار الشروق - ط2، الرياض، السعودية، 1985 - ص 157 158.

² حامد عبد السلام زهران - المرجع السابق، 1977 - ص 394 399.

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية ، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكم عدوانية المراهق وتصريف طاقاته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.



الفصل الثالث:

المرحلة الثانوية.

تمهيد:

تعتبر المدرسة جزء لا يتجزأ من المجتمع ، فهي تتأثر بقيمه ، ومعاييرها، ومعتقداته، وأفكاره، ومبادئه، فهي إحدى المؤسسات المحلية الهامة.

و رغم أن النظام التربوي له عدة مؤسسات عديدة إلا أن المدرسة تبقى هي المؤسسة التربوية التي أنشئها المجتمع خصيصاً لمهمة التربية.

يحظى التعليم الثانوي بمكانة خاصة في السلم التعليمي في العالم بأسره بالرغم من قصر مدته مقارنة بمرحلة التعليم القاعدي وتستمد المدرسة الثانوية أهميتها من المسؤولية التي يضطلع بها سواء من حيث كونها كمرحلة لإعداد التلميذ للحياة الاجتماعية والعملية أو تمكينه من مواصلة التعليم الجامعي ، ويضاف إلى ذلك حساسية المرحلة الذي يتناولها هذا النوع من التعليم وهي مرحلة المراهقة والذي يكون فيها التلميذ في أدق مراحل نموهم الجسمي والعقلي والنفسي وما تتطلبه هذه المرحلة من مطالب في تكوين شخصية الطالب ، كما تكمن أهميتها في صلتها الوثيقة بالمرحلتين التي تسبقهما الابتدائية والإعدادية والتي تليهما المرحلة الجامعية والتعليم العالي لذا هناك مسؤولية كبيرة تقع على المربين والمدرسين في توجيه وإرشاد التلاميذ للمسؤولية الملقاة على عاتقهم عارفين لواجباتهم الحالية والمستقبلية ، لذا يجب أن تتوفر البيئة الدراسية الحديثة في المدرسة الثانوية لكي تتحقق مطالب وأهداف التربية الحديثة على اعتبار أن مرحلة التعليم الثانوي الأساس في إصلاح ونهوض وتقديم الأمم وتنفيذ متطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في مواجهة متطلبات العصر الحالي¹.

¹د.نوري عباس عبد الله العلواني.. التعليم الثانوي.. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.. لبنان، الطبعة الأولى، 1991.. ص:77.

1- مفهوم المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية معد لاستقبال التلاميذ بعد نهاية التعليم الإجمالي و يلقن في مؤسسات تدعى بالمدارس الثانوية، وقد اعتمدت الجزائر على مفاهيم للتمييز بين أنواع التعليم الثانوي منذ الاستقلال كالتعليم الثانوي العام و المتخصص و التقني و المهني، لكن في الوقت الحاضر بقي نوعا واحدا وهو التعليم الثانوي العام، وهدفه إعداد التلاميذ للالتحاق بمؤسسات التعليم العالي، و مدته 3 سنوات.¹

و حول مفهوم المدرسة الثانوية جاء في معجم المصطلحات التربوية والنفسية ما يلي:

" مدرسة ثانوية تضم طلابا ما بين سن 12-18 سنة تقريبا وتدرس فيها المواد بصورة أكثر توسعا مما هي عليه في المدرسة الابتدائية"².

ويرى الدكتور إبراهيم عباس نتو: أن المرحلة الثانوية طبيعتها الخاصة من حيث سن الطلاب وخصائص نموهم فيها وهي تستدعي ألوانا من التوجيه والإعداد وتضم فروعاً مختلفة يلتحق بها حاملوا الشهادة المتوسطة وفق الأنظمة التي تضعها الجهات المختصة، وبضيف و يقول: " وهذه المرحلة تشارك غيرها من المراحل في تحقيق الأهداف العامة للتربية والتعليم بالإضافة إلي ما تحققه من أهدافها الخاصة"³.

وجاء تعريف المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم للتعليم الثانوي: يستمر التعليم الثانوي سبع سنوات بعد سنوات التعليم الابتدائي، وهو يقسم إلى طورين: 4 سنوات من التعليم الثانوي الأدنى، و 3 سنوات من التعليم الثانوي الأعلى، و يتوفر الطور الثاني من التعليم الثانوي من المدرسة الأكاديمية أو المدرسة التقنية، على مؤسستان تقدمان تعليماً عاماً، أما الطور الأول من التعليم الثانوي العام والتقني فيتوفر في مدارس التعليم العام ومدارس التعليم التقني.⁴

ونظر لحادثة التعليم الثانوي والتقني منه خصوصا عالميا وعربيا، ونظرا للاختلاف في مراحل تطور النظم التعليمية، فإن هناك تباينا فيما يقصد بالتعليم الثانوي العام والتقني والمهني سواء في التسميات المعتمدة لهذا النمط، أو في الوظائف والمهن التي يعدها في سوق العمل، بل أن هناك تشابكا وتداخلا فيما يقصد بالتعليم التقني في بعض الأقطار تعليماً تقنياً لما بعد الدراسة الثانوية أو تعليماً منها لإعداد العمال الماهرين ضمن التعليم الثانوي في أقطار أخرى، ويقصد بالتعليم التقني في أنظار عين التعليم الذي يعد العمال الماهرين في مستوى التعليم الثانوي.⁵

¹وزارة التربية الوطنية.-النشرة الرسمية للتربية.-عدد خاص، يتضمن القوانين و الأوامر الصادرة بتاريخ 16أفريل 1976.. ص:58.

²- Dr.agli.sarkez ; dictionary of educational and psychological terms, 7 april university, publication, 1^{er} edition.J.a.1, 1997, p184-185.

³د.إبراهيم عباس نتو.. أفكار تربوية..تهامة للطبع،..الطبعة الأولى، جدة، المحكمة العربية السعودية،1981..ص:38.

⁴المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم..-إعداد معلمي المدرسة الابتدائية و المدرسة الثانوية..-دراسة مقارنة عالمية، تونس،1986،ص:184.

⁵المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم..-ندوة عن التعليم العالي و المتوسط في الوطن العربي (9/28-12/2/1985)، المركز العربي للبحوث،

تونس، 1985..ص: 70.

و من أجل تحديد ما يقصد بالتعليم الثانوي و استنادا إلى المفاهيم والتعاريف التي أصبحت متعمدة عالميا من قبل المنظمات الدولية المتخصصة مثل اليونسكو ومنظمة العمل الدولية، أما بالرجوع إلى الأسس والمفاهيم المعتمدة عربيا، وذلك بما أقرته المؤتمرات والندوات العربية المتخصصة التي عقدها الإتحاد العربي للتعليم التقني والمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم... ونظرا لاختلاف مدلولات مصطلحات التعليم التقني، والتعليم المهني فإنه لا بد من التمييز بينهما:

أ - **التعليم التقني:** هو ذلك النوع من التعليم النظامي الذي يتضمن الإعداد التربوي واكتساب المهارات البدنية والذي تقوم به مؤسسات تعليمية نظامية لمدة لا تقل عن سنتين بعد الدراسة الثانوية ودون مستوى الدراسة الجامعية لغرض إعداد قوي عاملة¹.

ب إن هذا التعريف هو الذي اعتمده الإتحاد العربي للتعليم التقني في الاجتماع الذي عقد في شهر أبريل 1983 بعد أن دعت ندوة التعليم التقني والفني العالي في الوطن العربي التي عقدت بنفس البلد سنة 1979 إلى توحيد التسميات وتبني مصطلحات موحدة للتعليم التقني تتماشى مع التعاريف المتعمدة عالميا وعربيا².

ت - **التعليم المهني:** هو ذلك النوع من التعليم النظامي الذي يتضمن الإعداد التربوي واكتساب المهارات المعرفة المهنية، والذي تقوم به مؤسسات تعليمية نظامية بمستوى الدراسة الثانوية لغرض إعداد مجال ماهرين في جميع المجالات والاختصاصات، ولهم القدرة على التنفيذ و الإنتاج، ويكون حلقة وصل بين الأطر التقنية خريجي معاهد التعليم التقني والعمال غير الماهرين³.

2- أهمية المرحلة الثانوية:

يستمد التعليم في هذه المرحلة أهمية من نوع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها والتي نذكر منها ما يلي :

- 1- تنمية قدرات التلاميذ على فهم وحل المشكلات بأسلوب علمي يقوم على حسن التعامل مع المعلومات وحسن استعمالها وتقييمها.
- 2- تزويد التلاميذ بالخبرات و المعلومات الأساسية و تنمية مواهبهم.
- 3- إعداد التلاميذ للتعليم الجامعي.
- 4- تنمية الاتجاه العلمي و العلمي لديهم.
- 5- توفير احتياجات التطور الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع.
- 6- تنمية الحس الاجتماعي لديهم وتدريبهم على الاندماج في المجتمع كأعضاء صالحين.
- 7- تحقيق النمو المتكامل لشخصية التلميذ من حيث:

¹ المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم، -ندوة المسؤولين عن التعليم العالي و المتوسط في الوطن العربي، مرجع سبق ذكره -ص:12.

² عادل الأحمر - سياسة القبول في التعليم التقني و المهني في الوطن العربي و علاقتها بعزوف الطلبة عن هذا التعليم - دراسة مقدمة إلى الندوة العربية للتعليم التقني و المهني - تونس، يوليو، 1984 - ص: 12.

³ عادل الأحمر - نفس المرجع السابق - ص: 12.

- **النمو العقلي**: بالإضافة إلى الاستمرار في تنمية المعارف والمهارات تنتج المدرسة الثانوية بتفكير التلميذ نحو عمليات التحليل والربط والاستنباط والموازنة والتجريد... الخ من الأمور التي تؤدي إلى تنمية التفكير الصحي.

- **النمو الاجتماعي**: بالإضافة إلى ما تم اكتسابه لابد أن تعطي الثانوية إلى طلابها فرصة للتدريب العلمي على التعامل الاجتماعي طبقا لمقومات التربية الديمقراطية.

- **النمو الجسمي**: ويصبح من واجب المدرسة الثانوية أن تكسب الطالب عادات جسمية وصحية سليمة.

- **النمو الوجداني**: وتهدف المدرسة الثانوية إلى تحقيق التوازن العاطفي من أجل حياة نفسية سليمة خالية من العقد

3 - مبادئ المرحلة الثانوية:

إن المبادئ هي القواعد الأساسية التي يقوم عليها أي نظام، و باعتبار النظام التربوي أحد الأنظمة المعروفة والموجودة في نظام الدول والمجتمعات فإنه يقوم على مجموعة من المبادئ يمكن حصرها على النحو الآتي:¹

أ- مبدأ وحدة النظام:

تتمثل هذه الوحدة (وحدة النظام) في استمرارية بعض الأهداف والروابط المشتركة بين أنواع التعليم كله (التعليم الأساسي، التعليم الثانوي، التعليم العالي)، وذلك من خلال الربط بين مدخلات الطور الثانوي ومخرجاته، و ذلك بغية الربط بين التعليم الثانوي العالي الذي تم إصلاحه في سنة 1971 والتعليم الأساسي الذي دخل عليه الإصلاح سنة 1980م بينما بقي التعليم الثانوي يعيش تناقضات في مدخل الطور ومخرجه وأثنائه، ففي مدخل الطور مثلا لا يوجد التناسق بين ملمح الخروج من التعليم الأساسي وبرامج التعليم الثانوي ومناهجه، ولا يخفى ما في هذه الحالة من صعوبات لمتابعة الدراسة بالنسبة للتلاميذ، و على نوعية التعليم ومردوديته، وكان من نتائج هذا الوضع بروز نظامين:

أحدهما تعليم عام وآخر تعليم تقني، مع أن التفوق كان دائما لصالح التعليم العام.

ب- مبدأ التوافق :

إن مبدأ التوافق بين نظام التعليم الثانوي وبين الحاجات الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن تطور التنمية يبدو غير واضح في وثائق وزارة التربية، بحيث لا يوجد أي مكتب مكلف بالتنسيق بين وزارة التربية و المؤسسات الاقتصادية يوجه عن طريق الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان العمل والإنتاج في هذه المؤسسات بالإضافة إلى عدم العناية بالتعليم التقني الذي يحضر لعالم الشغل نظرا لتكاليفه الباهضة، ورجوع الأهداف المعرفية على الأهداف المسلكية.

و لكن هذا التناقص في الطرح والذي أدى بطبيعته إلى نقص مبدأ التوفيق إلى عدم التوافق تسبب في عرقلة طموح التلاميذ وبالتالي تكوين حاجز يفصل بين ميول التلاميذ ورغباتهم من جهة ومن جهة ثانية بين حاجات التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

¹ وزارة التربية الوطنية... إعادة هيكلة التعليم الثانوي... الجزائر، مارس، سنة 1992... ص: 15.

ج- مبدأ التناسق :

يتمثل هذا المبدأ (مبدأ التناسق) في التكامل والاقتصاد في التنظيم العام للنظام التربوي كله والتعليم الثانوي خصوصا وما يحتوي عليه من أنظمة فرعية، ويتجلى ذلك من خلال التنسيق في تحديد الأهداف والمحتويات والمناهج المتبعة لكل نظام فرعي على حدة، كما يتجلى في إتباع خطة التقويم والتوجيه حسب مراحل التعليم وكيفية التدرج بينهما، والتي تبدو في الأساليب المتعددة التي تضمن لكل بنية مردوديتها، حتى يكون التعليم وطنيا في أبعاده وديمقراطيا في مبادئه.¹

6- مهام وأهداف المرحلة الثانوية حسب النصوص الرسمية:

قد حدد الميثاق الوطني عددا من المهام الخاصة بالمرحلة الثانوية زيادة على الأهداف العامة التي حددتها المنظمة التربوية ككل بالعبارات الآتية:

إن "المرحلة الثانوية العام والتقني نظام يأتي امتدادا للمدرسة الأساسية، وممر إجباري نحو التعليم العالي من جهة ونحو الشغل من جهة أخرى وينبغي أن يكون منسجما ومتبلورا في مجموعة متناسقة تتحدد فيها الفروع وفقا لطبيعة الشروط الاقتصادية، واحتياجات المجتمع المخططة ويعتبر هذا التعليم معبرا حقيقيا مفتوحا على دنيا العمل¹

" ويتم ذلك بتنمية و تعزيز الشعب التي تهئ المهن التقنية ومهام التأطير وبتحضير الانتقال إلى التعليم العالي.³²

وقد أوضحت قرارات اللجنة المركزية لحزب جبهة التحرير الوطني في دورتها الثانية 26-31 سبتمبر 1979 بالتوجيهات المتعلقة بالتعليم الثانوي وألحت على ضرورة "إعطاء عناية خاصة للتعليم التقني والمهني في إطار إصلاح التعليم الثانوي والعمل على توسيع مجالاته وتمكينه مستقبلا من استقطاب أغلبية خريجي المدرسة الأساسية وذلك تماشيا مع حاجات البلاد وإتاحة الفرصة حسب أسلوب فعال في التوجيه للمتفوقين منهم للحاق بالجامعة لمواصلة الدراسة والتكوين في مجال اختصاصاتهم وضمان فرص العمل لهم.³"

كما ألحت في (القرار 24 من نفس المصدر) على "الشروع في إصلاح التعليم العام باعتباره حلقة وصل بين التعليميين الأساسيين والعالي وذلك بتطور مناهجه وإدخال إصلاحات جذرية على مضامينه تدعم الشعب العلمية والرياضية والتقنية والأدبية.⁴"

كما ألع أيضا على حتمية إصلاح التعليم الثانوي، الأمور المؤرخ في 16 أبريل 1976م (الجريدة الرسمية رقم 33 في 23 أبريل 1976) المتعلق بتنظيم التربية والتكوين وإعادة الخريطة المدرسية وإحداث مجلس التربية لإبداء الرأي في مختلف المسائل المتعلقة بالتربية والتكوين.

¹ وزارة التربية الوطنية - مشروع إصلاح التعليم الثانوي - مرجع سابق - ص: 16.

² الميثاق الوطني - الجريدة الرسمية - العدد 7، الأحد جمادي الثانية، عام 1406 هـ، الموافق لـ 16 فبراير سنة 1986م - ص: 236.

³ الطاهر زرهوني - التعليم في الجزائر قبل و بعد الاستقلال، مصدر سبق، ص: 143.

⁴ أنظر: القرار رقم 23 للجنة المركزية لحزب جبهة التحرير الوطني.

⁵ أنظر: القرار رقم 24 من نفس المصدر السابق.

1-6- مهمة المرحلة الثانوية:

فضلا عن مواصلة مهمة المدرسة الأساسية يهدف التعليم الثانوي إلى⁵:

- دعم المعارف المكتسبة في المدرسة الأساسية.
- الشروع في التخصص التدريجي في مختلف الميادين وفقا لمؤهلات التلاميذ وحاجات المجتمع.
- يمنح التعليم الثانوي في المدارس و المتاقن.
- تعد مؤسسة التعليم الثانوي مؤسسة عمومية تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، توضع تحت وصاية وزارة التربية.
- تحدث و تغلى مؤسسة التعليم الثانوي بموجب مرسوم تنفيذي.
- يمكن فتح ملحقة لمؤسسة التعليم الثانوي بقرار من وزير التربية الوطنية، تعمل تحت سلطة مدير المؤسسة الرئيسية كما يمكن لمؤسسة التعليم الثانوي أن تملك قسما داخليا ومطعما مدرسيا وتجهيزات ثقافية وفنية ورياضية.
- يحدث في مؤسسة التعليم الثانوي مجلس يسمى مجلس التوجيه والتسيير.
- يقبل في التعليم الثانوي الذين أتموا الدراسة في التعليم الأساسي بناء على شروط القبول المحددة من طرف وزير التربية.
- تدوم الدراسة في التعليم الثانوي ثلاث سنوات.

يشمل التعليم على:

ثلاثة جذوع مشتركة (أدب-علوم-تكنولوجيا) في السنة الأولى. سبع (7) شعب في السنة الثانية والثالثة وهي:

- شعبة الآداب والعلوم الإنسانية.
- شعبة الآداب والعلوم الإسلامية.
- شعبة الآداب واللغات الأجنبية.
- شعبة التسيير والاقتصاد.
- شعبة الطبيعة والحياة .

¹ ب.د. مرجي. -الدليل في التشريع المدرسي. - مصدر سبق ذكره. - ص: 41-42.

- شعبة العلوم الدقيقة.
- شعبة التكنولوجيا بمختلف فروعها.
- تختم الدراسة في التعليم الثانوي والتقني بدبلوم الدولة لاختتام الدراسات يسمى (بكالوريا التعليم الثانوي وبكالوريا التقني).
- في نهاية التعليم يلتحق التلاميذ إما بالتعليم العالي أو بالحياة العملية.
- ومن مهام التعليم الثانوي نسجل ما يلي:¹
 - 1- أنه يمنح للتلميذ تكوينا ثقافيا أساسيا بمختلف شعبه.
 - 2- يحضر التلميذ للدراسات ما بعد الثانوي أي التعليم العالي الجامعي وكذا التكوين في المعاهد والمدارس العليا.
 - 3- يسمح للتلميذ باكتساب مهارات تقنية تحضره لعالم الشغل.
- 2-6- الأهداف التربوية الحالية للمرحلة الثانوية:

إن الأهداف التربوية للتعليم الثانوي كما نص عليها مشروع إعادة الهيكلة لسنة 1992 هي:²

أهداف التكوين الثقافي القاعدي المشترك بين مختلف الشعب: ليمنح التعليم الثانوي كل التلاميذ بالاختلاف شعبهم، تكوينيا ثقافيا أساسيا قصد تحقيق أهداف معرفية ومنهجية وسلوكية تسمح لهم باكتساب مهارات تقنية.

1-2-6- الأهداف المعرفية:

ترمي المعارف التي تدخل ضمن ثقافة التلميذ الثانوي القاعدية إلى بلوغ الأهداف التالية:

- أ- التحكم في اللغة العربية باعتبارها أداة اتصال وتعلم وإيقاظ وإبداع وتطور في مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية.
- ب- التعرف على التراث الثقافي الوطني بأبعاده العربية الإسلامية.
- ج- تحقيق أسس التربية الإسلامية القائمة على الإيمان والعمل والأخلاق.
- د- معرفة التاريخ الوطني في كل عهوده باعتباره أحد المقومات الأساسية للشخصية الجزائرية.
- هـ- معرفة جغرافية الجزائر ومكانتها في العالم.
- و- تربية المواطن وتوعيته بمبادئ حقوق الإنسان، والعدالة الاجتماعية وواجبات المواطنة، وتنظيم المجتمع، والتنمية الاجتماعية والاقتصادية.
- ز- معرفة القوانين الكبرى التي تتحكم في عالم الأحياء ومعرفة الظواهر الفيزيائية (مفاهيم المحيط والبيئة، التفاعل مع المحيط).

¹ وزارة التربية الوطنية وثيقة حول خطواتي الأولى في الثانوية.. مكتب الإعلام حول الدراسات و المهن 1996..ص:4.

² أنظر : وزارة التربية الوطنية + إعادة هيكلة التعليم الثانوي .مرجع سابق.. ص:12.

ج- التحكم في الرياضيات كأداة للتحليل والاستدلال لفهم بعض الظواهر.

ي- معرفة لغتين أجنبيتين على الأقل وحسن استعمالهما في اقتناء المعارف والمهارات.

2-2-6- الأهداف المنهجية والسلوكية:

يساهم التعليم الثانوي في اكتساب جملة من السلوكات التي من شأنها أن تساعد على إتباع مناهج واتخاذ إجراءات عقلانية وفعالة بالنسبة للنشاطات التعليمية لعملية التعليم، وفي هذا الشأن تعطي الأولوية للأهداف التالية:¹

أ- تنمية القدرة على الملاحظة.

ب- تنمية القدرة على الاستدلال.

ج- تنمية القدرة على التنظيم.

د- متابعة عملية اكتساب أدوات الاتصال بأشكالها المختلفة.

هـ- تنمية القدرة على التحليل والتركيب.

و- تنمية روح النقد.

¹ أنظر : وزارة التربية الوطنية - المرجع السابق - ص: 12.

خلاصة:

وخلاصة القول ومما ذكرناه سابقا أن مرحلة التعليم الثانوي في الجزائر بحاجة ماسة إلى المزيد من الإصلاحات والمراجعة والتقييم بصفة مستمرة ولا يتم ذلك إلا بتضافر جهود المخلصين في هذا القطاع العام وفي هذه المرحلة الحساسة من عمر التلاميذ، وبذلك يتحقق التطور المنشود في عالم معروف بالتقدم والرفي في المجال العلمي و التكنولوجي ، وتكوين جيل قوي بدنيا ومعرفيا وأخلاقيا.

الجانب التطبيقي.



الفصل الرابع:

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

• تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.¹

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما نتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة عشوائية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان ثم تحليله بناء على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه من هذه الدراسة.

¹ فريدريك معتوق.. معجم العلوم الاجتماعية.. انجليزي.. فرنسي.. عربي.. أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998. ص 231.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية البويرة لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات ولاية البويرة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

4-2- الدراسة الأساسية:

4 2 1 - المنهج العلمي المتبع:

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹ وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.²

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا.³ فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد أهدافها ثم اختيار الفرضيات ووضعها، اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.

4 2 2 - متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

¹ رشيد زرواتي..تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. 2002..ص119.

²Jean Claude combessie..La méthode en sociologie(Série approches).. éd : Casbah.. Alger..La découverte, Paris :1996, P09.

³ عبد القادر محمودة..سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي.. سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990، ص58.

- المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.¹ وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: مشروبات الطاقة.

- المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.² وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: استجابة أفراد العينة على الإستبيان. وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

4-2-3- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.³

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة.⁴

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالأساتذة الناشطين في ثانويات ولاية البويرة.

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 125 أستاذ موزعين على 54 ثانوية.

4-2-4 عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.¹

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت لأساتذة التربية البدنية والرياضية من الجنسين (ذكور، إناث) المدرسين للطور الثانوي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

¹Deslandes Neve. L'introduction à la recherche. édition, paris : 1976, p20.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. دار الفكر العربي: 1999. ص219.

³ أحمد بن مرسل. مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال. -- ط2. -- ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005. ص 166.

⁴ محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي: مصر، 2003. ص20.

¹ رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. -- ط1. -- عين مليلة: الجزائر، 2007. ص 334.

- **السبب الأول:** قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من الأساتذة تقدر بـ 25 أستاذ من أصل 125 أستاذ أي بنسبة 20%.
- **السبب الثاني:** العينة العشوائية تعطي فرصاً متكافئة لكل الأفراد، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو مميزات كالجنس، السن، أو صفات أخرى.
- و تتكون العينة من 25 أستاذ، موزعين على مجموعة من الثانويات (10 ثانوية)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).
- والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

| الرقم | اسم الثانوية | المكان | عدد الأساتذة |
|---------|-------------------------|---------------------|--------------|
| 01 | المجاهد رابحي محمد | الرواوة(البويرة) | 01 |
| 02 | طبيي قاسم | بئرغالو (البويرة) | 03 |
| 03 | محمد الصديق بن يحي | البويرة | 03 |
| 04 | العقيد أوعمران | البويرة | 03 |
| 05 | الرائد عبد الرحمان ميرة | البويرة | 03 |
| 06 | الشهيد بوشرايين محمد | البويرة | 02 |
| 07 | حملوي شارف قاسم | عين الحجر (البويرة) | 02 |
| 08 | محمد المقراني | عين بسام (البويرة) | 04 |
| 09 | بريار عبد الله | عين بسام (البويرة) | 03 |
| 10 | الشهيد طالب ساعد | عين بسام (البويرة) | 03 |
| المجموع | 10 | / | 27 |

الجدول رقم(03): يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.

4-2-5 مجالات البحث:

- من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:
- **المجال البشري:** يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، بمختلف ثانويات ولاية البويرة وكان عددهم 25 أستاذاً من المجتمع الأصلي الذي بلغ 125 أستاذاً.
- **المجال المكاني:** قسم إلى جانبين وهما:
- **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
 - **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعلى مستوى ثانويات ولاية البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة(أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

- المجال الزمني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداءً من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس.
- الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمة ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

4-2-6- الأدوات المستعملة في البحث:

- الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.¹

ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- اختيار العينة التي يتم استجوابها.

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:

- استبيان خاص بالأساتذة: ويضم خمسة عشر سؤالاً (15) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة (05 أسئلة).

المحور الأول: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (05)

المحور الثاني: من السؤال رقم (06) ← إلى السؤال رقم (10)

المحور الثالث: من السؤال رقم (11) ← إلى السؤال رقم (15)

¹ حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشئة المعارف: الإسكندرية، ص203-205.

- الهدف من تطبيق الاستبيان:

- تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.
- تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعدها على الإجابة عن الإشكالية.

- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه علي بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلي الأساتذة، والأخرى عن طريق إرسالها.

4-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الاداة):

- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.² ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.³ للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان على ثلاثة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث .

- الجدول رقم (04): تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.

| المصحح | الرتبة العلمية | الجامعة | الرد (الرأي) |
|--------------|----------------|---------------|---------------------|
| علوان رفيق | دكتوراه | جامعة البويرة | موافق + بعض التعديل |
| سماويل أرزقي | أستاذ مساعد | جامعة البويرة | موافق |
| أرزقي تسموكة | أستاذ مساعد | جامعة البويرة | مقبول |

4-2-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن

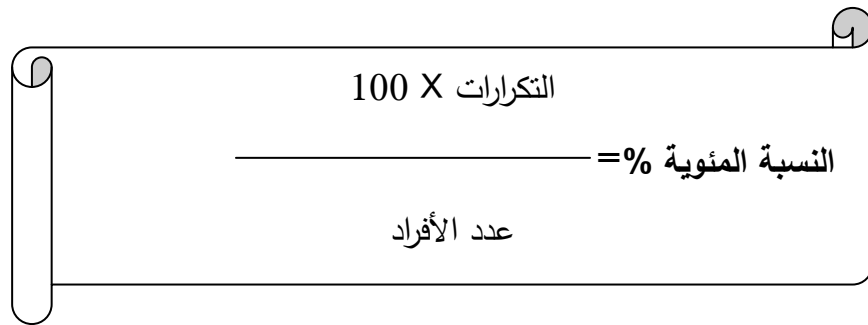
² محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب .-البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.- دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.- ص224.

³ فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .- أسس البحث العلمي.- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.- ص167.

الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة¹... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) : بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بلأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:²

$$\frac{\text{ت}}{\text{ع}} = \frac{\text{س} \times 100\%}{\text{س}}$$



حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.
- ت: يمثل عدد التكرارات.
- س: يمثل النسبة المئوية.

ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل يتناول التلاميذ مشروبات الطاقة ؟

فكانت الإجابة ب نعم = 20، والإجابة ب لا = 05.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

¹ محمد السيد. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. ط2. دار النهضة العربية: مصر، 1970. ص74.

² فريد كامل أبو زينة وآخرون. مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006. ص 68.

| | | |
|--------------------|---------------------------------|------------------|
| 100×25 | مجموع عدد الإجابات ب: نعم 25 | الإجابة ب: نعم = |
| $\frac{\quad}{30}$ | المجموع الكلي لأفراد العينة "ع" | |
| 100×5 | مجموع عدد الإجابات ب: لا 5 | الإجابة ب: لا = |
| $\frac{\quad}{30}$ | المجموع الكلي لأفراد العينة "ع" | |

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب χ^2 بعد ذلك نجد χ^2 الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.²

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

- اختبار χ^2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:

χ^2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لإتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث هي عدد الإجابات المقترحة.

² فريد كامل أبو زينة وآخرون. مرجع سابق، 2006. ص 212 - 213.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا:

- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي

تقول ببلن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فرق بين

النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

* الجدول رقم (05): نموذج تطبيقي لكيفية حساب χ^2 :

- مثال لكيفية حساب " χ^2 ":

| الحساب الإجابات | ت ح | ت ن | ت ح - ت ن | $(ت ح - ت ن)^2$ | $\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$ |
|--------------------|-----|------|-----------|-----------------|-----------------------------|
| نعم | 20 | 12.5 | 7.5 | 56.25 | 4.5 |
| لا | 05 | 12.5 | - 7.5 | 56.25 | 4.5 |
| المجموع | 25 | 12.5 | | | 9 |

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 20، 05.

- التكرارات المتوقعة: 12.5، 12.5.

- χ^2 الجدولة: 3.84

- χ^2 المحسوبة: 9

- درجة الحرية: [ن - 1]، 1-2=1.

- مستوى الدلالة: 0.05

- الاستنتاج الإحصائي: دال.

- خلاصة:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

و بهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.



الفصل الخامس:

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

• تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية وبداية من افتراضنا العام أن حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات تساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

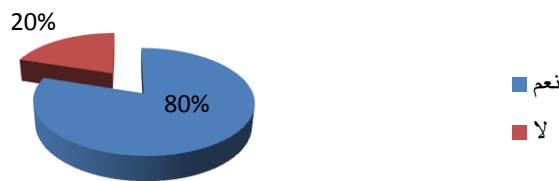
1-5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1-5- المحور الأول: التلاميذ يعرفون مشروبات الطاقة معرفة سطحية.

- العبارة رقم (01): هل يتناول التلاميذ مشروبات الطاقة؟.
- الهدف منها: مدى معرفة الأساتذة بتناول التلاميذ لمشروبات الطاقة .
- الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (01).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| نعم | 20 | % 80 | 9.16 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة إحصائية |
| لا | 05 | % 20 | | | | | |
| المجموع | 25 | % 100 | | | | | |

الشكل رقم (01): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

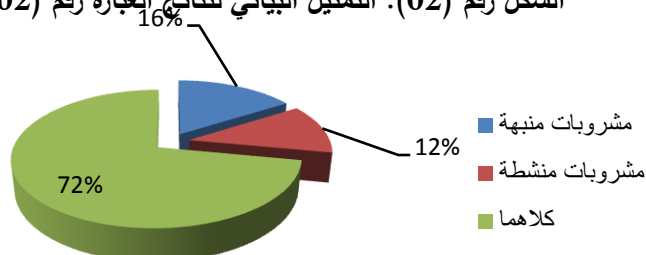
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 06 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من الأساتذة حسب رأيهم التلاميذ يتناولون مشروبات الطاقة، في حين نسبة 20% لا يتناولون هذه المشروبات. وبالنسبة لمشروبات الطاقة فقد كانت معظم وجهات نظر الأساتذة تتمحور حول تناول مشروبات الطاقة من طرف التلاميذ في القاعات المخصصة للدراسة و في حصة التربية البدنية.

✓ الاستنتاج: نستنتج من هذه الإجابات أن الأساتذة مقتنعون بتناول مشروبات الطاقة من طرف التلاميذ ، لما له من أهمية بالغة للمتعلم (التلميذ)، حيث يجعل التلميذ نشيطا ومركزا طوال فترة الدراسة.

- العبارة رقم (02): مشروبات الطاقة هل هي منبهة منشطة أو كلاهما؟.
- الهدف منها: مدى معرفة التلاميذ بنوعية مشروبات الطاقة.
- الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (02).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|---------------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| مشروبات منبهة | 04 | 16% | 16.8 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| مشروبات منشطة | 03 | 12% | | | | | |
| كلاهما | 18 | 72% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

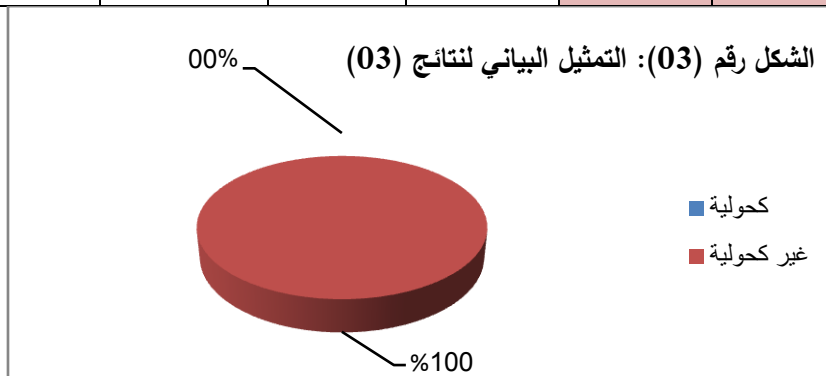
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 07 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 72% من مجموع العينة يرون أن مشروبات الطاقة هي منبهة و منشطة في أن واحد ، أما نسبة 16% يرون أنها مشروبات منبهة ، و 12% هي مشروبات منشطة.

✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن التلاميذ يعرفون أن مشروبات الطاقة هي خليط من مشروبات منبهة و منشطة.

- العبارة رقم (03): هل مشروبات الطاقة هي كحولية أو غير كحولية؟.
- الهدف منها: هو معرفة ما إذا كان التلاميذ يعرفون تركيب مشروبات الطاقة .
- الجدول رقم(08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (03).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|------------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|------------------|--------------------|
| كحولية | 00 | %00 | 25 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| غير كحولية | 25 | % 100 | | | | | |
| المجموع | 25 | % 100 | | | | | |



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

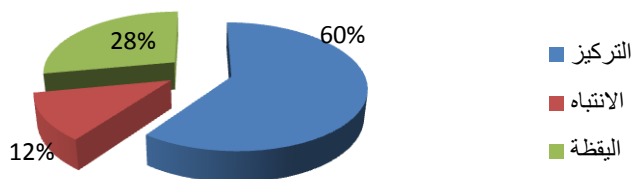
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 08 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف يتجسد في كون نسبة 100% من مجموع العينة أي كل الأساتذة يرون بأن التلاميذ يعرفون أن مشروبات الطاقة لا تحتوي على الكحول ، في حين لا يرى أي أستاذ أن مشروبات الطاقة تحتوي على الكحول.

✓ الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات السابقة أن مشروبات الطاقة لا تحتوي على الكحول.

- العبارة رقم (04): هل ترى أن مشروبات الطاقة تساعد التلاميذ على ؟.
- الهدف منها: معرفة فيم يكمن الغرض من تناول مشروبات الطاقة.
- الجدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (04).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| التركيز | 15 | 60% | 8.9 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| الإنتباه | 03 | 12% | | | | | |
| اليقظة | 07 | 28% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي بمقدار 15 أستاذ يرون أن مشروبات الطاقة تساعد التلاميذ على التركيز، أما نسبة 16% بمقدار 03 أساتذة يرون أنها تساعد على الإنتباه، ونسبة 28% أي بمقدار 07 أساتذة يرون أنها تساعد على اليقظة.

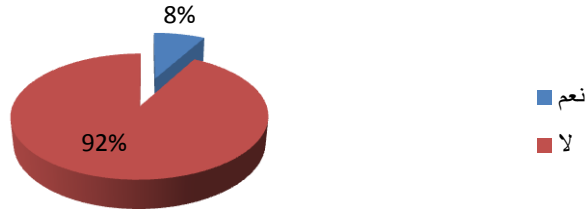
✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن التلاميذ يستهلكون مشروبات الطاقة من أجل مساعدتهم على التركيز سواء في الدراسة أو في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- العبارة رقم (05): حسب رأيك هل مشروبات الطاقة ملائمة للتلميذ؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كانت هذه المشروبات تلئم التلميذ.
- الجدول رقم (10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (05).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| نعم | 02 | 8% | 17.5 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 23 | 92% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة H_0 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في أن كل الأساتذة أي نسبة 92% يرون أن مشروبات الطاقة غير ملائمة للتلميذ، في حين نسبة 8% يرون العكس.

✓ الاستنتاج: بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن مشروبات الطاقة غير ملائمة للتلاميذ، وهذا ما ورد في الجانب النظري في فصل مشروبات الطاقة، حيث أنها غير صحية بالنسبة للتلاميذ و تؤثر عليهم من الجانب الصحي والسلوكي و النفسي.

6-1-2- المحور الثاني: لا يدرك التلاميذ الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية.

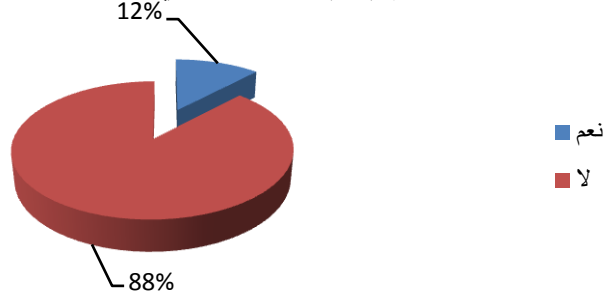
- العبارة رقم (06): هل يدرك التلاميذ الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية؟.

- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يدركون الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية.

- الجدول رقم (11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (06).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| نعم | 03 | %12 | 14.44 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 22 | %88 | | | | | |
| المجموع | 25 | %100 | | | | | |

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 88% من أفراد العينة يرون أن التلاميذ لا يعرفون الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية، في حين نسبة 12% يرون عكس ذلك.

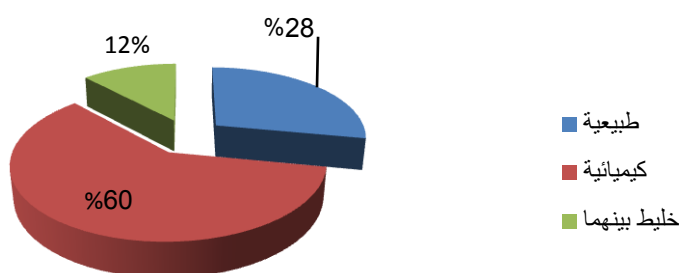
✓ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ لا يعرفون الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية وذلك راجع لاعتقادهم أن كل المشروبات الطاقوية هي عبارة عن مشروبات رياضية هدفها تزويد الجسم بالطاقة.

- العبارة رقم (07): في رأيكم هل مشروبات الطاقة من طبيعة...؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلميذ يدرك طبيعة مشروبات الطاقة .
- الجدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (07).

| الإحصائي | الاستنتاج | درجة الحرية (df) | مستوى الدلالة (α) | χ^2 الجدولة | χ^2 المحسوبة | النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------|-----------|------------------|----------------------------|------------------|-------------------|----------------|-----------|-------------|
| دال | | 2 | 0.05 | 5.99 | 8.9 | 28% | 07 | طبيعية |
| | | | | | | 60% | 15 | كيميائية |
| | | | | | | 12% | 03 | خليط بينهما |
| | | | | | | 100% | 25 | المجموع |

الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلبية الأساتذة ونسبة 60% يرون أن مشروبات الطاقة من مكونات كيميائية، و28% يرون أنها مكونات طبيعية، أما نسبة 12% يرون أنها خليط من مكونات طبيعية و كيميائية.

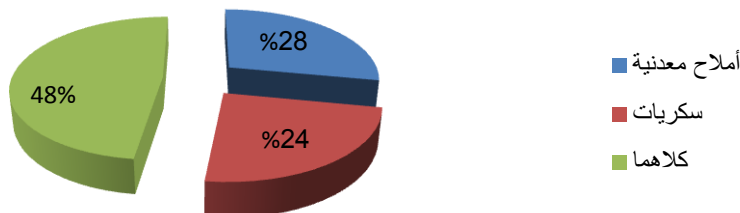
الاستنتاج:

نستنتج أن مشروبات الطاقة هي خليط من مكونات طبيعية و كيميائية، وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري في فصل مشروبات الطاقة.

- العبارة رقم (08): هل تحتوي المشروبات الرياضية على...؟.
- الهدف منها: معرفة محتويات المشروبات الرياضية.
- الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (08).

| الإستنتاج الإحصائي | درجة الحرية (df) | مستوى الدلالة (α) | χ^2 الجدولة | χ^2 المحسوبة | النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|--------------------|------------------|----------------------------|------------------|-------------------|----------------|-----------|--------------|
| غيردال | 2 | 0.05 | 5.99 | 20 | %28 | 07 | أملاح معدنية |
| | | | | | %48 | 12 | سكريات |
| | | | | | %24 | 06 | كلاهما |
| | | | | | %100 | 25 | المجموع |

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13 ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، و تتجسد هذه الفروق في كون نسبة 48% من أفراد العينة يرون أن مشروبات الطاقة تحتوي على السكريات، أما نسبة 28% يرون أنه مشروبات الطاقة تحتوي على أملاح معدنية فقط، في حين نسبة 24% من الأساتذة يرون أنها تحتوي على السكريات والأملاح المعدنية.

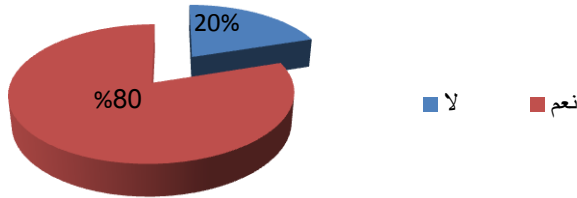
الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المشروبات الرياضية تحتوي على كل من الأملاح و السكريات معا ولكن بنسب متفاوتة.

- العبارة رقم (09): في رأيكم هل لمشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية نفس التأثير؟.
- الهدف منها: مدى معرفة التلاميذ بتأثير مشروبات الطاقة.
- الجدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (09).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|------------------|--------------------|
| نعم | 05 | 20% | 9 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 20 | 80% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

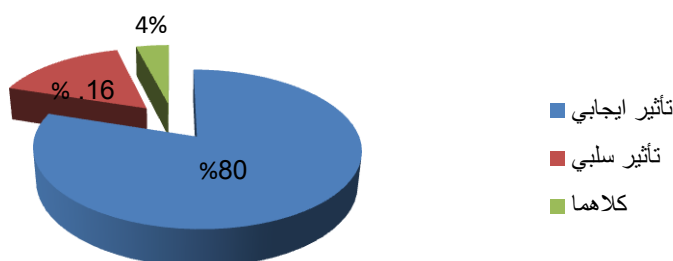
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من الأساتذة تؤكد أن مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية ليس لهما نفس التأثير، تليها نسبة 20% ترى أن مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية لهما نفس التأثير.

✓ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية ليس لهما نفس التأثير ، وهذا ما أكدناه في الفصل النظري فصل مشروبات الطاقة.

- العبارة رقم(10): هل يكون تأثير المشروبات الرياضية على التلميذ؟.
- الهدف منه: معرفة نوع تأثير مشروبات الرياضية على التلميذ.
- الجدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (10).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى (الدلالة α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|--------------|-----------|----------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|--------------------|
| تأثير ايجابي | 22 | 88% | 33 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| تأثير سلبي | 03 | 12% | | | | | |
| كلاهما | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلبية الأساتذة أي نسبة 88% يؤكدون أن للمشروبات الرياضية تأثير ايجابي على التلميذ، أما نسبة 12% يرون أن المشروبات الرياضية لها تأثير سلبي على التلميذ، في حين لا يوجد أي أستاذ يرى بأن المشروبات الرياضية تؤثر على التلاميذ بشكل ايجابي و سلبي في نفس الوقت أي بدرجة معدومة بنسبة 00%.

✓ الاستنتاج:

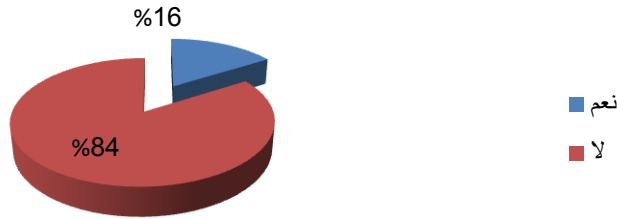
مما سبق نستنتج أن معظم الأساتذة يؤكدون أن للمشروبات الرياضية تأثير ايجابي على التلميذ لما تحتويه من مكونات طبيعية تنفعه في الدراسة أو في النشاطات الرياضية.

6-1-3- المحور الثالث: معرفة مدى إلمام التلاميذ بمكونات مشروبات الطاقة.

- العبارة رقم(11): هل يقرأ التلميذ المكونات المكتوبة على قارورة مشروبات الطاقة؟.
- الهدف منها: معرفة مدى اهتمام التلميذ بمعرفة مكونات مشروبات الطاقة.
- الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (11).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| نعم | 04 | 16% | 11 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 21 | 84% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 84% من مجموع الأساتذة يعتقدون أن التلاميذ يهتمون بقراءة المكونات المكتوبة على قارورة مشروبات الطاقة، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 16% من حجم العينة يرون أن التلاميذ يقرؤون المكونات المكتوبة على قارورة مشروبات الطاقة .

✓ الاستنتاج:

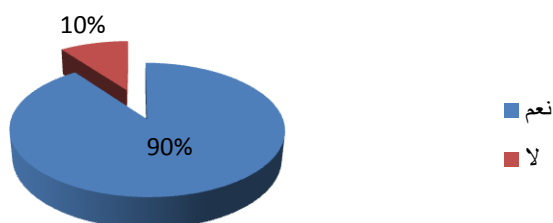
نستنتج من خلال تحليلنا لنتائج الجدول أن التلاميذ لا يهتمون بالمكونات المكتوبة على قارورة مشروبات الطاقة، وقد يكون راجع ذلك إلى اللامبالاة من طرف التلاميذ أو جهلهم لمكونات هذه المشروبات.

- العبارة رقم (12): هل يراعي التلميذ النسب المقررة للمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان تتم مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة من طرف التلاميذ.

- الجدول رقم (17): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (12).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| نعم | 00 | %00 | 25 | 3.84 | 0.5 | 1 | دال |
| لا | 25 | %100 | | | | | |
| المجموع | 25 | %100 | | | | | |

الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون جميع الأساتذة أي بنسبة 100% يرون أن التلاميذ لا يراعون النسب المقررة للمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة.

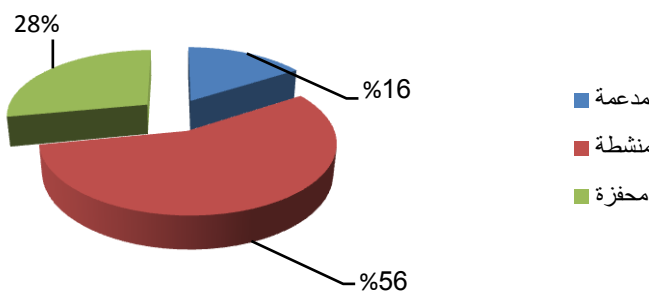
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن التلاميذ لا يراعون النسب المقررة للمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة.

- العبارة رقم(13): في رأيك هل مكونات مشروبات الطاقة..؟.
- الهدف منها: معرفة مدى إدراك التلميذ لتأثير مكونات مشروبات الطاقة.
- الجدول رقم(18): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (13).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| مدعمة | 04 | 16% | 6.33 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| منشطة | 14 | 56% | | | | | |
| محفزة | 07 | 28% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 18 ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 56% من الأساتذة يرون أن مكونات مشروبات الطاقة هي منشطة، كما أن نسبة 28% يرونها مشروبات محفزة، ونسبة 16% يرونها مشروبات مدعمة.

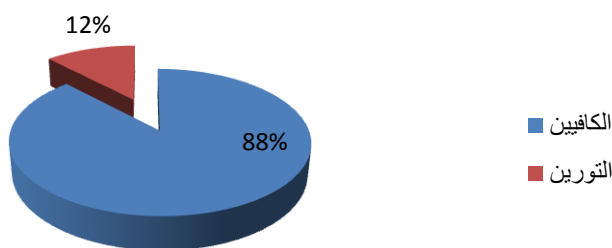
✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن مكونات مشروبات الطاقة هي مكونات منشطة، وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري حول مكونات مشروبات الطاقة.

- العبارة رقم (14): ماهو المكون الأساسي الذي يبحث عنه التلميذ عند اختياره لمشروب طاقوي ما؟.
- الهدف منه: معرفة المكون الأساسي الذي يبحث عنه التلاميذ عند اختيارهم لمشروب طاقوي ما.
- الجدول رقم (19): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (14).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|------------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| الكافيين | 22 | 88% | 36 | 5.99 | 0.05 | 2 | دال |
| التورين | 03 | 12% | | | | | |
| عناصر أخرى | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 25 | 100% | | | | | |

الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 19 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 88% من أفراد العينة أي أغلبية الأساتذة يؤكدون أن التلاميذ يبحثون عن مكون الكافيين و 22% يبحثون عن مكون التورين في المشروبات الطاقوية.

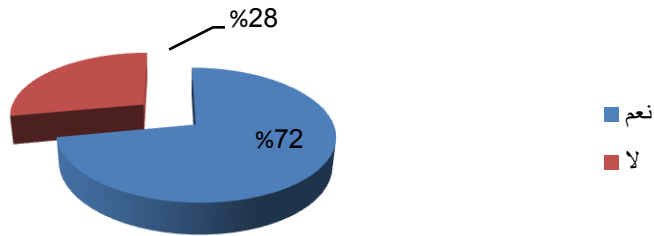
✓ الاستنتاج:

نستنتج في الأخير أن التلاميذ يتناولون مشروبات الطاقة من أجل الكافيين.

- العبارة رقم (15): في رأيكم هل يمكن أن تدفع مكونات مشروبات الطاقة بالتلميذ إلى الإدمان؟.
- الهدف منها: معرفة إذا ما كان التلميذ يعرف بأخطار مكونات مشروبات الطاقة.
- الجدول رقم (20): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (15).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة (α) | درجة الحرية (df) | الاستنتاج الإحصائي |
|----------|-----------|----------------|-------------------|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| نعم | 07 | %28 | 5 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 18 | %72 | | | | | |
| المجموع | 25 | %100 | | | | | |

الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 20 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 72% يرون أن مشروبات الطاقة لا يمكن أن تؤدي إلى الإدمان، أما نسبة 28% فيرون أنها تؤدي إلى الإدمان.

✓ الاستنتاج: نستنتج من خلال هذه النتائج أن مشروبات الطاقة قد تؤدي إلى الإدمان في بعض الحالات.

2 5 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة واقع تناول مشروبات الطاقة في الوسط المدرسي ، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

- الجدول رقم (21): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول

| الدلالة الإحصائية | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | العبارة رقم |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| دالة | 3.84 | 9.16 | العبارة رقم 01 |
| دالة | 5.99 | 16.8 | العبارة رقم 02 |
| دالة | 3.84 | 25 | العبارة رقم 03 |
| دالة | 5.99 | 8.9 | العبارة رقم 04 |
| دالة | 3.84 | 17.5 | العبارة رقم 05 |

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن أغلبية التلاميذ يعرفون ماهية مشروبات الطاقة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (06)،(07)،(08)،(09)،(10)، إضافة إلى النسب المئوية 80%، 72%، 100%، 60%، 92%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم الأساتذة مقتنعون بأن أغلبية التلاميذ يعرفون ماهية مشروبات الطاقة.

ومن هنا واستنادا إلى إجابات الأساتذة نستنتج أن مشروبات الطاقة تلقى اهتمام من طرف تلاميذ المرحلة الثانوية و يعرفونها معرفة سطحية فقط.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:
- الجدول رقم (22): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني

| الدلالة الإحصائية | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | العبارة رقم |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| دالة | 3.84 | 14.44 | العبارة رقم 06 |
| دالة | 5.99 | 50 | العبارة رقم 07 |
| دالة | 3.84 | 20 | العبارة رقم 08 |
| دالة | 5.99 | 9 | العبارة رقم 09 |
| دالة | 5.99 | 33 | العبارة رقم 10 |

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن التلاميذ لا يدركون الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية.

ومن خلال الجداول رقم (11)،(12)،(13)،(14)،(15)، إضافة إلى النسب المئوية 88%، 60%، 48%، 80%، 88%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم الأساتذة أجمعوا على أن التلاميذ لا يدركون الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية لا في المكونات أو طبيعة هذه المكونات. ومن هذا المنطلق واستناداً إلى ما أدلى به الأساتذة نستطيع الحكم على أن التلميذ لا يدرك الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية. وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

- الجدول رقم (23): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث

| الدلالة الإحصائية | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | العبارة رقم |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| دالة | 3.84 | 11 | العبارة رقم 11 |
| دالة | 3.84 | 25 | العبارة رقم 12 |
| دالة | 5.99 | 6.33 | العبارة رقم 13 |
| دالة | 5.99 | 36 | العبارة رقم 14 |
| دالة | 3.84 | 5 | العبارة رقم 15 |

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن التلميذ لا يلم بالنسب الأساسية لمشروبات الطاقة. ومن خلال الجداول رقم (16)، (17)، (18)، (19)، (20)، إضافة إلى النسب المئوية %84، %100، %56، %88، %72، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن التلاميذ لا يلمون بالمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة.

وبهذا نقول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة.

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

5-2-2- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (24):مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

| النتيجة | صياغتها | الفرضية |
|---------|---|-------------------------|
| تحققت | التلاميذ يعرفون مشروبات الطاقة معرفة سطحية. | الفرضية الجزئية الأولى |
| تحققت | التلاميذ لا يدركون الفرق الموجود بين المشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية. | الفرضية الجزئية الثانية |
| تحققت | التلاميذ لا يلمون بالمكونات الأساسية مشروبات الطاقة. | الفرضية الجزئية الثالثة |
| تحققت | التلاميذ لا يعرفون ماهية مشروبات الطاقة. | الفرضية العامة |

من خلال الجدول رقم(24)يتبين لنا أن لفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول أن التلاميذ لا يعرفون ماهية مشروبات الطاقة قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

• خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة حول واقع تناول مشروبات الطاقة في المرحلة الثانوية ، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار χ^2 ، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الإستنتاج العام:

إن النتائج التي تحصلنا عليها في هذا البحث من خلال الدراسات التي عرضناها و الأفكار التي جمعناها، ومن خلال نتائج الاستبيان والمعالجة الإحصائية، تبين لنا أن التلاميذ يتناولون مشروبات الطاقة دون معرفة مكوناتها وماهيتها والآثار التي تتجر عن تناولها، غير أن التلاميذ وقعوا ضحية الشركات المتنافسة فيما بينها وسياسة ملئ الأسواق بشتى المشروبات دون ذكر هذه الأخيرة والإقرار بنسب مكوناتها، على عكس ذلك توجد مشروبات رياضية أفضل من مشروبات الطاقة، حيث أن المشروبات الرياضية تهدف إلى تعويض السوائل وبعض الأملاح المعدنية المفقودة في العرق أثناء الدراسة أو ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

أما مشروبات الطاقة فتهدف إلى تزويد الجسم بقدر كبير من الطاقة الأيضية، والطاقة الذهنية كالكافيين وبعض المواد المنبهة الأخرى، بالإضافة إلى بعض الأحماض الأمينية الأخرى والفيتامينات والأعشاب، في حين لا تحتوي المشروبات الرياضية على نفس المكونات الموجودة في مشروبات الطاقة فهي تحتوي على نسبة قليلة من الكربوهيدرات مقارنة بمشروبات الطاقة.

كما تحتوي مشروبات الطاقة على بعض الآثار السلبية على التلميذ نذكر منها:

- **مضرة بصحة القلب:** حيث يؤدي مشروب الطاقة إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- **السلوك العدواني والتوتر و العصبية:** الكثير من الكافيين من مشروبات الطاقة قد يكون ذا تأثيرا سلبيا على الأعصاب وعلى النفسية والعاطفة.
- تعتبر مشروبات الطاقة مدرة للبول بسبب محتواها من مادة الكافيين مما قد يؤدي في بعض الحالات الى جفاف شديد.
- **الإدمان:** فمن المعروف انه يمكن للإنسان الإدمان على الكافيين وكل المشروبات التي تحوي الكافيين ومن ضمنها مشروبات الطاقة.

خاتمة:

تستهدف مشروبات الطاقة شريحة واسعة من المجتمع وخاصة المراهقين والشباب من خلال حملات الدعاية الواسعة التي تبين هذا المشروب على أنه مشروب متكامل وخال من العيوب.

كما أن الكثير من الدراسات التي صدرت من مختلف مراكز البحث المختلفة بأن الأضرار التي تسببها مشروبات الطاقة على التلميذ بالغة الأثر وتتراوح بين ارتفاع ضغط الدم والإدمان، كما أن بعض التلاميذ يتجاهلون قراءة مكونات مشروبات الطاقة ونسبها.

وعلى اثر ذلك قامت العديد من دول العالم بمنع دخول هذه المشروبات كفرنسا والدنمارك، كما قامت الولايات المتحدة الأمريكية بمنع بعض الشركات وإعطاء فرصة للشركات الأخرى للتعديل من النسب الغير صحيحة فيها.

فتناول مثل هذه المشروبات يؤثر سلبا على صحة و نفسية ودراسة التلميذ لاحتوائها على مواد منبهة كالكافيين والتورين ونسبة عالية من السكريات، فيبقى على التلميذ أخذ كل الإحتياطات اللازمة خاصة في وجود البدائل التي تغطي حاجياته دون تعريضه للخطر.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- * يجب قراءة المكونات قبل تناول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية.
- * مشروبات الطاقة لا تعتبر فعالة في تحسين القدرات الذهنية والبدنية.
- * توعية الأهل لمراقبة التلاميذ و المراهقين.
- * لا يجب تناول مشروبات الطاقة قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية.
- * يجب معرفة الفرق بين المشروبات الرياضية المتاحة ومشروبات الطاقة التي ينصح بالإبتعاد عنها.
- * يجب استشارة الطبيب في حالة تناول المشروبات وظهور أعراض جانبية على صحتك.
- * التعامل بجدية بموضوعات التغذية عموما ومشروبات الطاقة خصوصا.
- * الماء أفضل مشروب عند الشعور بالعطش.
- * العصائر الطبيعية أفضل بديل لمشروبات الطاقة.
- * يجب الاهتمام ببرامج التوعية الصحية والنفسية المتعلقة بمشروبات الطاقة.
- * تفعيل كل من الوسط العائلي والأسري وكل المؤسسات العاملة في مجال التعليم والرياضة.
- * الإسهام في تحقيق أهداف التربية الغذائية للتلاميذ والمراهقين.

البيبلوغرافيا:

* باللغة العربية:

01- المصادر:

02- المراجع

- 01- د.نوري عباس عبد الله العلواني.. التعليم الثانوي.. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.. لبنان، الطبعة الأولى، 1991..
- 02- وزارة التربية الوطنية..النشرة الرسمية للتربية..عدد خاص،يتضمن القوانين والأوامر الصادرة بتاريخ 16أفريل 1976.. ص:58.
- 03- د.إبراهيم عباس نتو.. أفكار تربوية ..تهامة للطبع، ..الطبعة الأولى، جدة، المحكمة العربية السعودية،1981..ص:38.
- 04- المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم.. إعداد معلمي المدرسة الابتدائية و المدرسة الثانوية.. دراسة مقارنة عالمية ، تونس،1986،ص184.
- 05- منظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم.. ندوة عن التعليم العالي و المتوسط في الوطن العربي (28/9- 1985/12/2)، المركز العربي للبحوث، تونس، 1985..ص: 70.
- 06- عادل الأحمر.. سياسة القبول في التعليم التقني و المهني في الوطن العربي و علاقتها بعزوف الطلبة عن هذا التعليم.. دراسة مقدمة إلى الندوة العربية للتعليم التقني و المهني.. تونس، يوليو، 1984.. ص: 12
- 07- وزارة التربية الوطنية.. إعادة هيكلة التعليم الثانوي..الجزائر، مارس، سنة 1992.. ص.15
- 08- الميثاق الوطني.. الجريدة الرسمية.. العدد 7، الأحد جمادي الثانية، عام 1406 هـ، الموافق لـ 16 فبراير سنة 1986م.. ص:236.
- 09- أنظر: القرار رقم 23 للجنة المركزية لحزب جبهة التحرير الوطني.
- 10- دمرجي..الدليل في التشريع المدرسي.. ص: 41-42
- 11- وزارة التربية الوطنية وثيقة حول خطواتي الأولى في الثانوية.. مكتب الإعلام حول الدراسات و المهن 1996..ص4
- 12- د. حامد عبد السلام زهران..علم النفس نمو الطفولة والمراهقة..عالم الكتاب جامعة عين الشمس، القاهرة،1995.. ص. 323.
- 13- د.عبد العالي الجسماني.. سيكولوجية الطفل والمراهقة.. الدار العربية،ط1، 1994.. ص 32
- 14- حامدعبدالسلام زهران.. علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة،ط4،عالم كتب،القاهرة،1977.. ص328-329

- 15- محمد مصطفى زيدان-نبيل السمالوطي .. علم النفس للتربوي.. ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر. .. ص 154 155.
- 16- أبو بكر مرسى محمد مرسى.. أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي.. مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002.. ص 79.
- 17- محمد مصطفى زيدان.. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام.. ديوان المطبوعات الجامعية.. بدون طبعة، الجزائر، 1975.. ص 15
- 18- محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطيء: .. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.. ص 147
- 19- قاسم المندلأوي وآخرون.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.. دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990.. ص 21.
- 20- محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي.. علم النفس التربوي.. دار الشروق.. ط2، الرياض، السعودية، 1985.. ص 157 158

* المجالات:

- 21- مجلة المهندس الزراعي. العدد 87 كانون أول 2009.. نقابة المهندسين الزراعيين الأردنيين

* باللغة الأجنبية:

- 22- Dr.agli.sarkez ; dictionary of educational and psychological terms, 7 april university, publication, 1^{er} edition.J.a.1, 1997, p184-185.
- 23- Jean Claude combessie. La méthode en sociologie(Série approches).. éd : Casbah.. Alger..La découverte.- Paris :1996, P09.
- 24- Deslandes Neve. L'introduction à la recherche. édition, paris : 1976.- p20.
- 25- Crioc.- 2013.- ,p.07.
- 26- Avis scientifique de l'afsa,2009,p.14.
- 27- kiefer d,- 2003.- p 68.
- 28- Zhang jt, comparison of pharmacologiale, effects of panax ginseng— 2008,— p.08.
- 29- chamberland,— 2012.
- 30- Strain jj, caffeinatted energie drinks -england—2008.

* المواقع الالكترونية:

- 31- www.t3arfo.com/files/energedrinks.
- 32- www.syr-res.com?R4041 | October 30, 2014, 5:25.

- 33- www.forbesmiddleeast.com/news/read/articleid/2909.
- 34- <http://www.alriyadh.com/839185>.
- 35- [/http://uaewomen.— dzbatna.com/tag](http://uaewomen.— dzbatna.com/tag).
- 36- [http ://.— www.arabscoach.com/?—p=5943](http://.— www.arabscoach.com/?—p=5943), 2015-02-09
- 37- <http://.— www.tbeeb.net/hma/1299>, 2012/10/19.
- 38- <ttp://forum.kooora.com/?t=15791172>, 29.03.2009.— 20:15.





جامعة -الهيورة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي.
في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم
النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان:
"واقع تناول مشروبات الطاقة في الوسط المدرسي (من وجهة نظر الأساتذة) "
نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل موضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى
سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

-الأستاذ المشرف:

د. بوغربي محمد.

- من إعداد الطلبة:

☞ بوغربي رضوان

☞ عبد الحميد صلاح الدين.

☞ ميزاني ناصر.

السنة الجامعية: 2015 - 2016

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة

* المحور الأول:

لا يعرف التلاميذ مشروبات الطاقة حق المعرفة.

1 هل يتناول التلاميذ مشروبات الطاقة؟

نعم لا

2 - في رأيكم مشروبات الطاقة هي:

مشروبات منبهة مشروبات منشطة كلاهما

3- مشروبات الطاقة هل هي:

كحولية غير كحولية

4- هل تساعد مشروبات الطاقة التلميذ على:

التركيز الانتباه اليقظة

5- حسب رأيكم هل مشروبات الطاقة ملائمة للتلميذ؟

نعم لا

* المحور الثاني:

لا يدرك التلاميذ الفرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية.

1 في رأيكم هل يوجد فرق بين مشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية؟

نعم لا

2 في رأيكم هل مشروبات الطاقة من طبيعة:

طبيعية كيميائية خليط بينهما

3 هل تحتوي المشروبات الرياضية على:

أملاح معدنية سكريات كلاهما

4 حسب رأيكم هل لمشروبات الطاقة و المشروبات الرياضية نفس التأثير؟

نعم لا

5 هل يكون تأثير المشروبات الرياضية على التلميذ:

تأثير إيجابي تأثير سلبي كلاهما

*المحور الثالث:

لا يلم التلميذ بمحتويات مشروبات الطاقة.

1 حسب رأيكم هل يقرأ التلميذ المكونات المكتوبة على العبوة؟

نعم لا

2 هل يراعي التلميذ النسب المقررة للمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة؟

نعم لا

3 في رأيكم هل مكونات مشروبات الطاقة:

مدعمة منشطة محفزة

4 ما هو المكون الأساسي الذي يبحث عنه التلميذ عند اختياره لمشروب ما؟

كافيين توريين عناصر اخرى

5 هل يمكن أن تدفع مكونات مشروبات الطاقة بالتلميذ إلى الإدمان؟

نعم لا



كاس الجدولية

| α df | 0,1 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,001 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2,71 | 3,84 | 5,41 | 6,64 | 10,83 |
| 2 | 4,60 | 5,99 | 7,82 | 9,21 | 13,82 |
| 3 | 6,25 | 7,82 | 9,84 | 11,34 | 16,27 |
| 4 | 7,78 | 9,49 | 11,67 | 13,84 | 18,46 |
| 5 | 9,24 | 11,70 | 13,39 | 15,09 | 20,52 |
| 6 | 10,64 | 12,59 | 15,03 | 16,81 | 22,46 |
| 7 | 12,02 | 14,07 | 16,62 | 18,44 | 24,32 |
| 8 | 13,36 | 15,51 | 17,18 | 20,09 | 26,12 |
| 9 | 14,68 | 16,92 | 19,68 | 21,67 | 27,88 |
| 10 | 15,99 | 18,31 | 21,16 | 23,21 | 29,59 |
| 11 | 17,28 | 19,68 | 22,62 | 24,72 | 31,26 |
| 12 | 18,55 | 21,03 | 24,05 | 26,22 | 32,91 |
| 13 | 19,81 | 22,36 | 25,47 | 27,69 | 34,54 |
| 14 | 21,06 | 23,68 | 26,87 | 29,14 | 36,12 |
| 15 | 22,31 | 25,00 | 28,26 | 30,58 | 37,70 |
| 16 | 23,54 | 26,30 | 29,63 | 32,00 | 39,29 |
| 17 | 24,77 | 27,59 | 31,00 | 33,41 | 40,75 |
| 18 | 25,99 | 28,87 | 32,35 | 34,80 | 42,31 |
| 19 | 27,20 | 30,14 | 33,69 | 36,19 | 43,82 |
| 20 | 28,41 | 31,41 | 35,02 | 37,57 | 45,32 |
| 21 | 29,62 | 32,67 | 36,34 | 38,93 | 46,80 |
| 22 | 30,81 | 33,92 | 37,66 | 40,29 | 48,27 |
| 23 | 32,01 | 35,17 | 38,97 | 41,64 | 49,73 |
| 24 | 33,20 | 36,47 | 40,27 | 42,98 | 51,18 |
| 25 | 34,38 | 37,65 | 41,57 | 44,31 | 52,62 |
| 26 | 35,56 | 38,88 | 42,86 | 45,64 | 54,05 |
| 27 | 36,74 | 40,11 | 44,14 | 46,97 | 55,48 |
| 28 | 37,92 | 41,34 | 45,42 | 48,28 | 56,89 |

Resume:

La décennie passée, nous avons constaté la consommation massive des boissons énergétiques par les jeunes et adolescents à cause de sa distribution par l'entreprise fabricante. Et tout ce qui a été dit sur elle renforce les niveaux énergétiques vigilants et augmente l'efficacité de l'acte et quelques informations qui sont mal interprétées par les adolescents.

Et le but de cette étude a la connaissance de la raison des élèves et de son néant envers les boissons énergétiques et leur réalités, et comme a renfermer cette étude trois interlocuteurs, renferme premièrement connaissance des élèves des boissons énergétiques droit de savoir, et deuxièmement renforce connaissance des élèves de la différence entre les boissons énergétiques et boissons sportives, comme à renfermer le troisième interlocuteur le degré de connaissance sur les composants principaux des boissons énergétiques .

Et après notre étude on a conclue que la plupart des élèves ne savent pas quelle substance et de quoi se constituent ces boissons énergétiques, et dans tout ca tous les études d'aujourd'hui concrétisent et sensibilisent les élèves et les adolescents sur les sujets de nourriture généralement et surtout le sujet des boissons énergétiques, et dont peut causer les problèmes psychiques et santé qui revient sur ces études et son environnement.