



جامعة ألكلي محمد أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تربية وعلم الحركة

الموضوع:

ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وإنعكاساتها  
النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق

دراسة ميدانية أجريت على بعض ثانويات -البويرة-

تحت إشراف الدكتور:

علوان رفيق

من إعداد الطلبة:

سالمي محمد

سالمي محند

بن زيتون اسامة

السنة الجامعية: 2018-2019



## كلمة الشكر

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع  
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية  
والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريرة إلى الأستاذ:  
" علوان رفيق " المشروف الرسمي على هذا البحث  
كما نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا البحث  
من قريب أو من بعيد...



## إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من عطرت حياتي وأبهجتها إلى من كانت السند لي في كل سدة  
إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير فأحلى كلمة نطق بها لساني. " أمي الحبيبة "  
أطال الله في عمرها

إلى من رباني على الاخلاق والحب والعطاء إلى رمز الفرد والاعتزاز إلى الذي عرض فيا  
روح العمل والمثابرة إلى الذي تعب من أجل تربيتي ومنحي بالكثير في سبيل نجاحي  
وسعادتي أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي الأعزاء.

إلى أصحاب دربي وأصدقائي منذ مشواري الدراسي.

وإلى كل الأهل والأقارب بدون استثناء.

وإلى كل من منهم يد سناهم قلبي ولم ينسأهم قلبي.

سالي محند

## إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من عطرت حياتي وأبهجتها إلى من كانت السند لي في كل سدة  
إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير فأحلى كلمة نطق بها لساني. "أمي الحبيبة"  
أطال الله في عمرها

إلى من رباني على الاخلاق والحب والعطاء إلى رمز الفرد والاعتزاز إلى الذي عرض فيا  
روح العمل والمثابرة إلى الذي تعب من أجل تربيتي ومنحي بالكثير في سبيل نجاحي  
وسعادتي أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي الأعمام.

إلى أصحاب دربي وأصدقائي منذ مشواري الدراسي.

وإلى كل الأهل والأقارب بدون استثناء.

وإلى كل من منهم يد سناهم قلبي ولم ينسأهم قلبي.

سالمي محمد

## إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من عطرت حياتي وأبهجتها إلى من كانت السند لي في كل سدة  
إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير فأحلى كلمة نطق بها لساني. "أمي الحبيبة"  
أطال الله في عمرها

إلى من رباني على الاخلاق والحب والعطاء إلى رمز الفرد والاعتزاز إلى الذي عرض فيا  
روح العمل والمثابرة إلى الذي تعب من أجل تربيتي ومنحي بالكثير في سبيل نجاحي  
وسعادتي أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي الأعمام.

إلى أصحاب دربي وأصدقائي منذ مشواري الدراسي.

وإلى كل الأهل والأقارب بدون استثناء.

وإلى كل من منهم يد سناهم قلبي ولم ينسأهم قلبي.

بن زيتون أسامة



## محتوى البحث

| الورقة                                     | الموضوع                           |
|--|-----------------------------------|
| أ  | شكر وتقدير                        |
| ب  | إهداء                             |
| ج  | محتويات البحث                     |
| د  | قائمة الجداول                     |
| هـ   | قائمة الأشكال                     |
| ر  | ملخص البحث                        |
| و  | مقدمة                             |
| <b>الفصل التمهيدي</b>                      |                                   |
| 2  | 1- الإشكالية                      |
| 3  | 2- الفرضيات                       |
| 3  | 3- أسباب اختيار الموضوع           |
| 3  | 4- أهمية البحث                    |
| 3  | 5- أهداف البحث                    |
| 4  | 6- الدراسات السابقة               |
| 5  | 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات      |
| <b>الجانب النظري</b>                       |                                   |
| <b>الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي</b> |                                   |
| 8  | تمهيد                             |
| 9  | 1-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي |
| 9  | 1-2- أهداف النشاط البدني          |

|  |   |
|--|---|
| 11   | 3-1- النشاط البدني كنشاط أساسي  |
| 11   | 4-1- نبذة تاريخية عن تطور النشاط البدني والرياضي في الجزائر                     |
| 15   | 5-1- أهداف النشاط البدني والرياضي في الجزائر                                    |
| 17   | 6-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي في المنظومة التربوية                          |
| 18   | 7-1- نبذة تاريخية عن تطور النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية الجزائرية |
| 19   | 8-1- مهام النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية                           |
| 20   | خلاصة   |
| <b>الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي وإنعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق</b> |   |
| 22   | تمهيد   |
| 23   | 1-2- تعريف النمو  |
| 23   | 2-2- الغرض من دراسة النمو   |
| 23   | 3-2- على الجانب النفسي  |
| 26   | 4-2- على الجانب الاجتماعي   |
| 28   | 5-2- على الجانب الصحي   |
| 33   | خلاصة   |
| <b>الفصل الثالث: المراهق</b>   |   |
| 35   | تمهيد   |
| 36   | 1-3- تعريف المراهقة   |
| 36   | 2-3- مرحلة المراهقة   |
| 37   | 3-3- مراحل المراهقة   |
| 37   | 4-3- أقسام المراهقة   |
| 37   | 5-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة   |

|   |   |
|---|---|
| 38  | 3-6- أهداف مرحلة المراقبة                               |
| 40  | 3-7- خصائص المراقبة الوسطى (51 إلى 81) المرحلة الثانوية |
| 43  | 3-8- خصائص تلميذ التعليم الثانوي                        |
| 44  | 3-9- الخصائص الإنفعالية لتلاميذ التعليم الثانوي         |
| 48  | الخلاصة   |
| <b>الجانب التطبيقي</b>                                |   |
| <b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b> |   |
| 51  | تمهيد   |
| 52  | 4-1- الهدف من الدراسة الميدانية                         |
| 52  | 4-2- المنهج المتبع                                      |
| 52  | 4-3- العينة   |
| 53  | 4-4- أدوات البحث  |
| 54  | 4-5- مجالات البحث                                       |
| 55  | خلاصة   |
| <b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>       |   |
| 57  | 5-1- عرض وتحليل النتائج                                 |
| 73  | الاستنتاج   |
| 74  | خلاصة عامة  |
| 75  | الاقتراحات والتوصيات                                    |



|    |                |
|----|----------------|
| 77 | <u>الخاتمة</u> |
| 79 | المراجع        |
|    | <u>الملاحق</u> |
| 1  | ملحق 1         |
| 2  | ملحق 2         |
| 3  | ملحق 3         |
| 4  | ملحق 4         |

## قائمة الجداول

| ورقة | العنوان   | رقم |
|------|---|-----|
| 57   | جدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (01)  | 01  |
| 58   | جدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (02). | 02  |
| 59   | جدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (03). | 03  |
| 60   | جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (04). | 04  |
| 61   | جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (05). | 05  |
| 62   | جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (06). | 06  |
| 63   | جدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (07). | 07  |
| 64   | جدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (08). | 08  |
| 65   | جدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (09). | 09  |
| 66   | جدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (10). | 10  |
| 67   | جدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (11). | 11  |
| 68   | جدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (12). | 12  |
| 69   | جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (13). | 13  |
| 70   | جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (14). | 14  |
| 71   | جدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال (15). | 15  |

## قائمة الأشكال

| ورقة | العنوان   | رقم |
|------|---|-----|
| 57   | شكل رقم (01): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 01  | 01  |
| 58   | شكل رقم (02): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 02. | 02  |
| 59   | شكل رقم (03): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 03. | 03  |
| 60   | شكل رقم (04): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 04. | 04  |
| 61   | شكل رقم (05): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 05. | 05  |
| 62   | شكل رقم (06): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 06. | 06  |
| 63   | شكل رقم (07): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 07. | 07  |
| 64   | شكل رقم (08): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 08. | 08  |
| 65   | شكل رقم (09): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 09. | 09  |
| 66   | شكل رقم (10): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 10. | 10  |
| 67   | شكل رقم (11): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 11. | 11  |
| 68   | شكل رقم (12): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 12. | 12  |
| 69   | شكل رقم (13): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 13. | 13  |
| 70   | شكل رقم (14): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 14. | 14  |
| 71   | شكل رقم (15): يبين التمثيل البياني بالأعمدة النسبية لأجوبة السؤال 15. | 15  |

ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وانعكاساتها النفسية والصحية والاجتماعية على المراهق  
دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة

إشراف الدكتور:

رفيق علوان

إعداد الطلبة:

- سالمى محمد

- سالمى محند

- بن زيتون أسامة

**الملخص:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على معرفة مفهوم النشاط البدني والرياضي ومدى انعكاسه على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية التي تتكون من 90 تلميذ سبق وأن وزع عليهم حيث احدى الوسائل البحث العلمي المستعملة على النطاق الواسع من اجل البيانات والمعلومات، واستعان الباحثون بالنسبة المئوية كأدوات احصائية، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها وكذا النسب المئوية توصلنا إلى:

- معظم التلاميذ يؤكدون بان ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس على جانبهم النفسي.
- ينعكس النشاط البدني والرياضي على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.
- النشاط البدني والرياضي ينعكس على إجابا على الجانب الصحي للمراهق.

وقد كانت الاقتراحات والفروض المستقبلية كالتالي:

- ضرورة وضع سياسة حقيقة لتأهيل وتنمية ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهق.
- إعطاء نفس المكانة والأهمية للنشاط البدني بالمقارنة مع النشاطات الأخرى.
- تطوير الرياضة المدرسية وهذا بتنظيم دورات رياضية داخلية وخارجية من أجل تعاون أكثر والاندماج فب المجتمع.
- ضرورة التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيين لمحاربة الامراض النفسية على مستوى المداس

**المصطلحات الدالة: ممارسة، النشاط البدني والرياضي، المراهق.**

# مقدمة

من المنطلق العقل السليم في الجسم السليم ولأن البدانة مواضا روحي ومسكن العقل وزينة الحياة الدنيا للإنسان ، نجد أن مختلف الدول تهتم بالنشاط البدني والرياضي الذي يعتبر أحد الأشكال الظاهرية الارقية الحركية لدى الإنسان وهو التعبير الصحيح لمجمل الحركات المهارات البدنة الأكثر دقة والتي تقوم على أساس معلومة وبأهداف مبنية على خطط وقدرات وإمكانيات محددة في إطار تنافس نزيه لذلك بغية الوصول إلى النتائج المرغوب فيها، وتعتبر ممارسة الرياضة في عصرنا الحالي ظاهرة تمكنا من قياس تطور الشعوب الأمم وتميز الشعوب المتطورة من المختلفة.

كما يعد النشاط البدني والرياضي عامل أساسي يساهم في تقديم الطرق والوسائل الضرورية والملائمة لمختلف الظروف البيئية والاجتماعية، وذلك من أجل تحسين الظروف المعيشية وتطوير نوعية الحياة وتقليل من الضغوطات التي يواجهها الفرد والمراهق على وجه الخصوص وهو الذي يتعرض لضغوطات نفسية ومشاكل مختلفة نتيجة احتكاكه مع أقرانه ومع باقي أفراد المجتمع، وكننتيجة للدراسات والبحوث التي اهتمت بد ارسه النشاط البدني والرياضي بمختلف جوانبه نجد أن معظمها إن لم نقل مجملها الدور الهام والأهمية البالغة التي يحتلها النشاط البدني الرياضي في انعكاساته النفسية و الصحية و لاجتماعية ، وبما أن دارستنا هذه تتمحور حول واقع ممارسة النشاطات البدنية والرياضية و انعكاساتها النفسية و الصحية و لاجتماعية على المراهق ارتأينا تقسيم البحث إلى جانبين: الأول خاص بالجانب النظري الذي يضمن النشاطات البدنية والرياضية وانعكاساتها النفسية والصحية و لاجتماعية على المراهق والثاني خاص بالجانب التطبيقي الذي يتناول دراسة ميدانية ، تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.

# الفصل التمهيدي



## 1- الإشكالية:

يعتبر البحث العلمي أحد المتطلبات الأساسية لتقدم الأمم والشعوب، وبفضل جهود الباحثين والعلماء حقق الإنسان تقدما ملموسا في مجالات متنوعة لدرجة ان ما تم تحقيقه في القرن العشرين فقط يفوق بمراحل واسعة كل ما حققه الإنسان على امتداد الاف السنين قبل العصر الحديث، ويعتبر النشاط البدني والرياضي له نصيب من هذه البحوث العلمية باعتباره سلوكا فعليا للممارسة فهو لا يظل سلوكا بعيدا عن بقية السلوكات الفردية والجماعية التي تتعلق بشتى الجوانب الاجتماعية، الثقافية، الصحية والأخلاقية.

إن التقدم الشامل في مناهج الرياضة واساليبها وأهدافها جعلها أكثر عمقا في تغيير التحولات البدنية، الدهنية، العلمية والصحية، فأصبحت الرياضة الان طريقا علميا في تحقيق التقدم، وفي اعداد الأرضية الصالحة بشريا، ذهنيا، ونفسيا لإنجاز التحولات الشاملة التي تطلبها المرحلة الانية في حياة المجتمع، فأصبحت الرياضة تؤمن مدخلا رحبا الى رعاية الشباب لتحقيق اهداف مركبة تشغل اهتمامات أساسية للفرد، حيث توفر له الراحة الجسمية والنفسية، باعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجود كفرد لم تمنح له الفرصة لأثبات النفس، او هو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي وحر يهدف الى انشراح الشخصية وتحضيرها، وهي من حق كل فئات المجتمع دون تمييز في العمر والجنس وهي منتظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة، على شكل نشاط بدني رياضي، على حسب أساس البرامج المرسومة والموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة العامة والخاصة .

من المؤكد للعام والخاص أن النشاط البدني والرياضي تعتبر عنصرا قويا وفعالا في اعداد المراهق المتمكن من تشكيل حياته والمتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر ويلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما وكبيراً، وهذا لما يتركه من آثار مختلفة على ممارسيه، فبرامجه ليست مجرد تدريبات بدنية، بل هي أوسع من ذلك، فبرامج النشاط البدنية الرياضي تحت إشراف المرابي المؤهل تساعد على جعل المراهق المتمدرس أكثر اتزاناً ووعياً منه لسلوكاته كونه يمر بمرحلة نضج تدفعه لممارسة سلوكات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس بالرجولة عند الذكور، فهو كثيرا ما يتعلم سلوكات عديدة عن طريق ملاحظته لما يحيط به، ولهذا فالنشاط البدني الرياضي يحمل في معانيها أهمية بالغة من خلال تأثيراته نفسيا واجتماعيا وصحيا عليه، ومن هنا نحدد مشكلة البحث:

ما مدى إنعكاس ممارسة النشاط البدني والرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق؟

منه طرح التساؤلات التالية:

- ما مدى إنعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للمراهق؟
- كيف تأثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الجانب الاجتماعي للمراهق؟
- هل ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس على الجانب الصحي للمراهق؟

## 2- الفرضيات:

## 2-1- الفرضية العامة:

ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس إيجاباً على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

- ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس على الجانب النفسي للمراهق.
- ينعكس النشاط البدني والرياضي على الجانب الاجتماعي للمراهق.
- النشاط البدني والرياضي ينعكس على إيجاباً على الجانب الصحي للمراهق.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

- لإصرارنا على دراسة هذا الموضوع.
- لتعلق الموضوع بالجانب الاجتماعي.
- لتسليط الضوء على الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في الجانب النفسي والاجتماعي والصحي للمراهق.
- إبراز أهمية مادة النشاط البدني والرياضي للمراهق المتمدرس بالثانوي.
- إبراز فائدة النشاط البدني والرياضي بالنسبة للشباب عامة والمراهق المتمدرس خاصة.
- معرفة مدى تأثيرات مادة النشاط البدني والرياضي على المراهق المتمدرس.

## 4- أهمية البحث:

- معرفة مدى إنعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق.

## 5- أهداف البحث:

نظراً للأهمية البالغة التي يكتسبها هذا الموضوع وضعنا هذه الأهداف الرئيسية للدراسة:

- معرفة مفهوم النشاط البدني والرياضي ومدى انعكاسه على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق.

▪ معرفة مفهوم المراهقة.

▪ معرفة علاقة التلميذ بالنشاط البدني والرياضي.

## 6- الدراسات السابقة:

### الدراسة الأولى: <sup>1</sup>

❖ دراسة بشصايب وآخرون

❖ عنوانها: تصور التلميذ المراهق لمدة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها الاجتماعية النفسية والصحية.

❖ هدف البحث:

- معرفة تصور التلميذ المراهق لمادة التربية البدنية والرياضية في الوسط الثانوي.
- معرفة تأثيراتها من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق.
- معرفة إذا كان هناك تباين بين تصور الاناث والذكور لهذه المادة.

ومن خلال الدراسة التي قاموا بها استنتجوا ما يلي:

- تؤثر مادة التربية البدنية والرياضية اجتماعيا على المراهق.
- تؤثر مادة التربية البدنية والرياضية نفسيا على المراهق.
- تؤثر مادة التربية البدنية والرياضية صحيا على المراهق.
- لا توجد علاقة بين تصور الذكور والاناث لمادة التربية البدنية والرياضية وإن الفرق عشوائي.

### الدراسة الثانية: <sup>2</sup>

❖ دراسة مسلم شاكر لعيس وآخرون:

❖ عنوانها: مدى فعالية التربية البدنية والرياضية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

وتم طرح التاسؤلات التالية:

- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في ربط العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟
- هل للرياضة الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟
- هل للإختلاط (الذكور وإناث) دور في ربط العلاقة الاجتماعية بين التلاميذ؟

<sup>1</sup> - سامية السعاتي، الشباب والتغيير الاجتماعي، الدار النصرية اللبنانية، القاهرة، 2003، ص27.

<sup>2</sup> - رايح التركي، أصول التربية والتعليم، دوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص241.

## ❖ هدف الدراسة:

- معرفة مدى فعالية التربية البدنية والرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- حاولت الكشف عن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيره على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.
- الكشف عن دور الرياضة الجماعية في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- معرفة مدى تأثير عامل الإختلاط بين الذكور والاناث في ربط العلاقات الاجمالية بين التلاميذ.

ومن خلال الدراسة التي قاموا بها استنتجوا ما يلي:

- الاهتمام بدرس التربية البدنية والرياضيو وتوفير له كافة الشروط.
- رعاية التلميذ نفسا واجتماعيا والاهتمام به خاصة في مرحلة المراهقة.
- توعية التلاميذ بمدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وتوضيح أهدافها في المجتمع.
- تشجيع النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأقسام من قبل الإدارة وتشمل منافسة بين مختلف التلاميذ مع تكريم الفرق التي تتسم بالروح الرياضية.

## 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## ❖ النشاط البدني الرياضي:

## التعريف النظري:

عرفه "لوشن" و"سيج" على أنه كل نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي، والذي يتضمن أفرادا أو فرقا تشارك في المسابقة، تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطوية.

في حين أشار "بيوكر" إلى النشاط البدني الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية بجانب ما يوفره من حرية أوجه الأنشطة التي تمكن الممارس من تنمية مهارات الرياضية التي يميل إليها.<sup>1</sup>

## ❖ التعريف الإجرائي:

هو مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي يقوم بها الرياضي في تخصص معين، وذلك بطرق منظمة وحسب قواعد سليمة، والتي تتسم بالتنافس ضد أفراد، أو جماعات كسباق ألعاب القوى والشطرنج، ومباريات كرة القدم وكرة الطائرة، أو ضد العوامل المختلفة كتسلق الجبال، التزلج على الجليد، وركوب الأمواج.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص32.

## ❖ المراهقة:

هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا من المجتمع الراشد.

أما المعنى اللغوي لكلمة المراهقة، فهو اقتراب أو الدنو من الحلم فكلمة " تراهق " تعني لحق أو دنى من شيء إذن تعني الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

فنتدوروني روجرز يقول: " إنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات عميقة".

حسب موسوعة " لاروس " المراهقة مرحلة من حياة الفرد تقع بين الطفولة والرشد وتمتد عند الذكور من 14 إلى 20 سنة وعند الإناث من 12 إلى 18 سنة.

وهي مرفوقة بمجموعة من التغيرات والتحولات النفسية وكذا الجسمية وفيها تصقل الشخصية وتبرز مؤهلات المراهقة.

كما يجب تحديد معنى أو مفهوم البلوغ الذي يتدخل تدخلا كبيرا مع مفهوم المراهقة، وذلك قصد التمييز بين المفهومين " ف كمال وسوفي " يحدد مفهوم البلوغ أنه النضج الجنسي، وهو ثمرة تغيرات أولية متعددة أما " هاريمان " فيعرفه بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد بداية نشوءها.

ومن هنا نستخلص أن البلوغ هو المؤشر الحقيقي لبداية المراهقة، فجميع التعريفات اتفقت على أن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد أو النضج، مرفوقة بتغيرات شاملة وعلى كل المستويات الفيزيولوجية والمرفولوجية والعقلية وهي تبدأ من بداية البلوغ الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وبلوغ قامته أقصى طولها، هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية، فإن مرحلة المراهقة تعبر عن مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل متكلف بذاته ولذا تعتبر المراهقة جسر يعبره المرء من الطفولة إلى الرجولة، ويعرفها " م.ديس " على أنها فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديد، بيروت، د.س. ص 225-226.

# الفصل الأول:

مفهوم النشاط البدني والرياضي

## تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي أحد الأنشطة التكوينية للتلميذ، من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، كما أنه يعتبر ميدان من ميادين التربية، بحيث يزود الفرد بخب ارت ومها ارت واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على تشكيل حياته الخاصة، حيث يكتسي النشاط البدني الرياضي طابعاً خاصاً وهاماً، في بناء المجتمعات، حتى صار علماً قائماً بذاته وله فلسفته الخاصة ونمطه وقوانينه وأسس، وقواعد يسير عليها.

بدأت ممارسة النشاط البدني والرياضي تأخذ مكانة حيوية في عصرنا، في جميع المجتمعات الإنسانية، حيث أصبح كمادة منهجية تدرس في المدارس، لاعتباره جزء مكمّل للتربية العامة.



## 1- النشاط البدني والرياضي:

### 1-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي:

نجد في تعريف النشاط البدني والرياضي عدة تصورات، فهناك من يرى أنها مرادفة لمفاهيم مثل: الألعاب، التمرينات، الترويح، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن في الحقيقة هذه المفاهيم كلها تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق عليه اسم النشاط البدني والرياضي.

ومنه النشاط البدني والرياضي هو الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية، حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس فيه كل القيم الروحية والإنسانية السليمة.

ويشير شارمان sharmann " أن النشاط البدني والرياضي هو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

أما ويليام وبراونل وفيرنيو william، brownell et vernier فيقولون: "أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط".<sup>1</sup>

### 1-2- أهداف النشاط البدني:

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

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

### 1-2-1- الجانب البدني:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على الشفاء والمقدرة على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدف انه من الأهداف المقصورة على النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب.

<sup>1</sup> - شالز، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبدوا: أسس التربية البدنية ط.4 ص 40

وهذا ما ذكره المربي الألماني جوتس موتسر: "أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم".<sup>1</sup>

### 1-2-2- الجانب الاجتماعي:

يعتبر النشاط البدني أسهل وسيط للدعوة إلى الإيحاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معاً، كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها.

وتهيأ التربية البدنية خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات التكيفية شريطة وجود القيادة الملائمة.

وهذا ما أكده العالم "كلارك": "من طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة...".

وكلما تساعده على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام كما تساعده على أن يكون مواطناً صالحاً.

### 1-2-3- الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن النشاط البدني والرياضية له أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بيردي كوبركان أن النشاط البدني: "يعني الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".<sup>2</sup>

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج الأنشطة البدنية والرياضية للمشاركين بها، حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة البدنية والرياضية مع إنتاجه فرص المتعة والبهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية، بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

<sup>1</sup> - شالز، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبدوا: أسس التربية البدنية، ط.4، ص 40.

<sup>2</sup> - أمين أنور خولي، المرجع السابق، ص 166.

### 1-2-4- التنمية المعرفية :

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للانشطة البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركييب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعده على التفكير واتخاذ القرار.

### 1-3- النشاط البدني كمادة أساسية:

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

إن برامج التربية البدنية والرياضية تهدف وتهتم بتعليم المهارات وما يصابها من سلوكات مثله في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لادوار درامية. إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء.

إن مزاوله النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك الحياة.<sup>1</sup>

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

#### ❖ خلال الفترة الاستعمارية 1830 - 1960.

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

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

<sup>1</sup> - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى، ص 27.

- منع أو حظر حمل السلاح على كل مسلم جزائري الذي يعتبر من التقاليد والعادات الجزائرية (مثل إطلاق النار في الحفلات).
- تنظيم حركات وتنقلات السكان مما أدى إلى غياب اللقاءات الثقافية التقليدية أين تقام حفلات المبارزة والتنافس.
- أما الممارسات التي لها علاقة بالوقاية والعناية الجسمية منعت مع استملاك الحمامات التي حولت إلى أماكن للتعذيب.

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

وفي عام 1911 ظهرت إجبارية الخدمة الوطنية حيث سمح للشباب الجزائري بالبداية في فنون الرياضة المشهورة harbert samolos وكانت من أصل حربي وبذلك فان تكوين رياضيين عسكريين مسلمين في بداية هذا القرن كان نتيجة للاقترب المتوقع للحرب العالمية الأولى.<sup>1</sup>

- انتفاضة أكتوبر التي جعلت عدة شعوب تأخذ وضعيتها أو حالتها الميدانية.
- مشاركة المسلمين طيلة الحرب العالمية الأولى.
- تطور الألعاب الاولمبية وتنظيمها من طرف فرنسا بباريس عام 1924 مما فتح باب الاعتراف والعمل التجاري ... مع خلق النوادي بعد ذلك في الرياضات الجماعية أولا (كرة القدم) ثم بعد ذلك ألعاب القوى الملاكمة.
- ان تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف badenpoel في بداية القرن 20 وتقديمها من طرف فرنسا لصالح أطفال المستعمرين وجد بواسطة محمد بوراس، في أوائل الثلاثينات ميدان للتطبيق في حصن الجماهير الشعبية الثانية والأصلية ومع اقتراب الحرب العالمية الثانية وحدث مجزرة 1945. ابقضت ضمير الشعب الجزائري في الإحساس بوضعيته الاستعمارية ليجعل من الرياضة والأنشطة البدنية وسيلة إعادة من أجل صحة الضمير الوطني للاستقلال وقد برز فريق كرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر والواقع الجزائري المعاش.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص 27.

<sup>2</sup> - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع، ص 27.

#### 1-4-1- السياسة الرياضية في الجزائر:

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

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

#### 1-4-2. أشكال التكوين:

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

#### 1-4-3 أهداف تكوين الإطارات الرياضية:<sup>1</sup>

ان قانون الرياضة الجزائرية المتمثل في الأمر (09-95) المؤرخ في 25 فبراير 1995 يحدد هدفا أساسيا لتكوين التأطير الرياضي والمتمثل في:

- التربية البدنية والرياضية.
- النشاط البدني والرياضي الترفيهي.
- الرياضة التنافسية.
- رياضة النخبة ذات المستوى العالي.

تطبيقا لبرامج الحكومة الموافق عليه من طرف المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997.

<sup>1</sup> - بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر: وزعت في مؤتمر القاهرة حول تكوين الإطارات الرياضية في الدول العربية، المركز الاولمبي المحاذي من 18 إلى 22 مايو 1998 جمهورية مصر العربية.

وتجسيدا لمحاور برامج الوزارتين للتكفل بالأنشطة الثقافية والترفيهية والممارسات البدنية والرياضية تم الاتفاق بين وزير الشباب والرياضة ووزير التربية الوطنية على ما يلي:

- ✓ **المادة الأولى:** يعمل كل من قطاع الشباب والرياضة وقطاع التربية الوطنية على العمل المشترك وتوحيد الجهود في مجال تعميم وترقية الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط التربوي.
- ✓ **المادة الثانية:** تنشأ بمقتضى قرار وزاري مشترك لجنة وزارية مشتركة للتنسيق بين وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية.
- ✓ **المادة الثالثة:** تتكفل اللجنة بتجسيد المهام الموكلة إليها والمتمثلة في:
  - وضع برامج عمل تعرض على وزير الشباب والرياضة والتربية الوطنية.
  - متابعة تنفيذ البرنامج المتفق عليه من طرف الوزيرين.
  - تقديم وتقييم دوري للنتائج في عملها ومدى تطبيق البرنامج المعد إلى الوزيرين مرة كل سنة، أو أشهر على الأقل.
- ✓ **المادة الرابعة:** في إطار برنامج العمل، توضع صيغ ومجالات التشاور والتنسيق والعمل بين القطاعين، والمؤسسات الموضوعة تحت وصاية كل من وزارة الشباب والرياضة والتربية الوطنية من أجل التكفل بالأنشطة المذكورة في المادة الأولى أعلاه.
- ✓ **المادة الخامسة:** تسهر اللجنة على تجنيد الوسائل المادية والمالية والبشرية التابعة إلى كلا القطاعين قصد التجسيد الميداني لمحاور البرنامج المصادق عليه.
- ✓ **المادة السادسة:** يمكن تعديل البروتوكول في أي وقت وباتفاق الطرفين متى استدعت الضرورة ذلك.
- ✓ **المادة السابعة:** يسري مفعول هذه الاتفاقية من تاريخ التوقيع عليها من طرف الوزيرين.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية.

1-5- أهداف النشاط البدني والرياضي في الجزائر:

تمهيد:

إن مكانة التربية تضع نصب عينيها تنفيذ مبادئها وطبيعة احتياجات التلاميذ، إذ أن التعليم لا يفي بالغرض إلا إذا كان له معنى في ذهن المتعلم، ولكي تصبح برامج النشاط البدني والرياضي ذات أثر ايجابي وفعالية واضحة فلا بد من أخذ بعين الاعتبار أساس تفهم الطبيعة العامة للاحتياجات والميول والقدرات والسلوك والخصائص والمميزات للمراحل السنوية للجماعات التي تخدمها المدرسة والوسائل التي تمكن التربية أن تخدم فيها نحو التحضر والتطور.

وبالنسبة للنشاط البدني والرياضي تقسم الأهداف إلى ثلاث أقسام:

- الارتفاع بالتطور الاجتماعي والنفسي.
- الارتفاع بتطور مستوى اللياقة البدنية.
- الارتفاع بكفاءة وظيفية وعضوية.

1-5-1- أهداف النشاط البدني في الجزائر:

يؤكد الميثاق الوطني الجزائري على أن الشباب يشكلون العنصر الأساسي للمجتمع، وعند إقرار سياسة تربوية شاملة لا يمكن تجاهل دور النشاط البدني والرياضي، بصفته عاملا لتجديد وتنشيط الشباب باعتبارهم أهم مصادر الطاقة الاجتماعية التي تخدم البلد، إذ أنه يمثل القيم التربوية والخلفية التي تحملها إحدى دعائم إقرار هذه السنة.

كما صدر قانون "02" الذي ينص تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للنشاط البدني وتطويره، والذي ركز على

ما يلي:<sup>1</sup>

- تشكل الممارسة التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما تتمثل في تمارين بدنية موجهة لوقاية وتطوير وتقويم وتحسين الكفاءات النفسية والحركية للعمال والشباب خاصة الطفل.
- تنظيم وتطوير الممارسة الجماهيرية على مستوى دور الحضارة والمؤسسات التربوية والتكوين والوسط الاجتماعي والمهني وكذلك بالنسبة لمعوقين.
- تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين يدرس على شكل تعليم.

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، المرجع سبق ذكره. ص 27.



- تعد الممارسة الجماهيرية جزء مكمّل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والوسط الاجتماعي والمهني.
  - تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الأوساط المدرسية والجامعية في إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل من مؤسسة.
  - تمثل الممارسة التنافسية الجماهيرية في تدريبات رياضية متخصصة ممهدة للمنافسة وتهدف إلى المساهمة في:<sup>1</sup>
    - التعبئة والتكوين والانسجام الاجتماعي للشبيبة عن طريق التنافس السليم.
    - وضع منظومة تربية وطنية لكشف مواهب الشباب والرياضة وانتمائها خاصة في الوسط التربوي والتكوين وتحديد كفاءات إنشائها وتنظيمها وسيرها عن طريق التنظيم وتشكل النخبة الوطنية في حاصل هذا المسار.
    - يتم تنظيم الممارسة التنافسية حسب نظام المنافسة لكل أصناف السن في كل المؤسسات ولكن القطاعات بالأخص في الأوساط المدرسية والجامعية والاجتماعية المهنية والجيش الشعبي الوطني وكذلك في البلديات والأحياء وكل التجمعات السكانية.
- لقد بينت "ويست بوتشر" سنة 1991 أن للمدارس مزايا عديدة ورسائل نبيلة تتمثل في الأخذ بيد الشباب والأطفال ومعاونتهم لتشكيل حياة أفضل لهم من خلال الارتقاء بالصحة وتبني أسلوب صحي للحياة.<sup>2</sup>
- كما أشارت "لومبيكن" إلى أن مدرسي النشاطات البدنية والرياضية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية التي يخوضونها فالقادة يتصفون بالإبداع والحماس وتحمل المسؤولية والحسم كما أن نجاحهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيها، وربما إن مدرسي النشاط البدنية والرياضية يؤمنون بأدوارهم القيادية فإنهم يتحملون مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها.
- ويمثل دور مدرسي النشاط البدني والرياضي في التركيز على الجانب التعليم والتنسيق مع البرامج المقررة في الثانوية ويمكن تقسيم هذا الدور إلى أربعة أقسام:
- ❖ **قسم لتدريس النشاط البدني:** وذلك من خلال دروس النشاط البدني الرياضي المقررة في المنهج المدرسي حسب كل مستوى دراسي.

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، المرجع سبق ذكره، ص 28.

<sup>2</sup> - امين انور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص 147 - 148.

- ❖ قسم لإدارة النشاط الداخلي: وهي الأنشطة المكتملة للدرس ذات الطابع التطبيقي حيث تتم داخل المدرسة.
- ❖ قسم لإدارة النشاط الخارجي: وهي أنشطة ذات طابع تنافسي حيث تمثل فرق المدرسة ومنتخباتها في المسابقات والمنافسات.
- ❖ قسم لإدارة البرامج الخاصة: وهي الأنشطة التي تعتمد على حالات التفوق والامتياز الرياضي مما يعمل على استمراريته والارتقاء به.

### 1-6- مفهوم النشاط البدني والرياضي في المنظومة التربوية:

يحتل النشاط البدني والرياضي مكانة مرموقة في المؤسسات التربوية في الجزائر، وتؤمن هذا الأخير بالدور الذي يلعبه في إعداد المواطن الصالح لأن الشباب يشكل أتمن رأس مال الأمة كما أكدته المنظمة الوطنية للتربية البدنية والرياضية أن تحديد مفهوم النشاط البدني والرياضي يختلف من بلد إلى آخر وهذا راجع إلى طبيعة أهداف المجتمع والفلسفته.

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

ويعرف "شارلو ايبوكر" النشاط البدني على أنه "جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل، ولكنه مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للمواطنين"<sup>1</sup>

وتعرف على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، إلى نفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها الرامية إلى إعداد الإنسان من النواحي النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية وكذلك

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص 30.

الثقافية بالإضافة إلى تجنيد الشباب من أجل الدفاع عن الوطن ومن خلال ما سبق ذكره لنا مدى شمولية التربية، ومدى الارتباط الوثيق والتكامل الأكبر بين النشاط البدني والرياضي وجوانب الحياة المختلفة.

فالنشاط البدني إذن برنامج أساسي داخل المنظومة التربوية، حيث يمارس من خلالها التلاميذ حركات بدنية ورياضية بهدف تنمية القدرات البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية في جو ترفيهي مسلي.

فه على أساس أنه نظام تربوي شامل وتخضع لنفس الغايات لبلوغ أهداف كبيرة وتطلعات واعدة وهامة والرامية إلى رفع من شأن تكوين الإنسان بما لديه من مزايا.

### 1-7- نبذة تاريخية عن تطور النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية الجزائرية:

لقد ساهمت المؤسسات التربوية الجزائرية بشكل كبير في تثبيت المجتمع الجزائري واثرائه، ونظرا لأهمية النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي، أولت الدولة الجزائرية اهتماما بالغاً لهذا المجال، فعمدت إلى تنظيم الممارسة النشاطات الرياضية في المنظومة التربوية بهدف الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي لشباب الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسياحة التي تمثلت مهامها فيما يلي:

✚ الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.

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

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والنشاط البدني من التهميش الذي أصابها وكانت من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات القاعدية، نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.<sup>1</sup>

وعلى مستوى المؤسسات المدرسية، بذلت الدولة الجزائرية جهوداً معتبرة لإدماج النشاط البدني والرياضي مع التكوين الأساسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

المادة (35-76) المؤرخة في 16 أبريل 1976 والمتضمنة تنظيم التربية البدنية والتكوين حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية (المادة 05) ومجانية (المادة 07).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق. ص 28.

<sup>2</sup> - بوغلاي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 7891، ص 14.

### 1-8-1- مهام النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية:

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

#### 1-8-1-1 من الناحية البدنية:

إن الفرد القوي خير وأحسن من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه ومهام بلاده ولاسيما من الناحية الاقتصادية لذا عمل النشاط البدني والرياضي إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية والحركية من أجل التحكم أكثر في البدن.

#### 1-8-1-2 من الناحية الاقتصادية:

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

#### 1-8-1-3 من الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن النشاط البدني والرياضي تعمل على تحقيق القيم الثقافية والخلقية وذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتهم في تعزيز تماسك الأمة من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية كما ترمي كذلك إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفتاحا، لأن النشاط البدني هو مصدر الانفراج والإثراء الثقافي.

فهو يوفر للشباب والصغار والكبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا.

ومن أجل تحقيق التنمية الذاتية، والبدنية والعقلية، ومن مهام النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية في الجزائر هي:

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

## خلاصة:

تبرز أهمية ممارسة الرياضة، كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية، وكذا الكفاءة الحركية، وما يتصل بها من قيم صحية متنوعة، التي تساهم في تكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بواجبات ومواجهته لمتطلبات الحياة، يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك مجال الطب.

فالنشاط البدني الرياضي، يسعى دوما للوصول إلى أرفع المستويات المهارية الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد، وهذا بشكل عام يسمح له بالسيطرة الكاملة على حركاته ومها ارتته، ثم على أدائه، وهذا ما حاولنا تبيانه من خلال هذا الفصل، والتلميح بالقليل لهذا العلم البشري العظيم، الذي هو دوما في خدمة صحة وراحة بال الإنسانية عموما.

## الفصل الثاني:

النشاط البدني والرياضي وإنعكاساته على  
الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق

تمهيد:

إن النشاط البدني والرياضي بنظامه وقواعده السليمة أصبح ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصر فعال في إعداد المواطن الصالح.

كما يعمل النشاط البدني والرياضي على تطوير القيم الأساسية التي تقيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية المعرفة والأخوة وبذل الجهد كذلك، وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن النشاط البدني والرياضي لا يعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة، فيجب أن نعطي نفس الأهمية للنشاط البدني والرياضي كما هو الحال بالنسبة للمواد الأخرى.

فحسب تنوع تعاريف النشاط البدني والرياضي نستطيع أن ندرك الأهمية الكبيرة له لما له من تأثير على تكوين الفرد من الناحية النفسية، الاجتماعية والصحية، ويعتبر كذلك بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية الذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.



## 2-1- تعريف النمو:

إن عملية النمو هي عملية طبيعية تحدث داخل الكائن الحي نفسه، فالنمو هو سلسلة متلاحقة ومتتابعة من التغيرات تحصل في جميع جوانب الشخصية العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والتي تطرأ على الإنسان، وتسير هذه السلسلة من التغيرات نحو اكتمال النضج.<sup>1</sup>

النمو هو السلسلة من التغيرات التي تؤدي بدورها إلى نضج الكائن الحي عبر عمره الزمني، أي خلال فترة حياته، فهو الزيادة في الحجم ومستوى التعقيد، حيث يبدأ منذ لحظة تلقيح البويضة ويستمر إلى مرحلة الرشد.<sup>2</sup> فيرى الدكتور فؤاد البهي السيد أن النمو سلسلة متتابعة ومتكاملة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدأ انحداره.

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

إن عملية النمو عملية داخلية وكلية أي تحدث داخل الكائن الحي نفسه، فهو مصدر نموه ويحدث النمو في جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية حيث إن النمو وحدة مستمرة ومتصلة.

## 2-2- الغرض من دراسة النمو:

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

وتهدف الدراسة العملية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره كمعرفة الطفل لعمره الزمني وعلاقة وزنه بطوله وعمره وعلاقة لغته بمراحل نموه وبذلك يقيس الباحث النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي بمقاييس صحيحة، فيكشف النمو العادي المتوسط والنمو البطيء المتأخر والنمو السريع المتقدم.

<sup>1</sup> - د. عبد الفتاح دويرار: "سيكولوجية النمو والارتقاء" - دار المعارف الجامعية - الاسكندرية - بدون طبعة - 6991 - ص. 20.  
<sup>2</sup> - رمضان محمد القذافي: "علم النمو الطفولة والمراهقة" - المكتبة الجامعية الحديثة - الاسكندرية - الطبعة 2 - 7991 - ص. 62.64.

## 2-3-2- على الجانب النفسي:

### 2-3-1- النمو النفسي:

هو قدرة الفرد على مجابهة الصعاب والأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان، حيث في مرحلة المراهقة يعيش المراهق صراعات نفسية قوية فيتأرجح بين حالة وأخرى، ويميل للتفكير في المشاكل المحيطة به، فهو يرى نفسه كبيرا ويقم نفسه في أحاديث الكبار، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا، وتقاس الصحة النفسية بمدى قدرة الفرد على مجابهة مشاكله وحلها حلا سليما.

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

### 2-3-2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي:

تشير كلمة النشاط البدني إلى عملية التربية التي تتم عن طريق ممارسة نشاطات تنمي وتصون الجسم البشري وحينما يزاول الفرد لعبة جماعية أو فردية فإن التربية تتم في هذا الوقت.<sup>1</sup>

كما غيرت النظريات في علم النفس مفهوم اللعب في النشاط البدني واتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن الغرائز وتحويل طاقاتها إلى تنمية ذاتية للفرد وجلب السرور إلى نفسه ومن ثم أصبح الاهتمام بالصحة النفسية في النشاط البدني يسير جنبا إلى جنب مع الاهتمام بالصحة البدنية وصار تعلم المهارات التي تشتمل عليها الأنشطة الرياضية يتم بصورة أفضل بالاعتماد على مبادئ وقوانين التعلم التي تتضمنها الأطر النظرية.<sup>2</sup>

### 2-3-3- الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، وتدوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه، ونتيجة هذا فالنشاط البدني والرياضي حريص على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي لسلوكات المراهق، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه.

كما أن النشاط البدني والرياضي يعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت، وعند الاضطراب والحركة نجد أن النشاط البدني منصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العزم والاكتمال.

<sup>1</sup> - محمد الافندي: "علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية" دار النهضة للطبع والنشر. ص 41.

<sup>2</sup> - الافندي: نفس المرجع السابق ص 15-16.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه النشاط البدني والرياضي على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة، نذكر منه دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 وتتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل، وذلك لمدة أربعة أشهر والنتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية وكذلك تعديلا في خصائصهم النفسية، ولا سيما فيما يخص استقرارهم العاطفي.

وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة البدنية والآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء وأظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضعية في أعين أقرانهم<sup>1</sup>.

يقول " أمارداكا " (اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز والهومات الداخلية المكبوتة).

إذن فإن النشاط البدني يؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي، حيث أنه من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية من جهة ومن جهة أخرى فهو أهم عوامل التعلم من ناحية أخرى، كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان والتوافق النفسي، إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للمراهق للتحرر من الكبت، حيث أن الانعزال التام يساعد على اشتداد الكبت وبالتالي يتحول إلى مرض نفسي<sup>2</sup>.

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

كما ينمي النشاط البدني والرياضي الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات<sup>3</sup> حركية أخرى عن طريق روح الإبداع.

<sup>1</sup> - مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق 1891 - ص 732-832.

<sup>2</sup> - قاسمي صادق وإيشوكان محمد، أثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات " مذكرة ليسانس - جامعة الجزائر. 1994. ص 32.

<sup>3</sup> - حسن علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف - الطبعة 1 - 1986. ص 102.

## 2-4- على الجانب الاجتماعي:

### 4-3-1- النمو الاجتماعي:

هو العملية التي يصبح المراهق بموجبها كائنا اجتماعيا وتتضمن هذه العملية تعليم العادات الاجتماعية والاستجابات والمؤثرات، كما يعرف بأنه العملية التي تساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع بيئته الاجتماعية ويتم اعتراف الجماعة به ويصبح متعاوناً معها وفرداً فيها ويظهر نمو الفرد الاجتماعي في اتجاهاته الاجتماعية وأفعاله وأقواله في التعبير عن هذه الاتجاهات، كما تظهر في تعامله اليومي مع غيره من الناس وتفاعله مع الجماعات الأخرى، ومع نواتج ثقافته وينتج عن هذا نشأة اتجاهات محددة نحو هذه الأشياء. فالإنسان لا يولد شيوعياً أو رأسمالياً أو جمهورياً أو ديمقراطياً.. إلخ وإنما يتعلم هو بنفسه أن يكون أياً من هؤلاء بالخبرة والتجربة.

### 4.3.2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي:

يلعب النشاط البدني والرياضي دوراً هاماً في بناء المجتمع، حيث يكسب الفرد مهارة حركية، ولياقة بدنية وتعوده بشتى الطرق الجذابة الشيقة على الأساليب الصحيحة في التعامل حيث تهذبه سلوكياً وتسمو نزاعاته ورغباته وبما أن ممارسة الرياضة ميل غريزي وطبيعي في الإنسان، إلا أنها في كل الظروف والأحوال تؤدي الوظيفة الاجتماعية التي تربط أكثر بظروف وقيم ممارستها سواء كانوا أفراداً أو جماعات أو مجتمعات، لهذا أصبح النشاط البدني والرياضي في عصرنا هذا أساساً من أسس إعداد الفرد وتهينته للحياة المستقبلية تهيئة عملية يكون الدافع فيها ميل الفرد تلقائياً للعب مع أفراد من سنه ورغبة الشباب في القضاء على الملل الذي يشعرون به في أوقات الفراغ.

### 4-3-3- الآثار الاجتماعية للنشاط البدني والرياضي على المراهق:

ومن الجهة الاجتماعية فإن النشاط البدني والرياضي يقوي الرغبة في النشاط والعمل، ويخلق في المراهق روح الجماعة والتعاون والتضامن وتعزدي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة.

فالتنشئة الاجتماعية هي نسق الإنجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع، فهذا يعني الاندماج للجماعات بطريقة الصدفة أو بطريقة معينة، ولكن هي الاستيعاب للطفل أو المراهق ما دامت هي ظاهرة اجتماعية.

ويكون آثار النشاط البدني والرياضي الاجتماعية على المراهق في التنشئة الصالحة له وتمكين المواطنين أفراد وجماعات من الانتفاع بإمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي، يمكن الوصول إليه وفقاً للمستوى المعيشي في العالم.

إن للنشاط البدني والرياضي دخلا كبيرا في إعداد المواطن الصالح، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته، وأن ينال من النشاط الرعاية الصحية والاجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه، ومن هنا ندرك الصلة بين النشاط البدني والرياضي والنمو الاجتماعي وثيقة، خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الاجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات.<sup>1</sup>

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

إن للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا، إذ هو الوسيلة لنمو الجسم سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على اكتساب الفرد مهارات رياضية يمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة، فمثلا الأعضاء المتفوقون في الأنشطة الرياضية ككرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعلها الجماعي.

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

إن النشاط الرياضي وسيلة تروية إلى جانب أنه وسيلة تروحية، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الإستمتاع بهذا النشاط.<sup>2</sup> هوالنشاط الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة

على قدم المساواة ولا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة والتفاهم بين الناس، وكل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع.

كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، ولا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك

<sup>1</sup> - بشير رشد وحسن الحبيب ودرعي: "انعكاسات ممارسة النشاطات التربوية البدنية والرياضية على النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية" مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر-1998. ص95.

<sup>2</sup> - عادل خطاب، كمال الدين تركي "التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية" دار النهضة العربية، القاهرة. 1965 ص91-02.

المراهق، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة (فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية

عن التقدير والنجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة.

هناك دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جناحا من الأفراد الذين لا يمارسون

الرياضة، ومن هنا فإن الممارسة الرياضية تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع للقضاء على بعض الآفات الاجتماعية منها: التدخين، المخدرات، الجناح حيث قام Resevelt Theodor بفتح قاعات مجانية للملاكمة بضواحي نيويورك فحقق بذلك ضعف في نسبة الإجرام.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث Rosemberger يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

ومن هنا نستنتج أن للممارسة الرياضية دورا فعالا وإيجابيا تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.

## 2-5- على الجانب الصحي<sup>1</sup>:

### 2-5-1- النمو الصحي:

إن النمو الصحي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيش في الفرد داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به؛ قد يتأثر

نموه الصحي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية ونومه، وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن؛ فإن من شأنهما أن يتسببا في بطء عملية النمو الصحي.

### 2-5-2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الصحي:

<sup>1</sup> - محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي. المرجع السابق ص21.

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

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

### 2-5-3- الآثار الصحية للنشاطات البدنية والرياضية على المراهق:

#### أ. أثر النشاطات البدنية والرياضية على القوام:

القوام المثالي هو: ذلك الوضع الذي يسمح فيه بأعلى كفاءة لأعضاء الجسم وأجهزة المختلفة.

وعن القوام ذكرت اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل بالبيت الأبيض أنه:

العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية.

وقوام الإنسان ما هو إلا:

هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات. وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم تتحكم في حركاتها وأدائها. وهذا التركيب المتكامل للجسم الإنساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدي كل إنسان رسالته في الحياة.

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

1. النشاطات البدنية والرياضية تعمل على التنمية الشاملة والمنتزعة لجميع عضلات الجسم مما يكون في نهاية الشكل المتناسق للقوام.
2. التنمية الشاملة والمنتزعة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي الذي تغلفه من أي انحرافات أو انحناءات تنتسب في حدوث تشوهات فيه.
3. زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والنتاج عن أثر الرياضة يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخائها الذي ينتج عنه حدوث "الكرش".
4. القوام الجيد لا يشكل عبئا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب، والحجاب الحاجز مما يزيد كفاءة عمل كلا منها.

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

ب. أثر النشاطات البدنية والرياضية على تنمية عناصر اللياقة البدنية:

نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمو لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن ..... إلخ

مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بالإضافة إلى القيام بالأنشطة الرياضية مواجهة الطوارئ.

ج. أثر النشاطات البدنية والرياضية على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم:

❖ أثر النشاطات البدنية والرياضية على الجهاز الدوري:

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

❖ أثر النشاطات البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي:

ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يساعد على:



## ➤ زيادة السعة الهوائية:

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

- ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.
- ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب.

## ❖ أثر النشاطات البدنية والرياضية على الجهاز العصبي:

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

- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.
- الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.
- الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب هذا فضلا على أن الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي.

## ❖ أثر النشاطات البدنية والرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم:

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

❖ أثر النشاطات البدنية والرياضية على عملية النمو:

من المعروف أن لكل مرحلة سنية معينة معدلات نمو خاصة بها: (طول الجسم - طول الأطراف - العمر الفسيولوجي - العمر العقلي.. الخ)

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

### خلاصة:

يعتبر النشاط البدني والرياضي مجموعة من الأنشطة الحركية النفسية الهامة التي تعمل على بناء الذات والترويح عنه ولا يمكننا التركيز على مواضيع النشاط البدني والرياضي من حيث أهميته الجسمية الصحية دون التطرق إلى أهميته فتطوير الجوانب الاجتماعية والنفسية للمراهق.

ولا يتسنى للمراهق النجاح في ذلك إلا إذا كان مكونا تكويننا ونفسيا واجتماعيا وصحيا جيدا يساعده ذلك في التعامل مع عراقيل ومتطلبات الحياة اليومية اعتباره يعتمد على المهارات والأنشطة الحركية النفسية.

# الفصل الثالث: المراهق

### تمهيد:

ما دمنا نبحث عن إنعكاس ممارسة النشاط البدني والرياضي على الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية،  
وجب علينا معرفة المراهق في هذه المرحلة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة التلميذ في هذه المرحلة تختلف عن طبيعته  
في المراحل الأخرى، لأن مرحلته هنا تتوافق مع المراهقة وهذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل  
بحيث في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي  
علم الأنثروبولوجيا وغيرها من العلوم.

3-1- تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد والعشرين (21) سنة وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.

3-1-1- لغويا:

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

3-1-2- اصطلاحا:

فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل والفرد غير الناضج انفعاليا وجسيميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>1</sup>

3-1-3- المراهقة بمعناها الحقيقي:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها اجتماعي في نهايتها.

3-2- مرحلة المراهقة: تعني الفترة الممتدة بين الثالث عشر (13) والعشرين (20) سنة

وتعني عبر ونمى وتعرف ADDOLECRE ومن كلمة ADOLISCENCE بفترة النمو، حيث يحدث تغير جسماني ونفساني مهم متصل بتملك استقلالية الرشد وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأصعب مراحل النمو في حياة الفرد إن لم تكن أهمها على الإطلاق حتى أن بعض العلماء النفسانيين يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد.<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> - فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، بدون طبعة، ص 272.

<sup>2</sup> - تركي رابح، أصول التربية والتعليم. الطبعة الثانية، ص 242.

كما تكتشف القدرات وتظهر الميول في هذه المرحلة، وكذلك الصفات الانفعالية للفرد كما تظهر صفاته الاجتماعية وعلاقاته وتتضح اتجاهاته وقيمه التي يكونها ويكتسبها من الوضع الاجتماعي الذي يعيش فيه (البيئة).

- المراهقة أكثر من انتقال بسيط متصل بالبلوغ، وهي عبارة عن فترة تحول وتطور بيولوجي متصل بظاهرة البلوغ.
- تغيير نفسي متصل باكتساب هويته وأخيرا تغيير اجتماعي تحت تأثير تغيير العلاقات مع المحيط العائلي أو المدرسي أو المؤسسة التعليمية.

### 3-3- مراحل المراهقة:

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

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

3-3-1- مرحلة المراهقة المبكرة: تبدأ هذه المرحلة من سن 21 إلى 41 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية.

3-3-2- مرحلة المراهقة الوسطى: تبدأ هذه المرحلة من 51 إلى 71 سنة وتقابل المرحلة الثانوية.

3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة: تبدأ هذه المرحلة من سن 18 إلى 20 سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين (21) حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا وفسولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.<sup>1</sup>

### 3-4- أقسام المراهقة:

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

- ❖ المراهقة المتكيفة: وتتسم بالهدوء النسبي والهدوء والاستقرار.
  - ❖ المراهقة الإنسحابية المنطوية: وتتميز بالإكتئاب والعزلة الشديدة والسلبية والخجل والتردد.
- 3-5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشؤون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. الطبعة الخامسة، ص 23.

والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء ومن ثم يولد الطفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر، تسير الدورة في الوجود ويستمر الانسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهق مفيدة للمواطنين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب.

وما لا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً

فشيخاً.

### 3-6- أهداف مرحلة المراهقة:

تتلخص أهم أهداف المراهقة حسب كول وهول (1973) Cole and Holl في:

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

### 3-6-1- النضج الاجتماعي:

يبدأ النمو الاجتماعي مما يلي:

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

### 3-6-2- النضج العقلي:

يبدأ النضج العقلي مما يلي:

- قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة نمو إلى طلب الدليل قبل القبول.



- الرغبة في الحقائق نمو إلى الرغبة في تفسير الحقائق.
- اهتمامات وميول جديدة وكثيرة إلى ميول ثابتة وقليلة.

### 3-6-3- النضج الانفعالي:

- التعبير الانفعالي غير الناضج نمو إلى التعبير الانفعالي البناء.
- التفسير الذاتي للمواقف نمو إلى التفسير الموضوعي للمواقف.
- المواقف والدوافع الطفلية إلى المميزات الناضجة للانفعالات.
- عادات الهروب من الصراعات نمو إلى عادات المواجهة وحل الصراعات.<sup>1</sup>

### 3-6-4- اختيار المهنة:

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

### 3-6-5- استخدام وقت الفراغ:

يمر المراهق من:

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

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص30.

3-6-6- فلسفة الحياة:

يمر المراهق من:

- الميول بخصوص المبادئ العامة نمو إلى الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها.
- يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلقة نمو على قيام السلوك على أساس المبادئ الأخلاقية.<sup>1</sup>
- يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور وتخفيف الآلام نمو إلى قيام السلوك على أساس الضمير والواجب.

3-6-7- توحيد الذات:

يمر المراهق من:

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

3-7- خصائص المراهقة الوسطى (51 إلى 81) المرحلة الثانوية:

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

كما تستطيع هذه المرحلة أن تؤذيه بحيث تمكنه من تخطيط وتنفيذ برامج التعليم والتدريب طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموه بغية تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية.

1- حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق ص31.

3-7-1- المراهقة الوسطى (51 إلى 81) سنة: مرحلة التعليم الثانوي: ويؤدي الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية (الطور الثانوي) إلى الشعور بالنضج والاستقلال والمراهقة الوسطى هي قلب مرحلة المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

ومن خصائصها:

#### ❖ النمو الجسمي:

يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي والصحة البدنية.

#### • مظهره:

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

#### ❖ النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا ويزداد نشاطه وقوته ويزداد إتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الراقنة والألعاب الرياضية كما تزداد معرفة زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

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

#### ❖ النمو العقلي:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي نظرا لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي أوبداية العمل في معظم الحالات.<sup>1</sup>

• **مظهره:** تبدأ سرعة نمو الذكاء ويقترب هذا من الوصول إلى اكتماله في الفترة من 15 - 18 سنة.

ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة والإرادية لتباعد المستويات

وتتوسع حياة المراهق.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب القاهرة، ط1، 1995، ص329.

ويأخذ التعليم طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل، ويظهر التفكير المعنوي في نمو طول هذه المرحلة وينمو التفكير المجرد والتفكير الإبتكاري كما تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات ويميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وخطابات وشعر وحصص صغيرة يضع فيها رغباته وتنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء الجنسي والبيئة الثقافية وينمط الشخصية العام للمراهق ويظهر هنا اهتمام المراهق جدياً بمستقبله المهني والتربوي ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي وفي المهن التي تناسبه أكثر من غيرها.

إلى جانب ميل المراهق إلى التفكير الديني والاعتماد على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة والحفظ الآلي.

وقد دلت الأبحاث على أن المراهقين يميلون ميلاً قوياً إلى القراءة والإطلاع ولا سيما الجرائد وكتب الدين والرحلات وأخبار الأبطال في جميع المجالات، والمراهقين في هذه المرحلة يغرمون بتقليد من يختارونه من الأبطال يكون مثلهم الأعلى.

#### ❖ النمو الاجتماعي:

يسعى المراهقون في هذه الفترة إلى تحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي فتصبح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة ويتضح البحث عن الذات في ثلاثة جهات رئيسية وهي البحث عن نموذج يتحدى مثل الوالدين، المرين، شخصيات هامة، اختيار المبادئ. القيم والمثل العليا، تكوين فلسفة الحياة.<sup>1</sup>

ويظهر لنا العوز بالمسؤولية الاجتماعية وهي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية العامة والتعاون مع الزملاء وبذل جهد يساعدهم في احترام الواجبات الاجتماعية والسياسية ويشاهد الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الغير وعمل الخير ويلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلطة الجنس ويكثر المراهقون الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والمطامح الرياضية والموسيقى والرحلات والحياة أو أي شيء يهتمون به.

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

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق، ص32.

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

### ❖ النمو الانفعالي:

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

ويزداد شعور المراهق بذاته ونلاحظ مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع وخاصة تلك التي تحول بين المراهق وتطلعه إلى التحرر والاستقلال، ويلاحظ أيضا الخوف في بعض المواقف عندما يتعرض المراهق للخطر حيث يستجيب المراهق للخوف ذو الطبيعة الاجتماعية، التي قد تهدد مكانته الاجتماعية، والتي يعبر عنها بعدة طرق منها: العادات العصبية، الانفجارات الانفعالية والعراك.

### 3-8- خصائص تلميذ التعليم الثانوي:<sup>1</sup>

#### 3-8-1- الخصائص العقلية لتلاميذ التعليم الثانوي:

### ❖ الذكاء والقدرات الخاصة:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية العامة نموًا مطردًا حتى الثانية عشر، ثم يتعثر قليلا في فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطرابات النفسية السائدة في هذه المرحلة، ويقف نمو الذكاء عند سن معين فيقف عند الاعتياديين من الناس في حوالي سن 16 وعند الأغبياء عند سن 14 وعند الأذكاء في حوالي سن 18.

وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة ويقصد بها إمكانية نمط معين من أنماط السلوك المعرفية والنمو العام للمراهقين يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة والتي يمكننا الكشف عنها في حوالي سن الرابعة عشر بالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا.

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية، لتلميذ التعليم العام، بدون طبعة، القاهرة، ص 158.

❖ الانتباه:

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

❖ التخيل:

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

❖ الذاكرة:

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

❖ القدرة على الاستدلال والتفكير:

يقول جيمس في كتابه (علم النفس التربوي) أنه كلما كان الطفل صغير السن ازداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبراته المباشرة وأموره الذاتية، فإذا تقدم به العمر غدا أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بالأمور الغير مباشرة، وإن يعالج أمورا معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة.

ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في دور المراهقة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة التي يستعملها، وفيما يظهر من اهتمامه بالأمور الاجتماعية ومن معالجتها، وفي قدرته على إدراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية ومستقبلية وإذا استطعنا أن ننمي ما يقع في طالب التعليم الثانوي من القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات لضمنا نوعا ما الاستقرار في الحياة العلمية وليسرنا له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري.

3-9- الخصاص الإنفعالية لتلاميذ التعليم الثانوي:

العوامل المؤثرة في انفعالات تلميذ التعليم الثانوي المراهق:

3-9-1- التغيرات الجنسية الداخلية والخارجية:

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

### 3-9-2- ميل المراهق:

#### ❖ ميل المراهق إلى التحرر الاقتصادي:

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

#### ❖ تفكير المراهق في مستقبله الاقتصادي ومركزه الاجتماعي:

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

#### ❖ ميل المراهق إلى الطبيعة:

ويهوى المراهق الطبيعة ومشاهدة مفاتها والخروج إلى ظاهر البلدة التي يعيش فيها، وقد يسبب للمراهق الشغف والشوق إلى رؤية الأقطار الأخرى فيفكرون في الهجرة،<sup>1</sup> وقد ينفذون هذه الأفكار من دون علم الآباء أحيانا لأنهم يريدون التحرر من سلطة الكبار والحياة في بيئة لا تعلم عن طفولتهم وعجزهم شيئا.

لقد دلت دراسات أجريت في بريطانيا على أن المراهقين أميل إلى قراءة الجرائد والمجلات المصورة منهم إلى قراءة المجلات والجرائد الأدبية أو العلمية.

### 3-9-3- علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية:

#### ❖ علاقة المراهق بالثانوية:

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

<sup>1</sup> - تركي رابح، المرجع السابق، ص 250.

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

### ❖ أهمية النشاطات البدنية والرياضية للمراهق:

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

### 3-9-4- مشاكل المراقبة في الثانوية:

في الولايات المتحدة الأمريكية ومنذ بضع سنوات أصدر جون هنري مدير المكتب الفدرالي للتحقيقات تصريحاً ولم يزل لهذا التصريح آثاره حتى اليوم، قال فيه أنه لو استمر الاتجاه السائد حالياً في انحراف الأحداث (الشباب) فإن الجرائم في 30 سنة القادمة ستبلغ ما يقارب 07 ملايين حالة سرقة للسيارات و16 مليون حادثة سطو و02 مليون سرقة بإكراه و03 ملايين حالة اعتداء عنيف وألفين حالة قتل.

و3/1 المقبوض عليهم كل سنة تقريبا للجرائم، يكون تحت 21 سنة (السرقة، السطو، الاعتداء الجنسي...).

ولقد أظهرت أخيراً أن مدمني المخدرات من بين الشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 سنة في مدينة نيويورك وحدها بلغ عددهم أكثر من 5 آلاف ويقول جون (إننا نصرف على المجرمين في الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من 04 أمثال ما نصرفه على التعليم العام والخاص وذكرت شرطة USA أن ثلاث تلميذات فصلن من المدرسة في أسبانيا بعد أن كشف المحققون عن مآمرة دبرنها لقتل زميلة لهن في الفصل.

كما يتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه، ويصيبه ببعض المشكلات السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وتعلمه، وربما كانت فترة المراهقة أكثر تعرضاً لهذا عن غيرها من المراحل، نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال. وترجع أسباب بعض هذه الحالات إلى النمو الجسدي للمراهق.

فالمراهق يكره أن يكون متميزاً عن غيره أو مختلفاً في شيء من ناحية النمو الجسدي، فأبي نقص في جسمه يولد له مشاكل نفسية، وهكذا وفي حالت كثيرة تتحول هذه المشاكل إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكال عدة.



وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها وهناك نوع آخر من القلق والاضطراب يحدث للمراهقين لأسباب أخرى منها ما يتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين أو العلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي أو المستقبل المهني.

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

والتعليم الجيد والتوجيه الحكيم يخففان من غير شك فرص حدوث هذه الاضطرابات بل ويخففانها كثيرا إذا حدثت، وفي المراهقة يزيد الاستعداد للإجرام، والسبب في هذا أنه في طور المراهقة تقل رقابة الأسرة على المراهق وقد يزيد اختلاطه برفاقاء السوء فينزلق إلى المخالفات السلوكية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان: المرجع السابق، ص 11

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

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

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

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته  
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 دراستي للجانب النظري سنحاول في هذا البحث الإمام بالموضوع والدراسة الميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية، وذلك بتحليل نتائج الأسئلة التي طرحتها على التلاميذ (المراهقين) وتمحورت أساساً على الفرضيات التي قمنا بتحديدتها كما انتهجنا طريقة التحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات المطروحة، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ.

4-1- الهدف من الدراسة الميدانية:

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة أهمية وانعكاسات النشاط البدني والرياضي على شريحة المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي، وذلك من خلال أسئلة منظمة في إطار استمارة استبائية موجهة إلى تلاميذ الثانوي، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا.

وتكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي:

- **الفصل الأول:** نتناول فيه منهجية الجانب التطبيقي.
- **الفصل الثاني:** تحليل ومناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ.

4-2- المنهج المتبع:

من الممكن أن نقول إن المنهج الوصفي من أكثر المناهج استعمالاً عند دراسة البحوث الجديدة، وذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا الأسلوب لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة، وطبيعة بحثنا هذا تتطلب المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه وصف لظاهرة ما، إذ تستهدف البحوث الوصفية تصوير وتقويم مجموعة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التجديد.

كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة والمقنعة.

4-2- متغيرات البحث:

4-2-1- المتغير المستقل: ممارسة النشاطات البدنية الرياضية

4-2-2- المتغيرات التابعة: وفي هذه الدراسة لدينا ثلاث متغيرات تابعة وهي:

- الإنعكاسات النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق

4-3- العينة:

عند دراسة بحثنا هذا قمنا باختيار العينة من ولاية البويرة وذلك لكوننا نسكن فيها، حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات الموجهة لتلاميذ الطور الثانوي.

وتحوي هذه العينة على 90 تلميذ موزعين كالتالي:

- 30 تلميذ من متقنة بربار عبد الله.
- 30 تلميذ من ثانوية الشهيد عماري أحمد.

- 30 تلميذ من ثانوية حمزة ابن الحسن العلوي البويرة.

وكان اختيارنا لهذه العينة عشوائي أي أثناء أخذ العينة كانت تحتوي على مختلف الشعب (علوم تجريبية، تسيير وإقتصاد، آداب وفلسفة، اللغات الأجنبية).

#### 4-4- أدوات البحث:

كانت أدوات بحثنا كالتالي:

##### أ. الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، وهذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي، وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

ونعتمد في هذا الاستبيان على طريقة الأسئلة المغلقة.

##### - الأسئلة المغلقة:

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

##### ب. الطريقة الاحصائية:

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

التكرار  $100 \times$

النسبة المئوية =  $\frac{\text{العدد الكلي للعينة}}{\text{التكرار}} \times 100$

4-5- مجلات البحث:

4-5-1 - المجال المكاني:

أجري البحث بالمؤسسات التالية: (متقنة بربار عبد الله، ثانوية الشهيد عماري أحمد، حمزة ابن الحسن العلوي البويرة) بولاية البويرة.

4-5-2 - المجال الزمني:

لقد تم بدأ هذا البحث في شهر جونفي عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (مارس، أبريل) وفي هذه المدة قمنا بتوزيع الاستبيانات وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

4-5-3 - المجال البشري:

اجري البحث على عينة من التلاميذ وكان عددهم 90 تلميذا.



خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم الدراسة بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته، وبهذا نكون قد أزلنا الغطاء عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.



## الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل النتائج:

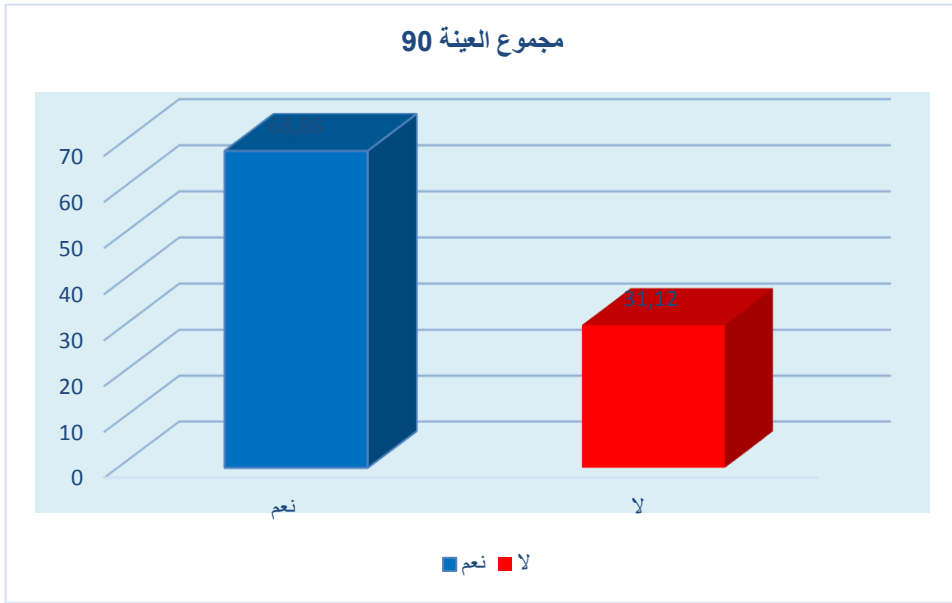
السؤال 01: هل النشاط البدني والرياضي يساعدك على استيعاب دروسك؟

الغرض من السؤال:

الغرض منه معرفة مدى إنعكاس النشاط البدني والرياضي على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية.

الجدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 01

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



تحليل الجدول رقم 01:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 68.88% من عدد التلاميذ المستجوبين يرون أن النشاط البدني والرياضي يساعدهم في استيعاب دروسهم، كما نجد نسبة 31.12% منهم يرون عكس ذلك.

ومن خلال هذه النسب يظهر لنا أن أغلب التلاميذ يرون أن النشاط البدني والرياضي له دور كبير وهام ويتمثل في عدة نواحي منها مساعدتهم في التخفيف من ضغط المواد الأخرى وبالتالي يساعدهم في التحصيل الدراسي.

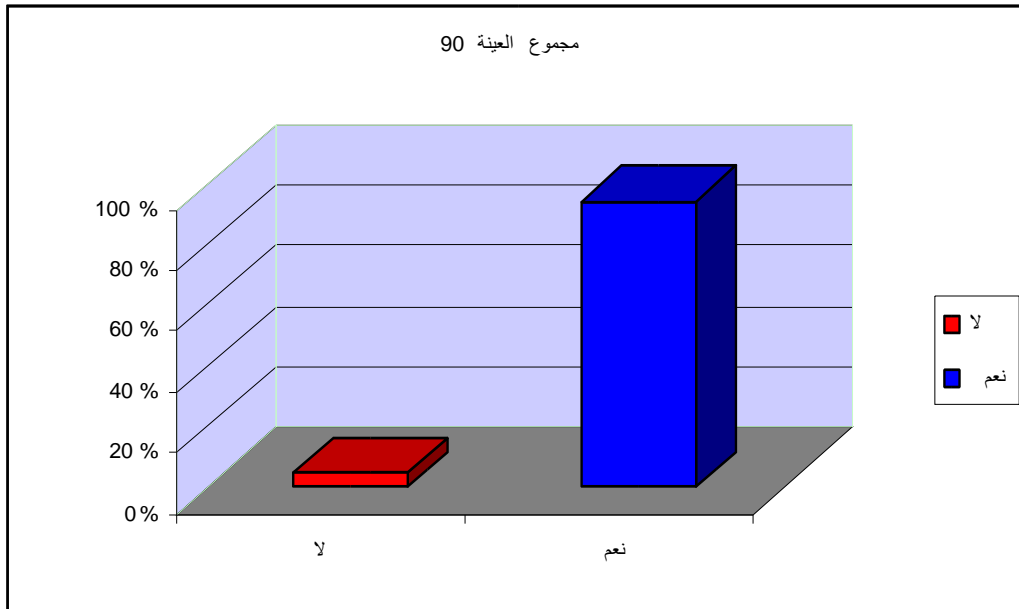
السؤال رقم (02): هل للنشاط البدني والرياضي أثر إيجابي على الجانب النفسي لك؟

الغرض من السؤال:

معرفة أثر النشاط البدني والرياضي على الجانب النفسي للتلاميذ.

الجدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 02

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



تحليل الجدول رقم (02):

من خلال الجدول نرى أن نسبة 94.44 % يرون أن النشاط البدني والرياضي له أثر إيجابي من الناحية النفسية عليهم وبالمقابل لدينا نسبة 5.55% يرون أنه لا يؤثر على الناحية النفسية لديهم.

نلاحظ من خلال هذه النسب أن أغلب التلاميذ المستجوبين يرون أن هناك أثر إيجابي من الناحية النفسية لمادة التربية البدنية والرياضية على هم، لأنهم يرون فيها متنفس ومكان لخلق جو متعة وترفيه وتحرر من ضغط المواد الأخرى.

أما النسبة الأخرى والمتمثلة في أقلية تلاحظ عكس ذلك وهذا راجع إلى عدم ميولهم لممارسة الرياضة داخل وخارج المؤسسة التعليمية.

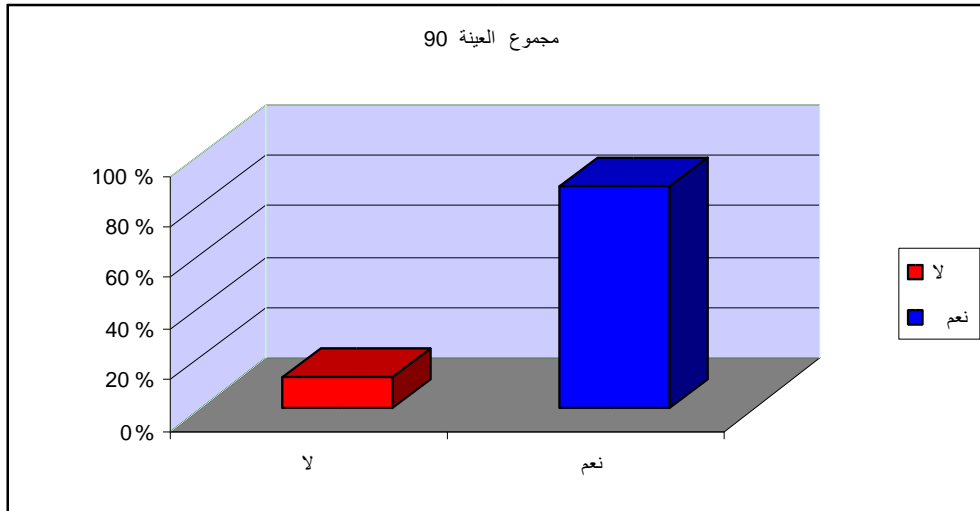
السؤال (03): في رأيك هل يساعد النشاط البدني والرياضي في القضاء على كل من الاكتئاب، العزلة، الخجل؟

الغرض من السؤال:

تبيين الدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في الجانب النفسي ومدى مساهمته في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية.

الجدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 03

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



**تحليل الجدول رقم (03):**

نلاحظ من خلال هذه النسب المبينة في الجدول رقم (03) أن نسبة 77.87% من التلاميذ المستجوبين يرون أن النشاط البدني والرياضي يساعدهم على القضاء على كل من العزلة والاكتئاب والخجل، ونسبة 22.12% يرون عكس ذلك.

من خلال هذه النسب المبينة في الجدول أعلاه نستنتج أن أغلبية التلاميذ مقتنعون بأن يلعبه النشاط البدني والرياضي يساعدهم في القضاء على العزلة والاكتئاب والخجل وهذا لما تخلقه من جو تأخي وتجانس وترفيه، أما نسبة التلاميذ الذين أجابوا بالنفي فهي تمثل نسبة قليلة ربما لأسباب أخرى.

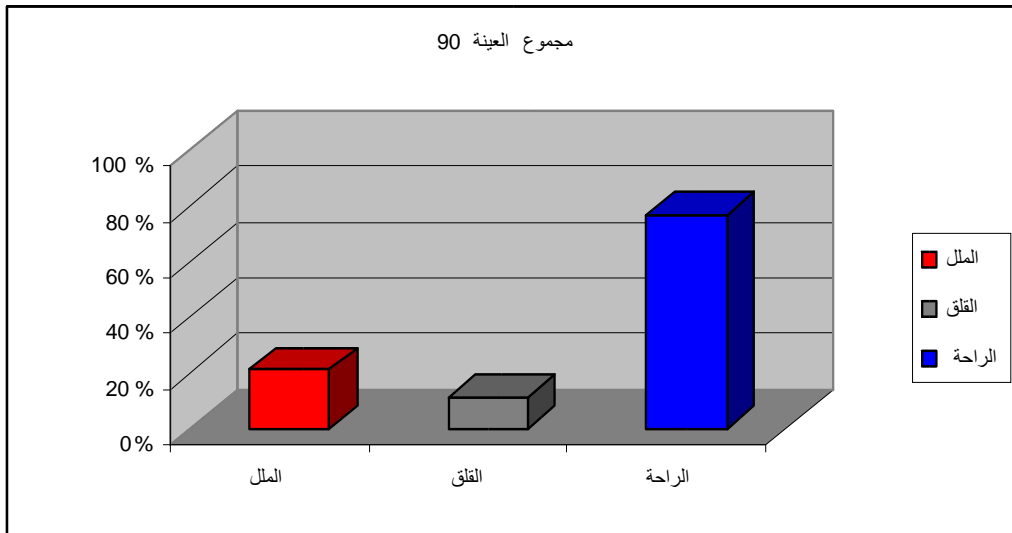
السؤال (04): ما هو إحساسك أثناء ممارستك النشاط البدني والرياضي؟ الراحة، القلق، الملل.

الغرض من السؤال:

إبراز الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسته للنشاط البدني والرياضي وتشخيصه.

**الجدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 04**

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



**تحليل الجدول رقم (04):**

يبين الجدول أن نسبة 67.77 % من التلاميذ المستجوبين يشعرون بالراحة عند ممارسة النشاط البدني والرياضي ونسبة 11.11 % يشعرون بالقلق و 21.11% يشعرون بالملل.

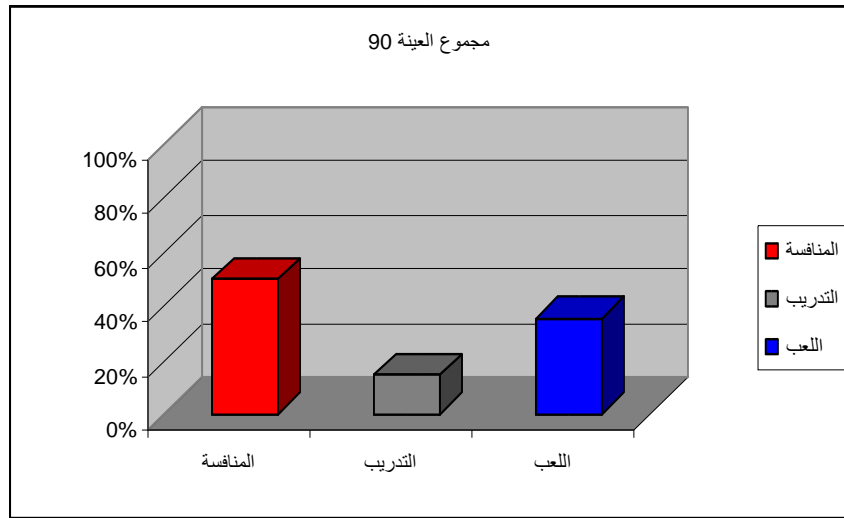
من خلال هذه النسب نلاحظ أن جل التلاميذ المستجوبين يشعرون بالراحة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا راجع للأثر الإيجابي الذي يتركه ممارسة النشاط البدني والرياضي عليهم من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية أما نسبة 11.11% يشعرون بالقلق ربما بسبب عدم تقبل الخسارة عند المنافسة أو ممارسة الرياضة في أرضية أو ملعب غير ملائم أو راجع لتأثيرات الجو السائد بالمنطقة (البرد - الحرارة الشديدة في الصيف - الرياح الرملية ) ونسبة 21.11% من التلاميذ يشعرون بالملل وقد يكون راجع إلى عدم اقتناعهم بممارسة النشاط البدني الرياضي أو أسباب أخرى.

السؤال الخامس (05): ما هو الشيء الذي يعجبك أثناء ممارستك لنشاط البدني الرياضي؟ اللعب، التدريب، المنافسة.  
الغرض من السؤال:

معرفة نوع النشاط الذي يحببه التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 05

| النسبة  | التكرار | الإجابة  |
|---------|---------|----------|
| 35.55 % | 32      | اللعب    |
| 14.45 % | 13      | التدريب  |
| 50 %    | 45      | المنافسة |
| 100 %   | 90      | المجموع  |



تحليل الجدول رقم (05):

نلاحظ في الجدول رقم (05) أن نسبة 35.55% من التلاميذ المستجوبين يقولون أن الشيء الذي يعجبهم في ممارسة النشاط البدني الرياضي هو اللعب، ونسبة 14.45 % منهم يعجبهم التدريب أما النسبة الكبيرة منهم والتمثلة في 50% يعجبهم جو المنافسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها لدينا النسبة الكبيرة والتي تمثل نصف العينة جاوبوا بأن المنافسة هي أكثر ما يعجبهم في النشاط البدني الرياضي وهذا لما يخلقه من جو حماسي يكسر الروتين الذي يعيشونه طيلة الأسبوع أما نسبة 35.55% يرون أن اللعب هو من أكثر الأشياء التي يحبونها وهذا لخلق روح المرح وجو لهو بينهم، أما نسبة 14.45 % يرون أن التدريب هو ما يعجبهم وهذا ناتج لتعلقهم بممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة البدنية لديهم.



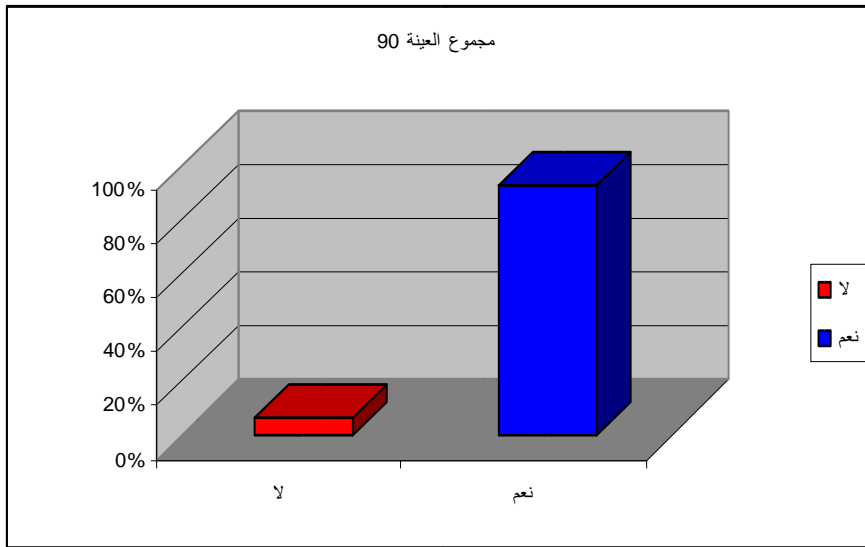
**السؤال السادس (06):** هل بممارستك للنشاط البدني الرياضي تكتشف زملائك وتتعرف عليهم؟

الغرض منه:

معرف مدى إقامة العلاقات بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

**الجدول رقم (06):** يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 06

| الإجابة | التكرار | النسبة  |
|---------|---------|---------|
| نعم     | 84      | % 93.34 |
| لا      | 6       | % 6.66  |
| المجموع | 90      | % 100   |



**تحليل الجدول رقم (06):**

نلاحظ من الجدول رقم (06) نجد أن نسبة 93.34 % من العينة المدروسة يرون أن بممارسة النشاط البدني الرياضي يتم اكتشاف الزملاء والتعرف عليهم أكثر، أما نسبة 6.66% يرون عكس ذلك.

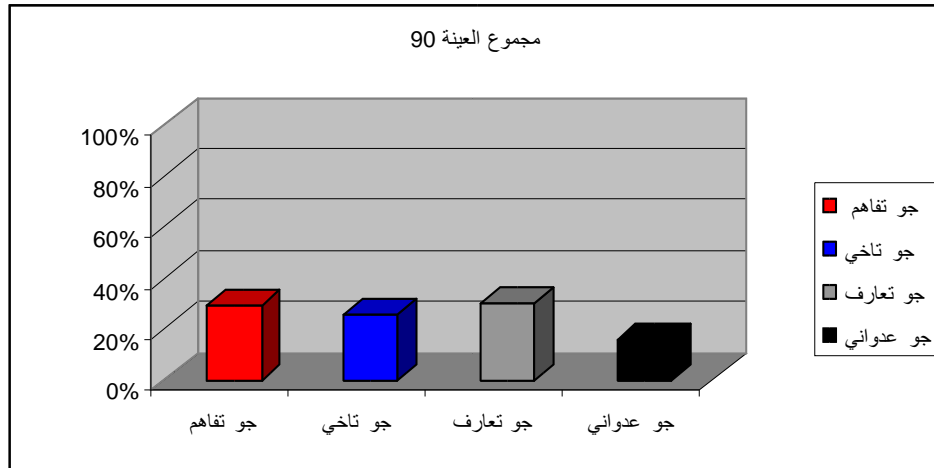
من خلال الجدول نلاحظ أن الأغلبية والتمثلة في نسبة 93.34 % من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن بممارسة النشاط البدني والرياضي يساعدهم على خلق علاقات والتعرف على زملائهم أكثر وهذا ناتج على البعد الاجتماعي للنشاط البدني الرياضي ومدى تقريبيهم من بعضهم ومنه نستنتج أن له أبعاد وآثار ايجابية من عدة نواحي، أما نسبة 6.66 % الذين يرون عكس ذلك فهذا راجع لشخصيتهم وعدم تكيفهم مع المادة بشكل جيد وهذا ناتج عن سوء فهم لأهداف النشاط البدني.

**السؤال السابع (07):** هل تعتقد أن حصة النشاط البدني والرياضي يخلق: جو تفاهم بين التلاميذ، جو تأخي، جو تعارف، جو عدواني؟

**الغرض منه:** معرف نوع العلاقات التي يكسبها التلاميذ من خلال ممارستهم النشاط البدني والرياضي.

**الجدول رقم (07) :** يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 07

| الإجابة               | التكرار | النسبة  |
|-----------------------|---------|---------|
| جو تفاهم بين التلاميذ | 26      | 28.89 % |
| جو تأخي               | 23      | 25.55 % |
| جو تعارف              | 27      | 30 %    |
| جو عدواني             | 14      | 15.55 % |
| المجموع               | 90      | 100 %   |



**تحليل الجدول رقم (07)**

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن نسبة 28.89 % من التلاميذ المستجوبين يعتقدون أن حصة النشاط البدني والرياضي تخلق جو تفاهم بينهم، ونسبة 25.55 % يعتقدون أنه يخلق جو تأخي، ونسبة 30% يرون أنه يخلق جو تعارف أما نسبة 15.55% يرون أنه يخلق جو عدواني.

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن النسبة الأعلى في اعتقاد التلاميذ هي في أن النشاط البدني والرياضي يخلق جو تعارف بنسبة 30% وهذا له دلالة واضحة للأبعاد الاجتماعية لنشاط البدني والرياضي ونسبة 28.89% من نفس العينة يرون أنها تخلق جو تفاهم بينهم ونسبة 25.55 % يقولون أنه يخلق جو تأخي وهذا كله يصب في أثر النشاط البدني من الناحية الاجتماعية عليهم أما نسبة 15.55 % يعتقدون أنه يخلق جو عدواني وهذا راجع ربما لأسباب عدم تكييفهم الجيد أو راجع إلى شخصيتهم المائلة إلى العدوانية.

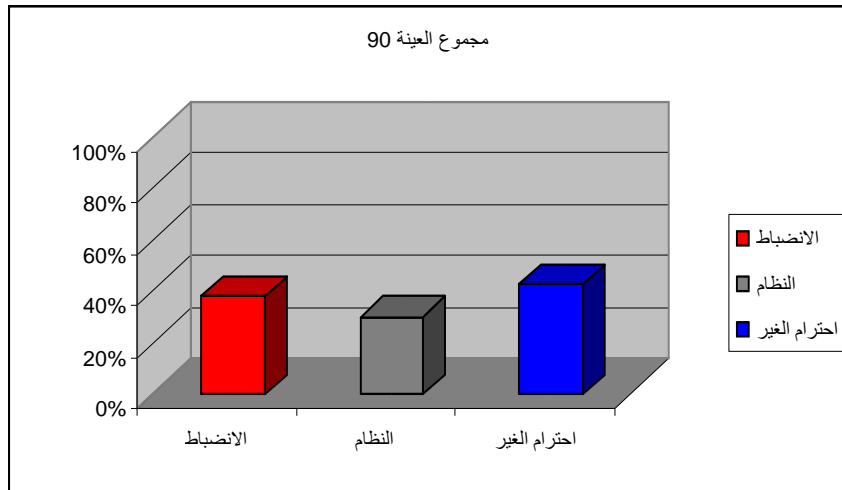
**السؤال الثامن (08):** هل النشاط البدني والرياضي يعلمك: الانضباط، النظام، احترام الغير؟

**الغرض منه:**

معرفة أهداف النشاط البدني والرياضي.

**الجدول رقم (08):** يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 08

| الإجابة      | التكرار | النسبة  |
|--------------|---------|---------|
| الانضباط     | 35      | % 38.89 |
| النظام       | 18      | % 20    |
| احترام الغير | 37      | %41.11  |
| المجموع      | 90      | % 100   |



**تحليل الجدول رقم: (08)**

نلاحظ من الجدول رقم 08 أن نسبة 38.89 % تقول أن النشاط البدني والرياضي يعلمهم الانضباط أما نسبة 20% يعتقدون أنه يعلمهم النظام أما نسبة 41.11 % يقولون أنه يعلمهم احترام الغير.

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن أعلى نسبة من الإجابات كانت: أن النشاط البدني والرياضي يعلمهم احترام الغير وهذا دليل أولاً على وعي التلاميذ بهذا الجانب المهم وثانياً دليل على مكانة النشاط البدني والرياضي في تقوية الروابط الاجتماعية من خلال احترام الغير.

بالمقابل هناك نتائج أخرى وهي نسبة 38.89 % يقولون أنه يعلم الانضباط هذا صحيح فان النشاط البدني والرياضي لديه عدة أهداف منها الانضباط والنظام.

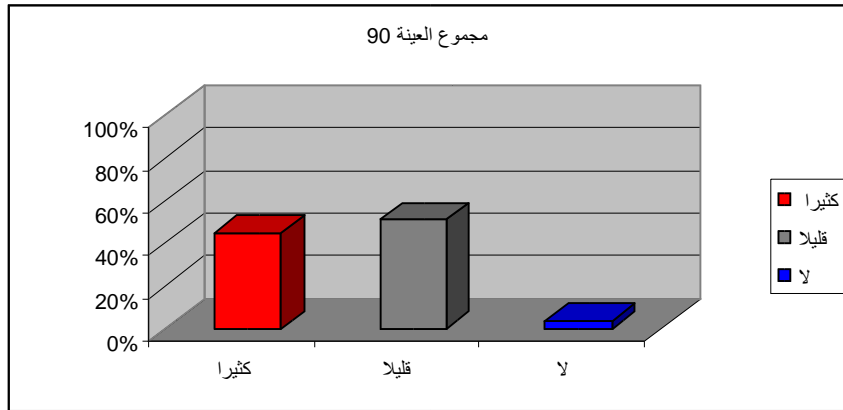
**السؤال التاسع (09):** هل يساعد النشاط البدني والرياضي على الاندماج في المجتمع؟

**الغرض منه:**

معرفة دور النشاط البدني والرياضي في الاندماج الاجتماعي.

**الجدول رقم (09):** يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 09

| الإجابة | التكرار | النسبة  |
|---------|---------|---------|
| كثيرا   | 41      | % 45.56 |
| قليلا   | 46      | % 51.11 |
| لا      | 3       | % 3.33  |
| المجموع | 90      | % 100   |



**تحليل الجدول رقم (09)**

من خلال الجدول نرى أن فيما يخص السؤال: هل يساعد النشاط البدني والرياضي على الاندماج في المجتمع نرى أن نسبة 45.56% يقولون أنه يخلق كثيرا من العلاقات أم انسبة 51.11% فيقولون أنه قليل وأما نسبة 3.33 % فيقولون أنه لا يخلق علاقات.

من خلال النتائج نرى أن النسبة الأعلى هي أن النشاط البدني والرياضي يخلق علاقات قليلة وتمثل هذه النسبة 51.11 % من العينة، هذه النتيجة تدل على أن التلاميذ لا يتعاملون جيدا ومع زملائهم أما نسبة 45.56 % فهم يدركون تماما أهداف النشاط البدني والرياضي، وعندما نرى نسبة 3.33 % يقولون أنه لا يخلق علاقات، ومن هنا ندرك ان النشاط البدني الرياضي له دور اجتماعي كبير.

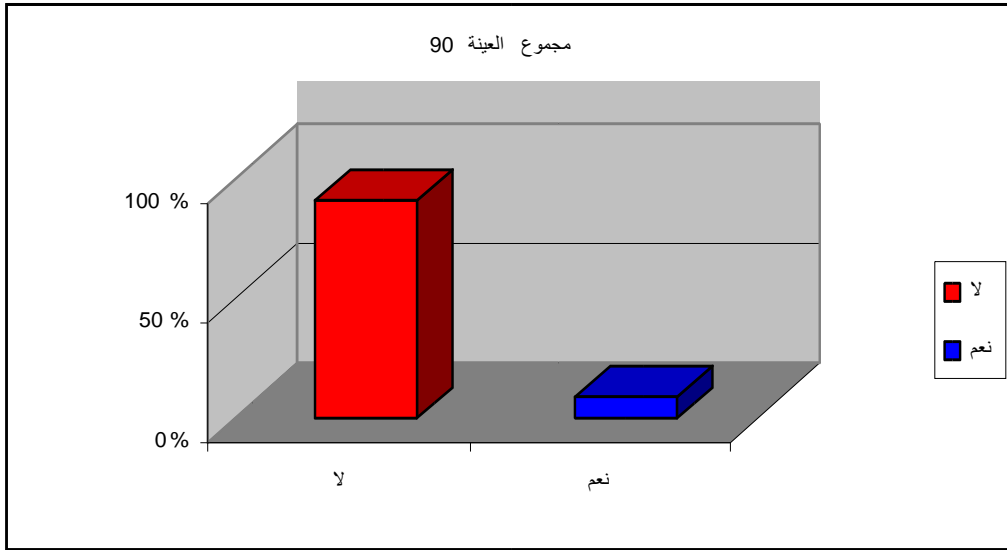
**السؤال العاشر (10):** هل يقتصر النشاط البدني والرياضي على شخص ذو المهارات العالية؟

الغرض منه:

معرفة الشريحة التي تمارس النشاط البدني والرياضي.

**الجدول رقم (10):** يمثل التكرار والنسبة المئوية للسؤال 10

| الإجابة | التكرار | النسبة  |
|---------|---------|---------|
| نعم     | 8       | % 8.88  |
| لا      | 82      | % 91.12 |
| المجموع | 90      | % 100   |



**تحليل الجدول رقم (10):**

من خلال الجدول المبين أعلاه نجد أن نسبة 91.12 % وهي نسبة ساحقة يقولون أن النشاط البدني والرياضي لا يقتصر على شخص ذو مهارات عالية ونسبة 8.88% يقولون العكس.

من خلال النتائج نستنتج أن النشاط البدني والرياضي لا يقتصر على شخص معين لأنه يمكن لجميع شرائح المجتمع ممارسته سواء الذكور أو الإناث كبار أو صغار بدين أو هزيل بالتالي لا تتطلب مهارات خاصة أو عالية.

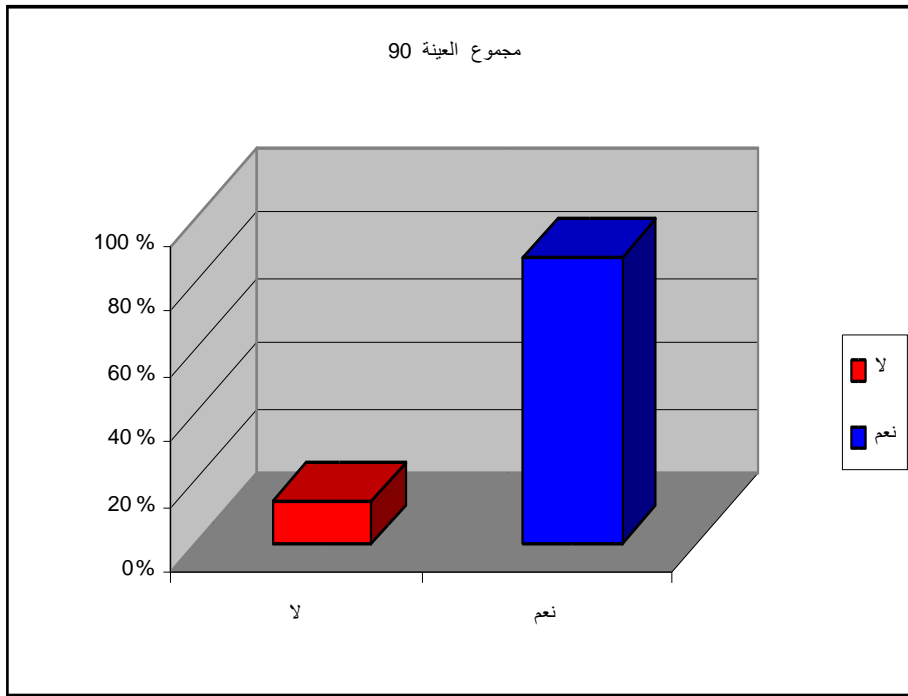
**السؤال رقم (11):** هل للنشاط البدني والرياضي أثر ايجابي على الجانب الصحي لك؟

**الغرض منه:**

معرفة أثر النشاط البدني والرياضي على الجانب الصحي للتلميذ.

**الجدول رقم (11):** يمثل التكرار والنسبة المئوية للسؤال 11

| الإجابة | التكرار | النسبة  |
|---------|---------|---------|
| نعم     | 79      | % 87.78 |
| لا      | 11      | % 12.22 |
| المجموع | 90      | % 100   |



**تحليل الجدول رقم (11):**

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 87.78% يقولون أن النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا على الجانب الصحي أما نسبة 12.22% يقولون العكس.

نلاحظ من خلال النسب أن للنشاط البدني والرياضي أثر على الجانب الصحي وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليه.

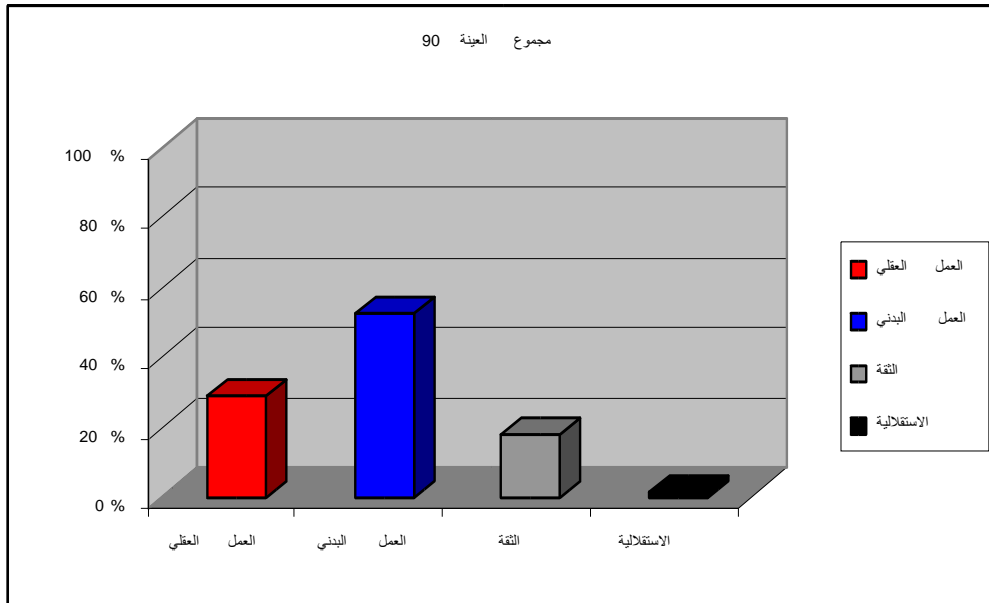
السؤال (12): ممارسة النشاط البدني والرياضي ينتمي إلى: العمل العقلي - العمل بدني - الثقة - الاستقلالية؟

الغرض منه:

معرفة التلاميذ لأهداف النشاط البدني والرياضي.

الجدول رقم (12): يمثل التكرار والنسبة المئوية للسؤال 12.

| الإجابة      | التكرار | النسبة  |
|--------------|---------|---------|
| العمل العقلي | 26      | % 28.89 |
| العمل بدني   | 47      | % 52.22 |
| الثقة        | 16      | % 17.78 |
| الاستقلالية  | 1       | % 1.11  |
| المجموع      | 90      | % 100   |



تحليل الجدول رقم (12):

من خلال الجدول رقم 12 نرى أن نسبة 28.89% من العينة المدروسة جاوبوا بأن النشاط البدني والرياضي، ينمي العمل العقلي أما نسبة 52.22% يقولون إنه ينمي العمل البدني أم نسبة 17.78% يقولون أنه تنمي الثقة ونسبة 1.11% يقولون أنه تنمي الاستقلالية.

نلاحظ من خلال النسب أن أعلى نسبة هي أن النشاط البدني والرياضي ينمي العمل البدني بنسبة 52.22% وهذا يؤكد أن له دور كبير على صحة التلميذ، وتأتي من ورائها نسبة 28.89% لتنمية العمل العقلي وهذا دليل على أنه ذات أبعاد كبيرة.

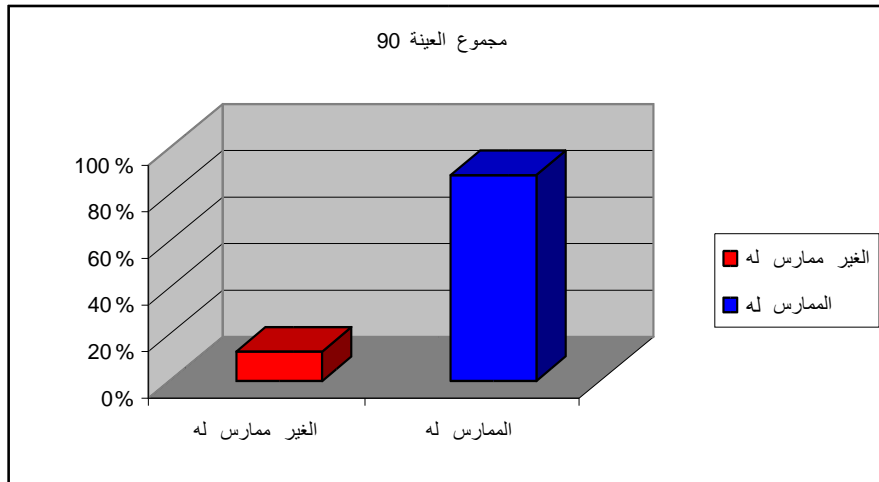
السؤال (13): أيهما أكثر عرضة للإصابات أثناء؟

الغرض منه:

معرفة دور النشاط البدني والرياضي، في الحماية من الإصابات.

الجدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 13

| النسبة  | التكرار | الإجابة         |
|---------|---------|-----------------|
| % 12.22 | 11      | ممارس الرياضة   |
| % 87.78 | 79      | غير الممارس لها |
| % 100   | 90      | المجموع         |



تحليل الجدول رقم (13):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 87.78% يقولون أن أكثر من يتعرض للإصابات أثناء مزاوله النشاط البدني والرياضي هو غير ممارس له ونسبة 12.22% يقولون أن ممارسي الرياضة هم أكثر من يتعرضون للإصابة أثناء المزاوله للنشاط البدني.

- من خلال النتائج نستنتج ان النشاط البدني يساعد على تقوية العظام ومنه أن ممارس الرياضة يملك جسم أقوى يساعده على تحمل الإصابات.



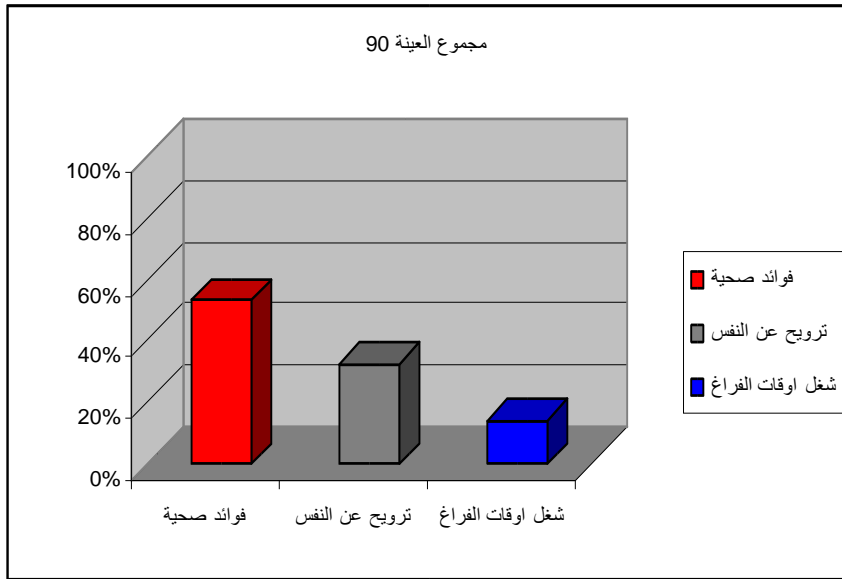
السؤال (14): لماذا تمارس النشاط البدني والرياضي؟ فوائد صحية - ترويح عن النفس - شغل أوقات الفراغ.

الغرض منه:

معرفة رأي التلاميذ حول ممارستهم للنشاط البدني والرياضي.

الجدول رقم (14): التكرار والنسبة الوئية للسؤال 14

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



تحليل الجدول رقم (14):

من خلال الجدول أعلاه لدينا نسبة 53.33 % يقولون أنهم يمارسون النشاط البدني والرياضي لفوائد صحية ونسبة 32.22 % يمارسونه للترويح عن النفس أما نسبة 14.44 % يمارسونه لشغل أوقات الفراغ.

- من خلال النتائج نستنتج أن أكثر ممارسي النشاط البدني والرياضي يمارسونه لفوائده الصحية، وهذا راجع لعلمهم بفوائده، كما نجد نسبة قليلة يمارسونه للترويح عن النفس وهذا يكون لمشاكل نفسية، أما النسبة القليلة جدا يمارسون الرياضة لشغل أوقات الفراغ وهذا يكون راجع إلى فراغ كبير في الوقت.

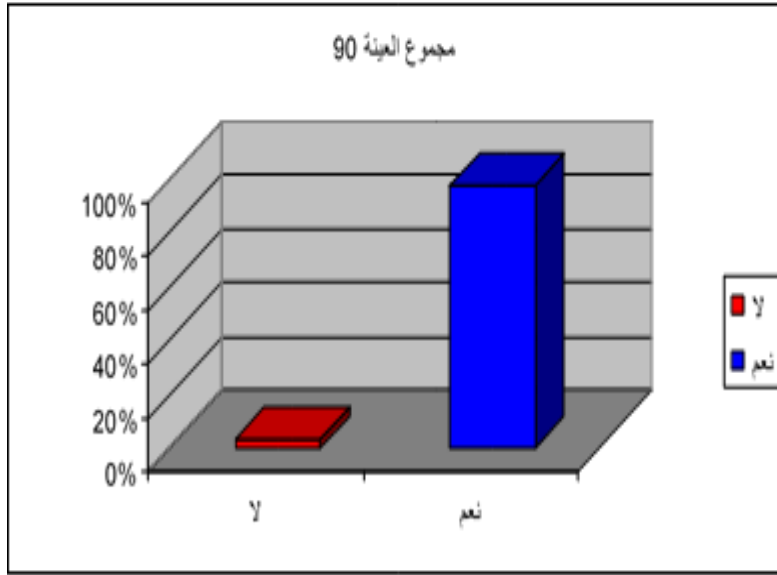
السؤال (15): هل تظن أن النشاط الرياضي يساعد على التخلي عن التدخين؟

الغرض منه:

معرفة فوائد التربية البدنية والرياضية لصحة التلميذ.

الجدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال 15

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



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

نستنتج من خلال النسبة العالية أن النشاط البدني والرياضي يساعد على الإقلاع عن التدخين وهذا يبرهن على الفوائد الكبيرة للنشاط البدني والرياضي من الجانب الصحي، فالتدخين هو عدو الرياضة، أما من يرون أن النشاط البدني والرياضي لا يساعد على الإقلاع عن التدخين فهم نسبة قليلة.

## الاستنتاج:

من خلال دارستنا لموضوع: ممارسة النشاط البدني والرياضي وانعكاساته النفسية، الصحية والاجتماعية على المراهق، ودارستنا الميدانية التي قمنا بها على مستوى بعض ثنويات ولاية البويرة وبالاستعانة بالاستبيان الذي وزعناه على تلاميذ بعض ثنويات ولاية البويرة، وبعد استعراضنا للنتائج والتحليل الإحصائي المتحصل عليه، نصل إلى النتائج النهائية والتحليل العام، وذلك قصد الإحاطة بكل الجوانب العامة من الموضوع بالإجابة عن كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث.

ومن خلال كل ما سبق والاستنتاجات التي توصلنا إليها من خلال أجوبة التلاميذ بعد ومناقشتها استنتجنا ما يلي:

- ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس على الجانب النفسي للمراهق.

- يؤثر النشاط البدني والرياضي على الجانب الاجتماعي للمراهق.

- النشاط البدني والرياضي ينعكس على إجابا على الجانب الصحي للمراهق.

واخير تبين الدراسة ان ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق.

## خلاصة عامة:

على ضوء ما سبق نجد أن النشاط البدني الرياضي يعتبر جزء أساسي ومهم في حياة المراهق، يسعى إلى تحسين الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية للمراهق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأن أهمية النشاط البدني الرياضي كونه القاعدة الأساسية الهادفة إلى تنمية الكفاءات العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة وليست مجرد حشو في الجدول المدرسي أو فترة راحة تتخللها بعض الحركات كما يعتقد البعض.

الاقتراحات والتوصيات

على ضوء النتائج والاستنتاجات

من هذه الدراسة والتي تؤكد انعكاس النشاط البدني الرياضي على الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية للمراهق، ماثرا بذلك على تلميذ المرحلة الثانوية، قد تبين أنه من الضروري الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي وإعطائه المكانة التي يستحقها في حياة المراهق ونظرا لاقتناعنا وتأكيدنا من أن الممارسة الرياضية بصفة منظمة ومستمرة تساهم في تنمية قدرات وسمات المراهق المختلفة، ويساعد في تحسين سلوكه وتصرفاته، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والفروض والتي نأمل أن تكون لها اعتبار وأهمية لمختلف الدراسات المستقبلية:

- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لجميع الأنشطة الرياضية.
- ✓ إعطاء أهمية أكبر للنشاط البدني والرياضي في المؤسسات الثانوية.
- ✓ ضرورة وضع سياسة حقيقية لتأهيل وتنمية ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى المراهق.
- ✓ إعطاء نفس المكانة والأهمية للنشاط البدني بالمقارنة مع النشاطات الأخرى.
- ✓ تطوير الرياضة المدرسية وهذا بتنظيم دورات رياضية داخلية وختارجية من أجل تعاون أكثر والاندماج فب المجتمع.
- ✓ ضرورة التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيين لمحاربة الامراض النفسية على مستوى المدارس
- ✓ دعوة أطباء وأستاذة الاجتماع إلى المدارس الابتدائية لتوعية الوسط المدرسي وقطاع التربية والمجتمع لإدراك تام دواعي كامل إزاء الأهمية الاجتماعية والصحية والقيم الأخلاقية الناتجة من ممارسة النشاط البدني والرياضي.

خاتمة

## الخاتمة:

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان نستنتج أن النشاط البدني الرياضي بالغ الأهمية وهو يعتبر متنفس للمراهقين من عناء الدراسة، يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

كما أنه نشاط أساسي يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين شخصية المراهق ويقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس كما أن له آثار وانعكاسات ايجابية عليه، فهو متنفس للمراهق من ضغط وروتين اليومي و الدراسي فهم يرون فيه متسع للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية و الحياة اليومية كما يرون فيه مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جواً من التآخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم، وهو مجال للمراهقين للتعبير عن أنفسهم بكل حرية ، كما أن له تأثير ايجابي على التحصيل الدراسي فهو فترة راحة و تمتع يستطيع من بعده التلميذ الدراسة بنشاط و قابلية أكثر، كما وجدنا حب التلاميذ للنشاط البدني الرياضي أكثر من النشاطات الأخرى كونه نشاط حيوية ويشعرون بالسعادة والارتياح والاطمئنان عند ممارسته كم يرون أنه يساعدهم على طرد القلق والتوتر النفسي كما تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم بين بعضهم البعض من خلال إبراز مواهبهم الرياضية، وهم يرون أنها مادة أساسية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى .

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدنا أن لنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في حياة المراهق فهو ليس مجرد فترة لعب فقط أو مجرد ملء للفراغ بل هي نشاط أساسية يخضع لأسس علمية ذات فائدة للمراهق، وهذا فيما يتجلى في انعكاساتها على المراهق من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية، غير أن المشكل المطروح أن ممارسته في بلادنا تعتبر كلاسيكية إذا ما قرنت بالدول الأخرى ولعله هذا ما يجعل نظرة الناس إليه أنها مجرد لعب فقط وشغل وقت الفراغ غير عالمين بأهدافه وانعكاساته الصحيحة وهذا كله راجع إلى نقص الهياكل والإمكانيات وفي الأخير نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي انعكاس ايجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق يساعده في حياته اليومية والدراسية، وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذا النشاط الحيوية على المراهق وإبراز اهدافه الحقيقية.

البيبيو غرافيا



## المراجع

### المراجع العامة:

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع "أصول التربية"، دار الفكر العربي - القاهرة، 1995
- 2- فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، بدون طبعة
- 3- تركي رابح، أصول التربية والتعليم. الطبعة الثانية.
- 4- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. الطبعة الخامسة.
- 5- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية، لتلميذ التعليم العام، بدون طبعة القاهرة.
- 6- د. عبد الفتاح دويرار: "سيكولوجية النمو والارتقاء" - دار المعارف الجامعية - الإسكندرية - بدون طبعة - 1996.
- 7- رمضان محمد القذافي: "علم النمو الطفولة والمراهقة" - المكتبة الجامعية الحديثة - الإسكندرية - الطبعة 2 - 1997.
- 8- مالك سليمان مخول: "علم النفس الطفولة والمراهقة" مطابع مؤسسة دمشق 1981.

### المراجع الخاصة:

- 1- شالز " أسس التربية البدنية " الطبعة الرابعة.
- 2- أمين أنور الخولي "أصول التربية البدنية" الطبعة الثانية 1997
- 3- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظرية وطرق التربية البدنية" الطبعة الأولى.
- 4- بوغلاي عمران رولة: "الرياضة في المدرسة الأساسية «. ديوان المطبوعات، الجزائر، 1987.
- 5- عباس أحمد صالح السمراني: "طرق التدريب في مجال التربية الرياضية" الطبعة الأولى.
- 6- أمين أنور خولي ومحمد الحمامي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى.
- 7- عدنان درويش: "التربية البدنية والرياضية المدرسية"، دار الفكر، القاهرة.
- 8- محمد الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية" دار النهضة للطبع والنشر.

- 9- محمد حسن علوي: "علم النفس الرياضي" دار المعارف - الطبعة 1- 1986.
- 10- محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي "التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية" دار النهضة العربية، القاهرة. 1965.

#### الرسائل والمذكرات:

- 1- يوسف حرشاوي "دور التربية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه" رسالة ماجستير مستغانم 1995.
- 2- فاطمة بوراس: أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير. 1997.
- 3- عبد المجيد شعلال، رسالة الماجستير: معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي ووظائف معالجتها 1998.
- 4- بشير رشد وحسن الحبيب ودرعي: "انعكاسات ممارسة النشاطات التربوية البدنية والرياضية على النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية" مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر - 1998.
- 5- قاسمي صادق وأيشوكان محمد: "إثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات" مذكرة ليسانس - جامعة الجزائر. 1994.

#### مصادر أخرى مختلفة:

وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية

- 1- مشروع الميثاق الوطني للجزائر، لسنة 1986،
- 2- قانون رقم (03- 89) المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها.
- 3- مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي - الجزائر - 1996.
- 4- مجلة التربية الجسدية، العدد 2، 1972.
- 5- جريدة الخبر يوم الأربعاء 29/11/2000، العدد 2842.

الملاحق

جامعة أكلي محند اولحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



استبان موجه إلى تلاميذ أقسام النهائية للمرحلة الثانوية

في تحضيرنا لشهادة لسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بشرفنا أن نتقدم إليكم أعزائي

التلاميذ أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تتدرج في إطار بحثنا المتمثل في:

ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاساته النفسية والاجتماعية والصحية على المراهقة.

نرجو منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية على هذه الأسئلة خدمنا للبحث العلمي.

ولكم منا فائق الاحترام شكراً والتقدير...

من اعداد الطلبة:

✚ سالمى محند

✚ بن زيتون أسامة

✚ سالمى محمد

السنة الجامعية

2019-2018

ضع إشارة (X) على الإجابة التي ترونها ملائمة

المحور الاول: انعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للمراهق

1. هل النشاط البدني والرياضي يساعدك على استيعاب دروسك؟

- نعم  لا

2. هل للنشاط البدني والرياضي أثر إيجابي على الجانب النفسي لك؟

- نعم  لا

3. في رأيك هل يساعد النشاط البدني والرياضي في القضاء على كل من:

- الإكتئاب

- العزلة

- الخجل

4. ما هو إحساسك أثناء ممارستك النشاط البدني والرياضي؟

- الراحة

- القلق

- الملل

5. ما هو الشيء الذي يعجبك أثناء ممارستك النشاط البدني والرياضي؟

- اللعب

- التدريب

- المنافسة

**المحور الثاني: انعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب الاجتماعي للمراهق**

6. هل بممارستك النشاط البدني والرياضي تكتشف زملائك وتتعرف عليهم؟

- نعم  لا

7. هل تعتقد أن النشاط البدني والرياضي يخلق:

- جو تفاهم بين التلاميذ

- جو تأخي

- جو تعارف

- جو عدواني؟

8. النشاط البدني والرياضي يعلمك:

- الانضباط

- النظام

- احترام الغير؟

9. هل يساعد النشاط البدني والرياضي على الاندماج في المجتمع:

- كثيرا

- قليلا

- لا؟

10. هل يقتصر النشاط البدني على شخص ذو المهارات العالية؟

- نعم  لا

**المحور الثالث: انعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب الصحي للمراهق**

11. هل للنشاط البدني والرياضي أثر إيجابي على الجانب الصحي لك؟

- نعم  لا

12. ممارسة النشاط البدني والرياضي ينتمي إلى:

- العمل العقلي

- العمل بدني

- الثقة

- الاستقلالية؟

13. أيهما أكثر عرضة للإصابات؟

- ممارس النشاط البدني والرياضي

- غير الممارس له

14. لماذا تمارس النشاط البدني والرياضي؟

- فوائد صحية

- ترويح عن النفس

- شغل

- أوقات الفراغ

15. هل تظن أن النشاط الرياضي يساعد على التخلي عن التدخين؟

لا

- نعم



الموضوع: دراسته حيد افنخا / الشابات اللدينه والرياضه  
 في فهم علوم وخصيات

| الرقم | اسم المؤسسة                               | اسم مدير المؤسسة   | الملاحظات                           |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 01    |   | <br>مدير الثانوية<br>م. بلخير     | 2019 / 05 / 21                      |
| 02    | ثانوية عمارية                             | <br>ايلال حكيمة                   | مع توزيع الاسنان<br>كاه الفنتم طسطة |
| 03    | كثانوية حمزة<br>بن الحسن، لعلوي<br>البورة | <br>مدير الثانوية<br>جرود توفيق | توزيع، لاستبيان<br>عن، لقة، طسطة    |

موضوع الدراسة: ممارسة الشاا اللدين والرياضه  
 والعكاساته، لخصيه والاعتماعه  
 1- بنت زنون انسامه  
 2- سالمه محمد  
 3- سالمه محمد

## قائمة الأساتذة المحكمين

دراسة تحت عنوان: " ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاساته النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق .

تحت إشراف:




\*د/ علوان رفيق.

من إعداد الطلبة:

\*سالمي محند.

\*بن زيتون أسامة.

\*سالمي محمد.

| الإمضاء   | الملاحظات                        | الدرجة العلمية | اسم الاستاذ     |
|---|----------------------------------|----------------|-----------------|
|  | مقبول                            | أستاذ محاضر أ  | سالم عبد العزيز |
|  | مقبول                            | أستاذ محاضر أ  | لؤاس عبد الله   |
|  | مقبول مع تصحيح الأخطاء الإملائية | أستاذ محاضر    | داخيري جمال     |