

رقم :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان :

النشاط الرياضي المدرسي ودوره في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ
المرحلة الثانوية

(دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية بسكرة)

تحت اشراف :

أ/د بوعروري جعفر

من إعداد :

عاشوري مصطفى

السنة الجامعية : 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

علمة شكر

قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19.

و قال ﷺ : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف **بوعروري جعفر** الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى كل أساتذة قسم التربية الحركية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، والى كل

أساتذة التربية البدنية و الرياضية بولاية بسكرة على المساعدات التي قدموها لنا في

بحثنا هذا.

الهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ
وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

﴿الإسراء: 24﴾

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي
لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية:
حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي
العزیز

والي زوجتي، وكل الإخوة والأخوات، و اخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

إلى كل الأصدقاء والزملاء والأحباب

الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

محتوى البحث:

شكر و عرفان

اهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة:..... أ

الجانب التمهيدي: الإطار العام للبحث

- 1- إشكالية البحث : 4
- 2- فرضيات الدراسة : 5
- 3- أهمية الدراسة : 5
- 4- أهداف الدراسة : 6
- 5- أسباب اختيار الموضوع : 6
- 6- مفاهيم و مصطلحات البحث:..... 7
- 7- الدراسات السابقة : 8

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

- تمهيد:..... 14
- 1- تعريف النشاط البدني والرياضي: 15
- 1-1- تعريف النشاط البدني: 15

15	2-1- تعريف النشاط البدني والرياضي:
16	3-1- النشاط الرياضي:
18	2- الأنشطة المدرسية:
18	1-2- الأنشطة الصفية:
18	2-2- الأنشطة اللاصفية:
22	3- تطور دوافع النشاط الرياضي:
23	1-3- دوافع المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي:
24	2-3- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:
25	4- واجبات النشاط الرياضي:
25	1-4- واجبات الأستاذ الرياضي:
27	5- خصائص النشاط الرياضي:
27	6- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية:
28	7- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق:
30	الخلاصة:

الفصل الثاني : الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

31	تمهيد:
32	I.الصحة النفسية:
32	1- مفهوم الصحة النفسية:
32	1-1.. المفهوم الفلسفي:
34	2- تعريف الصحة النفسية:
36	3- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:
37	4- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

38	5-معايير الصحة النفسية :
39	6-: مظاهر الصحة النفسية.....
40	7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية.....
41	II.تلاميذ الطور الثانوي :
41	1-تعريف المرحلة الثانوية:.....
42	2-احتياجات المرحلة الثانوية:.....
42	3-أنواع الأنشطة في المرحلة الثانوية:.....
42	4-أهداف الأنشطة للمرحلة الثانوية:.....
43	5-مميزات التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي :
43	6-التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:.....
44	الخلاصة:.....

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإطار المنهجي للبحث

47	تمهيد :
48	1- الدراسة الاستطلاعية :.....
48	2-المنهج المستخدم :
49	3-المجتمع وعينة البحث.....
50	4- المجال المكاني و الزماني :
51	5-متغيرات البحث:.....
51	6- أدوات جمع البيانات :
51	7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة:.....
52	8-الأدوات الإحصائية :.....

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

- 1- عرض وتحليل ومناقشة متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 55
- 2- عرض و تحليل ومناقشة المحور الثاني : بيانات متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي:..... 70
- الخلاصة العامة : 86
- قائمة المراجع:.....

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
50	يمثل متوسط سن أفراد العينة	1
55	مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في رفع المعنويات	2
56	مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في تحسين النتائج الدراسية.	3
57	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في درجة حب التطوع والمبادرة .	4
58	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة التفاؤل وتوقعهم الأفضل .	5
59	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلفة الأنشطة	6
60	مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة والفرح	7
61	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية	8
62	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تقليل من درجة الانعزال	9
63	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في زيادة التشجيع على تحدي الصعاب و حل المشاكل	10
64	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في زيادة الشجاعة و الجرأة	11
65	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التأثير الإيجابي على زيادة الثقة بالنفس	12
66	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من الإحراج و الانزعاج عند مواجهة الناس العاديين .	13
67	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من التردد و التذبذب في اتخاذ القرار	14
68	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من حدة اليأس و الفشل	15
69	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من العنف و العصبية	16
70	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التعرف على أصدقاء جدد	17
71	مدى المشاركة في الدورات الرياضية بالثانوية	18
72	مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية	19
73	مدى تشجيع زملاء الدراسة على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي	20

74	مدى تبادل الأدوار مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	21
75	مدى التعاون مع الزملاء أثناء الممارسة .	22
76	مدى التشاجر مع الزملاء أثناء الممارسة	23
77	مدى ممارسة النشاط الرياضي المدرسي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة	24
78	مدى العدل أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي مع الزملاء	25
79	مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز .	26
80	كيفية التصرف مع الزملاء أثناء الممارسة عند المضايقة .	27
81	مدى التحسن في المزاج مع الأسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي المدرسي .	28
82	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين العلاقة مع الزملاء و الأساتذة .	29
83	مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في توطيد العلاقة بين التلاميذ و العمال و الاداريين بالثانوية .	30
84	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في مواجهة الأشخاص .	31

قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في رفع المعنويات	55
2	مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في تحسين النتائج الدراسية.	56
3	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في درجة حب التطوع والمبادرة .	57
4	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة التفاؤل وتوقعهم الأفضل .	58
5	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلفة الأنشطة	59
6	مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة والفرح	60
7	مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية	61
8	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تقليل من درجة الانعزال	62
9	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في زيادة التشجيع على تحدي الصعاب و حل المشاكل	63

64	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في زيادة الشجاعة و الجرأة	10
65	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التأثير الإيجابي على زيادة الثقة بالنفس	11
66	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من الإحراج و الانزعاج عند مواجهة الناس العاديين .	12
67	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من التردد و التذبذب في اتخاذ القرار	13
68	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من حدة اليأس و الفشل	14
69	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من العنف و العصبية	15
70	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التعرف على أصدقاء جدد	16
71	مدى المشاركة في الدورات الرياضية بالثانوية	17
72	مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية	18
73	مدى تشجيع زملاء الدراسة على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي	19
74	مدى تبادل الأدوار مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	20
75	مدى التعاون مع الزملاء أثناء الممارسة .	21
76	مدى التشاجر مع الزملاء أثناء الممارسة	22
77	مدى ممارسة النشاط الرياضي المدرسي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة	23
78	مدى العدل أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي مع الزملاء	24
79	مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز .	25
80	كيفية التصرف مع الزملاء أثناء الممارسة عند المضايقة .	26
81	مدى التحسن في المزاج مع الأسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي المدرسي .	27
82	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين العلاقة مع الزملاء و الأساتذة .	28
83	مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في توطيد العلاقة بين التلاميذ و العمال و الإداريين بالثانوية .	29
84	مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في مواجهة الأشخاص .	30

مقدمة:

إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحماتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

ويعد النشاط البدني الرياضي ، لعله من تأثير في مختلف الجوانب، سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي أصابها تلف، أو في تنشيط الفرد والترويح عنه.

إضافة إلى ذلك ، لعله من جوانب ايجابية في تحسين الصحة النفسية لديه، كالخروج من حالة الانطواء والعزلة، وتمكينه من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة وإيجابية، إضافة إلى هذا يتم حصد الألقاب القارية العالمية في ضوء هذا الجانب من النشاط.

ومن هنا سيحاول الباحث دراسة دور النشاط البدني الرياضي المدرسي كعملية تؤثر مباشرة على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، لاكتشاف مكن الخلل، ومقاربة النظري مع الواقع والتوصل إلى الإيجابيات للاستفادة منها وتطويرها، والقضاء على السلبيات إن وجدت، ولأجل هذا سوف يتناول الباحث موضوع الدراسة: دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى ثانويات ولاية بسكرة كمجال الدراسة .

وقد تضمنت دراستنا مقدمة وستة أجزاء وخاتمة ، جاءت وفق الخطة التالية :

الجانب التمهيدي: ويتحدث عن الإطار العام للدراسة وفيه : مشكلة الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهداف الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم . والدراسات السابقة

الجانب النظري: الذي يتكون من ثلاث فصول تحدثنا في الفصل الأول: عن النشاط البدني الرياضي المدرسي .

الفصل الثاني للجانب النظري: وتناولنا فيه كل الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

الفصل الأول للجانب التطبيقي: وتضمن الإجراءات الميدانية للبحث وهي: المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع البحث وعينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها وتحديد طريقة بناء الأداة المجال المكاني والزمني والأدوات الإحصائية المستعملة .

الفصل الثاني للجانب التطبيقي: ويتضمن عرض وتحليل نتائج البحث

الفصل الثالث : تضمن مناقشة و تفسير نتائج البحث واستنتاج عام وأخيرا اقتراحات .

الجانب التمهيدي : الإطار

العام للبحث

1- إشكالية البحث :

إن الرياضة في الوقت الراهن كسبت طابعا مهما حيث أصبحت الدول المتقدمة اقتصاديا هي الدول الرياضية ، فالكثير من الدول المتقدمة اقتصاديا سياسيا و اجتماعيا هي الدول التي على المهرجانات و الدورات الرياضية الدولية ، و من المؤكد أن هذه الدول لم تصل إلى هذه النتائج و المستوى الذي هي عليه إلا بفضل منهج عقلائي في تخطيط و تنظيم النشاطات الرياضية انطلاقا من القاعدة الأساسية لأي عمل متقن ألا وهي المدرسة ، النوادي الرياضية ، ... الخ .

فالنشاط الرياضي بشتى أنواعه موجه لجميع فئات المجتمع ، كل فئة و ما يناسبها و يلائمها و يتكيف مع قدراتها و أعمارها فالشباب يمارسون الأنشطة المناسبة لهم و كبار السن لهم ما يناسبهم من رياضات .

فهي كذلك تجعل الفرد يشعر بالقدرات التي يتمتع بها خاصة ، و يضمن التناسق و التوافق بين شخصية وبيئته و الوسط الذي يعيش فيه ، و النشاط الرياضي يتيح الفرصة للفرد لإشباع هواياتهم و ممارستها بشكل بناء و مناسب وهي تعتبر مطلب من المطالب الضرورية للفرد ، بل الترويج عن النفس و اللعب يمثلان أسلوبا علاجيا لعدة جوانب كالجانب النفسي و الاجتماعي لدى البعض من الأفراد للتغلب على المشكلات الشعورية لديهم و يحاول النشاط البدني الوصول بالفرد إلى صحة نفسية جيدة أي توافق اجتماعي و توافق نفسي .

كما أن البيئة و ما تحتويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه الفرد في عدة مجالات منها المجال الرياضي و ممارسته للأنشطة المختلفة التي تهيأ الفرد من أجل اكتساب خبرات تفاعلية بين تفاعليه بين أقرانه من أجل تحقيق صحة نفسية سليمة .

من هنا يبرز لنا أن الصحة النفسية بأبعادها النفسية و الاجتماعية لها أهمية كبيرة في حياة الفرد من خلال الرضا عن النفس و التفكير الايجابي و التقدم نحو الأفضل و قهر الإحباط من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

و تتمحور دراستنا في هذا الموضوع حول دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة ، هذا لصعوبة التعامل مع هذه الفئة و الضغوط النفسية التي تعانيها و معرفة مدى تأثير الأنشطة الحركية في تحقيق نوع من التوافق النفسي و الاجتماعي لديهم .

و من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل الرئيسي التالي :

— ما دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة ؟

الجانب التمهيدي :الإطار العام للبحث

و يندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية :

أ- ما دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة ؟

ب- ما دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة ؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للنشاط البدني الرياضي المدرسي دور إيجابي في تحسين الصحة النفسية لتلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة

الفرضيات الجزئية :

أ. للنشاط البدني الرياضي المدرسي دور في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة.

ب. للنشاط البدني الرياضي المدرسي دور في تحسين التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة

3- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

- تسليط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي المدرسي بمحيط الثانويات .
- إعطاء صورة واضحة على تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي للطلاب من النواحي النفسية و البدنية
- معرفة الأسس الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة الرياضية دورها في عملية التوافق النفسي و الاجتماعي .
- الكشف على واقع الأنشطة الرياضية في الجزائر عامة و في بسكرة خاصة بالثانويات .
- الكشف على أهمية التعويض الفراغ بالممارسة الرياضية لفئة التلاميذ .
- توضيح الفرق بين الفئة الممارسة و الفئة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي المدرسي على المستويات النفسية و الاجتماعية .

4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية بسكرة من خلال :

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة و الربح تارة أخرى .
- تحسين تنمية المهارات الحركية و التوافق العصبي العضلي .
- الرفع من مستوى فعاليات التلميذ المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية و الاجتماعية .
- تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارات الاجتماعية .
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة و تطوير البحث العلمي من أجل التطور و التزايد المستمر .

5- أسباب اختيار الموضوع :

لا يمكن للفرد أن يعيش بمعزل عن الأحداث التي تدور حوله بل يتأثر بها ، و يترجم ذلك في سلوكيات معينة ومن هنا برزت أسباب الاختيار التي تندرج ضمن سياقين :

أ. أسباب ذاتية :

* اهتمام الباحث بموضوع النشاط الرياضي المدرسي و الرغبة في الإطلاع و التعمق فيه ، لما له من أهمية في الصحة النفسية .

* الإهتمام و الرغبة في الكشف عن طبيعة النشاط الرياضي المدرسي في الثانويات .

ب. أسباب موضوعية :

* تحسين و إعطاء شكل عام بأهمية و قيمة النشاط الرياضي بالثانويات و أن نجاحه و تميزه يؤدي إلى صحة نفسية جيدة و بالتالي حياة أفضل .

* إظهار أهمية إيجاد إطارات متخصصة في هذا المجال و العمل على تكوينها مستقبلا .

* محاولة إثراء الرصيد المعرفي للمكتبة العلمية في هذا المجال نظرا لقلّة الدراسات فيه .

6- مفاهيم و مصطلحات البحث:

أ - النشاط البدني الرياضي المدرسي :

هو ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة . الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع . (قاسم حسن حسين 1991 ، ص 65)

ويعرفه آخر بأنه تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم اثنر وبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان (أمين أنور الخولي 1991 ، ص 93)

التعريف الإجرائي :

هو نشاط يتضمن التمرينات والحركات والمنافسات النظامية والغير نظامية التي توجه النمو البدني والنفسي توجيهها صحيحا وسليما من أجل مصلحة الفرد والمجتمع .

ب-الصحة النفسية :

تنظر منظمة الصحة العالمية إلى الصحة النفسية على أنها: حالة تشير إلى اكتمال الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض والوهن.

ويشير تعريف المنظمة العالمية للصحة إلى " توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم مع حد أقصى من النجاح والرضا والانسراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها " (كفافي علاء الدين 1997 ، ص 80)

كذلك هي شعور الفرد بأنه يدرك جزئيات سلوكه ويتعامل مع المواقف بأسلوب يرتضيه محققا توافقه مع ذاته والآخرين وان يكون الفرد خاليا من القلق والاكتئاب والهستيريا والأمراض النفسجسمية وأن يكون ذلك بصفة دائمة نسبيا . (الطارق علي سعيد أحمد 1997 ، ص 43)

التعريف الاجرائي:

التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والآخرين ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين.

7- الدراسات السابقة :

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء ، و لا بد أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث و الدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث ، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات و الأبحاث و الأطروحات و الرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث . و قد لاحظت أن هناك بعض المذكرات التي تناولت ما يشبه موضوعي أو ما يشترك معه في بعض النقاط أذكر منها :

- الدراسة الأولى :

قام الباحث محي الدين هارون بدراسة للسنة الدراسية 2013/2014 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد خيضر - بسكرة - ، تحت عنوان : دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ، و قد شملت عينة الدراسة مجموعة من تلاميذ القسم النهائي للطور الثانوي و عددهم 100 تلميذ . و قد استعمل في بحثه المنهج الوصفي .

و كانت أهم النتائج المتحصل عليها كالآتي :

-إعطاء أكثر أهمية و اهتمام بالمرهقين ، باعتبارهم فئة بقدر ما هي بالحيوية و النشاط ، بقدر ماهية حساسة و شديدة التأثير و التغيير ، لذلك توجيهها و الاهتمام بها و ذلك يكون بصرفها للممارسة الرياضة و التي تبدأ بالمؤسسات التربوية التعليمية .

- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية ، لما لها من فوائد نفسية و بدنية و عقلية على المراهق .

- زيادة عدد حصص التربية البدنية و الرياضية للوصول إلى الأهداف المرجوة منها و الرفع إن أمكن معلمها لزيادة الاهتمام بها و الدفع إلى ممارستها .

- ننصح الأولياء بتوطيد العلاقة مع أبنائهم المراهقين خاصة ، و التعامل بأكثر ليونة و تفهم مع الأبعاد عن أسلوب القسوة و الإهمال الذي يقابل حتما بالعناد و اللامبالاة ، مع محاولة صرف أبنائهم إلى الممارسة الرياضية عامة و تشجيعهم على المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية في المدارس .

- إبراز الصورة و الدور الحقيقي للتربية البدنية و الرياضية من الجانبين النفسي و الاجتماعي ، و تأثيرها على المراهق من خلال توعية و إرشاد الأولياء عن طريق برامج دورية ينشطها أساتذة و أطباء مختصون .

الجانب التمهيدي :الإطار العام للبحث

- تحسين ظروف العمل و توفير جميع الإمكانيات اللازمة ، مما يساعد على أداء أحسن وجه لكي نصل إلى تحقيق جميع أهداف .

- الدراسة الثانية :

قام الباحث : بن عبد الرحمان سيد علي بدراسة للسنة الجامعية 2008 / 2009 ، كمشكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، تخصص نشاط البدني الرياضي التربوي ، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة .

و قد شملت عينة الدراسة مجموعة من تلاميذ ينتمون إلى مستوى دراسي واحد للطور المتوسط و عددهم 100 تلميذ .

كما اعتمد أيضا في دراسته على المنهج الوصفي .

وقد استعمل في بحثه هذا (اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية) للتحقق من الإشكالية التي طرحها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة .

كما اعتمد أيضا في دراسته على المنهج الوصفي .

و بعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

- الإمام بأكثر من لعبة و التنوع في استخدامها خلال حصص التربية البدنية و الرياضية .

-إصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة أيام دراسية و منتديات و ملتقيات علمية لمواكبة التطور العلمي .

- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في التعليم المتوسط و الابتدائي خاصة لكون التلميذ فيها هاتين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها .

- تكييف الألعاب الشبه الرياضية حسب قدرات التلاميذ .

- الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصص التربية البدنية و الرياضية .

الجانب التمهيدي :الإطار العام للبحث

- قيام مفتش المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الحث على استعمال الألعاب الشبه الرياضية كوسيلة لتحقيق التوافق الشخصي و التوافق الاجتماعي و جلب التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية .

- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية و الجماعية .

- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في تحسين علاقة التلاميذ فيما بينهم أثناء في حصة التربية البدنية و الرياضية .

كما نوصي المسؤولين عن التربية و التعليم الاهتمام بتزويد المؤسسات التربوية بالأدوات الرياضية التي تتيح لتلاميذ مزولة الأنشطة الرياضية بكل حرية .

الدراسة الثالثة :

قامت الباحثة : لموشي حياة بدراسة للسنة الجامعية 2004/2003 ، كمذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، تخصص علم النفس ، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة ، و قد حاولت في بحثها الإحاطة بجميع الجوانب و أهمها معرفة الدور الذي تلعبه مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة .

و كانت عينة الدراسة تتألف من 30 حالة منها 12 حالة جانحة من مركز بن عاشور و 18 حالة جانحة من مركز خادم .

و قد استعملت في بحثها هذا (اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة و الثانوية) للتحقق من الإشكالية التي طرحتها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة .

و بعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

- يوجد ارتباط وثيق بين التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي للمراهقة الجانحة ، فشعور الجانحة بعدم الانتماء و بالدونية يؤثر حتما في علاقتها الاجتماعية مع الآخرين .

- مراكز إعادة التربية بحاجة إلى إمكانيات بشرية و مادية تكون في مستوى حاجات و خصائص نمو مرحلة المراهقة ، فالمراهق بحاجة إلى تأكيد ذاته و هو بحاجة إلى تقدير الآخرين و إلى الأمن و العطف و الاستقلالية ، و كلها أمور إذا افتقدها المراهق على وجه الخصوص فإنه يصاب بسوء التوافق النفسي و الاجتماعي لأنه بذلك يفقد إحساسه بقيمته و يفقد ثقته بالآخرين مما يدفعه إلى سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للبحث

- مراكز إعادة التربية بالجزائر لم تعمل على السير وفق أساليب الرعاية الخاصة بهذه الفئة و التي أشار إليها الباحثون ، و ذلك لنقص الإطارات القادرة على مواكبة التطورات الخاصة بطرق التعامل مع الأحداث الجانحين .

- التخطيط السليم للبرامج و التي يجب أن تنطلق من قدرات و اهتمامات و ميول هذه الفئة .

الدراسة الرابعة :

قامت الباحثة : بلحاج فروجة بدراسة للسنة الجامعية 2010/2011 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، علم النفس و علوم التربية ، بجامعة مولود معمري - تيزي وزو ، تحت عنوان : التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي .

و كانت عينة الدراسة تتألف من 300 مراهق متمدرس في التعليم الثانوي .

و قد استعملت في بحثها هذا المنهج الوصفي التحليلي ، و اعتمدت على بعض الاختبارات النفسية من خلال الإجابة على الأسئلة و أيضا على مقياس الدافعية للتعلم .

و بعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى نتائج نذكر منها التالي :

- عدم بحث المعلمين في الجوانب النفسية التي يمكن أن تؤثر على تحصيل المراهق و دافعيته للتعلم و يكتفون فقط بتقديم الدروس و العلامات دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس و الذي يعتبر مهما لتفجير طاقته .

- رغم ما يتمتع به المراهقين من دافعية عالية للتعلم ، إلا أنهم لا يستغلون هذه الدافعية من أجل التحصيل الجيد و النجاح ، و هذا راجع إلى العوامل الأسرية و المدرسية التي لا توفر الظروف و الشروط اللازمة ، لتحقيق المراهق لتوافقه النفسي الاجتماعي الذي يدعم دافعيته للتعلم

- تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بناء الذات و تكوين الشخصية ذات الاتجاهات و القيم و معظم مشاكله الدراسية (تدني الدافعية ، التسرب ، الرسوب) و التي ترتبط بأحواله النفسية و الاجتماعية و الظروف التي يعيش فيها ، و كل ما يحيط به من تغيرات تؤثر عليه و على تعليمه .

الجانب النظري

الفصل الأول:
النشاط البدني الرياضي
المدرسي

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي أحد أنواع المنشطات المدرسية الذي له دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب.

فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم المتمتع بها كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والذي يجب عليه أن يعي جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيع النجاح في عمله، أما من الناحية النفسية تهدئه وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره، فبالممارسة يتعلم كيف يواجه مشاكله وحل عقده ومشاكله النفسية، فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والالتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحماحي وأمين أنور الخولي 1990 ص 29)

1-1- تعريف النشاط البدني:

أ- تعريفه أدبيا: تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والحمول.

ب- تعريفه الأنتربولوجي: وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتربولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل ومطهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية وال نفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ج - تعريف لارسون: ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه النشاط الرئيسي المشمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزله على الإطلاق في مؤلفاته وإعتبر المجال البدني التعبير المتطور تاريخيا، ومن التغيرات الأخرى كالتدريب البدني الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن المضامين مختلفة. (أمين أنور الخولي 1996، ص 22).

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم أنتربولوجي أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور إنبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني.....إلخ.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات والأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ القدم.

1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" matfif أنه: >> نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضممان أقصى تحديد لها << وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (أمين أنور الخولي 1993، ص 390)

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهي التعبير الأصح للمحمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تنويع للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

3-1- النشاط الرياضي:

3-1-1- معنى ومفهوم النشاط الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية الأخرى. (أمين أنور الخولي 1996، ص 22).

- إن النشاط خارج الفصل ليس بأقل أهمية مما يحدث في الفصل إذ أنه مجال تربوي تتحقق فيه أغراض هامة من بينها:

- النشاط مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.

- النشاط وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد على توجيههم التوجيه التعليمي المهني و الصحيح.

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المرابي الرياضي من خلاله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. (أمين أنور الخولي 1996، ص 23).

1-3-2- أهداف النشاط الرياضي:

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتهما الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون بهجة الحياة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (محمد عوف 1978، ص 193)

1-3-3- أنواع النشاط الرياضي:

1-3-1-1- من الناحية الاجتماعية:

ويقسم إلى:

أ- فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، ألعاب القوى السباحة... إلخ.

ب- الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد... إلخ.

1-3-1-2- حسب طريقة الأداء:

أ- ألعاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تنس الطاولة".

ب- الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال.

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

ج- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردي أو جماعي (محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي 1965، ص70) وفيما يخص النشاط الرياضي، المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها.

2- الأنشطة المدرسية:

2-1- الأنشطة الصفية:

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

2-2- الأنشطة اللاصفية:

2-2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة ، و القصيرة في اليوم المدرسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1987، ص132).

ويعرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي .

وتوقيت النشاط الداخلي لا يجب أن يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار وحتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي، فيمكن للتلاميذ العودة الى للمدرسة إذا كانت قريبة من مقر سكنهم (عدنان درويش وآخرون 1992 ، ص97)

وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، إذ شمل النشاط أكثر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي وحققا لممارسة النشاط الحركي، خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلاميذ في درس التربية البدنية (عقيل عبد الله الكاتب وآخرون 1986، ص68) وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الداخلي هو تلك المسابقات التي تجرى بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والفردية، كما أنه تمهيد لنشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

2-2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الغرف المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس، لمختلف المناسبات الإقليمية والدولية (قاسم المندلاوي وأحرون، 1990، ص 55)

أ- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية، كما هو معروف فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ص 133).

ب- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

عن أهمية هذا النشاط يرى الدكتور هاشم الخطيب >> أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية البدنية والرياضية، ودعمه قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية < (منذر هاشم الخطيب 1988، ص 689). - إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة: 07 من التعليمات الوزارية المشتركة رقم: 15 أنه >> تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتخصيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أواسط التربية والتكوين. << (تعليمات وزارية مشتركة رقم: 15)

ج- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

1- الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي: إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد وفرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى، في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، ولذلك يتم الإستعداد لمقاومة المنافس بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية، وبذلك

يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتبارياً بالنسبة للألعاب الجماعية.

2- تنمية النضج الانفعالي: إن معرفة الفرد أو الفرق من نواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب خطأً ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على خطأً يعتقد أنه لم يرتكبه، وهو يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي. (حسن شلتوت وحسن معوض 1981، ص 65)

3- الإ اعتماد على النفس: إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلفية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس، كل هذه المميزات والصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

4- حسن قضاء وقت الفراغ: إن من أكبر مشكلات العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهوناً بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات الفراغ، والتنافس الرياضي يعتبر من أجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

5- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب: هذا غرض عقلي واجتماعي ففهم القانون نصاً وروحاً، ثم دراسة التكتيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة، أما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد، يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها: لقد أمست الصحة على خلو الجسم من الأمراض فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل، مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية، والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجالاً للإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في الكثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فإشراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاته وامتيازه. (حسن شلتوت وحسن معوض 1981، ص 66)

7- التدريب على القيادة: من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس وتمس قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه المسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من المسؤوليات وسلطات، وفي هذا التدريب على القيادة. (حسن شلتوت وحسن معوض ص 66).

د- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصيفي الخارجي:

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية، لإدارة هذا النوع من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد إتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي، يرى الدكتور "محمد الحماحمي" في كتابه >> "أسس بناء برامج التربية الرياضية"<<، أن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها المرحلة السنوية للطلاب عند إختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية أو قدرات خاصة.

مراعاة إختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الإهتمام بتحديد فترات تدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي، الإهتمام بتوفير الإمكانيات اللازم لنجاح النشاط العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات، وعدم الإقتصار على نوع واحد من النشاط أو نوعين، الإهتمام بضرورة احترام الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم لأحسن لاعب في الأخلاق، وفي هذا السياق يرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أنه يجب أن يكون التناسق بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس. (حسن شلتوت وحسن معوض ص 67).

هـ- أقسام النشاط الخارجي:

ويشمل:

1- نشاطات الفرق المدرسية: فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء، ومن هنا كان من الواجب الإهتمام البالغ بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

2- النشاطات الخاوية كالمعسكرات والرحلات: وهي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية وفي هذه الرحلات والمعسكرات يقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثلا الإعتقاد على النفس والقدرة على إتخاذ القرار وتحمل المسؤولية... إلخ ومن أهم أهداف هذا النشاط هي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الإجتماعية والنفسية ذلك بالإحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس.

- الرفع من مستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرص لتعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إتاحة الفرص لتعلم القيادة والتبعية.
- إعطاء الفرص لتعلم الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين

الشاطي ص 132)

1- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

. الدوافع المباشرة. . الدوافع غير مباشرة.

أ- الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات إنفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز (عبد الرحمن العيسوي 1984، ص 230)

ب- الدوافع غير المباشرة: من أهم الدوافع الغير المباشرة ما يلي:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإنتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا (محمد حسن علاوي، سعد جلال 1987، ص 183)

3- تطور دوافع النشاط الرياضي:

- إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

- إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب وإحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد، كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة بكل مرحلة من مراحل ممارسة النشاط الرياضي، حتى يستطيع أن يحفز الفرد عن الممارسة كما ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن يحاول صبغ هذه الدوافع الطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة، وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها البعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يمارس الطفل النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع إكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة في التدريب للوصول للمستويات العالية ويقسم "بوني": الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.

- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية) (محمد حسن علاوي ص 160)

وتتلخص أهم الدوافع الخاصة بكل مرحلة من المراحل السابقة فيما يلي:

3-1- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي:

في هذه المرحلة نبدأ المحاولات الأولية لممارسة النشاط الرياضي إذ يكون الطفل مدفوعا بما يلي:

أ- **الميل نحو النشاط البدني:** يعتبر التعطش الجامع للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية المتعددة ولا يشترط غالبا أن يكون تفوق الطفل فيما بعد في لون من ألوان النشاط الرياضي التي سبق له ممارستها، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

ب- **عامل البيئة:** إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل و ما يرتبط بها من مثيرات و منبهات وهذا ما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضي، إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون غالبا نحو ممارسة النشاطات المائية كالسباحة مثلا، و أطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكانا فسيحا .

كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي دورا هاما في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي و إتاحة الفرص المتعددة لهم .

ج- درس التربية البدنية: إن الأطفال في هذه الرحلة مطالبون بضرورة إشتراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة ويساهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الإبتدائية في إتاحة الفرصة الدائمة لمرتين أسبوعيا أو أكثر لكي يماس الطفل مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف و توجيه تربوي خاص، وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بعامل الإحساس بالرضي والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما تتميز بها من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات.

د- النشاط الخارجي: قد تسهم بعض برامج النشاط الرياضي بالمدرسة التي تنظم خارج نطاق الجدول الدراسي مثل: نشاط بعد الظهر أو النشاط الداخلي في إثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كما قد تسهم في ذلك أيضا برامج النشاط الرياضي في بعض الساحات أو الأندية التي يرتادها الطفل أو يشترك فيها بحكم قربها من منزله مثلا .

3-2- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ يرغب الطفل في أن يكون لاعب لكرة القدم أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلا كما ترتبط دوافعه أيضا بمحاولة الوصول إلى مستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق الأشبال لنادي معين مثلا، ومن أهم دوافع هذه المرحلة:

(عصام عبد الخالق 1972، ص 9)

أ- ميل خاص نمو نشاط معين: في هذه المرحلة يتكون لدى الطفل ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته والميل هو استعداد لدى الطفل يدعو إلى الانتماء لأشياء معينة تستثير وجدانه.

. وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار والمحبب إلى نفسه نظر لفائدته الصحية مثلا، أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات أصدقاء له يمارسون النشاط نفسه، أو قد تكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو المدرس

ب- إكتساب قدرات خاصة: قد يكسب الفرد قدرات خاصة في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة النشاط، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الرياضية لنوع معين من الأنشطة بجدية نحو الممارسة ويدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى، وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد. (عصام عبد الخالق 1972

، ص 10)

ج- اكتساب معارف خاصة: قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية الناتجة عن إشتراكه في ممارسة هذا النشاط فمعرفة الفرد لقواعد لعبية معينة ونواحيها الفنية والخططية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عمليا.

د- الإشتراك في المنافسات: إن الإشتراك في المنافسات الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات إنفعالية متعددة، من العوامل الهامة التي تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره، إذ أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي، وبذل أقصى الجهد يتأسس على محاولة الفرد بالإشتراك في المنافسات، ومحاولة الظهور اللائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة تعتبر من أهم الدوافع التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة (عصام عبد الخالق 1972، ص 11)

4- واجبات النشاط الرياضي :

من واجبات النشاط الرياضي ما يلي :

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الإجتماعي . التمتع بالنشاط البدني الترويحي وإستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين.
- إقامة وإتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة .
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق 1972، ص 11)

4-1- واجبات الأستاذ الرياضي :

4-1-1- نحو النشاط الرياضي :

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي، ويكون التنظيم المدرسي في المجالات الآتية:

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

- البرنامج التعليمي وذلك من خلال دروس التربية الرياضية.
- النشاط الداخلي وذلك من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- النشاط الخارجي وذلك من خلال المباريات الدولية والرسمية والبطولات العامة.
- النشاط الترويحي وذلك من خلال الأندية والفرق والهوايات الرياضية والمناسبات الإجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.

4-1-2- نحو النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي :

- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص لمرحلة بناء الخطة العامة الموضوعية في البرنامج ثم تجزئته إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي.
- يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالأدوات اللازمة.
- يعمل الأستاذ جاهدا على إبراز وإستدعاء أحسن ماعنده من تلاميذ ذوي قدرات بدينة لكي يقوموا بأداء العرض وفي بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض لكي يريهم النموذج المطلوب.
- يجب على المدرس أن يغير شكل الدرس إذ رأى نوع من الملل يطرأ على التلاميذ فيقوم باستخدام تمرين توجيهي وذلك لتغيير جو الملل الذي يسود الفصل فينتقل ذلك من تشكيل إلى تشكيل آخر.
- يجب عليهم النظر إلى البرنامج كله من جميع الزوايا ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق إصلاحها (علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب 1983 ص 81)

4-1-3- نحو النشاط الرياضي الداخلي:

- يقوم المدرس خلال هذا النوع من النشاط بدور المدرب والحكم فهو يقوم بمهمة المدرب في تعلم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس وعند بدأ المنافسات يبدأ دورهم كحكم وهذا يستدعي أن يكون الأستاذ ملما بقواعد وقوانين الألعاب .
- يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات والمنافسات الرياضية وتوجيههم التوجيه التربوي والاجتماعي السليم.
- المباريات والمسابقات تعتبر فرصة سامعه للمدرس لبث القيم والمفاهيم الإجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا وليس عملية مؤقتة، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

4-1-4- نحو النشاط الرياضي الخارجي :

- يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ الذين يجمعون بين الإمتياز الخلفي والرياضي.

- يستحسن أن يستعين المدرس ببعض زملائه الإكفاء فنيا وإداريا في بعض الألعاب التي يجيدها للقيام بتدريب فرق مدرسية وفي هذه الألعاب وإذ لم يجد بين زملائه من يستطيع القيام بذلك فعليه الإستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.

4-1-5- نحو النشاط الترويحي :

- الإكثار من الفرق والمنافسات الرياضية حتى يتيسر لكل التلاميذ من إشباع ميولهم ورغباتهم من ناحية وتكوين هواية رياضية من ناحية أخرى.

- تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.

- الإكثار من الملاعب والأدوات التي تسير لكل تلميذ من مزاوله النشاط الذي يرغب فيه.

- تشجيع الرحلات والمعسكرات والعمل على بذل أقصى المعونات لها حتى تظهر نشاطها.

- الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها في الارتقاء بالخلق الرياضي للتلاميذ وظهور الروح

الاجتماعية والرياضية عندهم (علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب 1983ص

82)

5- خصائص النشاط الرياضي :

النشاط الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي وهو تعبير عن تلاق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة.

- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، وهو أهم أركان النشاط الرياضي، كما يحتاج إلى درجة كبيرة

من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الإنتباه والتركيز.

- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني، كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل

ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصوره واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من

فروع الحياة (عصام عبد الخالق 1972، ص 14-15)

6- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية:

أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية يكون على الشكل التالي :

إن النشاط البدني اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل، حيث أن 80% من آلام

الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية، كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هام وفعال أكثر

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستن Houston)، أمام عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر Osteoporose بيل مارتين Marten Bill كما أن المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريك Sallis Patryek 1994).

- إن النشاط البدني اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة، وبما أن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل ويطور نمو، هـ، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتاييلور Calfast taylor) له علاقة مع تعيين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتاييلو Calfast Taylor . 1994).

- وإذ يعمل النشاط البدني على تخفيف الإضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دووماركو سيدن Domarco Syden).

- كما أن إكثار النشاط البدني يقوم برفع المردود والفعالية، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن للأطفال قدرة كبرى في التركيز والتعلم والإستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة (تاييلور 1998) (محمد بوزيان وآخرون . ص 57)

- وتعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل غيش وبرون وهيسلام 1992 إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في النشاطات الابتعاد عن الجرائم.

7- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحي قليل الحركة والمراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنهدم خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا كثير ما يعانون من الأرق والصداع ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب والسبب واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلوا الحركة وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي

حركاتهم تكون في اضييق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما يحدث بالضرورة الضرر على أجسادهم وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق، حتى يتسنى له أبعاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسده.

ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها مع الأفراد في المجموعة، يتعلق فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي يتنازل فيها زميلا له بتعليم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس وتصحيح الخطأ الذي يقع فيها فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتتلور. (وليام ماسترز، والف بيرز: تعريب خليل رزوق . 2007 ص 129)

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضية في سن المراهقة، واللعبة لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهق في السلوك الحسن والمبادئ القومية فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها:

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها ثم فالأصعب فالصعب ثم ينتهي بالسهل على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وسنه، أولى الخطوات في الحركات هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها فلا يفرض عليه لعبة بعينها، بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وأن نساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبحث له نقاط الخطأ في لعبة حتى يتداركها ويصححها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة بإشراف مدرب أخصائي.

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الإصرار على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي أن لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتفضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل. واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتفضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل. (وليام ماسترز، والف بيرز: تعريب خليل رزوق . 2007 ص 130)

فالنشاط البدني زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية، له دور آخر، فهو وسيلة لتفضية أو ملء أوقات الفراغ، ووسيلة ناجحة لاستدراك كثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثير ما يكتسب المراهق عن طريقة مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية.

الخلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط الرياضي المدرسي له تأثير إيجابي واضح على نفسية المراهق وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك أفضل في بناء شخصية متزنة هادئة ورزينة بالنسبة للتلميذ المراهق، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع الخبرات المختلفة، لذا تكتسب الرياضة دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات التربوية التي تدرس داخل المؤسسة وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة.

الفصل الثاني :

الصحة النفسية لدى تلاميذ

الطور الثانوي

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

تمهيد:

يعيش الناس في عالم متغير بكل ما فيه من مكونات وهذا يحتاج إلى التغيير في كل مجالات الحياة، فالعلم من الأمور المهمة التي يحتاج إليها كل مجتمع ليصل إلى مرحلة الرقي والتطور، فهو بطبيعته مستمر ويعيش في عالم متغير، فالانفجار المعرفي والتطور العلمي الذي يشهده هذا الزمان يجعل الأمم تتسابق فيما بينها لتحتل مركزاً مرموقاً وذلك كله يحتاج إلى الصحة العامة الشاملة، حيث أنه لا يمكن التواصل مع العلم إلا في وجود الأفراد في مناخ صحي غير مضطرب، فقد انعكس أثر التطور العلمي على حياة الإنسان بشكل عام وفي مجال العمل بشكل خاص، وقد لوحظ أن ضغوط الحياة قد أصبحت من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش والتكيف معها، ومن أهداف الصحة النفسية أن يعيش الإنسان في استقلالية تامة لكي يحقق إمكانية التعلم الذي طالما يدفع المجتمعات في طريق التطور والرخاء، فالعلم والصحة النفسية كل يدفع باتجاه الآخر، نحن نتعلم لنحقق ذواتنا ولكي نغير في عالمنا المادي وغير المادي وامثالاً لأمر الله جل جلاله.

وتسعي الصحة النفسية جاهدة إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحاني لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة، وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه بعيداً عن الصحة النفسية، ولا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة النفسية بعيداً عن العلم والمعرفة.

I. الصحة النفسية :

1- مفهوم الصحة النفسية :

يختلف الكثير من العاملين في مجال الصحة النفسية في تحديد تعريف دقيق لمفهوم الصحة النفسية وذلك باختلاف مذاهبهم الفكرية واختلاف نظرتهم إلى طبيعة الإنسان وكيفية تكون شخصيته، ومن أجل فهم موضوع الصحة النفسية بشكل أشمل فسوف يتم النظر إلى ذلك المفهوم من عدة جوانب أهمها:

1-1.. المفهوم الفلسفي:

ما يزال مفهوم الصحة النفسية غامضاً ويشير الكثير من الجدل وذلك لأن هذا المفهوم يستند لمسلمة فلسفية قوامها المغايرة بين الجسد والعقل، وفي إطار هذه المسلمة الفلسفية نجد العديد من الآراء المختلفة التي ناقشت مفهوم الصحة النفسية ومنها: العبيدي (1999.ص56) عرفها بأنها "الشخصية بين السواء والمرض وذلك لأن مفهوم الشخصية لا يضطرب إلا باضطراب مفهوم الصحة النفسية" ويرى القوصي(1962.ص22) أن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، ويؤكد القوصي أيضاً أن خلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد وقدرته على حسم النزاع حال وقوعه هو الشرط الأساسي للصحة النفسية، ويذكر مفاريوس (1974) أن مفهوم الصحة النفسية يتمثل بمدى النضج الانفعالي والاجتماعي أو مدى توافق الفرد مع نفسه أن مفهوم الصحة النفسية مفهوم بسيط (واجتماعي. وترى جاهودا Jahoda (1958) يصف الشخص الصحيح نسبياً بأنه الشخص الذي يسيطر على بيئته بطريقة إيجابية نشطة تتضح فيها وحدة اتساق الشخصية، ويدرك نفسه والعالم الذي حوله بطريقة واقعية ويستطيع أن يوظف قدراته بفاعلية دون الاعتماد كثيراً على الآخرين، وأن الشخص الصحيح نفسياً لا بد أن تتوفر فيه الصفات التالية: تحقيق الذات والاستثمار في الحياة، الاتجاهات الإيجابية نحو الذات، مقاومة الضغوط، الاستقلال، وإدراك الواقع (غريب، 1999.ص83)

2-1.. المفهوم الطبي:

يتناول المفهوم الطبي الصحة النفسية من جانبين:

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

أ. أن الصحة النفسية قد قيست على أساس الصحة الجسمية وحلت كلمة النفسية محل الجسمية، وكلما عرفت الصحة النفسية بأنها خلو الفرد من الأمراض الجسمية فهمت الصحة النفسية كذلك على أنها خلو الفرد من الأمراض العقلية والنفسية وفي ضوء السلوك اللاسوي.

ب. وهي التركيز على الفرد، فهو المسند إليه دائماً في صورة الفاعل.

1-3.. المفهوم الأيكولوجي:

الأيكولوجيا فرع من البيولوجيا الذي يتناول علاقات الكائنات العضوية، وفي حالة الأيكولوجيا الإنسانية فتعني دراسة النواحي الخاصة في علاقات تعايش الكائنات البشرية مع نظمها الإنسانية، وقد ظهر هذا المفهوم عقب التغيرات التي ظهرت على المفهوم الطبي للصحة النفسية، ويستند هذا المفهوم على ثلاث مسلمات هي:

1. أن الوحدة الأساسية لتحليل السلوك يجب أن تكون النظام الكلي المعقد الذي يحدث التفاعل بين الفرد والبيئة.

2. أن سلوك البشر يجب أن يفهم على أنه يحدث في سياق طبيعي.

3. أن أنسب المداخل وأهمها فائدة في ملاحظة السلوك اللاسوي والمرض النفسي هي البيئة الطبيعية التي يقع فيها السلوك المنحرف والمرض النفسي.

ومن مميزات المفهوم الأيكولوجي التي تميزه عن المفهوم الطبي ما يلي:

أ. المفهوم الأيكولوجي لا ينظر إلى المرض النفسي على أنه نتيجة لأسلوب غير متلائم للشخصية بل إنه ناشئ نتيجة لتعرض الأفراد إلى سلسلة من المشكلات الحياتية والأحداث الموقفية التي لا تحتمل الإهمال وترك أمرها للصدفة بل تتطلب حلولاً عملية وسريعة.

ب. المفهوم الأيكولوجي يؤكد أن الصحة النفسية للجميع وهذا يعني إيجاد أساليب تساعد أفراد المجتمع على حل المشكلات الحياتية اليومية حلاً عملياً وسريعاً.

ت-الصعوبات النفسية التي يعاني منها الأفراد سواء في تشخيصها أو علاجها لا تنسب إلى عمليات وصراعات داخل النفس على النحو الذي عرض في المفهوم الفلسفي والمفهوم الطبي، بل إن المفهوم

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

الأيكولوجي ينظر في تشخيصه وعلاجه للأمراض النفسية إلى عدة متغيرات يمكن أن تؤثر في أداء وظائف الفرد العقلية والنفسية والاجتماعية (الداهري والعيدي، 1999، ص 56-60)

2-تعريف الصحة النفسية:

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لان ذلك يتطلب تحديد ماهية النفس, فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنسان وشخصيته. ولقد تعددت وتنوعت تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية,فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفا في الصحة النفسية,ويمكن إجمال التعريفات المقترحة للصحة النفسية في :

- تعريفات أصحاب المدارس:

أ-التحليل النفسي: مؤلفها سيجموند فرويد Freud وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره نقيضا للمرض, فكان مجرد غياب الأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاعي الانجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية القدرة على الحب والعمل والاستمتاع بالعمل الخلاق, فالصحة النفسية وفقا للتحليل النفسي ليس نфия أو إلغاء بحسب فرويد لما هو طفلي أو لا شعوري وليس امتثالا لواقع جامد, بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها, ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد الهو تتواجد الأنا, وتحرص هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهو والانا و الأنا الأعلى(ربيع, 2000, ص 42-48)

ب-الاتجاه السلوكي: من روادها ثورنديك, وطسون,بافلوف, وسنكر

تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بان يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها, فالحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي, فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى واعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية(عبد الغفار, 2001, ص 33-46)

ج- الانجاه الإنساني: ويعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسو من أشهر رواد هذا الاتجاه.

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

الصحة النفسية كما يراها ماسلو Maslow هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس إلى غير السوي, ويعتقد انه إذا اقتضت دراسة الاخصائين النفسيين على العجز والعصابين ومتخلفي النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا, ولكي يمكن نمو علم للإنسان أكثر اكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكانا إلى أقصى مداها, حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم فقد اختار الطريقة المباشرة فدرس أصحاب من الناس الذين تتجلى وحدة شخصيا وكتبتها بوضوح أكثر بوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم (أبو نجيلة, وأبو إسحاق, 1997, ص 23)

خلاصة القول إن تعريفات أصحاب المدارس المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية ولا تتعارض أيضا مع التعريفات العامة والقاسم المشترك الذي يجمع بين هذه التعريفات جميعا من الناحية العملية يبدو في الاتفاق على ثلاث نقاط رئيسة هي:

إن الصحة النفسية ليست مرادفا للاطمئنان أو سلامة العقل وهي ليست غياب الصراعات الانفعالية والوجدانية, ولا تعني أيضا التكيف والتوافق بمعنى المسايرة والتمسك بالتقاليد, ولكن الخلاف الحاد ينشأ إذا انتقل الحديث والنقاش من تعريف الصحة النفسية والشخصية السوية إلى ديناميتها والمحددات الفاعلة.

أما المحاولة التي قامت بها ماري جاهودا (Marie Jahoda 1958) تعتبر أفضل محاولة تلخص التعريفات الرئيسية المعاصرة والجدل الدائر حولها, فالمحكات التي استخدمتها جاهودا في تعريف الصحة النفسية من أكثر المحكات شمولية وتلخيصاً لتعددية المحكات, وقد اعتبرت جاهودا أن بعض المحكات غير ملائمة وبالتالي قامت باستبعادها لعدم وفائها بمتطلبات البحث, "فغياب المرض" على سبيل المثال تم استبعاده كمحك ولا يكمن السبب في ذلك لصعوبة تحديد المرض فحسب ولكن يكمن في أن الاستخدام الشائع لمصطلح الصحة النفسية لا يتضمن أمراً يفوق مجرد غياب صفة الصحة السلبية, كما تم استبعاد "السوء الإحصائي" على أساس أن هذا المصطلح غير محدد ونخالٍ من المحتوى, كما تم أيضاً استبعاد كل من "السعادة والرفاهية" لأنهما يتضمنان ظروفاً خارجية بالإضافة إلى الوظائف الخارجية. وقد قامت جاهودا بتلخيص ما اعتبرت المجموعة المقبولة من المحكات والتي تصلح للاستخدام الحالي, وتمثل هذه المحكات في الاتجاهات نحو الذات وتحقيق الذات والاستقلالية والتحكم البيئي.

يشوب هذا العرض الذي قدمته جاهودا بعض الصعوبات وذلك بسبب كونه عرضاً تلخيصياً وليس محاولة لدمج المحكات المستخدمة في تعريف الصحة النفسية, وقد أدركت جاهودا هذا الأمر وناقشت بعضاً من

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

تلك الصعوبات حيث يوجد تداخل بين المحكات وتميز العلاقات بينها بالغموض بعض الشيء، ولم تحاول جاهودا وضع حل لمثل هذه الصعوبات وقد اعترفت باستحالة التوصل إلى تعريف صحيح ويرجع ذلك إلى طبيعة القيم التي تكمن خلف هذه التعريفات المطروحة ولأن المفهوم نفسه يستخدم لأغراض مختلفة، ويتناول تحليل جاهودا للصحة النفسية كمفهوم المشاكل التي تعترض الباحث التجريبي (أبو نجيلة، 2001. ص 8-12)

هذه بعض تعريفات الصحة النفسية، فهي لا تختلف كثيراً عن بعضها البعض بل هي أقرب إلى أن يكمل بعضها بعضاً بحيث يمكن استخلاص تعريف يقوم على التوليف بينها ويمكن التحقق منه بصورة تجريبية. الصحة النفسية مفهوم يشير إلى تحرر الشخص نسبياً من القلق وأعراض العجز مثل مشاعر التوتر العنيفة والاكئاب، كما يشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات بناءة مع ذاته ومع الآخرين والواقع وإلى قدرته على تحمل ضغوط الحياة ومواكبة متطلباتها المتغيرة.

ث: التعريف التمريضي للصحة النفسية

الصحة النفسية هي "عملية توافق بين عناصر الفرد النفسية والجسدية والعقلية والاجتماعية والروحية التي تتضمن القدرة على الحد من الضغوط النفسية وتقبل الذات وحل المشكلات النفسية" كما يمكن تعريفها بأنها "حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي" وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية بأنها "حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض" (العزة، 2004. ص 50)

3- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :

1- التوافق الشخصي : هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، و شعوره بالأمن الشخصي ، كم يتمثل في اعتماده على نفسه ، وإحساسه بقيمته ، و شعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير ، و الشعور بالانتماء ، و التحرر من ميل إلى الإنفراد ، و الخلو من الأمراض العصابية ، و كذلك شعوره بذاته ، أو برضاه عن نفسه ، و بخلوه من علامات الانحراف النفسي . (أديب محمد الخالدي ، 2009، ص 133)

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

ب- الإحباط : يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية ، و هو مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق الفرد أهدافه و إشباع دوافعه ، و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر عندما يجد ما يحول دون إمكانيةه لتحقيق ذاته ، أو غاياته.

ا ت- العدوان : هو سلوك يوجه نحو الغير ، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي و المادي ، و قد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر.

ج- القلق : نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها ، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط ، أو الغضب ، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد ، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

د- الصراع النفسي: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاهها معينا و يترتب عليه الشعور بالضيق و عدم الارتياح، وكذلك القلق. وهذا ناتج عن صعوبة اختياره ، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه. (أديب محمد الخالدي ، 2009، ص134)

4- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

ا- الأسرة : يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي . و الأسرة هي التي تضع نواة و أسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته ، و لذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا العاملين الأسوياء . و قد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة كعدم تحمل المسؤولية ، عدم احترام المواعيد عدم المحافظة على النظام ، الأنانية المفرطة و مثل هذه الصفات كفيلة أن تحول بين العاملين و بين نجاحهم في عملهم ، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله أو لا يحافظ على النظام العمل الذي يحدد سير العمل لا يمكن أن يكون عاملا ناجحا مما يترتب عليه سوء تكييفه مع عمله و بالتالي يؤدي إلى سوء صحته النفسية.

ب- المدرسة : و العامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام و الانضباط و الحرية و الديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص و الجدية و حب العمل سيشب دون شك متحملا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية ، أما الذي تربى في مدرسة يسودها الفوضى و الاضطراب و التسبب و عدم الاحترام العمل

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

فسيكون نصيبه الفشل في عمله و سوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة ، و هذا مما يؤثر على سوى صحته النفسية .

ت- **طبيعة العمل**: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل رمين و المنحرفين ، و هناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية معينة كسائق العربة الكارو مثلا ، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قدرا غير فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع قليل من سلوكهم غير سوي ((عويد سلطان مشعان 1993 ، ص332)

5-معايير الصحة النفسية :

تتحد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد و يواجههم من ضغوطات ، و تتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي و الاقتصادي و الاجتماعي ، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان و واقعه.

ومن معايير قياس الصحة النفسية ما يلي:

- المعيار الإحصائي Statistical Criterion .:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تتوزع وفقاً للتوزيع الإعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط)، وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الإعتدالي.

ومن المآخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عند الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي، لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقماً مضللاً ولا معنى له، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر، فمثلاً عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس ولكن نستدل عليه من صفات الفرد (عبد الغفار، 2001. ص 58-61)

- المعيار الذاتي (الظاهري) Subjective Criterion

السوية تحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كما يشعر بها الفرد ويراهها من خلال نفسه، فالسوية هنا هي إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقاً لهذا المعيار غير سوي، فمن الصعب الاعتماد على هذا المعيار كلياً لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق والقلق (غريب، 1999. ص 137-138)

- المعيار الاجتماعي Social Criterion :

تحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعياً، ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد. ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي اعتبار الأشخاص المساييرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المساييرين هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتسب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي (ربيع، 2000. ص 90)

- . المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها (مخيمر، 1979. ص 32) فالحكم ليس خارجياً كما هو الحال في المعايير الاجتماعية أو الإحصائية ، كما أنه ليس ذاتياً كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضاً. (إيمان فوزي، 2001 ص 22)

6-: مظاهر الصحة النفسية

لكي يمكن القول أن الفرد يتمتع بصحة نفسية سليمة يجب توافر بعض العلامات أو السمات وهي:

1. غياب الصراع النفسي الحاد (الصراع الخارجي والداخلي).
2. النضج الانفعالي، بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفلية.
3. الدافعية الإيجابية للإنجاز التي تدفع الفرد للقيام بأعمال تحقق له النجاح.

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

4. التوافق النفسي المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة، بحيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات (ربيع، 2000. ص 92-99)

7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية

لكي يمكن القول أن فرداً ما يتمتع بقدر وافر من الصحة النفسية يجب توافر بعض الخصائص لدى ذلك الفرد منها:

7-1.. التوافق: ويضم جانبين:

أ. التوافق الاجتماعي: ويشمل التوافق الأسري والمدرسي والمهني والاجتماعي بمعناه الواسع.

ب. التوافق الشخصي: وهو الرضا عن النفس.

7-2.. الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الراحة، الأمن، الثقة، احترام الذات، تقبل الذات، التسامح مع الذات، والطمأنينة.

7-3.. الشعور بالسعادة مع الآخرين: ويظهر ذلك من خلال احترام الآخرين، إقامة علاقات اجتماعية، الانتماء للجماعة، التعاون مع الآخرين، تحمل المسؤولية الاجتماعية، حب الآخرين والثقة بهم.

7-4.. تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائل ذلك فهم النفس، التقييم الواقعي للقدرات والإمكانيات، تقبل نواحي القصور، احترام الفروق بين الأفراد، تنوع النشاط وشموله، تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً، تقدير الذات حق قدرها، وبذل الجهد في العمل والرضا عنه والكفاية والإنتاج.

7-5.. القدرة على مواجهة مطالب الحياة، ودلائل ذلك:

أ. النظرة السليمة للحياة ومشاكلها

ب. العيش في الحاضر والواقع

ت. مرونة في مواجهة الواقع

ث. بذل الجهد في حل المشاكل

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

ج. القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية

ح. تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية

خ. الترحيب بالأفكار الجديدة

د. السيطرة على البيئة والتوافق معها

6-7.. التكامل النفسي: ودلائل ذلك

أ. الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسدياً وعقلياً واجتماعياً ودينيماً.

ب. التمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي

7-7. العيش في سلامة وسلام: ودلائل ذلك:

أ. التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية

ب. السلم الداخلي والخارجي

ت. الإقبال على الحياة والتمتع بها

II. تلاميذ الطور الثانوي :

1-تعريف المرحلة الثانوية:

وتدعى هذه المرحلة بالطور الثانوي و تمتد من 15 إلى 18 سنة من عمر التلميذ ، يزداد المراهق في نهايتها قوة و قدرة لي الضبط و التحكم في القدرات ، إذن هي فرصة لتلقيه المهارات الحركية و كذلك يصل نمو الذكاء في هذه المرحلة تقريبا أقصاه ، و تزداد عملية الفهم و الإدراك نتيجة بعض التجارب و الخبرات (محمد سعيد عزمي 2004 ، ص 23) و تظهر في هذه المرحلة نقطة هامة في حيات المراهق حيث يميل الفرد و يستعد للبدء في تكوين مبادئ و اتجاهات عن الحياة و المجتمع و منها الميل إلى القراءة و حب الاطلاع ، و تمتاز أيضا هذه المرحلة بتكوين . (الفرد ليصبح في النهاية قادرا تستقر فيه المثل و الأنماط الاجتماعية (محمد عادل خطاب 1965 ، ص 27)

2- احتياجات المرحلة الثانوية:

إن المرحلة الثانوية كغيرها من مراحل النمو تحتاج إلى عدة حاجات هامة نلخصها فيما يلي :

* الحاجة إلى الأستاذ الذي يساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل منتظم .

* الحاجة إلى المفاهمة التامة بين المدرسة و المتزل .

* الحاجة إلى العناية بصحة الفرد و ذلك بإجراء الكشف الطبي عليه و ملاحظته أثناء قيامه بالنشاط

البدني و الرياضي .

* الحاجة إلى استنفاد الطاقة الزائدة لدى الأفراد عن طريق النشاط مع مراعاة الراحة اللازمة و التغذية

الكاملة .

* العمل على بعث الروح الثقة و التعاون بين التلاميذ .

3- أنواع الأنشطة في المرحلة الثانوية:

تتمثل النشاطات البدنية و الرياضية في هذه المرحلة في تمارين تعمل على تحسين اللياقة البدنية و الزيادة

في قوة التحمل لدى التلاميذ و هذا بواسطة رياضات فردية مثل الجري ، القفز ، الرمي... الخ ،

وررياضات جماعية مثل كرة اليد، كرة السلة ، كرة الطائرة... الخ ، و هذا لتدريبه و تعليمه المسؤولية و

القيادة ، و أيضا لشغل أوقات فراغه و إكسابه الكثير من المهارات النافعة . إلى جانب ذلك وجود مجال

واسع للتخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى ولنسيان ما في نفسه .

4- أهداف الأنشطة للمرحلة الثانوية:

البرامج البدنية و الرياضية التي يجب أن تعطى للولد في مرحلة الطور الثانوي تهدف :

* العناية بصحته وكذا الخلو من الأمراض حتى يمكن أن ينمو التلميذ نموا سليما و تزداد قوته البدنية ،

ويفهم التلميذ حقيقة جسمه وتطورات نموه .

* العمل على تنمية الميول لشغل وقت الراحة في أوجه النشاط و توجيهه للعمل على اكتساب مهارات

مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة والتبعية ، ولا يأتي ذلك إلا بالمشاركة في النشاطات البدنية

والرياضية لاحتوائها على مجال واسع للتدريب .

5- مميزات التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي :

- * تبدو لديه الميول المختلفة .
- * نمو خياله و فكره .
- * الميل إلى الدين و اتجاهه إلى المناقشة .
- * اعتماده على المنطق .
- * البحث على المثل العليا التي يتقبلها المجتمع .
- * مساندة أصدقائه من نفس الجنس .

6- التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:

يجب أن يعتمد الأستاذ في هذه المرحلة على ما يلي :

- * تنوع مجموعة من الألعاب أثناء الحصص .
- * الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء .
- * الأنشطة البدنية حيث تزداد الاختلافات الجنسية بين التلاميذ .
- * استغلال حب التلاميذ الأبطال في تحسين الأداء .
- * الأنشطة الداخلية و الخارجية المتنوعة .
- * إطالة الأداء حيث تزداد قوة القلب في تلك المرحلة أي أنها لا تصل الى التعب الشديد والإجهاد العصبي . (الزائد) (محمد سعد زغلول 2002 ، ص 60)

الفصل الثاني: الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

الخلاصة:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره مثل المدرسة، مكان العمل، الأسرة، فهي تعمل على السعادة والتكامل والنماء لأفراد المجتمع وتهتم أيضاً بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية تلميذ الطور الثانوي في عدة مجالات.

كما ان لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسين تؤدي إلى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ، والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للتلميذ .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :

الإطار المنهجي للبحث

تمهيد :

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة ، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يستغنى عنه، فالعمل المنهجي المنظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث. و يدكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه ، و عينة الدراسة ونوع الأدوات التي تساعد الباحث على جمع المعلومات من الديدان .

وقد جاء هذا الفصل لتوضيح ذلك كـلـو ، حيث يحتوي على الإجراءات المنهجية من خلال عرض لطبيعة المنهج المطبق في البحث ، بالإضافة إلى تحديد عينة الدراسة والأدوات العلمية المستعملة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة ، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه ، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث .

و أول خطوة قمت بها في الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري 2019 بعد الذهاب إلى زيارة مديرية التربية لولاية بسكرة مقدمين أنفسنا وموضحين طبيعة دراستنا ، مع تقديم وثيقة تسهيل المهام ممضاة من طرف رئيس قسم التربية الحركية ، ليت بعدا الترخيص لنا والسماح باجراء هذه الدراسة وفق ما يسمح به القانون و التشريع المدرسي ، ثم انتقلنا الى بعض الثانويات بالولاية لاختيار الثانوية التي سيتم بها دراستنا الميدانية ليقع الاختيار في الأخير على ثانوية رشيد رضا العاشوري لعدة أسباب والتي من بينها التسهيلات التي قدمها لنا مدير المؤسسة وأستاذ التربية البدنية و الرياضية بنفس المؤسسة كما انها قريبة من مقر السكن.

ثم واصلت العمل في العمل الميداني إلى أن هيأت الاستمارة و تم تحكيمها من طرف بعض الأساتذة و بعد موافقة الأستاذ المشرف عليها يوم 08 أبريل 2019 ، و بيوم 10 أبريل 2019 قمت بتوزيع الاستمارات الاستبائية .

2-المنهج المستخدم :

عادة ما يختار الباحث طريقة يعتبرها دليلا للسير فيه في معالجة أفكار البحث و هو المنهج الذي سيستخدمه في الدراسة ، إذ انتقاءه يخضع إلى معياري طبيعة الموضوع و الأهداف التي يرمي البحث إلى بلوغها ، من هنا فإن موضوع الدراسة هذا يتطلب استخدام المنهج الوصفي الذي يناسب دراسة الفرضيات التقريرية ، و يسمح باستعمال أدوات البيانات (الملاحظة ، المقابلة ، الاستمارة) و لكونه يساعد على كشف واقع دور النشاط الرياضي المدرسي في تحسين الصحة النفسية ، من خلال تحليل و تفسير النتائج.

يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل و تفسير بشكل علمي و منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين ، (**عمار بوحوش، محمد محمود ديبات 1999.ص140**) و الذي تتمثل وظيفته في أنه يقوم على جمع البيانات و تصنيفها و تدوينها و محاولة تفسيرها و تحليلها من أجل قياس و معرفة آثار و تأثير العوامل على إحداث الظاهرة

محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج ، و معرفة كيفية الضبط و التحكم في هذه العوامل ، و أيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل ، و هو أيضا عبارة عن استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها . (رابع تركي 1984.ص129)

3-المجتمع وعينة البحث

3-1.تحديد المجتمع الأصلي للبحث :

هو مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات أو العناصر أو الوحدات ، أو يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات و الأشياء التي نريد معرفة حقائق عليها ، كما يعرف بأنه كل العناصر التي تستهدفها الدراسة سواء أكانت هذه العناصر أفراد ، أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة . (محمد عبيدات و آخرون .1999.ص84)

و بالتالي فإن مجتمع الدراسة في بحثنا هذا يتحدد في تلاميذ المرحلة الثانوية بسكرة .

3-2. تحديد عينة البحث :

و هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل المجتمع الأصلي للدراسة .

و يمكن تعريفها كذلك بأنها مجموعة من مفردات مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة بحسب أنواع العينات بحيث تكون المفردات المختارة تحمل نفس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة . (أحمد بن مرسلي 2003 ، ص 166)

و تشمل عينة الدراسة على 60 تلميذ ، أي تمكن الباحث من استلام 60 استمارات مكتملة البيانات وصالحة للتحليل .

3-3. خصائص العينة و طريقة اختيارها :

-سن أفراد المجتمع :

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للبحث

الجدول رقم 01 : يمثل متوسط سن أفراد العينة

من خلال الاستمارة نجد أعمار الطلبة كالتالي : 3 تلاميذ أعمارهم 15 سنة ، 17 تلميذ أعمارهم 16 سنة ، 9 تلاميذ أعمارهم 17 سنة ، 13 تلميذ أعمارهم 18 سنة ، 10 تلاميذ أعمارهم 19 سنة ، 8 تلاميذ أعمارهم 20 سنة .

متوسط السن	عدد الطلبة
17.56	60

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن سن التلاميذ يتراوح من 15 سنة إلى 20 سنة ، ومتوسط أعمارهم 17.56 سنة .

–طريقة اختيار العينة :

من منطلق أن مجتمع البحث يتميز بكبير الحجم ، فقد تم استعمال أسلوب العينة البسيطة و الذي يعني " يتطلب استخدام هذه الطريقة ضرورة حصر كامل العناصر التي تتكون منها مجتمع الدراسة الأصلي و معرفتها ليتم لاحقا الاختيار من بين تلك العناصر .

و بموجب هذه الطريقة يعطي لكل عنصر من عناصر مجتمع الدراسة الأصلي فرصة الظهور لكل عنصر معروفة و محددة مسبقا .

و تتميز العينة العشوائية البسيطة ببساطة تطبيقها و استعمالها كما تتميز بأن نتائجها تكون قابلة للتعميم على مجتمع الدراسة الأصلي إذا كان حجم العينة كبيرا نسبيا . " (محمد عبيدات و آخرون 1999.ص88-89)

4- المجال المكاني و الزماني :

4-1- المجال المكاني :

لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بالبحث على مستوى ثانوية رشيد رضا العاشوري بسكرة .

4-2- المجال الزماني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأول من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي 2019 حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (جانفي، فيفري، مارس) للجانب التمهيدي والنظري أما الجانب

التطبيقي فقد كان في شهر أبريل وماي 2019 حيث تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية وتوزيعها على العينة المختارة، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها .

5-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: دور النشاط البدني الرياضي المدرسي

المتغير التابع: تحسين الصحة النفسية .

6- أدوات جمع البيانات :

لقد استعملت هذه الدراسة عدد من الأدوات البحثية كوسائط لجمع البيانات من الواقع الميدان ، و تتمثل في الآتي :

- استمارة الاستبيان : تعتبر عملية الاستبانة من أكثر الأدوات استعمالا في جمع البيانات ، و لقد تم صياغتها من مشكلة البحث و تساؤلاته و أهداف و فروض الدراسة ، و تعرف بأنها " نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى أفراد من أجل الحصول على بيانات معينة ، كما أنها وعاء يضم مجموعة من الأسئلة الموجهة للأفراد بهدف الحصول على معلومات حول موضوع أو موقف معين من خلال موقف مواجهة يجمع بين باحث ومبحوث في آن واحد . (عبدالله محمد عبد الرحمان ،محمد علي بدوي 2004،ص، 329)

و لقد احتوت الاستمارة على 33 سؤالاً مقسمين إلى محورين و هي :

* المحور الأول : يضم 17 سؤال متعلقة بدور النشاط الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* المحور الثاني : يضم 16 سؤال متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة:

1-1-الصدق : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

كما يشير " تابلر " : أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار .

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للبحث

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما .
(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1999.ص 13)

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة بسكرة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها و مناسبتها للمحورين المقترحين .

و الاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ، و كذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية و إضافة خصائص أخرى و تعديلها .

و بالاعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات و تغيير صياغة الآخر و كذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين .

7-2- الثبات :

و هو أن يعطي الاستبيان نفس النتائج ، إذا ما استخدم أكثر من مرة على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف ، و لقد قمنا بتوزيع الاستمارة بعد تعديلها على التلاميذ ، و بعد أسبوع أعدنا توزيعها على نفس العينة للتأكد من صحة المعلومات و بالفعل كانت النتائج متشابهة تماما مما يدل على الثبات و الصدق في الإجابة على الأسئلة .

8- الأدوات الإحصائية :

تستعمل هذه لطريقة أو العملية قصد الحصول على المعلومات الدقيقة التي تسمح بتحليل موضوعي للنتائج المتحصل عليها، وقد اعتمد الباحث على طريقة النسب المئوية وذلك بواسطة الطريقة الثلاثية لعملية إحصائية على النحو التالي :

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س \quad \left\{ \begin{array}{l} \leftarrow \text{ع} \\ \leftarrow \text{ت} \\ \leftarrow \text{س} \end{array} \right.$$

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100\%}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية}$$

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للبحث

حيث :

ع : تمثل عدد أفراد العينة .

ت : يمثل عدد التكرارات .

س : يمثل النسبة المئوية .

-المتوسط الحسابي : (س)

$$\sum (س_1 + س_2 + س_3 + \dots + س_n)$$

= س

ن

- س : المتوسط الحسابي

- (س₁ + س₂ + س₃ + + س_ن) : مجموع التكرارات

- ن : عدد العينات

فقد تم استعمال طريقة المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط السن والخبرة لمجموعة أفراد العينة .

الفصل الرابع : عرض وتحليل

ومناقشة نتائج البحث

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض وتحليل ومناقشة متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

- الجدول رقم 02 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في رفع المعنويات :

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 93.33	56	نعم
% 6.66	4	لا
% 100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن 93.33 % من تلاميذ الطور الثانوي يرون أن النشاط البدني المدرسي يساهم في رفع المعنويات، أما النسبة الأخرى 6.66 % من إجابات التلاميذ يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

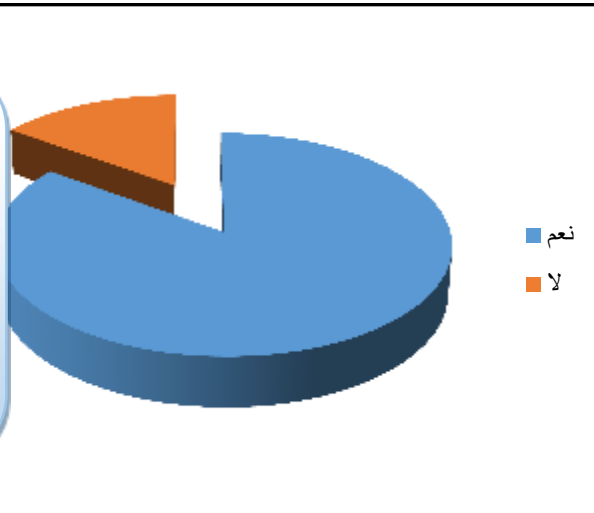
- نبرر إجابة الأغلبية بأن النشاط البدني الرياضي يساهم في رفع المعنويات وذلك بقتل أوقات الفراغ وزيادة المتعة.

- الأقلية 6.66 % نبرر إجاباتهم لأن لهم أنشطة أخرى يمارسونها من أجل رفع معنوياتهم كالمطالعة ومشاهدة التلفاز .

الشكل رقم 02 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 02 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في رفع المعنويات



- الجدول رقم 03 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في تحسين النتائج الدراسية.

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 75	45	نعم
% 25	15	لا
% 100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

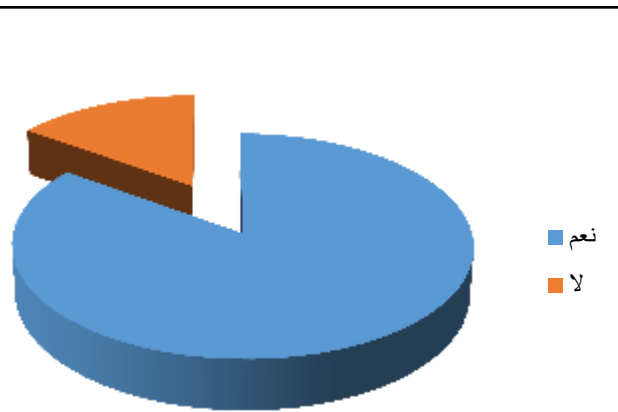
من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 75 % يقولون أنّ ممارسة النشاط البدني في تحسين النتائج الدراسية أما نسبة 25 % يؤيدون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر إجابة النسبة الكبير وذلك لأن الرياضة تساهم في تنمية الذكاء والإبداع وإكساب الخبرات والمعارف جديدة ونبرر إجابات الأقلية لأنهم يرون أن النشاط الرياضي مجرد ترفيه وملاً أوقات الفراغ ولا أكثر.

الشكل رقم 03 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 03 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في
تحسين النتائج الدراسية.



- الجدول رقم 04 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة في درجة حب التطوع والمبادرة .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 83.33	50	نعم
% 16.66	10	لا
% 10	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

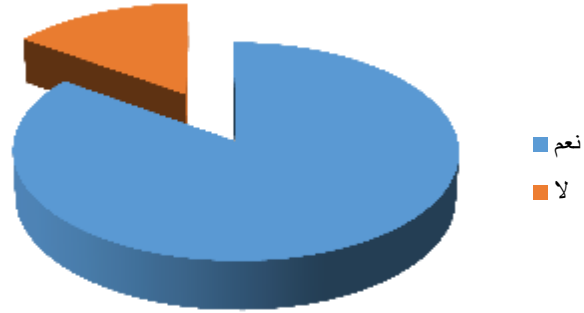
من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 83.33 % يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من روح التطوع والمبادرة أما النسبة 16.66 % فيها العكس .

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل إجابة الأغلبية وذلك من خلال تنظيم دورة أو دورات رياضية ونبرر الأقلية لأن الرياضية ماهية إلا مجرد لعبة وأن تنمية حب التطوع والمبادرة يكون من خلال حملات تشجير والنظافة مثلاً.

الشكل رقم 04 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 04 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في
زيادة في درجة حب التطوع والمبادرة .



- الجدول رقم 05 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة درجة التفاؤل وتوقعهم الأفضل .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 91.66	55	نعم
% 8.33	5	لا
% 100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

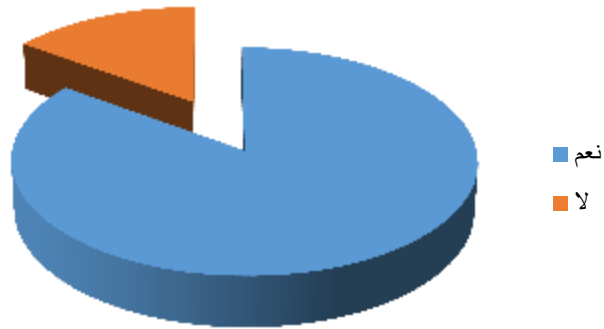
نسبة 91.66 % من الطلبة يرون أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد في درجة التفاؤل وتوقع الأفضل أما نسبة 8.33 % فهم يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

يفسر إجابة النسبة الكبيرة من خلال نظرهم للنشاط الرياضي لأنه يساهم في تجديد الطاقة النفسية الجسمية والنفسية والأقلية نفس إجاباتهم بأنهم يرونها ترفيه وإرهاق النفس الجسم.

الشكل رقم 05 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 05 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة
درجة التفاؤل وتوقعهم الأفضل .



- الجدول رقم 06 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في مختلفة الأنشطة .

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 66.66	40	نعم
% 33.33	20	لا
% 100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

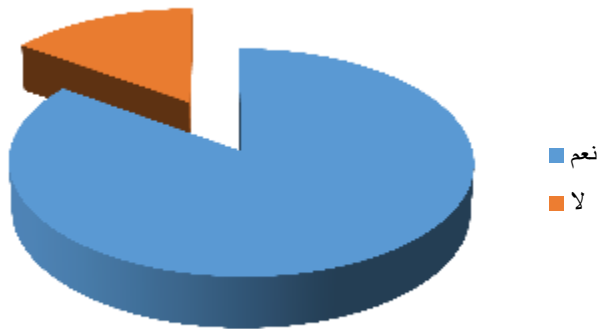
نلاحظ أن نسبة 66.66 % يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من الإبداع والمشاركة في مختلفة الأنشطة ونسبة 33.33 % يرون أنها لا تساهم ولا تزيد من الإبداع في الأنشطة .

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر إجابة الأغلبية بأن النشاط الرياضي ينمي ويعزز الشجاعة والثقة بالنفس مما يجعل الفرد مقداما ومتحفزا في جميع الأنشطة وبالنسبة إلى إجابة الأقلية نعللها بأنهم يرون النشاط الرياضي نظرة سطحية وأنها لا تزيد في الإبداع وروح المشاركة .

الشكل رقم 06 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 06 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في
زيادة محاولات الإبداع والمشاركة في
مختلفة الأنشطة



الجدول رقم 07

مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق نوع من السعادة والفرح

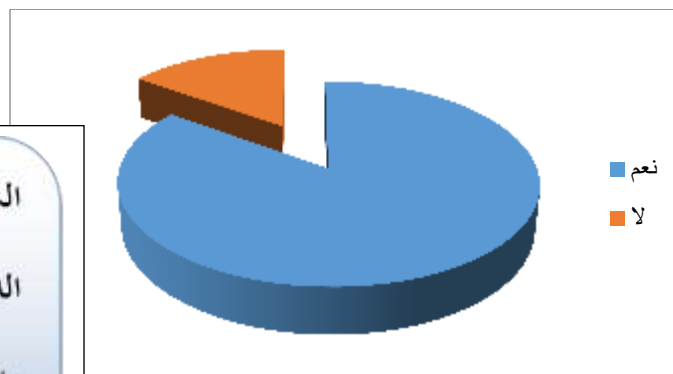
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 91.33	55	نعم
% 8.33	5	لا
% 100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 91.66 % من التلاميذ يرون أن النشاط الرياضي يساهم في تحقيق السعادة و الفرح و النسبة 8.33 % يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نعلم أو بالأحرى نفسر إجابة الأغلبية بنعم و ذلك من خلال تحقيق الفوز كمثال في المقابلات الرياضية و الدورات الرياضية و أما بالنسبة للأقلية و التي إجاباتهم كانت ب لا و يعود إلى عدم ممارستهم إطلاقاً للرياضة و بالتالي يحرمون من لذة الفوز الذي من خلاله يكون الفرح و السعادة .



الشكل رقم 07 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 07 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحقيق

نوع من السعادة والفرح.

جدول رقم 8

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية

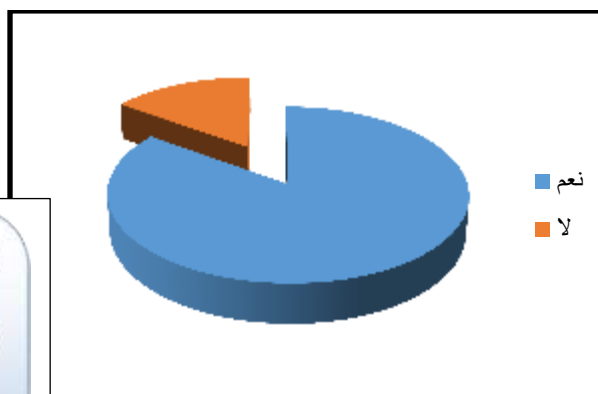
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
90 %	54	نعم
10 %	6	لا
100 %	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من الجدول نلاحظ أن نسبة 90 % يقولون بأنهم أن ممارسة النشاط يساهم في الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية و نسبة 10 % يرون العكس .

مناقشة نتائج الجدول :

نفس نسبة 90% و ذلك من خلال الاستحمام بعد كل ممارسة للنشاط الرياضي و تجنب بعض الآفات الاجتماعية كالتدخين و المخدرات و نسبة 10% نفس إجاباتهم لأنهم يرون أن الصحة و النظافة الشخصية ما هي إلا مسألة ثقافة و تربية أسرية منذ الصغر .



الشكل رقم 08 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 08 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي في زيادة
الاهتمام بالصحة و النظافة الشخصية

جدول رقم 09

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تقليل من درجة الانعزال

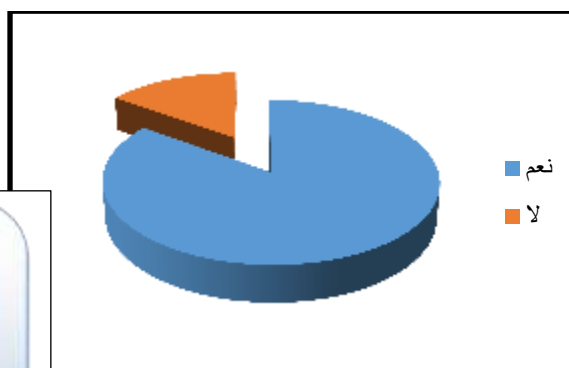
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 58.33	35	نعم
% 41.66	25	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى % 58.33 يقولون بأنه يقلل من درجة الانعزال و النسبة % 41.66 الأخرى فهيا عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى % 58.33 نعلل إجابتهم لأن ممارسة النشاط الرياضي كالألعاب الرياضية الجماعية تفرض و تحتم عليهم الاندماج في الفريق و ذلك من أجل تحقيق هدف واحد و هو الفوز و الأقلية نعلل إجابتهم بـ لا لأنهم يرون الأشخاص المنعزلين لديهم إما عقد نفسية أو مشاكل و لن تتمكن الرياضة من دمجهم في المجتمع .



الشكل رقم 09 :
الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 09 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
تقليل من درجة الانعزال .

جدول رقم 10

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في زيادة التشجيع على تحدي الصعاب و حل المشاكل

النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 80	48	نعم
% 20	12	لا
% 100	60	المجموع

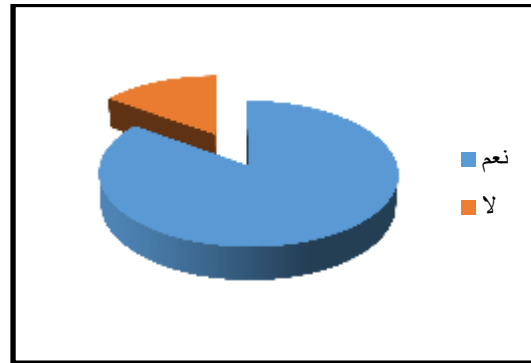
عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة (80 %) من التلاميذ يقولون بأن ممارسة النشاط الرياضي يزيد من تشجيع تحدي الصعاب و حل المشاكل و نسبة 20 % يرون أنه لا يزيد من تشجيع تحدي الصعاب و حل المشاكل .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى 80 % نبرر إجابتهم لأن المشاركة مثلا لفريق متواضع أمام فرق ممتازة في دورة رياضية و الفوز بها و حل المشكلات يكون من خلال فض النزاعات بطريقة سلمية و ذكية .

و نسبة الأقلية 20 % نبرر إجابتهم بأنهم لا يمارسون النشاط الرياضي .



الشكل رقم 10 :
الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 10 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
زيادة التشجيع على تحدي الصعاب و حل
المشاكل

جدول رقم 11

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في زيادة الشجاعة و الجرأة

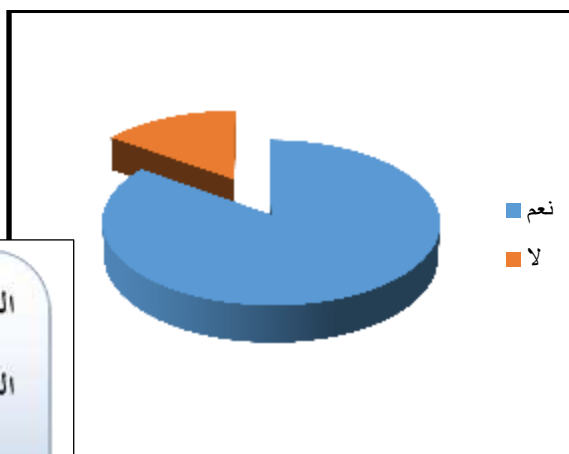
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 88.33	53	نعم
% 11.66	7	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين يرون بأن النشاط الرياضي يزيد في الشجاعة و الجرأة بنسبة 88.33 % و النسبة الباقية 11.66 % يقولون بأنه لا يزيد في الشجاعة و الجرأة .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى (88.33 %) نبرر إجاباتهم كعرض عليهم أدوار مختلفة كالتحكيم في دورات رياضية أما بالنسبة للأقلية نبرر إجاباتهم بأنهم يرون أن الشجاعة و الجرأة تولد مع الفرد أو مورثة .



الشكل رقم 11 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 11 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في

زيادة الشجاعة و الجرأة

جدول رقم 12

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التأثير الإيجابي على زيادة الثقة بالنفس

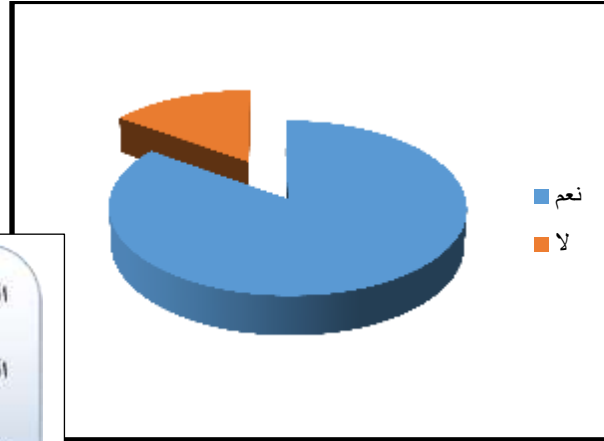
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 81.33	49	نعم
% 18.33	11	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

نلاحظ أن نسبة 81.66 % من التلاميذ يقولون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي يؤثر إيجابيا في زيادة الثقة بالنفس و نسبة 18.33 % من التلاميذ يقولون لا .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة التي تقول نعم نفسر إجاباتهم عن طريق مثال كالفوز في مقابلة رياضية أمام فريق ممتاز بنقص عددي أما الأقلية فترى أنهم لا يمارسون النشاط الرياضي إطلاقا و بالتالي لا يشعرون بها .



الشكل رقم 12 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 12 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
التأثير الإيجابي على زيادة الثقة بالنفس .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

جدول رقم 13

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من الإحراج و الانزعاج عند مواجهة الناس العاديين .

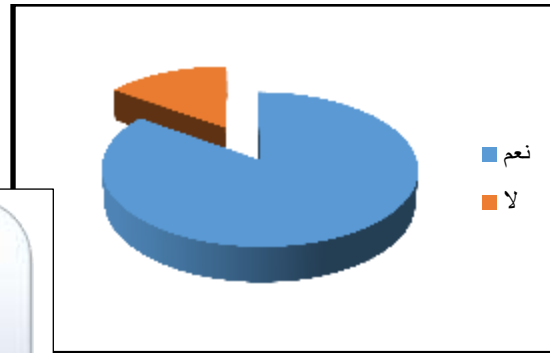
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 58.33	35	نعم
% 41.66	25	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 58.33 % يرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين، أما النسبة المتبقية 41.66 % فيرون أن النشاط البدني الرياضي لا يساهم في التقليل من الإحراج عند مواجهة الناس العاديين.

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الأولى نعلل إجاباتهم وذلك من خلال التعرض بكثرة للمواقف المحرجة والمزعجة والتعود عليها وبالتالي تصبح أشياء عادية لديهم أما الأقلية نفس إجاباتهم بأنهم يرون أن الإحراج والانزعاج شيء في وطبعي في الإنسان ولا يمكن للنشاط الرياضي أن يقلل منه.



الشكل رقم 13 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 13 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الإحراج و الانزعاج عند مواجهة الناس العاديين

جدول رقم 14

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من التردد و التذبذب في اتخاذ القرار

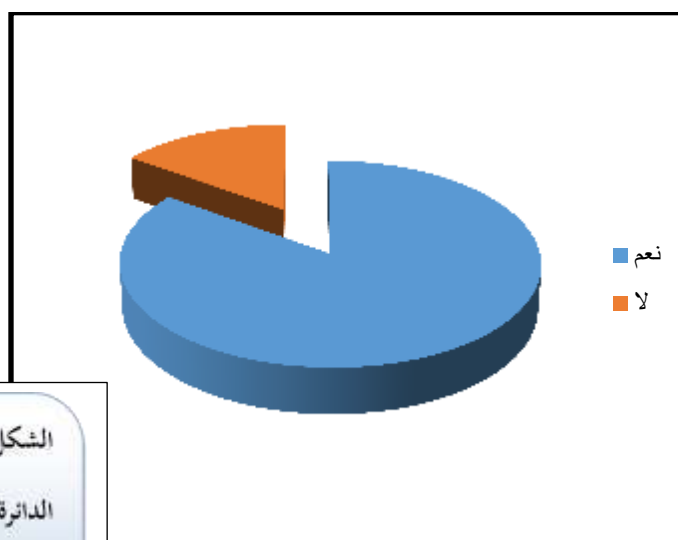
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 68.33	41	نعم
% 31.66	19	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل الجدول :

نلاحظ أن نسبة 68.33 % يرون النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من التردد و التذبذب في اتخاذ القرار ، و النسبة 31.66 % يرون أنه لا يساهم في التقليل من التردد و التذبذب في اتخاذ القرار

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى نبرر إجاباتهم و ذلك لأنها ترى أن النشاط الرياضي يزيد من الثقة بالنفس و هذا ينعكس بصورة إيجابية على التردد و التذبذب في اتخاذ القرارات و الأقلية نفسر إجاباتهم لأنهم يرون التردد و التذبذب في اتخاذ القرارات تعود إلى نفسية و ثقة .



الشكل رقم 14 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 14 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التردد و التذبذب في اتخاذ القرار

جدول رقم 15

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من حدة اليأس و الفشل

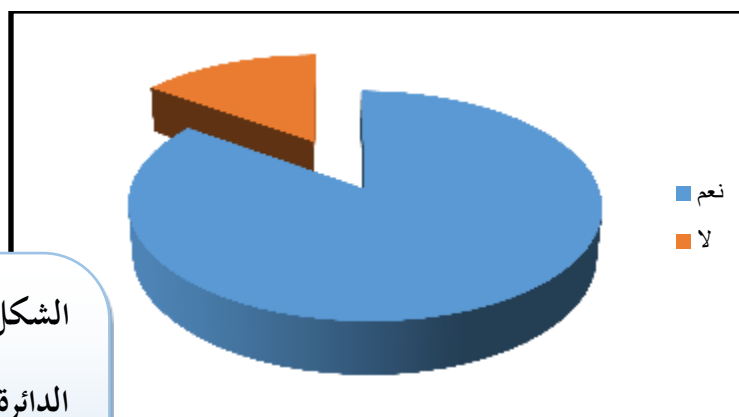
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 71.66	43	نعم
% 28.33	17	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان نسبة 71.66 % من التلاميذ يرون بأن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من حدة اليأس و الفشل ، بينما نسبة 28.33 % من التلاميذ يقولون بأنه لا يساهم .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة 71.66 % أجابوا بـ نعم و ذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي المتداول كالفوز في مباريات أو مقابلات (كرة القدم ، كرة الطائرة) و النسبة الأخرى 28.33 % و الذين أجابوا بـ لا يرون أن هناك أمور و نشاطات أخرى تساهم في التقليل من حدة اليأس و الفشل كالنجاح في المشوار الدراسي .



الشكل رقم 15 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 15 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة اليأس و الفشل

جدول رقم 16

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التقليل من العنف و العصبية

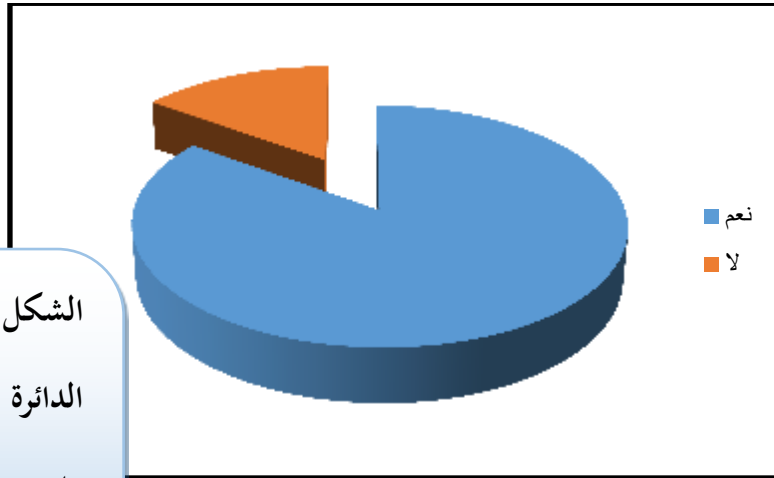
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 78.33	47	نعم
% 21.66	16	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 78.33 % و هي الأغلبية ترى أن النشاط الرياضي يساهم في التقليل من العنف و العصبية و النسبة الأقلية 21.66 % ترى العكس .

مناقشة نتائج الجدول :

الأغلبية 78.33 % أجابوا ب نعم نفسر إجاباتهم من خلال تفريغهم للطاقة الزائدة و التي هي ما تكون سببا في العنف العصبي و أما الأقلية 21.66 % و التي نسبتهم يرون أن العنف و العصبية مسألة أسرة و مجتمعات .



الشكل رقم 16 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 16 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
التقليل من العنف و العصبية

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

2- عرض و تحليل ومناقشة المحور الثاني : بيانات متعلقة بدور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي:

الجدول رقم 17 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في التعرف على أصدقاء جدد

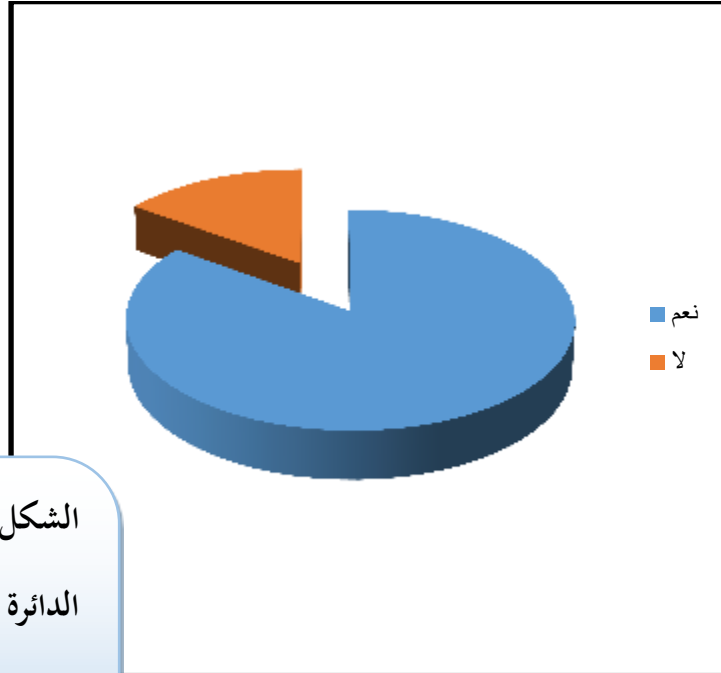
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 100	60	نعم
% 00	00	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معظم التلاميذ يرون أن النشاط الرياضي يساهم في التعرف على أصدقاء جدد .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر إجابة النسبة الإجمالية من خلال حتمية التفاعل و الاحتكاك بين الرياضيين و خاصة في الرياضات الجماعية .



الشكل رقم 17 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 17 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التعرف على أصدقاء جدد

الجدول رقم 18 :

مدى المشاركة في الدورات الرياضية بالثانوية

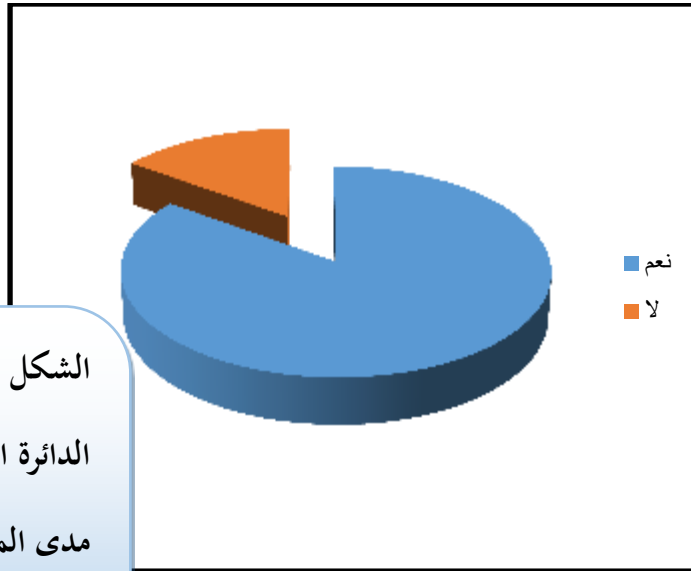
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 61.66	37	نعم
% 38.33	23	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى % 61.66 من الطلبة يشاركون في الدورات الرياضية داخل الثانوية و النسبة الأخرى لا يشاركون فيها .

مناقشة نتائج الجدول :

النسبة الكبرى % 61.66 نبرر إجاباتهم و ذلك من خلال رغبتهم في الحصول على المتعة و الحماس و الترفيه عن النفس أيضا إثبات قدراتهم أما الأقلية و التي نسبتهم % 38.33 نعلل إجاباتهم بأنهم يرون أن هناك سوء أثناء تنظيم هاته الدورات مما ينتج عنها مشاكل كالشتم و غيرها .



الشكل رقم 18 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 18 :

مدى المشاركة في الدورات الرياضية

الجدول رقم 19 :

مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية

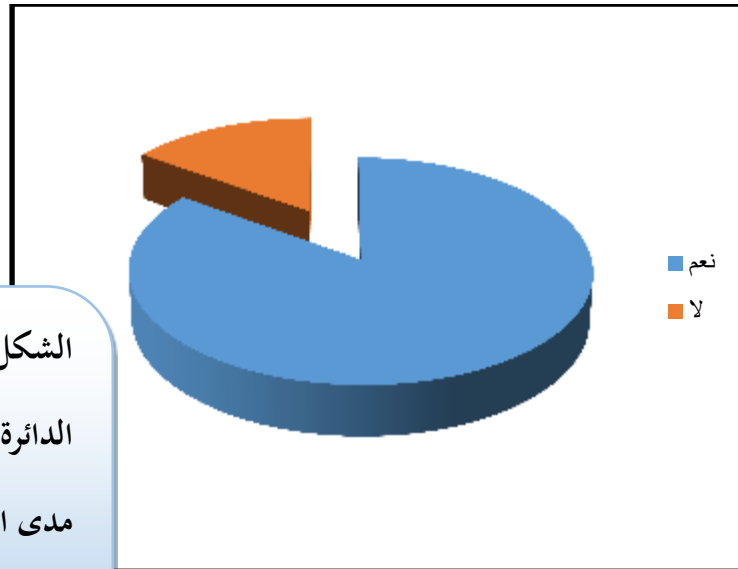
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
25 %	15	نعم
75 %	45	لا
100 %	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 75 % لا يساهمون في تنظيم الدورات الرياضية و النسبة 25 % يساهمون و يتطوعون في تنظيم هاته الدورات .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر إجابة الأغلبية 75 % و ذلك لعدم وجود وقت كافي من أجل تنظيمات أيضا و تجنب المشاكل و العراقيل أما الأقلية نبرر إجاباتهم و ذلك لحسن تسيير و تنظيم أوقاتهم و معرفة كيفية مواجهة هاته العراقيل .



الشكل رقم 19 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 19 :
مدى الرغبة في التطوع في تنظيم دورة رياضية

الجدول رقم 20 :

مدى تشجيع زملاء الدراسة على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي

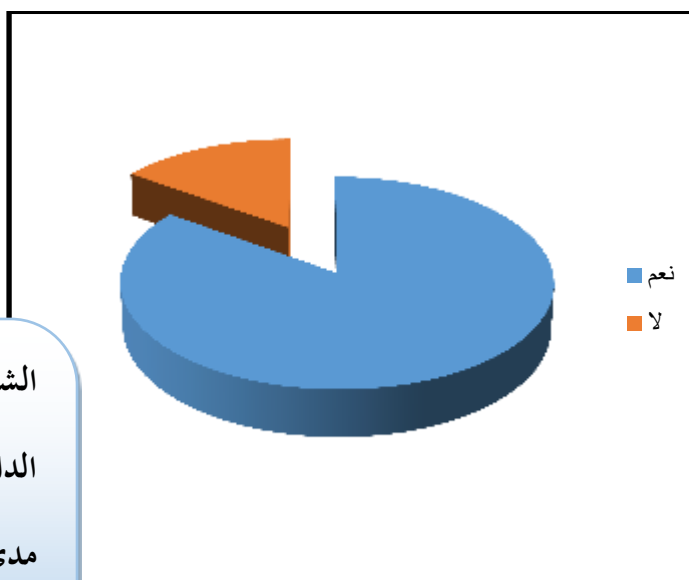
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 41.66	25	نعم
% 58.33	35	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 58.33 % لا يساهمون في تشجيع زملاء على الممارسة و النسبة الأقلية 41.66 % يساهمون في تشجيع زملاء على الممارسة .

مناقشة نتائج الجدول :

الأغلبية 58.33 % أجابوا ب لا و يعود ذلك إلى نقص ثقافة التشجيع مع نقص أسلوب الترغيب و النسبة القليلة و الذين يعود ذلك إلى وعيهم التام مع جرأتهم في توصيل الأفكار التوعوية لإيجابيات النشاط البدني الرياضي .



الشكل رقم 20 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 20 :
مدى تشجيع زملاء الدراسة على ممارسة
النشاط الرياضي

الجدول رقم 21 :

مدى تبادل الأدوار مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني

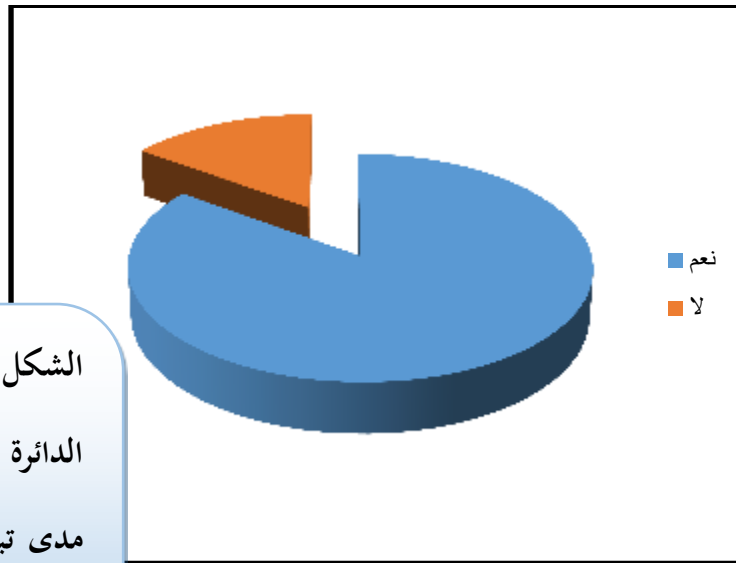
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 85	51	نعم
% 15	9	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 85 % يساهمون في تبادل الأدوار مع الزملاء أثناء الممارسة أما النسبة الأخرى لا يتبادلون الأدوار .

مناقشة نتائج الجدول :

الأغلبية نعلل إجاباتهم من خلال ضرورة التبادل من أجل السيورة الحسنة للمقابلة إضافة تشبعهم بالروح الرياضية أما الأقلية نبرر إجاباتهم لنقص الروح الرياضية لديهم و أنانيتهم في القيام بجميع الأدوار .



الشكل رقم 21 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 21 :
مدى تبادل الأدوار مع الزملاء أثناء ممارسة
النشاط البدني

الجدول رقم 22 :

مدى التعاون مع الزملاء أثناء الممارسة .

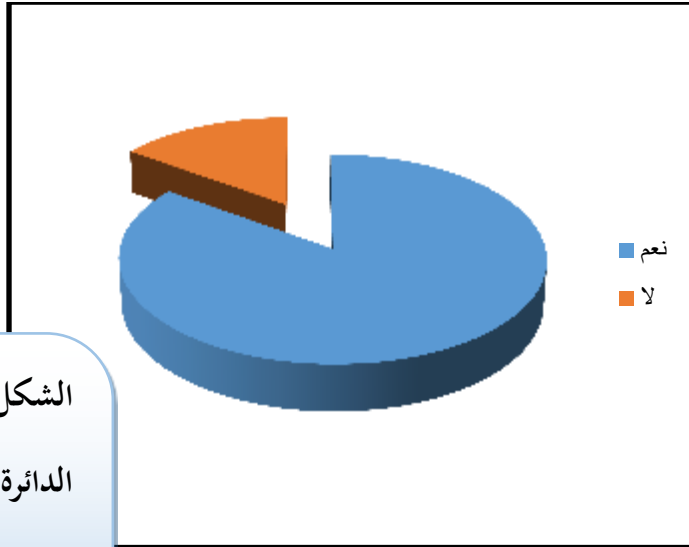
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
90 %	54	نعم
10 %	6	لا
100 %	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 90 % يساهمون في التعاون مع الزملاء أثناء الممارسة أما الأقلية و التي نسبتهم 10 % لا يساهمون .

مناقشة نتائج الجدول :

و النسبة الغالبة 90 % نفسر آراءهم من خلال ضرورة التعاون و التضامن من أجل تحقيق الهدف الواحد و هو الفوز أما الأقلية و نسبتهم 10 % نفسر إجاباتهم لأنهم أشخاص يجنون إبراز قدراتهم إضافة إلى احتقارهم للزملاء في نفس الفريق .



الشكل رقم 22 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 22 :

مدى التعاون مع الزملاء أثناء الممارسة

الجدول رقم 23 :

مدى التشاجر مع الزملاء أثناء الممارسة

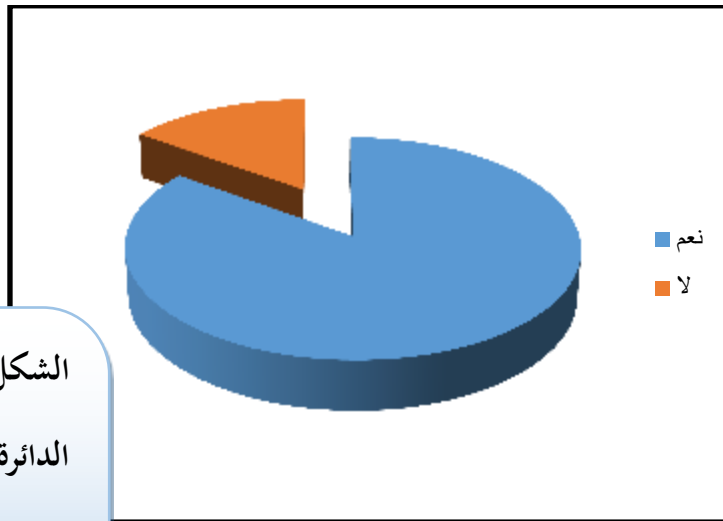
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 8.33	5	نعم
% 91.66	55	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 91.66 % من التلاميذ لا يساهمون في التشاجر مع الزملاء أثناء الممارسة أما الأقلية فهم يساهمون في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

الأغلبية نبرر إجاباتهم من خلال أنهم يرون أن النشاط الرياضي ترفيه و ترويح عن النفس و له أهداف أخرى أسمى سوى من الناحية النفسية و الجسمية و الاجتماعية ... الخ ، أما النسبة الأخرى نبرر إجاباتهم على وجود ضعف في مستوى و الشخصية و بالتالي فهم يحاولون إبراز قوتهم من خلال الشجار و العنف .



الشكل رقم 23 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 23 :

مدى التشاجر مع الزملاء أثناء الممارسة

الجدول رقم 24 :

مدى ممارسة النشاط الرياضي المدرسي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة

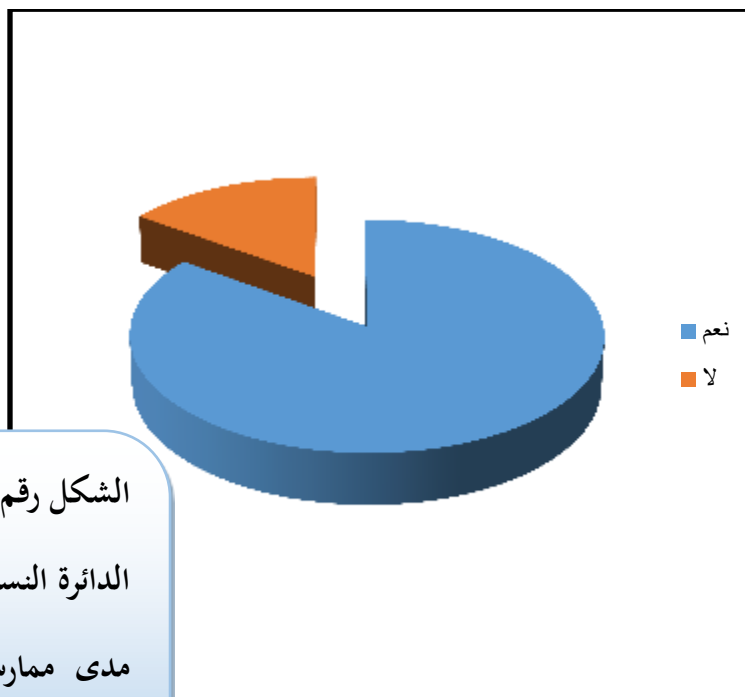
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 46.66	28	نعم
% 53.33	30	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 53.33 % يرون أنهم لا يمارسون النشاط الرياضي مع الزملاء حتى بغياب الرغبة أما النسبة الأخرى فهم يمارسون النشاط حتى بغياب الرغبة مع الزملاء .

مناقشة نتائج الجدول :

معظم الطلبة أجابوا ب لا و ذلك راجع إلى أن الرغبة هي التي تتحكم فيهم و لا يخضعون إلى أي آراء أخرى تعاكس رغبتهم أما النسبة الأقل و الذين كانت أجوبتهم ب نعم هم يتمتعون بالسلاسة و السهولة في الإقناع .



الشكل رقم 24 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 24 :
مدى ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء
حتى بغياب الرغبة

الجدول رقم 25 :

مدى العدل أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي مع الزملاء

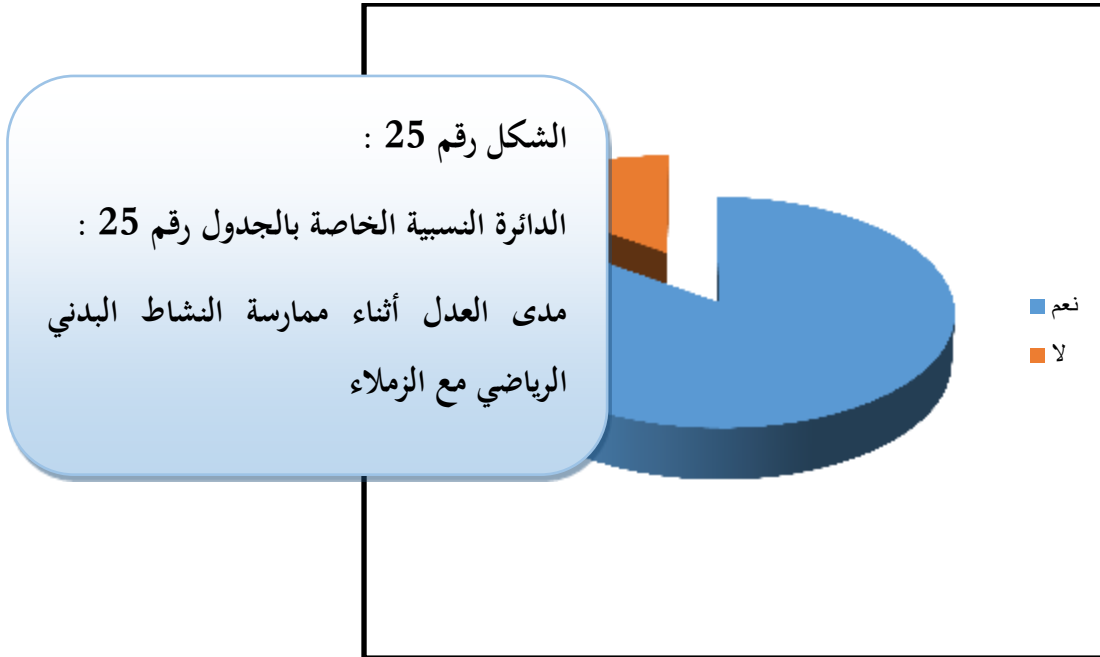
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 61.66	37	نعم
% 38.33	23	لا
% 100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 61.66 % يرون أن أثناء الممارسة النشاط الرياضي يساهمون بالعدل أما النسبة الأخرى أي الأقلية فهم لا يتمتعون بالعدل أثناء الممارسة .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة الكبرى أجابوا ب نعم و ذلك لأنهم يرون أن العدل أثناء الممارسة ضرورة حتميا لا استمرارية اللعب و عدم فقدان الزمالة و النسبة الأخرى نفس آراءهم بأنهم يجبون الفوز لدرجة أنهم يتحايلون بشتى أنواع الطرق من أجله .



الجدول رقم 26 :

مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز .

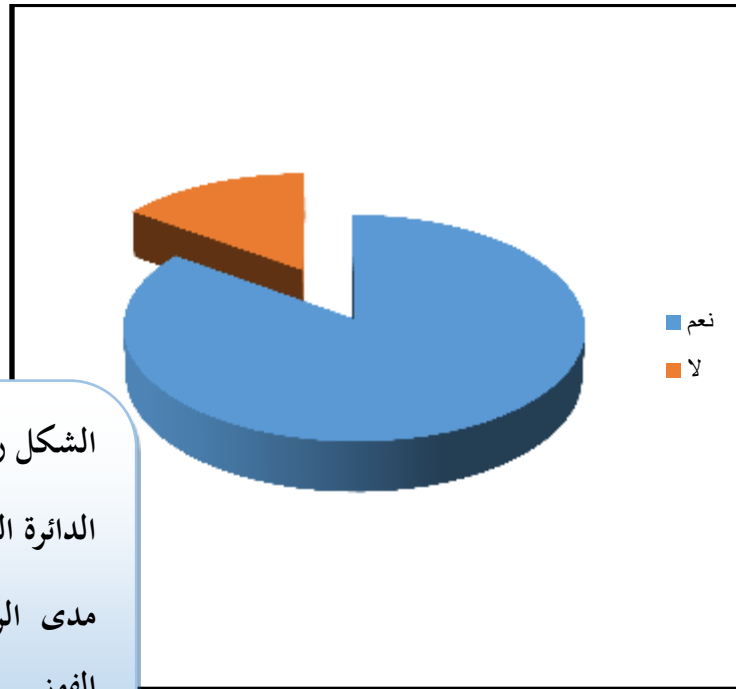
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 76.66	46	نعم
% 23.33	14	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة 76.66 % من التلاميذ يتمتعون برغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد الفوز أما النسبة الأخرى تغيب الرغبة لديهم في الاحتفال .

مناقشة نتائج الجدول :

نسبة الغالبة 76.66 % نبرر إجاباتهم بأنهم أشخاص يحبون التعبير عن مشاعرهم و إفراغ مكبوتاتهم أما النسبة القليلة 23.33 % فهم إما أشخاص حجولين أو يرونها أنها تصرفات زائدة .



الشكل رقم 26 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 26 :
مدى الرغبة في الاحتفال مع الزملاء بعد
الفوز

الجدول رقم 27 :

كيفية التصرف مع الزملاء أثناء الممارسة عند المضايقة .

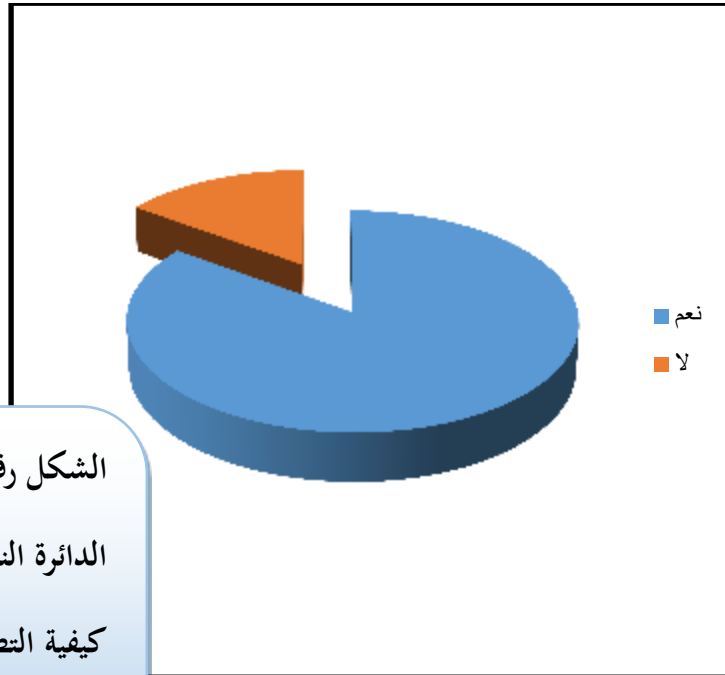
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 90	54	نعم
% 10	6	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

النسبة الكبرى 90 % يتصرفون تصرفات حسنة عند المضايقة من قبل الزملاء أثناء الممارسة أما النسبة الأخرى تصرفاتهم عنيفة عند المضايقة من قبل الزملاء .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر آراء الأغلبية لأنهم يرون أنفسهم مثقفين و ذوي مستوى عالي و بالتالي يجب التحلي بالتصرفات الإيجابية أثناء المضايقة و نبرر إجابة و آراء النسبة الأخرى لأنهم يرونها إهانة و بالتالي يجب رد الاعتبار لهم .



الشكل رقم 27 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 27 :
كيفية التصرف مع الزملاء أثناء الممارسة عند
المضايقة .

الجدول رقم 28 :

مدى التحسن في المزاج مع الأسرة طيلة ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

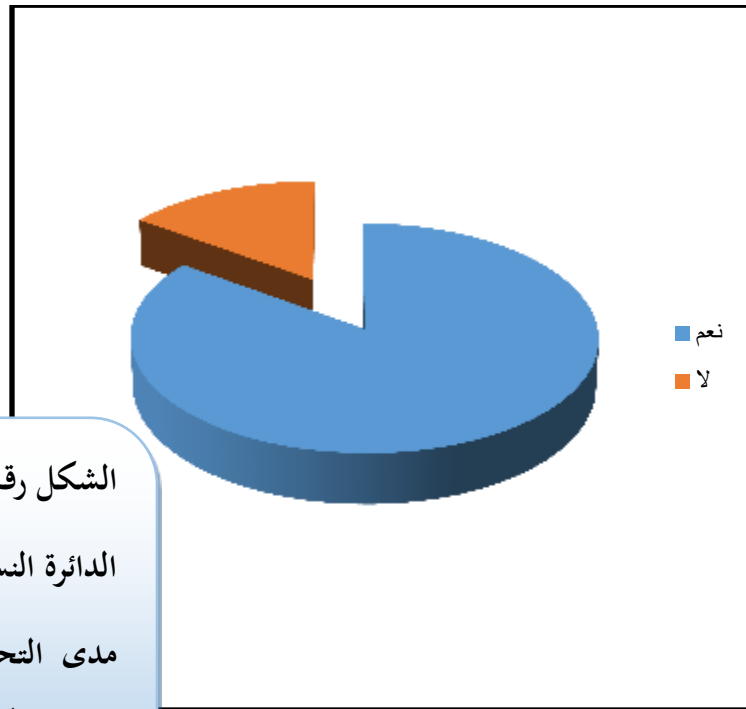
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 88.33	53	نعم
% 11.66	7	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

النسبة الكبرى 88.33 % يرون أن مع طيلة ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تحسين المزاج مع الأسرة أما النسبة الأخرى أي الأقلية فهم يرون عكس ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نفسر إجابة الأغلبية و ذلك بتصريف الطاقة الزائدة في النشاط الرياضي مما ينعكس و يعود بالإيجاب في تحسين التعامل مع الأسرة أما الأقلية نبرر آراءهم بأن لهم ظروف غير عادية داخل أسرهم كالمشاكل العائلية .



الشكل رقم 28 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 28 :
مدى التحسن في المزاج مع الأسرة طيلة
ممارسة النشاط الرياضي

الجدول رقم 29 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين العلاقة مع الزملاء و الأساتذة .

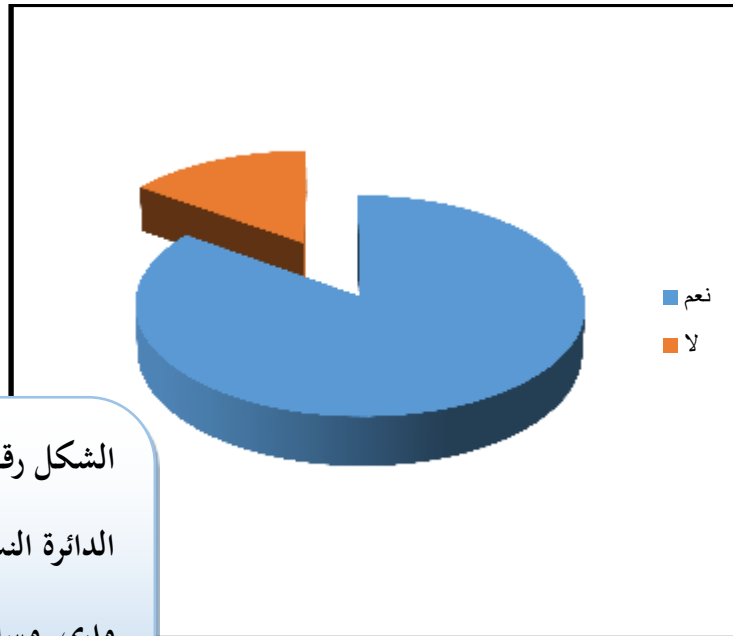
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 88.33	53	نعم
% 11.66	7	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة 88.33 % يرون أن النشاط الرياضي يساهم في تحسين العلاقة مع الزملاء و الأساتذة ، و النسبة الأخرى 11.66 % ترى أن النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر آراء النسبة الكبرى كتبريرنا للسؤال السابق أما الأقلية فنرى أن النشاط الرياضي لا يؤثر فيهم من خلال تصريف الطاقة الزائدة و بالتالي تبقى العلاقة بينهم و بين الزملاء و الأساتذة كما هي .



الشكل رقم 29 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 29 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
تحسين العلاقة مع الزملاء و الأساتذة .

الجدول رقم 30 :

مدى مساهمة النشاط الرياضي المدرسي في توطيد العلاقة بين التلاميذ و العمال و الإداريين بالثانوية .

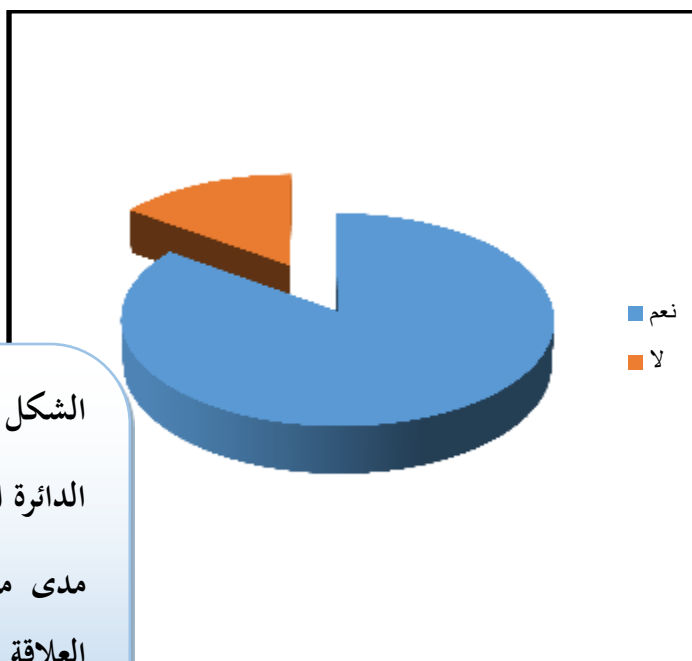
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 86.66	52	نعم
% 13.33	8	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة 86.66 % يرون أن النشاط الرياضي يساهم في توطيد العلاقة بين الطلبة و العمال و الإداريين بالثانوية ، و النسبة الأخرى 13.33 % ترى أن النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نبرر رأي النسبة الكبرى كتبريرنا للسؤالين السابقين أما الأقلية نبرر آراءهم كتبريرنا للسؤال السابق .



الشكل رقم 30 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 30 :
مدى مساهمة النشاط الرياضي في توطيد
العلاقة بين التلاميذ و العمال و الإداريين
بالثانوية

الجدول رقم 31 :

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في مواجهة الأشخاص .

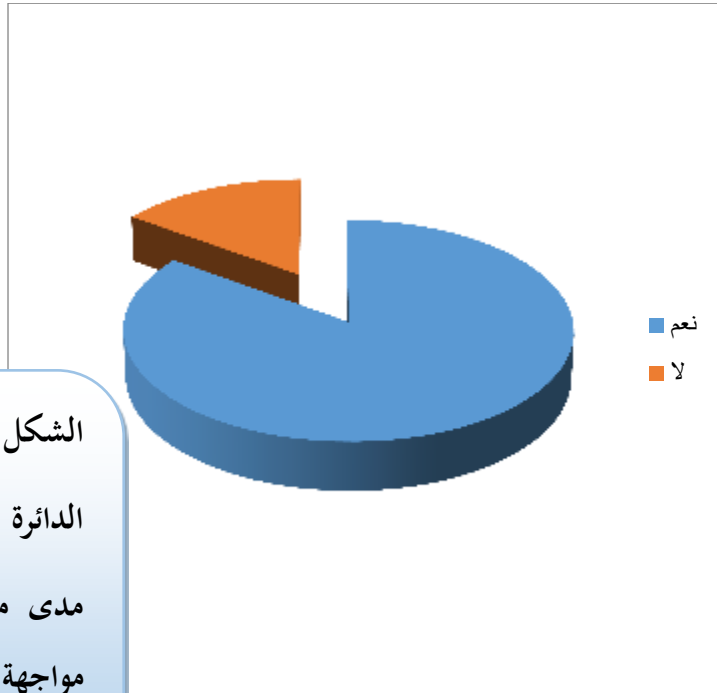
النسبة	التكرار	العينة الإجابة
% 71.66	43	نعم
% 28.33	17	لا
% 100	60	المجموع

عرض و تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول نجد أن نسبة 71.66 % يرون أن النشاط الرياضي يساهم في مواجهة الأشخاص ، و النسبة الأخرى 28.33 % ترى أن النشاط الرياضي يساهم أحيانا في ذلك .

مناقشة نتائج الجدول :

نعلل رأي النسبة الكبرى بأن النشاط الرياضي و خاصة الجماعي يحتمل مواجهة بالتالي يكسبهم الثقة بالنفس و الشجاعة و الجرأة في مواجهة أما الرأي الأقلية فهو راجع إلى عدم تأثرهم المطلق للرياضة من جهة المواجهة .



الشكل رقم 31 :

الدائرة النسبية الخاصة بالجدول رقم 31 :
مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في
مواجهة الأشخاص

- الاستنتاج عام :

يساهم النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين الصحة النفسية مساهمة كبيرة من خلال :

- رفع معنويات التلاميذ
- يساهم في تحقيق السعادة والفرح بين التلاميذ
- يزيد من نسبة التفاعل الإيجابي بينهم
- يساهم أيضا في تحسين البنية الجسمية واعتدال القوام
- يزيد في الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية
- يساهم في زيادة شجاعة التلاميذ وجرأتهم
- يزيد الثقة بالنفس لديهم
- لو دور كبير في
- المساهمة في التقليل من الإحراج والانزعاج عند مواجهة الناس العاديين
- يساهم في التقليل من التردد والتذبذب في اتخاذ القرار
- يساهم في التقليل من العنف والعصبية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- يساهم في تحسين النتائج الدراسية
- يزيد في درجة التفاؤل للتلميذ وتوقعهم الأفضل
- يزيد في محاولات الإبداع لدى التلاميذ ومشاركتهم في الأنشطة .

الخلاصة العامة :

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة و المعاشة ميدانياً حول دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي قمنا بصياغة فرضية عامة تنص على أنه يوجد دور ايجابي للنشاط البدني الرياضي المدرسي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

وللتحقق من صحة أو بطلان فرضية البحث قمنا بصياغة فرضيتان جزئيتان تناولت: دوره في التوافق النفسي، و دوره في تحقيق التوافق الاجتماعي ، ثم وزعناه على مجموعة من أفراد العينة و المقدر عددهم ب 60 تلميذ وبعد تفرغ النتائج المتحصل عليها والتعليق عليها ومناقشتها تحصلنا على نتائج أثبتت فعلاً صحة الفرضيات المعتمدة في البحث .

ومنه فالفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال دراستنا هذه هي أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير وهام في جعل التلميذ يرضى عن نفسه ويفكر تفكيراً ايجابياً و يقهر الإحباط ويبني شخصيته ، بل ويستطيع أن يفرض نفسه و يؤثر على جميع ما يحيط به ، وهذا من خلال تحسين الصحة النفسية التي يتمتع بها، والذي يمكن بواسطتها أن يحقق نتائج ممتازة في مختلف المجالات .

ومن خلال ما سبق يتضح جلياً أنه من أجل تحقيق الأهداف المسطرة لهاته الفئة لا بد و يجب الاهتمام بجميع النواحي المتداخلة في حياتهم، ابتداءً بالناحية النفسية من خلال تنمية تقديره لذاته وثقته بنفسه و هذا بتحسين توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي النجاح في الحياة ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي.

الاقتراحات :

من خلال هذه الدراسة إستطعنا أن نعطي مجموعة من وجهات نظر التي قد تكون مفيدة لرفع من قيمة النشاط الرياضي و لأهميتها في التأثير على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية :

- إدراك أهمية النشاط الرياضي و مدى تأثيره على التلميذ .
- تسخير المحيط الملائم للأستاذ حتى يمكنه القيام بالعمل المنوط له للوصول إلى الهدف الأسمى و هو بناء فرد واعى .
- الرفع من قيمة النشاط الرياضي و أهميته لدى للمراهق و ما يعانيه من خصوصيات نفسية و فيزيولوجية

قائمة المراجع:

قائمة المراجع:

- 1- أبو إسحاق، سامي و أبو نجيلة، سفيان: محاضرات في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين. 1997
- 2- أبو نجيلة، سفيان: مقالات في الشخصية والصحة النفسية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين 2001
- 3- أحمد بن مرسلي : مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003 .
- 4- أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية ، دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ،لأردن 2009.
- 5- أمين أنور الخولي :الرياضة والمجتمع, المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون , سلسلة عالم المعرفة, الكويت, 1991
- 6- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية(المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي)، الكويت، 1993
- 7- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996
- 8- حسن شلتوت وحسن معوض، التنظيم الإداري في التربية الرياضية، مطبعة الفكر العربي، العراق، 1981
- 9- الداھري، صالح، والعبیدی، ناظم: الشخصية والصحة النفسية، دارالكندي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن. 1999
- 10- رايح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984
- 11- ربيع، محمد شحاتة: أصول الصحة النفسية، ط 2، مؤسسة نبيل للطباعة، مصر 2000
- 12- الطارق على سعيد أحمد: سيكولوجية القيادة، مركز عبادي للدراسات والنشر، صنعاء، اليمن، 1997
- 13- عبد الرحمن العيسوي، علم النفس بين النظرية والتطبيق، بيروت، 1984

- 14- عبد الغفار، عبد السلام ، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر. 2001
- 15- عبدالله محمد عبد الرحمان ،محمد علي بدوي :مناهج وطرق البحث الاجتماعي ،دار المعرفة الجامعية ،بيروت 2004
- 16- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992،
- 17- العزة، سعيد حسني: تمرير الصحة النفسية، ط 1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2004
- 18- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 02 دار الكتب الجامعية ،مصر 1972
- 19- عقيل عبد الله الكاتب وآخرون، الإدارة للتنظيم في التربية البدنية، بغداد، 1986
- 20- علي بشير الفاندي ،إبراهيم رحومة زايد،فؤاد عبد الوهاب،المرشد التربوي الرياضي، ط 02، طرابلس، المنشآت العامة للنشر والتوزيع، 1983
- 21- عمار بوخوش، محمد محمود ديبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ، 1999
- 22- عويد سلطان المشعان. التوجيه المهني. . مكتبة الفلاح، بغداد 1993
- 23- غريب، غريب: علم الصحة النفسية، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. 1999
- 24- فوزي، إيمان: دراسات في الصحة النفسية، ط 1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر 2001
- 25- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2، الموصل، العراق، 1990
- 26- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1991
- 27- كفاي علاء الدين: الصحة النفسية، دار هجر للنشر والطباعة، القاهرة ، مصر، 1997
- 28- محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 29- محمد حسن علاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1987

- 30- محمد سعد زغلول ، مدخل التربية الرياضية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002
- 31- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي (بين النظرية و التطبيق) دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر 2004
- 32- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، مصر ، 1965
- 33- محمد عبيدات و آخرون: منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة و النشر، الطبعة الثانية،عمان، الأردن، 1999
- 34- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1987
- 35- محمد عوف، المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الأنجلو المصرية، 1978
- 36- مخيمر، صلاح: المدخل إلى الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة1979
- 37- مروان عبد المجيد ابراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999.
- 38- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ج2، بغداد، 1988
- 39- وليام ماسترز،والف بيرز: تعريب خليل رزوق: المراهقة والبلوغ، دار الحرف للطباعة والنشر، لبنان. 2007
- 40- تعليمية وزارية مشتركة رقم:15 مؤرخة في: 03 فيفري 1993، المتعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي في مؤسسات التربية.