



رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات لنيل شهادة ماستر

تخصص التدريب الرياضي النخبوي.

العنوان:

التغيرات النفسية و الجسمية عند الطفل الممارس و الغير ممارس للنشاط البدني الرياضي

تحت اشراف:

- أ.د/ حميد دشري.

من إعداد:

- العربي سبخي.

- جيلاني عثمان.

السنة الجامعية: 2021/2020



إهداء

الى من سعى و شقى و انعم بالراحة و الهناء الذي لم يبخل بشيء من دفعي الى طريق النجاح، الذي علمني أن ارتقي سلم الحياة ب حكمة و صبر، الى والدي العزيز.

إلى من أنجبتني ورعتني بيد الحنان حبا أيامي وخطواتي الأولى وسهرت الليالي من أجل حالي أمي التي عندما اراها يرتاح بالي...

الى اخوتي و أخواتي.

الى العائلة و الأصحاب و جميع الزملاء رفقاء الدرب.

الى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

العربي سبخي

إهداء

إلى من أنجبتني ورعتني بيد الحنان حبا أيامي وخطواتي الأولى وسهرت الليالي من أجل حالي أمي التي
عندما أراها يرتاح بالي...

إلى من سعى و ششقى و انعم بالراحة و الهناء الذي لم يبخل بشيء من دفعي الى طريق النجاح، الذي
علمني أن ارتقي سلم الحياة ب حكمة و صبر، الى والدي العزيز...

إلى اخوتي و أخواتي...

إلى العائلة و الأصحاب و جميع الزملاء رفقاء الدرب...

إلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد...

جيلاني عثمان

شكر و عرفان

أول من يشكر ويحمد اناء الليل وأطراف النهار، هو العلي القهار، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تعد ولا تحصى وأغدق علينا برزقه الذي لا يفنى وله جزيل الحمد والثناء العظيم هو الذي أنعم علينا إذا أرسل فينا عبده ورسوله " محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلوات وأطهر التسليم، أرسله بالقرآن مبينا فعلمنا ما لم نعلم وحثنا على طلب العلم أينما وجد لا يسعني في هذا المقام إلا توجيه أسمى عبارات الشكر والتقدير لكل معلم أفادني بعلمه من أولى مراحل الدراسة حتى هذه اللحظة كما أرفع كلمة الشكر إلى الأستاذ "الدكتور عبد الحميد دشري" على خير عطائه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة فكان لي الشرف أن تكون مشرفا لي فنعم المشرف الذي أدين له بدين سيبقى ليوم الدين.

كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان للأساتذة الكرام الذين أشرفوا على تدريسي كما أشكر كل من مد لي يد العون من قريب أو من بعيد.

جل أن يرزقنا السداد والرشاد والعفاف وفي الأخير لا يسعني إلا أن لأدعوا الله عزوجل السداد والصواب.

فهرس المحتويات

الفهرس المحتويات:

رقم الصفحة	قائمة المحتويات
	الاهداء
	الشكر و العرفان
	مقدمة
الجانب التمهيدي	
10	الاشكالية
10	التساؤلات الفرعية
11	الفرضيات
11	الأهداف
11	الأهمية
12	تحديد المفاهيم و المصطلحات
14	الدراسات السابقة و المشاهدة
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول النشاط البدني الرياضي	
20	تمهيد
21	تعريف النشاط البدني الرياضي
21	أهداف النشاط البدني الرياضي
22	اهمية النشاط البدني والرياضي
23	انواع النشاط البدني الرياضي
24	تقسيمات النشاط البدني الرياضي
24	خصائص النشاط البدني الرياضي
النشاط البدني الرياضي عند الطفل	
27	الفئة العمرية
27	مرحلة الطفولة المبكرة (2 - 6) سنوات

27	مرحلة الطفولة الوسطى (5 - 9) سنوات
31	مرحلة الطفولة المتأخرة
31	فوائد النشاط البدني للأطفال
32	مستويات النشاط البدني لدى الاطفال
الفصل الثاني الجانب الجسمي عند الطفل	
37	تمهيد
38	الخصائص الجسمية عند الطفل
38	النمو الجسمي والحركي عند الطفل
38	مفهوم النمو
39	النمو الجسمي
39	النمو الجسمي عند الطفل
40	النمو الحركي
40	الخصائص الحركية عند الطفل
41	الخصائص المورفولوجية عند الطفل
الفصل الثالث الجانب النفسي عند الطفل	
45	الخصائص والمميزات النفسية عند الطفل
46	الخصائص والمميزات النفسية بشكل عام
47	السمات النفسية عند الطفل
48	الدافعية (الثقة بالنفس ،المسؤولية)
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الاجراءات المنهجية للبحث	
52	المنهج المتبع في الدراسة
53	متغيرات الدراسة
53	مجتمع الدراسة وعينة البحث
54	مجالات الدراسة
54	ادوات جمع البيانات
54	العوامل العلمية للاختبار

56	المعالجة الاحصائية
57	التوصيات والاقتراحات
59	الخاتمة
61	قائمة المصادر و المراجع

مقدمة

مقدمة:

ان الاهتمام بالنشاط الرياضي والارتقاء به اصبح عرفا سائدا على الصعيد العالمي في مختلف الانشطة الرياضية ، حيث تلعب الانشطة الرياضية دورا اساسيا في رفع معدل اللياقة البدنية لدى الافراد وتحسين اداء الاجهزة الوظيفية ، وكذلك تنمية العديد من السمات الشخصية والسيكولوجية مثل الشجاعة والثقة بالنفس والصفات الارادية والجرأة ، حيث ان محتوى الانشطة الرياضية لها تأثير فعال في تنمية اللياقة البدنية .(بيومي ، 1998 ، 14)

وتعتبر ممارسة الانشطة الرياضية وسيلة فعالة من وسائل التربية وا لتنشئة ، كما انها من اهم العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة فضلا عن اثرها في تنمية الصفات البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للانسان .(فودة ، 1960 ، 55)

يعتبر النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة بنظمه وقواعده السليمة ميدانا هاما في ميادين التربية وعنصرا قويا في اعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات وجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه ، فبعد ان كان النشاط البدني في القديم يهتم بجوانب التدريب فقط ، تحول الان الى الاهتمام بتنمية جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية .

يسعى النشاط البدني الرياضي الى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية وصفاته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة ان يؤثر ويتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه .

وتعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من اجل صحة افضل وقوام سليم وحياة اطول اكثر نشاطا بالإضافة الى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب الشخصية لأنه عن طريق معرفة هذه الاخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه اتجاه قضية معينة او خلال المواقف المتباينة هذا اضافة الى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات المختلفة بتفكير سليم .

توصل العلماء الباحثون الى ان مرحلة الطفولة فترة هامة وحرحة في حياة الفرد ، اذ تحدث فيها تغيرات وتحولات على الجانب الفيزيولوجي والنفسي الاجتماعي اضافة الى انها تكثر فيها مشكلات نفسية ولحلها هناك طريقة انجع للوصول الى مطالب الطفولة وهي مادة التربية البدنية والرياضية والتي يعترف لها جميع المتخصصين بأنها عامل اساسي لتكوين شخصية الطفل خاصة الجانب الاجتماعي والنفسي كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانیه في سبيل تحقيق اهدافه ، لذا فان تنمية الاتجاه يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا ، ومن هنا برزت الاهمية والحاجة الى دراسة الاتجاهات النفسية لدى الاطفال في المؤسسات التربوية والنوادي الرياضية.

وانطلاقا من اهمية ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وانعكاساتها على الاطفال ، وأنا كمهتم بالمجال الرياضي رأيت ان يكون موضوع بحثي حول الاطفال الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتغيرات النفسية والجسمية

من خلال هذه المعطيات ارتائنا ان نقدم دراسة حول دور النشاط البدني ا لرياضي في التغيير النفسي والجسمي لدى الاطفال الممارسين والغير ممارسين .

ولقد تناولنا في دراسة الموضوع من خلال خطو البحث التي شملت على مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة سير البحث .

ثم الجانب التمهيدي الذي تمثل في عرض اشكالية البحث ، الفرضيات ، اهداف الدراسة وأهميتها ، ومصطلحات البحث والدراسات السابقة والتعليق عليها .

ومن المعروف في منهجية البحث العلمي انه الدراسة تحتوي على باين الباب الاول يتناول الجانب النظري والباب الثاني يتناول الجانب التطبيقي ، ونظرا للظروف التي تعيشها البلاد بسبب انتشار " فيروس كورونا - كوفيد 19 " وغلق جميع المؤسسات التربوية والنوادي الرياضية من طرف الحكومة الجزائرية في حين اصدرت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة الشبيبة والرياضة قرار بإلغاء الجانب التطبيقي باعتبار هذه المؤسسات مكان لتطبيق الاداة المستعملة في دراسة البحوث العلمية ، وعليه تم التطرق الى الباب الاول وهو الجانب النظري حيث شمل ثلاثة فصول:

الفصل الاول : النشاط البدني الرياضي : مفهومه ، تعريفه ، اهدافه ، اهميته ، انواعه تقسيماته ،

خصائصه ومميزاته

النشاط البدني الرياضي عند الطفل : الفئة العمرية ، خصائص النشاط البدني عند الطفل ، فوائده ،

مستوياته

الفصل الثاني : الخصائص الجسمية عند الطفل ، النمو الجسمي والحركي عند الطفل ، الخصائص

المورفولوجية عند الطفل الممارس والغير ممارس للنشاط البدني الرياضي .

الفصل الثالث : الخصائص والمميزات النفسية عند الطفل ، الخصائص والمميزات النفسية بشكل

عام، السمات النفسية ، الدافعية (الثقة بالنفس ، المسؤولية)

اختتم البحث بقائمة المراجع والمصادر وتحتوي في نهايته على مجموعة من الملاحق .

الاشكالية الدراسة:

ان الرياضة هدفها تكوين الفرد الصالح والمفيد لنفسه ولمجتمعه ومن اهم الجوانب التي تجعل الفرد صالحا هو التغير النفسي والجسمي الذي يعتبر من المواضيع الاساسية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات النفسية والمورفولوجية ، يتحقق التغير السليم للفرد عن طريق التفاعل ا لسليم لحاجته النفسية والصحية وكذا انسجام الفرد بينه وبين محيطه الذي يعيش فيه، لهذا اهتمت اجه النشاط البدني الرياضي بإعدادة صحيا وبدنيا ونفسيا ، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة على ضغوطات الحياة ، وقد اضحى الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية والبدنية الخيار الامثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الانساني وتحديد اتجاهاته وميولاته ، كما باستطاعتنا النظر للاتجاهات على انها التمثيل النفسي في داخل ا لفرد لأنه يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الانشطة وبعض الافراد الاخرين حوله كذلك نحو النشاط البدني .

ومن خلال عملنا كباحثين واحتكاكنا بالأطفال والأنشطة الرياضية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والجسمية ، لاحظنا نقصا في الوعي لدى الاطفال عن مدى اهمية ممارسة الرياضة وأهدافها السامية ، وهذا بدوره يؤدي حتما الى هبوط مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري لدى الاطفال وعدم اقبالهم على ممارسة الانشطة الرياضية .

كما ان الميول والرغبات والتغيرات النفسية والجسمية يمكن ان تختلف باختلاف مراحل الطفولة اضافة لاختلاف الجنس ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على التغيرات الجسمية والنفسية للأطفال نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي . ومن هذا المنطلق تم طرح الاشكالية التالية :

ما هي التغيرات النفسية و الجسمية المرتبطة ب النشاط البدني والرياضي لدى الاطفال الممارسين وغير الممارسين له ؟

– التساؤلات الفرعية :

1. هل يوجد تغيرات نفسية لدى الطفل في النشاط البدني الرياضي ؟
2. هل هناك تغيرات جسمية في النشاط البدني الرياضي لدى الطفل ؟
3. ما طبيعة الطفل الممارس وغير ممارس للنشاط البدني الرياضي ؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

هناك تغيرات نفسية وجسمية عند الطفل الممارس والغير ممارس للنشاط البدني الرياضي .

الفرضيات الفرعية :

1. توجد تغيرات نفسية لدى الطفل في النشاط البدني الرياضي
2. هناك تغيرات جسمية في النشاط البدني الرياضي لدى الطفل
3. هناك فروق جسمية ونفسية بين الطفل الممارس والغير ممارس للنشاط البدني الرياضي

3- اهداف البحث :

• الهدف العام :

التعرف على التغيرات النفسية والجسمية عند الطفل الممارس والغير ممارس للنشاط البدني الرياضي .

الاهداف الفرعية :

1. التعرف على التغيرات النفسية عند الطفل
2. التعرف على التغيرات الجسمية عند الطفل .
3. التعرف على طبيعة الطفل الممارس والغير ممارس للنشاط البدني الرياضي .

4- اهمية البحث :

العلمية:

ان مرحلة الطفولة تتميز بانها مرحلة اساسية في حياتهم والتي تحدد فيها نشاطهم ورغباتهم واتجاهاتهم القادمة والتي تتوقف على اساسها حياتهم المستقبلية .

العملية :

رغبة منا في تسليط الضوء على دراسة ميول ورغبات الاطفال نحو ممارسة الالعب الرياضية ، ومن ثم التمكن من تحديد ووضع برامج مناسبة وانشطة رياضية هادفة يتفاعل معها الاطفال ببساطة لانهم حاولوا المشاركة في اعدادها ولو بشكل غير مباشر .

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

النشاط البدني الرياضي :

هو مجموعة من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالاضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد باعطائه الفرصة لاثبات صفاته الطبيعية .(منصور ، 1971 ، 209)

اجرائيا :

وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الاخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في عدة مجالات (الجمال الحركي ، المعرفي ، العقلي ، عاطفين انفعالي وجد اني) وهي كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد واسس تربوية .

المورفولوجيا :

او علم التشكل في علم الاحياء هو علم يهتم بدراسة شكل وبنية الكائنات الحية وخصائصها المميزة من ناحية المظهر الخارجي (الشكل ، الهيكل ، اللون ، النمط ، الحجم)

وكذلك شكل وبنية الاجزاء الداخلية ، مثل العظام والاعضاء (التشريح) وذلك على النقيض من علم وظائف الاعضاء والذي يتعامل اساسا مع الوظيفة.

وعلم التشكل هو فرع لعلوم الحياة يتعامل مع دراسة التركيب الظاهري للكائن الحي او الاصنوفة والاجزاء المكونة له .(اكسفورد 2018)

الطفولة الوسطى :

تمثل هذه المرحلة الصفوف الاولى من الدراسة يتراوح عمر الطفل فيها من 6 - 9 سنوات .

يعرفها الباحث عبد الفتاح دويدار "بجد الطفولة المتوسطة تبدأ من 6 الى 9 سنوات فيها ينتقل الطفل من البيت الى المدرسة ، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتنوع تبعاً لذلك علاقاته ، وتتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة ، والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لان يكون أكثر اعتماداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي انسب مرحلة للتنشئة الاجتماعية وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي " .

الهيكل العظمي :

الهيكل العظمي عند الانسان هو مجموعة عظام ترتبط ببعضها عن طريق المفاصل .

تتكون عظام الطفل عند الولادة 270 عظمة ، وينخفض هذا العدد الى 206 عظمة باستثناء العظام الصغيرة الموجودة في الاذن الوسطى (الركاب ، المطرقة ، السندان) والعظمين السمسامين في القدم واليد في سن البلوغ بعد التحام بغض العظام ببعضها والانسان البالغ يشمل 206 عظلة تختلف اشكالها وابعادها ويمكن للعدد ان يختلف من انسان الى اخر حسب عدد العظام الصغيرة التي تلتحم سوياً .

وتكون العظام على هيئة غضاريف قبل الولادة ، والغضروف نسيج متين ولكنه لين ويبقى زمناً طويلاً ، وينمو الجنين وتتكلس الغضاريف اي يترسب عليها املاح الكالسيوم فتصبح نسيجاً عظمياً صلباً ، او العظم يتكلس في الجسم هو عظم الترقوة .

النمو:

ان الاطفال يعبرون عن انفسهم عن طريق مجموعة من الحركات او المهارات الحركية ويحدث ذلك تدريجياً مع مراحل نموهم ، مع مرور الوقت ونمو الطفل يستطيع ان يعبر بشكل اكبر وافضل ، حيث ان النمو هو التغير الذي يطرا على الطفل مع مرور فترة زمنية معينة سواء كان ذلك متعلق بتكوينه البيولوجي او الفيزيولوجي او العقلي او الحركي... الخ.(دكتور دشري حميد، 2017)

1- الثقة بالنفس :

هي حسن اعتماد المرء بنفسه، واعتباره لذاته ، وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان ، الزمان) دون الافراط (عجب او كبر او عناد) ودون تفريط (من ذلة او خضوع غير محمود) . وهي امر مهم لكل شخص مهما كان ، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة الى مقدار من الثقة بالنفس في امر من الامور .

الثقة هي ايمان الانسان بقدراته وامكانياته واهدافه وقراراته ، اي الايمان بذاته . الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الانسان ، اذ بدونها يفقد الانسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد والاستغلال من حوله ، وبالتالي يعيش حياة بائسة ، وعكس ذلك فالشخص المتمتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع وتكون نظرتة للحياة متفائلة.

وتذكر دائما انه لا يوجد انسان لا يخطا فعندما ترتكب خطأ ما لا ينبغي ان تهتمز ثقتك بنفسك بل بالعكس اجعل هذا الخطا يساعدك على زيادة الثقة بنفسك والتعلم من تجاربك واخطائك السابقة .

2- المسؤولية :

حال او صفة من يسأل عن امر تقع عليه تبعته .

يقال : "انا بريء من مسؤولية هذا العمل" وتطلق اخلاقيا على : "التزام الشخص بما يصدر عنه قولاً او عملاً" وتطلق قانونا على : "الالتزام باصلاح الخطا الواقع على الغير طبقا للقانون" وقيل : المسؤولية حالة يكون فيها الانسان صالحا للمؤاخذة على اعماله وملزما بتبعاتها المختلفة .

6- الدراسات السابقة :

6-1 الدراسة الاولى:

دراسة "بن صيفية لحسن ، شريط محمد الحسن المامون " تحت عنوان " واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية "

تناولت هذه الدراسة واقع ممارسة الانشطة البدنية الترويحية في ولاية غرداية ودرجة تأثير كل من المتغيرات الثقافية والتغيرات النفسية الاجتماعية في هذه الاتجاهات ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة .

كما تم توظيف استمارة استبيان كاداة للدراسة حيث وزعت على عينة متكونة من 160 فردا تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وقد عولجت البيانات احصائيا من خلال برنامج (19spss) ، وقد اظهرت النتائج ان التغيرات النفسية الاجتماعية ساهمت بقسط وافر في بناء الاتجاهات نحو الترويح بواسطة النشاط البدني الرياضي ، بحيث تغيرت العادات والاتجاهات لدى الافراد في التوجه نحو الترويح الرياضي غير انه مازالت هناك بعض المتغيرات الثقافية التي تقف في وجه هذه الممارسة لتتم بشكل اوسع في اواسط المجتمع .

2-6 الدراسة الثانية :

دراسة " يونس احمد عماد الدين " تحت عنوان " تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين "

تهدف دراستنا هذه الى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط ، من خلال اجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين لا يمارسونها ، وذلك كن خلال الاجابة عن التساؤل الرئيسي التالي : هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ ؟ وقد اجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بمدينة بسكرة ، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن والاستعانة باداة بحثية تم ثلث في اختيار شخصية الذي يقيس بعد التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقين ، وتوصلت الدراسة في الاخير الى ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو الافضل .

3-6 الدراسة لثالثة :

دراسة ابراهيم اسبيرليج :

والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والانجاز في أنشطة التربية الرياضية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث قوما 171 لاعبا من الرياضيين الجامعيين والمحليين و 126 من غير الرياضيين .

وكانت اهم النتائج : وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين - الرياضيين اكثر انبساطا واعلاء من مجموعة الغير رياضيين .

6-4 الدراسة الرابعة :

دراسة "د.بن عبد السلام محمد " تحت عنوان " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي "

نضرا لاهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية وما تقدمه للتلاميذ من نشاط حركي ومعرفي ونفسي قمنا بهذه الدراسة لمعرفة مدى مساهمة التربية البدنية في التقليل والتخفيف من حدة القلق العام الذي يصاحب التلميذ كنتيجة للظغوط التي يعيشها في محيطه الاجتماعي ويشكل له هاجس كبير نحو النجاح والتفوق الدراسي او التعليم .

وقد توصلنا الى معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي على التقليل م ن القلق بشكل عام وقمنا بصياغة بعض التوصيات كالتالي :

-توعية الاساتذة باهمية تنظيم الانشطة المختلفة داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي والخارجي

- توعية المحيط والاولياء والمربين الى اهمية ممارسة التربية البدنية الرياضية واثرها على التلميذ

- ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل المؤسسة

- اجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ واساليب مواجهتها ومدى فعاليتها في كافة

المراحل التعليمية

- العمل على تهيئة العلاقة بين التلاميذ واعضاء هيئة التدريس من اساتذة و مدير وطاقم اداري وجعلها مبنية

على الاحترام والمودة .

6-5 الدراسة الخامسة :

دراسة "كيدار جابري ، كيدار الميهوب " تحت عنوان " تأثير عملية التقويم الرياضي على سلوك تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في حصة التربية البدنية "

يمكننا ان نطرح بان التقويم من المكونات الاساسية في العملية التعليمية ، كما ان للتقويم مكانة جديدة اكثر من اي وقت مضى حتى اصبحت وظيفته تتعدى الضبط والتوجيه والاشهاد الى تحسين السلوك والمعدل والاداء لدى

التلاميذ وذلك لتنمية كفاءاتهم ويعتبر التقويم في اختبار شهادة البكالوريا في مادة التربية البدنية من اعلى انواعه وخاصة التقويم التحصيلي خلال السنة وكما اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وعينة الدراسة اجريت في بعض ثانويات الجلفة من اساتذة وتلاميذ واستعملنا استبيانين كما توصلنا الى بعض النتائج المتعلقة بالتقويم.

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

ان النشاط البدني والرياضي يعتبر احد الوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الاطفال ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الاجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد.

اما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل اسرته ومجتمعه ووطنه ، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح ، ويرجع ذلك بدرجة اولى الى استاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه ان يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على اكمل وجه ، ايزاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله .

1- تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية او سلوكية او بيولوجية على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية اكثر منها استجابة. (بدوي، 08، 1977)

2- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع الى التقدم حيث كان الانسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا لاشباع حاجاته الاولى ، فاقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الاخرى محاكيا اجداده الاولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم اضاف الى هذه النشاطات الاساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح واقام من اجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى اصبحت احدى الظواهر الاجتماعية الهامة ال تي تؤثر في سائر الامم واصبحت عنوان الكفاح الانساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ اعلى المستويات من المهارة .

اما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي اصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالاضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد باعطائه الفرصة لاثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل مجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الاحيان التقدم المهني .(منصور

1971، 209

3 - الاهداف: نستطيع ان نلخص اهداف النشاط البدني الرياضي كما يلي :

1- الاهداف العامة :

الصحة : تساعد النشاط البدني الرياضي بقدر كبير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للنمو والعمل والنشاط وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي .(علاء مروان، 65، 2018)

النمو الحركي : للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي في جسمه والعلاقة بين الزمان والمكان والايقاع .

الهدف العلاجي : يساعد النشاط البدني الرياضي على اخراج الطاقة الزائدة والعدوانية حتى يشعر الفرد بالتوازن بين الجانبين النفسي والبدني فبالتالي يساهم في القضاء على بعض الامراض النفسية وحتى البدنية والقوامية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

ب الاهداف الخاصة : تدرج فيمايلي :

من الناحية البدنية: تطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والتحمل والسرعة والمرونة والمداومة .

من الناحية العقلية : بواسطة الممارسة المستمرة للنشاط البدني تبني الشخصية الناضجة والسوية ومن ثم ينمو الميول والدوافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، يتم تدعيم صفات والسمات الارادية مع استثمار الطاقة الزائدة للفرد .الشعور والتعبير عن الانفعالات الداخلية .

من الناحية النفسية الحركية : بمعنى مراعاة مراحل النمو في كل مرحلة من مراحل التدريس مع مراعاة الفوارق الفردية في اختيار التمارين، مراعاة القدرات في كل مرحلة سنية، القدرات البدنية ، الاستيعاب، الشدة، الحمل .

4- اهمية النشاط البدني والرياضي :

اهتم الانسان منذ قديم الازل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت اشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما ادر كان المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الانشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، وإنما تعرف على الاثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل ش خصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الانشطة والتي اتخذت اشكال واتجاهات

تاريخية وثقافية مختلفة في اطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على ان تجعل من سعادة الانسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ولعل اقدم النصوص التي اشارت الى اهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط مفكر الاغريق وابو الفيلسفة عندما كتب : "على المواطن ان يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن اذا دعى الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته "جماليات التربية" ان الانسان يكون انسان فقط عندما يلعب " ، ويعتقد المفكر ريد ان التربية البدنية تمدنا بتهديب الارادة ويقول "انه لا ياسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الالماني جونس موتس ان الناس تلعب من اجل ان يتعارفوا وينشطوا أنفسهم . (الخولي،41،2001)

5- انواع النشاط البدني الرياضي:

1- من الناحية الاجتماعية:

1-1 العاب فردية: وهو ذلك النشاط الذي يمارسه التلميذ دون الاستعانة بالآخرين في تاديته

ومن بين انواع هذا النشاط: رمي الجلة ، والجمباز، السباحة.

2-1 العاب جماعية: او مايسمى بنشاط الفرق وهو النشاط الذي يؤديه الرياضي بالاستعانة

بالاخر مثل: كرة السلة ، كرة اليد ، كرة القدم .

2- حسب اوجه النشاط:

1-2 العاب هادئة: هي العاب يؤديها التلميذ لوحده او مع اقرانه في جوها دئ لا يحتاج الى

جهد جسماني .

2-2 العاب بسيطة: هي العاب ترجع بساطتها لخلوها من القواعد وكثرة التفاصيل .

2-3 ألعاب منافسة: تحتاج الى مهارة وتوافق عضلي عصبي ونوع من التركيز وكذلك مصحوبة بمجهود جسماني يتناسب مع نوع اللعبة يتنافس فيها الافراد جماعيا او فرديا وبم ان هناك منافسة فيجب ان يكون اوتوفر خصمين .(علي يحيى المنصور،20،1991)

6- تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

اذا اردنا ان نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة ان هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تاديتها ، اما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية او الفرق ، عقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج الى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده او مع غيره ، وهذا في جو هادئ او مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية او الغرف واغلب ماتكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل اناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الاطفال .

النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج الى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا .(محمد،زكي،70،1965)

7- خصائص النشاط البدني الرياضي:

من اهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

- اصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس .
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية اهم اركان النشاط الرياضي الى درجة كبيرة من المتطلبات والاعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على سير النفسية للفرد .
- كما نلاحظ ان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف .
(الخولي،195،1996)

النشاط البدني الرياضي عند الطفل

1- الفئة العمرية :

تنقسم الطفولة الى ثلاث مراحل:

مرحلة الطفولة المبكرة (2 - 6) سنوات:

هي مرحلة من مراحل النمو البشري ، وتتضمن عموما بداية المشي والفترة اللاحقة وعمر اللعب وهو مسمى غير محدد ضمن نطاق مرحلة الطفولة المبكرة ، وهذه المرحلة تمتد من عمر 2-6 سنة اذ تستقبل دور الحضانة ورياض الاطفال ، ويمثل ل الاطفال في هذه المرحلة اكثر من 15% ويكون نمو الشخصية في هذه المرحلة سريعا. (حامد عبد السلام ، 1995)

مرحلة الطفولة الوسطى (5 - 9) سنوات :

مثل هذه المرحلة الصفوف الاولى من الدراسة يتراوح عمر الطفل فيها من 6 الى 9 سنوات يعرفها الباحث عبد الفتاح دويدار "نجد الطفولة المتوسطة تبدأ من 6 الى 9 سنوات ، فيها ينتقل الطفل من البيت الى المدرسة ، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتنوع تبعاً لذلك علاقاته ، وتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة ، والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لان يكون أكثر اعتماداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي انصب مرحلة للتنشئة الاجتماعية وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي".

يقول الباحث توما جورج خوري ان : "هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الام او المربية بالنسبة للطفل ، في اكثر من مجال وناحية بالاضافة الى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب ، القفز والجري ".(توما جورج خوري،218،2000)

حسب الباحث عصام نور نجد ان : "مرحلة الطفولة المتوسطة هي مرحلة تتوسط مرحلتين اولهما :

مرحلة الطفولة المبكرة وثانيها الطفولة المتأخرة ، حيث تضع الطفل على مشارف المراهقة وتعني دراسيا

صفوف الثلاث الاولى من المرحلة الابتدائية.(عصام،نور،2006، 97)

ويشعر الطفل في هذه المرحلة بالاختلاف عن من هم اصغر سنا ، كما قد يجد الطفل صعوبة في التعرف على من هم أكبر منه سنا ، فيشعر انه لا ينتمي الى هؤلاء ولا الى هؤلاء فهو أكبر من الاطفال واصغر من الكبار .

2-2 خصائص مرحلة الطفولة الوسطى :

تتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص التي نذكر منها :

- اتساع الافاق العقلية المعرفية وتعلم المهارات الاكاديمية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العادية .
- اطراد وضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات .
- اتساع البيئة الاجتماعية ، الخروج الفعلي الى المدرسة والمجتمع ، الانضمام الى جماعات جديدة .
- اطراد عملية التنشئة الاجتماعية .
- توحيد الطفل مع دوره الجنسي .
- زيادة الاستقلال عن الوالدين .
- يهتم بالنشاط في ذاته بصرف النظر في نتائجه ، هو ممتلئ بالنشاط ولكنه يتعب بالسرعة .
- تزداد القدرة والثقة في هذه المرحلة نظرا لنمو الامكانيات الجسمية والعضلية الدقيقة — يبدأ في الاهتمام برأي الاصدقاء فيه اي ان ارضاء الاصدقاء عنه اهم من ارضاء الاباء والكبار . (رافت محمد بشناق، 95، 2010)

دور البيئة الرياضية في مرحلة الطفولة الوسطى :

- توفير الرعاية الطبية الرياضية التي تعمل على تشخيص نتائج النمو البدني وتحديد التشوهات القوامية التي تظهر في هذه المرحلة والعمل على علاجها .

- اشباع ميل الطفل الى الحركة والنشاط في جو من المرح والسعادة يساعده على تكوين ميول واتجاهات ايجابية مستقبلا نحو الممارسة الرياضية.
- تصميم الانشطة والمسابقات ذات التنظيم البسيط التي يكون التراث الثقافي للمجتمع اساسا لوضعها لمساعدة الطفل على اكتساب القيم وا لعادات والتقاليد الاجتماعية من جهة وحفظ التراث ومنعه من الاندثار من جهة اخرى.
- اشباع ميل الطفل الى تقليد الكبار وذلك بمشاركته في العابهم ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها وذلك بعد تعديل قوانينها وأدواتها بما يتناسب مع قدراتهم البدنية والعقلية والانفعالية.
- استغلال ميل الاطفال هذه المرحلة الى اقتناء القيم الاجتماعية كالنظام والعدل والإخلاص والتسامح والطاعة والى اظهار قدراتهم الحركية ، وذلك بإشراكهم في المسابقات ذات التنظيم البسيط التي تظهر قدراتهم الفردية وعدالة الحكم وإعلان الفوز ومكافأة المتجدد
- الاستفادة من قدرة الطفل في هذه المرحلة علة التفكير الواقعي البسيط وميله الى اكتساب المعارف وذلك باستخدام الرموز الارشادية والنداءات البسيطة اثناء النشاط الرياضي .
- ان تتمشى البرامج الرياضية لطفل هذه المرحلة تبعا لتسلسل نضجه البدني بحيث تبدأ بالحركات الشاملة التي تتضمن اشتراك العضلات الكبيرة مثل الجري والوثب والدفع والجذب والتسلق، ثم يتم الانتقال في نهاية هذه المرحلة الى المهارات التي تتطلب التوافق البسيط بين اليد والعين وحركات التوازن والرشاقة البسيطة . (احمد امين فوزي 2008،59)

مظاهر النمو في مرحلة الطفولة الوسطى:

1. النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يتميز الطفل في مرحلة الطفولة المتوسطة ببطا في التغيرات الجسمية والجسدية للطفل عن المراحل السابقة والتالية لهذه المرحلة ولكن الذي يلاحظ اختلاف في المظهر العام لشكل وتفاصيل الجسم ويلاحظ تباطؤ في نمو الجسم سواء كان في مظاهر الطول وغيرها من المظاهر حيث يزداد نمو الطفل في الطول بمعدل سنوي في كل سنة من سنين مرحلة الطفولة المتوسطة وتظهر في هذه المرحلة اختلاف في الفروق الجسدية للجسم بين الذكر والانثى وخصوصا في الطول والوزن.

2. النمو الحركي:

في خلال مرحلة الطفولة المتوسطة يترتب على نمو العضلات الصغيرة والكبيرة فيلاحظ اختلاف كبير ومميز يتمثل في سلوكيات الطفل ورغبته في اللعب والحركة المستمرة حيث يتأثر حركة الجسم وذلك يظهر بصورة عامة على الطفل فتظهر على الطفل حركات عشوائية ومفاجئة ففي مرحلة الطفولة المتوسطة يميل الطفل الى تبديل ملابسه بنفسه ويتقن مهارات كثيرة ومختلفة مثل الرسم والجري وتكون حركته دائما تميل الى التسلق والخشونة في اللعب والقفز.

3. النمو الحسي:

في مرحلة الطفولة المتوسطة يتسع ويزداد ادراك الطفل الحسي ويزداد وعيه وعلاقته بالأرقام والألوان والحروف ويستطيع معرفة الشهور والفصول والأسابيع ويتوافق ادراكه البصري مع حركة يده ليستطيع السيطرة على الأشياء ويتمثل التعبير الجسدي والنضج البصري والسمعي واللمسي في كل تصرفاته.

4. النمو العقلي:

في مرحلة الطفولة المتوسطة يزداد النمو العقلي بصورة ملحوظة ويتطور ذلك عند دخوله المدرسة وازدياد علاقاته الاجتماعية وتعلمه الكثير من المهارات الاساسية كالكتابة والحساب والقراءة وغير ها من المهارات الاساسية ويتضح في هذه المرحلة ازدياد ملحوظ في قدرات الفهم والتذكر ونمو الخيال الذي يجعله يبدع ويتعايش مع الواقع فيتحول تفكيره الحسي الى تصور ملموس وواضح. (فاطمة احمد ، 2020)

مرحلة الطفولة المتأخرة:

تمثل هذه المرحلة مرحلة الصفوف الثلاثة الاخيرة ، ويطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة يتراوح عمر الطفل فيها من 9-12 سنة . (رافت محمد بشناق، 2010، 95).

و قد تطرقنا في بحثنا هذا الى دراسة مرحلة الطفولة الوسطى .

2-2 فوائد النشاط البدني للاطفال :

-ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم ، حيث تشير البحوث الى ان الاطفال الاكثر نشاطا هم الاقل عرضة للاصابة بالسمنة .

-تعد الانشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم ، كالمشي والجري والهرولة والقفز من اهم الانشطة المفيدة لصحة العظام ، والمعلوم ان بناء كثافة العظام يتم خلال العقدين الاولين من عمر الإنسان مما يعني اهمية فترة الطفولة بمراحلها المختلفة في تزويد العظام بالكالسيوم وتعزيز كثافتها، الامر الذي يقلل من احتمالات الاصابة بهشاشة العظام في الكبر .

-على الرغم من ان الامراض شرايين القلب لا تحدث غالبا قبل منتصف العمر، الا ان ممارسة الانشطة البدنية في الصغر مفيد جدا في صحة القلب ، ويسهم في الوقاية من بعض الامراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري .

-من المؤكد ايضا ان ممارسة الانشطة البدنية لدى الاطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار وتعزز من مرونة المفاصل .

-لا شك ان ممارسة الانشطة الحركية والانخراط في الالعاب الحركية مفيد ايضا للصحة النفسية للطفل ، كما ان ممارسة الانشطة البدنية مع الاخرين يعد عنصرا مهما للنماء الاجتماعي للطفل .

-من خلال الانشطة الحركية يتمكن الاطفال من التعرف على كيفية استخدام اجزاء الجسم، ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الاطفال على التفكير و تجهيز عقولهم للإدراك والتعلم، ان بحوث الدماغ تؤكد لنا في الواقع ان ملكة التفكير لدى الاطفال تستحث عندما ينخرطوا في الانشطة البدنية ، مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين ان الجسم هو الذي يعلم الدماغ وليس العكس .

-ان تعلم المهارات الحركية الاساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي ، الامر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد ، ويساعده على اتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد.

ونظرا للفوائد العديدة التي يجنيها الطفل من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام ، لا غرور ان نجد العديد من الجمعيات الطبية والهيئات الصحية ، مثل جمعية طب القلب الأمريكية والمركز الوطني الأمريكي لمراقبة الامراض والوقاية منها ، والأكاديمية الأمريكية لطب الاطفال ، والكلية الأمريكية للطب الرياضي توصي بوجود منح الاطفال بدءا من مرحلة الروضة الى نهاية مرحلة الثانوية دروسا يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية، وتعني بزيادة وعيهم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني ، وتحسين لياقتهم البدنية. (عصام الحسنيات، 158، 2008)

3-2 مستويات النشاط البدني لدى الاطفال:

قد يبدو من السذاجة ان نسأل ما اذا كان الاطفال نشطين بدنيا بما يكفي ليكونوا اصحاء . على اية حال، هم يشكلون القطاع الاكثر نشاطا من السكان . كما توحى المؤشرات بأنهم نشطون بطبيعتهم ويسعون في حماس لانتهاز الفريص للحركة واللعب . فإذا لم يكن الاطفال نشطين بما فيه الكفاية، فما حال الاخرين؟

مما يبعث على القلق ان هناك بعض الكتاب بدؤوا يلفتون الانظار الى مستويات الصحة بين مجموعات معينة من الاطفال وقد حددوا ضعف النشاط البدني كأحد الاسباب المحتملة . حيث تشهد الامراض المتعلقة بضعف النشاط البدني ، زيادة لدى الاطفال الاصغر سنا وضمن هذه الامراض امراض القلب والشرايين التاجية والبدانة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم والسكر والأم الظهر والضغط العصبي والإكتئاب . وقد توصلت دراسة اجريت في ايرلندا الشمالية (بورهام واخرون 1992) الى ان اكثر من 69% من الاطفال في سن الثانية عشرة لديهم عامل خطر واحد على الأقل قابل للتعديل ، للإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية ، 14% لديهم ثلاثة عوامل خطر او اكثر . وفي

ضوء النتائج المتعلقة بتراكم الدهون على جدران الشرايين كتب احد الباحثين : "يمكننا ان نؤكد ان امراض القلب والشرايين التاجية لها جذور في الطفولة ، عل الاقل في سن العاشرة وربما مبكرا عن ذلك " ولكن هل ستؤدي بنا هذه النتائج المزعجة الى باب ضعف النشاط البدني ام لا ، فتلك مسالة محل نقاش بالطبع بعض الدراسات توصلت الى نتائج غير مريحة .

على سبيل المثال ، قام برانوسكي وزملاؤه (1987) بملاحظة 24 طفلا تتراوح اعمارهم من 7- 10 سنوات لمدة تسع ساعات لكل منهم على مدى يومين مستخدما محكا او معيار لتسجيل النشاط البدني في الهواء الطلق وهو عبارة عن (الاستمرار لمدة 20 دقيقة حركة سريعة للجدع في المكان دون توقف) ولكنهم لم يسجلو حالة واحدة حددت هذا المعيار على مدى 432 ساعة ملاحظة . دراسة اخرى (بيلي وآخرون 1995) قامت بتحليل مستوى ودرجة الحركة والنشاط لأطفال تتراوح اعمارهم ما بين السادسة والعاشرة على مدى تسع فترات كل منها تستغرق اربع ساعات من الملاحظة وتم تطبيقها اثناء اليوم الدراسي وفي نهاية الاسبوع او الاجازات . وتوصلت الدراسة الى ان الاطفال يقضون معظم وقتهم منهمكين في أنشطة ضعيفة وعلى مدى اثني عشر ساعة في المتوسط ، يقضون 22 دقيقة في القيام بنشاط مكثف . لم تسجل اي فترة نشاط تزيد عن عشر دقائق او اكثر ، ومعظم مواقف النشاط الحركي تقريبا استمرت اقل من 15 ثانية.

وهناك دراسات اخرى تقدر لنا سبب اكبر يدعو الى التفاؤل (مثل سليب وواريرتون 1996)، ولكن حتى تلك تكشف ان هناك الكثير من الاطفال يعيشون حياة تتسم بالكسل . والتحذير بالتالي تحذير قوي وواضح ولكنه دقيق ، مع غياب التمرينات الرياضية ، نحن نربي اجيال صحتهم اضعف مما يجب ان تكون عليه وكثير منهم بعرضة للاصابة بامراض خطيرة فيما بعد ومتوسط العمر المتوقع اقصر .(جوناثان دوهرتي، ريتشارد بايلي، 2005، 140)

الفصل الثاني

الجانب الجسدي عند الطفل

تمهيد:

تعتبر مرحلة الطفولة مرحلة اساسية في حياة الطفل ، بحيث ينمو في عدة نواحي منها :جسمية ، حسية ، حركية ، عقلية وانفعالية بالإضافة الى تميزها بدخول الطفل الى المدرسة وبالتالي نمو وتطور الجانب النفسي والاجتماعي .

سوف نتعرض في هذا الفصل الى ثلاث مراحل من الطفولة او ما يدعى لها بمرحلة الطفولة في المرحلة الابتدائية ما بين 6-12 سنة او ما تسمى بمرحلة الطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة.

1. الخصائص الجسمية عند الطفل:

- الشكل العام: مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدئها الى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة.
- الهيكل العظمي: العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم
- الطول والوزن: درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام ، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن الى انه في اواخر المرحلة (12-14) ترى الاولاد نحافا طويلا ، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.
- القلب والرئتان: تتناسب اولا مع الطول والوزن ولكن في اواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير ، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف ، اذا ان نسبة القلب الى الشرايين لا تكون متعادلة.
- ضغط الدم : يقترب من ضغط البالغين.
- الصحة : ممتازة ومقاومة الالم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في اواخر هذه المرحلة ، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا ان القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو ، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب ان يعامل وفقا للفروق الفردية .(محمد فهمي، 1974)

2. النمو الجسمي والحركي عند الطفل:

-2-1 مفهوم النمو:

ان الاطفال يعبرون عن انفسهم عن طريق مجموعة من الحركات او المهارات الحركية ويحدث ذلك تدريجيا مع مراحل نموهم ، مع مرور الوقت ونمو الطفل يستطيع ان يعبر بشكل اكبر وافضل ، حيث ان النمو هو التغير الذي يطرا على الطفل مع مرور فترة زمنية معينة سواء كان ذلك متعلق بتكوينه البيولوجي او الفيزيولوجي او العقلي او الحركي ... الخ. (دكتور دشري عبد حميد، 2017)

2-2- النمو الجسمي:

يكون بطيئاً نسبياً ولذلك تتحسن صحة الطفل ويزداد حبه للحركة والنشاط وقد تظهر بعض العيوب مثل تسويس الاسنان وتعرض بعض الحواس للضعف مثل السمع والبصر ، والنم الجسمي يخضع لعدة عوامل أهمها الوراثة والتغذية.

ومن الملاحظ وجود فروق بين العاب الجنسين ، ويميل البنون الى اللعب المنظم الذي يحتاج الى جهد عضلي مثل الكرة والعب الجري ، اما البنات فيملن الى اللعب الذي يحتاج الى تنظيم في الحركة مثل الرقص الايقاعي ، ولعل الفروق هنا ترجع الى فروق العادات والتقاليد ونظرة المجتمع الى الطفل (كبير ، صغير، ذكر ، انثى).

ومن الملاحظ ان الطفل ينمو من الناحية الجسمية من حيث الطول والعرض والوزن ، ففي بداية مرحلة النشاط يكون طوله ثلثي طوله عند البلوغ على حين يكون وزنه خمس وزنه عند البلوغ.

ويرى العالم كار الذي تنسب اليه نظرية النمو الجسمي ان اللعب يساعد على نمو الاعضاء ولاسيما المخ والجهاز العصبي ، فالطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة او استعداد تام للعمل لان معظم اليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل الياف المخ العصبية بعضها عن بعض، وبما ان اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فمن شان هذا ان يثير تلك المراكز اثاره يتكون بفضلها تدريجياً ما تحتاج اليه الالياف العصبية من هذه الاغشية الدهنية.(الدكتور دشري عبد حميد، 2017)

2-3- النمو الجسمي عند الطفل:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ثلاث مرات وزنه عند الميلاد، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة مرات وزنه عند الميلاد، وبنفس السرعة ينمو الطول، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة طفولة متأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع. وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر بنموها بعوامل عدة، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطاً بالعمر الزمني وتتأثر بيه هو النمو الطول ونمو الجسم، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني الي معدل نمو الطول، و الوزن،

وفي نهاية السن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات إذا يلاحظ في سن الحادية عشر ان البنات يكون أكثر طولاً وأثقل وزناً من الذكور.

لنمو الجسمي هو أهم ظاهرة في حياة الطفولة في الست سنوات الأولى، وتعتبر الستان الأوليتان من عمره مرحلة النمو السريع ثم يبطئ معدل النمو نسبياً من الثالثة إلى السادسة، ولا يتم تكلس العظام في هذه السن وهذه الخاصية تقي الطفل من كثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه وتعثره أثناء أدائه أوجه النشاط التي يميل إليه. (رافت محمد بشناق، 2010، 97)

-2-4 النمو الحركي:

عندما يعرف النمو الحركي بأنه التغيرات التي تطرأ على السلوك الحركي خلال حياة الانسان بعد مرور فترة زمنية فان التركيز هنا يوجه نحو الاداء الحركي وينظر للنمو الحركي على انه نوع من الحاصلات والنواتج للحركة. مثال : ركل الكرة لابعد مسافة خلال مراحل السن المختلفة.

اما عندما يعرف النمو الحركي على انه عملية فانه يوجه نحو الاجابة عن سؤالين لماذا؟ وكيف يتم ذلك؟

وغالبا ما يرتبط مصطلح النمو بمصطلح النضج ومصطلح الخبرة حيث يستخدم مصطلح النضج في العلوم البيولوجية ليعبر عن العمليات العضوية الداخلية المسؤولة عن السلوك.

اما مفهوم الخبرة فهو يأتي في الترتيب بعد النضج فعلى سبيل المثال لكي تنمو مهارة المشي لدى الطفل لا بد من توافر عامل النضج اولا لكي يقوم الطفل بتنفيذها ثم تناولها بالتمرين والتعلم في الوقت المناسب فتصل المهارة الى نهاية نموها الطبيعي ويكتسب الطفل خبرة الاداء لهذه المهارة. (مجدي محمود فهيم محمد، 2015، 25)

-2-5 الخصائص الحركية عند الطفل:

- يتميز الاطفال من 3-6 سنوات بكثرة الحركة والجري والقفز والتسلق والحجل، إلا انه في بداية هاته المرحلة يكثر وقوع الاطفال اثناء الجري والقفز نتيجة لان العضلات الكبيرة لم تكتسب المرونة اللازمة للتحكم بعد، ولكن يتحسن ذلك في الرابعة من عمر الطفل حيث تنمو مهاراته الحركية بسعة واضحة.

-يمكن للطفل فيما بين الرابعة والخامسة الاحتفاظ باتزان جسمه والوقوف على قدم واحدة من 4-8 ثواني.

-يستطيع الطفل في هذه المرحلة (4-5) سنوات ان يثبت بقدميه معا حوالي 70 سم ، ويتعلق بركبتيه على العقلة كما يستطيع فيما بين (6-5) سنوات اداء حركات الشقلبة.

-تختلف مهارات اللعب بين البنين والبنات فالبنات في سن الرابعة تتفوق وبكفاءة على الولد في الحجل و ركوب الدراجة ، بينما يتميز الولد في الوثب والتسلق.

-يميل الطفل في هذه المرحلة الى ممارسة الحركات الارضية التي تتميز بالمغامرة.

-يميل الطفل الى استخدام اجهزة وادوات التسلق والوثب.

-يحتاج الطفل في هذه المرحلة الى اكتشاف مايستطيع جسمه ان يؤديه وكيف يستخدم جسمه اثناء الحركة.

-يحتاج الطفل الى التحرك بامان وحرية على الارض.(اميرة محمود طه عبد الرحيم، 2015، 32)

3-الخصائص المورفولوجية عند الطفل:

تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الاطراف السفلية ، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة اكثر.

لقد اثبتت دراسات اجريت حول الاطفال ان مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين التاسعة و الثانية عشر ، وان هذه الفترة تكون مبكرة عند الاناث وممتخرة عند الذكور ومن الامور التي يمكن ملاحظتها في فترة الطفولة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ ان البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي اجرته الادارة العامة للصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام 1991 م تبين لنا ان نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى سن الخامس عشر عند البنين.

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات ، وتظهر ايضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي ، ونلاحظ ايضا النمو

السريع للبنات من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي انسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة.

ونلاحظ ان قوة الاولاد اكثر من البنات وكذا اكثر منهن طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الاضلاع من الوضع الافقي الى الوضع المائل لدى الجنسين اثناء هذه الفترة ، اذ لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فانه تحدث تشوهات في الصدر ، وبالرغم من ان العظام تميل الى ان تكون اقل مرونة عن الفترة السابقة الا ان مرونة الجسم مازالت مستمرة اثناء هذه المرحلة.

تظهر الفروق الفردية في معدل نمو الاطفال في هذه السن ثم تصبح اكثر وضوحاً في سن الثانية عشر.

وهناك اختلاف في النسب الجسمية بين الاطراف وتكون البنات بين 11-14 سنة اطول من الاولاد الذين في نفس السن عامة.

ويدخل الاولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج وتامراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين ، ويصاحب ذلك في عرض الفخضين لدى البنات بينما يتميز الاولاد بالزيادة في عرض الكتفين.

في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الانظمة العضوية حيث يزداد الطول ب: 4-5 سم اما الوزن فيزداد ب : 1.5- 3 كغ سنوياً ، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفاً لكنه في الحقيقة يزداد طولاً. (الدكتور دشري عبد الحميد، 2017)

الفصل الثالث

الجانب النفسي عند الطفل

1. الخصائص والمميزات النفسية عند الطفل:

للطفل خصائص ينبغي تقبلها وترشيدها وتهدئتها ، هذه الخصائص مشتركة في البنت والولد وفي الاطفال عامة على اختلاف درجاتها ، وهي تدل على ان هذا الطفل سوي وطبيعي:

1- كثرة الحركة وعدم الاستقرار: فالحركة الكثيرة للطفل والتنقل من مكان الى اخر واللعب الدائم وعدم الاستقرار والصعود والنزول وغير ذلك يزيد من ذكاء الطفل وخبرته بعد ان يكبر . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "عراقة الصبي في صغره زيادة في عقله في كبره " رواه الترمذي

2- شدة التقليد : فالطفل يقلد الكبير خاصة الوالدين في الحسن والقبیح ، فالاب يصلي فيحاول الطفل تقليده، وقد يكون مدخنا فيحاول تقليده، والام تسلم على اقاربها فيحاول تقليدها .

3- العناد: فلا نعجب من عناد الطفل وتهمه بتعمد ذلك مع ابويه ، بل نشجعه ونحفزه على فعل النقيض ونذكر له من القصص والحكايات التي تنفر من العناد ، كتشبيه المعاند بالشيطان الذي عاند الله ولم يطع اوامر الله فغضب الله عليه وادخله النار .

4- عدم التمييز بين الصواب والخطأ: فقد يشعل عود كبريت فتحرقه النار ، وقد يضع يده في الماء الساخن وهو لا يعرف ضرره ، فلا يحاسب الطفل بالضرب الكبير المدرك لان عقله لم ينضج بعد، والصواب ان نبعده عما يضره .

5- كثرة الاسئلة: فهو يسأل عن اي شيء وفي اي وقت وباي كيفية ؟ ومنها الاسئلة التي يريد منها المعرفة كسؤاله: اين الله ؟ ومنها الاسئلة التي يريد منها احراج الابوين وكسؤاله لما انت سمين يا بابا ؟ ومنها الاسئلة التي تدل على قلقه وخوفه : هل ستموت يا بابا ؟ وغير ذلك من الاسئلة.

6- ذاكرة حادة آلية: فالطفل ذاكرته مازالت نقية بيضاء لم تدنسها المموم والمشاكل، فهو لذلك يحفظ كثيرا وبلا فهم، وهذا معنى الالية ، اي ان يحفظ بلا وعي وبلا إدراك تستغل هذه الحدة والآلية في الذاكرة في: حفظ القران الكريم والحديث الشريف والأدعية والأذكار والأناشيد وفي المذاكرة، ويصعب نسيانه في هذه السن .

7- حب التشجيع: وهو عمل مشترك تقريبا في كل الخصائص ونحتاج اليه عند العناد وعند عدم التمييز بين الصواب والخطا وعند كثرة الحركة وعدم الاستقرار، وعلينا ان ننوع التشجيع من مادي الى معنوي، وذلك حتى لا يتعود الطفل على شئ معين .

8- حب اللعب والمرح : وهذا ليس عيبا بل ان اللعب قد يكون وسيلة لاكتساب المهارات وتجميع الخبرات وتنمية الذكاء وفضل وسيلة للتعليم واللعب .

9- حب التنافس والتناحر: وهذه ان رشدت ووجهت لكانت عاملا مهما في التفوق والابتكار فتقول لابنك: لاحب ان تكون مناخرا في شئ بل لا بد ان تكون الاول دائما، وتقول: الولد فلان يفعل كذا، فلماذا لا تكون مثله؟ انت يمكن ان تكون افضل منه ولو فعلت كذا وكذا وهكذا تشجعه دائما على التنافس في الخير مع مراعاة عدم الاسراف بصورة تورث الطفل العدوانية والغيرة والحقد على الاخر المتفوق عليه .

2. الخصائص والمميزات النفسية بشكل عام :

1- الشعور بالسعادة مع الذات : اي عند ظهور السعادة والراحة النفسية على الفرد، فهو يتمتع بابتسامة مشرقة، يكون مقبل على الحياة بكل تفاؤل وسعادة، يقوم بممارسة جميع انشطته اليومية بكامل قواه وتفتؤله فهو شخص متسامح مع نفسه، يقوم بإشباع رغباته وحاجاته النفسية بكل راحة، يشعر بالأمن والهدوء والطمأنينة والثقة بالنفس، هو يحترم نفسه ويقدرها فلا ينقصها شيء من حاجاته.

2- التوافق والشعور بالسعادة مع الآخرين الدلالة على التوافق يكون في رضا الفرد عن ذاته وعن الاداء الذي يقوم به، فهو شخص متوافق مع نفسه ومتصالح معها، كذلك متوافق مع أسرته ومدرسته و عمله .

يظهر الشعور بالسعادة مع الآخرين من حب الشخص للآخرين وثقته بهم واحترامهم، كذلك ظهور التسامح بشكل متبادل معهم، فهو شخص يتصف بالتكامل الاجتماعي، سهولة تكوين صداقات اجتماعية متعددة، ينتمي لمجموعات ويقوم بالواجبات التي لديه بأكمل وجه، هو انسان فاعل اجتماعيا قادر على التضحية من اجل الآخرين وخدمتهم، يقدر معنا الاجتماع الاسري ويحترم المسؤوليات الاجتماعية التي تقع عليه بصدر رحب .

3- تحقيق الذات واستغلال القدرات : من مظاهر تحقيق الذات فهم الذات، العمل على تقييم الامكانيات والقدرات والمهارات للذات مع اعطاء نتائج واقعية لذلك، محاولة رفع درجة الضعف من خلال زيادة

المهارات ، بذل الجهد في الوصول الى الاهداف التي وضعها لنفسه من اجل النجاح كذلك العمل على توفير الانتاج والكفاية ، بالتالي يشعر بالرضا والراحة النفسية .

4- مواجهة متطلبات الحياة : يتحقق ذلك عن طريق نظرة الانسان بشكل صحيح وموضوعي لمطالب الحياة وما فيها من التزامات وتحديات يومية، كذلك العيش بشكل واقعي ومرونة وتوقع حدوث الامور الطارئة ، بالتالي القدرة على تحدي هذه الامور والتعامل معها بكل ايجابية وراحة ، عدم الاحباط وبذل الجهد لتحدي المشكلات والتغلب عليها ، السيطرة على الظروف البيئية والتوافق معها والاستفادة منها ومن خبرات الاخرين وأفكارهم التي قد تساعده ، التي تقدم له العون في مسيرة نجاحه .

5- حسن الخلق : يظهر حسن الخلق عند الانسان في الافعال والتصرفات التي تنتج عنها ، تكون السبب في اظهار ما لديه من خلق ، فهو يمتلك ابتسامة ترسم على وجهه عند السلام على الاخرين ، يبذل الجهد في مساعدة الاخرين ، ابعاد الاذى عنهم فهو لين القول ، كريم ، حسن الجوار ، بار بوالديه ، يقول الصدق ، يتصف بالوقار .

3. السمات النفسية عند الطفل :

3-1- مرحلة الطفولة المبكرة : وتكون هذه المرحلة من سن الميلاد الى ست سنوات وتعتبر اخطر مرحلة سنية على عكس ما يعتقد البعض ان فترة المراهقة هي الاخطر ... والأمر ليس بالخطورة او السلامة ولكن ببساطة مرحلة الطفولة المبكرة هي اساس البناء المسلح الذي تقوم ببناءه فلو هذا البناء قام به مقاول غشاش او ليس لديه خبرة بالتأكد سوف ينهار في وقت ليس ببعيد وهكذا الطفل عندما لا يتلقى التربية السليمة والمدروسة وإشباع احتياجاته النفسية في هذه المرحلة تنهار اخلاقه في المراحل اللاحقة ويكون في وقتها علاج طويل ليس له نتائج مؤكدة فكل طفل له استجابته التي تختلف عن الطفل الاخر بناء على ابعاد كثيرة منها شخصية الطفل وطباعه والأنماط العقلية لديه ، وهنا نقول ان الوقاية خير من العلاج وعلينا ان نقي اولادنا بالتربية السليمة ومعرفة السمات النفسية لهذه المرحلة وإشباع الاحتياجات النفسية للطفل .

3-2- مرحلة الطفولة المتأخرة : وتكون هذه المرحلة من سن السادسة الى الثانية عشر وهذه المرحلة يسميها عالم النفس الاشهر سيغوند فرويد مرحلة الكمون يمكن ان لا تظهر فيها سمات نفسية للطفل يكون

الطفل غامض الى حد ما سلوكه يختلف من فترة الى اخرى في المرحلة العمرية هذه ، وبطبيعة الحال في هاته المرحلة يكون للطفل مشاكل ملازمة لسنه والتي على سبيل المثال تظهر في الكذب او السرقة ... (منى ابو عزة 2019)

4. الدافعية (الثقة بالنفس ،المسؤولية):

4-1- الثقة بالنفس : هي حسن اعتماد المرء بنفسه، واعتباره لذاته ، وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه(المكان ، الزمان) دون الافراط (عجب او كبر او عناد) ودون تفريط (من ذلة او خضوع غير محمود) . وهي امر مهم لكل شخص مهما كان ، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة الى مقدار من الثقة بالنفس في امر من الامور .

الثقة هي ايمان الانسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته ، اي الايمان بذاته .الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الانسان ، اذ بدونها يفقد الانسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد والاستغلال من حوله ، وبالتالي يعيش حياة بائسة ، وعكس ذلك فالشخص المتمتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع وتكون نظرتة للحياة متفائلة.

وتذكر دائما انه لا يوجد انسان لا يخطا فعندما ترتكب خطأ ما لا ينبغي ان تهتر ثقتك بنفسك بل بالعكس اجعل هذا الخطأ يساعدك على زيادة الثقة بنفسك والتعلم من تجاربك وأخطائك السابقة.

إيجابيات الثقة بالنفس:

- تتصف الشخصية الواثقة بنفسها بالقدرة على تحمل المسؤولية دون الشعور بالتردد والخوف .
- الثقة بالنفس تساعد على احترام المواهب والقدرات العقلية والبدنية للإنسان وتبني له مستقبل عظيم.
- تمكن الثقة بالنفس من القدرة على نصح الناس وتوجيههم وحل مشكلاتهم.
- الواثق من نفسه يعد قدوة للآخرين في نفس مجاله او غيره.

4-2 المسؤولية :

حال او صفة من يسأل عن امر تقع عليه تبعته .

يقال : "انا بريء من مسؤولية هذا العمل" وتطلق اخلاقيا على : "التزام الشخص بما يصدر عنه قولاً او عملاً " وتطلق قانوناً على : "الالتزام بإصلاح الخطأ الواقع على الغير طبقاً للقانون" وقيل : المسؤولية حالة يكون فيها الانسان صالحاً للمؤاخذه على اعماله وملزماً بتبعاتها المختلفة .

انواع المسؤولية:

وللمسؤولية انواع متعددة:

المسؤولية الاجتماعية: التزام المرء بقوانين المجتمع ونظمه وتقاليده .

المسؤولية الاخلاقية : وهي حالة تمنح المرء القدرة على تحمل التبعات اعماله وأثارها ، ومصدرها الضمير

وكل مسؤولية قبلناها وارتضينا الالتزام بها فهي مسؤولية اخلاقية .

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية سنحاول ان نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي ، لكن نظرا للظروف التي يعيشها العالم والجزائر خاصة بسبب انتشار فيروس كورونا "كوفيد 19" ، وإصدار الحكومة الجزائرية بيان بغلق المؤسسات التربوية حفاظا على سلامة المنظومة ككل من تلاميذ واساتذة وموظفين فتعذر علينا تطبيق الاداة المستخدمة في الدراسة وبالتالي عدم انجاز جميع فصول هذا الجانب سنكتفي بإدراج الفصل الاول المتمثل في المنهجية المتبعة في البحث بدءا من المنهج المتبع في الدراسة ثم مجتمع الدراسة ثم العينة وكيفية اختيارها ثم ادوات البحث كل هذا حفاظا على المنهجية المستخدمة في اعداد البحوث العلمية وذلك من خلال الاشارة الى جميع جوانب الدراسة.

1. المنهج المتبع في الدراسة

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول الى الحقيقة انطلاقا من مبدأ ان هذه الاخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر.

يرى بوخوش ودنيبات " انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة ". ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة انواع من المناهج العلمية .(ذوقان عبيدات وآخرون ، 1998، 47)

المنهج الذي يلائم هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث يركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة او موضوع محدد على صورة نوعية او كمية رقمية وقد يقتصر على وضع قائم في فترة زمنية محددة او تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

يهدف هذا المنهج اما الى رصد ظاهرة او موضوع محدد بهدف فهم مضمونها او مضمونه ، بشكل عام ممكن تعريفه " لأنه اسلوب من اساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم من المعطيات الفعالية للظاهرة (ذوقان عبيدات وآخرون، 1998، 44)

ويعرف المنهج الوصفي على انه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اهداف محددة ايزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمي عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة .(كمال ايت منصور ورايح طاهير ، 2003، 18)

بينما يرى اخرون بان المنهج الوصفي يهدف بخطوة اولى الى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة او موضوع اجتماعي وتحليل ماتم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي الى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة ، يضاف الى ذلك ان المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الالية منها والبشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها .(سامي ملحم ، 2000، 87)

2. متغيرات الدراسة :

1-2 المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير او العامل التحريبي ، ويتمثل في دراستنا الطفل الممارس والغير ممارس للنشاط البدني الرياضي . (ذوقان عبيدات واخرون ، 1998،55)

2-2 المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في التغيرات الجسمية (ذوقان عبيدات واخرون،1998،55).

وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضيته محاولا إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ، ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة او عدم وجودها لابد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الاخرى على الظاهرة قيد الدراسة . (ذوقان عبيدات وآخرون ، 1998 ، 55)

3. مجتمع الدراسة وعينة البحث

1-3 مفهومه: نعي بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

-هل يستطيع الباحث ان يدرس جميع افراد مجتمع البحث ؟

في واقع الامر ، ان دراسة مجتمع البحث الاصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ، ويكفي ان يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق اهداف البحث وتساعد على انجاز مهمته .(سامي ملحم ،2000،220)

ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا حول التغيرات الجسمية والرفسية لدى الاطفال الذين تتراوح اعمارهم من

5- 9 سنوات نادي نجوم الزيبان ولاية بسكرة

3-2 عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

4. مجالات الدراسة**4-1 المجال البشري للبحث:**

يشمل هذا المجال اطفال الاقل من 9 سنوات لولاية بسكرة والذين تتراوح اعمارهم ما بين 5-9 سنوات

4-2 المجال الزمني للبحث:

شرعنا في انجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر أفريل الى شهر ماي ، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فلم يتم انجازه نظرا للظروف الراهنة التي تعيشها البلاد بسبب انتشار فيروس كورونا.

4-3 المجال المكاني:

لولا الظروف التي نعيشها بسبب انتشار فيروس كورونا الذي ادى الى غلق المؤسسات التربوية والنوادي الرياضية ، هاته الاخيرة تعتبر الميدان الذي يطبق فيه اداة الدراسة لكان نوادي ولاية بسكرة (شباب بسكرة، الريان ، اتحاد بسكرة ، نجوم الزيان) مكان اجراء وتطبيق الاداة المستعملة في الدراسة.

5. ادوات جمع البيانات:

من بين الادوات التي كانت ستستخدم في هاته الدراسة هو الاستبيان الذي كان موجه للأطفال والمدرين.

5-1 تعريف الاستبيان :

هناك تعريفات عديدة ومن الصعب حصرها ، نذكر من بينها : اداة تتضمن مجموعة من الاسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات وازاء المبحوثين حول ظاهرة معينة .(عبد اليمين بوداود،103،2010)

6. العوامل العلمية للاختبار

6-1-1 صدق الاستبيان

ان المقصود بصدق الاختبار هو ان يقيس الاختبار بالفعل الظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من اهم المعاملات لاي مقياس او اختبار حيث انه من شروط تحديد الصلاحية .(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 224، 1999)

6-1-1-1 الصدق الظاهري

يقصد به صدق المحكمين حيث يقوم الباحث بعرض اداة الدراسة في صورتها الاولية على مجموعة من المحكمين ذوي خبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها . ويطلب الباحث من المحكمين ابداء الرأي في مدى وضوح عبارات اداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات ، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الاساسية ، كذلك حذف او اضافة او تعديل اي عبارة من عبارات .(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 224، 1999)

6-2-1 ثبات الاستبيان

6-2-1-1 حساب معامل الثبات للأداة:

يقوم الباحث بعد التأكد من الصدق الظاهري للأداة بتوزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين ومجموعة من الاطفال ، من اجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة قام بتوزيع الاستبيان ثم اعد الاختبار مرة ثانية بعد مرور اسبوعين على الاختبار الاول مع نفس العينة ، ثم يجمع الاستبيان ويحلل ال نتائج احصائيا وفق معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل محور من محاور الفرضيات للمدربين والأطفال فإذا وجد معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.73-0.87) هذا يدل على ان الثبات عادي .(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 125، 1999)

6-2-2-1 حساب صدق الاداة

يتم حساب صدق الاداة في هذه الدراسة عن طريق تجذير معامل الثبات ، والذي يتراوح ما بين (0.86-0.93) وهذه القيمة المرتفعة تزيد من تشجيع الباحث في اتمام الدراسة والوصول الى نتائج جيدة .(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 125، 1999)

3-6 الموضوعية

يعتبر الاستبيان موضوعيا اذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ولذلك فانه من الافضل استخدام الاسئلة التكميلية او الاختيار من متعدد او صح او خطأ ، و نعم او لا ، حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمة الذاتي في تقدير الدرجة ، كما يقصد بالموضوعية الاستبيان عندما يكون لأسئلته نفس المعنى من مختلف افراد العينة التي يطلق عليها الاستبيان ويتحقق الباحث من ذلك باجراء تجربة استطلاعية ويختار سؤال من اسئلة الاستبيان وي طرحه على مجموعة من الافراد ويطلب كل واحد ان يوضح بلغته معنى السؤال ، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كانت صياغة السؤال موضوعية وإذا كان هناك اختلاف على المعنى فلا بد من اعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية ، (محمد حسن علاوي اسامة كامل راتب، 1999)

7. المعالجة الاحصائية

من اجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الاجابات على الاسئلة ، تعتمد طريقة من الطرق الاحصائية من بينها :

1-7 قانون النسبة المئوية:

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

2-7 اختبار K^2

$$K^2 = \sum_{i=1}^H \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

توصيات واقتراحات

- ❖ ادماج مدرّبين وتقنيين مختصين في النشاط البدني الرياضي في جميع مراحل الطفولة وخاصة مرحلة الطفولة الوسطى مراعين بذلك خصوصيات كل مرحلة.
- ❖ توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بان الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الاولى ، وإنها تعود بالفائدة على الاطفال وإبراز اهميتها في تربية الطفل وهذا من خلال افناع الاولياء عن طريق مختلف وسائل الاعلام.
- ❖ تصحيح فكرة ان الحصص التدريبية والرياضية على انها العاب ترفيهية وترويحية تنجز بطريقة عشوائية ويمكن الاستغناء عليها في اي وقت وتخصيص ساعتها للترفيه والترويح في اماكن اخرى ، فيجب تصحيح هذا القول وذلك بإبراز قيمة النشاط البدني الرياضي خاصة قيمته الاجتماعية للطفل الذي يجعله يندمج مع الجماعة بطريقة غير مباشرة وذلك باستخدام جملة من المواقف والأنشطة الرياضية.
- ❖ الاهتمام بالرياضة المدرسية وتوضيح اهميتها ومرماها الاساسي .
- ❖ تغيير معتقدات الاولياء والأطفال انفسهم فهم لا يتوقعون من الحصص الرياضية ان تكون مسؤولة عن عملية التعلم والتنمية النفسية والجسمية ، بل اخطر من ذلك انهم يعتبرونها حصص سلبية تستعمل للمرح والترويح عن النفس ، ومن هنا يجب :
- ❖ توعية الاطفال بأهمية النشاط البدني والرياضي من خلال توفير كتب وأشرطة سمعية وبصرية الخ....
- ❖ زيادة الحجم الساعي للحصص التدريبية الرياضية
- ❖ عقد لقاءات مع اولياء الاطفال والتحدث اليهم حول النشاط البدني والرياضي وأهميته وحثهم على تشجيع ابنائهم لممارسته
- ❖ ضرورة الاهتمام بإيجاد اطار علمي متخصص يقوم بالإشراف على هذه البرامج بحيث يكون هذا الاطار قد تلقى تكويننا متخصص في مجال الرياضة عند الاطفال في هذه الفئة .

الخاتمة

الخاتمة

بعون الله وبمحمده اتمنا هذا البحث المتواضع تواضع الامكانيات والوقت المسخر لنا ونظرا للظروف التي يعيشها العالم عامة والجزائر خاصة بسبب انتشار فيروس كورونا "كوفيد 19" ، لهذا لا ندعي اننا استكملنا جميع جوانب البحث ، اذ يبقى هذا الموضوع بحاجة الى دراسات تدعمه اكثر ، املنا في ذلك ان نكون قد وفقنا ولو قدر خطوة فيما نصبو اليه ، ويصبو اليه كل غيور على المنظومة التربوية وكل مهتم بها وبالطفولة على حد سواء ، سعيا لخدمة البحث العلمي ، وخدمة لهذا الوطن الحبيب .

لقد حاولنا في بحثنا هذا وذلك بالاعتماد على الدراسات السابقة ومختلف المصادر والمراجع ابراز الحجم والوزن الحقيقيين للنشاط البدني الرياضي ، وإبراز دوره وأهميته في التغيرات النفسية والجسمية لدى الاطفال الممارسين والغير ممارسين ، فالأنشطة الرياضية لها مكانة بالغة في قلوب وعقول فلذات اكبادنا لما لها من اثر ايجابي في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي للطفل ، فالممارسة المستمرة والمنظمة للنشاط البدني الرياضي له تأثير فعال على الطفل ، فيساهم في ادماجه في الجماعة والاحتكاك مع الاخرين وتعلم السلوك الحضاري ، وإنشاء علاقات الاخوة والصداقة بين الاطفال وتوطيدها وخلق جو مفعم بالأمل والروح الرياضية وتحمل المسؤوليات.

فالنشاط البدني الرياضي يساعد الطفل ان يكون مثالا وقدوة في مجتمعه ، فتوفر الامكانيات والوسائل البيداغوجية والمدربين الاخصائيين بالدرجة الاولى يؤدي الى الوصول الى الاهداف المسطرة وتنشئة جيل احسن تنشئة تنعكس ايجابا على الامة بصفة عامة والمجتمع والدولة بصفة خاصة ، وكذلك لا ننسى اهميته في تزويد رياضة النخبة بالمواهب والطاقات الشابة التي تعتبر الامل والمستقبل في تمثيل البلاد في المهرجانات الرياضية حيث يشعر لطفل بحب الانتماء الى الوطن والامة ، فيكون بذلك مواطن صالح ومسؤولا يمكنه حمل مشعل المستقبل ومواصلة المسيرة بنجاح في اعداد وتنشئة الجيل الصاعد، الذي يقتدي بالسلف السابق فيقال " خير خلف لخير سلف " .

وفي الاخير نتمنى ان يلقي هذا البحث الاهتمام من طرف المسؤولين والجهات المختصة و الحائرين على هذه الفئة عليها تساهم ولو بقدر بسيط في الرقي بماته المادة وتطويرها في هذا الطور .

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

١ - الكتب

- 1- امين انور الخولي ، طالب الكفاءة التربوية ، ب.ط ، مؤسسة الشرفه للطباعة ، بيروت ، 1996
- 2- امين انور الخولي ، اصول التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- 3- امين انور الخولي ، اصول التربية البدنية والرياضية المدخل - التاريخ - الفلسفة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- 4- احمد امين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008
- 5- بدوي احمد زكي ، معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، الاسكندرية 1997
- 6- توما جورج خوري ، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ، ط1 ، المؤسسة الجامعية للدراسات بيروت ، 2000
- 7- جوناثان دوهيرتي ريتشارد بايلي ، دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة ، القاهرة ، 2005
- 8- حامد عبد السلام ، زهوان التوجيه والارشاد النفسي ، ط2 ، عالم الكتب بيروت ، 1984
- 9- د رافت محمد بوشناق ، سيكولوجيا الاطفال (دراسة في سلوك الاطفال واضطراباتهم النفسية)، ط2 دار النفائس ، بيروت ، 2010
- 10- ذوقان عبيدات واخرون ، البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ط1 ، الجامعة الاردنية ، 1998 سامي ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 دار المسيرة ، الاردن ، 2000
- 11- عبد اليمين بوداوي ، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2010

- 12- عصام نور ، علم النفس النمو ، ب.ط، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2006
- 13- علي يحيى المنصور ، الثقافة والرياضة ، الجزء الاول ، ط 1 ، مصر ، 1991
- 14- عبد الحميد شرفة ، تكنولوجيا التعليم والتربية الرياضية ، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000
- 15- كمال ايت منصور ورابع طاهير ، منهجية اعداد بحث علمي ، ب.ط، دار الهدى للطباعة والنشر ، غين مليلة 2003
- 16- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004
- 17- محمد حسن علاوي اسامة كامل راتب ، البحث العلمي والتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ب.ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 18- محمد حسن فهمي ، سيكولوجيا اللعب عند الاطفال ، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان 2014
- 19- مجدي محمود فهميم محمد ، تعليم المهارات الاساسية الرياضية ، الطبعة الاولى 2015

ب الرسائل والمذكرات

- 1- كوثر زياد ، دور حصة التربية البدنية والرياضية والتنشئة الاجتماعية في المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، في التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، دالي ابراهيم ، 2001-2002
- 2 بوهزيلة فاتح ، دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحققي التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة ، 2016-2017

3- بن قناب الحاج ، تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط كما يراها المدرسون ، اطروحة دوكتوراه ، 2006،

4- قاصد حميد ، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف ، 2010- 2011

5- زواتني شهرزاد ، بن حاجة ليندة ، دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة جيلالي بونعامة ، خميس مليانة ، 2014- 2015

6- عقاب نصيرة ، التنشئة الاجتماعية واثارها في السلوك والممارسات الاجتماعية للفتيات ، مذكرة الماجيستر ، العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر 1995

7- فلول محمد الامين ، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2020- 2021

لشلق اسامة ، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة محمد خيضر ، 2019- 2020