



جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تربية حركية عند الطفل والمراهق

الموضوع:

دراسة مقارنة لدافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ
المرحلة الثانوية .

دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية الوادي

- تحت إشراف الدكتور:

شتيوي عبد المالك

- من إعداد الطالب:

عطية عبد الرحيم

السنة الجامعية: 2015/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

يقول الله تعالى في كتابه العزيز :

"ولا تنسوا الفضل بينكم إن الله بما تعملون بصير"

(سورة البقرة الآية 237)

وفي الحديث القدسي الجليل :

"عبدني لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه"

فالحمد لله حمدا يليق بجلال شأنه ، وعظيم سلطانه ، وواسع فضله وغفرانه على ما منحنا من نعمة الصبر وعلو الهمة ، وأصلي على أفضل الأنام ورحمة الحق للخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد :

يطيب لي في هذا المقام أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان بالجميل إلى أستاذي المحترم **الدكتور شتيوي عبد المالك** : هل يمكن لمثلي أن يطال مقامك السامي ، وخلقك العالي ، وإرادتك الصادقة ؟ أستاذي الجليل أنت رائد التواصل الخلاق بين جيلكم ، جيل العمالقة ، وبين أشبال المعرفة من أمثالي ، لم تشعرني بفوقية الأستاذية وأنت لها أهل ، بل أزلت حواجز الرهبة بين الطالب وأستاذه ، واستقبلتنا إستقبال الكرام ، أدامك الله لنا موجهها وينوعا للعلم والأخلاق والفضائل .

من واجب كل طالب رد الجميل لمن يستحقه وواجبي في هذا المقام هو تقديم خالص الشكر والإمتنان إلى من ساعدني في إنجاز هذا العمل الأستاذ : **جاري مراد و جمال مزيو** والذي أعاناني بنصائحهم البناءة ومعلوماتهم القيمة والذي فتحت لي الأفاق وسهل إخراج هذا العمل إلى النور ، وللمرة الألف أعيد الشكر والتقدير إلى من أعانني على كرمهم أدامهم الله ذخرا لنا ولكل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة محمد خيضر بيسكرة .

عبد الرحيم

الوقوف

قال عز وجل : [وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا] صدق الله العظيم.

إلى نور العيون ... ورمش الجفون والسر المكنون والحب المجنون في القلب المفتون والعقل الموزون والصدر الحنون ، إلى البلسم الشافي والقلب الدافئ والحنان الكافي، إلى التي

أحاطتني بسياج حبها إلى أروع أم في الوجود أمي الحبيبة جبارية

إلى الذي تاهت الكلمات في وصفه وعجز اللسان في ذكر مآثره إلى سندي وعوني وقدوتي إلى النور الوضاء مصدر فخري وذخري إلى ذلك الينوع الذي اغترفت منه الحنان إلى الذي يعجز القلم واللسان على خطه في كلمات إلى من جعل نفسه شمعة تحترق من أجل أن ينير

دربي وإلى من تعب وشقى من أجل راحتي وسعادتي إليك يا أبي الغالي عمار .

إلى النجوم والكواكب إلى الورود البهية الذين قاسموني حنان الوالدين أخوتي وأخواتي إلى رموز البراءة والصفاء : مسعود، لجين، وإلى أصدقائي في شتمة 06 وإلى الذين جعلوا من

الضعف قوة أساتذتي الكرام مراد جاري وجمال مزبو وصالح زغدي

إلى ظلالتي التي لا تفارقني ، أصدقائي الأعراء في فريق OSR وأصدقاء USMA ، وإلى

سمير لخذاري ، ساعد ، يوسف، عبد المالك، جلال، عبد الجبار ، ..

و إلى من ساهم من بعيد أو قريب في إنجاح هذا الجهد المتواضع

وفقهم الله في مشوارهم وسدد خطاهم..

عبد الرحيم عطية



قائمة المحتويات

الآيات القرآنية
تشكرات
إهداء
قائمة الجداول
قائمة الأشكال
مقدمة

الجانب التمهيدي

04	1- الإشكالية
05	1-1- التساؤلات الفرعية
06	2- فرضيات البحث
06	1-2- الفرضية العامة
06	2-2- الفرضيات الجزئية
07	3- أهداف الدراسة
07	4- أسباب إختيار الموضوع
07	1-4- أسباب ذاتية
07	2-4- أسباب موضوعية
07	5- أهمية الدراسة
07	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
09	7- الدراسات السابقة أو المشابهة
13	8- التعليق على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: الدافعية في المجال الرياضي	
17	تمهيد
18	1- مفهوم الدافعية
18	2- نظريات الدوافع
18	1-2- نظرية الغرائز: (نظرية ماكديوجال)

19	2-2- نظرية التحليل النفسي
20	2-3- نظرية الحاجات
20	2-4- النظرية السلوكية
21	2-5- النظرية الوظيفية
21	2-6- نظرية التعلم الاجتماعي
22	2-7- النظرية الإنسانية
22	3- وظائف الدوافع
22	3-1 - مد السلوك بالطاقة
23	3-2- أداء وظيفة الاختيار
23	3-3- توجيه السلوك نحو الهدف
23	4- تصنيف و تقسيم الدوافع
23	4-1- تصنيف الدوافع
24	4-1-1- الدافع الداخلي
24	4-1-2- الدافع الخارجي
24	4-2- تقسيم الدوافع
25	4-2-1- الدوافع الأولية
25	4-2-2- الدوافع الثانوية
25	5- الدوافع والحاجات النفسية
26	5-1- الدوافع النفسية
26	5-2- خصائص الدوافع النفسية
26	6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
26	7- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية

27	8 - الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
27	9- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
28	10- دافع الإنجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية
28	10-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ(المراهق)
29	10-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
29	10-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
30	11- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
30	11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
30	11-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي
31	12- تطور دوافع النشاط الرياضي
32	13- نماذج عن الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي
32	13-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة
33	13-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة
33	14- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
34	خلاصة
36	الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي التربوي
37	تمهيد
38	1- تعريف النشاط البدني و الرياضي
38	2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي
38	2-1- ألعاب هادئة
38	2-2- ألعاب بسيطة
38	2-3- ألعاب المنافس

39	3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي
39	4- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي
39	4-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ
40	4-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير
40	4-4- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها
40	4-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماع
41	5- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية
41	5-1- التربية البدنية والرياضية في الحضارات القديمة
41	5-2- التربية البدنية والرياضية في العصور الوسطى
42	5-3- التربية البدنية والرياضية في العالم الإسلامي
42	5-4- التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث
42	6- مفهوم التربية
43	7- تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية
43	8- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
44	9- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر
45	10- أهمية وأهداف التربية البدنية والرياضية
45	10-1- أهمية التربية البدنية والرياضية
46	10-2- أهداف التربية البدنية والرياضية
50	11- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
51	12- برنامج التربية البدنية والرياضية:
51	12-1- النشاط الداخلي
51	12-2- النشاط الخارجي
52	13- درس التربية البدنية والرياضية
52	13-1- تعريف درس التربية البدنية
53	13-2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية
55	13-3- أهداف درس التربية البدنية
56	13-4- واجبات درس التربية البدنية والرياضية

57	خلاصة
الفصل الثالث: المرحلة العمرية	
59	تمهيد
60	1- تعريف المراهقة
60	2- المراهقة حسب بعض العلماء debesse
60	1-2 / المراهقة حسب دوبيس-
61	2-2 / المراهقة حسب كستمبرغ kestemberg
61	2-3 / المراهقة حسب لوهاال lehalle
62	3- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق
62	4- مراحل المراهقة
62	4-1 / المراهقة المبكرة (11-15 سنة)
63	4-2 / مرحلة المراهقة المتوسطة (15-18 سنة)
63	4-3 / المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
63	5-1 / النمو الجسمي
64	5-2 / النمو العقلي و المعرفي
65	5-3 / النمو الانفعالي
66	5-3-1 / مظاهر النمو الانفعالي
67	5-3-2 / العوامل التي تؤثر في الانفعالات
67	5-4 / النمو الاجتماعي
68	5-5 / النمو الفسيولوجي
68	5-6 / النمو الحركي
68	5-7 / النمو الحسي
69	6- بعض مشكلات المراهقة
69	6-1 / المشاكل النفسية
70	6-2 / المشاكل الاجتماعية
71	7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

72	8- المراهقة في الطور الثانوي
72	9- مميزات المراهق في الطور الثانوي
73	10/ مشاكل المراهق في الطور الثانوي
74	11/ متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
74	12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
75	خلاصة
78	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للبحث
78	1- التجربة الاستطلاعية
78	2- المنهج المستخدم
78	3- أداة الدراسة
81	4- صدق وثبات أداة الدراسة
82	5- مجتمع وعينة الدراسة
83	6- ضبط متغيرات الدراسة
83	6-1- المتغير المستقل
83	6-2- المتغير التابع
83	7- مجالات الدراسة
83	7-1- المجال المكاني للدراسة
83	7-2- المجال الزمني للدراسة
83	8- الأدوات الإحصائية المستعملة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1- عرض وتحليل النتائج	
85	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
86	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
87	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
88	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
89	1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
90	1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
91	2- مناقشة نتائج الفرضيات
91	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

91	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
92	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
92	2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
93	2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
93	2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة
95	3- الإستنتاجات
97	خلاصة
	اقتراحات توصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	الجدول	الرقم
80	جدول يوضح أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية	01
85	جدول يوضح نتائج البعد الأول في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	02
86	جدول يوضح نتائج البعد الثاني في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	03
87	جدول يوضح نتائج البعد الثالث في النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	04
88	جدول يوضح نتائج البعد الرابع في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	05
89	جدول يوضح نتائج البعد الخامس في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	06
90	جدول يوضح نتائج البعد السادس في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	07

قائمة الأشكال :

الصفحة	الأشكال	الرقم
85	شكل يمثل نتائج البعد الأول في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	01
86	شكل يمثل نتائج البعد الثاني في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	02
87	شكل يمثل نتائج البعد الثالث في النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	03
88	شكل يمثل نتائج البعد الرابع في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	04
89	شكل يمثل نتائج البعد الخامس في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	05
90	شكل يمثل نتائج البعد السادس في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.	06

1- مقدمة البحث :

إن مسيرة العصر و مواكبة أحدث ما وصلت إليه علم الرياضة ضرورة ملحة تستوجب إعادة النظر في كل ما هو فكر قديم، كمبدأ أساسي في التغيير و الاتجاه نحو التحديث و التطوير. أن الأجيال الصحية بدينا، و السوية نفسيا، و الناجحة ذهنيا، التي تتخذ من العلم سلاحا قويا هي القادرة على صنع التقدم التنموي لكل الاتجاهات لبلادهم، فالمؤسسات التعليمية، الأندية، مراكز الشباب هي المؤسسات القادرة على إعداد الأفراد.

حيث تعتبر الرياضة في عصرنا الحالي من سمات التطور الحضاري لما لها من أهمية و دور كبير في توجيه الفرد إلى حياة أفضل، فهي وسيلة نبيلة في إعداد و توجيه الأجيال، كما تساهم في رعاية الفرد جسديا و نفسيا، تقوي البدن و تربي النفس، كما أنها أصبحت اليوم ميدانا هاما للدراسات و البحوث العلمية الإجتماعية و النفسية. فإن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر إتساعا من حيث المفهوم و الأهمية، و يرجع ذلك للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التعليم و كذلك من خلال البحوث و التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى التلاميذ في شتى النشاطات الفردية كانت أو جماعية.

حيث يرجع الفضل إلى علم النفس الرياضي الذي يعتبر أحد العلوم في تطوير الرياضة، إذ يحاول أن يتفهم سلوك و خبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي و محاولة قياسها للإستفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.

وتساهم التربية البدنية و الرياضية في بناء أهداف كل من التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في أن واحد، كما يقدم كذلك بتوعية التلاميذ بقدراتهم و استعداداتهم في ظل البيئة و الإمكانيات التي تملكها، و قد تقوم كذلك بإستشارة مجموعة من الدوافع لديه حتى يتمكن من السيطرة على السلوك الإنساني و التي يمكن تفسيرها على أساس أنها متغيرات متعددة مركبة ديناميكية تتجمع و تتألف و تتغير على نحو مستمر و لقد تعددت الدراسات التي تناولت ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقته بالدافعية و كذلك بالفروق الفردية بين التلاميذ في المرحلة الثانوية. كما أن هناك دراسات قامت بتحديد العوامل المساهمة في تكوين الشخصية. لذلك فنحن نتفق أن الدافعية تمثل عاملا هاما حيويا في تحديد سلوك الإنساني، إذ أنها عبارة عن عملية إستشارة السلوك و تنشيطه و توجيهه نحو الهدف.

فالدافعية التي تتمثل في النشاط الإنساني الواعي هو نشاط موجه نحو هدف معين و لهذا فإن الباحثون و علماء النفس يؤكدون أن فترة المراهقة من أهم فترات و أصعبها للحياة حيث أن الصحة النفسية و البدنية للمراهق تتوقفان بقدر كبير على إجتياز هذه الفترة بأمان، لذلك لا بد من دراسة الظواهر النفسية و السلوكية التي يمر بها الكائن البشري أثناء هذه الفترة الحرجة من حياته، كما تعرف تطورات جسدية و نفسية و عقلية و عاطفية و إجتماعية، ففي هذه الفترة تتخذ الأفعال أشكال جديدة و تختلف الدوافع السلوكية و الحوافز

الاجتماعية مما يجعل المراهق يحاول أن يتكيف مع هذه التغيرات، كما أن المراهق بحاجة إلى تفرغ طاقته في نشاط البدني الرياضي الذي يميل إليه و يتعلق هذا بقدرته و مع ما يرضيه من حوله، إلا أن النشاط الحركي تقابله الحاجة إلى السكون، و الراحة و توازن الجسم فالرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة و الرضا من أجل ذلك جاءت هذه الدراسة تسعى إلى التعرف على الفرق الموجود عند تلاميذ المرحلة الثانوية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي محاولين من خلالها جمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى ما يلي:

1- الجانب التمهيدي: إستعرضنا فيه أهمية البحث و الإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات، إضافة إلى أهداف البحث ثم حددنا المفاهيم والمصطلحات التي تتعلق بالبحث وعرضنا الدراسات السابقة والتعليق عليها .

2- الجانب النظري : وقمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول وهي :

الفصل الأول : الدافعية في المجال الرياضي .

الفصل الثاني : تناولنا فيه النشاط البدني الرياضي التربوي .

أما الفصل الثالث : بما أن الدراسة تخص تلاميذ الطور الثانوي ، كان محور هذا الفصل يدور حول خصائص تلاميذ في مرحلة المراهقة المتوسطة.

3- الجانب التطبيقي للبحث : و ينقسم إلى ما يلي :

الفصل الرابع: و يحتوي على منهجية البحث و بصفة عامة حيث تم فيه استعراض المنهج المتبع والتعرف بمكان الدراسة، ثم عينة البحث و كيفية اختيارها، ثم نتطرق إلى وصف الأداة المستعملة لجمع المعلومات بعدها نتعرض إلى الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة.

الفصل الخامس: و يحتوي على تحليل و عرض للنتائج المحصل عليها و كذلك مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات إضافة إلى الاستنتاجات.

- إضافة إلى الخاتمة، قائمة المراجع، الملاحق .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تسعى التربية البدنية والرياضية من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا وتزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه وتخدم مجتمعه بكفاءة وإقتدار ، لهذا إهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي بإعداده صحيا وبدنيا ونفسيا وإجتماعيا ، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية .

وتعتبر الدافعية في النشاط البدني الرياضي التربوي من المواضيع التي حازت على اهتمام العديد من المربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية، ويعود ذلك لصعوبة ملاحظتها وقياسها بطريقة مباشرة، وكذا أهميتها الكبيرة في توجيه النشء كل واحد حسب قدراته وميولته واستعداداته الفردية ، حيث ينظر للدافعية على أنها المحرك الرئيسي الذي يقف وراء سلوك الفرد ، فهناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك، هذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة من جهة أخرى، بمعنى أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف، إذا عرفنا منبهات البيئة وحدها وأثرها على الجهاز العصبي، بل لا بد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية، كأن نعرف حاجاته وميوله واتجاهاته وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف.

وبما أن الدافعية هي مجموعة المشاعر التي تدفع المتعلم إلى الانخراط في نشاطات التعلم التي تؤدي إلى بلوغه الهداف المنشودة وهي ضرورة أساسية لحدوث التعلم، بدونها لا يحدث التعلم، وتؤكد التربية الحديثة على أهمية نقل التعلم من المستوى الخارجي إلى المستوى الداخلة مع الدافعية.

حيث تمثل الدافعية عاملا فعالا للتعلم فهي تشجع المتعلم في أنشطته التعليمية منها الرياضية التي تؤدي إلى نموذج النشاط الذي يرغب الشخص في أدائه، وبالتالي فهي توجه السلوك، وعليه فإنه يجب مساعدة المتعلم على أن يكون لديه الرغبة فيما يجب تعلمه أو التدرب عليه، أو تحسين الأداء فيه ورفع المستوى بدافع النجاح وتجنب الفشل.

وبما أن النشاط البدني الرياضي التربوي ليس نشاطا ترفيهي فحسب، بل هو نشاط تربوي هادف لكن ذلك لا يتحقق إلا بتوفر شروط أخرى كالوسائل التي تسمح ببلوغ الأهداف المبرمجة كما يجب توفر مؤطرين لهم كفاءة في التعامل مع المراهقين الذين يجب أيضا أن يحظوا بتشجيع ودعم عائلي يوجههم نحو هذه النشاطات المفيدة والتي تساعد على النمو وتقيه من المشاكل النفسية كالعزلة والانطواء، فتوجه الطاقة التي يتميز بها الفرد في هذه المرحلة توجيهها إيجابيا.

فقد أولت الدولة المتقدمة والمؤسسات التربوية الاهتمام بالتلاميذ، وبالأخص مرحلة المراهقة التي تعتبر حساسة بحيث يمر فيها التلميذ بعدة من الجوانب العديدة النفسي والفيزيولوجي... الخ ، بالإضافة إلى الفئة التي يقتصر عليها بحثنا وهي المرحلة الثانوية، وللارتقاء بالمستوى والأداء يجب أن يحفز التلميذ، وأن يكون لديه دافعية قوية، لأنها عبارة عن مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد وتوجهه لذلك تلعب العملية التربوية لإيجاد أفضل الوسائل والأدوات الناجحة للنهوض بمستوى التلاميذ المتفوقين، وخاصة المراهق لأنه أكثر الفئات تأثراً بالمتغيرات الداخلية.

وهذا ما يميز هذه المرحلة عن مراحل العمر الأخرى، فمن خلال الثقة العالية بالنفس وكذلك حب العمل، والانجاز لذلك الدافعية من العوامل المساهمة لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي عند التلاميذ ومن هنا ارتأينا على طرح التساؤل العام في اشكاليتنا على النحو التالي:

– هل تختلف دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

الذي تندرج تحته التساؤلات الفرعية:

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

● هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي؟

2- الفرضيات

2-1- الفرضية العامة:

- تختلف دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ مستوى الأولى ثانوي والثالثة ثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

3- أهداف الدراسة :

- معرفة الفرق في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
- معرفة الفرق في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
- معرفة الفرق في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
- معرفة الفرق في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
- معرفة الفرق في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

- معرفة الفرق في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

4 - أسباب اختيار الموضوع :

4-1- أسباب علمية:

- قلة الدراسات في هذا الجانب إن لم نقل انعدام مثل هذه البحوث في مجال الدافعية للتلاميذ.
- نقص الاهتمام بالدافعية في مرحلة الثانوية.
- قلة اهتمام الأسرة التعليمية وبعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالدافعية لتلاميذ مرحلة الثانوية، الشيء الذي أدى إلى ضعف أو انعدام التوافق النفسي والاجتماعي لدى البعض منهم .
- إضافة من اجل تطوير برامج ومناهج التكوين لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في المستقبل.

4-2- أسباب ذاتية :

- رغبتني الشخصية في معالجة هذا الموضوع و ذلك لما لاحظته في مؤسساتنا للدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في المحافظة على دافعية تلاميذ المرحلة الثانوية.

5- أهمية الموضوع :

تكمن أهمية البحث في إثراء المعرفة العلمية في المجال الرياضي كمصدر علمي جديد بشكل عام وفي النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل خاص، حيث تقدم هذه الدراسة نتائج جديدة في ما يخص موضوع دافعية التلاميذ نحو الممارسة بميدان الأنشطة البدنية والرياضية عند فئة من التلاميذ الذين يمرون بمرحلة حرجة وهي فترة المراهقة لأن الموضوع لم يحظى بالدراسة الكافية، لذا جاءت هذه الدراسة لتكملة النقص الموجود في المجال، وذلك لتقييم النتائج التي تكون بمثابة المرجع الذي يستفيد منه التلاميذ والأساتذة والمربون في طريقة عملهم وتعاملهم في المرحلة الثانوية، وذلك لإيجاد الطريقة الأفضل لبلوغ أو بناء أهداف في عدة جوانب وخاصة في التربية البدنية والرياضية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- الدافعية :

- لغة: يشق مدلول الدافعية اللغوي من الدفع الذي يعني الإزالة بقوة وجاء في لسان العرب قوله تدفع السيل واندفع : دفع بعضه بعضا .¹
- اصطلاحا : هي مشير داخلي يحرك سلوك الأفراد ويوجهه للوصول إلى هدف معين.
- ويعرفها الترتوي على أنها : مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من اجل تحقيق حاجاته وإعادة الإتزان عندما يختل .²

¹ - محمد بالراح ، الدافعية الإنسانية ، بدون طبعة ديوان، المطبوعات الجامعية بهران ، 2011، ص57.

² - نائر أحمد غباري ، الدافعية النظرية والتطبيق ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، سنة 2008 ، ص16.

- **التعريف الإجرائي** : هي عبارة عن قوى محرّكة ومنشطة في وقت واحد تدفع الفرد للقيام بسلوك معين وتوجهه نحو إشباع حاجاته وتحقيق هدف محدد.

6-2- النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹

يعرفه (larsen) باعتبار النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الانظمة الفرعية الأخرى.²

6-3- النشاط البدني الرياضي التربوي :

اصطلاحا : يعرفه بيوتستر بشارلز (بأنه النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان التحريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق الوان النشاط البدني الذي اختيرا بهدف تحقيق هذه المهام).³

- كما عرفه شارل مان (بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم والذي عنه يتم إكتساب الفرد بعض الإتجاهات السلوكية).⁴

- **التعريف الإجرائي** : هو مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي يؤديها التلميذ داخل المؤسسة التربوية قصد تنمية قدراته العقلية وصفاته البدنية وتحسين المهارات الحركية وقصد الترفيه والتسلية وملئ وقت الفراغ .

6-4- النشاط الرياضي : يعرف بأنه الألعاب الحرة المنظمة التي يمارسها الطالب تحت إرشاد وقيادة واعية ، وفي إطار خطة مدروسة لتحقيق أهداف محددة واضحة .⁵

6-5- المراهقة :

لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.⁶

¹ -محمد الحماي، انور الخولي :أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص29.

² - امين انور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001، ص120.

³ -محمد عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1992 ، ص9.

⁴ - محمد عوض بيسوني ، المرجع نفسه ، ص13.

⁵ - رجاء محمود عثمان، وعصام توفيق قمر ، النشاط الطلابي أسس نظرية - تجارب عالمية - تطبيقات عملية ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 2009، ص88.

⁶ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، بدون طبعة ، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة ، 1995 ، ص 323

إصطلاحا :

- يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد"¹.

- وكذلك هي الفترة التي يمر بها كل فرد ، تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة وتنتهي بإبتداء مرحلة النضج او الرشد وتمتد ما بين سن الثانية عشر أو الثالثة عشر إلى سن العشرين أو الحادي والعشرين.²

- التعريف الإجرائي :

- هي مرحلة من مراحل النمو المختلفة تتميز بمجموعة من التغيرات الفسيولوجية والجسمية والنفسية والإجتماعية تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى ، وتنقسم إلى ثلاثة مراحل كل مرحلة لها خصائص تميزها عن غيرها.

7- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتمتة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

الدراسة 01:

- هذه الدراسة قام بها الباحث : "مراد خليل " وكانت في إطار الحصول على شهادة دكتوراه العلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان : " دوافع تلاميذ الطور الثانوي -16 18 سنة- نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية" وهي دراسة تتمحور حول مقارنة تلاميذ المدينة وتلاميذ الريف بولاية بسكرة وتحت إشراف الأستاذ الدكتور : "شلي محمد" بجامعة منتوري - قسم التربية البدنية والرياضية - قسنطينة- في السنة الجامعية 2012/2011 ، وتتلخص الدراسة فيما يلي :

- التساؤلات الفرعية :

- هل تختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة ؟

¹ - مريم سليم ، علم النفس النمو ، ط1، دار النهضة العربية بيروت لبنان ، سنة 2002 ، ص375.

² - عصام نور ، علم النفس النمو، بدون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية - مصر - ، 2006، ص117.

- هل تختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي بين ذكور الريف وذكور المدينة ؟

- هل تختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي بين اناث الريف وإناث المدينة ؟

- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور الريف وذكور المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إناث الريف وإناث المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- منهج الدراسة :

- أما المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج العلمي المقارن لملائمته لطبيعة الموضوع .

- عينة الدراسة: كانت العينة متكونة من 200 تلميذ ومتكونة من مجموعتين مجموعة حضرية 100 تلميذ ومجموعة ريفية 100 تلميذ، في الطور الثانوي لولاية بسكرة.

- النتائج المتوصل إليها من الدراسة كالآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الريف والمدينة في دوافع اللياقة البدنية ، دافع الميول الرياضية ، الدوافع النفسية والعقلية، ودافع التفوق الرياضي ، ودافع التشجيع الخارجي ، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع الاجتماعية والخلقية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور الريف والمدينة في دوافع اللياقة البدنية ، دافع الميول الرياضية ، الدوافع النفسية والعقلية، ودافع التفوق الرياضي ، ودافع التشجيع الخارجي ، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع الاجتماعية والخلقية .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إناث الريف والمدينة في دوافع اللياقة البدنية ، ودافع الميول الرياضية ، والدوافع الاجتماعية والخلقية ، و الدوافع النفسية والعقلية، في حين توجد فروق جوهرية في الدوافع التشجيع الخارجي، ودافع التفوق الرياضي.

الدراسة 02:

هذه الدراسة قام بها الباحث كنيوة مولود وكانت في إطار الحصول على شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ؛والتي كانت تحت عنوان: (دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي) ،وهي دراسة تتمحور حول تلاميذ الأقسام النهائية المتمدرسين بثانويات ولاية جيجل تحت إشراف الدكتور مشيش -جامعة منتوري-قسنطينة- قسم التربية البدنية والرياضية في السنة الجامعية 2007/2008، وتتلخص الدراسة فيما يلي :

تساؤلات الدراسة :

- هل تختلف دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية بين تلاميذ العلمي والأدبي في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي؟
- هل للتخصص الدراسي تأثير على دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية عند ذكور الأقسام النهائية من التعليم الثانوي؟
- هل للتخصص الدراسي تأثير على دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية عند اناث الأقسام النهائية من التعليم الثانوي؟
- هل هناك فروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ العلمي تبعاً لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأدبي تبعاً لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

- 1- يشترك تلاميذ العلمي وتلاميذ الأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور العلمي وذكور الأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اناث العلمي وذكور الأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ العلمي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ الأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

- منهج الدراسة :

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي وكان اختيار العينة العشوائية حيث تمثلت باختيار 240 تلميذاً وتلميذة بنسبة 15% من مجموع التلاميذ المتمدرسين بثانويات مدينة جيجل.

النتائج المتوصل إليها من الدراسة كالتالي:

أن الدوافع للياقة البدنية والرياضية جاءت في المرتبة الأولى ، ثم الدوافع النفسية ، وبعدها الدوافع الجمالية ، ثم دوافع التفوق الرياضي ثم تليها الدوافع الاجتماعية ، وفي الأخير جاءت دوافع التوتر والمخاطرة ، وهذا بالنسبة للإناث في كلا التخصصين ماعداً البعد الرابع والخامس حيث تبادلاً المراتب ، وقد بينت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ بالنسبة لمتغير الجنس ، ومتغير التخصص الدراسي ، لكن بصفة نسبية وهذا في كل الأبعاد المدروسة.

الدراسة 03:

هذه الدراسة قام بها الباحثان بن ميلود ميمونة ومغوفل خليدة وكانت في إطار الحصول على شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية وكانت تحت عنوان: (دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ من 16-18 سنة) وهي دراسة تتمحور حول تلاميذ الطور الثانوي لثانوية حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة تحت إشراف الأستاذة: بن بعيود فراح عزيزة جامعة خميس مليانة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في السنة الجامعية 2013/2014 وتلخصت الدراسة فيما يلي :

إشكالية الدراسة :

ما هي دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الفرضية العامة:

دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية .

التساؤلات الجزئية :

- هل دافع إنجاز النجاح بساهم في ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل دافع تجنب الفشل بساهم في ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الفرضيات الجزئية:

- دافع إنجاز النجاح بساهم في ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية .
- دافع تجنب الفشل بساهم في ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية .

المنهج المتبع في الدراسة :

أما المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي، وكان اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث تمثلت باختيار 60 تلميذا وتلميذة بنسبة 18% من مجموع التلاميذ المتمدرسين بثانوية حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة.

النتائج المتوصل إليها في الدراسة:

- لا توجد دلالة إحصائية لدى الذكور والإناث في ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية .

8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة والمرتبطة والتي كان لها أثر في توضيح الصورة لدى الباحث عن طبيعة المشكلة وتفاصيلها ، حيث تعتبر هذه الدراسات الوسيلة التي توجه الباحث ويعتمد عليها في دراسته ، والدراسة الأولى التي قام بها دكتور مراد كانت قد درست نفس موضوع دراستي الحالية ، ولكن توجد إختلافات بين الدراستين في العينة ، حيث إعتد الدكتور مراد على دراسة الفروق بين سكان المدينة والريف ، في حين إعتدت في دراستي على معرفة الفروق بين مستويات المرحلة الثانوية ، وكذلك توجد إختلاف في نوع المقياس بين الدراستين ، وعموما إستفدت من هذه الدراسة في الجانب النظري وفي صياغة الإشكالية والفرضيات ، أما بالنسبة للدراسة الثانية والتي كانت من إعداد الباحث كنيوة مولود وكانت ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير ، حيث أن هذه الدراسة تتطابق مع دراستي الحالية في الموضوع ، إلا أن هذه الدراسة تختلف عن دراستي في العينة المختارة حيث إعتد هذا الباحث في دراسته على دراسة المستوى الدراسي والجنس لتلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية، في حين إعتدت في دراستي على معرفة الفروق بين المستويات الدراسية دون الأخذ بعين الإعتبار عامل الجنس ، في حين تم الإعتداد على نفس المنهج في الدراستين ، وتم تطبيق نفس الأداة

المتتملة في المقياس حيث إعتمدنا على مقياس الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لكنيون، أما بالنسبة لأوجه الإستفادة من الدراسة فتكمن في الجانب النظري وفي صياغة الإشكالية والفرضيات وكذلك في أداة الدراسة وكذلك في مناقشة النتائج ، أما بالنسبة للدراسة الثالثة والتي كانت من إعداد الباحثان بن ميلود ميمونة ومغوفل خليدة وكانت في إطار الحصول على شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية حيث تشابهت الدراستين في الموضوع وفي المنهج المستخدم ، وإختلفت في الأداة حيث إستعمل الباحثان مقياس مغاير للمقياس الذي إستخدمته في دراستي ، أما أوجه الإستفادة من الدراسة فكانت في الجانب النظري وفي صياغة الإشكالية والفرضيات .

و خلاصة القول أن كل الدراسات تمنحنا بشكل عام الحقائق الكامنة وراء المواضيع التي نرغب في معالجتها و المتتملة في هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الدافعية في المجال الرياضي

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب و يهم المرءي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمراً إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب و لكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم و التدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم و التدريب ستكون محدودة ، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد و العطاء المطلوبين للإستفادة من عملية التعلم و الممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع و الرغبة في التعلم و الممارسة الرياضية و لذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع.

1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة ، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى"¹.

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنه " حالة من التوتر النفسي و الفسيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك و النفس عامة "².

ويرى "احمد أمين فوزي" -الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حالة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم الاتزان، وهذه الحالة تثير سلوك وتوجهه وتستمر به الى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفسيولوجي .³

ويرى **THOMAS.R** " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف"⁴.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط .

2- نظريات الدوافع:

1-2 نظرية الغرائز: (نظرية ماكدوجال)

هذه النظرية ترجع في الأصل إلى عالم النفس " وليام ماكدوجال " Mac. Dougall ، سنة 1933 الذي يؤكد إلى أن كل الرغبات و الدوافع الأولية للإنسان فطرية غريزية، حيث أن الغرائز هي التي تحرك الفرد و تدفعه للقيام بأي نشاط حركي أو عقلي.

و قد رتب الدوافع الأساسية في قائمة محددة عن طريق معايير موضوعية، و قد كانت كما يلي:

¹ - مرزوقي محمد ياسين ، أهمية الدافعية على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد - صنف اواسط - مذكرة ماستر قسم التربية الحركية بسكرة، 2012/2013، ص 11.

² - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990 ، ص 83

³ - دريش معاد - غواطي خير الدين ، دافعية تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، مذكرة ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة خميس مليانة -2013- 2014 ص 46

⁴ - Thomas.R , Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p32

- يجب أن تظهر السلوكيات الغريزية دون تعلم أو اكتساب.
 - يجب أن تكون هذه السلوكيات عامة في النوع الواحد.
 - يمكن اكتشاف الظواهر الموازية في أنواع حية.
 - كل غريزة تستخدم تراكيب جسمية متميزة تلائم الوظائف المنوطة بها.
 - و قد وضع ثلاثة عشر غريزة أساسية تفسر في مجملها السلوك الإنساني و الغرائز و هي:
 - الوالدية، المقاتلة، البحث عن الطعام، النفور، الهرب، الاجتماع، التعاطف البدائي السلبي، تأكيد الذات، الخضوع، التزايد، التحصيل، غرائز التركيب، الاستعانة. و بعض الغرائز الأقل أهمية كالضحك و السعال.
 - كما بين أن كل غريزة لها أربعة أوجه:
 - وجه إدراكي و هو الاستعداد لملاحظة مثيرات معينة.
 - وجه نزوعي و هو نماذج استجابة معينة.
 - انفعال ينتسب إلى الغريزة.
 - اندفاع للفعل أو الرغبة الغريزية.
- و اعتبر أن الغريزة لا تظهر في سلوك الفرد بصورة واضحة و لكن تظهر بصورة استدلالية على شكل عواطف ترتبط بموضوع معين كما أن الدوافع مصدرها استعدادات وراثية فطرية، ذو طبيعة نفسية جسدية " هي استعداد فطري نفسي تحمل الفرد إلى الانتباه مثير نفسي يدركه إدراكا حسنا، يشعر بانفعال خاص عند إدراكه، و من ثم يسلك سلوك معين اتجاهه.
- لكن " ماكدوجال " في كتاباته الأخيرة أدخل مصطلح " الاستعداد " و " الميل " و أكد أن نظرية الغرائز مرتبطة بالدوافع الأساسية) الأولية . و من خلال ما سبق نفهم أن هذه النظرية حاولت تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز، و أشارت إلى ارتباط كل نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز.
- نعم يمكن القول أن الدوافع الأولية هي فطرية غرائزية، كما أشارت إليها النظرية، لكن سلوك و دافع الفرد يتأثر بعوامل خارجية كالبيئة و المجتمع، كما أن الفرد لا يستطيع السيطرة على كل المحركات الخارجية.¹

2-2- نظرية التحليل النفسي

هذه النظرية تعود في أصولها إلى عالم النفس " سيجموند فرويد " Freud الذي يرجع دوافع الفرد إلى غريزتين أساسيتين هما: غريزة " الجنس " و غريزة " العدوانية " حيث يرى أن غريزة الجنس أو المحافظة على الذات هي العنصر الأساسي في الدافعية الإنساني.

كما يرى أن غريزة العدوانية يبرز في السلوك التخريبي و الهدم على الغير و على النفس.

¹ - مرزاقه جمال، أهمية استشارة الدافعية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية - دالي ابراهيم - جامعة الجزائر-2000-2001 ص 187.

الغريزة الجنسية عند " فرويد " تشمل مختلف الميول الجنسية للفرد، مختلف مظاهر الإشباع و اللذة الوجدانية كحب الذات و الأبناء و الرغبة في العيش و الحياة.

و الغريزة كما يراها " فرويد " في مصدرها أنها وظيفة بدنية لأنها تصدر عن حالة إثارة بدنية أو دافع ملح أو توتر داخل الجسم و التي تتجه نحو موضوع معين لبلوغ هدف ما لكي يتحقق إزالة الإثارة و التوتر و بالتالي حدوث اللذة والإشباع.

و ترى نظرية التحليل النفسي أن دوافع السلوك النفسي قد تكون شعورية، حيث أن الفرد يستطيع معرفتها .

2-3- نظرية الحاجات:

هذه النظرية تعود في أصول إلى عالم النفس "Murray" سنة 1938 التي ترى أن الحاجات هي التي تحرك الفرد و تدفعه للقيام بواقف معينة قصد تحقيق و إشباع هذه الحاجات، و حسب "موراي" فإن القوة الدافعة تنطلق أصلاً مما لديه من حاجات، و الحاجة هي التي تجعل الفرد يبذل من مواقف مشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجة.

الحاجة هي عدم الاتزان بين الفرد و بيئته الخارجية، حيث يعرف زكي صالح عام 1972 الحاجات بأنها " تنشأ عن انحراف الشروط البيئية عن الشروط البيولوجية الحيوية اللازمة تحفظ بقاء الإنسان " و الحاجة قد تكون من ورائها مشيرات داخلية كالجوع و العطش و تكون من ورائها مشيرات خارجية كالإهانة من الغير.

حدد " موراي " خمسة معايير أساسية، قصد التعرف على الحاجة من خلال سلوك الفرد، و هي كالآتي:

1-توابع السلوك و نتيجته.

2-نمط السلوك المشبع للوصول إلى تلك النتيجة.

3-الإدراك الانتقائي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.

4-التعبير عن صراحة الانفعالات أو المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.

5-إبداء الرضا عند إشباع الحاجة، و العكس عند الفشل في الوصول إلى النتائج المرجوة.

هناك اختلاف بين الحاجات في الشدة، حيث أنه هناك حاجات أكثر إلحاحاً من حاجات أخرى، كذلك كلما كان هناك حاجة أشد درجة كلما كان دافع أكبر قوة، إذن العلاقة طردية بين الحاجة و الدافع.¹

2-4- النظرية السلوكية:

من بين رواد هذه النظرية العالم الأمريكي " ثورونديك " "Thorndike" هذه المدرسة ترى أن سلوك الفرد عبارة عن فعل و رد فعل أو بمعنى آخر " تنبيه و استجابة " و ليس مجرد غريزة تدفع الفرد للقيام بمواقف معينة.

المدرسة السلوكية تفسر السلوك تفسير آلي ميكانيكي، و كل ما في الأمر أن الموقف الخارجي يكون مزوداً بعامل أو مشير فيه الكائن الحي تك يسير هذا التنبيه في الأعصاب الموجودة في المخ ثم يرقد هذا التنبيه في عصب مصدر إلى العضلات أو الغدة فتتحرك عضلات الكائن الحي.

¹ - بلول فريد ،علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماجستير ،معهد

التربية البدنية والرياضية بسبيدي عبد الله، 2008-2009، ص 101.

لا يدخل عامل الغريزة و الشعور في سلوك الفرد وهذا ما يتناقض مع نظرية التحليل النفسي، هذا فيما يخص الدافع الفطري الأولي (الغضب، الخوف، الحب)، أما فيما يخص دافع السلوك الاجتماعي فإن اكتساب الفرد يكون عن طريق التعلم المنعكس (الشرطي)، كالحاجة إلى النجاح، التفوق، الحاجة إلى الأمن و الاستقرار.

2-5- النظرية الوظيفية:

رائد هذه النظرية العالم " جوردن ألبورت " "G.Allport" سنة 1940 يرى أصحاب هذه النظرية أن دوافع الفرد تتغير و تتطور و تنمو مع تغير الفرد و نموه، حيث يتم ذلك التطور و النمو عن طريق الإبدال و التعديل في ميول الفرد و قيمة اتجاهاته و أنماط تفاعله مع عناصر بيئته المادية و المعنوية.

و من جهة " ألبورت " فإن دافع الفرد يرتبط بمجموعة من مبادئ التطور و النمو و هي:

1- المرحلة الوظيفية تعني طاقة الدافع عند الفرد مشتقة من طاقة اللاشعور خاصة و أن عملية التعلم عند الفرد تحدث دوماً الجديد من الطاقات و الاتجاهات و الميول.

2- الاستقلالية الوظيفية ترفض نظرية المثير الشرطي فالدافع مرتبط بمرحلة نمو الفرد و تطوره.

3- من التكامل و النمو و النضج و التدريب و التقليد كلها عوامل ضرورية لتكوين النمط العام للدافعية عند الفرد.

4- النظرية الوظيفية تؤمن بمرحلية وظيفة الدافع، فدافع الفرد يتم تفسيره من خلال معرفة المرحلة التي يمر بها.

5- النظرية الوظيفية تفسر الأحداث المفاجئة في حياة الفرد كالصدمة العصبية الناتجة عن التخيلات و المخاوف المرضية.

6- النظرية الوظيفية للدوافع تفسر نجاح عملية التنشئة الاجتماعية، حيث مرحلية الدوافع من الناحية الوظيفية تعطينا الفرصة لتوقع التغيير و التعديل في سلوك الفرد.

7- النظرية الوظيفية للدوافع تفسر الدوافع التي تقف خلق عبقرية الفرد و تفوقه رغم وجود مكافأة ما، و إنما يستخدم الفرد مواهبه و خصائصه استخداماً يؤدي بها إلى النمو و التطور و بالتالي تنمو الدوافع¹.

2-6- نظرية التعلم الاجتماعي:

يرى أصحاب هذه النظرية أن دوافع الفرد ترجع إلى التعلم السابق، و كذا إلى عملية التقليد و تكرار المواقف في المجتمع و قد أشار " ألبرتو باندورا " "Bandura" 1990 إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالتمذجة (القدوة)، أي التعلم بملاحظة أو تقليد الآخرين، و هذا يعني أن الفرد عندما يلاحظ سلوك الآخرين فعندئذ يكون باستطاعته أداء بعض أو كل السلوك الملاحظ .

كذلك يشير " دولاميلر " إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية التي تحرك الفرد، إذ أن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدي إلى التعرف على نتائج سلبية و إيجابية، و بالتالي تنشأ الرغبة و الدافع في تكرار سلوك الناجح، كما يرى " دولاميلر " الحافز على أنه " أية استشارة تكون من القوة بدرجة كافية للتزويد الطاقاتي

¹ - كنيوة مولود، دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية - جامعة منتوري - قسنطينة - 2008/2007 ، ص 29 و 30 .

للسلوك، و مع ذلك فإن الحافز يقتصر فقط على تزويد السلوك بالطاقة، لكنه لا يوجد السلوك، و السلوك يتزود بالطاقة يتم خفض الحافز مما يجعل التعلم يتحقق، و عليه التعلم ينطوي على أربعة مفاهيم، الحافز، العلامات الدالة، الاستجابة و التعزيز .

كذلك يشير " دولاميلر " إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية التي تحرك الفرد، إذ أن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدي إلى التعرف على نتائج سلبية و إيجابية، و بالتالي تنشأ الرغبة و الدافع في تكرار سلوك الناجح، كما يرى " دولاميلر " الحافز على أنه " أية استشارة تكون من القوة بدرجة كافية للتزويد الطاقاتي للسلوك، و مع ذلك فإن الحافز يقتصر فقط على تزويد السلوك بالطاقة، لكنه لا يوجد السلوك، و السلوك يتزود بالطاقة يتم خفض الحافز مما يجعل التعلم يتحقق، و عليه التعلم ينطوي على أربعة مفاهيم، الحافز، العلامات الدالة، الاستجابة و التعزيز .

من خلال ما سبق يتبين أن أصحاب هذه النظرية اتفقوا على أن أغلب دوافع الفرد تقوم على أساس الحواجز المكتسبة من خلال مختلف أنماط السلوك المقلدة و المتكررة، أما المصادر الأولية للدوافع فهي قليلة نسبياً.

2-7- النظرية الإنسانية:

حيث أنه يرفض تفسير الدوافع تعود هذه النظرية في الأصل إلى " ماسلو " " Maslow " 1970 الإنسانية جميعها بدلالة مفاهيم النظريات الارتباطية أو السلوكية كحافز و الحرمان و التعزيز، لكنه يعترف بأن بعض أشكال السلوك الإنساني تكون مدفوعة بإشباع حاجات بيولوجية، كما يرى أن إشباع الحاجات يكون تدريجي، حيث إشباع الحاجات القاعدية كالحاجات الفيزيولوجية، الأمنية تم يأتي بعدها الحاجات الأخرى.¹

3- وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته و غرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بما لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

3-1 - مد السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

¹ - كنيوة مولود، نفس المرجع السابق ، ص 31- 32 .

3-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر " جوردن ألبرت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميل فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.

3-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن و النمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها.

فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

أ - إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب- مد السلوك بالطاقة اللازمة و بمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط و تحديده.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.¹

4- تصنيف و تقسيم الدوافع:

4-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " <SAGE> عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر :

" فوس " و " ترويمان " " FOUSSE " et " TROPPEMAN " عام 1981

" ليولن " و " بلوكز " " BLUCKER " et " LIEWELIN " عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983 .

" سنجر " " SINGER " عام 1984 .

¹ - حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، ط6، دار المعرفة العربية ، بيروت ، 1984 ، ص 94 - 95

" دروش هارس " " DROTHY HARRIS " عام 1984.

4-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره فدافع الإستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية .

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.¹

4-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة ، وإن السبب الرئيسي للإستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها . فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها² . إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي ، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية ، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور ، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي . أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله ، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .

4-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية.

¹ - أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 38

² - أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 38

4-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) و الحاجة إلى الحركة و النشاط.....إلخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

4-2-2- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الإجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الإجتماعية المتعددة ، ومن أمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوق و المركز أو المكانة ، السيطرة و القوة و الأمن و التقدير و الإلتناء و الحاجة إلى إثبات الذات.....إلخ.¹

5- الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي " أنه " ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع ، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة."

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

❖ الحاجة إلى الإطمئنان.

❖ حاجة التفوق.

❖ حاجة التبعية.

❖ حاجة التعلم والمعرفة.

¹ - محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1987 ، ص 205

5-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية إجتماعية . نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.

5-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير **مصطفى عشوي** أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة.

للتقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.¹

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الإجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والإجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الإتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقييد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر **GROS. G** أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي ، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.²

7- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " **MACOLIN** " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي ، أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ،

¹ - مصطفى عشوي ، نفس المرجع ، ص 87 .

² - Gerard , Bet Gros.G , in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985 ,p223

الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب" ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية} .$$

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.¹

8 - الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

8-1- الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاوله بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

8-2- الثقة في النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهارته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة ويعبر الثقة عن وجهة نظره بدون تردد.

8-3- التصميم :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التصميم يعتبر من بين اللاعبين الأكثر بذلا للجهد سواء في التدريب او في المنافسة ولا يحاول أن يتراخى بغض النظر عن طول الفترة التدريب أو نتيجة المنافسة وينفق المزيد من الوقت والجهد لتحسين قدراته ومهاراته ويتمسك بأهدافه لأقصى مدى .

8-4- الثقة بالنفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

8-5- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.⁽¹⁾

9- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة إتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

¹- Macolin (revie). **Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe** .N 02.Spécial Sport .Février 1998.p12

⁻¹ محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، مصر، 1998 ، ص 27،28 .

9-1- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة .

9-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببةإلخ.

9-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب

10- دافع الإنجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

10-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ(المراهق):

10-1-1- اختيار النشاط :

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

10-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل : حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

10-1-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف و مثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.¹

¹ - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 42.

10-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

❖ تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب

- الجهد المبذول

❖ وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشتملان المفاهيم المختلفة هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء

- هدف الاتجاه نحو الذات.¹

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة و مشاركة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية و السرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح و الفوز.

10-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

❖ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة.

❖ ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

❖ كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والإستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المشاركة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الإستشارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستشارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.²

¹ - صدقي نور الدين محمد ، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 11.

² - أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1997، ص 25.

11- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ،التزحلق على الثلج ،وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

11-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ،فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا .¹

كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية

في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه

الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- ◆ الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- ◆ الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

¹ - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 208.

◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية .
- التمثيل الدولي .
- تحسين المستوى .
- التشجيع الخارجي .
- اكتساب نواحي اجتماعية .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية .
- اكتساب سمات خلقية .
- الميول الرياضية .

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.¹

12- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناوّلها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

يقسم - جوني - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

¹ دريش معاد - غواطي خير الدين ، مرجع سابق ص. 57.56

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلة الثانية هي التي تمهنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة ،

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً.

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب قدرات خاصة .
- الاشتراك في المنافسات .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية.

13- نماذج عن الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

13-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة:

(الانسحاب أو عدم الميل و الرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

13-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف و مدى إدراكه لنجاح تحقيقها.¹

13-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

و يشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته و قدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى

¹ - مرزوقي محمد ياسين ، نفس المرجع سابق ، ص 22.

الإنسحاب من هذا النشاط بحثاً عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية و الإجتماعية و المعرفية.

13-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الإنسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء و مقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

13-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية و بدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة : مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الإستمتاع باستخدام الإمكانيات و الأدوات و الأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.¹

14- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعاً.

في سنة 1908م، اقترح " وود ورت "woodworth" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology".

و في سنة 1960م ، تنبأ "فاينكي" fayniki" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م ، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن "wlliam Warren" في كتابه : التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة

¹ - مرزوقي محمد ياسين ، المرجع نفسه ، ص22.

يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، و للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها. وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة¹.

¹ - فاسخ وسام، أثر التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله - زرلدة - الجزائر- 2007-2008 ص 76 .

- خلاصة :

في الحقيقة موضوع الدافعية موضوع هام وحساس إذ يتصل بالدرجة الأولى بدراسة دوافع السلوك البشري من جهة ومن جهة أخرى كيفية استخدام العاملين في قطاع التربية والتعليم لهذا الموضوع الهام .
ومن خلال ما تم ذكره في هذا الفصل تبين لنا هناك العديد من النظريات والدراسات التي تناولت موضوع الدوافع بشكل عام لكن يبقى الإحاطة بموضوع الدافعية من جميع الجوانب قاصرا على الدراسات النفسية والسلوكية وهذا بالرغم من الالتفاتة الطيبة لأصحاب الفكر التربوي في دراسة موضوع الدافعية في الآونة الأخيرة، وما يمكن أن نميزه في هذا الصدد أهمية الدافعية في التربية البدنية والرياضية، باعتبار إثارة الدافعية لدى التلاميذ يعتبر عاملا فعال ومهما في نجاحه وتفوقه في المجال الرياضي أو الدراسي ، وتطوير قدراته البدنية والعقلية بأقصى حد ممكن .

الفصل الثاني

النظام البنّي الرياضي التريوي

تمهيد :

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملا ومتوازنا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالأخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا ونفسيا و اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، وسوف نتطرق إلى التفصيل الشامل لهذا الموضوع .

1- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته.

2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة ، فرق التتابع في السباحة و الجري . هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

1-2- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية ، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

2-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال .

2-3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً ، إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز . وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدسة و الذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أهدافها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي .¹

¹ - حاج صدوق عبد الرحمن و شماني محمد ، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي ، مذكرة ماستر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة خميس مليانة - 2013 - ص 16- 17 .

3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية، يؤثر الجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه. لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و المجتمع .

4- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

4-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون الفرد قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع. قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.¹

بالنسبة للمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه

¹ - حاج صدوق عبد الرحمن و شماني محمد، نفس المرجع السابق ، ص 17

استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة¹.

4-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه" و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف ، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي. و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثره ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

4-4 - النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

4-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للتلاميذ فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء التلاميذ على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.²

¹ - حاج صدوق عبد الرحمن و شماني محمد، نفس المرجع السابق ، ص 17

² - بقدي محمد ، ممارسة نشاط البدني الرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة الشلف ، 2010- 2011 ص 24 .

5- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية قديمة قدم الإنسانية فقد مرت في تاريخها بعدة مراحل تهتم أساسا بدراسة تاريخ النشاط البدني و الرياضي للإنسان وذلك من أجل إستخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها في الحاضر والمستقبل ، فقد كان لهذه الأخيرة حضور وتاريخ عريق في مختلف الحضارات القديمة.

5-1- التربية البدنية والرياضية في الحضارات القديمة:

❖ التربية البدنية و الرياضية في الحضارة المصرية:

إن ممارسة التربية البدنية في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية، حيث لا تزال الشواهد والآثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفي معابدهم وأوضحت بعض المصادر المصرية أن الألعاب الرياضية التي كان يمارسها الصبية والتلاميذ تدل على أن الرياضة كانت وسيلة تربوية، وذكر بعض المؤرخون أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى " بيت التعليم"، وكانت التربية البدنية من بين مناهج الدراسة.

❖ التربية البدنية والرياضية في الحضارة الإغريقية والرومانية:

أما عن الحضارة الإغريقية فقد كانت هناك مدارس تعتمد أساسا على التربية البدنية وتسمى بالباريستا وكذلك الجمنزوم. أما الباريسترا فهي تتميز بالفخامة والاكتمال الفني وهي تختص بالفتيان حتى سن 15 حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين في حين أن الجمنزوم عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة يشرف عليها مدير معين من الدولة ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة إبتداء من سن 16، وقد كانت أيضا تقام مهرجانات تسمى بالألعاب الأولمبية وهذا كل أربعة سنوات وتشتمل على ألعاب القوى وكذا المصارعة والملاكمة وركوب الخيل، أما في الحضارة الرومانية فقد شجع الرومان الأطفال على ممارسة ألعاب ذات نشاط كالأرجوحات ومسابقات الجري والقفز والملاكمة وألعاب الكرة والصيد، إيماناً، منهم بأن العقل السليم في الجسم السليم وقد نسبت هذه الحكمة إلى حكيم الرومان "جوفينال" وأكد المفكر الروماني " بلوتارك" على أهمية الأنشطة البدنية للأطفال وربطها بالأخلاق ونصح بالاعتدال فيها حتى يتجنب الأطفال الإرهاق.⁽¹⁾

5-2- التربية البدنية والرياضية في العصور الوسطى:

أما في العصور الوسطى فقد ظلت الفلسفة اللاهوتية تنظر نظرة شك للتربية البدنية وترى بأن التربية الروحية والعقلية هي أساس تربية الإنسان وهو ما أثر تأثيرا سلبيا كبيرا في تاريخ التربية البدنية في هذه الفترة.

¹ - أمين أنور الخولي، مرجع سابق ، ص196.

3-5 التربية البدنية والرياضية في العالم الإسلامي:

أما الدين الإسلامي فقد حث على ممارسة الرياضة لقول الرسول " صلى الله عليه وسلم": علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل". و في عصر النهضة أسس يوهان بيسداو عام 1774 مدرسة حب الإنسانية وفيها خصص ثلاث حصص لممارسة أنشطة ترويحية كالجماز والألعاب⁽¹⁾.

4-5- التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث:

أما في العصر الحديث (1967-1990) فقد توحدت أهداف التربية البدنية وأصبح هناك إتفاق كبير في ما تقدمه هذه الأخيرة من تكوين المواطن الصالح في جميع المجالات وبالتالي فقد أصبح من حق الجميع ممارسة أنشطة التربية البدنية وهو تطور ملحوظ لتزول بذلك فكرة أن الرياضة تقتصر على فئة معينة، ومما يميز هذه الفترة هو الإقرار بأن التربية البدنية والرياضية قد أصبحت علما قائما على مبادئ بيداغوجية .

6- مفهوم التربية :**6-1 المفهوم اللغوي :**

بالعودة إلى معاجم اللغة، نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:

الأول: ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، وأربيته: نمّيته قال تعالى: "ويربي الصدقات"⁽²⁾.

الثاني: ربى يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم ": لك نعمة تربها " أي تراعيها

الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه .

وفي اللغة اللاتينية أستخدمت التربية للدلالة على تربية النبات أو الحيوان، وتهذيب البشر، دونما تفريق بين هذه الأحوال جميعا .

6-2 - المفهوم الاصطلاحي:

يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته، وأنشطته المختلفة: الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، والعلمية، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، وبما تجعل كل فرد مواطنا، يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفا مع نفسه، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج، وحاسا لقضايا أمته، والإنسانية جمعاء .

¹- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص196.

²- ابن منظور، لسان العرب ، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص1572.

لهذا فإن دور كاتم يرى بأن التربية تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة. (1)

7 - مفهوم التربية البدنية والرياضية

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث تعرف التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت لومبكين أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل من هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلا أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

" التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني " .

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف كوبسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف " ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد " .

حيث ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تشري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر". (2)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه.

8 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة :

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية.

¹ - صالح عبد العزيز ، التربية وطرق التدريس ، ج1، دار المعارف ، مصر 1988، ص11.

² - أمين أنور الخولي، مرجع سابق ، ص35-36 .

حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزلج على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام⁽¹⁾.

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عيه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي إندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة⁽²⁾.

ومن هذا الأخير نجد أن العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة تعتبر قوية جدا، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

9- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نضام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل⁽³⁾.
في 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستوراً هاماً يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية⁽⁴⁾.
وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية وهي:

1- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر

2- الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

¹ - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نضريات وطرق التربية البدنية والرياضة ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 ص11.

² - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت 1996، ص151.

³ - خيري سمير، أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة، 2001، ص8.

⁴ - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص7.

4- التجهيزات والعتاد الرياضي .

5- حماية ممارسي الرياضة .

6- الشروط المالية .

أما الميثاق الوطني لسنة (1986) فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة ، فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل : الروح الجماعية ، كما تحرس على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل تعاوني نفسي وبدني ، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة .

10- أهمية وأهداف التربية البدنية والرياضية:

10-1 أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني، الصحي فحسب، إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية، الاجتماعية والجوانب العقلية، المعرفية والجوانب الحركية، المهارية ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب أن: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن ". كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب للإرادة ويقول أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه. وقد كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية والرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية العالم والسياسي بنجامين ، فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد وتقوية أركانها .⁽¹⁾

كما أكد الرئيس كيندي 1970 أهمية النشاط البدني قائلا " إن قدرة الأداء البدني ليس مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وإنما أيضا أساس للنشاط العقلي الخلاق، كما كتب مفكر التربية المصري " سعد موسى " بأن التأكيد على الرياضة البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقتما يطلب منها ذلك إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار، وفي الرياضة إبقاء للجسم في شكل مقبول فيه جمال وصحة".⁽²⁾

¹ - محمد الحماحي ، فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1999، ص28.

² - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، مرجع سابق ، ص41-47.

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي، وتظهر أيضا من خلال مساعدته على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة. كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع.⁽¹⁾

10-2 أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن ما عرفناه عن أهمية التربية البدنية والرياضية يقودنا إلى وضع الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها، ومن خلالها تبرر المهنة وجودها، وتوضح وظائفها ومحالات اهتماماتها، تتفق بداهة مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة. وسنبين فيما يلي الأهداف الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لبعض المدارس العالمية:

❖ التنمية البدنية و العضوية:

تتمثل التربية الرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي، والقدرة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، وبقية أجزاء الجسم مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان.⁽²⁾ وتتضمن التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتمثل في:

أ- اللياقة البدنية:

حيث كتب شيفرز عن مفهوم اللياقة "أنها مركبة للكائن البشري، تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها، وتتضمن تركيب الجسم - الكفاية - التحمل. المهارة"

¹ - مديرية التعليم الأساسي. منهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية 2005، ص 47-48.

² - محمد عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص 21-22.

ب- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات:

يرتبط القوام السليم للإنسان إلى حد كبير بمستوى لياقته البدنية، وبقوة عضلاته تحديداً فهي التي تجعل جسم الإنسان في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة تأثير الجاذبية الأرضية، حيث يعرف شطاً، عياد القوام الجيد بأنه " الجسم المعتدل الذي يكون في حالة اتزان ثابت بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية، بحيث يكون ترتيب العضلات والعام في وضع طبيعي بحيث تحفظ إنحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان، حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليها دون أي تعب وبسهولة وبأقل مجهود " وبرنامج التربية البدنية والرياضية المدرسية يحتوي على أنشطة بدنية ملائمة لدعم القوام ووقايتها من الانحرافات والتشوهات، كما يتزود التلميذ من خلاله بالمعارف والمعلومات لتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو القوام الجيد.

ج . التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل:

تؤثر أنشطة التربية البدنية والرياضية على التركيب الجسمي للتلاميذ حيث تزداد نحافة كتلة الجسم، وتقل سمرة الجسم، وهذا يسري على الجنسين بشكل عام خلال سني النضج والبلوغ، وقد فحص ويلز وزملاؤه (1962-1963) تأثير خمسة أشهر من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة، مقارنة بعدد مماثل كعينة ضابطة وقد أوضحت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث زاد نمو الأنسجة النشطة ونحافة الجسم، في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية في المجموعة التي تمارس التمرين البدني، من المجموعة التي لم تمارس التمرين البدني.

د - السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم:

يسعى مدرس التربية البدنية والرياضية إلى توعية التلاميذ بمدى فعالية الأنشطة المقترحة في السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم إلى جانب تنظيم الطعام وهذا ما أكدته خبيرة علم التغذية جين مايرحيث قالت: "أن الرياضة والنشاط البدني أمر ضروري للسيطرة على البدانة ، وأنه لا يكفي تنظيم الطعام".⁽¹⁾

❖ تنمية المهارات الحركية:

من أهم أهداف التربية الرياضية، حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية (الأصلية) وتنمية أتماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

- حركات انتقالية: كامشي والجري والوثب.
- حركات غير انتقالية: كالثني واللف والميل.
- حركات معالجة وتناول: كالرمي والدفع والركل.

❖ من ثم تأسس المهارة الحركية على هذه الأنماط، فهي مهارات متعلمة. فهي وإن كانت تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، إلا أن الاعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات

¹ - أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص133 - 146.

الحركية ومن أمثلتها: المهارات الرياضية التخصصية، فالمهارات الخاصة بكرة القدم منها على سبيل المثال (إيقاف الكرة - ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم - ضرب الكرة بالرأس) ، تختلف عن المهارات الخاصة بكرة اليد أو الطائرة أو نشاط رياضي آخر .

❖ التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية، كتاريخ المسابقة أو اللعبة، وقواعد اللعب الخاصة بها، وأساليب التدريب والممارسة، وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة بها.. الخ من جوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، ولقد ولى العصر الذي كانت الرياضة تعتمد فيه على القوة البدنية وحدها، بالإضافة إلى أن تعلم المهارة الحركية يعتمد في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية، وهذه الأبعاد المعرفية للأنشطة الرياضية، كما تنمي لدى الأفراد المهارة الذهنية التي يمكن أن تفيده في حياته اليومية، وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

❖ التنمية الاجتماعية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في غرس القيم الثقافية والخلقية التي تواجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة والمسؤولية⁽¹⁾. كما تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات و الحاصلات الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية و الأخلاقية. ففي دراسة أولسن التحريية على أطفال المرحلة الابتدائية أوضحت النتائج أثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية، وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال، وأوضحت دراسة ليمان أن أوجه النشاط التي يقبل عليها الأطفال من سن السابعة حتى التاسعة عشر كونها تشكل أساس التفاعل الاجتماعي لهم، وهذا ما أكدته الدراسات العربية مثل أطروحة نبيلة منصور (1979) ودراسة كوثر رواش (1985)، من تحسين التكيف الاجتماعي كنتيجة لممارسة النشاط البدني والرياضي .

❖ التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن آداءات حركية رفيعة المستوى، كما يصف التلاميذ أحد زملائهم بأنه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه، فلقد تعدى أداء

¹ محمود عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي. مرجع سابق، ص24.

هؤلاء التلاميذ مرحلة التكنيك الموصوف، إذا أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيراً عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى.

ولقد بين فيلسوف الجمال ريد بأنه لا يوجد أي اختلاف سيكولوجي جوهري - في رأيه - بين مهارة راقص أو شاعر أو لاعب كرة، أو لاعب تنس أو رسام.

وقد أشار مونرو إلى أن دائرة الفن قد اتسعت في لعصر الحديث حتى أصبحت تشتمل مهارات بشرية متباينة كالألعاب الرياضية. (1)

وبالتالي فإن القيم الجمالية في الرياضة إنما هي: قيم أصيلة من صميم طبيعتها، ذلك لأن للتربية البدنية والرياضية لغتها الخاصة التي تختلف عن لغة الموسيقى أو الرسم هي اللغة التي تجذب (المشاهدين والممارسين) إليها الأمر الذي يرقق المشاعر، وينمي التذوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة.

❖ الترويح و أنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية الرياضية، فبعد التاريخ مارست أغلب الشعوب ألواناً من النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية وقت الفراغ، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، التي تثري حياة الفرد، وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنضرة المتفائلة للحياة، ذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعها، كما أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة، وتوفر أيضاً فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستحمام، وفي التربية الرياضية يجب أن نعلم إلى إكساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد بعد تخرجه ودخوله لمعترك الحياة من مواصلة نشاط رياضي أو بدني ترويحي مفيد وممتع. (2)

❖ التنمية النفسية:

يظهر دور التربية البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ التي على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فاللعب يكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المراهق فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة. (3)

كما تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن

1- أمين أنور الخولي، عدلي بيومي، الجمباز التربوي للأطفال والناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة 1991، ص 173.

2- أمين أنور الخولي، وآخرون، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص 26.

3- قبة رفيع، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة ماستر، قسم التربية البدنية والرياضية - بسكرة - 2011-2012 ص 25.

الفرد كيان مستقل ، له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة ، ومن هذه القيم النفسية السلوكية: تحسین مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الميول والاحتياجات النفسية، خبرة النجاح المربية، تنمية مستويات الطموح، والتطلع للتفوق والامتياز .⁽¹⁾

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة، فالمناخ السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والقلق والضغط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصاً ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.

ولقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسي جسمي psychosomatic.⁽²⁾

كما جمع أنور أمين أنور الخولي دراسات بعض الباحثين في كتابه في علم النفس الرياضي ومنها الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضة أوجليفي، تتكو على خمسة عشر ألف من الرياضيين، وأدلت نتائجها على أن تأثيرات التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي هي:

1. اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

2. الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس، وانخفاض القلق والتوترات العصبية، وانخفاض في التعبيرات العدوانية .

11- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

لقد أعطى منهاج التربية البدنية والرياضية أهداف في المرحلة الثانوية تختلف نوعاً ما عن الأهداف المبرمج في

المرحلة الثانوية، ويمكن أن نوجز أهداف التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة في النقاط التالية:

- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

- إتاحة الفرصة لنابعين رياضياً من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.

¹ - محمد عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، مرجع سابق، ص23.

² - أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998 ص57.

- تنمية الحواس والقدرة على التفكير.
- تنمية الثقافة الرياضية.
- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة.
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.
- حسن قضاء وقت الفراغ.

12 - برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية مع ما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر توفيقا إلى كل الأنشطة التي تظفي عليه السعادة والبهجة ويكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذا كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم نقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذا أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل.⁽¹⁾

12-1- النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتدادا لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية أو النفسية الاجتماعية وغيرها. وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسوا المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة، ويجب أن لا يتعارض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسته قبل بدأ الدرس الأول أو أثناء الفسحة أو عقب الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبا من بيتهم أو أيام الجمع .

12-2- النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي يعتبر استمرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيم التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها. وبهذا يمكن إن نقول أن النشاط الخارجي هو أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه حيث أن هذه الأخيرة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي في المدرسة

¹ - أكرم زكي خطايب، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة 1997، ص 132-151.

كما أنه لا يقتصر على المسابقات والمنافسات التي تشترك بها المدرسة خارج أسوارها بل نشاط هو بدني ورياضي وترويحي كالرحلات والمعسكرات والأعمال التطوعية... الخ⁽¹⁾.
ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ (البدنية والمهارية والخططية وكذا العقلية والنفسية والاجتماعية...).

13- درس التربية البدنية والرياضية:

13-1 - تعريف درس التربية البدنية:

يعرف حسن شلتوت وحسن معوض درس التربية البدنية والرياضية بأنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية ، فالخطة شاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية فيالمدرسة تشمل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها التلميذ في هذه المدرسة وأن يكتسبوا مهارات التي تنظمها الانشطة.

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس الأخرى المنهجية الأخرى الذي له دور فعال في تحقيق الأهداف التربوية، ويمثل الدرس وحدة تعليمية في المنهج المدرسي ويعد كحقل أساسي لتعليم وتربية الناشئ⁽²⁾.
- ويقول الدكتور عدنان درويش جلون الدرس يجب أن يكون شاملا ويجب أن يجمع جميع رغبات التلاميذ في اللعب⁽³⁾.

وحتى يكون درس التربية البدنية له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربية يجب أن يشتمل على الصفات التالية:

- أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرحى الوصول إليه سواء كان تربويا أو تعليميا أو الاثنان معا.
- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم ساء من الناحية النفسية أو التربوية.
- أن تراعي أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات والفروق والنمو وتقوم الاتجاهات الايجابية نحو درس التربية البدنية.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية.
- أن يتخلل الدرس نشاط حر تلقائيا يبعث على السرور والبهجة ويجزر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية.

- يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.

- يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الاجتماعية وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو المدرسة والمجتمع.

¹- أكرم ركي خطايبية. مرجع سابق، ص 152-153.

²- علي الدريدي، السيد علي محمد، منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان، ط1، 1983، ص19.

³- قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد 1997، ص100.

- أن يتبنى أوجه النشاط اختيار طرق التدريس على الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية البدنية والرياضية علم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة... الخ.

- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة سواء كانت مادية أو بشرية.

- كلما كان التعاون بين التلاميذ والمدرس في تنفيذ أوجه النشاط بعيدا عن الشكليات والتعقيد وقريبا من التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلاميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتي كل حسب قدرته وهو الهدف الذي نسعى للوصول إليه.⁽¹⁾

13-2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

بالرغم من اختلاف تقسيمات الدرس في السنوات الأخيرة إلا أنه لا توجد خلافات جوهرية، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس والتي تخضع بدون شك لآراء الخبراء الذين يقومون بوضع مناهج التربية البدنية ومهما حدث من تقسيمات فإن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض هي الجزء التمهيدي، والرئيسي، والختامي.

○ الجزء التمهيدي:

❖ الأخذ باليد: هذا المصطلح خاص بدرس التربية البدنية ويكون في بدايته، واصطلحت هذه التسمية للتعبير عن الدخول التدريجي في الدرس وتتضمن ما يلي:

➤ مراقبة اللباس الرياضي للتلاميذ.

➤ أخذ غيابات التلاميذ عن طريق المنادات.

❖ التذكير بهدف الحصة السابقة وإعطاء هدف الحصة المراد القيام بها.

❖ التسخين: ويعرف حسب m.pradot و j.l.a.ubiche (1986) على أنه: " مجموعة الأنشطة

المستعملة من أجل الوصول إلى الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي الضروري للتطبيق الشديد وهو يتم عن طريق جهد بدني يتطلب نشاط وظيفي لمختلف المحصلات التالية: الانقباض العضلي، النظام الدوري، النظام التنفسي " .²

¹ - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء 2004، ص 177-178.

² - (p.seners La leçon d'EPS. Editions vigot.Paris. France. 2002..p185)

ويمكن تقسيم التسخين كما يلي:

➤ تسخين عام: ويتمثل في الجري وكذا التسارع (تخضير عصبي عضلي) وكذا تمديد عام (تخضير الذاكرة الحركية).

➤ تسخين خاص: ويتم بأنشطة خاصة كالجري مع تغيير الإيقاع وكذا التركيز على التمديد الخاص بنوع النشاط.¹

إن واجب الإحماء ليس فقط تجهيز أجهزة المختلفة ولكن أيضا التجهيز النفسي للتلاميذ، وإذا أردنا أن نساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح المرح والانشراح فهذا يتحقق في الجزء الأول من الحصّة من خلال التشويق وكذا تجهيز وتخضير الملعب مثلا....

الجزء الرئيسي:

في الجزء الرئيسي من الحصّة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصّة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقا للمنهاج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدا أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف.⁽²⁾

في هذا الجزء من الدرس يجب أن يمارس التلاميذ مهارات نوعية محددة مرتبطة بالنشاط، كما تتاح للتلاميذ الفرصة لتطبيق المهارات التي تعلموها أو قاموا بتنميتها، وقد يكون ذلك بواسطة منافسة.⁽³⁾ يتم تطبيق هذا الجزء عن طريق ثلاث مناهج للتعلم:

- منهج التتابع .
 - منهج الدوران .
 - منهج الورشات مع التكرار الفردي للتلاميذ.
- يعتبر الجزء الرئيسي من أهم الأجزاء في الدرس ويظهر في النقاط التالية:
- يعتبر العمود الفقري للدرس .
 - أساس الخطة العامة .
 - يتم فيه تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة (نشاط تعليمي).

² - jean-jacquessarthou. Enseigner l'EPS de la reflexion didactique a l'action pedagogique .editionactio. Paris.2003. p157¹

² - ناهد محمود سعد. نيللي رمزي فهيم. طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة 2004، ص85.

³ - مصطفى السايح محمد، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. ط1، الإسكندرية 2003، ص185.

- يتم فيه تطبيق المهارات المتعلمة من طرف التلاميذ (نشاط تطبيقي).⁽¹⁾

الجزء الختامي:

للجزء الختامي من الحصّة واجبات ثلاثة هي:

- تهدئة أجهزة الجسم .

- التوجه إلى أحاسيس التلاميذ.

- القيام ببعض الواجبات التربوية.⁽²⁾

وهذه النقاط لا تتم إلا عن طريق إعطاء بعض التمرينات والألعاب الصغيرة بغرض التهدئة والاسترخاء والمهبط بالحمل تدريجيا وكذا الرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل تنفيذ الدرس، وبعد ذلك يتم اصطفاغ التلاميذ أمام المعلم لتبادل التحية.⁽³⁾

وفي هذا الجزء يقول m.Pieron (1992): " انه يجب أن تسمح المرحلة النهائية بالرجوع التدريجي للهدوء ولا يجب التخلي عن بعض التمارين التنفسية ، وكذلك تمارين استرخاء وتمديد وهذا بعد مجهود بدني شديد". كما يمكن أن تتم عن طريق جري خفيفو هذه الطريقة تسمى (الاسترجاع الفعال).⁽⁴⁾

إن هذا المحتوى لا يصل بنا إلى الأهداف المرجوة خاصة الجوانب التربوية والنفسي منها إلا إذا طبقت طريقة تتماشى مع هذه الأهداف لهذا فقد تم التخلي عن الطريقة التقليدية التي تعتمد على لتدريب الرياضي والتي تركز على عاملين فقط هما الذاكرة والتكرار وأصبحت الطريقة المستعملة حاليا هي الطريقة النشيطة التي تهتم بالجانب التربوي للتلميذ وكذا تأخذ بعين الاعتبار اهتمامات وانشغالات التلاميذ حيث تركز على المبادرة والتصور، التأمل، التفكير المنطقي، كما تساعد بقسط وافر في تنمية شخصية التلاميذ، وتعتمد على:-
الحالة الاندماجية - المشاركة الطوعية للتلاميذ وقدرة التعامل مع الآخرين.

13-3 - أهداف درس التربية البدنية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إل تنمية صفات لها دورا فعال في بناء شخصية الفرد وتكسبه طابعا مميزا حيث:

- تساعد التلميذ على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة والمرونة والرشاقة والسرعة.

-تساعده على اكتساب المهارات والخبرات الحركية.

- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية والتكيف مع المجتمع.

-تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان .

¹ - مكارم علمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول، مرجع سابق.ص196.

² - ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهم ،مرجع سابق.ص85.

³ - مكارم علمي أبو هرجة، مرجع سابق، ص99.

⁴ - p.seners La leçon d'EPS. op cit.p198 .

13-4- واجبات درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية له واجبات تربوية كثيرة فهو يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة ، الشعور بالصدقة والمثابرة والمواضبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، يعمل على اهتمام باقامة منافسة للتشجيع على التدرّب، والإتقان المهارات المطلوبة، يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ ، يعمل على التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.¹

¹ - بوسنان فاتح ، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق ، رسالة ماجستير ، معهد سيدي عبد الله - الجزائر - 2011/2012، ص9.

خلاصة :

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما درسناه في الفصل الثاني يتجلى لنا المفهوم الصحيح من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه وفوائده الكثيرة، يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة و المداومة و المرونة ، و أنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون واحترام للآخرين وتدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (15-18)

تمهيد :

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة، ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد و يختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدوون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين . إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر ، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة ، وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال هذه الفترة --المراهقة-- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة و غير مباشرة ، وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما يهمنا في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة ، و توضيح أبعادها الجسمية و الفيزيولوجية و النفسية و كذا الحركية .

1- تعريف المراهقة:

1-1 / لغة :

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (1)

- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا وليس راشد. (2)

1-2 / اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية.

- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة. (3)

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين. (4)

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (5)

2- المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستيمبورغ" ، "لوهال"

1-2 / المراهقة حسب دوبيس - debesse:

يرى "دوبيس" أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد، كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبيين أساسيين هما :

1- فؤاد افرام السبباني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت، 1995، ص 256.

2- علي فالخ الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

3- نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

4- عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

5- خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 15.

1-1-2/ تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء .

2-1-2/ تغيرات نفسية :

تتميز بتجديد النشاط الجنسي و نضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل ، كما تتخيل المراهقة الأزمات و القلق و التوتر ، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني و فترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر و تأكيد الذات .

2-2/ المراهقة حسب كستمبرغ kesterberg:

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل و مختلف الاستمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون، ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة للأنا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في إكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي الليدي .⁽¹⁾

3-2/ المراهقة حسب لوهاال lehalle:

أما "لوهال" فيرأ أن المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين.

وكذلك يرى "لوهال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي.⁽²⁾

نستخلص من التعاريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية و النفسية.

¹ - نادية شرادي ، نفس المرجع السابق ، ص235-236-237.

² - نادية شرادي ، مرجع نفسه ، ص239-240.

3- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام و تشاؤم، و أنها فترة ثورة و تمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة و منفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني والجنسي و العقلي و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها. (1)

4- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو و تقع بين الطفولة و الرشد و يمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

4-1/ المراهقة المبكرة (11-15 سنة) :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (2)

تعتبر هذه فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

❖ الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

❖ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف.

كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة (3).

1- خليل ميخائيل معوض، نفس المرجع السابق، ص 329.

2- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

3- عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، ط2، المطبعة الجامعية الأزراطية، الإسكندرية، 2001، ص 245-246.

4-2/ مرحلة المراهقة المتوسطة (15-18 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.⁽¹⁾

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة.⁽²⁾

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة و يصبر على ما يحلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء ، مخدرات، كحول ، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

4-3/ المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته ، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة.⁽³⁾

في نهاية هذه المرحلة يتم التضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل ، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.⁽⁴⁾

5- مظاهر النمو في المراهقة:**5-1/ النمو الجسمي:**

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سرعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث

¹ - رمضان محمد القذافي ، الصحة النفسية والتوافق ، ط1، المكتب الجامعي الحديث، ص 353-354.

² - عبد الحميد الشاذلي، نفس المرجع السابق ، ص 245 246.

³ - رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 356 357 .

⁴ - عبد الحميد الشاذلي، نفس المرجع السابق ، ص 246.

يسبب لمن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي و الخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين و الفخذين و البطن.⁽¹⁾

يؤثر في عملية النمو عاملان : أحدهما داخلي وهو الوراثة ، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.⁽²⁾

حيث يشهد الجسم في هذه المرحلة ثباتاً في معدل النمو إذا ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصاً في نهاية المرحلة والتي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد وتحدد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة وتعتدل، ويأخذ كل من الجسم والوجه شكلهما العام .

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.⁽³⁾

5-2/ النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو

¹ - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 239-295-296.

² - خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 332-333.

³ - عبد الحميد الشاذلي، نفس المرجع السابق ، ص 245-246.

حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات ، وتمتيز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.¹

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر ، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا.²

الميول العقلي للمراهق يبدو في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية.³

5-3/ النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد، و تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .

وتمتاز هذه المرحلة بانفعالات عنيفة، وتختلج في نفسه ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع وقد يجيش في نفسه الضيق والتبرم، ومرد ذلك الى التغيرات الجسمية والهرمونية، والتغيرات في القدرات والعمليات العقلية فتتأثر انفعالاته تبعاً لها وكذلك علاقاته العائلية ، ولهذا النمو مظاهر منها الحساسية فالمراهق حساس ومرهف المشاعر ويتألم من النقد، وقد لا يفصح عن انفعالاته فيصاب بالاكنتاب فيبتعد وينطوي، ووجود هواية او ميل يملأ فراغه مما يقلل اكتتابه.

ويتعرض المراهق لمخاوف وقلق من امور مدرسية وأسرية واجتماعية وصحية واقتصادية ، ويندفع المراهق خلف انفعالاته فيبدو متهورا لقلة خبرته في الحياة وسرعة التغيرات التي مر بها.

¹ - رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص ص 356-573

² - علي فاتح الهنداوي، نفس المرجع السابق، ص ص 297-300-303

³ - خليل ميخائيل معوض، نفس المرجع السابق، ص ص 341-342-345

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.⁽¹⁾

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

5-3-1/ مظاهر النمو الانفعالي:

- ❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجهات .
- ❖ الاندفاعية وركوب الخطر.
- ❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.
- ❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :
 - تضخم الصوت .
 - الشارب واللحية.
 - لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
 - المبالغة في الزينة.
- ❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :
 - لبس ملابس متميزة
 - التصنع في الكلام والمشى.
 - إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
 - التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.
- ❖ مقاومة السلطة: التمرد على الأسرة، التمرد على المدرسة، الميل للنقد.

¹ - علي فاتح الهنداوي، نفس المرجع السابق ، ص ص 297-300-303.

5-3-2/ العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- ❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- ❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
- ❖ التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
- ❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
- ❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.⁽¹⁾

5-4/ النمو الاجتماعي:

- حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب و ينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .
- ❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.⁽²⁾
- ❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.⁽³⁾
- ❖ يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا .⁽⁴⁾
- ❖ النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلبا وإيجابا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

¹ - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق، ص ، 303.

² - رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق ، ص 355.

³ - فوزي محمد جيل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر، 2001 ، ص 427 .

⁴ - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 ، ص 56.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.⁽¹⁾

5-5/ النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

- ❖ تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق .
- ❖ يتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق.⁽²⁾

5-6 / النمو الحركي:

- ❖ تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.⁽³⁾
- ❖ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية.⁽⁴⁾
- ❖ يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة و التأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.

5-7 / النمو الحسي :

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

¹ - عبد الحميد الشاذلي، نفس المرجع السابق، ص 245-246.

² - علي فاتح الهنداوي، نفس المرجع السابق، ص 305-307-310-313.

³ - علي فاتح الهنداوي، نفس المرجع السابق، ص 363-366.

⁴ - رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 354.

في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

5-8/ النمو الديني :

مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و النضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني. تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، و لا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي.⁽¹⁾

6- بعض مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق و المجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

6-1/ المشاكل النفسية:

6-1-1/ الصراع الداخلي:

كالاستقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة و التقصير الواضح في التزاماته.

6-1-2/ الاغتراب و التمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير انه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

6-1-3/ السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأناية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الاستئذان.... الخ.

¹ - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 315-317.

6-2/ المشاكل الاجتماعية :

6-2-1/ تغيير تركيب الأسرة و أدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، و تغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.⁽¹⁾

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم و ينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم و سلبا لحريتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين.⁽²⁾

6-2-2/ الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.⁽³⁾

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كمي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا.⁽⁴⁾

6-2-3/ المشاكل الدراسية :

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل.

إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.⁽⁵⁾

¹ - رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق ، ص 373-377.

² - محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، ط1، دار الفكر ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

³ - رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

⁴ - خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 333.

⁵ - رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383 .

7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

7-1/ الأسباب الوراثية: وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

7-2/ الأسباب الميلادية: وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل:

❖ تعاطي الأم للخمر والمخدرات و التدخين.

❖ تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

❖ تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.

❖ الولادة غير العادية.

❖ معاناة الأم من سوء التغذية⁽¹⁾.

7-3/ الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء.

قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

7-4/ مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليه

الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من اجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل .

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم.

¹ - عبد الرحمن العيسوي، نفس المرجع السابق ، ص 47-48.

7-5/ الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.

7-6/ الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.

شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

الأفراد المتسمون بالهزل وتدني مفهوم الذات أولاً يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعياً.¹

ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافعة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعداً للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقاً.

8- المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتنقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

9- مميزات المراهق في الطور الثانوي :

- ❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- ❖ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- ❖ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ❖ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ❖ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ❖ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ❖ البحث عن الجنس الآخر.
- ❖ النضج الجنسي.⁽²⁾

¹- رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 371-372

²- فوزي محمد جبل، نفس المرجع السابق، ص 424-426.

10/ مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

1-10 / المشاكل الأسرية:

- ❖ نقد الوالدين للمراهق.
- ❖ معاملة المراهق كطفل.
- ❖ استعمال القسوة ضد المراهق.
- ❖ تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهقة.

2-10 / المشاكل المدرسية :

- ❖ عدم الاحترام للأساتذة والعناد معه.
- ❖ السلوك العدواني في التهريج دال القسم.
- ❖ عدم الانتظام في الدراسة.
- ❖ مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.
- ❖ الخوف من الامتحان .

3-10 / المشاكل النفسية:

- ❖ الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.
- ❖ البحث عن الذات والهوية.
- ❖ المعانات من الإحباط والصراعات المتكررة.

4-10 / المشاكل الاجتماعية:

- ❖ قلة عدد الأصدقاء.
- ❖ التمرد على معايير المجتمع.
- ❖ اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.¹

5-10 / المشاكل الصحية:

- ❖ الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ❖ الإصابة بالصداع.

¹ - ربح صالح، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، معهد التربية البدنية سيدي عبد الله - زرالدة- أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2013، ص 130 .

❖ الإصابة بالألم المعدة.

❖ قلة النوم.

11/ متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجدر ولعل من متطلبات هذه المرحلة:

❖ الحاجة إلى الاحترام.

❖ الحاجة إلى إثبات الذات.

❖ الحاجة إلى الحب والحنان.

❖ الحاجة للمكانة الاجتماعية.

❖ الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

❖ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.

❖ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.

❖ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.

❖ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه.

❖ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.

تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الاحترام)

❖ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)

❖ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة.⁽¹⁾

¹ - رباح صالح ، نفس المرجع السابق، ص 130- 134 .

الخلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

ولهذا التنشيط البدني والرياضي له مكانة هامة في حيات المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للبحث

1 - التجربة الاستطلاعية:

يتم استخدام و تطبيق بعض الاختبارات و المقاييس ، حيث ينبغي مراعاة العديد من الشروط و كذا ملائمتها لتحقيق الأغراض المرجوة في عملية القياس، فإن صلاحية الاختبار أو المقياس يكمن في شرطان هما =الثبات و الصدق= قبل التطبيق النهائي لأدوات البحث في هذي المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة ، قام الباحث بذهاب إلى الثانويات قصد التعرف على العينة وقت دراستهم وأماكن تواجدهم حيث قمت بدراسة استطلاعية إذ أنجزت على مستوى ثانوية الرقبة الجديدة ولاية الوادي على 40 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي .

تعتبر التجربة الإستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- . صدق وثبات وموضوعية أداة الدراسة .
- . مدى إستجابة عينة البحث لأداة الدراسة .
- . الصعوبات التي قد تعرقل التطبيق الحسن لأداة الدراسة .
- . أفضل طريقة لتطبيق أداة الدراسة .
- . مدى تناسب الإمكانيات المتاحة مع أداة الدراسة .

2- المنهج المستخدم:

تختلف مناهج البحث باختلاف المشكلات البحثية ، فالمنهج هو: " الطريقة أو مجموعة الطرق التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة وإلى نتائج ذات قيمة مستلهما معطيات العقل والوجدان ومستندا إلى الوثائق التي يتحررها " ، وبما أن المنهج المستخدم يرتبط إتباعه بطبيعة الدراسة ، فقد إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة المراد دراستها ، وجمع أكبر عدد من المعلومات المرتبطة والمحيطة بها ، لكونه المنهج الملائم لهذه الدراسة ، إذ يعرف المنهج الوصفي بأنه (وصف وتفسير ما هو كائن)⁽¹⁾.

3 - أداة الدراسة (المقياس) :

انطلاقا من طبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها، ومن اجل تحقيق أهداف البحث قمنا بتطبيق مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ، والذي أعده جيرالد كنيون Kenyon وقام بتعريبه الدكتور محمد حسن علاوي وتكييفه على البيئة المصرية، ونظرا لتمائل البيئة المصرية والجزائرية من حيث الأهمية التي يعطونها للنشاط البدني الرياضي قمنا بتطبيق المقياس على البيئة الجزائرية ، ويتألف مقياس الإبتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني من 06 محاور وهي :

¹ - خير الدين عويس ، دليل البحث العلمي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص102 .

- النشاط البدني كخبرة اجتماعية .
- النشاط البدني للصحة واللياقة .
- النشاط البدني كخبرة تواتر ومخاطرة .
- النشاط البدني كخبرة جمالية .
- النشاط البدني لخفض التوتر .
- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

ويتألف من 54 عبارة يجيب عنها التلاميذ ويصلح للتطبيق على المراحل السنوية من سن 14 سنة فأكثر للبنين والبنات ، و تحدد الإجابة على مدى موافقته أو معارضته على كل عبارة وفقا لتدرج التالي :

(أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق ، لم أكون رأي بعد ، أعارض ، أعارض بدرجة كبيرة) .

وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأوضح معنى، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا. وهذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة تختلف من فرد لآخر، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد. وفي رأي (كنيون) أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى والاتجاه طبقا لمفهوم (كنيون) هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانيا أو مجردا .

حيث يطلب من المستجوب أن يضع علامة (x) على الإجابة التي تعبر عن رأيه بالنسبة لكل عبارة من العبارات التي يتضمنها المقياس .

- أوزان العبارات الإيجابية والسلبية :

■ أوازن العبارات الإيجابية كما يلي:

- تمنح 5 درجات عند الإجابة: أوافق بدرجة كبيرة.
- تمنح 4 درجات عند الإجابة: أوافق.
- تمنح 3 درجات عند الإجابة: لم أكون رأي بعد.
- تمنح درجتان عند الإجابة: أعارض.
- تمنح درجة واحدة عند الإجابة: أعارض بدرجة كبيرة.

■ وأوازن العبارات السلبية كما يلي:

- تمنح درجة واحدة عند الإجابة: أوافق بدرجة كبيرة.
- تمنح درجتان عند الإجابة: أوافق.
- تمنح 3 درجات عند الإجابة: لم أكون رأي بعد.
- تمنح 4 درجات عند الإجابة: أعارض.
- تمنح 5 درجات عند الإجابة: أعارض بدرجة كبيرة.
- والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية :

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية	11، 17، 20، 25، 29	19، 39، 49	8
2-النشاط البدني للصحة واللياقة	4، 10، 15، 18، 23، 29، 32، 40، 47	6، 27، 36	11
3-النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	7، 28، 42، 50، 53	1، 13، 22، 38	9
4-النشاط البدني كخبرة جمالية	3، 8، 14، 30، 33، 35، 41، 45، 48	-----	9
5-النشاط البدني لخفض التوتر	12، 16، 21، 26، 37، 44، 51	31، 54	9
6-النشاط البدني للتفوق الرياضي	2، 9، 34، 43	5، 24، 46، 52	8

جدول رقم (01) : يوضح أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية:¹

¹ - محمد حسن علاوي ، نفس المرجع السابق ، ص 444 - 450 .

4- الأسس العلمية للاختبار (المقياس) :

تم إيجاد الصدق والثبات والموضوعية كما هو مبين :

4-1- الصدق :

المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما وضع من أجله فعلا⁽¹⁾ ، وعليه فقد إستعمل الباحث صدق المحتوى والذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد على أن هذا المقياس يقيس الظاهرة التي وضع من أجله فعلا ، وعلى الرغم من أن هذا المقياس قد سبق تطبيقه على بيئة عربية مماثلة للبيئة الجزائرية و ثبت تمتعه بصدق و ثبات عالي إلا أننا حرصنا على التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية و ذلك لأهمية الصدق ، حيث يعد احد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس وهو من أهم معايير جودة الاختبار فان صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار و كيفية صحة هذا القياس و يقبل الصدق على أساس معامل الارتباط أو ماشابه ذلك و يقصد بصدق المقياس إلى مدى دقته الكافية لقياس الظاهرة التي وضع من اجلها و إما الثبات إلى مدى اتساق القياس في تحقيق نتائج ثابتة دوماً ومن اجل صدق و ثبات اتبعنا الوسائل التالية:

- صدق المحكمين :

لقد تم اقتباس هذا القياس من مراجع علمية و دراسات و بحوث في مجال التربية البدنية و الرياضية مما جعلنا نتوقع منطقياً هذا المقياس صادقا ولقد قمنا بتوزيعه لبعض الأساتذة على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة ، و قد طرحنا عليهم بعض الأسئلة كانت غالبيتها ايجابية و لم يتسنى لبعض الأساتذة الآخرين الإجابة عنها نظرا لضيق الوقت و ارتباطات أخرى للأساتذة فقد اجمع غالبية الأساتذة على صدق المقياس كونه محكم سابقا مع إعطاء بعض الإرشادات و النصائح حول هذا المقياس.

4-2- الثبات :

يقصد به هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف⁽²⁾ ، إذ أكد مصطفى باه على أن هذه الطريقة يمكن إعادة أداة البحث على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان .

- صدق و ثبات المقياس :

لقد تمت دراسة الثبات و الصدق على عينة مكونة من 40 تلميذ وتلميذة من مجموع التلاميذ ككل بطريقة إعادة التطبيق عن طريق استخدام معامل الارتباط بيرسون و قد أسفرت النتائج ما يلي:

¹ - ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، البحث العلمي (مفهومه ، اساليبه ، أدواته) ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998 ص88 .

² - نزار الطالب و محمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 ، ص142 .

- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم حساب معامل الارتباط R باستخدام برنامج ESPS حيث وجدت قيمة R تساوي 0.71 و بما أن هذي القيمة قريبة من الواحد الموجب أي تدل على أنه يوجد ارتباط طردي قوي بين نتائج الاختبارين و هذا يدل على أن المقياس يتميع بقدر مقبول من الصدق و الثبات مما يجعله قابل لتطبيق .

4-3- الموضوعية :

إن الموضوعية أحد شروط المهمة للإختبار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب (الباحث) أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحرب وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية . (1)

5- مجتمع وعينة البحث :

يعد إختيار العينة من الخطوات الهامة ، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي يريد دراستها وتعرف بأنها نموذج يمثل جانبا آخر من وحدات المجتمع الأصل (2) ، وتعرف أيضا على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة.(3)

وقد إختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العشوائية وبالتحديد الطريقة الاحتمالية العنقودية ، ومجتمع الدراسة مأخوذ من المقاطعة الإدارية رقم 04 لولاية الوادي ، وشملت 06 ثانويات وهي :

(ثانوية الشهيد الساسي رضواني بالرقبية وثانوية الرقية الجديدة بالرقبية وثانوية بوضياف بوضياف بتغزوت وثانوية غمرة الجديدة بقممار وثانوية هالي عبد الكريم بقممار ومتقنة العلامة عبد القادر الياجوري بقممار) ، حيث تم إختيار من كل ثانوية قسمين بالطريقة العشوائية ، قسم لمستوى أولى ثانوي وقسم لمستوى الثالثة ثانوي ، وهذين المستويين هما محل الدراسة ، حيث أن مجتمع الدراسة للمستويين يبلغ 2969 تلميذ وتلميذة ، منهم 1302 لمستوى أولى ثانوي و 1667 لمستوى ثالثة ثانوي ، أما بالنسبة لعينة الدراسة فكانت عددها 431 تلميذ وتلميذة أي بنسبة 15% من مجتمع الدراسة الاصيلي ، أما بالنسبة لمستوى أولى ثانوي بلغت العينة 218 تلميذ وتلميذة ، أي بنسبة 17% من مجتمع الدراسة لمستوى أولى ثانوي ، أما بالنسبة لمستوى ثالثة ثانوي بلغت عينة الدراسة 213 تلميذ وتلميذة ، أي بنسبة 13% من مجتمع الدراسة لمستوى ثالثة ثانوي .

1 - وجيه محجوب ، طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 225 .

2 - عامر إبراهيم فنديلجي ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار اليازوري العلمية ، 1999 ، ص 137 .

3 - محمد حسن علاوي ، أسامة كمال راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م، ص 134.

6 - ضبط متغيرات الدراسة

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتاً وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

6-1- تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل على أنه المستوى الدراسي .

6-2- تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.⁽¹⁾ ومن خلال موضوع الدراسة فإن المتغير التابع هو دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

7 - مجالات الدراسة :

7-1- المجال الزمني :

إستغرقت فترة العمل من 2016/3/06 و إنتهت في 2016/4/11 ، حيث تم القيام بدراسة إستطلاعية بتاريخ 2016/03/06 على عينة تتكون من 40 تلميذ وتلميذة ، ثم بدأ الشروع بتوزيع المقياس على عينة الدراسة بتاريخ 13 و14 مارس 2016 ، وتم إسترداده بتاريخ 15 و16 و17 مارس 2016 .

7-2- المجال المكاني :

المقاطعة الإدارية رقم 04 لولاية الوادي: (ثانوية الشهيد الساسي رضواني بالرقبية وثانوية الرقبية الجديدة بالرقبية وثانوية بوضياف بوضياف بتغزوت وثانوية غمرة الجديدة بقمار وثانوية هالي عبد الكرم بقمار ومتقنة العلامة عبد القادر الياجوري بقمار) .

8- الوسائل الإحصائية : إستخدم الباحث القوانين الآتية :

- الوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري .
- T الجدولية .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار t test للفروق بين عينتين باستخدام برنامج الحزم الإحصائية spss.

¹ - مروان ع الجعيد إبراهيم ، أسس البحث العلمي، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان الأردن ، 2000م ، ص141.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

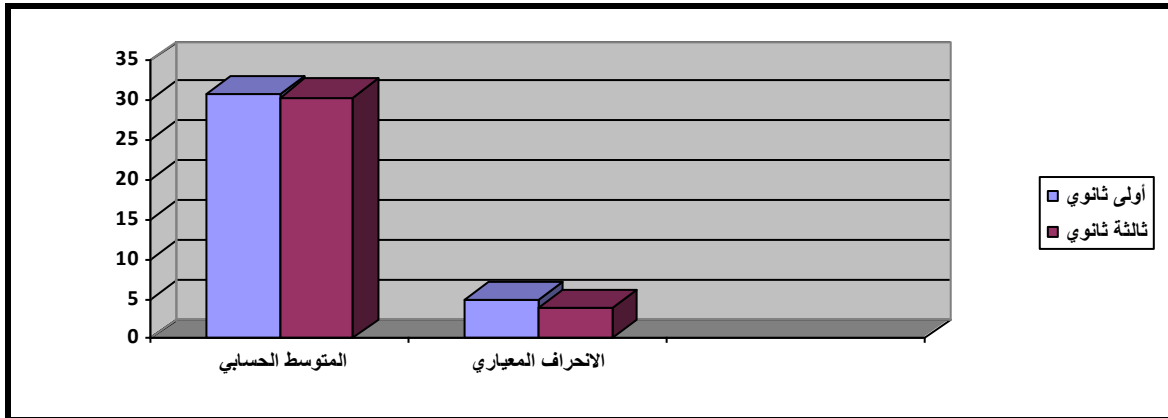
- عرض و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية :

الفرضية الاولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
تلاميذ سنة أولى ثانوي	218	30.72	4.86	1.09	1.962	غير دالة عند 0.05
تلاميذ سنة ثالثة ثانوي	213	30.26	3.81			

درجة الحرية : 429

الجدول رقم (02) : يوضح نتائج البعد الأول في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.



شكل رقم (01) : يمثل البعد الأول في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

تحليل الجدول رقم 02: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة t المحسوبة في النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي تساوي 1.09 هي أصغر من t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وتساوي 1.692 مما يدل على رفض الفرضية البديلة وتقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي .

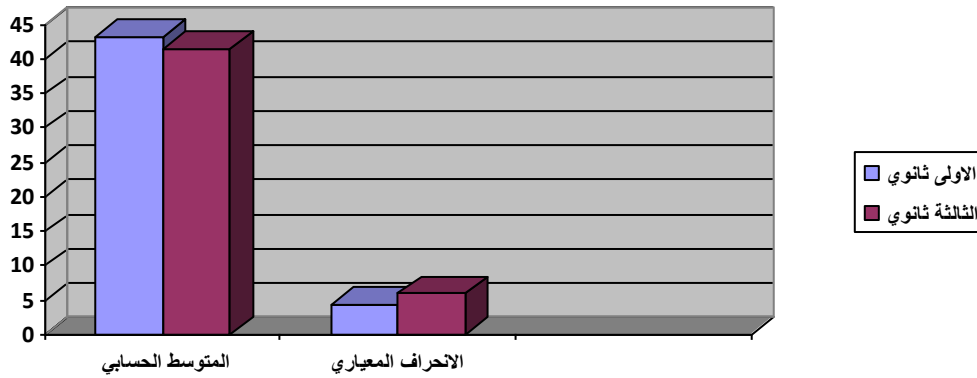
- عرض و تحليل نتائج :

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
تلاميذ سنة أولى ثانوي	218	43.13	4.31	3.12	1.962	دالة عند 0.05
تلاميذ سنة ثالثة ثانوي	213	41.56	5.99			

درجة الحرية : 429

الجدول رقم (03): يوضح نتائج البعد الثاني في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.



شكل رقم (02) : يمثل نتائج البعد الثاني في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

تحليل الجدول رقم 03: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة t المحسوبة في النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي تساوي 3.12 هي أكبر من t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وتساوي 1.692 مما يدل على قبول الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي ونرفض الفرضية الصفرية .

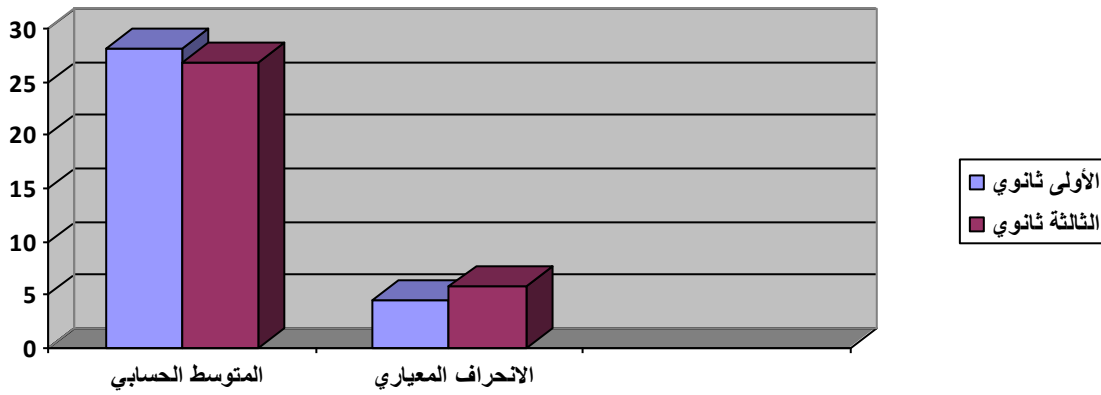
- عرض و تحليل نتائج:

الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

مستوى الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة اختبار t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعتان
دالة عند 0.05	1.962	2.64	4.47	28.06	218	تلاميذ سنة أولى ثانوي
			5.86	26.73	213	تلاميذ سنة ثالثة ثانوي

درجة الحرية : 429

الجدول رقم (04): يوضح نتائج البعد الثالث في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.



شكل رقم (03) : يمثل نتائج البعد الثالث في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

تحليل الجدول رقم 04: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة t المحسوبة في النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي تساوي 2.64 هي أكبر من t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وتساوي 1.692 مما يدل على قبول الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي ونرفض الفرضية الصفرية .

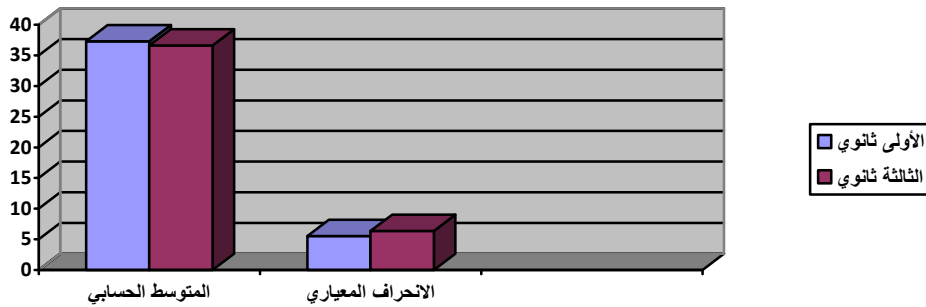
- عرض و تحليل نتائج:

الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

مستوى الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة اختبار t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعتان
غير دالة عند 0.05	1.962	1.17	5.53	37.29	218	تلاميذ سنة أولى ثانوي
			6.34	36.62	213	تلاميذ سنة ثالثة ثانوي

- درجة الحرية : 429

- الجدول رقم (05): يوضح نتائج البعد الرابع في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.



شكل رقم (04) : يمثل نتائج البعد الرابع في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

- تحليل الجدول رقم 05: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة t المحسوبة في النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي تساوي 1.17 هي أصغر من t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وتساوي 1.692 مما يدل على رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي.

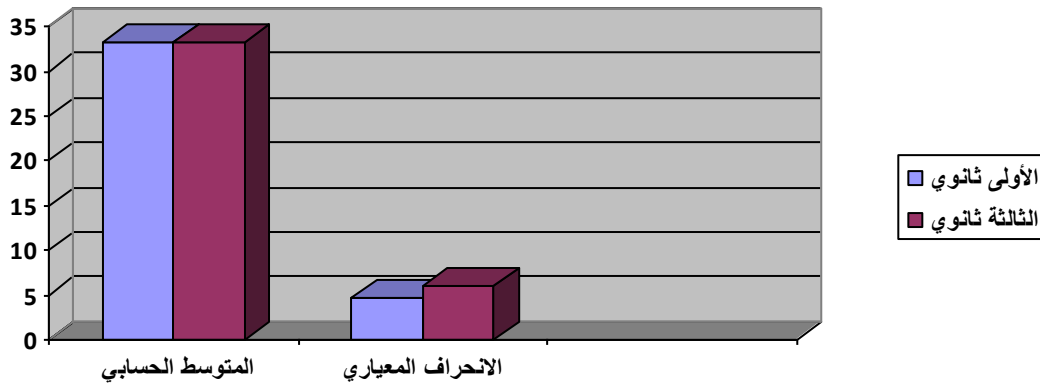
- عرض و تحليل نتائج:

الفرضية الخامسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
تلاميذ سنة أولى ثانوي	218	33.25	4.61	0.17	1.962	غير دالة عند 0.05
تلاميذ سنة ثالثة ثانوي	213	33.17	5.98			

- درجة الحرية : 429

- الجدول رقم (06): يوضح نتائج البعد الخامس في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.



شكل رقم (05) : يمثل نتائج البعد الخامس في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

تحليل الجدول رقم 06: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة t المحسوبة في النشاط البدني الرياضي لخفض التوتر بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي تساوي 0.17 هي أصغر من t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وتساوي 1.692 مما يدل على رفض الفرضية البديلة ونقبل الصقرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي.

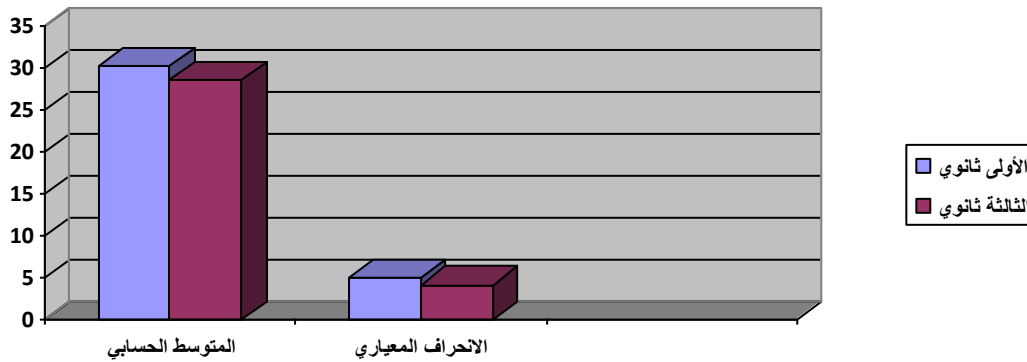
- عرض و تحليل نتائج:

الفرضية السادسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
تلاميذ سنة أولى ثانوي	218	30.31	4.97	3.93	1.962	دالة عند 0.05
تلاميذ سنة ثالثة ثانوي	213	28.58	4.13			

درجة الحرية: 429

الجدول رقم (07): يوضح نتائج البعد السادس في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.



شكل رقم (06): يمثل نتائج البعد السادس في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

تحليل الجدول رقم 07: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة t المحسوبة في النشاط البدني الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي تساوي 3.93 هي أكبر من t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وتساوي 1.692 مما يدل على قبول الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي ونرفض الفرضية الصفرية.

■ مناقشة النتائج :

- مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأولى والثالثة ثانوي في النشاط البدني كخبرة اجتماعية ، قد يكون السبب في ذلك إلى الثقافة والبيئة الاجتماعية الموحدة التي يعيش فيها التلاميذ بإعتبارهم قاطنين في مقاطعة إدارية موحدة، وكذلك تقارب السن الزمني لديهم مما يقلل بينهم نسبة الفروق ، كذلك التواصل بين التلاميذ فيما بينهم داخل وخارج المؤسسة الامر الذي يكسبهم ثقافة وعادات موحدة ، كذلك الدور الكبير الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في توعية التلاميذ وتحقيق التنشئة الاجتماعية من المستويين بأن النشاط البدني الرياضي التربوي وسيلة تربوية تعود بالفائدة على التلاميذ ، كذلك عدم وجود الفروق قد يعود إلى إشتراكهم في مرحلة المراهقة المتوسطة وبالتالي تحدث لهم نفس التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة .

- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأولى والثالثة ثانوي في النشاط البدني للصحة واللياقة لصالح مستوى أولى ثانوي ، وقد يكون ذلك الضغوطات والحالة النفسية السيئة التي يعاني منها تلاميذ القسم النهائي (البكالوريا) بسبب الخوف من الإمتحانات والمسابقات النهائية وهذا يؤثر على جانب الصحة واللياقة لديهم ، كذلك قد يعود السبب إلى إختلاف الأهداف بالنسبة لتلاميذ المستويين حيث يشعر تلاميذ مستوى أولى ثانوي أنهم حققوا هدفهم بوصولهم إلى مرحلة التعليم الثانوي مما يجعلهم مرتاحين من جميع النواحي وخاصة الحالة الصحية عكس تلاميذ الثالثة ثانوي يكونون غير مرتاحين من جميع النواحي ، كذلك تبين من خلال المقابلة مع اساتذة التربية البدنية والرياضية أن تلاميذ المرحلة النهائية لديهم عزوف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بإعتبارهم أنها مادة غير مؤثرة بشكل كبير على نتائج الإمتحان النهائي ، وهذا يؤدي بهم الى عدم ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي بهم إلى فقدان اللياقة البدنية وبالتالي يكون جسمهم عرضة للأمراض بمختلف انواعها بإعتبار ان الرياضة تساهم بشكل كبير في تنشيط الجسم ، كذلك قد يعود السبب إلى وعي تلاميذ أولى ثانوي بالاهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي التربوي من خلال الارشادات والنصائح التي يقدمها لهم استاذ التربية البدنية والرياضية مثل الإبتعاد عن التدخين والأفات الاجتماعية الأخرى ، وهذا الوعي يتكون من خلال حضور الدائم لدروس التربية البدنية والرياضية ، وكذلك قد يعود السبب إلى وقت الفراغ الكافي لتلاميذ أولى ثانوي مما يجعلهم يمارسون أنشطة الرياضية التربوية بنوعيتها الصفية واللاصفية وكذلك الخارجية التي تؤدي بهم إلى إكتساب اللياقة البدنية وبالتالي إكتسابهم لجسم وعقل سليم وصحة جيدة ، كما تساعد ممارسة التربية البدنية على تنمية القدرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك ، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع.

- مناقشة الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأولى والثالثة ثانوي في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لصالح مستوى أولى ثانوي ، وقد يكون ذلك إلى الضغوطات والحالة النفسية السيئة التي يعاني منها تلاميذ القسم النهائي (البكالوريا) بسبب الخوف من الإمتحانات والمسابقات النهائية وهذا يؤثر على سلوكياتهم وتصرفاتهم وبالتالي يجعلهم يخافون من أن يحدث لهم إصابات أو أمراض تمنعهم من الدراسة وإجراء الإمتحان النهائي وبالتالي تقل دافعيتهم عن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، كذلك قد يعود السبب إلى الاختلاف في العمر الزمني بين المستويين مما يجعل تلاميذ القسم النهائي أكثر نضجا ووعيا من تلاميذ أولى ثانوي ، مما يجعل تلاميذ أولى ثانوي مغامرین في حركاتهم وتصرفاتهم وبالتالي أقل تحكما في حركاتهم وتركيزهم ذهنيا وعقليا وهذا يؤدي بهم إلى المخاطرة ، كذلك فترة المراهقة تلعب دورا كبيرا جدا من خلال التأثيرات الفسيولوجية والنفسية على التلميذ وهذا من خلال الإفرازات الهرمونية ، حيث تعتبر مرحلة أولى ثانوي بداية مرحلة المراهقة المتوسطة وبالتالي تكون فيها تغيرات من جميع النواحي أكثر من المرحلة النهائية للطور الثانوي التي تعتبر نهاية المراهقة المتوسطة كما هو في الجانب النظري ، وبالتالي الإفرازات الهرمونية تكون أقل ، وهذه التغيرات الهرمونية تؤثر على التلميذ وبالتالي تحدث تغيرات نفسية واجتماعية كما أوضحه دوبيس ، وهذا يؤدي بهم إلى المخاطرة مثل إبراز الذات أمام الجنس الآخر ، كذلك النظرة المستقبلية للتلاميذ الثالثة ثانوي للنتائج التي يحصلون عليها في امتحان التربية البدنية والرياضية لا يجعلهم يمارسون النشاط البدني الرياضي التربوي لأنهم متأكدون من أنهم سيحصلون على نتائج جيدة في هذا الإمتحان عكس تلاميذ الأولى الثانوي الذين يجب عليهم بذل قصارى جهدهم للحصول على نتائج جيدة وهذا يدفعهم إلى المغامرة والمخاطرة

- مناقشة الفرضية الرابعة :

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأولى والثالثة ثانوي في النشاط البدني كخبرة جمالية وهذا يعود إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يؤثر على التركيب الجسمي للتلاميذ حيث تزداد نخافة الجسم وتقل سممنة الجسم وهذا يسري على الجنسين بشكل عام خلال سني البلوغ وهذا ما أثبتته ويلز 1962 ، كما قد يعود ذلك إلى التقارب في نسبة الاناث بين المستويين حسب الإحصائيات لكونهن يهتمون بالحركات الفنية والجمالية التي تتطلب قدرا من المرونة والرشاقة أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي وذلك قصد الظهور بهيئة حسنة وقوام سليم ، كذلك قد يعود السبب إلى فترة المراهقة المتوسطة لكونها تحدث تغيرات فسيولوجية ونفسية في التلاميذ ، وترتبط هذه التغيرات بالجانب الجمالي للتلميذ من خلال إهتمام التلاميذ بالشكل والمظهر الخارجي للجسم وحب الظهور بهيئة جمالية جيدة أمام الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي كما هو موضح في الجانب النظري ، كذلك قد

يكون السبب إلى عدم وجود ضغوطات على التلاميذ للحصول على نتائج جيدة الامر الذي يدفعهم للإهتمام بالجانب الجمالي والإبداعي للحركة .

- مناقشة الفرضية الخامسة :

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأولى والثالثة ثانوي في النشاط البدني لخفض التوتر ، وهذا يدل على أن النشاط البدني الرياضي التربوي له أهمية كبيرة جدا في خفض التوتر لتلاميذ المستويين على الرغم من الضغوطات والتوترات الملقاة على التلاميذ وهذا ما اثبتته النتائج المتحصل عليها بعدم وجود فروق بينهما ، وتظهر أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من خلال ما يستثمره التلميذ من مكتسبات خلال النشاط البدني الرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية ونفسية وترويحية ، من خلال الترويح على النفس وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفرغ الإنفعالات المكبوتة للتلاميذ المستويين وبالتالي خفض التوتر ، وكذلك الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال إختياره لمجموعة من الأنشطة الرياضية التي تساهم في خفض التوترات للتلاميذ وكذلك توجيهاته في زيادة دافعيتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، كذلك كونهم يندرجون ضمن مرحلة موحدة وهي مرحلة المراهقة المتوسطة وبالتالي تكون لديهم تقارب في النضج والقدرات العقلية ، كما وضحناه في الجانب النظري أن هذه المرحلة يبدأ المراهق بالانتقال إلى الإستقرار والتوافق مع الآخرين.

- مناقشة الفرضية السادسة :

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين الأولى والثالثة ثانوي في النشاط البدني للتفوق الرياضي ولصالح الأولى ثانوي، وهذا قد يعود إلى إهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لمستوى أولى ثانوي أكثر من مستوى ثالثة ثانوي كما بيناه في مناقشة الفرضية الثانية أن تلاميذ الطور النهائي يميلون إلى العزوف عن ممارسة التربية البدنية والرياضية وبالتالي يقل التفوق الرياضي لديهم ، كذلك ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التحلي عن كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات وهذا ما يميل إليه تلاميذ الاولي ثانوي أكثر من تلاميذ الطور النهائي لكون هذا الأخير يخافون من المخاطرة خوفا من أي سبب يجعلهم منشغلين عن الدراسة وحوض الامتحان النهائي وهذا يقلل التفوق الرياضي لديهم ، كذلك وجود الوقت الكافي لتلاميذ الاولي ثانوي يجعلهم يمارسون أنشطة لا صفية وأنشطة خارجية يكون لها تأثير على التفوق الرياضي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال مشاركة تلاميذ أولى ثانوي في العديد من النوادي الرياضية لكونهم يمتلكون الوقت الكافي ، كذلك قد يكون السبب إلى العامل النفسي والضغوطات التي يعاني منها طلبة الثالثة ثانوي الامر الذي يجعلهم لا يمارسون النشاط البدني والرياضي التربوي بأريحية ، كذلك قد يكون السبب هو التغيرات التي تصاحب فترة المراهقة المتوسطة حيث يكون

الإختلاف بين بداية هذه المرحلة ونهايتها ، حيث نجدهم في بداية هذه المرحلة حركيين ويميلون للعب وإثبات الذات أمام الآخرين ، كذلك قد يعود السبب إلى رغبة تلميذ أولى ثانوي للحصول على نتائج جيدة في الامتحانات الفصلية ، الامر الذي يجعله يعطي أقصى جهد في ممارسة التزينة البدنية والرياضية عكس تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لا يعطون أهمية لهذه الإمتحانات الفصلية وبالتالي يقل التفوق الرياضي لديهم .

• الإستنتاجات :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني للصحة واللياقة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة جمالية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني لخفض التوتر بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

➤ ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ المرحلة الثانوية (مستوى أولى ثانوي وثالثة ثانوي) قد تحققت جزئياً .

ذخائصة

خلاصة :

الدافعية هي أكثر الموضوعات التي يتطرق إليها العديد من المربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية ، ويعود ذلك لصعوبة ملاحظتها وقياسها مباشرة هذا من جهة ومن جهة أخرى إلى أهميتها الكبيرة في توجيه وتربية الأجيال ، كل واحد حسب قدرته الفردية حتى يساهم في بناء المجتمع مستقبلا. من هذا المنطلق يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة حول معرفة الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ المستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي ، وقد أجريت الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية في بعض ثانويات ولاية الوادي ، وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى العديد من النتائج وهي:

- حيث أسفرت نتائج الدراسة أنه هناك تشابه كبير بين المستويين في النشاط البدني كخبرة اجتماعية و كخبرة جمالية و لخفض التوتر، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي .

- كذلك أوضحت نتائج الدراسة عن ظهور فروق جوهرية بين مجموعتي البحث في دافع النشاط البدني للصحة واللياقة و توتر ومخاطرة و للتفوق الرياضي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

كما يمكن القول أن النتائج التي توصلت إليها ، لا تمثل سوى العينة والمجتمع الذي أخذت منه ، ولا يمكن تعميمها على كل المستويات .

وفي الأخير نتمنى أن يقبل الطلبة والأساتذة على الدراسات الخاصة بالدافعية في المجال التربوي والرياضي ، وذلك في مختلف الأطوار التعليمية والغير تعليمية ، وذلك حتى يستفاد منها في مختلف الإصلاحات التي تدفع بالرقي والتقدم .

- ✓ تقديم العون التربوي والمعنوي من طرف المشرفين على عملية التكوين للتلاميذ حتى يتعزز حبههم للدافعية ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار.
- ✓ القيام بدراسة مقارنة في دافعية تلاميذ الولاية وبعض المدارس داخل الوطن و خارجها.
- ✓ القيام بالبحوث باستمرار للوصول لأفضل الأساليب الواقعية التي تصلح دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي باختلاف المناطق والإفراد للوصول إلى أفضل المستويات.
- ✓ إجراء دراسة تتبعه للتعرف على دافعية التلاميذ عندما يلتحقون بالمدارس إلى حين تخرجهم منها نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بحيث يمكن معرفة مدى التغير في دافعية التلاميذ أنفسهم خلال تلك المستويات المختلفة مع ملاحظة اثر الدافعية على التحصيل الدراسي.
- ✓ على أساتذة التربية البدنية والرياضية ومسؤولي التربية أن يعطوا أهمية كبيرة لدوافع التلاميذ المختلفة حتى يتسنى لهم تسطير البرامج التربوية بصفة عامة ، وبرامج التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.
- ✓ توجيه التلاميذ وفقا لميولاتهم واتجاهاتهم واستعداداتهم البدنية والنفسية ، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ✓ توفير الوسائل الرياضية والترفيهية لممارسة النشاط الرياضي سواء في المؤسسات التعليمية أو غير تعليمية، وإعداد المجالات و وسائل الإعلام الرياضية المفيدة، وذلك لاكتساب الأفراد الثقافة الرياضية التي تعتبر جزء من الثقافة العامة في الشعوب المتحضرة.
- ✓ على أساتذة التربية البدنية والرياضية متابعة التلميذ مهما كان سنه، وتحديد مشاكله وانشغالاته، واحتياجاته. ليس بالملاحظة فقط بل بالاختبارات والمقابلات الشخصية إذا اقتضت الضرورة ذلك، حتى يشعر التلميذ أن هناك من يهتم به، وبالتالي يقدم على المثابرة والعمل بجدية.
- ✓ القيام بملتقيات ودورات علمية لأساتذة التربية البدنية والرياضية يشرف عليها الأساتذة الجامعيين المتخصصين في التربية البدنية والرياضية، وكذا علم النفس التربوي والرياضي، حتى يكون الجانب النظري مرتبط بالجانب العلمي.
- ✓ - الأخذ بعين الإعتبار نتائج هذه الدراسة عند القيام بدراسات أخرى مشابهة .
- ✓ الاعتناء بدوافع وميول و اتجاهات التلاميذ الرياضية ، وذلك بتنويع وتعدد النشاطات البدنية و الرياضية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع و المصادر

- القرآن الكريم .
 - الحديث النبوي الشريف .
 - الكتب:
- 1- ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، 1994.
 - 2- أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
 - 3- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
 - 4- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضة ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة، 1997.
 - 5- أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة 1997.
 - 6- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط3، القاهرة ، 2001.
 - 7- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1996.
 - 8- أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998.
 - 9- أمين أنور الخولي، عدلي بيومي، الجمباز التربوي للأطفال والناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
 - 10- أمين أنور الخولي، وآخرون ، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
 - 11- بسطيوس أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1996.

- 12- نائر أحمد غباري ، الدافعية النظرية والتطبيق ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، سنة 2008.
- 13- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، بدون طبعة ، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة ، 1995.
- 14- حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، ط6، دار المعرفة العربية ، بيروت ، 1984 .
- 15- خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة، مصر ، 2000.
- 16- خير الدين عويس ، دليل البحث العلمي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 17- ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، البحث العلمي (مفهومه ، اساليبه ، أدواته) ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998 .
- 18- رجاء محمود عثمان، وعصام توفيق قمر ، النشاط الطلابي أسس نظرية – تجارب علمية – تطبيقات عملية ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 2009.
- 19- رمضان محمد القذافي، الصحة النفسية والتوافق ، ط1، المكتب الجامعي الحديث.
- 20- صالح عبد العزيز ، التربية وطرق التدريس، ج1، دار المعارف، مصر 1988.
- 21- صدقي نور الدين محمد ، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 22- عامر إبراهيم فندلجي ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار اليازوري العلمية ، 1999.

- 23- عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، ط 2 ، المطبعة الجامعية الأزراطية، الإسكندرية ، 2001 .
- 24- عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .
- 25- عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 .
- 26- عصام نور ، علم النفس النمو، بدون طبعة ، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ، مصر، 2006 .
- 27- علي الدريدي، السيد علي محمد، منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط 1، دار الفرقان، سنة 1983 .
- 28- علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 .
- 29- فؤاد افرام السبباني ، منجد الطالب ، دار المشرق، ط 3 ، بيروت ، 1995 .
- 30- فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر، 2001 .
- 31- قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1997 .
- 32- محمد الحماحي ، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1 القاهرة، 1999 .
- 33- محمد الحماحي، أنور الخولي ، أسس بناء برامج التربية البنية والرياضية ، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
- 34- حمد بالرابح ، الدافعية الإنسانية ، بدون طبعة ديوان، المطبوعات الجامعية بوهران ، 2011 .

- 35- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " ط1، مركز الكتاب للنشر ، مصر، 1998 .
- 36- محمد حسن علاوي ، أسامة كمال راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
- 37- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، ط1، دار المعارف ، القاهرة، 1987 .
- 38- محمد سعيد عزمي ، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، 2004.
- 39- محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، ط1، دار الفكر ، الأردن ، 2000 .
- 40- محمد عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 41- محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1992.
- 42- محمود عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 43- مديرية التعليم الأساسي، منهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية 2005.
- 44- مروان ع المجيد إبراهيم ، أسس البحث العلمي، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان الأردن ، 2000.
- 45- مريم سليم ، علم النفس النمو ، ط1، دار النهضة العربية بيروت لبنان ، سنة 2002.
- 46- مصطفى السايح محمد، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1، الإسكندرية 2003.

- 47- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990
- 48- مكارم علمي أبو هريرة ، محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية.ط2. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 49- منى فياض ، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
- 50- نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000.
- 51- ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2004.
- 52- نزار الطالب و محمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981.
- 53- وجيه محبوب ، طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993.
- الرسائل والمذكرات:
- 54- بلول فريد ،علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله ، 2008-
- 2009.
- 55- بقدي محمد ، ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة مذكرة ماستر ، الثانوية ،جامعة الشلف ، 2010-2011 .

- 56- بوسنان فاتح ، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق ، رسالة ماجستير ، معهد سيدي عبد الله -الجزائر- 2011-2012.
- 57- حاج صدوق عبد الرحمن و شماني محمد ، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي ، مذكرة ماستر ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -جامعة خميس مليانة - 2013 .
- 58- خيرى سمير،أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة 2001.
- 59- دريش معاد ، غواطي خير الدين ،دافعية تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، مذكرة ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -جامعة خميس مليانة -2013- 2014 .
- 60- ربح صالح ،الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،معهد التربية البدنية سيدي عبد الله - زرالدة- أطروحة دكتوراه ،جامعة الجزائر3 ،2013 .
- 61- فاسخ وسام ،أثر التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله - زرلدة -الجزائر- 2007-2008 .
- 62- قية رفيق ،دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة ماستر ،قسم التربية البدنية والرياضية -بسكرة -2011- 2012.
- 63- كنيوة مولود، دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية- جامعة منتوري ،قسنطينة، 2008.

- 64- مرزاقه جمال ،أهميه استشارة الدفاعيه من خلال ممارسة التريبيه البدنيه والرياضيه وعلاقتها بالتفوق
الدراسي لدى طلاب المرحله الثانويه بالجزائر، رساله ماجستير ،قسم التريبيه البدنيه والرياضيه - دالي
ابراهيم- جامعه الجزائر-2000-2001 .
- 65- مرزوقي محمد ياسين ،أهميه الدفاعيه على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد -صنف
اواسط - مذكرة ماستر قسم التريبيه الحركيه بسكرة ،2012,2013.
- المراجع باللغة الأجنبية :

66-Thomas.R , Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991.

67-Gerard , Bet Gros.G ,in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985.

68 -Macolin (revie). Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d
uneequipe .N 02.Spécial Sport .Février 1998.

69 -p.seners La leçon d'EPS. Editions vigot.Paris. France. 2002..

70 - jean-jacquessarthou. Enseigner l'EPS de la reflexion didactique a l'action
pedagogique.editionactio. Paris.2003.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيم مقياس الاتجاهات

نحو النشاط البدني

إلى السيد المحترم الأستاذ:

تحية طيبة وبعد : في اطار التحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان " دراسة مقارنة لدافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ المرحلة الثانوية" يسعدني أن أضع بين يديك هذا المقياس لتقوم بتحكيمة وذلك لغرض البحث العلمي .

"تقبلوا منا فائق عبارات التقدير والاحترام"

ملاحظة:

- اختار بوضع العلامة X على العبارات التي تناسب وتطابق رأيك
- في حالة كان اختيارك بأن العبارة "غير مناسبة" قم بالتصحيح

إشراف الدكتور:

شتيوي عبد المالك

إعداد الطالب الباحث:

عطية عبد الرحيم

السنة الجامعية: 2015/ 2016

1- بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
01	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي		
			التصحيح
02	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد		
			التصحيح
03	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون		
			التصحيح
04	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس		
			التصحيح
05	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين		
			التصحيح
06	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين		
			التصحيح
07	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده		
			التصحيح
08	إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى		

2- بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة:

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
01	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة		
			التصحيح
02	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية		
			التصحيح
03	الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة		
			التصحيح
04	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية		
			التصحيح
05	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية		
			التصحيح
06	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة		
			التصحيح
07	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى		
			التصحيح
08	أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة		
			التصحيح
09	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط		
			التصحيح
10	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي		
			التصحيح
11	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي		
			التصحيح

3- بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
01	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة		
02	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة		
03	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة		
04	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات		
05	إذا طُلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة		
06	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية		
07	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى		
08	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة		
09	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة		

4- بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية:

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
01	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعب)		
			التصحيح
02	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تُظهر جمال حركات اللاعب أو (اللاعب)		
			التصحيح
03	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات		
			التصحيح
04	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية		
			التصحيح
05	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى اشباع التذوق الجمالي أو الفني		
			التصحيح
06	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية		
			التصحيح
07	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي		
			التصحيح
08	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة		
			التصحيح
09	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه		
			التصحيح

5- بُعد النشاط البدني لخفض التوتر:

الرقم	البيانات	مناسبة	غير مناسبة
01	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية		
02	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية		
03	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء		
04	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية و العدوان		
05	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة		
06	أشعر بأن الرياضة تعزلي تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية		
07	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية		
08	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح		
09	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء		

6- بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي:

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
01	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية القومية		
			التصحيح
02	لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية		
			التصحيح
03	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة		
			التصحيح
04	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة		
			التصحيح
05	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد		
			التصحيح
06	نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة		
			التصحيح
07	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل ومجهود كبير		
			التصحيح
08	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد		
			التصحيح

الإمضاء :

الاستاذ المحكم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الموجه لتلاميذ المرحلة الثانوية

تحية طيبة وبعد : من اجل انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان "دراسة مقارنة لدافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ المرحلة الثانوية" يسعدني أن أضع بين يديك عزيزي التلميذ هذا المقياس وأرجوا منك إتباع التعليمات الآتية خلال الإجابة :

تعليمات تطبيق المقياس:

يجرى هذا المقياس بغرض عمل بحث علمي ، حاول أن تكون صريح في استجابتك وفيما يلي مجموعة من العبارات ، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة ، لكن المطلوب منك أن تحدد إجابتك دون أن تترك عبارة واحدة بقدر الإمكان

لا يوجد زمنا محدد لإتمام هذا المقياس ، لكن حاول أن تجيب بسرعة .

إشراف الدكتور :

شتيوي عبد المالك

إعداد الطالب الباحث :

عطية عبد الرحيم

السنة الجامعية : 2016/2015

1- بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

الرقم	العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
01	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي					
02	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد					
03	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون					
04	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس					
05	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين					
06	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين					
07	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده					
08	إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى					

2- بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة:

أعراض بدرجة كبيرة	أعراض	لم أكون رأي بعد	أوافق	أوافق بدرجة كبيرة	العبـارات	الرقم
					في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة	01
					لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية	02
					الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة	03
					أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية	04
					عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية	05
					الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة	06
					الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى	07
					أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة	08
					لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	09
					المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي	10
					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	11

3- بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

الرقم	العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض بدرجة كبيرة	أعارض
01	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
02	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة					
03	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة					
04	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات					
05	إذا طُلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة					
06	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل تسلق الأشجار القصيرة عن الأشجار العالية					
07	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى					
08	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة					
09	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة					

4- بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية:

أعراض بدرجة كبيرة	أعراض	لم أكون رأي بعد	أوافق	أوافق بدرجة كبيرة	العبارات	الرقم
					أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها التلميذ (التلميذة)	01
					تعجبي الأنشطة الرياضية التي تُظهر جمال حركات التلميذ أو (التلميذة)	02
					في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات	03
					الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	04
					أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني	05
					أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية	06
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي	07
					الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة	08
					أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه	09

5- بُعد النشاط البدني لخفض التوتر:

الرقم	العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض بدرجة كبيرة	أعارض
01	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية					
02	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية					
03	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء					
04	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الاضطرابات النفسية					
05	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة					
06	أشعر بأن الرياضة تعزلي تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية					
07	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية					
08	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح					
09	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستحمام والاسترخاء					

6- بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي:

الرقم	العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض بدرجة كبيرة	أعارض
01	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية الوطنية					
02	لا أستطيع أن أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
03	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة					
04	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					
05	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد					
06	نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة					
07	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل ومجهود كبير					
08	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد					