



جامعة محمد خيضر - بصرة -

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:

## التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية

- دراسة ميدانية على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي-

- تحت إشراف الأستاذ :

حاجي عبد القادر

- من إعداد الطالب:

موساوي أحمد

السنة الجامعية: 2016/2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء خاص



الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا  
وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (صلي الله عليه وسلم) وعلي آله  
وصحبه أجمعين أما بعد: **قال تعالى: (اخفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِ  
مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا)**  
**الإسراء: الآية: 24**

اهدي ثمرة جهدي هذه إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن،  
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء  
والعطاء، إلى أمي الغالية (فضيلة) حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.  
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا وعمل بلا راحة  
ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي (عبد القادر).  
والى كل أخوتي وإخواني الأعزاء

الى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم: جدتي أطال الله في عمرها ،أعمامي وعمتي  
وأخوالي والى كل أبنائهم والى خلاتي والى كل أبنائهم و خاصة طاهر والى كل من عائلة موساوي  
الى كل أصدقاء الدراسة في السنة ثانياة ماستر والى طاهر ومحمد رضا وحسين وزين العبيدين  
وزيدان وصالح وزكريا عاشور

الى كل من علمني حرفا وكل من ساعدني في انجاز هذا العمل و الى كل الأصدقاء ورفقائي في  
الحي والى الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب ولم تسع هذه السطور لذكرهم .



موساوي أحمد



# تسکرات

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لي لإنجاز هذا البحث.

يسعدني ويشرفني أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معي في إنجاز

هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: "عبد القادر حاجي"، المشرف على بحثي

فلم يخل بتوجيهاته ونصائحه علي، ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لي،

حتى تم إنجاز هذا العمل.

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر - بسكرة.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

أحمد موساوي

إهداء	
تشكرات	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
أ- ب	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1- الإشكالية
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية البحث
6	4- أهداف البحث
6	5- أسباب اختيار البحث
7	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
9	7- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية	
12	تمهيد
13	1- التربية العامة
13	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية
14	3- التشريعات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية في الجزائر
17	4- قانون المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها 1989 م
18	5- قانون 10/04
19	6- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها
21	7- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
21	8- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
22	9- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
22	10- برنامج التربية البدنية والرياضية

23	11-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
26	12-الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
26	13-أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
28	14-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
29	15-بناء حصة التربية البدنية والرياضية
31	16-تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
33	خلاصة الفصل
الفصل الثاني : الأثار النفسية والجسمية	
34	تمهيد
35	1- تعريف النمو
35	2- الغرض من دراسة النمو
36	3-تعريف النمو النفسي
36	4-علاقة التربية البدنية بالنمو النفسي
37	5-الأثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
39	5-1-التربية البدنية واثرها على الحالة المزاجية
39	5-2- التربية البدنية والرياضية واثرها على خفض القلق والإكتئاب
40	5-3- التربية البدنية والرياضية واثراها على الحياة الإجتماعية
41	5-4- التربية البدنية والرياضية وأثرها على السمات الشخصية
41	6- النمو الجسمي
42	7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الجسمي
42	8-الأثار الجسمية للتربية البدنية والرياضية
42	8-1-أثر التربية البدنية والرياضية على القوام
43	8-2- أثر التربية البدنية والرياضية على تنمية عناصر اللياقة البدنية
43	8-3- أثر التربية البدنية والرياضية على بعض الأجهزة الحوية في الجسم
44	8-3-1-أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الدوري
44	8-3-2- أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي
45	8-3-3- أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز العصبي

45	8-3-4- أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم
46	8-3-5- أثر التربية البدنية والرياضية على النمو
47	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
48	تمهيد
49	1- مفهوم المراهقة
49	2- تعريف المراهقة
50	3- مراحل المراهقة
50	3-1- المراهقة المبكرة
50	3-2- المراهقة الوسطى
51	3-3- المراهقة المتأخرة
51	4- خصائص المراهقة
55	5- حاجات المراهقة
56	6- أشكال المراهقة
59	7- أهمية المراهقة في التطور الحركي
59	8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقة
60	9- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى المراهقة
61	10- مشكلات المراهقة
62	11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
63	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث	
65	تمهيد
66	1- الدراسة الإستطلاعية
66	2- المنهج المستخدم
66	3- أدوات الدراسة
67	4- مجتمع البحث
67	5- عينة البحث وكيفية إختيارها



68	6-متغيرات الدراسة
68	7- المجال الزماني والمكاني
69	8- إجراءات التطبيق الميداني (المعالجة الإحصائية)
الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
70	- عرض وتحليل نتائج الدراسة
91	- مناقشة نتائج الدراسة
92	- خلاصة عامة
93	- خاتمة
94	- اقتراحات وتوصيات
95	- قائمة المراجع
- الملاحق	
- ملخص البحث	

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
70	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الأولى	01
71	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثانية	02
72	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثالثة	03
73	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الرابعة	04
74	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الخامسة	05
75	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السادسة	06
76	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السابعة	07
77	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثامنة	08
78	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة التاسعة	09
79	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة العاشرة	10
80	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الحادية عشر	11
81	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثانية عشر	12
82	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثالثة عشر	13
83	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الرابعة عشر	14
84	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الخامسة عشر	15
85	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السادسة عشر	16
86	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السابعة عشر	17
87	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثامنة عشر	18
88	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة التاسعة عشر	19
89	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة عشرون	20
90	يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة واحد وعشرون	21

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	الرقم
70	يمثل مدى إهتمام التلاميذ بالحصّة	01
71	يمثل إنعكاس حصّة تربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي	02
72	يمثل التلاميذ وشعورهم عند إلغاء حصّة تربية البدنية والرياضية	03
73	يمثل الأهمية الحقيقية لحصّة تربية البدنية والرياضية عند التلاميذ	04
74	يمثل التلاميذ وحالتهم النفسية أثناء الحصّة	05
75	يبين رغبة التلاميذ في القيادة وتحمل المسؤولية	06
76	يمثل التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز	07
77	يمثل مدى إستمتاع التلاميذ بالحصّة	08
78	يمثل مدى مساعدة الحصّة التلاميذ في استيعاب الدروس	09
79	يمثل مدى مساهمة الحصّة في جعل التلميذ بعيدا عن المشاكل النفسية	10
80	يمثل نوع النشاط الذي يحبّه التلميذ	11
81	يمثل دور الحصّة في ضبط السلوك	12
82	يمثل دور الحصّة في الحفاظ على التوازن	13
83	يمثل مساهمة الحصّة في رفع الكفاءة البدنية لتلاميذ	14
84	يمثل النشاط الرياضي أثره على القلب	15
85	يمثل حصّة تربية البدنية والرياضية وأثرها على التنفس	16
86	يمثل حصّة تربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على الجسم	17
87	يمثل مدى مساهمة الحصّة في تقوية الجسم	18
88	يمثل مدى مساهمة الحصّة في فتح شهية التلميذ	19
89	يمثل الحصّة تربية البدنية والرياضية ودورها في الحفاظ على توازن التلميذ	20
90	يمثل التربية البدنية ودورها في تطوير عناصر اللياقة البدنية	21

تعتبر التربية البدنية والرياضية في عصرنا هذا ظاهرة إجتماعية وحضارية يمكننا من خلالها قياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم ، كما أنها تلعب دورا هاما في خلق العلاقات الطيبة والحسنة وتوثيقها بين الشعوب وذلك من خلال تبادل الخبرات والتجارب والتعاون والسعي من أجل تحقيق هدف مشترك ألا وهو تطوير مجال التربية البدنية والرياضية وتنميتها داخل المؤسسات التربوية ،فالتلميذ الذي يتعب ذهنه طوال النهار في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أية حركة ويكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم وتقيده حرته يحتاج الى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

وبما أن التربية البدنية والرياضة هي نظام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل فهي جزء من التربية العامة ومظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية وممارستها من بين الأنشطة التعليمية الرسمية المقررة طيلة حياة التلميذ الدراسية تحت رعاية أستاذة مختصين ومؤطرين مهمتهم تحقيق أهداف المنظومة التربوية.

ولما كانت التربية البدنية والرياضية مادة أساسية مقررة من طرف وزارة التربية والتعليم لا تقل أهمية عن المواد الأخرى ،تهدف أساسا إلى تدريب وتعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم ، إلا إن هذه الاخيرة تترك بعض الإنعكاسات والأثارعلى مختلف جوانب شخصية المراهق ،ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم الجوانب فيها لما له من دور هام في بناء الشخصية والتحصيل العلمي ، ومن آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق نفسيا نجد أنها تريحه من روتين وتعب الدراسة والضغوطات اليومية وتحدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر، كما نجد إنعكاساتها على الجانب الجسمي للمراهق فنجد أنها تعمل على تريض جسمه لطرده الكسل والخمول منه فالتلميذ الرياضي يكون أكثر نشاطا وحيوية من زملائه غير الرياضيين.

ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل الأطوار التعليمية ، وأصبحت حصة تربية البدنية والرياضية مادة أساسية ضمن برنامج دراسي في مرحلة التعليم الثانوي حيث أنها تتميز عن باقي المواد التعليمية ،فهي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة ،وكونها تؤثر على المراهق تأثيرا فعالا لأن هناك توافق بين هذه الجوانب الجسمية والنفسية ،حيث أنهما يمثلان وحدة واحدة ،الواحد منها يزود الآخر بالقوة ، وإرشاد الفرد إلى الطريق السلم وفكرة "العقل السليم في الجسم السليم " .

من خلال بحثنا هذا نحاول إضهار وإبراز التربية البدنية والرياضية ومعرفة أهمية إنعكاسات هذه المادة وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن هنا كان إهتمامنا وإختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت عنوان الشامل "التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية" ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي : حيث بدأنا بالجانب التمهيدي وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي إنطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح

التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية ، وتحديد فرضيات البحث ، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها ثم أسباب إختيار الموضوع وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات واخيرا الدراسات السابقة لبحثنا هذا .

أما الجانب النظري فيتكون من الفصل الأول : حيث تناولنا فيه التربية البدنية والرياضية .

الفصل الثاني : تم التطرق فيه لموضوع الأثار النفسية والجسمية .

الفصل الثالث: فقد تضمن موضوع المراهقة.

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين وهما :

الفصل الاول : الطرق المنهجية للبحث تطرقنا فيه إلى المنهج المستخدم في الدراسة والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة ومجتمع البحث ثم عينة البحث وكيفية إختيارها وفي الأخير ادوات الدراسة.

أما الفصل الثاني: تناولنا فيه عرض البيانات وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع.

الجانب التمهيدي

## 1-الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية جزء هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمدد ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط وإنما تمتد أثارها الايجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والحركية والمعرفية والمهارية. ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية التربية البدنية على مستوى القومي ما ذكره سقراط " إن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه ويستجيب لندا الوطن إذا دعا الداعي ".

كما ذكر المؤلف "تشيلر" في رسالته "جماليات التربية". إن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب ويعتقد المفكر "رايد" أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب بل على النقيض فانه الوقت الوحيد الذي يمضى على خير وجه.1

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني الرياضي وكما يلتمس منه الفرد الراحة النفسية والجسمية وقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل، التي تؤثر سلبا على شخصية التلميذ.

ومن المؤكد للعام والخاص أن التربية البدنية والرياضية تعتبر عنصرا قويا وفعالا في إعداد المواطن المتمكن من تشكيل حياته والمتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر، وتلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما وهذا لما تتركه من أثار مختلفة على ممارستها، فبرامجها ليست مجرد تدريبات بدنية. بل أوسع من ذلك فبرامج التربية البدنية والرياضية تحت إشراف المرابي المؤهل تساعد على جعل المراهق المتمدرس أكثر ائزان وواعيا منه لسلوكاته كونه يمر بمرحلة نضج تدفعه لممارسة سلوكات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس بالرجولة عند الذكور فهو كثيرا ما يتعلم سلوكات عديدة عن طريق ملاحظته لما يحيط به، ولهذا فالتربية البدنية والرياضية تحمل في معانيها أهمية بالغة من خلال تأثيراتها النفسية والجسمية،وعليه من هنا نطرح التساؤل التالي :

هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية ؟  
التساؤلات الفرعية:

-هل لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للتلميذ؟

-هل لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الجسمي للتلميذ؟

<sup>1</sup> راجحي عبد العزيز،مذكرة تخرج دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذالطور المتوسط،جامعة ورقلة،2012

## 2-فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية.

### الفرضيات الجزئية:

- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للتلميذ.

- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الجسمي للتلميذ.

## 3-أهمية البحث:

تعتبر المرحلة الثانوية من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته وتقوى لديه روح الحماس والرغبة في التنافس، وباعتبار مادة التربية البدنية والرياضية كمادة إجبارية في المنظومة التربوية، فالتلميذ يحتاج إلى ممارسات رياضية تجعله أكثر تكيف لمسايرة العصر والتطلع نحو المستقبل ، ولذا بحثنا هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها أن نعرف تأثيرات هذه المادة الحيوية من النواحي النفسية والجسمية على التلميذ، وكذا إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تصحيح اعتقاد الكثير من الذين يعتبرونها مجرد ألعاب لا غير.

## 4- أهداف البحث:

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام على التربية البدنية والرياضية المدرسية (الثانوية) وبالأحرى على تأثيراتها النفسية والجسمية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية وتستهدف دراستنا نقاط أساسية وتتمثل في:

- معرفة تأثيرات التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي والجسمي للتلميذ.
- معرفة نوعية التأثير التي تحدث عند التلميذ.
- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية والرياضية بالمدارس .

## 5- أسباب اختيار البحث:

### أ-أسباب موضوعية:

- عدم اعطاء الاهمية اللائقة لحصة التربية البدنية والرياضية في المدارس
- إبراز الأهمية الأكاديمية للتربية البدنية والرياضية
- اثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال



ب-أسباب ذاتية:

- الرغبة الكبيرة في انجاز هذا الموضوع
- كون هذا الموضوع جيد ولم يتطرق اليه الكثير

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

من أجل تحقيق التواصل بين الباحث والقارئ، نرى أنه من الضروري تقديم تحديدا للمفاهيم والمصطلحات الدالة والتي يتمحور عليها موضوع البحث، حتى نبسط للقارئ وتكون له رؤية واضحة حول دواعي استعمالها وأهمية ذلك في الفهم الجيد للبحث، وتعتبر أهم المفاهيم والمصطلحات الواردة في بحثنا هي:

6-1 التربية البدنية والرياضية:

- لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وان نجدها تختلف في شكلها فان مضمونها لم يتغير فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميداني تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من النشاط البدني.<sup>2</sup>

- هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت اشراف قيادة واعية.<sup>3</sup>

التعريف الاجرائي:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه .من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة المختارة التي تمارس بقيادة و اشراف أساتذة ،وهذا بهدف اعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية والنفسية.

6-2 تعريف المراهقة لغة وصطلاحا:

-لغة:

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق .

-تعني الاقتراب والدنو من الحلم ،والمراهقة بهذا المعنى الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية

<sup>2</sup> صالح عبد العزيز ،التربية وطرق التدريس ،دار المعارف القاهرة مصر 1968 ص57  
<sup>3</sup> عبد الحميد شرف ،تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية ،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر .ط1، 2000 ص25

adolescence والمشتقة من الفعل اللاتيني adolescere ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي

والانفعالي والاجتماعي والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشدا.<sup>4</sup>

-اصطلاحا:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 سنة الى 20 سنة وهذا التحديد غير دقيق لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية.

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة، كالحساسية الزائدة والوقوع على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.

والمراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء النضج الوظيفي الجنسية وتنتهي بسن الرشد واشراف القوى العقلية المختلفة على امام النضج.<sup>5</sup>

التعريف الاجرائي:

المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة الى الرجولة، تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد تصحبها تغيرات جسمية عقلية وانفعالية .

3-6 تعريف الحالة النفسية:

تعرف بأنها التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والأخرين ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه وقدرته على اشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين.<sup>6</sup>

التعريف الاجرائي:

هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة

4-6 تعريف الحالة الجسمية:

تعرف بأنها التوافق بين الوظائف الجسمية للفرد مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة به ثم الاحساس بالقوة والنشاط والحيوية.<sup>7</sup>

التعريف الاجرائي:

هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة

<sup>4</sup> على الهنداوى، علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، لبنان، 2002، ص288  
<sup>5</sup> عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، 2002، ص36  
<sup>6</sup> أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، الصحة النفسية. دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة. عمان. الطبعة الأولى 2015. ص29  
<sup>7</sup> <http://www.almualem.net/saboora/showthread.php?t=10968>

## 7-الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: من اعداد الطالب حنيش عمر تحت عنوان :

"تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين والغير الممارسين " جامعة بسكرة رسالة ماجستير2010/2011.

### مشكلة الدراسة:

هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟

### الفرضيات:

الفرضية العامة:

-ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الفرضيات الجزئية:

1 توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

2 توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس.

### النتائج المتوصل اليها:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لصالح التلاميذ الاممارسين.
- لا وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ المرحلة المتوسطة حسب الجنس.
- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الدراسة الثانية: من إعداد الطالب بوداود طارق، يوسف عمر تحت عنوان:

"التربية البدنية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق 15-18 سنة"

جامعة الأغواط سنة 2008/2009.رسالة ليسانس

مشكلة الدراسة:

ما هو الأثر الذي تلعبه حصة تربية البدنية والرياضية على المراهق المتمدرس؟

الفرضيات:

\* تلعب حصة تربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس.

\* لحصة تربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للمراهق.

\* لحصة تربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الاجتماعي للمراهق.

\* تؤثر حصة تربية البدنية والرياضية على صحة المراهق.

النتائج المتوصل إليها:

- تؤثر حصة تربية البدنية إيجابيا على الجانب النفسي.

- تساعد حصة تربية البدنية على الاندماج في المجتمع.

- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة من أجل مساعدة النشاط الرياضي بصفة عامة.

- يجب التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيا لمحاربة الامراض النفسية على مستوى المدارس.

- تطوير الرياضة المدرسية، وإعطاء المكانة الحقيقية لمادة تربية البدنية.

الجانب النظري

## تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصراً فعالاً ومهماً في حياة الفرد نظراً للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية والجسدية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد.

وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية لا تعمل على التربية الجسدية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

## 1 التربية العامة:

### المقصود بها:

التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، وهي كلمة مشتقة من الفعل ربي يربوا والذي يعني، وفي العربية معناها: التغذية والتهديب للزيادة أو النمو وتستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة أو الإدراك أو التوحيد أو القيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى.

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع"<sup>1</sup>.

ويقول دوركايم: " التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يثير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومها ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة"<sup>2</sup>. فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجي في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المرابي الأمريكي " جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا"<sup>3</sup>.

## 2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث عرف Wuest et Bucher (1990) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت " لو مبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل 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

1 - تركي رابح، " أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1990، ص 10.

2 - صالح عبد العزيز عبد المجيد، " التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، مصر، الجزء الأول، 1968، ص 11 - 15.

3 - صالح عبد العزيز عبد المجيد، " التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، مصر، الجزء الأول، 1968، ص 11 - 15.

اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجة وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلى أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

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

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كويسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف<sup>1</sup>.  
ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: "تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد"<sup>2</sup>.

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر"<sup>3</sup>.  
ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية 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 صالح يخدم وطنه.

### 3 التشريعات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية في الجزائر:

#### 3-1 التربية البدنية والرياضية في الميثاق الوطني 1976 م:

على الجزائر أن تنتهج سياسة جديدة وجريئة في ميدان الرياضة حتى تتوفر للشبيبة الجزائرية كل الإمكانيات التي تساعد على ازدهار الطاقة البدنية والمعنوية.

إن أمراضا مثل سوء التغذية التي فرضها الاستعمار الفرنسي على مجتمعا تفرض جهد خاص لصحة وتطوير شبيبتنا.

1 - قاسم حسن البصري، " نظرية التربية البدنية"، مطبعة الجامعة، بغداد 1979، ص 19.

2 - محمد محمد الجماعي: " فلسفة اللعب"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996، ص 45.

3 - . - أمين أنور الحولي، "أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2001، ص 36.



إن التربية البدنية والرياضية للسببية بصفة خاصة والشعب بصفة عامة تعتبر شرطا ضروريا لصيانة الصحة وتحسينها وتعزيز القدرة على العمل ورفع مستوى المقدرة الدفاعية للأمة في نهاية الأمر، وبهذا الصدد فإن من مبادئنا اعتبار التربية البدنية والرياضية منفعة لا تقل ضرورة عن التعليم وهي واحدة من الحقوق التي يتعين على الدولة تأمينها للمواطن وللشباب منهم خاصة، والثورة الجزائرية تتبنى هذا المبدأ كلية، وسوف تنفذ تدريجيا حسب ما تسمح به إمكانيات البلاد، أن الرياضة فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تسير وتطور خصال معنوية هامة مثل: "الروح الجماعية، الأخوة، حسن التضامن، التعود على العلاقات الاجتماعية..." وزر هذه الكيفية لا تعتبر مجرد تسلية بل أنها تتأكد من نطاق مفاهيم العصر بوصفها أحد الفروع الأساسية لكل سياسة تتناول تكوين الإنسان، لهذه الأسباب كلها يصبح تنظيم النشاط الرياضي جد أساسي من العمل على تكوين الإنسان، لهذه الأسباب كلها يصبح تنظيم النشاط الرياضي جد أساسي من العمل على تكوين الشبيبة وصيانة صحتها ومن أجل هذا فإن المؤسسات التعليمية كلها ستضمن المنشآت التي تعطي قطاعات واسعة من الأنشطة الرياضية في الوقت الذي تزود فيه المدن والقرى بمركبات رياضية تتناسب مع المدينة والقرية، كما أن المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية تنظم وسائل التسلية لمستخدميها وسوف يبذل جهد خاص لتكوين مربي وأساتذة التربية البدنية حتى يتم تزويد كل أصناف النشاطات بالتأطير الذي تحتاجه وبهذه الكيفية تندمج شبيبتنا ضمن شبكة رياضية حقيقية تشمل كامل البلاد وتتخذ الرياضة طابع نشاط جماهيري مفيد فرديا وجماعيا، أما الاعتمادات التي يجب تحفيها لتحقيق هذه الأهداف فإنها لا تعتبر خسارة للبلاد إذ أنها تساهم في تعزيز واستثمار أفضل رأس مال تملكه الأمة وهو الشبيبة والمواطن<sup>1</sup>.

### 3-2 قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 م:

يشير هذا القانون إلى 06 محاور أساسية وهي:

- 1- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- 2- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- 3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- 5- حماية ممارسي الرياضة.
- 6- الشروط المالية.

1 - الميثاق الوطني لسنة 1976 ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ص 295 .

وفيما يلي بعض هذه المحاور والتي تخدم عرض دراستنا.

### 3-3 القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية:

يحتوي هذا القانون 81- 76 ( 23-10-1976 تعريف التربية البدنية مستوى إيدولوجية الدول الاشتراكية السابقة)، والتربية البدنية عامل إدماج وتكوين في النظام التربوي الشامل وهي حق وواجب لكل المواطنين، تنظم نشاطات التربية البدنية والرياضية في جميع القطاعات الوطنية منها الإنتاجية التربوية وحتى العسكرية، وعلى كل الأشخاص المساهمة فيها وتقديم يد المساعدة لها فهنا نلاحظ الإدارة الكبيرة في جعل ممارسة النشاطات البدنية والرياضية الديمقراطية مهما كان السن أو الجنس.

### 3-4 تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات:

التربية البدنية مادة تعليمية في قطاع التكوين والتعليم (المنظومة التربوي) وإلزامية في الامتحانات والمسابقات، أما محتوى البرنامج والمدة الزمنية للتعليم والتكوين فتحدد من طرف وزارة الرياضة والوزارات المعنية الأخرى، أما تكوين الإطارات فيشمل خمس مراحل:

1- تكوين متعدد الجوانب طويل المدة لأساتذة التربية البدنية والرياضية أساتذة مساعدين، أساتذة التعليم الأساسي.

2- تكوين متخصص في فرع الرياضة طويل المدى (مستشار) تقني سام.

3- تكوين إطارات شبه رياضية (أعوان الطب الرياضي، التسيير الصيانة، الإعلام).

### 3-5 التجهيزات والعتاد والوسائل الرياضية:

المادة 64 : تسهر الدولة بمشاركة الجماعات المحلية من أجل تشجيع وترقية وتنمية الممارسة البدنية وعلى تهيئة المنشآت الرياضية المتنوعة وتكييفها مع متطلبات مختلفة الأشكال وذلك طبقا للمخطط الوطني للتنمية.

المادة 65 : يجب أن يحتوي المناطق السكنية ومؤسسات التربية التكوين على المنشآت الرياضية ومساحات اللعب طبقا للمواصفات التقنية والأمنية، ويمكن أيضا لكل مجموعة اقتصادية وإدارية إنجاز منشأة رياضية على نفس المنوال وينفس الشروط.

المادة 68 : تحت الدولة وتشجع أحداث صناعات التجهيزات والعتاد الرياضي ضمانا لترقية الممارسة الرياضية وتطويرها.

### 3-6 الممارسة التربوية الجماهيرية:

جاء في المادة 08 من هذا القانون: تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى التربية والتكوين على شكل تعليم مناسب، وتعد كفاءات الأعضاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم.

المادة 12 : تنص على أن الممارسة التنافسية الجماهيرية في الوسط المدرسي والجامعي وفي إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل مؤسسة.

### 4 قانون المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها 1989 م:

#### 4-1 الأحكام العامة والأهداف:

المادة 1: يحدد هذا القانون مبادئ تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية ووسائل تطويرها وكذلك الأهداف الأساسية المنوط بها.

المادة 2: تعتبر المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية مجموعة من الممارسات المدرجة في سياق دائم التطور، منسجم، مندمج في المحيط السياسي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي مع مراعاة القيم الإسلامية.

المادة 3: تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية الممارسة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- تربية الشباب.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.
- تحقيق مثل التقارب، التضامن، الصداقة والسلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى النخبة قصد التمثيل المشرف للبلاد على المساحة الرياضية للدولة.

المادة 04 : تعد الألعاب والرياضة التقليدية جزءا ل يتجزأ من المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية

#### 4-2 تنظيم الممارسات البدنية والرياضية:

المادة 05 : تختلف الممارسات البدنية والرياضية حسب طبيعتها وكثافتها وبأهدافها المتوجهة وهي منظمة حسب الأشكال التالية: الممارسة التربوية الجماهيرية، الممارسة الترفيهية الجماهيرية، الممارسة الرياضية الجماهيرية<sup>1</sup>.

#### 4-3 استعمال المنشآت الرياضية:

\*-المادة 79 : يكون استعمال المنشآت الرياضية العمودية مجانا للتظاهرات ذات الطابع الوطني الثقافي للممارسات التربوية والمنافسات الجماهيرية في الوسط المدرسي والجماعي بالأولوية للتنظيمات الرياضية للمعاقين وما بين الأحياء.

تخضع المنشآت الرياضية المشار إليها في الفقرة السابقة من طرف أي هيكل أو أي فرد

لكيفيات اتفاقية حسب الشروط المحددة من طرف الوزير المكلف بالرياضة.

\*- المادة 85 : التي وردت في قانون تنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية والرياضية يدعم الحركة الوطنية بالوسائل الجديدة وينظم وينمي الجهاز الوطني للثقافة البدنية والرياضية ويلغي قانون 76/81 بتاريخ 23 أكتوبر 1976 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية<sup>2</sup>.

#### 5 قانون 10/04 :

ويأتي بعد قانون 81/76 قانون رقم 10/04 المؤرخ في 27 جمادى الثانية عام 1427 هجرية الموافق ل 14 فيفري 2004 الجديد المتعلق بالتربية البدنية والرياضية نذكر منه المواد التي تهم موضوع بحثنا:

\*- المادة 02 : تساهم التربية البدنية والرياضية اللتان تعتبران عنصرتين أساسيتين للتربية في التفتح الفكري للمواطنين وتحييتهم بدنيا والمحافظة على صحتهم.

تشكل التربية البدنية والرياضية عاملا هاما في ترقية الشباب اجتماعيا وثقافيا وفي تدعيم قيم التماسك الاجتماعي.

\*- المادة 03 : تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية حقا معترف به لكل المواطنين دون تمييز في السن أو الجنس.

1 - قانون رقم 89 - 03 المؤرخ في 14 فيفري 1989 م والذي يتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها ص314.

2 - قانون رقم 89 - 03 المؤرخ في 14 فيفري 1989 م والذي يتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها، ص314.

\*- المادة 06 : تعليم التربية البدنية والرياضية إجباري في كل أطوار التربية الوطنية ويدرج تدريسها كمادة إلزامية في برامج التربية والتكوين والتعليم المهنيين وتتوج بامتحانات.

\*- المادة 07 : يمكن ممارسة التربية البدنية والرياضية على المستوى التحضيري وتهدف إلى النمو الحركي والنفسي للطفل.

\*- المادة 11 : حجم ساعي مخصص لممارسة الرياضة المدرسية والرياضية الجماعية<sup>1</sup>.

## 6 أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

### 6-1 الأهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية والبدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المعتمدة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

#### 6-1-1 الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.
- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.
- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

#### 6-1-2 الجانب الوجداني:

نفسي عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.

اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.

- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

1 - قانون 10/04 المؤرخ في 27 جمادى الثانية 1427 هجري، الموافق ل 14 فيفري 2004 ، ص 17.

- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة

والمجتمع<sup>1</sup>.

### 3-1-6 الجانب المعرفي:

القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات، القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ. تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.

تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.

### 2-6 الأبعاد:

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل.

### 1-2-6 بعد المواطنة:

عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي.

### 2-2-6 البعد الاجتماعي:

تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

1 - مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، أبريل 2003، ص 78.

## 6-2-3 البعد الخلفي:

تكمّن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط والأفراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الأدوار الإيجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

## 7 علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيهها صحيحاً وسليماً بكسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مرتبطتين ببعضهما ارتباطاً واضحاً ومتفقتين الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بعرض تحقيق أسما القيم الإنسانية وذلك تحت إشراف مؤهلات تربوية<sup>1</sup>.

## 8 أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جداً في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

1 - رابع تركي، "أصول التربية والتعليم"، مرجع سابق، ص 112.

**9 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:**

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية، وهي الأخرى جزئت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء صغرى حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية والرياضية، والدرس بهذا المعنى هو حجر واوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى والهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة في المناهج كلها. لذا وجب أن ندرس التربية البدنية والرياضية إجمالا وتفصيلا وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية.

**10 برنامج التربية البدنية والرياضية:**

إن دروس التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر طوقا إلى كل الأنشطة التي تضيء عليه السعادة والبهجة وتكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذلك كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم تقل 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 وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

**1-10 النشاط الداخلي:**

يعتبر النشاط الداخلي امتداد 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



بممارستها التلاميذ وينظفها ويشرف على تلاميذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مفيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة ويجب أن لا يتعرض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسة قبل بدأ الدرس الأول وأثناء الحصة أو عقي الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبة من بينهم أو أيام الجمعة.

## 10-2 النشاط الخارجي:

وتعتبر استقرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيام التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها<sup>1</sup>.

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 وكذلك العملية والنفسية والاجتماعية.

## 11 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض<sup>2</sup>.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

1 - د. تكرو زكي خطايبية، " المناهج المعاصرة في التربية الرياضية"، دار الفكر، القاهرة، 1997، ص 151-152.

2 - محمد عرفى بسبوني وآخرون، " نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990، ص 94.

**1-11 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:**

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تدمهم أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض<sup>1</sup>.

ويحدد " أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم<sup>2</sup>.

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات<sup>3</sup>.

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

**11-2 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:**

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

- 1 - محمود بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 09.
- 2 - أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988، ص 18.
- 3 - ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي، " طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968، ص 64.

### 11-2-1 أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية<sup>1</sup>.

والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفاً يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف<sup>2</sup>.

### 11-2-2 أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات<sup>3</sup>

### 11-2-3 التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صبغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة<sup>4</sup>.

1 - ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي، " طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968 ، ص 64.

2 - عباس أحمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس، " طرق التدريس في مجال التربية البدنية"، بغداد، 1984 ، ص 80.

3 - محمود عوض بسويوني وآخرون، مرجع سابق، ص 94.

4 - عدنان درويش وآخرون، " التربية الرياضية المدرسية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ، ص 30.

**11-2-4 التربية لحب العمل:**

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وتربيتها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

**11-2-5 التربية الجمالية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي<sup>1</sup>.

**12 الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواطنة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ<sup>2</sup>.

**13 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:**

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا.

1 - ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، مرجع سابق، ص 67-68.

2 - محمود عوض البسيوي وآخرون، مرجع سابق، ص 95.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فجدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي".

أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

### 1-13 تنمية الصفات البدنية:

ويرى "عباس أحمد السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية.

ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع<sup>1</sup>.

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد<sup>2</sup>.

وللفئة العمرية ( 15 - 18 ) سنة يقول "محمد حسن العلاوي" ما يلي: - تتضح القدرات العقلية المختلفة

وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية<sup>3</sup>.

1 - عباس أحمد السمراي، بسطوسي، مرجع سابق، ص 74-75.

2 - قاسم المندلوي وآخرون، "أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، بغداد، 1989، ص 21.

3 - محمد حسن علاوي، "علم النفس التربوي"، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 21.

### 13-2 تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية والتي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية<sup>1</sup>.

وترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية<sup>2</sup>.

### 13-3 النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

### 14 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة... الخ.
- التحكم في القوائم في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

1 - عباس أحمد المرابي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 27.

2 - عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12.

- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون مع الآخرين.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>.

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

## 15 بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي<sup>2</sup>.

### 1-15 الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.
- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي،

الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

1 - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 96.

2 - نفس المرجع، ص 111 - 112.

- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حرقى الملعب وليس على هيئة تشكيات.

## 15-2 الجزء الرئيسى:

فى هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التى تم تحديدها مسبقا، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصّة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكتيك رياضى، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة فى تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين 1:

## 15-2-1 النشاط التعليمى:

يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التى يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهى تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا فى مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التى يقع فيها التلاميذ<sup>2</sup>.
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

- إن النشاط التعليمى له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

1 - عفاف عبد الكرم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" منشأ المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 506.

2 - محمود عوض البسيوي وآخرون، مرجع سابق، ص 144.



**15-2-2 النشاط التطبيقي:**

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

**15-2-3 الجزء الختامي:**

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية<sup>1</sup>.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.

**16 تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:**

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطية في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

<sup>1</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 115 - 116 .

- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه، بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام والموضوع.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يجوبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.
- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 ص 161.

## خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية وعرفنا أهميتها وأسسها العلمية وأهدافها التربوية، وعلاقتها بالتربية العامة والدور الفعال الذي تلعبه في تكوين الشخصية القوية والمواطن الصالح بدنيا وعقليا وخلقا ونفسيا واجتماعيا وعرفنا أن للتربية البدنية والرياضية لها نفس الأهداف والغايات التي تسعى إليها التربية العامة في إعداد شخصية الفرد المراهق، وهذا ما قدمنا إلى القول بأن التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا يمكن الاستغناء عنها في تكوين شخصية المراهق وتنشئته وتنشئة اجتماعية سليمة تجعل منه مواطنا صالحا لمجتمعه بصفة خاصة ولامته بصفة عامة.

تمهيد:

أصبح الانسان في عالمنا الحديث عبدا لكثير من التقنيات ،هو مخترعها تحسبا للقيام بواجباته الحيوية بسهولة وحرية تامة .لكن كلما تطورت التكنولوجيا كلما تظهر حرته شكلية ولم تترك له الوقت الكافي ليكون انسانا متزنا فاصبح في سباق متعب بين رغباته في الترفيه عن نفسه وترويضها وبين وتيرة حياته اليومية وما ينتج عنها من اضطرابات نفسية وجسمية فعلى المربين وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يهتمو بهذا الواقع اليومي المعاش بمساعدة المتعلمين وتحضيرهم بصفة جيدة ومتزنة لاحتواء هذه الحالة النفسية والجسمية بمجاهتها بعزم لكي لا ينحرفوا ، وتكوينهم وترغيبهم في الحياة السليمة والنشطة وحب بذل الجهد في الملاعب الرياضية وفي الطبيعة بدلا من الحياة المستسلمة المضطربة.

**1 تعريف النمو:**

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

والنمو هو السلسلة من التغيرات التي تؤدي بدورها إلى نضج الكائن الحي عبر عمره الزمني، أي خلال فترة حياته، فهو الزيادة في الحجم ومستوى التعقيد، حيث يبدأ منذ لحظة تلقيح البويضة ويستمر إلى مرحلة الرشد.<sup>2</sup>

فيرى الدكتور فؤاد البهي السيد أن النمو سلسلة متتابعة ومتكاملة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدأ انحداره.

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

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

**2 الغرض من دراسة النمو:**

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

وتهدف الدراسة العملية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره كمعرفة الطفل لعمره الزمني وعلاقة وزنه بطوله وعمره وعلاقة لغته بمراحل نموه وبذلك يقيس الباحث النمو الجسمي

<sup>1</sup> عبد الفتاح دويرار "سيكولوجية النمو والارتقاء" - دار المعارف الجامعية -الاسكندرية -بدون طبعة - 1996ص 20 .

<sup>2</sup> مضان محمد القذافي "علم النمو الطفولة والمراهقة" - المكتبة الجامعية الحديثة- الاسكندرية - الطبعة -1997 ص

والنفسى والاجتماعي بمقاييس صحيحة، فيكشف النمو العادي المتوسط والنمو البطيء المتأخر والنمو السريع المتقدم .

### 3 النمو النفسى:

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

إن النمو النفسى هو قدرة الفرد على تحمل الأزمات التي يصادفها في حياته اليومية وخاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق فهو يتميز بقلق و شكوك في نفسه و تأمله في مظهره الخارجى و تصرفاته مع أقرانه و أصدقائه و ملاحظاته لكيفية كلامه معهم 1.

### 4 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسى :

تشير كلمة التربية البدنية إلى عملية التربية التي تتم عن طريق ممارسة نشاطات تنمي و تصون الجسم البشرى وحينما يزاول الفرد لعبة جماعية أو فردية فإن التربية تتم في هذا الوقت 2.

كما غيرت النظريات في علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية و اتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن الغرائز و تحويل طاقاتها إلى تنمية ذاتية للفرد و جلب السرور إلى نفسه و من ثم أصبح الاهتمام بالصحة النفسية في التربية البدنية يسير جنبا إلى جنب مع الاهتمام بالصحة البدنية و صار تعلم المهارات التي تشتمل عليها الأنشطة الرياضية يتم بصورة أفضل بالاعتماد على مبادئ و قوانين التعلم التي تتضمنها الأطر النظرية 3.

<sup>1</sup> عبد الفتاح دوبرار مرجع سابق ص21

<sup>2</sup> محمد الافندي : "علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية" دار النهضة للطبع و النشر . ص.14

<sup>3</sup> محمد الافندي: نفس المرجع السابقص 15-16

## 5 الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق :

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية ، وتدوقه للنشاط و الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ، و نتيجة هذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعي لسلوكات المراهق ، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه .

كما أن التربية البدنية و الرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ و توجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي و كذلك لها دور في توجيه الرغبات و التحرر من الكبت ، و عند الاضطراب و الحركة نجد أن التربية البدنية منصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة و الإسهام في تنمية حصال العزم والاكتمال .

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة و المراهق خاصة ، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 وتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد ، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل ، وذلك لمدة أربعة أشهر والنتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية و كذلك تعديلا في خصائصهم النفسية و لاسيما فيما يخص استقرارهم العاطفي .

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

<sup>1</sup> مالك سليمان مخول:"علم النفس الطفولة والمراهقة" مطابع مؤسسة دمشق -1981- ص 237-238

يقول " أمارداكا " اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل ، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق و التفرغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز و الهوامات الداخلية المكبوتة.<sup>1</sup>

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

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي و السيطرة على المحيط و كذا التحكم في وجوده ، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية الرياضية ، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها و أكثر استعدادا للعمل ، كما أنه يطور فيه الحرية و الإرادة و الجرأة و يحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب و المفهوم و الواجب .

كما تنمي التربية البدنية و الرياضية الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية و المكان ومنه تنمية الإحساس الحركي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد ، ومحاولة اللعب مع الزملاء ، و بذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء و كذلك المسافة بينه و بين الزميل أو الخصم ، و كيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> قاسمي صادق و ايشوكان محمد:"اثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات" مذكرة ليسانس - جامعة الجزائر .. 1994 - ص 32 .

<sup>2</sup> محمد حسن علوي:"علم النفس الرياضي" دار المعارف - الطبعة 1 - 1986 - ص.120



**1-5 ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الحالة المزاجية:**

يعني المزاج حالة الفرد، انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوب فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر عكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ( *PROFIL OF MOODSTATE* ) ويتكون هذا المقياس من 56 تقيس 06 أبعاد.

التوتر والقلق والاكتئاب والحزن، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب والكسل، الاضطراب والارتكاب، وأهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الغير الممارس للنشاط البدني الرياضي.

وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالات المزاجية، فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، وإنما ما تزال لأنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.1

**2-5 ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على خفض القلق والاكتئاب:**

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطابق عليه ببساطة (عصر القلق).

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 60%، وهو أكثر انتشارا بين النساء والرجال بنسبة 12%، وغالبا ما يبدأ عمر الشباب.

وتشير نتائج البحوث التي قام بها " دشمان " 1986 على عينة قوامها 1950 طبيا أمريكيا أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج الاكتئاب ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

<sup>1</sup> -أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977، ص 23.

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية.

### 3-5 ممارسات النشاطات الرياضية وأثرها على الحياة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: 1- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعية.

ولقد لخص كل من " فولكنيز " سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوه إلى السعادة.

- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أسامة راتب: المرجع السابق، ص 24-27.

<sup>2</sup> - أسامة راتب: المرجع السابق، ص 24-27.

## 4-5 تأثير النشاط الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة، وإنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير أو يؤثر على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.

وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل " كوبر (KOOPER 1987) " و " وكان (1967 KANE) "، و (1977 SETCURR) و "مرجان (MORGANE 1980)" أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في:

- الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.

- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول.<sup>1</sup>

## 6 النمو الجسمي:

إن النمو الصحي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيش فيه الفرد داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به؛ قد يتأثر نموه الصحي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية ونومه، وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن؛ فإن من شأنهما أن يتسببا في بطء عملية النمو الصحي.

<sup>1</sup> - أسامة كامل رواتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة ط1 1997، ص 43.

## 7 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الجسمي:

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

وذلك من خلال ممارسة أنواع النشاطات البدنية كما أن التغيرات الجسدية والصحية السريعة قد تحدث للمراهق بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو ينجح منها في بعض الأوقات لذلك يحفز المراهق على ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجامه وبعض المهارات واكتساب لياقة بدنية. 1

## 8 الآثار الجسمية للتربية البدنية والرياضية:

## 8-1 اثر التربية البدنية والرياضية على القوام :

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

وعن القوام ذكرت اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل بالبيت الأبيض أنها العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية.

وقوام الإنسان ما هو إلا هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات . وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم تتحكم في حركاتها وأدائها.

وهذا التركيب المتكامل للجسم الانساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدي كل إنسان رسالته في الحياة .

ومما سبق نتعلم أن ممارسة الرياضة أ له ثر واضح على قوام الفرد ذلك فيما يلي :

<sup>1</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددان للفسولوجية للنشاط الرياضي ط1، 2002، ص 189

التربية البدنية والرياضية تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في نهاية الشكل المتناسق للقوام .

التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمى الذي تغلفه من أي انحرافات أو انحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه.1

زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والنتاج عن أثر الرياضة يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخائها الذي ينتج عنه حدوث " الكرش " .

القوام الجيد لا يشكل عبئا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب ، والحجاب الحاجز مما يزيد كفاءة عمل كلا منها.

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

### 8-2 أثر التربية البدنية والرياضية على تنمية عناصر اللياقة البدنية:

نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمو لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ..... إلخ مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بالإضافة إلى القيام بالأنشطة الرياضية لمواجهة الطوارئ .

### 8-3 اثر التربية البدنية والرياضية على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم:

#### 8-3-1 اثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الدوري:

\* ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين كامل :علاقة الرياضة بالصحة وأثارها على بعض أجهزة الجسم .ص3

\*نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة ومهارة .1

\* عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس للرياضة .

\* الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور " هوارد . سيراج " أخصائي القلب بمدينة بوسطن . أن أحسن ضمان ضد مرض الشريان هو النشاط الرياضي .

\* كما أثبتت التجارب أن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند غير المدرب ، كما نأ ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة أو ن تكون تحت إشراف طبي .

ممارسة النشاط الرياضي يساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة والتي تستهلك عند أداء المجهود البدني .

كما أن درجة تركيز حمض اللا يكت ك تتم في فترة أبطىء بما يسمح للفرد بأداء المجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب.2

### 8-3-2 أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز التنفسي:

ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يساعد على:

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

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين كامل :علاقة الرياضة بالصحة وأثارها على بعض أجهزة الجسم .ص3.4

<sup>2</sup> خالد صلاح الدين كامل: المرجع السابق ص 4

\* ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي .

\* ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب .

### 8-3-3 أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز العصبي:

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

\* الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي .

\* الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

\* الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب هذا فضلا على أن الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي .<sup>1</sup>

### 8-3-4 أثر التربية البدنية والرياضية على الجهاز الهضمي وعملية الهضم:

تعمل الرياضة على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين ، أي أن كمية الدم المؤكسد في الجسم تزداد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد كفاءة المعدة والأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة في الأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفاءتها في سرعة عملية الهضم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين كامل: المرجع السابق.ص5

<sup>2</sup> خالد صلاح الدين كامل: المرجع السابق.ص5.6

**8-3-5 أثر التربية البدنية والرياضية على عملية النمو:**

من المعروف أن لكل مرحلة سنية معينة معدلات نمو خاصة بها:

طول الجسم - طول الأطراف - العمر الفسيولوجي - العمر العقلي .. الخ

وعلى المربين أن يتعرفوا على المميزات الخاصة بكل مرحلة سنية حتى يتمكنوا من تخطيط برامج نشاطاتهم بحيث تلبي رغبات واحتياجات الأفراد الذين يعملون معهم واضعين في أذهنهم بعض الحقائق الهامة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين كامل: المرجع السابق.ص6



## خلاصة:

ترمي التربية البدنية والرياضية الى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا وجسميا والرقى بحياة المجتمع فهي تعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل وتجعل العقل نشطا قادرا على التفكير والاستعاب فتجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع فالتمارين الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، وتساهم في تخلص الفرد من التوتر والقلق وتعمل على نمو الفرد من جميع النواحي.

## تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

**1 مفهوم المراهقة:**

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"<sup>1</sup>

**2 تعريف المراهقة:****1-2 لغة:**

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. 2  
إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. 3

**2-2 اصطلاحا:**

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. 4  
إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، والانفعالي، والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. 5

<sup>1</sup> عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

<sup>2</sup> أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان، ص430

<sup>3</sup> فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص254.

<sup>4</sup> محمد الحممامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.

<sup>5</sup> مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189

**3 مراحل المراهقة:**

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المهتمين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا<sup>6</sup> والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

**3-1 المراهقة المبكرة:**

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي<sup>6</sup>

فنجده من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

**3-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):**

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> -منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.  
<sup>7</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب، ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

**3-3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):**

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. 8

**4 خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة :****1-4 خصائص القدرات الحركية:**

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). 9

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة تردداتها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. 10

8 - حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

9 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

10 - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371

العمر: 15 - 19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700
1.85	73.900
1.90	78.500

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة)<sup>11</sup>

- الأشخاص العاديين -

#### 2-4 الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> ( AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

<sup>12</sup> - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

**3-4 الخصائص المورفولوجية:**

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كالمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .  
إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. 13

**4-4 الخصائص الفيزيولوجية:**

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.  
وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. 14

**5-4 الخصائص الاجتماعية:**

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى

13 - المرجع نفسه ص 183 .

14 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182

الانضمام على جماعات مختلطة من الحسنين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

#### 4-6 الخصائص الفكرية:

تهدأ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. 15

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاوله الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. 16

#### 4-7 الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

15 - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

16 - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220



أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .  
ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه  
الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على  
الاستقلال بنفسه. 17

### 5 حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و  
الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و  
النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه  
إلى و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل  
فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل  
العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

### 5-1 الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة  
المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى  
الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد  
كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل  
على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.  
ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان  
الصحة الجيدة. 18

### 5-2 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو  
ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .  
فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة  
بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم  
وأساليبهم. 19

17 - حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

18 - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38

19 - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

### 3-5 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

### 4-5 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلنكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

### 5-5 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجييب عن أسئلته دونما تردد. 20

### 6 أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

#### 1-6 المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. 21

20 - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 435-436.

21 - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص 24.

**6-1-1 العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :**

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.22
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

**6-2 المراهقة المنطوية:**

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

**6-2-1 العوامل المؤثرة فيها:**

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي . 23

22 - رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137

23 - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ص160

### 3-6 المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ. 24
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

### 4-6 المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

### 1-4-6 العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و  
السواء. 25

24 - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص 160

25 - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 440

**7 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:**

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض،المنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.26

**8 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:**

- إن الرياضة عملية تسلية،و ترويح لكلا الجنسين:هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية،كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.
- و يضع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس،و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية،فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .
- \*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته،و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- \*التقليل من الأوامر و النواهي.
- \*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل،و الإمكانيات،والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج،والإرشاد والثقة،والتشجيع ،فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد،وتوجيه،وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.27

26 - بسطويبي أحمد:أسس ونظريات الحركة،مرجع سابق،ص187-188.  
27 - معروف رزيق:خطايا المراهقة،دار الفكر،دمشق،1986،ص2،ص15

## 9 تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

### 9-1 القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.28

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية بالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة،و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.29

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.30

28 - عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي،1998،ص74.

29 - بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،مرجع سابق،ص184

30 - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353.

**9-2 تطور الصفات البدنية:****9-2-1 القوة:**

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة. 31

**9-2-2 السرعة:**

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

**9-4-3 المرونة:**

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. 32

**10 مشكلات المراهقة:**

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

31 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185

32. GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، و الحيرة الخ.33

### 11 نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

\* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

\* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

\* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

\* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

\* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

\* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال

الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو

المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعوق هذا النمو.34

33 - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29

34 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184



## خلاصة:

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، كمتنافس للمراهقين .

# الجانب التطبيقي

تمهيد :

إن في أي بحث مهما كان يستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية ،لأن كل بحث يشترط تأكده ميدانيا .  
وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذ قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع.

### 1 الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث ، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من اجل توفير المعطيات الكافية والامام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة ، وبالتالي اعداد الاطار النظري لهذا الموضوع ، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على أوقات دراستهم وأماكن تواجدهم وطريق عملهم .

### 2 المنهج المستخدم في الدراسة :

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني اتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم " وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " 1.

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المدروسة :

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع " المنهج الوصفي " الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقا من تحديد المشكلة ، تم اختيار عينة البحث ، وأساليب جمع المعلومات والبيانات واعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ، ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة . 2.

ويعرف على أنه " عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وقد حدد بحيث يحاول الباحث الكشف ووصف الاوضاع القائمة والاستعانة بما يصل اليها في التخطيط للمستقبل

### 3 أدوات الدراسة :

#### 1-3 استبيان :

ويعرف بمجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها ،في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد للحصول على اجوبة الأسئلة الواردة فيها ،وبواسطتها يمكن التوصل الى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. 3.

1 - عبد الرحمان بدوي : مناهج البحث العلمي ،وكالة المطبوعات ،الكويت ،1977 ، ص 04 .

2 - ذوقان عبيدات ،عبد الرحمان وآخرون :البحث العلمي ،مفهومه ،أدواته ،أساليبه، دار مجدلاوي ،1998 ص 189 .

3 - فوزي عبد الله العكس : المنهاج والاجراءات ،العينة ،الامارات العربية المتحدة ، مطبعة العين الحديثة ، 1986 ، ص 210

وهذا الاستبيان موجه لتلاميذ ثانويات دائرة البياضة، والذي يحتوي على محورين حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا .

وهذا على بناء الفرضيات السابقة الذكر وهي تتضمن مجموعة من الأسئلة .

### 3-2 أسئلة مغلقة :

تكون الاجابة فيها محددة ب "نعم" أو "لا" أو خيارات أخرى

### 3-3 صدق الإستبيان: صدق المحكمين

### 4 مجتمع البحث :

هو الجزء الذي نسقط عليه الدراسة ويتمثل في دراستنا هذه تلاميذ السنة أولى ثانوي على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي والبالغ عددهم 720 تلميذ من مختلف ثانويات دائرة البياضة.

### 5 عينة البحث وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها "هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة" .

لقد تم اختيار العينة لهذه الدراسة بصورة عشوائية ، و الذي يعطى او يتاح فيها لكل فرد من المجتمع نفس الفرصة التي تعطى لغيره عند الاختبار ، وهكذا يكون لكل فرد من افراد المجتمع فرص متكافئة في الاختبار او يكون نصيب كل فرد من احتمال ان يسأل او يستجوب مساويا لنصيب أي فرد اخر من المجتمع. حيث شملت تلاميذ السنة أولى ثانوي على مستوى جميع ثانويات دائرة البياضة والبالغ عددهم 720 لتلميذ موزعين على 3 ثانويات وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم اخذ نسبة 10% من المجموع الكلي لافراد مجتمع البحث لنحصل في الاخير على (72 تلميذ ) مقسمة على ثلاث ثانويات.

قمنا بتوزيع 72 استمارة موجهة لتلاميذ ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي حسب الثانويات الآتية:

\*ثانوية لبامة الجديدة بالبياضة

\* ثانوية البياضة الجديدة

\* ثانوية مفدي زكريا

## 6 متغيرات الدراسة :

**1-6 المتغير المستقل :** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر.<sup>1</sup>

• تحديد المتغير المستقل : التربية البدنية والرياضية

**2-6 المتغير التابع :** يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.<sup>2</sup>

• تحديد المتغير التابع : الأثار النفسية والجسمية

## 7 المجال المكاني والزمني :

### 1-7 المجال المكاني :

لقد تم اجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي.

### 2-7 المجال الزمني :

لقد أجرينا هذه الدراسة في الفترة المتراوحة ما بين ديسمبر 2015 إلى غاية ماي 2016.

## 8 إجراءات التطبيق الميداني المعالجة الإحصائية :

هي الطريقة الاحصائية المعتمدة في تفريغ البيانات و حساب النسبة المئوية ، حيث اعتمدنا على اتباع الطريقة الثلاثية فكانت كالتالي:

<sup>1</sup> - ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1 ، الكويت ، 1984، ص 58 .

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219

$$X = \frac{x_i}{n} \times 100$$

حيث:

X- النسبة المئوية

x<sub>i</sub>- التكرار

n- مجموع العينة

**المحور الأول:**

**العبرة الأولى:** أحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

**الغرض:** معرفة مدى إهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية

**الجدول رقم 01 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الأولى

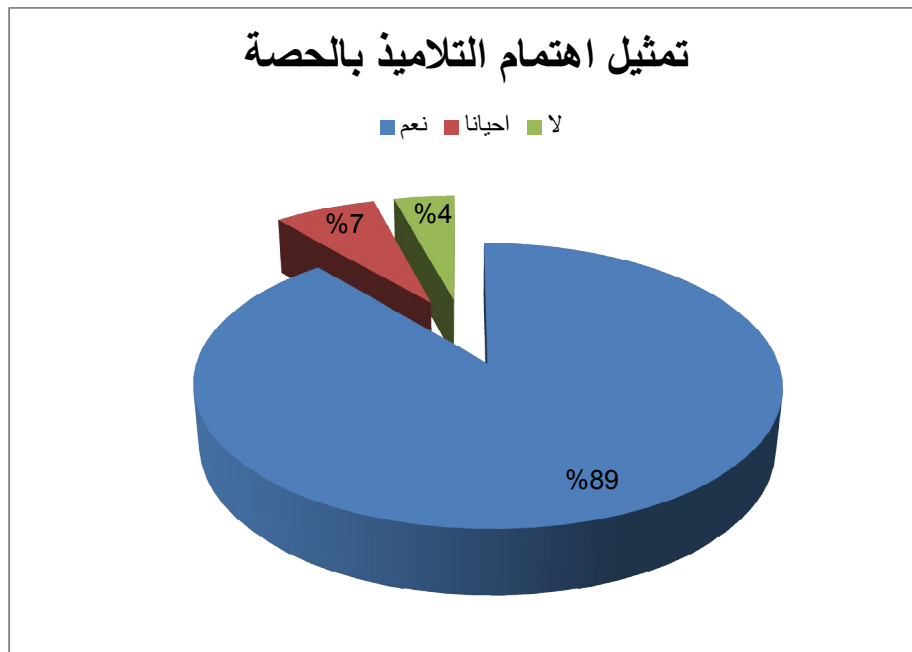
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%88.88	64	نعم
%6.94	5	أحيانا
%4.16	3	لا
%100	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال ملاحظتنا للجدول نجد ان (%88.88) يحبون ممارسة حصة التربية البدنية و(%6.94) احيانا و(%4.16) لا يحبون ممارسة حصة التربة البدنية والرياضية.

**الإستنتاج:**

- نلاحظ ان اغلبيت التلاميذ يحبون ممارسة حصة التربية البدنية ،وفي رأينا راجع لإدراكهم لفوائدها المتعددة وخاصة في مرحلة المراهقة.



**الدائرة النسبية رقم(1):** يمثل مدى إهتمام التلاميذ بالحصة



**العبرة الثانية:** أحس بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

**الغرض :** معرفة مدى تأثير حصة تربية البدنية وانعكاساتها على الجانب النفسي.

**الجدول رقم 02 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثانية

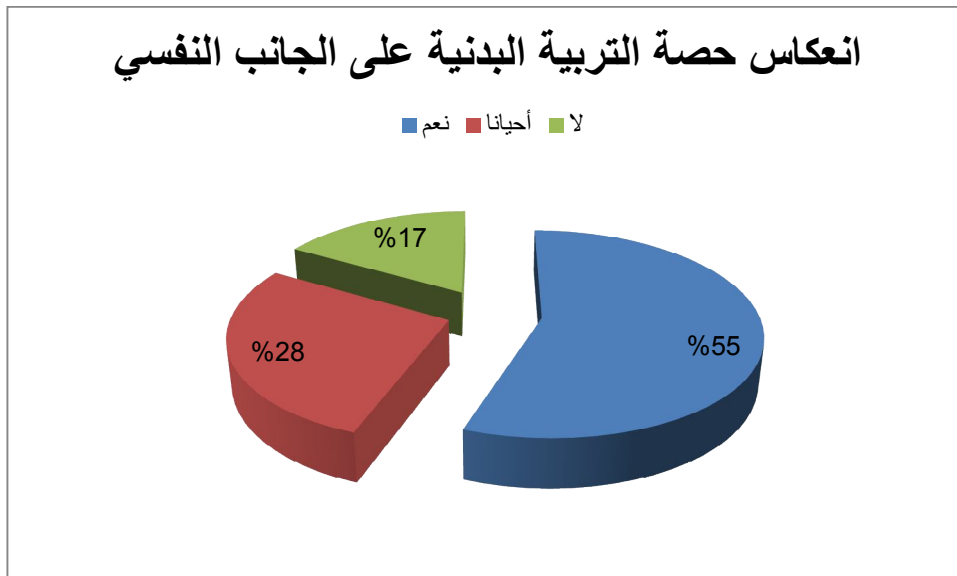
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%55.55	40	نعم
%27.7	20	أحيانا
%16.66	12	لا
%100	72	المجموع

**عرض النتائج:**

- من خلال الجدول نجد أن %55.55 من مجموع العينة أن ممارسة حصة التربية البدنية تحقق لهم الراحة النفسية والاستمتاع أما نسبة %27.7 فيرونها أحيانا ماتحقق لهم الراحة والاستمتاع و%16.66 لا تحقق لهم راحة.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والدائرة النسبية رقم (02) نلاحظ أن معظم التلاميذ تحقق لهم حصة تربية البدنية والرياضية الراحة النفسية والإستمتاع وهذا راجع حسب رأينا الى الإستغلال التام لوقت حصة التربية البدنية والرياضية.



**الدائرة النسبية رقم(2):** يمثل إنعكاس حصة تربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي

**العبرة الثالثة:** أشعر بالضيق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية من طرف الادارة أو الأستاذ.  
**الغرض :** معرفة شعور التلميذ عند إلغاء الحصة.

**الجدول رقم 03 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثالثة

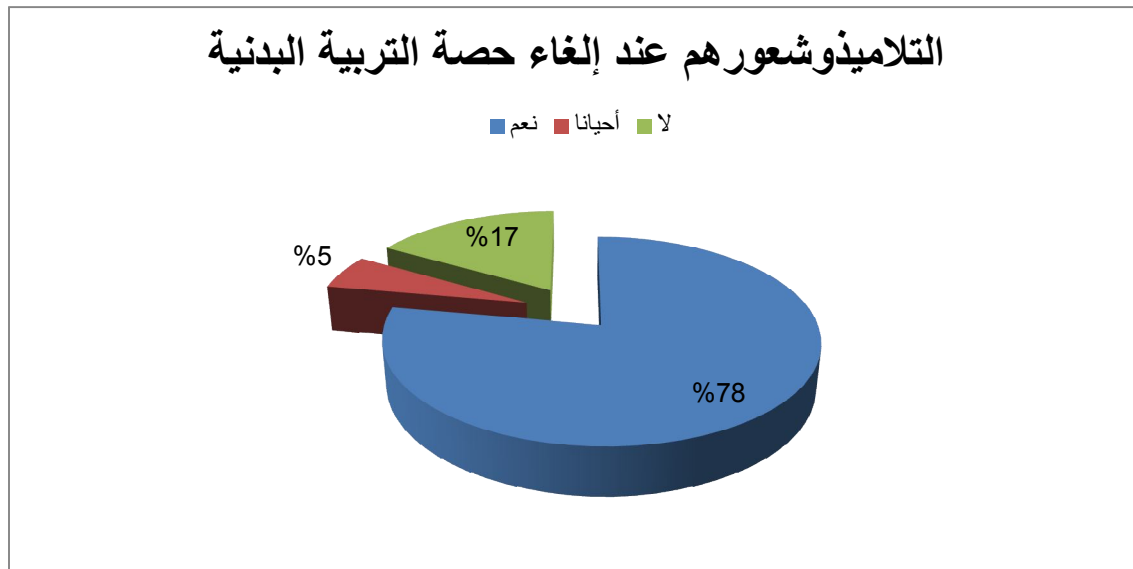
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
77.77%	56	نعم
5.55%	4	أحيانا
16.66%	12	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

- من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 77.77% من التلاميذ كان شعورهم الضيق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية بينما تشير نسبة 16.66% بالعكس ، أما نسبة 5.55% من التلاميذ أنهم أحيانا يشعرون بضيق.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم (03) نلاحظ أن معظم التلاميذ يكونون في حالة ضيق عند إلغاء حصة التربية البدنية.



**الدائرة النسبية رقم(3):** يمثل التلاميذ وشعورهم عند إلغاء حصة تربية البدنية والرياضية

**العبرة الرابعة:** أنتظر حصة تربية البدنية والرياضة بشغف ورغبة كبيرة.

**الغرض :** معرفة مكانة والأهمية الحقيقية لحصة تربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.

**الجدول رقم 04 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الرابعة

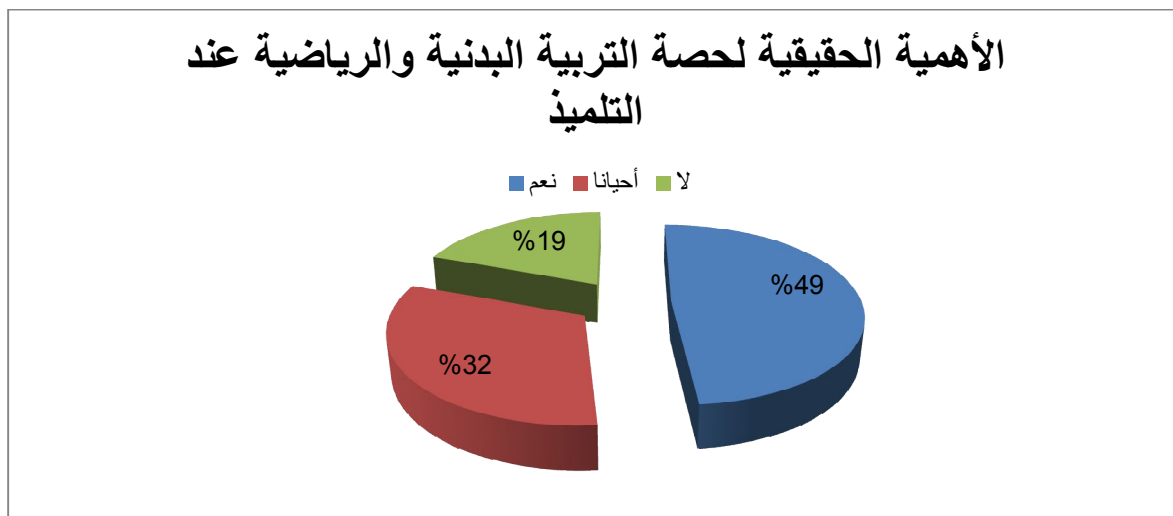
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
48.61%	35	نعم
19.44%	14	أحيانا
31.94%	23	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 48.61% من التلاميذ ينتظرون حصة التربية البدنية والرياضية بشغف بينما تشير نسبة 31.94% بالعكس ، أما نسبة 19.44% من التلاميذ أنهم أحيانا ينتظرون بشغف حصة التربية البدنية.

**الاستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم (04) نستخلص أن النسبة الأولى والمتمثلة في 48.61% ينتظرون بشغف ورغبة كبيرة حصة التربية البدنية نظرا لأهميتها ولانعكاساتها الإيجابية على الناحية النفسية والبدنية ، أما النسبة 19.44%-31.94% فترى أنه ليس هناك أهمية لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع إما لجهلهم لفوائدها ، أو أسباب أخرى تعيقهم عن ممارستها.



**الدائرة النسبية رقم(4):** يمثل الأهمية الحقيقية لحصة تربية البدنية والرياضية عند التلاميذ

**العبرة الخامسة:** أشعر بالتحقيق الذات وبالثقة بالنفس عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

**الغرض:** معرفة حالة التلميذ النفسية من ممارسة أثناء ممارسة لحصة.

**الجدول رقم 05:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الخامسة

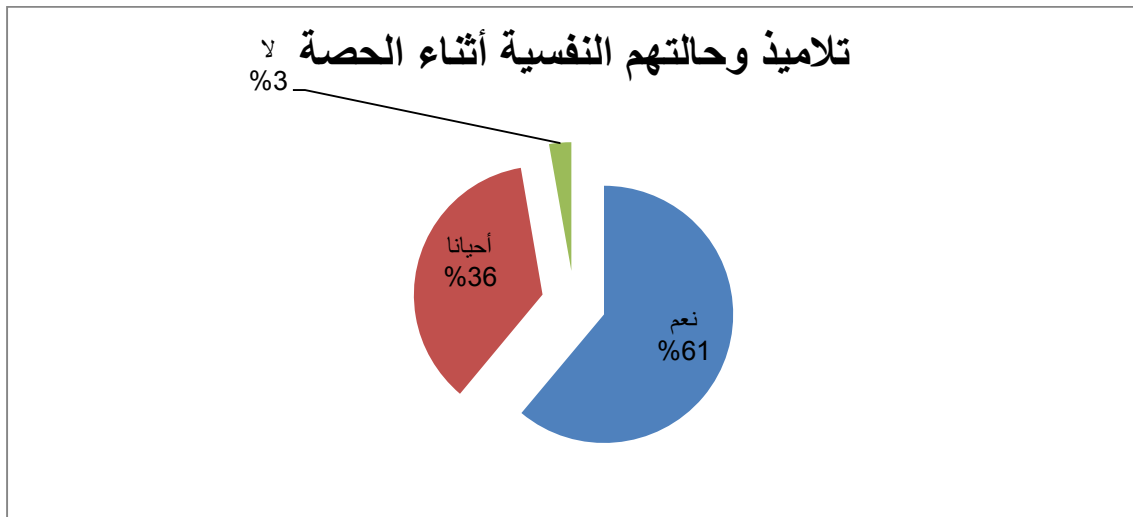
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
61.11%	44	نعم
36.11%	26	أحيانا
2.77%	2	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 61.11% من التلاميذ يشعرون بالثقة في النفس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بينما تشير نسبة 2.77% بالعكس، بينما نسبة 36.11% قالوا أنهم أحيانا ما يشعرون بتحقيق الذات والثقة بالنفس .

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(05) يتضح لنا جيدا أن معظم التلاميذ يكونون في حالة نفسية جيدة أثناء حصة تربية البدنية والرياضية وهذا راجع في راينا لما توفره حصة التربية البدنية والرياضية من متعة تجعل التلميذ في حالة جيدة.



**الدائرة النسبية رقم(5):** يمثل التلاميذ وحالتهم النفسية أثناء الحصة

**العبرة السادسة:** أحب القيادة وتحمل المسؤولية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

**الغرض:** معرفة قدرة ورغبة المراهق على تحمل المسؤولية وروح القيادة.

**الجدول رقم 06:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السادسة

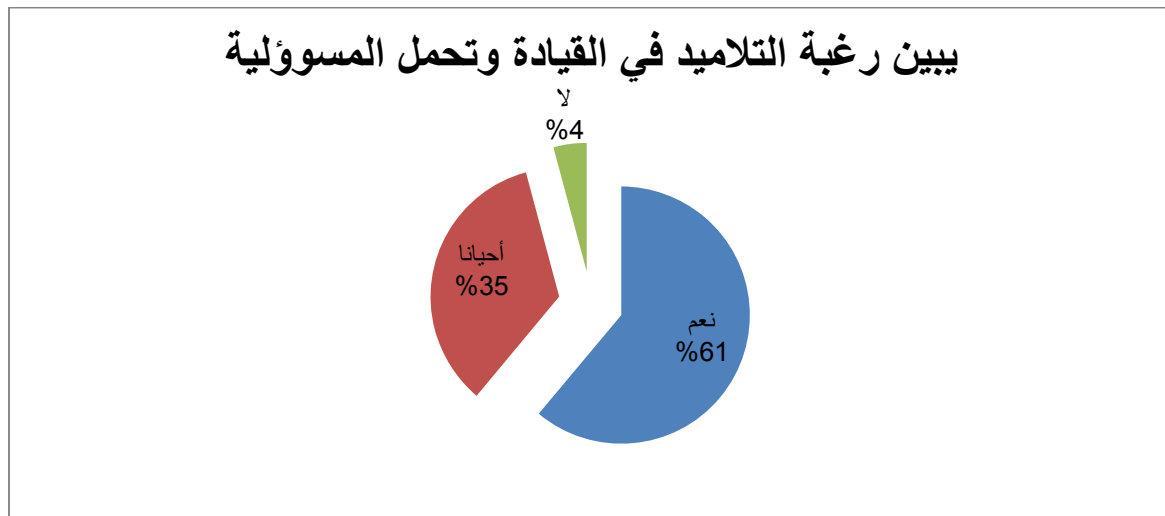
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
61.11%	44	نعم
34.72%	25	أحيانا
4.16%	3	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 61.11% من إجابات التلاميذ كانت بنعم بمعنى أن أغلبية التلاميذ لديهم حب ورغبة في القيادة، أما نسبة 34.72% فأحيانا مايجبون القيادة وتحمل المسؤولية أثناء الحصة، في حين نجد نسبة 4.16% كانت إجاباتهم لا وهذا يعني أن القلة من التلاميذ ليس لديهم رغبة في القيادة وتحمل المسؤولية.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(06) يتضح لنا أن معظم التلاميذ يجبون القيادة أثناء الحصة وهذا راجع حسب رايانا الى حب التلاميذ حصة تربية البدنية والرياضية التي من خلالها يمكن لهم تفريغ طاقتهم وتعبير عنها والرغبة في التفوق وإبراز الذات والقدرات الشخصية .



**الدائرة النسبية رقم(6):** يبين رغبة التلاميذ في القيادة وتحمل المسؤولية

**العبارة السابعة:** أرغب في التعاون مع أفراد الفريق من أجل تحقيق الفوز .

**الغرض:** معرفة مدى تعاون التلاميذ مع بعضهم البعض.

**الجدول رقم 07** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السابعة:

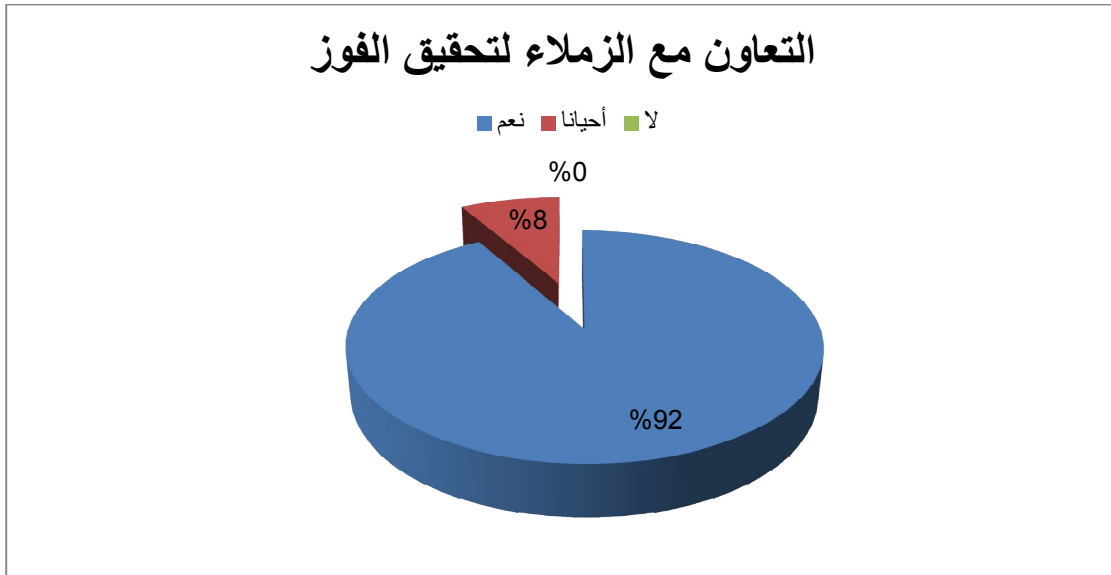
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%91.66	66	نعم
%8.33	6	أحيانا
%0	0	لا
%100	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة %91.66 من التلاميذ يقومون بالتعاون مع زملائهم من أجل تحقيق الفوز ، أما نسبة %8.33 أحيانا مايقومون بالتعاون مع الزملاء.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(07) نفسر الإرتفاع في نسبة الإجابة بنعم الى وجود أهداف مشتركة للتلاميذ خاصة في الالعاب الجماعية التي تتطلب بذل جهد والتعاون من أجل الفوز.



**الدائرة النسبية رقم(7):** يمثل التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز

**العبرة الثامنة:** أحس أني أقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء الحصة.

**الغرض:** معرفة مدى إستمتاع التلاميذ بالحصة.

**الجدول رقم 08:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثامنة

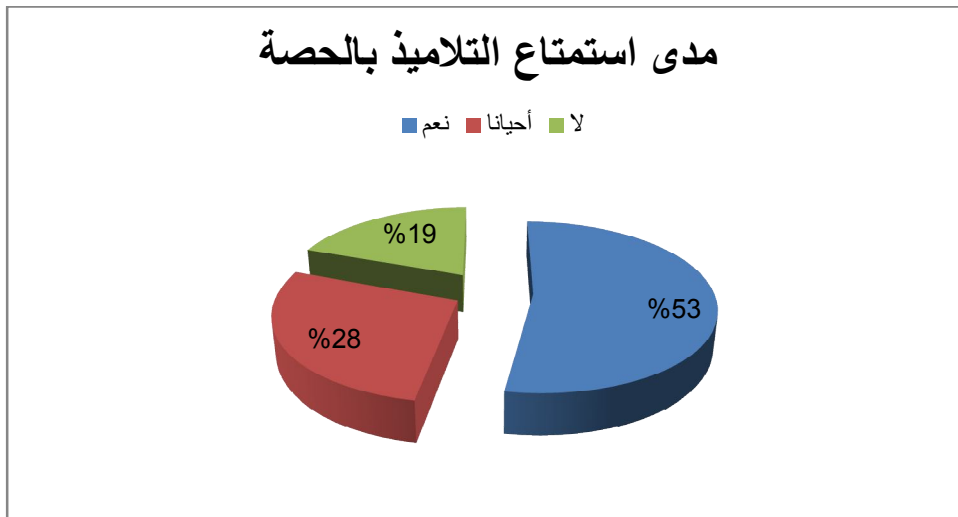
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
52.77%	38	نعم
27.77%	20	أحيانا
19.44%	14	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 52.77% من التلاميذ يقضون وقتا طيبا ومريحا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، بينما تشير 19.44% بالعكس، أما 27.77% قالوا أنهم أحيانا ما يقضون وقتا طيبا .

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(08) يتضح لنا أن معظم التلاميذ يستمتعون أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع في رأينا أن حصة التربية البدنية والرياضية تتميز عن الحصص الأخرى لإحتوائها على ألعاب شبه رياضية ونشاطات تكتسي طابعا ترفيهيا مسليا وممتعا.



**الدائرة النسبية رقم(8):** يمثل مدى إستمتاع التلاميذ بالحصة

**العبارة التاسعة:** تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية على إستيعاب دروسي والاستعداد لها.

**الغرض:** معرفة مدى مساعدة الحصة التلميذ في استيعاب الدروس.

**الجدول رقم 09 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة التاسعة

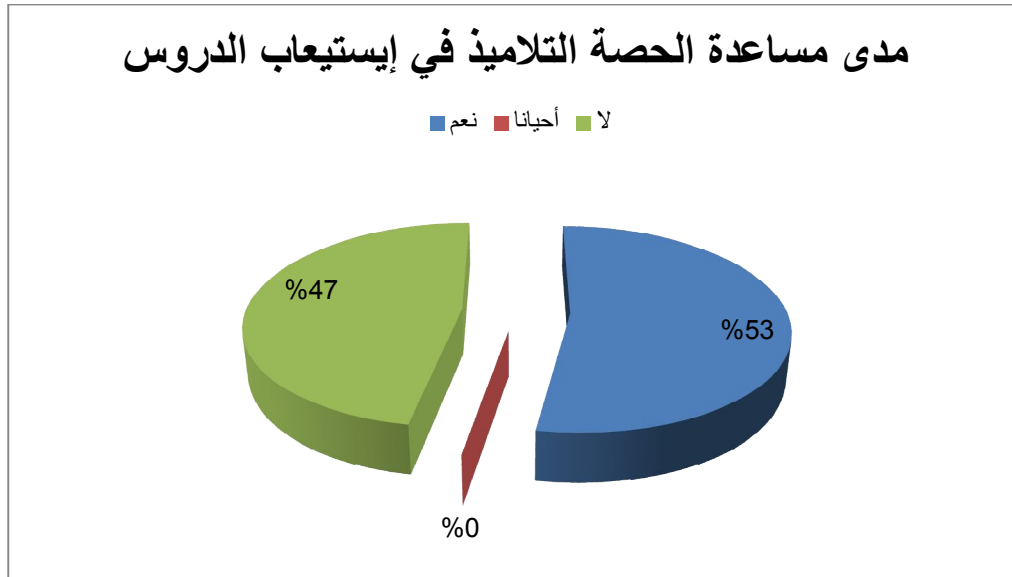
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
52.77%	38	نعم
0%	0	أحيانا
47.22%	34	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج :**

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 52.77% من التلاميذ تساعدهم الحصة في استيعاب دروسهم بينما تشير النسبة 47.22% بالعكس.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(09) يتضح لنا أن معظم التلاميذ تساعدهم الحصة في إستيعاب دروسهم وهذا راجع حسب رأينا لمعرفتهم مدى أهمية تربية البدنية في التكوين النفسي



**الدائرة النسبية رقم(9):** يمثل مدى مساعدة الحصة التلاميذ في استيعاب الدروس



**العبرة العاشرة:** تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية في القضاء على كل من العزلة والإكتئاب الخجل.  
**الغرض:** معرفة مدى مساهمة الحصة في جعل التلميذ بعيدا عن المشاكل النفسية.

**الجدول رقم 10 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة العاشرة

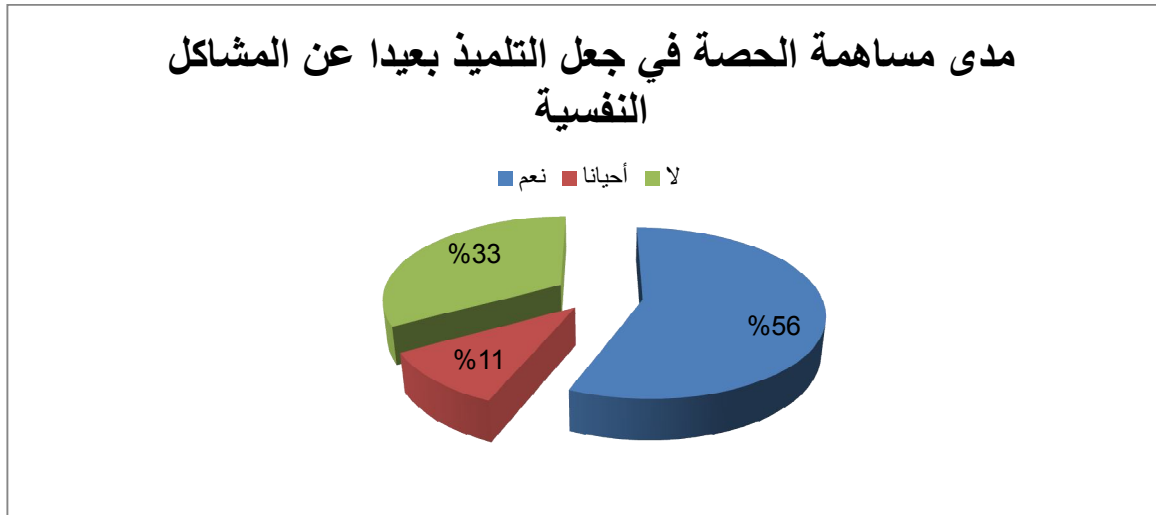
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
80.55%	58	نعم
15.27%	11	أحيانا
4.16%	3	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 80.55% من التلاميذ تساعدهم حصة التربية البدنية والرياضية على القضاء على العزلة والخجل ونسبة 15.27% يرونها أحيانا ماتساعدهم اما النسبة 4.16% يرون عكس ذلك.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(10) نستنتج أن معظم التلاميذ تساعدهم الحصة تربية البدنية في القضاء على كل من العزلة والخجل والإكتئاب وهذا راجع لما تخلقه الحصة من جوا تأحي وتفاهم بين التلاميذ.



**الدائرة النسبية رقم(10):** يمثل مدى مساهمة الحصة في جعل التلميذ بعيدا عن المشاكل النفسية

**العبرة الحادية عشر:** الشيء الذي يعجبني أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب.  
**الغرض:** معرفة نوع النشاط الذي يجده التلميذ.

**الجدول رقم 11:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الحادية عشر

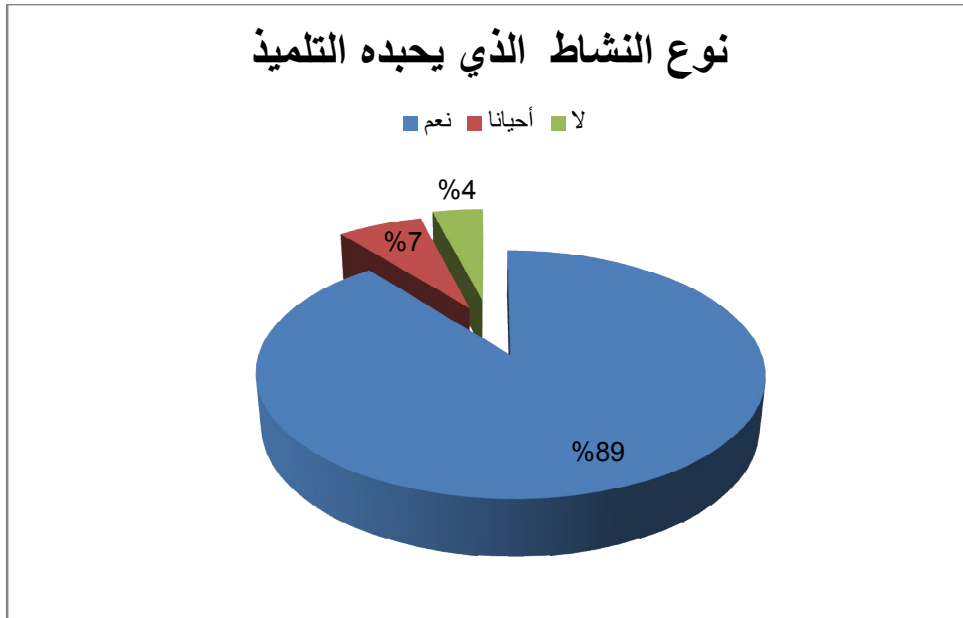
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%93.05	67	نعم
%6.94	5	أحيانا
%0	0	لا
%100	72	المجموع

**عرض النتائج :**

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة %93.05 من التلاميذ تعجبهم المنافسة واللعب أثناء الحصة بينما نسبة %6.94 من التلاميذ أحيانا ما تعجبهم المنافسة واللعب.

**الإستنتاج :**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(11) نلاحظ أن أكثر ما يعجب التلاميذ في حصة تربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب وهذا راجع حسب رأينا لما تخلقه الحصة من جو حماسي ومرح.



**الدائرة النسبية رقم(11):** يمثل نوع النشاط الذي يجده التلميذ

**العبرة الثانية عشر:** تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية في التقليل من العصبية وحب الذات.  
**الغرض:** معرفة مدى مساهمة الحصة في ضبط سلوك التلميذ.

**الجدول رقم 12 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثانية عشر

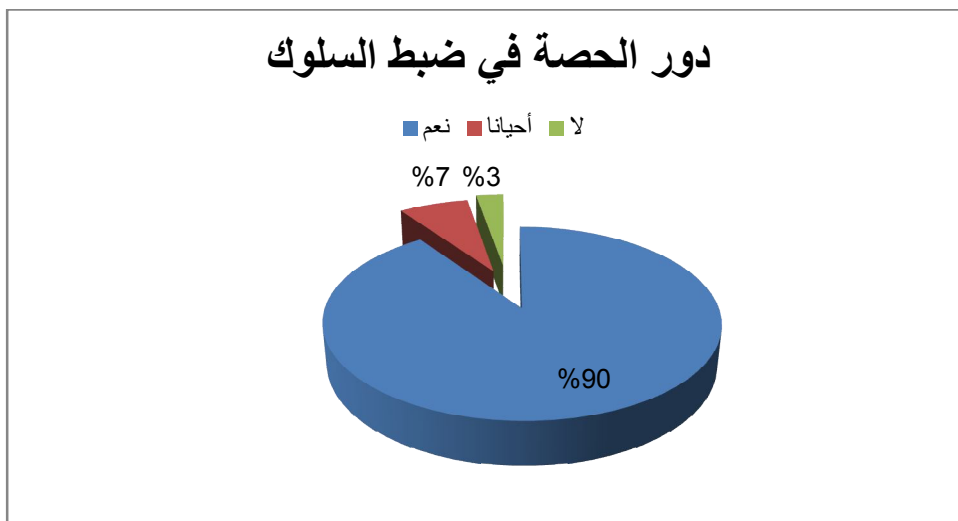
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
90.27%	65	نعم
6.94%	5	أحيانا
2.77%	2	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 93.05% من التلاميذ تساعدهم حصة الرياضة في تقليل من العصبية وحب الذات بينما تشير النسبة 2.77% عكس ذلك، أما النسبة 6.94% فتراها أحيانا.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(12) نلاحظ أن معظم التلاميذ تساعدهم الحصة في التقليل من العصبية وحب الذات وهذا راجع حسب رأينا الى دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الانفعالات وتحكم في نزوات التلميذ والسيطرة عليها.



**الدائرة النسبية رقم(12):** يمثل دور الحصة في ضبط السلوك

**المحور الثاني:**

- لخصه التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الجسمي للتلميذ.

**العبارة الأولى:** أحس أثناء حصة تربية البدنية والرياضية بتناسق وتحكم في حركات جسمي.

**الغرض:** مدى مساهمة الحصة في الحفاظ على توازن وتناسق الجسم.

**الجدول رقم 13:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثالثة عشر

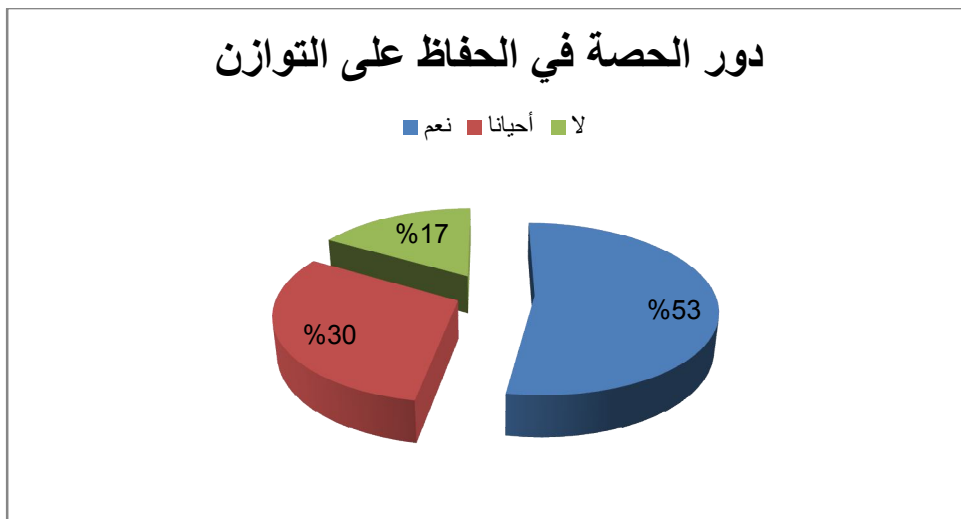
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
52.77%	38	نعم
30.55%	22	أحيانا
16.66%	12	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 52.77% من التلاميذ يشعرون بتناسق وتحكم في حركات جسمهم أما نسبة 16.66% يرون عكس ذلك، أما النسبة 30.55% من التلاميذ فأحيانا.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(13) يتضح لنا أن معظم التلاميذ يشعرون بالتحكم في حركات جسمهم وهذا راجع حسب رأينا الى دور التربية البدنية واثرها على التوافق الحسي الحركي.



الدائرة النسبية رقم(13): يمثل دور الحصة في الحفاظ على التوازن

**العبرة الثانية:** تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية على مقاومة التعب.

**الغرض:** مدى مساهمة الحصة في رفع الكفاءة البدنية لتلاميذ.

**الجدول رقم 14 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الرابعة عشر

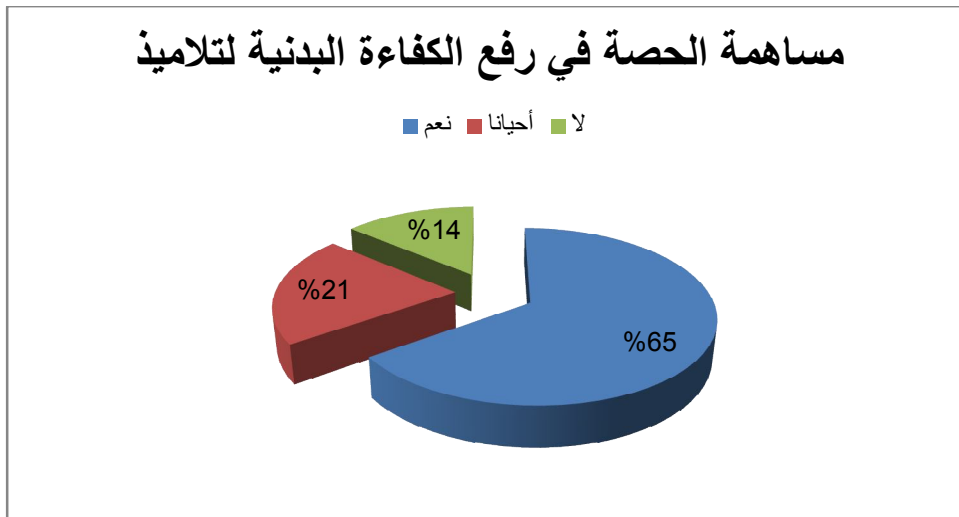
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
65.27%	47	نعم
20.83%	15	أحيانا
13.88%	10	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 65.27% من مجموع العينة تساعدهم الحصة على مقاومة التعب أما نسبة 20.83% فأحيانا ماتساعدهم، أما النسبة 13.88% تشير بالعكس.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(14) نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ تساعدهم حصة تربية البدنية على مقاومة التعب وهذا راجع في رأينا للهدف الذي تسعى اليه حصة التربية البدنية والرياضية لتنمية عناصر اللياقة البدنية(التحمل).



**الدائرة النسبية رقم(14):** يمثل مساهمة الحصة في رفع الكفاءة البدنية لتلاميذ

**العبارة الثالثة:** أحس بتسارع نبضات القلب دون ممارسة أي نشاط رياضي.

**الغرض:** مدى مساهمة الحصة في الحفاظ على عمل القلب.

**الجدول رقم 15 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الخامسة عشر

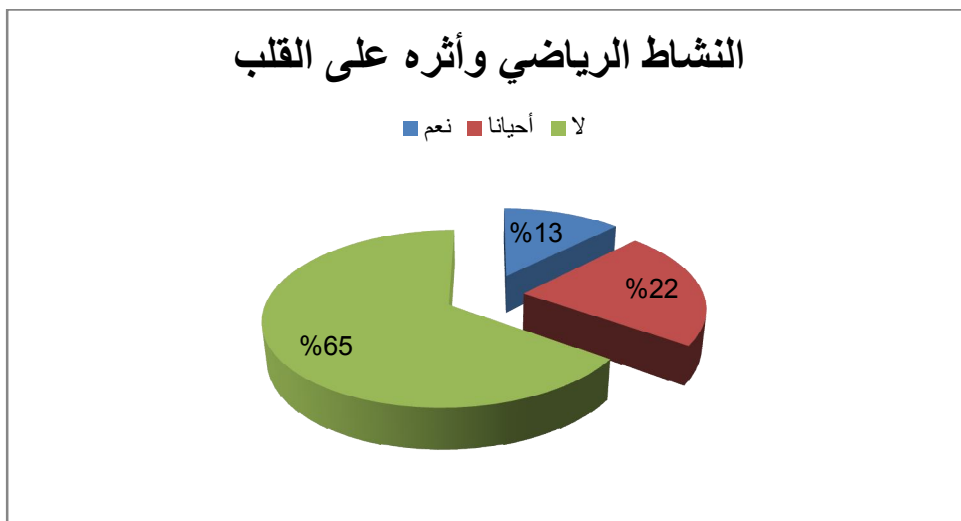
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
12.5%	9	نعم
22.22%	16	أحيانا
65.27%	47	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 12.5% يحسون بتسارع نبضات القلب دون ممارسة نشاط رياضي أما نسبة 65.27% فتشير بالعكس، أما 22.22% فأحيانا ماتشعر بزيادة في نبضات القلب .

**الإستنتاج :**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(15) نلاحظ ان نسبة كبيرة من التلاميذ لا يحسون بتسارع نبضات القلب وهذا راجع في رأينا أن النشاط الرياضي يؤدي الى تسارع في وتيرة القلب فيجعله أكثر قوة ونشاط.



**الدائرة النسبية رقم(15):** يمثل النشاط الرياضي أثره على القلب

**العبرة الرابعة:** أشعر بتحسن في التنفس أثناء حصة تربية البدنية والرياضية.

**الغرض:** دور الحصة في رفع القدرة على التنفس.

**الجدول رقم 16 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السادسة عشر

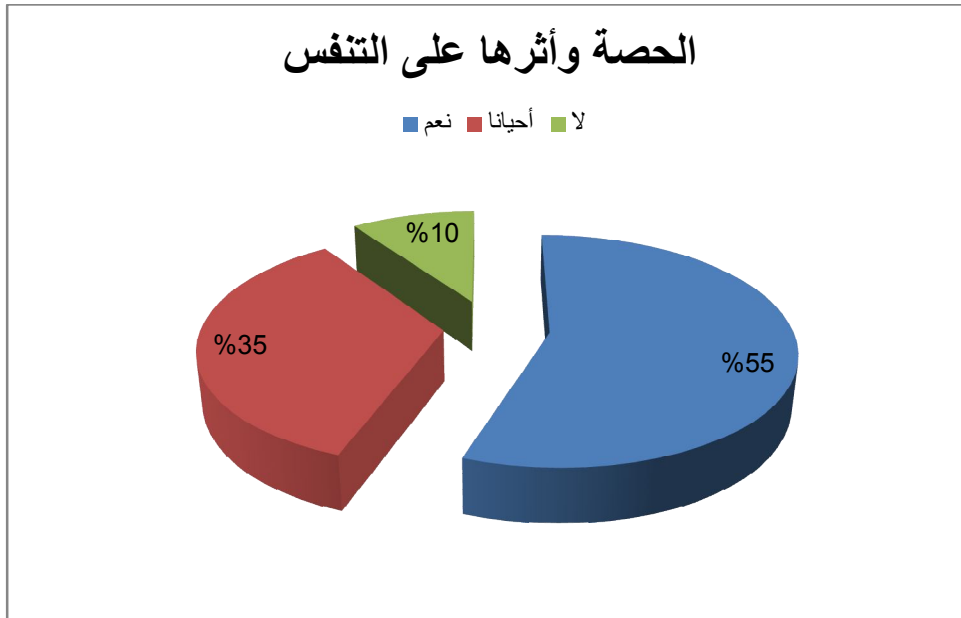
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
55.55%	40	نعم
34.72%	25	أحيانا
9.72%	7	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 55.55% من التلاميذ يشعرون بتحسن في التنفس بينما نسبة 34.72% أحيانا ما يحسون بذلك، أما نسبة 9.72% لا يحسون بتحسن في التنفس.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(16) نلاحظ معظم التلاميذ يحسون بتحسن في التنفس وهذا بفضل الانشطة الممارسة داخل الحصة والتي تؤدي الى زيادة سطح التبادل وهذا مما يجعل التنفس أفضل.



**الدائرة النسبية رقم(16):** يمثل حصة تربية البدنية والرياضية وأثرها على التنفس

**العبرة الخامسة:** أفرز العرق دون بذل أي جهد بدني.

**الغرض:** معرفة مدى تأثير حصة تربية البدنية والرياضية وإنعكاساتها على الجهد البدني.

**الجدول رقم 17:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة السابعة عشر

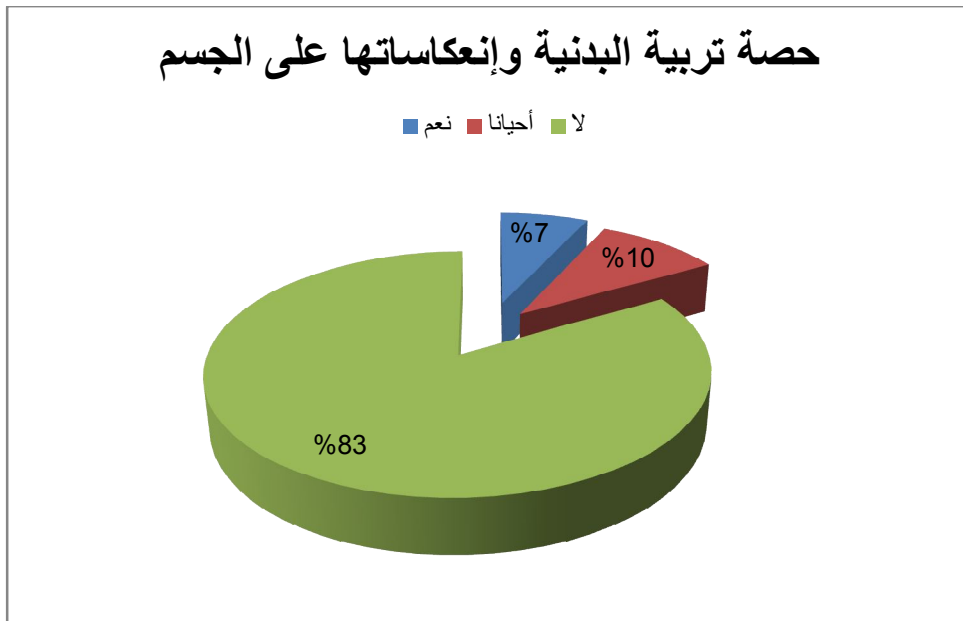
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
6.94%	5	نعم
9.72%	7	أحيانا
83.33%	60	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 6.94% من التلاميذ يفرزون العرق دون بذل جهد أما نسبة 9.72% فأحيانا ما يفرزون العرق، أما النسبة 83.33% يفرزون العرق عند بذل جهد بدني (نشاط رياضي).

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم (17) نستنتج أن عدد كبير من التلاميذ يفرزون العرق ببذل جهد بدني وهذا راجع في رأينا الى إنعكاسات حصة تربية البدنية وأثرها على الجسم.



**الدائرة النسبية رقم (17):** يمثل حصة تربية البدنية والرياضية وإنعكاساتها على الجسم



**العبارة السادسة:** حصة تربية البدنية والرياضية تزيدني في قوة جسمي .

**الغرض:** معرفة مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في تقوية الجسم .

**الجدول رقم 18 :** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة الثامنة عشر

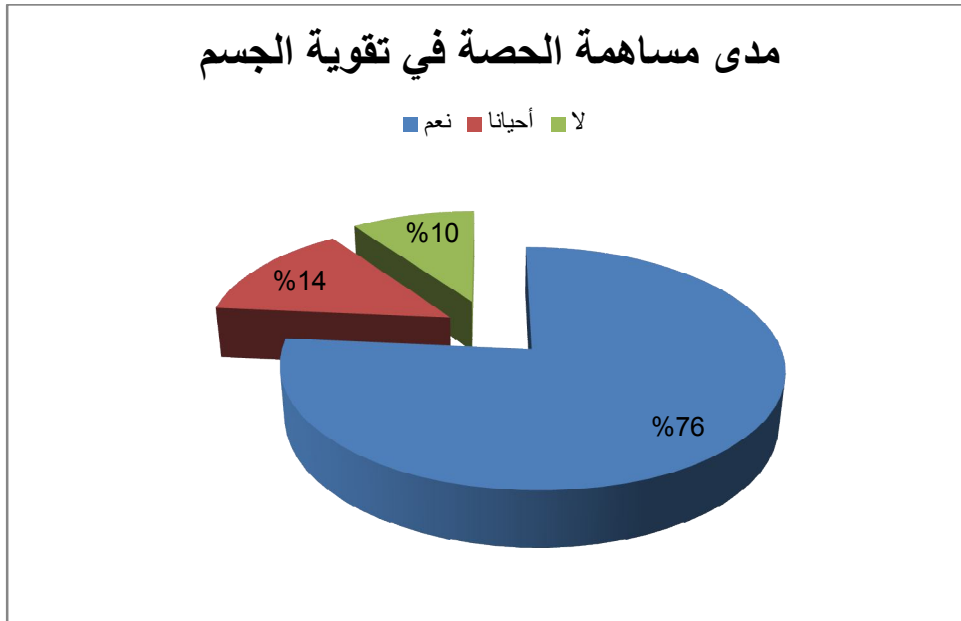
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
76.38%	55	نعم
13.88%	10	أحيانا
9.72%	7	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 76.38% من التلاميذ تزيدهم حصة تربية البدنية في قوة جسمهم، أما النسبة 9.72% يرونها عكس ذلك ، ونسبة 9.72% من التلاميذ أجابو أحيانا .

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(18) نلاحظ أن معظم التلاميذ تزيدهم حصة تربية البدنية والرياضية في قوتهم الجسمية وهذا راجع لتربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية.



**الدائرة النسبية رقم(18):** يمثل مدى مساهمة الحصة في تقوية الجسم

**العبارة السابعة:** أشعر بالجوع دون ممارسة حصة تربية البدنة والرياضية.

**الغرض:** معرفة مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في فتح شهية التلميذ.

**الجدول رقم 19:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة التاسعة عشر

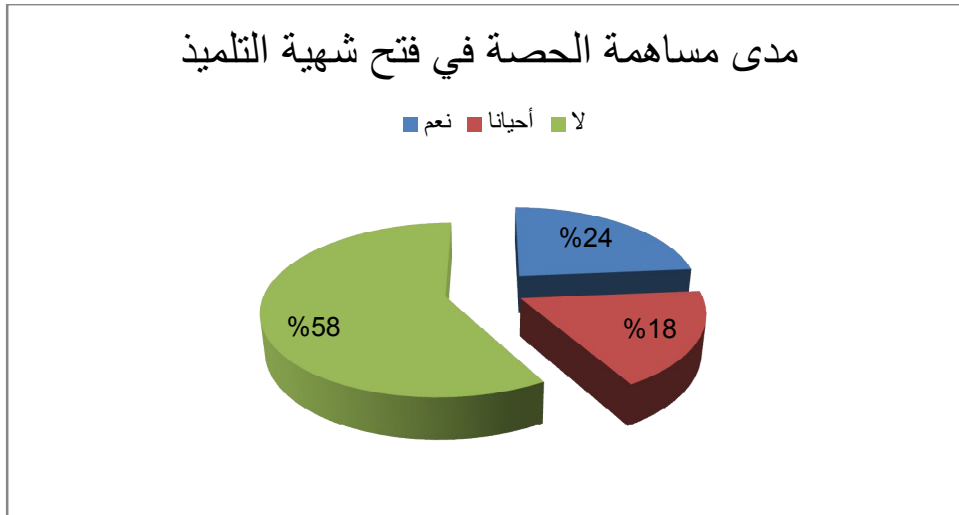
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
23.61%	17	نعم
18.05%	13	أحيانا
58.33%	42	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 23.61% من التلاميذ يشعرون بالجوع دون ممارسة نشاط رياضي، أما نسبة 58.33% يرون عكس ذلك، ونسبة 18.05% فأحيانا يشعرون بذلك.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(19) نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالجوع عند ممارسة حصة تربية البدنية والرياضية، وهذا راجع الى النشاط الرياضي الذي يؤدي الى استهلاك الجسم كمية كبيرة من المغذيات.



**الدائرة النسبية رقم(19):** يمثل مدى مساهمة الحصة في فتح شهية التلميذ

**العبارة الثامنة:** عند ممارستي لحصة تربية البدنية والرياضية أحس بقلّة الغثيان.

**الغرض:** معرفة دور حصة تربية البدنية والرياضية في الحفاظ على التوازن.

**الجدول رقم 20:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة عشرون

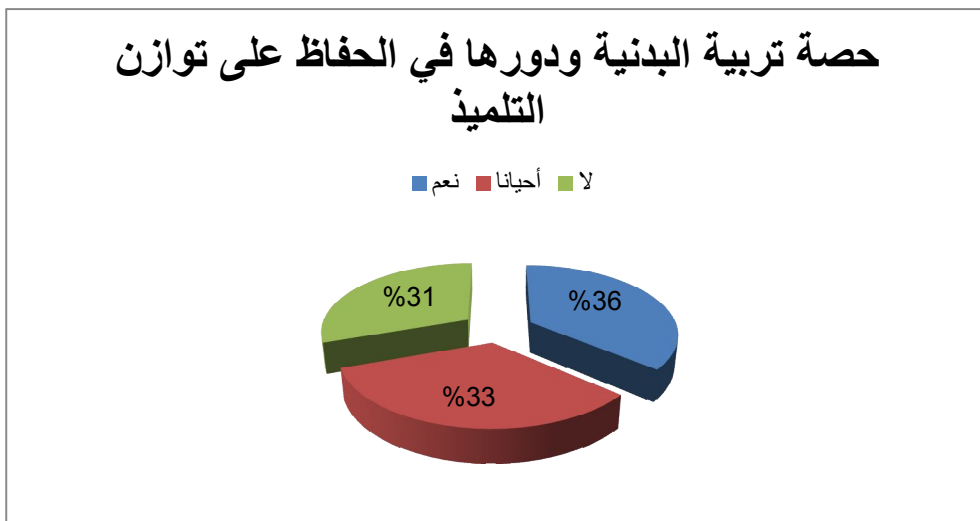
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
36.11%	26	نعم
33.33%	24	أحيانا
30.55%	22	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ نسبة 36.11% من التلاميذ يحسون بقلّة الغثيان، و النسبة 33.33% فأحيانا مايشعرون بذلك، أما النسبة 30.35% فهي لا تحس بذلك عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم(20) نلاحظ تقريبا ان معظم التلاميذ يشعرون بقلّة الغثيان والدوار أثناء الحصة وهذا راجع لحصة تربية البدنية والدورها في التنمية الشاملة والمتزنة لجميع أجزاء الجسم.



**الدائرة النسبية رقم(20):** يمثل الحصة تربية البدنية والرياضية ودورها في الحفاظ على توازن التلميذ

**العبرة التاسعة:** أشعر بالرشاقة والقوة بعد حصة تربية البدنية والرياضية.

**الغرض:** معرفة مدى مساهمة حصة تربية البدنية والرياضية في تطوير عناصر اللياقة البدنية.

**الجدول رقم 21:** يمثل الإجابة والنسب المئوية على العبارة واحد وعشرون

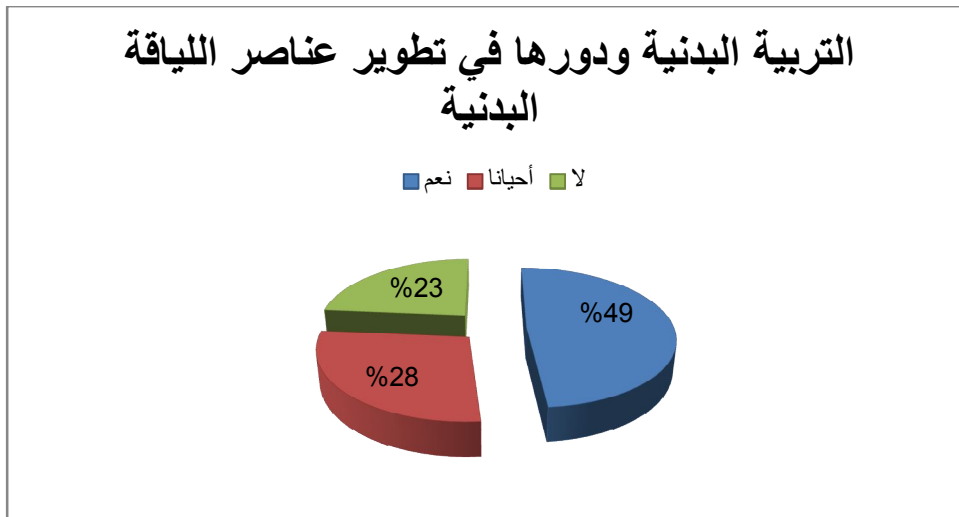
النسب المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
48.61%	35	نعم
27.77%	20	أحيانا
23.61%	17	لا
100%	72	المجموع

**عرض النتائج:**

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ نسبة 48.61% من التلاميذ يحسون برشاقة وقوة بعد ممارسة حصة تربية البدنية والرياضية، ونسبة 27.77% فأحيانا ما يحسون بذلك، أما النسبة 23.61% فأتشير عكس ذلك.

**الإستنتاج:**

- من خلال الجدول والتمثيل البياني رقم (21) أن معظم التلاميذ يحسون برشاقة وقوة وهذا راجع حسب رأينا الى التربية البدنية والرياضية ودرها في تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتحسين في صورة الجسم.



**الدائرة النسبية رقم (21):** يمثل التربية البدنية ودورها في تطوير عناصر اللياقة البدنية

**2- مناقشة نتائج الدراسة:****- التحقق من الفرضيات:****• التحقق من الفرضية الجزئية الاولى:**

لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية. من خلال هذه الفرضية نحاول التعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للتلميذ ويتم مناقشة النتائج المتوصل اليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج الاستبيان.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده التلاميذ من خلال أجوبتهم على العبارة رقم (02) حيث أن نسبة 55.55% من التلاميذ تحقق لهم حصة تربية البدنية والرياضية الراحة النفسية والإستمتاع، والعبارة رقم (04) حيث أن نسبة 61.11% من التلاميذ يشعرون بتحقيق الذات وبالثقة بالنفس أثناء ممارسة حصة تربية البدنية والرياضية والعبارة رقم (09) حيث أن نسبة 52.77% من التلاميذ تساعدهم حصة تربية البدنية في استيعاب دروسهم، والعبارة رقم (10) حيث ان نسبة 80.55% من التلاميذ تساعدهم حصة تربية البدنية على القضاء كل من الاكتئاب والحجل ومن هنا تحققت الفرضية الأولى.

**• التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:**

-لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الجسمي لتلاميذ المرحلة الثانوية. ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الإستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة : (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة التلاميذ على العبارة (02) حيث أن نسبة 52.77% من التلاميذ يحسون بتناسق وتحكم في حركات جسمهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، والعبارة رقم (02) حيث أن نسبة كبيرة 65.27% من التلاميذ تساعدهم الحصة على مقاومة التعب، وفي العبارة (04) حيث أن نسبة 55.55% من التلاميذ يشعرون بتحسن في التنفس، وفي العبارة (09) حيث نسبة 48.61% من التلاميذ يحسون برشاقة وقوة بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ومن هنا تكون الفرضية الثانية محقق .

## خلاصة عامة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها نجد ان مادة التربية البدنية والرياضية تعتبر جزء أساسي بالغ الاهمية في المنظومة التربوية ،تسعى الى تحسين الفرد عامة من خلال ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وأن اهمية التربية البدنية والرياضية كونها القاعدة التربوية الهادفة غلى تنمية الكفاءات الجسمية والنفسية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس ،أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته.

فكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة تتمثل في :

- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للتلميذ.
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الجسمي للتلميذ.

وهنا نشير إلى أن النتائج المتوصل إليها تبقى نسبية ،وفي الاخير نرجو من المسؤولين ومن كل المهنيين أستغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم المراهق بصفة خاصة وجميع افراد المجتمع .

## خاتمة:

من خلال دراستنا النظرية والميدانية واستنادا الى النتائج المحصل عليها من الاستبيان تبين أن مادة التربية البدنية والرياضة مادة بالغة الأهمية لاتقل عن أهمية عن المواد الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة وتهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية والجسمية والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

كما أنها مادة تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين شخصية التلميذ وتقوي لديه روح الحماسة ، كما أنها لها آثار وانعكاسات ايجابية عليه،فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس ومجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جوا من التأخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم ،وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية ، كما أنها لها تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر ، كما وجدنا حب التلاميذ لهذه المادة كونها مادة حيوية ويشعرون بالسعادة والارتياح والاطمئنان عند ممارستها كما تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم من خلال إبراز مواهبهم الرياضية ، وهم يرونها مادة لاتقل أهمية عن المواد الأخرى.

ومن خلال دراستنا المقدمة خلصنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية آثار إيجابية على النواحي النفسية والجسمية على التلميذ تساعده في حياته اليومية والدراسية .

وفي الأخير ،يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا جدا، وأن كل ما بذلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة ، لكن هذا لا يمنعنا من قول أننا أخلصنا فيه وكانت غايتنا في ذلك إبراز قيمة وأهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

اقتراحات وتوصيات :

1. توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الاولى وانها تعود بالفائدة على التلاميذ من الجانب الجسمي والنفسي ، وهذا بإقناع الأولياء عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية.
2. تضمين المنهاج المدرسي يوميا للتربية البدنية والرياضية ، حيث يتساوى في الزمن مع دروس المواد الأخرى
3. توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية.
4. تطوير التربية البدنية والرياضية داخل وخارج المدارس.
5. الزيادة في عدد ساعات المخصصة للتربية البدنية والرياضية خلال الأسبوع .
6. توفير الوسائل التي تجعل ممارسة التربية البدنية والرياضية ذات فعالية والوصول إلى الأهداف المسطرة.
7. يجب أن يكون الأساتذة مؤهلين تأهيلا كافيا، لا للتدريس فقط ولكن للإشراف على الناحية النفسية والجسمية أيضا.
8. ضرورة تطبيق البرنامج كما ينبغي .
9. يجب توزيع زمن دروس التربية البدنية والرياضية على كل ألوان النشاط البدني .
10. إعطاء المكانة الحقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية .



المراجع:

- 1- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، 1997
- 2- أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988
- 3- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. الصحة النفسية. دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة. عمان. الطبعة الأولى 2015
- 4- أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
- 5- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
- 6- أسامة كامل رواتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة ط1 1997.
- 7- الميثاق الوطني لسنة 1976 ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- 8- أمين أنور الحولي، " أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2001.
- 9- أمين فواز الحولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000
- 10- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996
- 11- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددان للفسولوجية للنشاط الرياضي ط1، 2002.
- 12- تركي رابح، " أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1990
- 13- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
- 14- خالد صلاح الدين كامل: علاقة الرياضة بالصحة وأثارها على بعض أجهزة الجسم.
- 15- د. تكرو زكي خطايبية، "المناهج المعاصرة في التربية الرياضية"، دار الفكر، القاهرة،
- 16- ذوقان عبيدات، عبد الرحمان وآخرون: البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار مجدلاوي، 1998
- 17- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.

- 18- صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة مصر 1968
- 19- صالح عبد العزيز عبد المجيد، "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، مصر، الجزء الأول، 1968
- 20- عباس أحمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس، " طرق التدريس في مجال التربية البدنية"، بغداد، 1984.
- 21- عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر. ط1، 2000.
- 22- عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، 2002.
- 23- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 24- عدنان درويش وآخرون، " التربية الرياضية المدرسية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 25- قاسم المندلأوي وآخرون، "أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، بغداد، 1989.
- 26- عبد الرحمان بدوي : مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977.
- 27 - عفاف عبد الكريم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" منشأ المعارف، الإسكندرية، 1989.
- 28- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004
- 29- على الهنداوى، علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، لبنان، 2002.
- 30- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان.
- 31- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956،.
- 32- فوزي عبد الله العكس : المنهاج والاجراءات، العينة، الامارات العربية المتحدة، مطبعة العين الحديثة، 1986.
- 33- قاسم حسن البصري، " نظرية التربية البدنية"، مطبعة الجامعة، بغداد 1979.
- 34- قاسم حسن البصري، " نظرية التربية البدنية"، مطبعة الجامعة، بغداد 1979.
- 35- قاسمي صادق و ايشوكان محمد: "اثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات" مذكرة ليسانس - جامعة الجزائر .. 1994 .

- 36- قانون 10/04 المؤرخ في 27 جمادى الثانية 1427 هجري، الموافق ل 14 فيفري 2004
- 37- قانون رقم 89 - 03 المؤرخ في 14 فيفري 1989 م والذي يتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها.
- 38- مالك سليمان محول: "علم النفس الطفولة والمراهقة" مطابع مؤسسة دمشق -1981.
- 39- محمد الافندي "علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية" دار النهضة للطبع و النشر
- 40- محمد المحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر ،ط2، القاهرة، 1998.
- 41- محمد المحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر ،ط2، القاهرة، 1998
- 42- محمد حسن علاوي، " علم النفس التربوي"، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 43- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،دار الفكر العربي، القاهرة 1999
- 44- محمد حسن علوي "علم النفس الرياضي " دار المعارف ،الطبعة 1، 1986.
- 45- محمد عرني بسيوني وآخرون، " نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990.
- 46- محمد محمد الحمايمي: " فلسفة اللعب"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996
- 47- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
- 48- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 49- مضان محمد القذافي "علم النمو الطفولة والمراهقة" - المكتبة الجامعية الحديثة- الاسكندرية - الطبعة - 1997.
- 50- معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986.
- 51- مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، أبريل 2003
- 52- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004

- 53- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004
- 54- موسوعة:"التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.
- 55- ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1 ، الكويت ، 1984
- 56- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، "طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968.
- 57- يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر
- 58-بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،ط1، دار الفكر العربي،1996
- 59- عبد الفتاح دويرار " :سيكولوجية النمو والارتقاء" - دار المعارف الجامعية -الاسكندرية - بدون طبعة - 1996
- 60-كمال مرسي : المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم، الكويت، الكويت،1988.

AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW-61  
INTLLITHE,1989,P614

BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353. GUNJEN WEINC -62.

#### الرسائل والمذكرات:

- 63- راجي عبد العزيز،مذكرة تخرج دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذالطور المتوسط، جامعة ورقلة،2012
- الموقع الإلكتروني:

<http://www.almuallem.net/saboora/showthread.php?t=10968>

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## استمارة إمتبيان موجهة للتلاميذ المرحلة الثانوية

تحية طيبة وبعد : من اجل انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان " التربية البدنية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية "

يسعدني ان اضع بين يديك عزيزي التلميذ هذا الإمتبيان وأرجو منك اتباع التعليمات الآتية خلال الاجابة :

**تعليمات تطبيق الإمتبيان :**

يجرى هذا الاستبيان 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

**ملاحظة:**

- اختار بوضع العلامة X على العبارات التي تناسب وتطابق رأيك.

إشراف الأستاذ :

اعداد الطالب الباحث :

حاجي عبد القادر

موساوي أحمد

السنة الجامعية: 2015/ 2016

لا	أحيانا	نعم	العبارات
			أحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
			أحس بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية
			أشعر بالضيق عند إلغاء حصة التربية البدنية من طرف الإدارة أو الاستاذ
			انتظر حصة التربية البدنية بشغف ورغبة كبيرة
			أشعر بتحقيق الذات وبالثقة بالنفس عند ممارسة حصة التربية البدنية
			أحب القيادة وتحمل المسؤولية أثناء حصة التربية البدنية
			أرغب في التعاون مع أفراد الفريق من أجل تحقيق الفوز
			أحس اني اقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء الحصة
			تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على التهيئة والاستعداد لمواصلة دراسة باقي المواد
			تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في القضاء على كل من العزلة والخجل
			الشيء الذي يعجبني أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب
			تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية في التقليل من العصبية وحب الذات
			أحس أثناء حصة تربية البدنية والرياضية بتناسق وتحكم في حركات جسمي
			تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية على مقاومة التعب
			احس بتسارع نبضات القلب دون ممارسة نشاط رياضي
			اشعر بتحسن في التنفس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
			افرز العرق دون بذل اي جهد
			حصة التربية البدنية والرياضية تزيدني في قوة جسمي
			اشعر بالجوع دون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
			عند ممارستي لحصة التربية البدنية احس بقله الغثيان
			اشعر بالرشاقة وقوة بعد حصة التربية البدنية والرياضية

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية "

"دراسة ميدانية على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي"

إشكالية الدراسة: " هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

✓ تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية.

الفرضيات الجزئية:

1- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للتلميذ.

2- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الجسدي للتلميذ .

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثيرات التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي والجسدي للتلميذ.

- معرفة نوعية التأثير التي تحدث عند التلميذ.

- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية والرياضية بالمدارس .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: واشتملت عينة الدراسة على تلاميذ سنة أولى ثانوي

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي في الفترة

المتددة ما بين ديسمبر 2015 إلى غاية ماي 2016.

منهج الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: إستمارة إستبيان.

النتائج المتوصل إليها: من خلال الدراسة و من خلال كل النتائج المتحصل عليها، توصلنا الى تحقيق

الفرضية الرئيسية والتي تقول تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذ من الناحية النفسية والجسمية.

الاقتراحات وتوصيات:

- توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربية بالدرجة الاولى وانها تعود بالفائدة على التلاميذ من الجانب الجسدي والنفسي ، وهذا بإقناع الأولياء هن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية.
- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- ضرورة تطبيق البرنامج كما ينبغي .