

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص النشاط البدني والرياضي المدرسي

أهمية النشاط البدني والرياضي في النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة على عينة من الثانويات بولاية أولاد جلال

إشراف:

أ.د- مراد خليل

إعداد :

- أيمن سالم

- خالد حرمة

السنة الجامعية : 2020 /2021

## الإهداء

الى صاحب السيرة العطرة والفكر  
المستنير ومن كان له الفضل في بلوغي  
التعليم العالي (والدي الحبيب) أطال  
الله في عمره ،الى من وضعتني على  
طريق الحياة وراعتني حتى صرت كبيرا  
(أمي الغالية) أطال الله عمرها  
الى إخوتي وأخواتي من كان لهم بالغ  
الأثر في الكثير من العقبات الى جميع  
أساتذتي الكرام اهدي عملي هذا ..

آمين



## الإهداء :

- الى من أفضلها على نفسي ،الى من ضحت من  
اجلي ولم تدخر جهدا في سبيل إسعادي على الدوام  
(أمي الحبيبة)أطال الله عمرها

الى صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسن ،لم ييخل  
عليا طيلة حياته (والدي العزيز ) حفظه الله لي

الى جميع إخواني وأخواتي وجميع أصدقائي ،والى رفيقة  
الدرب (كوثر ) وجميع من وقفوا بجواري والذين  
ساعدوني

الى كل من عرفهم قلبي ونساهم قلبي أقدم عملي هذا  
وأتمنى ان يحوز على رضاكم

خالد

## الشكر والعرفان:

أولا اشكر الله العلي القدير الذي انعم عليا بنعمة العقل والدين، ثم كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( من صنع إليكم معروفا فكافئوه، فان لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه )

وأبضا وفاء وتقدير واعترافا منا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهدا في مساعدتنا في مجال البحث العلمي واطص بالذكر الأستاذ المشرف على هذه الدراسة وصاحب الفضل في توجيهنا (مراد خليل ) فجزاه الله كل خير

وأخيرا نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى كل من مد لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد لإتمام هذه الدراسة

خالد و أيمن

الصفحة	فهرس المحتويات
	الإهداء
	الشكر والعرفان
	فهرس الأشكال والجداول
	مقدمة
	الفصل التمهيدي
	1-1- إشكالية الدراسة
	1-2- أسباب اختيار الموضوع
	1-3- أهداف الدراسة
	1-4- أهمية الدراسة
	1-5- تحديد مفاهيم الدراسة
	1-6- الدراسات السابقة
	الفصل الأول : الجانب النظري
	2-1- تعريف النشاط البدني والرياضي
	2-2- أنواع النشاط البدني والرياضي
	2-3- خصائص النشاط البدني والرياضي
	2-4- أهمية وأهداف النشاط البدني والرياضي
	2-5- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي
	الفصل الثاني : المراهقة
	3-1- تعريف فترة المراهقة



	2-3 مراحل فترة المراهقة
	3-3- الآثار النفسية للنشاط البدني والرياضي التربوي على المراهق
	3-4- الآثار الاجتماعية للنشاط البدني والرياضي التربوي على المراهق
	<b>الفصل الثالث: النمو النفسي والاجتماعي</b>
	4-1- تعريف النمو النفسي
	4-2- العوامل المؤثرة في النمو النفسي
	4-3- اثر الممارسة الرياضية على النمو النفسي
	4-4- تعريف النمو الاجتماعي
	4-5- العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي
	4-6- اثر الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي
	4-7- اهم نظريات النمو النفسي والاجتماعي
	<b>5- الجانب التطبيقي للدراسة</b>
	5-1- منهج وأداة الدراسة
	5-2- مجتمع البحث والعينة
	5-3- قياس الصدق والثبات
	5-4- عرض نتائج الدراسة وتحليلها

	5-5- الاستنتاجات والاقتراحات
	خاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

للتربية البدنية والرياضية منذ القدم مبادئ وقوانين وأهداف تعزز من خلالها عملية التعليم وكسب المهارات الحركية وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الجديدة والمتطورة إلا أنه نجد الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري ومن هنا بات من واجب الباحثين وضع المفهوم الدقيق لها وإبراز القواعد التي تقدمها للتلاميذ في جميع الجوانب والتربية البدنية جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ووسيلة جذابة من وسائلها ، وقد أصبحت تحظى باهتمام متزايد مما يدل على ارتفاع درجة الوعي بأهميتها.

اهتمت الجزائر كغيرها من الدول بمفهوم مستوى الممارسة الرياضية في المدارس بعمق في جميع مراحل التعليم وتعتبر المرحلة الثانوية من اهم هذه المراحل لما لها من خصائص ومميزات، باعتبار النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا هاما في بناء شخصية الفرد من جميع نواحيها و لقد أثبتت الدراسات السيكولوجية الحديثة أنه يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و الخلقية وبالتالي النشاط الرياضي يعمل على تربية الفرد المراهق و إتاحة الفرصة له لتأكيد ذاته وبناءها، و إبعاده عن مختلف الأزمات النفسية، وكذا فرض و إدراك المكانة الاجتماعية له و لغيره وبالتالي يمكنه من تطوير نموه النفسي الاجتماعي.

ومن خلال ما ذكرناه فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كإستراتيجية في التأثير على النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ متبعين في ذلك المنهجية العملية المسخرة في الدراسة من خلال وضع خطة بحث مقسمة على النحو التالي: بداية بالفصل التمهيدي ويتناول الجانب المنهجي للدراسة بداية من الإشكالية والأسباب والأهمية والأهداف التي تسعى إليها هذه الدراسة مرورا بالمفاهيم العامة لهذه الدراسة والتطرق الى



اهم الفرضيات التي تقوم عليها من خلال الاعتماد الدراسات السابقة التي تمثل الركيزة التي تعتمد عليها أي دراسة، ثم التطرق الى الفصل الأول المتمثل في الجانب النظري للدراسة بداية بالمتغير المستقل المتمثل في النشاط البدني والرياضي من خلال التطرق الى المفهوم والخصائص والأنواع والأهمية والأهداف وصولا الى الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي، ثم تطرقنا في الفصل الثاني الى فترة المراهقة باعتبارها اهم عنصر في الدراسة من خلال التعريف بهذه المرحلة والتعرض لمراحل هذه الفترة وصولا الى الآثار النفسية والاجتماعية للنشاط البدني والرياضي على التلميذ المراهق، اما في الفصل الثالث تعرضنا بالشرح والتفصيل الى المتغير التابع لهذه الدراسة وهو النمو النفسي والاجتماعي من خلال التعريف بالمفهومين والتعرض الى العوامل المؤثرة على المفهومين اضافة الى التعرض الى اثر الممارسة الرياضية على النمو النفسي والاجتماعي وصولا الى اهم نظريات النمو النفسي والاجتماعي، وأخيرا وليس آخرا التطرق الى الجانب التطبيقي للدراسة من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وصولا الى اهم النتائج والاقتراحات التي يمكن الاستفادة منها في البحوث والدراسات المستقبلية ثم خاتمة الدراسة واهم المصادر والمراجع التي تم الاعتماد عليها ومختلف الملاحق .

# الفصل الأول : الجانب المنهجي للدراسة

## - الإشكالية :

في ظل التغيرات العالمية والتطور الهائل الذي يمر به المجتمع العربي من تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية وتأثيراتها على المجتمع، يواجه الأساتذة في مختلف مستويات التعليم الكثير من التحديات أثناء عملية قيامهم بواجبهم التربوي التعليمي نظرا لتعدد وتنوع المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم فهم مجبورين على التعامل مع جميع فئات الأعمار ومع جميع الحالات النفسية والاجتماعية للتلميذ خاصة في فترة المراهقة، إذ يتعرض الى الكثير من التغيرات النفسية والاجتماعية التي تختلف درجة حدتها باختلاف ظروف عيش التلميذ، كما أنه أصبحت الضغوط النفسية و المشاكل الاجتماعية جزءا لا يتجزأ من حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وتزايد مطالبه، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه المشاكل، حيث باتت من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها وهو الامر الذي دفع بالكثير من الناس الى العمل على بمجابهتها أو محاولة الكبح منها، خاصة في المراحل المعقدة من مراحل نمو الفرد كفترة المراهقة التي تعد أخطر مرحلة من مراحل النمو لدى الإنسان إذ أنها تؤثر عليه في مختلف الجوانب النفسية و العقلية و الاجتماعية حسب البيئة التي يعيش فيها، فيعبر عليها بسلوكيات مختلفة إما ايجابية أو سلبية،

ويعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي بألوانه المتعددة وأسس و نضمه ميدان من ميادين التربية عموما وعاملا قويا في تكوين التلميذ اللائق والصالح وكذلك إعداده إعدادا متكاملًا من جميع النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية من خلال تزويده بالمهارات التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، وبالتالي ندرك أهمية الثانوية في تكوين وغرس ميولات واتجاهات التلاميذ بفعل ممارسة النشاط البدني والرياضي واستثمارهم لأوقات الفراغ بصفة ايجابية وبناءة، من خلال اللعب المفيد الذي يساعدهم على مجابهة مختلف الضغوطات النفسية و الاجتماعية والتكيف معها والتقليل من حدتها حيث أننا تطرقنا في هذا الموضوع إلى مجموعة من العناصر التي تخص النمو النفسي و الاجتماعي للفرد المراهق و كما سنتعرف على بعض الدراسات السابقة التي تتوافق مع دراستنا، والمشابهة لها، وبناءا على كل هذه المقدمات ارتأينا الى طرح التساؤل التالي :

- ماهي أهمية النشاط البدني والرياضي على النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية ؟

وتندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية :

1- فيما يكمن النشاط البدني والرياضي للتلميذ ؟

2- ماهي فترة المراهقة؟ وفي ماذا تتمثل خصائصها؟ وماهي اهم تأثيراتها على حياة التلميذ والمجتمع؟

3- ماهو النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ؟ وكيف يؤثر النشاط البدني والرياضي على النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ؟

**الفرضيات :**

**- الفرضية العامة :**

للنشاط البدني والرياضي التربوي دور كبير وإيجابي في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وخاصة المراهقة

**- الفرضيات الجزئية :**

1- يعتبر النشاط البدني والرياضي التربوي الذي يقدمه الأستاذ في المرحلة الثانوية دافع تحفيزي للتلميذ من اجل استغلال مواهبه وتطلعاته .

2- يمثل النشاط البدني الرياضي الذي يتلقاه التلميذ في المدرسة حلقة وصل بين التلميذ وما يتماشى في مجتمعه من خلال تقوية النمو الاجتماعي

3- يحقق النشاط البدني الرياضي للتلميذ في المرحلة الثانوية النمو النفسي والاجتماعي

**2- أسباب الدراسة:**

تتنوع أسباب اختيار الموضوع حسب كل دراسة وزاويتها إلى أسباب موضوعية وأسباب ذاتية.

**- الأسباب الذاتية:**

1- الرغبة في التوسع أكثر في موضوع النشاط البدني الرياضي وتأثيره على التلميذ

2- أهمية النشاط البدني والرياضي في حياة التلميذ بصفة خاصة والمدرسة بصفة عامة

3- محاولة تطبيق ماتطرقنا إليه في الجانب النظري من مفاهيم على ما يتم تدريسه في المؤسسات التربوية ومعرفة الأثر

## - الأسباب الموضوعية:

1- باعتبار النشاط البدني الرياضي أساس النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ ونطلب ضروري لإحداث التغيير المنشود والتجاوب الإيجابي من قبل التلميذ المستهدف

2- الأهمية البالغة للنشاط البدني الرياضي في توعية المجتمعات بصفة عامة والمجتمع الجزائري بصفة خاصة

3- محاولة التعرف على نوعية الأثر الذي يحققه النشاط البدني الرياضي التربوي على التلميذ في الطور الثانوي وهل يختلف ذلك عن التلميذ في باقي الأطوار

## 3- أهداف البحث :

يعتبر مجال البحث العلمي مجال واسع تختلف أهدافه وتتعدد معطياته ويهدف تبني أي باحث لموضوع معين الى سد الفضول المعرفي الذي لازمه وإزالة بعض الخبايا التي تحيط بالموضوع الذي يريد معالجته وعليه فإننا نهدف من خلال الدراسة الى :

1/ الكشف عن مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية .

2/ تهدف الى تقديم الأساليب الأفضل والانجح في عملية التأثير النفسي والاجتماعي على التلميذ المراهق

3/ توضيح دور النشاط البدني والرياضي التربوي وعلاقة النمو النفسي والاجتماعي وتطوره في مرحلة المراهقة

4/ معرفة طبيعية النمو النفسي والاجتماعي في المرحلة الثانوية

## 4- أهمية الدراسة :

تتمتع أهمية الدراسة في كونها من الدراسات التي تركز في مواضيعها على الجانب النفسي والاجتماعي للفرد باعتبارها تركز على طبيعة التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية وعلاقته بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وكذلك التعرف على خصائص النفسية والاجتماعية له بغية التحكم في محتوى العملية البيداغوجية .

## 5- تحديد المفاهيم :

تحديد المفاهيم هي بمثابة الأداة التحليلية التي يستخدمها الباحث في تحليل الظواهر المختلفة وتساعده على تحديد أبعاد الإشكالية وحدود المتغيرات، فهناك تعريفات وهناك إجراءات تتعلق بنظرة الباحث للموضوع أو لوحات التحليل التي يوظفها في تفسير الظاهرة المدروسة.

## 1- النشاط البدني الرياضي التربوي :

لغة : هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (محمد و انور، 1990، صفحة 20)

**اصطلاحا :** هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي ما أو يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريسي التنافسي وهو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكتملة لبعضها البعض وهو كل الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية دورات تنافسية وغير تنافسية (جبران، صفحة 45)

مبرمجة داخل وخارج المؤسسة والمنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها والمنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضية المدرسية الخارجية الخاصة (جبران، معجم الفبائي في اللغة والاعلام ، صفحة 46)

**إجراءيا :** هو مجموعة من الأنشطة البشرية الهامة التي يقوم بها الفرد بهدف تكوينه وتربيته من الناحية البدنية والعضلية والانفعالية وتحقيق التوازن النفسي وتقليل التوتر الناتج عن العمل .

## 2- النمو :

**لغة :** عرف النمو في لسان العرب من قبل ابن منظور بأنه (نما ينمو ، نما الشيء زاد وكثر)، ارتفع، بلغ، وصل . (محمد محمد، 1969)

**اصطلاحا :** النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة هيا اكتمال نضج ومدى استقراره وبدأ انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا يحدث بخط عشوائي بل يتطور بانتظام خطوة اثر خطوة ويسفر عن تطوره هذا مجموعة صفات عامة تحدد ميدان أبحاثه (فؤاد، صفحة 23)

إجرائياً : وهو كل متشابكة،متتابعة،وتغيرات منتظمة في جميع الجوانب المادية والعاطفية والعقلية والسلوكية التي تحدث للفرد،وتهدف الى إكمال نضجه وتحقق له التوافق مع نفسه ومع المجتمع المحيط به.

### 3- النمو النفسي :

**لغة :** مجموعة من التغيرات والتغيرات الانفعالية التي تحدث على وجه الخصوص في المراحل المبكرة من حياة الإنسان والتي تعتبر بشكل عام تقدماً نحو الأفضل ومن بين مظاهر التخلص من الخوف الغيرة والغضب (فؤاد، صفحة 23)

**اصطلاحاً :** يعرفه القوسي بأنه التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية (محمد عبد الله، 439، صفحة 7)

**إجرائياً :** هو مجموعة التغيرات و التطورات في الميزات النفسية و السلوكيات التي تحدث للفرد في مختلف مراحل حياته من الطفولة الى الشيخوخة

### 4- النمو الاجتماعي :

**لغة :** مجموعة من التغيرات والتحويلات الجذرية في الاتجاهات والسلوك ومن مظاهره الميل الى اللعب الجماعي تكوين الصداقات التعاون والمنافسة الميل الى الاستقلالية . (محمد ح.، 2005، صفحة 49)

**اصطلاحاً :** يعني قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم واكتساب حبهم واحترامهم وتعاونهم معهم في تكوين بيئة اجتماعية صحيحة يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لصالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه . (فرج عبد القادر، صفحة 68)

**إجرائياً:** يتمثل النمو الاجتماعي في ذلك التغير الذي يطرأ على عادات الفرد واتجاهاته الاجتماعية وعلى علاقته وتصرفاته مع الآخرين وأساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية



## المراهقة:

**لغة :** ان كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق تصرفه في الموقف الاجتماعي وتمركزه في المجتمع . (محمد عبد الله، مادة علم النفس ، صفحة 111)

**اصطلاحا :** هي الفترة العمرية الممتدة بين 12 و 18 سنة تقريبا وتمثل في التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد وتعتبر هذه المرحلة خطيرة في حياة الفرد لأنها تأخذ أشكالاً عدة . (ابراهيم، 200)

**إجراءيا:** هي الفترة التي ينتقل فيها الشخص من الاعتماد على الآخرين الى الاعتماد على نفسه، وبالتالي الى النضج في جميع النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع الى آخر

**الطور الثانوي :**

تختص بالمتعلمين الذين هم في سن المراهقة فهي أعظم مراحل التعلم خطورة ويتراوح أعمار التلاميذ من 15 الى 18 سنة مدتها ثلاث سنوات تنتهي بحصول التلاميذ على شهادة البكالوريا . (بدوي و كريم، صفحة 17)

## 6- الدراسات السابقة:

تعتبر 9 لدراسات السابقة منطلقا رئيسيا يعتمد عليه أي باحث في عملية انجاز بحثه من خلال مجموعة من الخطوات المنهجية . وقد اعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من الدراسات والتي نذكر منها :

1- دراسة **مديحة حسن فريد** تحت عنوان تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على التكيف النفسي الاجتماعي للمرضى النفسيين مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراء 1993 والتي هدفت الى التعرف على اثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتمثلت العينة في 11 مريض ومريضة ونزلاء مستشفى دار المقطم بالقاهرة وكانت من اهم النتائج التي توصلت إليها هي ان البرنامج الرياضي يؤثر ايجابيا على التغيرات الفسيولوجية للمرضى النفسيين . (مديحة، 1993)

2- دراسة: سامي غنيم محمد مطاوع، عنوان الدراسة: "تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب جامعة عين شظمي سنة 1991 وتمثلت إشكالية هذه الدراسة في :

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة و الطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟  
- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟  
وهدفت هذه الدراسة الى مجموعة من النقاط منها :

التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في التوافق النفسي العام وأبعاده. ومن الفرضيات التي قامت عليها نجد:

1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط. (سامي و محمد، 1991)

2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.

3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.

واعتمدت في عملية عرض وتحليل نتائجها على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وتمثلت عينة الدراسة: في عينة من الطلاب والطالبات حيث بلغ حجم العينة 180 طالبا وطالبة للمرحلة الجامعية.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط وتوحد بين أبعاد التوافق النفسي العام.

- النشاط الرياضي ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة.

- التوافق الاجتماعي والانفعالي والشخصي أكثر تأثرا بالنشاط الرياضي . (سامي و محمد، 1991)

3- دراسة الطالب 'لعروسي جيلالي' تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية "النبيل شهادة ماجستير سنة 2008، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة ، و تكونت عينة دراسته من 90 تلميذ وتلميذة من ثلاث ثانويات مختلفة، و 08 أستاذة من الثانويات الثلاثة ولقد اعتمد على العينة المقصودة من حيث العدد وهي عشوائية من حيث الأفراد، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاستبيان عن طريق الأسئلة المغلقة والمفتوحة، وتوصلت الدراسة إلى :إبراز الدور الإيجابي للتربية البدنية و الرياضية في إرشاد و توجيه المراهق إلى الطريق السليم و الصحيح و إدماجه في المجتمع الذي يعيش من فيه كل النواحي الثقافية، الاجتماعية...والتخفيف والتقليل من التوترات، وكانت أهم النتائج :وجود فروق

دالة إحصائياً بين التربية البدنية والرياضية والتنشئة الاجتماعية وكذلك وصل إلى تحقق الفرضيات التي وضعها وتوصى النتائج بالاهتمام بتوعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة، بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وإنها تعود بالفائدة على التلاميذ وكذلك تحفيز التلاميذ على ممارستها والاهتمام بالحصة وان لا تقف الأسرة كعائق أمام ميول أبنائهم لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية. (جيلالي، 2008)

**4- دراسة الطالب :غالي عمر،** تحت عنوان هل حصة التربية البدنية والرياضية تساهم سي بناء العلاقات الاجتماعية( التوافق و الانتماء ) لدى المراهقين،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بجامعة الشلف سنة 2012،واعتمد فيها الباحث على المنهج الوصفي و ذلك لتلاؤمه مع طبيعة الموضوع، واختيار العينة بالطريقة العشوائية ، وقدر عدد أفراد العينة ب 37 أستاذ و ذلك من مختلف ثانويات عين الدفلى ،وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الطالب هي أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تعزيز الانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية (عمر)

#### - مناقشة الدراسات السابقة:

للدراسات السابقة دورا هاما في البحث العلمي وهذا لكون العلم تعاوني، حيث نستفيد من الدراسات السابقة في التصميم المنهجي وبناء أسئلة الاستبيان وكذلك أهم النتائج التي توصل لها الباحث في الموضوع ويعني هذا أن الباحث ينبغي له أن يبدأ من حيث انتهى باحثون آخرون، ونظرا لافتقارنا للدراسات في مجال التربية البدنية والرياضية وآثرها على النمو النفسي الاجتماعي وخاصة المتعلقة بفترة المراهقة التي تمثل اهم وخطر زاوية في حياة الفرد والتي اغفل عليها الكثير من الباحثين في هذا المجال ، أردنا أن نتطرق في بحثنا هذا و الذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا والذي يهدف إلى محاولة إبراز الدور الهام الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والأثر الايجابي الذي يخلفه من الناحية النفسية الاجتماعية على المراهق في هذه الفترة ودور الأستاذ في ذلك ، وبالنسبة للمنهج والأدوات المستعملة في هذه الدراسات فأغلب الباحثين استخدموا المنهج الوصفي واستمارة الاستبيان وذلك ملائمة كلاهما لمثل هذه الأنواع من البحوث والدراسات ويجابيتها في تحقيق النتائج المرجوة .

#### خلاصة :

ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث المنهجية لان جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية من الإشكالية الأسباب والمفاهيم الى مجتمع البحث والعينة وأدوات الدراسة ومنهجها ، وعليه فقد حاولنا في هذه الدراسة وضع خطة ملمة لكل هاته الجوانب من خلال تحديد النقاط التي يمكن ان تساعد في ضبط مشكلة البحث وتحديد المنهج والأداة الملائمتين لحل

هذه المشكلة من خلال تحليل المتغيرات الأساسية لهذه الدراسة واختيار الطرق والأساليب الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

# الفصل الثاني: النشاط البنّي والرياضي

## تمهيد :

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والنشاطات البدنية الرياضية بصفة خاصة سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للفرد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا في إعداد الفرد بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه ولقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من جراء ممارسته للأنشطة البدنية المختلفة، قسمنا هذا الفصل إلى ثلاثة محاور تطرقنا في المحور الأول إلى: النشاط البدني الرياضي ( مفهومه ، أهدافه، أهميته ، خصائصه... الخ ) وفي المحور الثاني سنتطرق إلى فترة المراهقة (المفهوم، التقسيمات والمراحل، اضافة الى الآثار النفسية والاجتماعية للنشاط البدني والرياضي على المراهق )، أما المحور الثالث فتضمن النمو النفسي والاجتماعي (مفهومه والعوامل المؤثرة عليه، اضافة الى اثر الممارسة الرياضية عليه) .

### - النشاط البدني والرياضي التربوي:

#### 1-1-تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعرفه " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي أو نسبة إليه . ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي، كما أنه مؤسس على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق

اللعب. (امين انور، 2001، صفحة 22)

- إن النشاط البدني والرياضي من الجانب التربوي عبارة عن مجموعة من الأنشطة التي يمكن أن يمارسها الفرد دون سن معين لتحسين نوعية حياته وتكيفه مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعه على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يقدم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى نفسية واجتماعية وعقلية ومعرفية ومهارية، كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا. ويعرفه "شارلمان" CHARLEMAN : أنه ذلك الجزء الذي يهتم بالتربية عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية أما" بيوشر BIOCHER فيعرفه أنه ذلك" الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان اختيرت من النشاط البدني و الرياضي بغرض تحقيق المهام التربوية للفرد. (علي يحي، 1971، صفحة 209)

## 1-2- أنواع النشاط البدني والرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمارين الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد. داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق أو النشاط الجماعي ومن أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي . (امين انور، 2001، صفحة 22)

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعًا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

## -الألعاب الهادئة:



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

#### -الألعاب البسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال الصغار.

#### -الألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. (كمال و امين انور، 1990، صفحة 44،43)

### 1-3-خصائص النشاط البدني والرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

1- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي ويعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي .

2- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هي التدريب ثم التنافس .

3- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

4- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني له أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة

واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى

يستطيع إخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الخالق، 1982، صفحة

(47،48)

## 4-2 أهمية وأهداف النشاط البدني والرياضي التربوي لتلاميذ الثانوي:

**1- الأهمية :** إذا كان تعريف النشاط البدني و الرياضي التربوي بصفة عامة أنه جزء من التربية العامة، إذن

فهو يساهم في دفع عجلة التقدم في المجتمعات، وهو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية

البدنية والعقلية والاجتماعية،

والحصول على القيم التي يعجز المنزل عن توفيرها لهم، وهذا فإن النشاط يحقق هذه

الأهداف على مستوى المجتمع فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلميذ، ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة

المرحلة التي يمر بها. (رمضان، 2008، صفحة 56،57)

وتظهر أهمية النشاط البدني و الرياضي التربوي كوسيلة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية تلميذ  
الطور الثانوي من التعليم الأساسي، لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيده دافعية  
ورغبة وتفاعلا في الحياة اليومية، كما يعتبر عملية تنفيس وترويح لتلاميذ الطور الثالث من الضغوط خاصة  
المقبلين على شهادة البكالوريا، حيث تعمل على تحقيق نوع من الراحة الفكرية والبدنية وتجعلهم يعبرون عن  
أحاسيسهم ومشاعرهم بحركات رياضية متوازنة، منسجمة ومتناسقة تنمي عملية التوافق بين العضلات  
والأعصاب في كل ما يقوم به التلميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فوجود  
التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الحصص وبمضمونها من الأنشطة فإن العملية التي تتم بينهم تكسبهم الكثير من  
الصفات الخلقية والتربوية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء. (محمد محمد ا.،  
1988، صفحة 45،55)

وفي نفس السياق يشير " تشارلز بيوكر " إلى أن " الشخص في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة  
للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، لهذا فإن مختلف الأنشطة  
البدنية والرياضية التربوية في هذه المرحلة تعمل على:

-تنمية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين.

-التعود على النشاط والحيوية بعيدا عن الخمول والكسل.

-تقوية البنية الجسدية، والتقليل من الإصابة بمختلف الأمراض. (رمضان، 2008، صفحة 60)

**2- أهداف ممارسة النشاط البدني والرياضي :** النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء، وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة وهذا ما تحققه الممارسة الرياضية الحالية والحديثة، من خلال شعار الممارسة الرياضية للجميع الذي أعطى فيه الفرصة لجميع شرائح المجتمع خاصة الأطفال والشباب البالغين لمزاولة النشاط البدني الذي هو محور وأساس السلامة البدنية والنفسية، ويرى " محمد الحماحمي : "من خلال دراسة له أن " ممارسة مختلف أوجه النشاط الرياضي تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس، كما تهدف إلى وقايته من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة مردود الإنتاجي، ولذا فإنه قد قام بتحديد أهداف ممارسة النشاط الرياضي والتي سنتنصر على ذكر البعض منها وهي: **أولا: الأهداف الصحية:** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لنشاطاتها نذكر منها الأهداف التالية: (محمد محمد ا.، 1988، صفحة 56)

\* تطوير الحالة الصحية للفرد.

\* الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

\* الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.

**ثانيا: الأهداف البدنية:** وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لأنشطتها مثل:

\* تنمية اللياقة البدنية.

\* الاحتفاظ بالقوام الرشيق.

\* الوقاية من بعض انحرافات القوام.

**ثالثا: الأهداف التربوية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب التربوي ونذكر منها الأهداف

التالية:

\* تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.

\* الارتقاء بسلوك الفرد.

\* التفوق على الذات.

رابعا: الأهداف النفسية: نذكر من أهمها الأهداف التالية:

\* التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.

\* تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد. (الخالق، 1982، صفحة 79)

خامسا: الأهداف الاجتماعية: ونذكر منها:

\* تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للأنشطة الرياضية. (الخالق، 1982، صفحة 80)

## 2-5 الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي التربوي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني والرياضي التربوي.

### 1- الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة، كالجهاز الدوري التنفسي العظمي

### 2- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي (علي يحيى، 1971، صفحة 70)

### 3- الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها القيم و الأخلاق الاجتماعية كالعامل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (ابراهيم ر.، صفحة 19)

**2-6: ماهية وأهمية درس تربية البدنية والرياضية في المدرسة:** إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة ظهر أمر شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، فيجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلاهما المدرس والتلميذ و يشير محمد عوض البسيوني إلى درس التربية البدنية والرياضية على أنه " أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، والكيمياء واللغة ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمددهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية،

ويشير أيضا " احمد خاطر " لأهمية هذا الدرس في " اكتساب التلاميذ القدرات الحركية والنمو المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حفا من غيرهم . ( محمد ا.، 1989، صفحة 50)

- **واجبات درس التربية البدنية والرياضية:** تتلخص أهم الواجبات فيما يلي:

- 1- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.
- 2- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف والتوافق الاجتماعي . (محمد عوض و فبصل ياسين)

# الفصل الثالث : فترة المراهقة

### 3- فترة المراهقة .

#### 3-1: مفهوم المراهقة:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي. (محمد و علي، 1998، صفحة 329)

وتشهد هذه المرحلة تغيرا مفاجئا في جميع أجهزة المراهق النفسية والعقلية والجنسية والفسولوجية وهي بمثابة طفرة نمو قوي يتعرض لها الجسم الإنساني وهي أعقد المراحل التي يمر بها الجنس البشري وأخطرها ويشهد فيها المراهق اضطرابا

عنيفا في حياته اليومية وينتابه القلق الدائم الذي يواجهه في جميع أحواله ,وتبدأ هذه المرحلة عموما عند سن الثالثة عشر وتمتد إلى حوالي سن الواحد والعشرين، وتنقسم عادة الى دورتين :

#### -الدورة الأولى:

عقب الانتهاء من فترة الطفولة ينتقل الطفل إلى المرحلة الخاصة، وهي المراهقة وبالخصوص الدور الأول يتميز بالعنف والاضطرابات والسخط وعدم الرضا عند المراهق، وتمتد هذه الفترة حتى السن الخامس عشر. (عبد الرحمان و زيان، 2004، صفحة 49)

#### -الدورة الثانية:

تمتد حتى السن الواحد والعشرين وهو أقل اضطرابات من الدور الأول وكثيرا ما يتصور أن المراهقة تقتصر فقط على التغيرات العضوية والتي تدعي التغيرات الجنسية، وهذا خطأ مبالغ فيه، والمراهقة تشمل جميع نواحي الإنسان الداخلية

والخارجية وأزمة شاملة لكل نواحي الفرد ومنها تشكل حياة إما حياة سعيدة مبنية على الاستقرار والنجاح والثقة بالنفس، و إما تعيسة كلها تناقض واضطرابات وتخاذل



### 3-2: مراحل فترة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل مفصلة كالآتي:

#### أ- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14) سنة :

يرى علماء النفس انه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، واهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

#### ب- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18) سنة :

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني

ودراسي، لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح (سليمان، 1981، صفحة 237).

#### ج- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (21-18) سنة .

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب يحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد (عبد الرحمان و زيان، 2004، صفحة 49)

### 3-3: الآثار النفسية للنشاط البدني و الرياضي التربوي على المراهق:

إن كل فرد في مرحلة المراهقة يهتم بالخصائص الجسمية له و تذوقه للنشاط و الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه، ونتيجة هذا فالتربية البدنية و الرياضية حريضة على أن يكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعي

لسلوكيات المراهق، فلا بد أن تستخدم محبته للحركة في تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه، وللأنشطة الممارسة في الحصة دور في معالجة الانحرافات النفسية عند التلاميذ و توجيه طاقاتهم ليتحقق التوازن النفسي، و كذلك لها دور في توجيه الرغبات و التحرر من الكبت و الخوف و الاضطراب. (سليمان، 1981، صفحة 238)

حيث أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة، نذكر منها دراسة قام بها العالم جونز التي أثبتت وجود العلاقة بين القوة البدنية و الآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من المراهقين الأقوياء بعشرة من الضعفاء، و أظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضعية و سلبية في أعين أقرانهم. (رزيق، 1998، صفحة 100)

### 3-4: الآثار الاجتماعية للنشاط البدني و الرياضي التربوي على المراهق:

من الجانب الاجتماعي فان ممارسة النشاط البدني و الرياضي التربوي تقوي الرغبة في النشاط و العمل، وخلق في المراهق روح المسؤولية و التعاون و التضامن و تغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة و الشعور باللعب الصادق والنظام و التسامح و العمل من أجل الجماعة، و تعتبر البرامج ال رياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق و تنشئته و تم حواسه و استعداداته و الخروج السليم به من هذه الفترة الحساسة و اكتسابه صفات اجتماعية و خلقية تعده لحياته المستقبلية. (محمد و كمال، 1965، صفحة 19)

فالنشاط الرياضي التربوي نشاط ديمقراطي في أساسه، إذ يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح كل التلاميذ على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة ، فلا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة و التفاهم بين التلاميذ و كل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسكهم و وحدتهم ، كما نجد أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو بلا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، و لا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط البدني و الرياضي التربوي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق، و كلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص لأن انشغال الأطفال و الشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة، فالمراهق مثلا الذي يجد في الرياضة مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية لا يحتاج إلى أشياء و طرق مكبوتة للتعبير عنها . (ابراهيم و.، 1981، صفحة 181)

العمل الرابع: النمو التقني والابتكار

#### 4-1: تعريف النمو النفسي:

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته و احتياجاته النفسية و بين الحقائق المادية التي يعي فيها بحيث يكون واعيا نسبيا وقادرا على تحمل مسؤولياته ومختلف الأزمات اليومية التي تواجهه دون اتخاذ سلوكيات سلبية تضره في الحياة.

يعرفه القوسي بأنه التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (عواطف، صفحة 165)

#### 4-2: العوامل التي تؤثر على النمو النفسي :

تشمل مؤثرات النمو أربعة محاور رئيسة هي العوامل الوراثية والبيئية والآثار الناتجة عن إفرازات الغدد وعوامل النضج والتدريب والتعليم ، وفيما يلي استعراض لتلك العوامل كل على حدة:

تتغير انفعالات الفرد تبعا لتغير المثيرات المختلفة التي يستجيب لها ، فتتأثر الاستجابة الانفعالية بشدة المثير ومدته وحدته وملابساته المختلفة التي تحيط به في بدء ظهوره واستمرار وجوده ، وتدلل أبحاث " جيرسيلد على أن انفعالات الشخص تتأثر تأثرا قويا بنوع ومدى صلته بأمه وأبيه وأترابه وبذاته وذويه، وأنها تتطور لنمو إدراكه وفهمه للمواقف المختلفة ويرجع ذلك أنها تخضع في نمو هذه العمليات العقلية العليا ولاتساع التفاعل القائم بين الفرد وبيئته، وأن فشل الفرد في التعلم أو نجاحه يغير من موقفه الانفعالي بالنسبة لهذه الأمور المختلفة فهو حينما يلاقي عنتا ومشقة فيثور ويغضب، ثم ما يفتأ أن يهدأ ويطمأن حينما يتغلب على المشاكل. (محمد عبد الله، مادة علم النفس النمو ، 439، صفحة 21)

ولعل أكثر العوامل تأثيرا في النمو الانفعالي هما النضج والتدريب، ويرتبط النضج من قريب بالعوامل التكوينية الفطرية للفرد، ويرتبط التدريب بالتعلم والبيئة الثقافية السائدة، هذا ولقد أثبتت أبحاث **جودانف** أن أغلب مظاهر الفرح والغيظ والغضب والحجل والجبن ترجع في هيئتها وصورتها الأولى إلى مستويات النضج المختلفة عند الفرد، ولا تكاد تتأثر بالتدريب تأثرا واضحا، أي أن المظاهر تخضع في جوهرها لعامل النضج والتكوين العصبي العضوي النفسي ولا تخضع في كثير أو قليل من أثر البيئة المباشرة. (محمد عبد الله، مادة علم النفس النمو ، 439، صفحة 31)

وتؤكد هيرلوك أهمية التعب والمرض ومواعيد الغذاء والترتيب الميلادي والجو الانفعالي السائد في تغيير وإثارة الانفعالات المختلفة، فالتعصب مثلا يزيد قابلية الشخص للغضب، والمرض يؤدي إلى الضعف وإلى إرهاق النفس فينفعل لأسباب تافهة، والجوع يزيد من حدة الانفعالات، ولقد دلت الدراسات الإحصائية على أن نسبة الغضب تصل قبل تناول الطعام إلى 20.5% وبعده إلى 6%، وأن أكثر الأطفال انفعالا هم الطفل الأول والأخير، وكثيرا ما يغضب الطفل الأول لأنه يحس في نفسه بأنه قد حرم عطفًا كان يستأثر به لوحده وأنه كان مدللا قبل ولادة إخوته وهو لهذا يغضب حين يعطف الوالدان على إخوته الآخرين ويغار منهم، أما الطفل الأخير يجد في انفعالاته وخاصة غضبه وسيلة قوية لتحقيق أهدافه ومراميه . (بدره، 2003، صفحة 53)

#### 4-3: تأثير الممارسة الرياضية على النمو النفسي:

ويبرز هذا التأثير من خلال النقاط التالية:

1- الاستجابة الصحية للنشاطات البدنية والرياضية من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد .

2- تنمية ردود الفعل الإيجابية لدى المشاهدين والممارسين تجاه النجاح والفشل و الحد من التوتر العصبي من خلال المشاركة في النشاطات البدنية والرياضية المناسبة للفرد.

3- التعبير عن النفس والابتكار و الإبداع في النشاط البدني والرياضي بصفة عامة

4- تخفيف الضغوط النفسية و السلوكيات السلبية.

5- التقدير الجمالي لأوجه النشاط الحركي والإحساس بالثقة في النفس .

6- القدرة على الاستمتاع و الإحساس بالراحة النفسية. (محمد محمد ا.، 1988، صفحة 197)

#### 4-4: تعريف النمو الاجتماعي:

هي تمتع الفرد بالقدرة على بناء شخصيته و تطويرها خلال مختلف مراحل النمو وتجنب المشاكل الاجتماعية والتغيرات الفيزيولوجية و العقلية في مراحل نموه الحرجة واكتسابه المعايير والأدوار والقيم الاجتماعية وتنميتها، ويعني قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم

واكتساب حبهم واحترامهم وتعاونهم معهم في تكوين بيئة اجتماعية صحيحة، يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لصالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه.

ويؤكد إريكسون أن الأزمة الاجتماعية يجب أن تحل قبل أن ينتقل الفرد الى المرحلة التالية و قبل أن تدفع الفرد للجوء لأساليب سلبية للتعبير عن ما بداخله. (علي محمد، صفحة 25)

#### 4-5: العوامل المؤثرة على النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعي للفرد بصحته ومرضه وبدكائه وبغيبائه وبانبساطه وبانطوائه وبالعلاقاته بأسرته ومدرسته ومجتمعه القائم وكما يحيط به فهناك الكثير من العوامل التي تؤثر عليه أهمها:

**- الصحة والمرض :** يرتبط النمو الجسمي ارتباطا وثيقا بالنمو الاجتماعي فالطفل المريض أو الضعيف ينأى بنفسه بعيدا عن الأشخاص الآخرين وقد تحول تلك العزلة بينه وبين النمو الاجتماعي الصحيح وهو يستدر العطف من الكبار بمرضه أو بضعفه فيستجيبون لرغباته أو يحققون له طلبات ويتطور حتى يصبح مسيطرا أنانيا، خجولا خاضعا يستمد العون دائما من الآخرين ويرى نفسه شخصا محتقرا.

**- الأسرة والمدرسة :** تؤثر الأسرة في حياة الشخص تأثيرا يبدأ بالعلاقة الوثقى التي تقوم بينه وبين أمه ثم يتطور هذا التأثير إلى علاقة أولية تربطه بأبيه وبأفراد الأسرة الآخرين، وتضل هذه العلاقات تهيمن على حياته هيمنة قوية طوال طفولته ومراهقته ثم يتخفف منها نوعا ما في رشده واكتمال نضجه، لكنه رغم كل ذلك يضل يجيا باتجاهاتها، هذا ويختلف أثر الأسرة على النمو الاجتماعي للفرد تبعا وتدل دراسات براون: على ان العلاقات العائلية تضعف كلما تقدمت الحضارة، فعلاقة الشخص الريفي بعائلته أقوى من علاقة المدني ذلك بأن العائلة الريفية تحافظ على مكان الإقامة والنوم والطعام أي أنها تحقق للفرد حاجاته الأولى، وتبدو قوة الروابط العائلية الريفية في مظاهر الشجار الذي ينشأ بين عائلتين فهو غالبا ما يتطور إلى معركة بدنية قد تؤدي إلى القتل أحيانا ، وهكذا يتأثر النمو الاجتماعي للشخص بنوع الأسرة التي ينشأ فيها ريفية كانت أم مدنية، هذا والفرد الإنساني أكثر الكائنات الحية اعتمادا على أسرته ذلك بأن طفولة الإنسان أطول. (نصر الدين، 1997، صفحة 42)

طفولة عرفتها الحياة إذ تبلغ ما يقرب من ربع أو ثلث حياة الفرد لاتصالها الوثيق بأقوى دوافع الإنسان وهما البحث عن الطعام والدافع الجنسي.

ويتأثر الفرد بأنماط الثقافة المختلفة عبر أسرته ومدرسته ووطنه، فيتكيف لها ويخضع لأنماطها ويكتسب معاييرها وقيمها، وينمو بتفاعله معها، ويتعلم الشخص من مدرسته كيف يتعاون وكيف ينافس غيره في حدود الإطار الاجتماعي القائم وكيف يأخذ ويعطي، وكيف يخدم الجماعة ويستفيد منها وهكذا يعمل البيت والمدرسة وتعمل الأندية والمعسكرات على تنشئة الفرد تنشئة اجتماعية سوية و بناء مجتمع فاضل و قوي . (فؤاد، الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، صفحة 265)

#### 4-6: تأثير الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي:

يظهر هذا التأثير من خلال الأهداف التي نوجزها في ما يلي:

- 1- التفاعل الاجتماعي من خلال التكامل الذي يتم بين الفرد والمجتمع والفرد وبيئته.
- 2- القدرة على صنع القرارات في إطار الموقف الجماعي.
- 3- تعليم وتحسين القدرة على الاتصال بالآخرين.
- 4- القدرة على تعديل وتقويم الأفكار داخل الجماعة.
- 5- تنمية المظهر الاجتماعي للفرد، اتجاهاته، قيمه، في إطار تكوين الفرد الفعال نحو المجتمع.
- 6- تنمية الشعور بالانتماء وبالقبول الاجتماعي. (فؤاد، الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، صفحة 197)

- 7- تنمية السمات الإيجابية للشخصية.
- 8- تعلم الاستخدام البناء لوقت الفراغ.
- 9- تنمية الاتجاهات التربوية التي تحقق الخصائص الأخلاقية المرغوبة . (ناجح و علي، 2011، صفحة 44)

#### 4-7: اهم نظريات النمو النفسي والاجتماعي :

هناك الكثير من النظريات تناولت النمو النفسي الاجتماعي ومن أهمها :

## 1- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون ان التأثيرات البيئية تلعب دورا هاما في حياة الفرد، فعن طريق التعلم يكتسب المراهق معايير وثقافة التمتع، وقد تركزت معظم دراسات وبحوث هذه المدرسة على سلوك الفرد الظاهر، وليس على التفكير أو التعليل أو الاستنتاج أو التعميم، فقد أكد 'سكنر' على تأثير الأحداث البيئية في النمو النفسي الاجتماعي، حيث ربطه بالتعزيز وما له من دورا ايجابيا في التعامل مع البيئية.

ول 'سكنر' فلسفة خاصة في تنشئة الفرد، إذ يريد ان تكون هذه التنشئة جماعية وليس للعائلة بمفردها، إنما بمجتمع خاص مختار من لحظة ولادة الفرد وحتى سن العشرين، ويكون النظام التعليمي الموجود في هذا المجتمع قائما على تفاعلات إنتاجية من خلال تنمية مشاعر الحب والسرور، والابتعاد عن الشحنات الانفعالية العالية الإثارة، وجعل الحياة أقل عقابا، وبذلك يتحقق الرضا عن الذات والمجتمع، ويرى أيضا ان السيطرة على البيئية من خلال التعزيز الايجابي يمكن ان يخلق لدى الفرد توازنا نفسيا واجتماعيا متمثل في سلوك الفرد اللفظي، ونشاطه المعرفي المتميز . (عبد الله زاهي، 2008، صفحة 231)

## 2- النظرية البنائية:

أكد هذا المنظور على التغيرات التي تطرأ على خبرات الفرد المعرفية عبر مراحل نموه المختلفة، وبين المنظور في هذا المجال ان النمو النفسي الاجتماعي يحدث حينما تنتظم خبرات الطفل في بني معرفية تزداد تمايزا وتعقيدا مع تقدم عمره.

ويرى يباجيه وأتباعه ان النمو النفسي يسير متتابعا وبشكل تطوري، وبمرور الوقت ينتقل الأفراد من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية، حيث يكون الفرد في المرحلة الثانية أكثر تقبلا للآخرين وأكثر تفاعلا معهم فهو يأخذ العديد من القضايا بعين الاعتبار ويكون أكثر ملائمة لصنع القرارات، فضلا عن ذلك فقد أكد على دور البيئية الاجتماعية الجيدة في البناء النفسي السليم من خلال خلق فرص التفاعل مع الآخرين على أساس المساواة وخلق جو من المساعدة والفهم المتبادل من جهة، ومن جهة أخرى فقد شدد على أهمية تفاعل الأفراد كأسلوب نقل رئيسي للخبرات التي تساعد على النمو النفسي السليم للفرد. (سعاد، 2008، صفحة 145)

## 3- نظرية التحليل النفسي:

من وجهة نظر التحليل النفسي فأكدت على تمثل الفرد لقيم ومعايير المجتمع وسعيه الدائم للتطابق معها وقد ركزت هذه النظرية على أهمية خبرات الطفولة المبكرة وأثرها على شخصية الفرد في المراحل العمرية اللاحقة وتفترض وجهة النظر هذه ان النمو النفسي الاجتماعي يبدأ في الطفولة المبكرة باعتبارها مرحلة يتعرض الفرد فيها إلى عوامل حاسمة في النمو النفسي، مع تأكيدها على التنشئة الاجتماعية للطفل ونوع الخبرات التي تلقاها



وأوضح اريكسون ان النمو النفسي السليم للفرد يحقق التوافق النفسي له ويشعره بتقدير الذات والإنتاجية وعدم شعوره بالاضطرابات النفسية والسلوكية و القلق ، و على هذا الأساس سيعرف الفرد كيف سيكون في المستقبل بحيث يتصل حاضره بمستقبله والذي هو جزء من ماضيه. (السيدة ماجدة، 2008، صفحة 262)

### 3- نظرية اريك سون للنمو النفسي الإجتماعي سي مرحلة المراهقة:

يرى اريك سون بأن الفرد قادر على تطوير شخصيته خلال مراحل النمو المتلاحقة طيلة حياته ويعتقد بوجود فترات حرجة للنمو وهذه الفترات تتسم بنقاط تحول حاسمة، ويؤكد على أن الأزمة النفسية الاجتماعية يجب أن تحل قبل أن ينتقل الفرد بنجاح إلى المرحلة التالية، وقد شكلت المرحلة الخامسة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة أساساً قويا في نظرية اريكسون لأنه يعتبرها جسر الانتقال من الطفولة إلى عالم الرشد والبلوغ، كما تشكل المرحلة الخامسة أساس هذه الدراسة حيث أن عينة الدراسة تمر بأهم مراحل النمو وأخطرها خلال هذه المرحلة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي وتسمى هذه المرحلة ب( :الإحساس بالهوية مقابل الإحساس بغير الهوية) من السنة الثانية عشر حتى الثامنة عشر (تمتد هذه المرحلة طيلة فترة المراهقة ) ويتميز المراهق بالتأثر بالتغيرات الفسيولوجية والعقلية التي تثير الكثير من الشكوك لديه وبالتالي تولد لديه التردد في القيام بالمهام المحاطة به، والمراهق فاقد للهوية، وهمه الأساسي هو الاعتراف بهويته بأنه أصبح رجلاً ولم يعد طفلاً ، فإذا حصل على ذلك الاعتراف من الوسط الذي يعيش فيه فإنه يساعده على اجتياز الإحساس بالهوية بسلام، وإذا شعر بأن المشرفين على تربيته ما زالوا يتعاملون معه وكأنه طفل، فإنه سيحاول اللجوء إلى أساليب العنف لانتزاع هويته، وقد تلازمه تلك الأساليب طيلة حياته. (المعطي و هدى، 2001، صفحة 94)

#### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل النشاط البدني الرياضي ومدى أهميته في حياة الأفراد، وخاصة في حياة الفرد المراهق اليومية والدراسية وتأثيره على النمو النفسي والاجتماعي ، يمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة يعتمد عليها الأستاذ لتحقيق أهداف الدرس من جهة وفتح المجال أمام التلميذ لتلبية رغباته وتنمية خبراته الحركية من جهة أخرى باعتبار هذه المادة المنتفس الوحيد الذي يعتمد عليه ويحتاجه التلميذ في هذه الفترة ، وكل من النشاط الرياضي الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي كلها تعمل كوحدة واحدة وتكمل بعضها البعض، وتلعب دور في توافق الشخص مع بنياته الخارجية في مجال حل مشكلات حياته مع الآخرين، والتي ترجع إلى أسرته والمعايير الاقتصادية والسياسية والحلقية، كما أن قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك مع ذاته، ثم العمل على تبنيتها في تنظيم شخصيته، ويكون التلميذ متوافقا نفسيا واجتماعيا إذا استطاع مواجهة المشاكل والعقبات ومختلف الصراعات التي تواجهه في هذه الفترة ، و إشباع معظم حاجاته بمختلف أنواعها (بيولوجية، اجتماعية) ... وغيرها ، ويظهر كل هذا من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة .

حاصل التغطية الإخبارية

5-1- منهج وأداة الدراسة :

## أ- منهج الدراسة

تدرج هذه الدراسة ضمن البحوث الوصفية حيث يهدف هذا النوع من الدراسات الى جمع المعلومات اللازمة لإعطاء وصف دقيق لأبعاد ومتغيرات الظاهرة المدروسة وذلك من خلال تحديد ماهية الأشياء ،وستناول في هذه الدراسة دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال استخدام **المنهج الوصفي** بدراسة الآثار الناتجة عن ممارسة حصة التربية البدنية من طرف التلميذ المراهق ومختلف الطرق والأساليب التي يستخدمها الأستاذ في ذلك من اجل تنمية وتحقيق النمو الكامل والمحافظة على صحة ولياقة التلميذ ، **والمنهج الوصفي** هو احد ابرز المناهج المستخدمة في الدراسات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراء ،ومناهج البحث العلمي بوجه عام تساهم في التعرف على ظاهرة الدراسة ووضعها في إطارها الصحيح ،وتفسير جميع الظروف المحيطة بها ويعد ذلك بداية الوصول الى النتائج الدراسية التي تتعلق بالبحث، وبلورة الحلول التي تتمثل في التوصيات والمقترحات التي يسوقها الباحث لإنهاء الجدل الذي يتضمنه متن البحث، والمنهج الوصفي هو طريقة لدراسة الظواهر او المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية ومن ثم الوصول الى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع اطر محددة للمشكلة ويتم ذلك في تحديد نتائج البحث، ويعرف أيضا :على انه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز عن معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة او موضوع محدد خلال فترة أو فترات زمنية من اجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية . (محمد ع.، 1999، صفحة 46)

**فالمنهج الوصفي هو:** وصف ظاهرة من الظواهر محل الدراسة وصفا دقيقا والبحث في أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها من اجل استخلاص مجموعة من النتائج والتي يتم تعميمها فيما بعد ويتم ذلك وفق خطة بحثية ومنهجية منظمة تبدأ بجمع المعلومات وتنتهي بتحليلها والتوصل الى نتائج .

## ب- أدوات الدراسة :

ب-أدوات الدراسة :اعتمدنا في هذه الدراسة على أداتي الملاحظة واستمارة الاستبيان وما يتبعها من تحليلات لأننا بصدد تحليل وتفسير آراء وظواهر .

1- **الملاحظة:** هي عملية مراقبة أو مشاهدة سلوك الظواهر والمشكلات والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية ومتابعة سيرها واتجاهاتها بقصد التفسير وتحديد العلاقة بين المتغيرات،الملاحظة في البحث العلمي هي مشاهدة الظاهرة محل الدراسة عن كُتب في إطارها المتميز ووفق ظروفها الطبيعية حيث يتمكن الباحث من مراقبة تصرفات وتفاعلات المبحوثين وبعبارة أدق الملاحظة ليست عامة بل هي عملية مقصودة تسيّر وفق الخطة المرسومة للبحث وفي إطار المنهج المتبع وهدفها ينحصر في الجوانب الخاضعة للدراسة. (احمد، صفحة 203)

وتم الاعتماد على هذه الأداة في دراستنا من خلال ملاحظة ومشاهدة سلوك التلاميذ في الحصة من قبل الأساتذة وما تطرأ عليه من تغيرات وردود أفعال نفسية أو اجتماعية وخاصة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي .

## 2- الاستمارة :

هي مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين، وتعد الاستمارة من أكثر أدوات البحث شيوعاً في مختلف العلوم وهذا راجع لدقة وصحة المعلومة التي تقدمها. (محمد ع.، 1999، صفحة 50)

كما تعرف على أنها: وسيلة من وسائل البحث الشائعة، فهي تطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونها اقتصادية في الوقت و التكيف. (محمد حسن و اسامة، 1999، صفحة 219)

وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على استمارة مكونة من ثلاث محاور حول النشاط البدني والرياضي وتأثيره على النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ المراهق كل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة الموجهة الى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات ولاية أولاد جلال.

## 5-2- - مجتمع البحث والعينة :

أ- **مجتمع البحث** : هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج الدراسة . (عبيدات، 2001، صفحة 35)

وفي هذه الدراسة التي يتمحور موضوعها حول اثر النشاط البدني والرياضي على النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فان مجتمع الدراسة شمل الأساتذة المختصين في مجال التربية البدنية بهذا الطور بصفتهم الطرف المباشر والشاهد على مختلف التغيرات التي تطرأ على التلميذ في هذه الفترة من خلال إشرافهم على تدريس هذه المادة .

ب- **عينة الدراسة**: تعتبر العينة من اهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل الى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها .

والعينة: هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، ومثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله . (فضيل، 1997، صفحة 33)

وقد اخترنا في بحثنا هذا عينة تتمثل في أساتذة الثانويات لولاية أولاد جلال، وقد تم اختيار العينة العشوائية البسيطة وبالطريقة العشوائية وكانت العينة الأساسية متمثلة في 20 استاذ .

## ج- المجال الزماني والمكاني للدراسة :

أ- **المجال الزمني:** تنحصر الدراسة التطبيقية في الفترة الممتدة من بداية ونهاية الثلاثي الثاني من السنة الدراسية 2021/2020 وهي الفترة الممتدة بين شهر فيفري وشهر ماي

ب- **المجال المكاني:** تشمل الدراسة الميدانية مختلف الثانويات المتواجدة بمختلف ولاية أولاد جلال المتواجدة في أماكن وقرى ذات الطابع الريفي والحضري .

### 5-3- اختبار الصدق والثبات:

أ- **الصدق:** يعرف الصدق في مجال البحوث العلمية على انه صدق اختبار صحة تلك البحوث وفقا للمعايير الخاصة بها وموافقة أكبر قدر ممكن من تلك المعايير لذلك يعد الصدق نسبيا لكل بحث علمي، ويعني معامل الصدق مدى صلاحية الاستبيان في قياس السلوك الذي صممت من اجله ، فإذا كان تصميم الاستبيان بهدف ملاحظة او تقدير خصائص معينة في عينة الدراسة وللتعرف على مقدرة الاستبيان على تحقيق الهدف منها يلجأ الباحث الى حساب معامل الصدق من خلال التالي :

من المفروض ان :  $ق = خ$  حيث (ق) هي المقياس ( الاستبيان ) (خ) هي الخصائص الحقيقية لمفردات العينة وأي خطأ يصيب المقياس (ق) سوف ينعكس على صورة حقيقة مفردات العينة وفي هذه الحالة تصبح المعادلة على النحو التالي :  $ق = خ + ا$  يعني هذا ان المقياس الصادق هو الذي يعكس خصائص الاستبيان بما فيه من أخطاء. (محمد عبد الفتاح، 2002، صفحة 155)

واعتمدنا على : **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

فقبل القيام بتطبيق الاستبيان في شكله النهائي على أفراد عينة البحث، قمنا بعرضه على خمس أساتذة من قسم التربية بدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة، وطلبنا منهم تحكيمه لمعرفة مدى صلاحية أسئلته، بتعديل أو حذف أو إضافة أي سؤال، لتحقيق أهداف الدراسة التي كانت نتائجها وجود بعض الملاحظات

أخذت بعين الاعتبار والتي تضمنت:

-تعديل صيغة بعض العبارات.

### ب- الثبات :

تم حساب ثبات هذا استبيان بطريقة التناسق الداخلي باستخدام **ألفا كرونباخ** والقائمة على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1) يوضح ثبات الاستبيان بطريقة الفاكرومباخ :

أبعاد الاستبيان	عدد العبارات	معامل الثبات الفاكرونباخ
المحور الأول	11	0.273
المحور الثاني	09	0.560
الاستبيان ككل	20	0.704

من خلال الجدول يتضح أن معامل ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ قد بلغت قيمته للمحور الأول 0,273 والمحور الثاني 0,560 ، أما الاستبيان ككل فقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0,704 وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية و جيدة ومقبولة من الثبات تطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ب /صدق الاستبيان:

-صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين

درجة

كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل باستعمال معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان :

المحاور	الدرجة الكلية
المحور الأول : النشاط البدني والرياضي التربوي و النمو النفسي لدى تلاميذ الثانوي	0.649
المحور الثاني : دور النشاط البدني والرياضي التربوي في النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوي	0.672

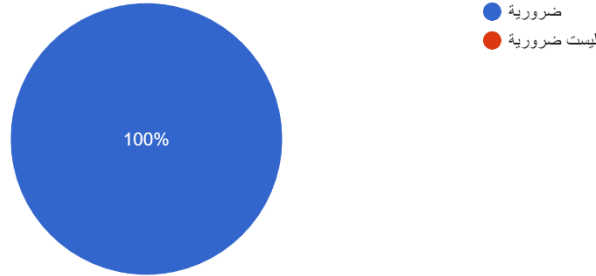
الارتباط دال عند مستوى الدالة ألفا (0.05)

من خلال الجدول وبعد حساب و تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل حيث جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدالة (0.05)، وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل بارتباط قدر ب 0.649 ، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد قدر ب 0.672 ، وهذا يدل على أن الاستبيان صادق و يطمئن الباحث في تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

#### 5-4- عرض النتائج وتحليلها :

#### الشكل رقم (1) رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (2)

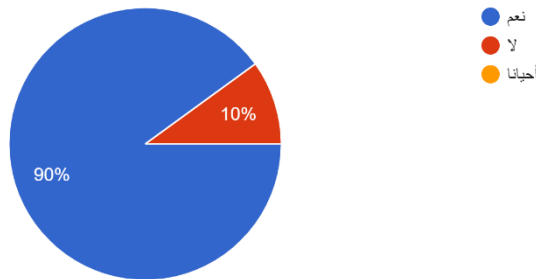
كيف تقيم حاجة التلميذ في الطور الثانوي لحصة التربية البدنية والرياضية ؟  
20 réponses



من خلال الشكل رقم (1) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذ مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (2) منحصرة في إجابة واحدة وهي ان حاجة التلميذ في الطور الثانوي لحصة التربية البدنية والرياضية ضرورية وذلك بنسبة 100 بالمئة باعتبارها المتفلس الوحيد للتلاميذ والذي يخرجون فيه كل طاقاتهم السلبية والضغوطات التي يتعرضون لها من ضغط المدرسة والعائلة .

#### الشكل رقم (2) رسم بياني يوضح اجابات افراد العينة على السؤال رقم (3)

هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي تأثير على نفسية التلاميذ ؟  
20 réponses

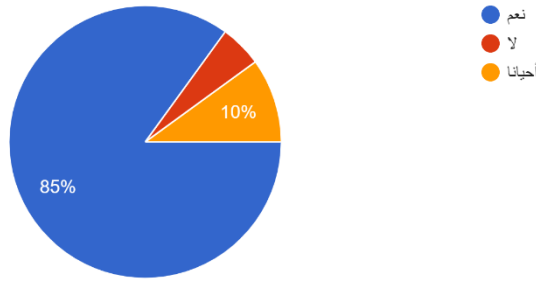


من خلال الشكل رقم (2) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذ مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (3) المتمثل في هل لممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير على

نفسية التلميذ ؟ منحصرة في الإجابة نعم وذلك بنسبة 90 بالمئة من النسبة الكلية و فقط نسبة 10 بالمئة من الإجابات كانت بلا وهذا راجع الى قوة تأثير النشاط البدني والرياضي على نفسية التلميذ في هذه المرحلة .

### الشكل رقم (3) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين على السؤال رقم (4)

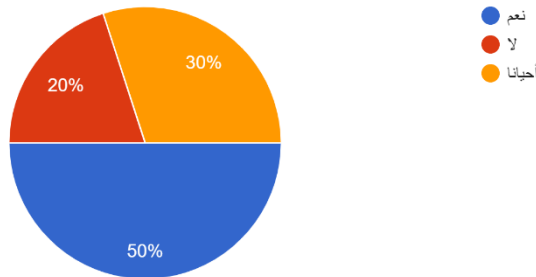
هل الزيادة في عدد حصص التربية البدنية و الرياضية له علاقة بالنمو النفسي والاجتماعي ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (3) نلاحظ أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 فرد مختص في مجال التربية البدنية كانت إجاباتهم على السؤال المتمثل في هل الزيادة في عدد حصص التربية البدنية له علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي ؟ كانت إجاباتهم تتراوح بين الإجابة نعم بنسبة 85 بالمئة وأحيانا بنسبة 10 بالمئة وهذا راجع الى أهمية التربية البدنية للنمو النفسي الاجتماعي .

### الشكل رقم (4) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين على السؤال رقم (5):

هل تكوينك في مادة علم النفس الرياضي يمكنك من تحسين الجانب النفسي للتلميذ ؟  
20&nbsp;réponses

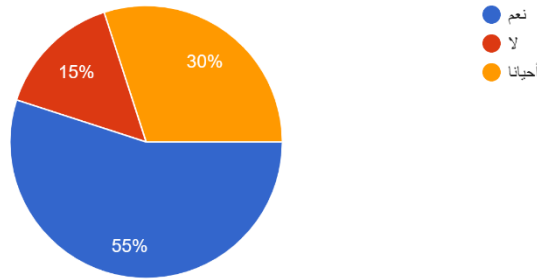




من خلال الشكل رقم (4) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذًا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (5) المتمثل في هل التكوين في مادة علم النفس الرياضي يمكنك من تحسين الجانب النفسي للتلميذ ؟ منحصرة في الإجابة نعم وذلك بنسبة 50 بالمئة من النسبة الكلية و 20 بالمئة في الإجابة لا و بنسبة 30 بالمئة من الإجابة كانت بأحيانا.

### الشكل رقم (5) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال (6) :

هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
20&nbsp;réponses

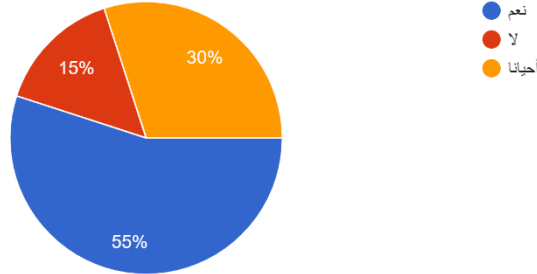


من خلال الشكل رقم (5) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذًا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (6) المتمثل في هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيراتكم لحصة التربية البدنية والرياضية ؟ منحصرة في الإجابة نعم وذلك بنسبة 55 بالمئة من النسبة الكلية و 15 بالمئة في الإجابة لا و بنسبة 30 بالمئة من الإجابة بأحيانا

## الشكل رقم (6) رسم بياني يوضح إجابة المبحوثين على السؤال رقم (7):

هل يمكنكم تفهم الحالة النفسية للتلميذ أثناء الحصة ؟

20 répons

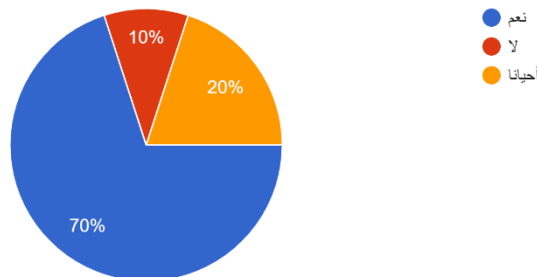


من خلال الشكل رقم (6) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (7) المتمثل في هل يمكنكم تقييم الحالة النفسية للتلميذ أثناء الحصة ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 55 بالمئة من النسبة الكلية و 15 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 30 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (7) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين على السؤال رقم (8)

هل تساهم في حل المشاكل النفسية للتلميذ ؟

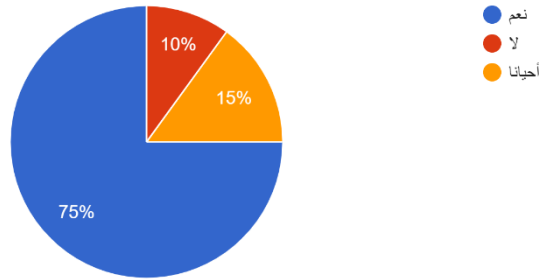
20 répons



من خلال الشكل رقم (7) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (8) المتمثل في هل تساهم في حل المشاكل النفسية للتلميذ ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 70 بالمئة من النسبة الكلية و 10 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 20 بالمئة من الإجابة باحيانا .

### الشكل رقم (8) رسم بياني يوضح اجابات المبحوثين على السؤال رقم (9)

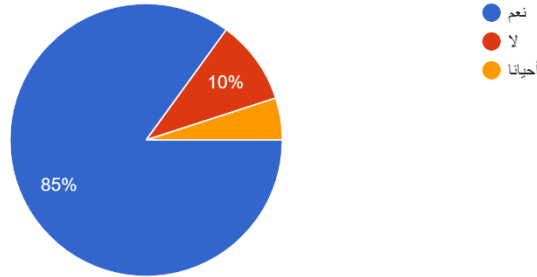
هل يمكن ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية الحصة ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (8) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (9) المتمثل في هل يمكن ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية الحصة ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 75 بالمئة من النسبة الكلية و 10 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 15 بالمئة في الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (9) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال رقم (10)

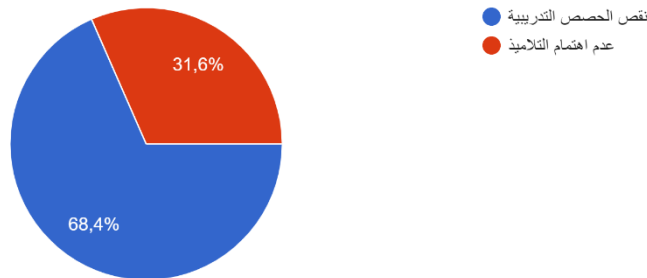
هل إعطاء مسؤوليات للتلميذ في تسيير الحصة يساهم في نموه النفسي؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (9) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (10) المتمثل في هل إعطاء مسؤوليات للتلميذ في تسيير الحصة يساهم في نموه النفسي ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 85 بالمئة من النسبة الكلية و 10 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 5 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (10) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين على السؤال رقم (11)

هل الخلل في عدم إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي راجع الى  
19&nbsp;réponses

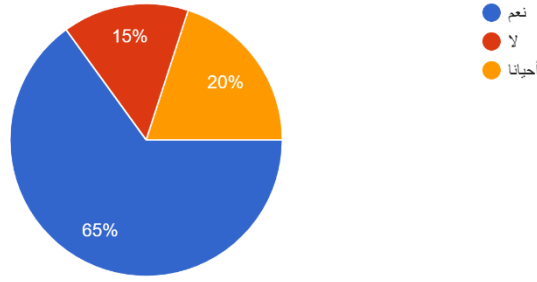


من خلال الشكل رقم (10) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (11) المتمثل في هل التكوين في مادة علم النفس الرياضي

يمكنك من تحسين الجانب النفسي للتلميذ ؟ منحصرة في الإجابة نقص الحصص التدريبية وذلك بنسبة 68.4 بالمئة من النسبة الكلية و 31.6 بالمئة في عدم اهتمام التلاميذ.

### الشكل رقم (11) رسم بياني يوضح اجابات المبحوثين حول السؤال رقم (12)

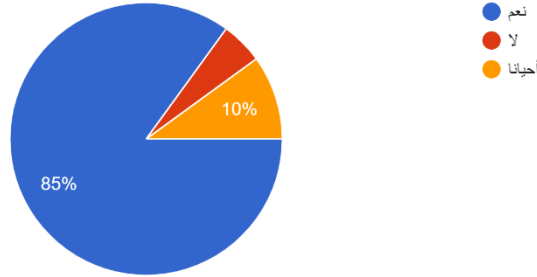
هل يمكن للنشاط البدني و الرياضي تخفيف حدة المشاكل الاجتماعية بين التلاميذ ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (11) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذًا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (12) المتمثل في هل يمكن للنشاط البدني و الرياضي تخفيف حدة المشاكل الاجتماعية بين التلاميذ ؟ منحصرة في الإجابة نعم وذلك بنسبة 65 بالمئة من النسبة الكلية و 15 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 20 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (12) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال رقم (13)

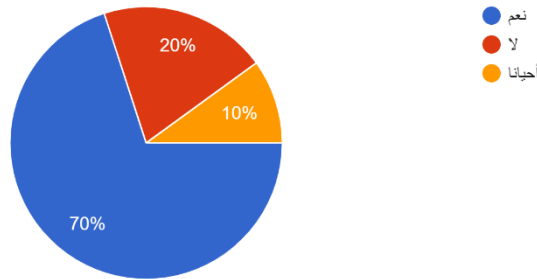
هل تركزون أثناء الحصة على تنمية روح التعاون بين التلاميذ ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (12) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (13) المتمثل في هل تركزون أثناء الحصة على تنمية روح التعاون بين التلاميذ ؟ منحصرة في الإجابة نعم وذلك بنسبة 85 بالمئة من النسبة الكلية و 10 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 5 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (13) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال رقم (14)

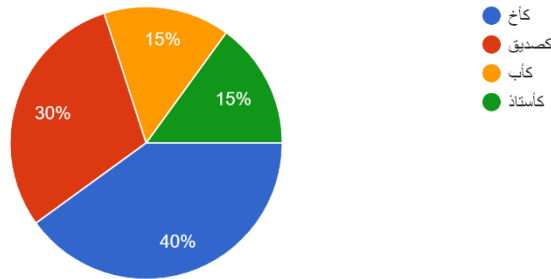
هل تشجيع التلاميذ على المنافسة و المشاركة يزيد من حماسهم ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (13) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (14) المتمثل في هل تشجيع التلاميذ على المنافسة والمشاركة يزيد من حماسهم ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 70 بالمئة من النسبة الكلية و 20 بالمئة من الإجابة بلا، و بنسبة 10 بالمئة من الإجابة باحيانا.

### الشكل رقم (14) رسم بياني يوضح اجابات المبحوثين حول السؤال رقم (15)

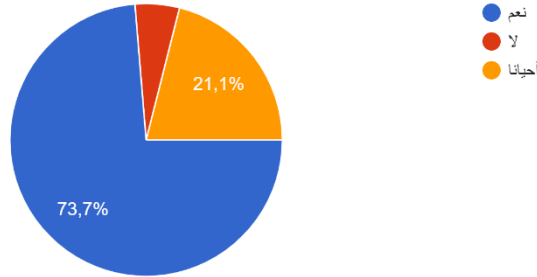
كيف هي علاقتك بالتلميذ ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (14) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (15) المتمثل في كيف هي علاقتك بالتلميذ ؟ منحصرة في الإجابة بعبارة كأخ وذلك بنسبة 40 بالمئة من النسبة الكلية و 30 بالمئة من الإجابة بعبارة كصديق و بنسبة 30 بالمئة من الإجابة بعبارة كأب و 15 بالمئة كأستاذ .

## الشكل رقم (15) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال رقم (16)

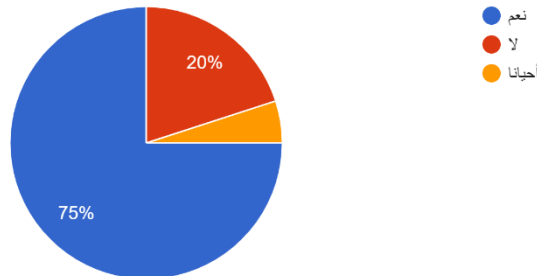
هل الألعاب شبه الرياضية مناسبة لتنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ ؟  
19&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (15) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (16) المتمثل في هل الألعاب شبه الرياضية مناسبة لتنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 73.1 بالمئة من النسبة الكلية و 5.8 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 21.1 بالمئة من الإجابة باحيانا.

## الشكل رقم (16) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال رقم (17)

هل النشاط البدني و الرياضي يمكن التلميذ من التكيف و الاندماج ؟  
20&nbsp;réponses



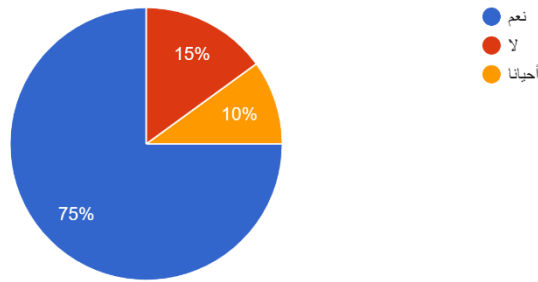
من خلال الشكل رقم (16) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (17) المتمثل في هل النشاط البدني الرياضي يمكن التلميذ من



التكيف والاندماج ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 75 بالمئة من النسبة الكلية و 20 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 5 بالمئة من الإجابة باحيانا.

الشكل رقم (17) رسم بياني يوضح اجابات المبحوثين حول السؤال رقم (18):

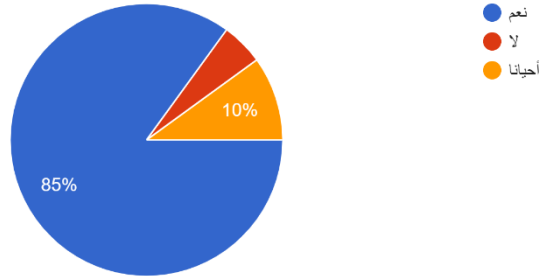
هل الألعاب الجماعية تمكن التلميذ من إدراك المكانة الاجتماعية له؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (17) نلاحظ ان افراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 استاذًا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (18) المتمثل في هل الألعاب الجماعية تمكن التلميذ من إدراك المكانة الاجتماعية له ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 75 بالمئة من النسبة الكلية و 15 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 10 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (18) رسم بياني يوضح إجابات المبحوثين حول السؤال رقم (19):

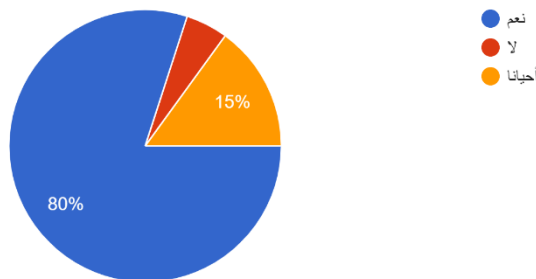
هل تقوم بتشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج المدرسة ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (18) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (19) المتمثل في هل تقوم بتشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج المدرسة ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 85 بالمئة من النسبة الكلية و 5 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 10 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## الشكل رقم (19) رسم بياني يوضح إجابة المبحوثين حول السؤال رقم (20)

هل الألعاب الجماعية تساعد التلميذ على تكوين صداقات جديدة ؟  
20&nbsp;réponses



من خلال الشكل رقم (19) نلاحظ ان أفراد عينة الدراسة والبالغ عددها 20 أستاذا مختص في التربية البدنية والرياضية كانت إجاباتهم على السؤال رقم (20) المتمثل في هل الألعاب الجماعية تساعد التلميذ على

تكوين صداقات جديدة ؟ منحصرة في الإجابة بنعم وذلك بنسبة 80 بالمئة من النسبة الكلية و 5 بالمئة من الإجابة بلا و بنسبة 15 بالمئة من الإجابة باحيانا .

## 5-5 الاستنتاجات والاقتراحات :

### أ- الاستنتاجات :

على ضوء ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة وتحليل جداول العمل الإحصائي وما تطرقنا له في الجانب النظري

نستنتج عموما بان للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، وأثبتت النتائج المتوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها، والتي تتفق في أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له أهمية كبيرة وتأثير ايجابي على الحالة النفسية و الاجتماعية للتلميذ .

و من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حول أهمية النشاط البدني و الرياضي التربوي في النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وبناء على الفرضيات الموضوعية توصلنا الى مجموعة من الاستنتاجات والتي نحددها في التالي :

- 1- للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور ايجابي في النمو النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 2- للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور ايجابي في النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 3- اهتمام التلاميذ بالنشاط البدني و الرياضي بصفة عامة وشعورهم بالراحة أثناء ممارستهم للرياضة المدرسية بصفة خاصة وهذا اعتبار للفائدة التي يرونها من ممارستها شعورهم بالراحة النفسية وكذلك بالثقة في النفس ومن هذا يتبين إقرارهم بأن النشاط البدني و الرياضي المدرسي يساعدهم على حل المشاكل النفسية.
- 4- الاندماج الجيد للتلاميذ داخل المجموعات والذي يهدف إلى النمو الاجتماعي و تنمية بعض السمات الاجتماعية الحميدة و تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

### ب- الاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تم الخروج باقتراحات وتوصيات و التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي:

- 1- يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة من الحصّة من خلال تنويع الأنشطة وحث التلاميذ على ضرورة المشاركة فيها.

- 2- تنظيم المنافسات داخل وخارج المؤسسات لما لها من أثر إيجابي على تحفيز و ملء وقت التلاميذ. وهذا ما يحميه من الوقوع في الكثير من المخاطر والمشاكل الاجتماعية مثل: المخدرات، السرقة، والهجرة الغير شرعية
- 3- إعطاء أهمية واهتمام أكثر بالمرهقين، باعتبارهم فئة حساسة وشديدة التأثر و التغيير، و تشجيعهم على ممارسة الرياضة داخل المؤسسات التربوية التعليمية وخارجها لتنمية قدراتهم الحركية والعقلية .
- 4- زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية للوصول إلى الأهداف المرجوة منها، والرفع إن أمكن من معاملها وتوفير الإمكانيات المادية ( معدات وهياكل و...)، والبشرية ( اساتذة مختصين من خلال فتح المجال امام الطلبة الجامعيين بتوظيف مهاراتهم من خلال فتح مسابقات التوظيف و...)، والحث على ممارسة النشاط البدني في المؤسسة من خلال تخصيص الوقت المناسب لذلك .
- 5- إقامة برامج دورية ينشطها أساتذة المادة و أطباء و مختصون في علم النفس و الاجتماع الرياضي لإبراز الصور الحقيقية لتأثير النشاط البدني و الرياضي على مختلف جوانب نمو التلميذ المراهق .
- 6- تدخل وسائل الإعلام للتحسيس بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية كنشاط مدرسي وكذا توعية المجتمع بدورها الفعال في تحقيق التوافق النمو النفسي و الاجتماعي للتلميذ المراهق في الطور الثانوي .
- 7- إجراء بحوث ودراسات تهتم بالنشاط البدني والرياضي في فترة المراهقة ومقارنة تأثيره على حياة التلميذ بين مختلف أطوار الدراسة

## خاتمة :

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية من دروس وأنشطة داخلية وخارجية تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير الجوانب المتعمقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها الوقت الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية. وهذا ما أكدته دراسة (نيلي رمزي ناهد محمود سعد) بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية (داخلي ، خارجي) يجب أن لا تركز على الموهوبين فقط، فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة.

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي من بين النشاطات الهامة بالنسبة للطلبة عامة ولطلبة الثانويات خاصة ، حيث تختلف دوافع مشاركتهم باختلاف البيئات والسن والجنس و التخصصات و ممارساتهم القبلية وعوامل أخرى متعددة، من دوافعهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي هو اكتساب الصحة واللياقة البدنية ومنهم من دوافعهم نفسية بحتة حيث يسعى من خلال الممارسة إلى التخلص من المتاعب والضغط النفسية خاصة مع ما شهده العصر من تطور تكنولوجي فاق كل التصورات ومنهم من يسعى من خلال الممارسة إلى ربط علاقات اجتماعية وإنسانية بين الزملاء والرفاق وهناك أيضا من له دوافع الميول الرياضية خاصة بالنسبة للطلبة الذين ترعرعوا في بيئات رياضية , خاصة من طرف الوالدين والأخوة، ناهيك عن الدوافع العقلية والجمالية وغيرها، باعتباره أفضل الأسلحة التي يمتلكها الإنسان لمواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية حيث نجد ان أكثر شريحة معرضة لهذه المشاكل هي شريحة المراهقين لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة لان في هذه المرحلة ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي الى تحولات عميقة تمس الجوانب النفسية والفسولوجية والعقلية والجسمية والجنسية مما يؤهلها الى الانتقال من الطفولة الى بداية سن الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية ويعاني الفرد لو التلميذ المراهق في هذه المرحلة من اضطرابات ومشاكل نفسية والتي تظهر في شكل نوبات غضب والتوتر والغضب والعصيان ،وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة المتمثلة في :أهمية النشاط البدني والرياضي في النمو النفسي والاجتماعي لدى التلميذ في الطور الثانوي ،وللإجابة على جميع الأسئلة والاستفسارات قمنا بتحديد مشكلة الدراسة في مجموعة من الفرضيات التي توصلنا الى الإجابة عليهم في ثلاث أبواب مقسمة على النحو التالي : بداية بالجانب التمهيدي للدراسة ،ثانيا :الجانب النظري للدراسة وتناولنا فيه :النشاط البدني والرياضي ،المراهقة ،والنمو النفسي والاجتماعي وختمنا الدراسة بالجانب التطبيقي من خلال تحليل وعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها .

## قائمة المصادر والمراجع :

### القواميس والمعاجم :

1- جبران مسعود ،معجم الفبائي في اللغة والإعلام ،دار العلم للملايين

2- فرج عبد القادر طه ،معجم علم النفس والتحليل النفسي

### أ- الكتب

1- احمد بن مرسللي، مناهج البحث في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر

2- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ،ط1،سلسلة عالم المعرفة ،الكويت ،2001.

3- إبراهيم ياسين الخطيب وآخرون ،التنشئة الاجتماعية للطفل ،ط1،دار الثقافة ،الأردن .

4- إبراهيم وجيه محمود ،المراهقة خصائصها ومشكلاتها ،دار المعارف ،مصر ،1981

5- إبراهيم رحمة ،تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي ،ط1،دار الفكر للطباعة والنشر ،عمان

1998

6- السيدة ماجدة ،بهاء الدين ،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،عمان ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،2008.

7- الرشدان عبد الله زاهي ،التربية والتنشئة الاجتماعية ،عمان ،دار عمان للنشر ،2008.

8- بدرة معتصم ميموني ، الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،2003.

9- رمضان ياسين ،علم النفس الرياضي ،ط1،دار أسامة للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن ،2008

10- سعاد جبر ،سيكولوجية التنشئة الأسرية للبنات ،عمان ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،2008

- 11- عبد المعطي ،حسن قناوي هدى ،علم نفس النمو،الجزء الأول ،الأسس والنظريات ،مصر ،دار قباء للنشر والتوزيع ،2001.
- 12- علي محمد زكي ،التربية الصحية بين النظرية والتطبيق ،ط1،منشورات ذات سلاسل ،الكويت ،1983.
- 13- علي يحي المنصور ،الثقافة والرياضة ،الجزء الاول ،مصر ،1971.
- 14- عصام عبد الخالق ،التدريب الرياضي والنظريات والتطبيقات ،ط2،دار الكتب الجامعية ،1982.
- 15- عبد الرحمان الوافي ،زيان سعيد ،النمو من الطفولة الى المراهقة ،الخنساء للنشر والتوزيع ،2004.
- 16- عواطف ابو العلاء ،التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية ،دار النهضة للطبع والنشر ،القاهرة .
- 17- عبيدات ذوقان وآخرون ،البحث العلمي مفهومه وأساليبه وأدواته ،دار مجلاوي للنشر والتوزيع ،ط7،عمان ،الأردن ،2001.
- 18- محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1999.
- 19- محمد عبيدات وآخرون ،منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ،ط2،كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية ،دار وائل للنشر ،1999.
- 20- محمد عبد الفتاح الصيرفي ،البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ،دار وائل للطباعة ،عمان ،2002.
- 21- محمد عادل خطاب ،كمال الدين تركي ،التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ،القاهرة ،دار النهضة العربية ،1965.
- 22- معروف رزيق ،خفايا المراهقة ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،دمشق ،1998.
- 23- مالك سليمان ،علم نفس الطفولة والمراهقة ،مطابع مؤسسة دمشق ،1981.

- 24- محمد سعيدية ،علي هادر ،علم النفس والنمو ،دار البحوث العلمية ، الكويت ،1998.
- 25- محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ،ديوان المطبوعات الجامعية .
- 26- محمد البستاني ،دراسات في علم النفس الإسلامي ،دار البلاغة للطباعة والنشر ،1989.
- 27- محمد محمد الحماحمي ،الرياضة للجميع ،مركز الكتاب للنشر ،1988.
- 28- محمد عبد الله ابو جعفر ،مادة علم نفس النمو ،الكلية الجامعية بمحافظة الليث ،قسم التربية وعلم النفس .439
- 29- فؤاد البهي السيد ،الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ،
- 30- فضيل دليو ،أسس البحث وتقنياته في العلوم الاجتماعية ،قسنطينة ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1997.
- 31- ناجح المعموري ،علي المعموري ،النمو النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين ،جامعة بابل ،كلية التمريض ،2011.

#### المذكرات :

- 1- بدوي رفيق ،ملاذ كريم دراسة ميدانية لبرامج التربية البدنية والرياضية ،دالي ابراهيم ،الجزائر .
- 2- حسين محمد الأطرش ، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراتة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة 7 أكتوبر كلية الآداب ،2005.
- 3- سامي غنيم ،محمد مطاوع ،تأثير النشاط الرياضي على التوافق العام النفسي لدى طلاب جامعة عين شظمي ،1991.
- 4- مديحة حسين فريد ،تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين ،رسالة دكتوراء غير منشورة ،جامعة حلوان ،كلية التربية للبنات بالجزيرة ،1993.



5- نصر الدين جابر ،علاقة التقبل الرفض أوالدي بتكيف الأبناء ،دكتوراء منشورة في علم النفس الاجتماعي ،جامعة الجزائر ،1997.

6- غالمي عمر مسامية ،حصة التربية البدنية والرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين ،رسالة ماستر ،غير منشورة ،جامعة الشلف ،2012.

7- لعروسي جلال ،دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر ،معهد التربية البدنية والرياضية ،2008.



جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية

استمارة حول:

أهمية النشاط البدني والرياضي التربوي في النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

إعداد: - أيمن سالم  
إشراف: - مراد خليل  
- خالد حرمة

أخي - أختي المحترمة :

نعلمكم ان المعلومات التي ستدلون بها من خلال إجابتكم على أسئلة هذا الاستبيان المتعلق بموضوع اثر النشاط البدني والرياضي على النمو النفسي والاجتماعي لدى التلميذ في المرحلة الثانوية لن تخرج عن إطار البحث العلمي فقط فهي محفوظة،يرجى منكم الإجابة عن جميع الأسئلة بوضع العلامة (x) أمام الإجابة الصحيحة

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول :النشاط البدني والرياضي التربوي و النمو النفسي لدى تلاميذ الثانوي:

1- ماهو النشاط البدني الذي يحتاجه التلميذ في المرحلة الثانوية؟

-1

-2

-3

.....

2- كيف تقيم حاجة التلميذ في الطور الثانوي لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

- ضرورية - ليست ضرورية

3 - هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي تأثير على نفسية التلاميذ ؟

نعم

لا

أحيانا

4- هل الزيادة في عدد حصص التربية البدنية و الرياضية له علاقة بالنمو النفسي والاجتماعي ؟

نعم

5- هل تكوينك في مادة علم النفس الرياضي يمكنك من تحسين الجانب النفسي للتلميذ ؟

نعم

أحيانا

6- هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم

أحيانا

7- هل يمكنكم تفهم الحالة النفسية للتلميذ أثناء الحصة ؟

نعم

أحيانا

8- هل تساهم في حل المشاكل النفسية للتلميذ ؟

نعم

أ-

9-هل يمكن ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية الحصة ؟

نعم  أ

10- هل إعطاء مسؤوليات للتلميذ في تسيير الحصة يساهم في نموه النفسي؟

نعم  لا  أحيانا

11- هل الخلل في عدم إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي راجع الى :

1- نقص الحصص التدريبية :

2- عدم اهتمام التلاميذ:

3- أشياء أخرى:

.....

المحور الثاني : دور النشاط البدني والرياضي التربوي في النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوي:

1- هل يمكن للنشاط البدني و الرياضي تخفيف حدة المشاكل الاجتماعية بين التلاميذ ؟

نعم  أحيانا

2- هل تركزون أثناء الحصة على تنمية روح التعاون بين

التلاميذ ؟

نعم  أحيانا

3- هل تشجيع التلاميذ على المنافسة و المشاركة يزيد من

حماسهم ؟

نعم  أحيانا

4- كيف هي علاقتك بالتلميذ ؟

كأخ  صديق  كأب  كأستاذ

5- هل الألعاب شبه الرياضية مناسبة لتنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ ؟

نعم  لا  أحيانا

6- هل النشاط البدني و الرياضي يمكن التلميذ من التكيف و الاندماج ؟

نعم  أحيانا

7- هل الألعاب الجماعية تمكن التلميذ من إدراك المكانة الاجتماعية له؟

نعم

8- هل تقوم بتشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج المدرسة ؟

نعم  لا  أحيانا

9- هل الألعاب الجماعية تساعد التلميذ على تكوين صداقات

جديدة ؟  
نعم  أحيانا

