

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

انعكاس الأرضيات الصلبة على

ممارسي الرياضة المدرسية

من وجهة نظر الاساتذة

دراسة ميدانية في بعض ثانويات الجلفة

لجنة المناقشة

مشرفا

رئيسا

مناقشا

إعداد الطلبة:

- كليوات الميلود

- جايلي محمد

السنة الجامعية 2016 / 2017

إهداء

إلى العقول التي رسمت خطواتي في طريق العلم
إلى كل من ساعدني وتمنى لي الخير ... شكراً و عرفاناً

جايلي محمد

شكر وامتنان

الحمد لله تعالى والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله الطيبين الطاهرين وصحبه .

الشكر موصول إلى كافة أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية
لجامعة زيان عاشور ولاية الجلفة على ما قدموه طيلة سنوات
الدراسة .

كما يدعوننا واجب الوفاء والاعتراف أن نتقدم بالشكر والتقدير
والامتنان العظيم إلى الدكتور معيزة مبارك المشرف على هذا البحث
لما قدمه من جهد ومتابعة سهلت لنا المهمة ولرعايته الصادقة التي
أبداها طول مدة الإشراف .

المحتويات

8	مقدمة
4	المدخل العام للدراسة
4	1- إشكالية الدراسة
4	1-1 التساؤل العام
4	2-1 التساؤلات الجزئية
5	2- فرضيات الدراسة
5	1-2 الفرضية العامة
5	2-2 الفرضيات الجزئية
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
6	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
6	1-6 المرافقة
7	2-6 الأداء
7	3-6 الممارسة الرياضية
7	4-6 الأرضيات الصلبة
7	7- الدراسات السابقة و المشابهة
8	الخلفية المعرفية النظرية
8	الفصل الأول : الأداء في الممارسة الرياضية
8	1- الأداء
8	-إجرائيا
10	2- الممارسة الرياضية
10	1-2 تمهيد
10	2-2 الممارسة
11	2- 3- معنى الممارسة الرياضية
11	2-4- تعريف الممارسة الرياضية
11	2-5- المرحلة العمرية 18/15 والممارسة الرياضية
12	2-6- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على الممارسة الرياضية
13	2-6-1 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي
13	2-6-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني والرياضي

13	7-2 أغراض الممارسة الرياضية
14	8-2 أغراض ممارسة التربية البدنية
14	2-8-1 غرض التنمية الحركية
15	2-8-2 غرض التنمية النفسية
15	3-8-2 غرض التنمية المعرفية
15	4-8-2 غرض التنمية الاجتماعية
16	5-8-2 غرض الترويح و أنشطة الفراغ
16	خلاصة
17	الفصل الثاني : المراقبة و الأرضيات الصلبة
17	1- المراقبة
17	1-1- تمهيد
18	2-1- مفهوم المراقبة
18	3-1- تعريف المراقبة
19	4-1- علاقات المراقب
19	4-1-1 علاقة المراقب بالثانوية
20	4-1-2 علاقة المراقبة بالتربية البدنية
20	4-1-3 علاقة المراقب بأستاذ التربية البدنية والرياضية
21	5-1- خصائص المراقبة
21	5-1-1 الخصائص الاجتماعية
21	5-1-2 الخصائص الانفعالية
23	5-1-3 الخصائص العقلية
23	5-1-4 الخصائص النفسية
24	5-1-6 الخصائص الجسمية
24	6-1- حاجيات المراقبة
24	6-1-1 الحاجات النفسية
24	6-1-2 الحاجات الاجتماعية
24	6-1-3 الحاجة إلى المكانة وإثبات الذات
25	2- تأثير السلوك الرياضي على شخصية المراقب
25	3- ما يجب أن يعرفه القائمين على تربية المراقبين
26	2- الأرضيات الصلبة
26	2-1- أنواع الملاعب الرياضية
26	2-1-1-1 الملاعب (المفتوحة) الخارجية

27..... 2-1-2- الملاعب المغلقة (الداخلية)

27..... 2-2- أنواع أرضيات الملاعب

27..... 1-2-2- الأرضية الترابية

27..... 2-2-2- الأرضية العشبية

28..... 3-2-2- الأرضية الصلبة

28..... 4-2-2- الأرضية الثارتان

30..... الخلفية المعرفية التطبيقية

31..... الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للدراسة

31..... تمهيد

31..... 1- الدراسة الاستطلاعية

31..... 2- المنهج المتبع في الدراسة

32..... 3- متغيرات البحث

32..... المتغير

32..... المتغير المستقل

32..... المتغير التابع

33..... 4- مجالات الدراسة

33..... 1-4- المجال البشري

33..... 2-4- المجال المكاني

33..... 3-4- المجال الزمني

33..... 5- مجتمع وعينة الدراسة

39..... 6- عينة البحث

41..... 7- أدوات جمع البيانات و المعلومات

41..... 1-7- الدراسة النظرية

41..... 2-7- الاستبيان

43..... 1-2-7- دواعي استعمال الاستبيان

43..... 2-2-7- مزايا استعمال الاستبيان

44..... 3-2-7- صدق و ثبات الأداة

44..... ا- الصدق

45..... ب- الثبات

45..... ج- الموضوعية

46..... 8- المعالجة الإحصائية

47..... الفصل الثاني : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

47	تمهيد
47	عرض النتائج
47	وصف العينة بالخصائص العامة
47	1- حسب الجنس
48	2- حسب الشهادة المحصل عليها
48	3- حسب الرتبة
49	4- حسب الصفة
49	5- حسب السن
50	6- حسب الاقدمية
50	تفسير الخصائص العامة للعينة
51	الفصل الثاني : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
51	1- عرض النتائج
52	- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 09
55	- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 11
57	- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 12
57	مناقشة نتائج المحور الأول
59	- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 13
60	مناقشة نتائج المحور الثاني
62	- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 14
63	مناقشة نتائج المحور الثالث
65	استنتاج عام
66	الاقتراحات و التوصيات
67	الخاتمة
68	المراجع والملاحق
69	1- المراجع
69	المراجع باللغة العربية
70	2- قائمة الأطروحات والرسائل العلمية
71	3- المواقع الالكترونية
73	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع المؤسسات حسب البلديات والمجموع الكلي للأساتذة	41
2	عدد المؤسسات ومجموع الأساتذة لعينة البحث	43
3	توزيع العينة حسب الجنس	49
4	توزيع العينة حسب الشهادة المحصل عليها	50
5	توزيع العينة حسب الرتبة	50
6	توزيع العينة حسب الصفة	51
7	توزيع العينة حسب السن	51
8	توزيع العينة حسب الأقدمية في المهنة	52
9	الدورات التكوينية التي تبرمج للأساتذة	53
10	ما إذا كانت تحدث إصابات للتلاميذ	55
11	نتائج ما إذا كان بمقدور الأستاذ تحديد نوع الإصابة	56
12	اكتشاف الإصابات من طرف الأستاذ عندما يخفيها التلاميذ	58
13	نتائج الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ	60
14	نتائج الإصابات المسجلة أثناء ممارسة الأنشطة في الأرضيات الصلبة	63

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان التمثيل الدائري	رقم التمثيل الدائري
54	نسبة برمجة الدورات التكوينية في الطب الرياضي للاساتذة	1
55	نسبة وقوع الإصابات للتلاميذ أثناء الحصص	2
57	نسبة تحديد الإصابات من طرف الأستاذ	3
58	نسبة اكتشاف إصابة التلاميذ من طرف الأستاذ	4
61	نسبة الإصابات الأكثر شيوعا لدى تكون التلاميذ بسبب	5
64	نسبة الإصابات المسجلة أثناء ممارسة الأنشطة في الأرضيات الصلبة	6

مقدمة :

تعد المؤسسات التربوية عامة و الثانويات بصفة خاصة منبع للتلاميذ و عن طريقها يلقي التلاميذ قواعد السلوك التربوي و الاجتماعي و الأخلاقي و يقع على عاتقها أيضا مسؤولية التعرف و الكشف عن قدراتهم و استعداداتهم و الحصول على الكفاية القصوى لهذه القدرات و المواهب ، و في هذه المرحلة يقع على عاتق مدرس التربية البدنية و الرياضية مسؤولية انتقائهم و اكتشاف استعداداتهم الخاصة الكامنة في وقت مبكر و الذي يعتبر عصب العملية التعليمية التربوية في حصة التربية البدنية و الرياضية ، فهو على دراية كاملة بطبيعة مادته وأهميتها وأهدافها وهذا يستلزم أيضا معرفة الأسس العلمية التي تبنى عليها التربية البدنية والرياضية ، كعلم النفس ، و علم التشريح ، و علم وضائق الأعضاء ، و علم الحركة ، والطب الرياضي ، وغيرها من العلوم الإنسانية التي ترتبط بواقع هذه المادة ، و هنا يأتي دور الأستاذ في تنظيم الفرق الرياضية وفقا للفروق الفردية ، و يحاول جاهدا أن يعمل على اهتمامات التلاميذ في هذه المرحلة نحو النشاط الذي يفضلونه ، لا سيما في مرحلة المراهقة حيث يتم نضج القدرات المتعددة ، و من كل النواحي العقلية و البدنية و الحركية و مهارية و تنمية شخصيتهم و إشباع حاجاتهم المختلفة و مساعدتهم لاكتساب مكانتهم في المجتمع عن طريق التكيف و التعامل مع الآخرين ، و التغلب على مشكلاتهم الدراسية و استثمار إمكاناتهم و بالتالي الوصول إلى النمو الشامل و المتكامل .

إن اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية تؤدي في ملاعب أو قاعات رياضية مختلفة من حيث طبيعة و نوع أرضياتها والتي تستخدم لممارسة تلك الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة حيث تتنوع تلك الأرضيات فبعضها ترابية وأخرى عشبية ، و بعضها الآخر إسمنتية وحتى أرضيات صناعية وغيرها من الأرضيات الأخرى .

لذا لاحظنا على مستوى المؤسسات التربوية و الثانويات خصوصا أن معظم التلاميذ يكون أدائهم متأثرا بنوعية هذه الأرضيات الإسمنتية الصلبة و التي يؤديون عليها نشاطاتهم الرياضية خلال الحصص .

فكان اعتقادنا بأن اختلاف هذه الأرضيات وتنوعها يؤثر بشكل كبير على أداء التلاميذ بشكل سلبي و هنا تولدت فكرة هذه الدراسة .

وانطلاقاً من هذا وقصد الإمام بموضوع البحث فقد أردنا القيام بدراسة ميدانية تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة لمعرفة أنواع هذه الأرضيات وإشكال إخطارها على التلاميذ و التي تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية خلال إجراء الحصص .

فقد قسم البحث إلى الإطار العام للدراسة و جانبيين جانب متعلق بالخلفية المعرفية النظرية وجانب متعلق بالخلفية المعرفية التطبيقية .

حيث تناولنا في الإطار العام للدراسة إشكالية البحث و الفرضيات وأهمية الدراسة وكذا أهداف الدراسة وتحديد المفاهيم وأخيرا الدراسات السابقة .

أما الجانب المتعلق بالخلفية المعرفية النظرية فقد قسم إلى فصلين الفصل الأول فيه الأداء في الممارسة الرياضية. أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه المراهقة و الأرضيات الصلبة .

أما عن الجانب الثاني وهو الخلفية المعرفية التطبيقية فقد قسم بدوره إلى فصلين ضم الفصل الأول الإجراءات الميدانية للدراسة ، حيث تكلمنا فيه على المنهج الوصفي كتصميم منهجي للدراسة وكذلك الدراسة الاستطلاعية لأدوات وعينة البحث و متغيرات البحث و مجالات الدراسة وكذا مجتمع البحث وعينة الدراسة كما تضمن هذا الفصل تعريف الاستبيان والذي يعتبر من أدوات جمع البيانات.

أما الفصل الثاني فتضمن عرض النتائج المحصل عليها وتفسيرها ومناقشتها.

و أخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة عامة لأهم النتائج المتوصل إليها لنهني هذا العمل بخاتمة مع بعض الاقتراحات ثم المراجع والملاحق.

الإطار العام للدراسة

المدخل العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة :

إن الممارسة المنتظمة لنشاط البدني الرياضي له اثر ايجابي في منع وتطور عدة أمراض . وتشير الدراسات إلى تأثير النشاط البدني على أمراض القلب و الشرايين وكذلك في مكافحة هشاشة العظام وإصابة نضام العضلات والعظام و الأربطة . ولعل تقرير منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم اليونسكو و الذي أعطاهما بعد ذا أهمية أساسية وهي بعد الصحة البدنية وذلك من خلال عملها الوقائي وحتى العلاجي للتلاميذ وهذا نظرا للميزانية الضخمة التي تنفقها الدولة على الأمراض حفاظا على حياة مواطنيها .

ولعل من بين مهام أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية العمل على الحفاظ على أمن وسلامة تلاميذه من أخطار الإصابات الرياضية فلا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث إصابات رياضية على اختلاف أنواعها وشددة درجتها ، و التي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية كالأحوال الجوية أو طبيعة أرضية الميدان . لذا حاولنا من خلال هذه الدراسة إلى تناولنا فيها ظاهرة انتشار الأرضيات الصلبة في المؤسسات التربوية وما لها من مردود سلبي على ممارستها الأمر الذي عنينا بطرح التساؤل التالي .

1-1 التساؤل العام :

ما مدى انعكاس الأرضيات الصلبة على أداء ممارسي الرياضة المدرسية ؟

1-2 التساؤلات الجزئية :

- هل للأرضيات الصلبة انعكاس على أداء ممارسي الرياضة المدرسية على مستوى الأربطة ؟
- هل للأرضيات الصلبة انعكاس على أداء ممارسي الرياضة المدرسية على مستوى الأوتار ؟
- هل للأرضيات الصلبة انعكاس على أداء ممارسي الرياضة المدرسية على مستوى العضلات ؟

2- فرضيات الدراسة

1-2 الفرضية العامة :

- للأرضيات الصلبة انعكاس سلبي على أداء ممارسي الرياضة المدرسية

2-2 الفرضيات الجزئية :

- للأرضيات الصلبة انعكاس سلبي على أداء ممارسي الرياضة المدرسية على مستوى الأريطة .
- للأرضيات الصلبة انعكاس سلبي على أداء ممارسي الرياضة المدرسية على مستوى الأوتار .
- للأرضيات الصلبة انعكاس سلبي على أداء ممارسي الرياضة المدرسية على مستوى العضلات .

3- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة في مايلي:

- معرفة الدور الذي تلعبه هذه الأنشطة الرياضية في حياة التلاميذ المتمدرسين.
- معرفة الضرر الحاصل عند ممارسة النشاط البدني الرياضي في الأرضيات الصلبة أثناء حصص التربية البدنية.
- التنويه بخطورة هذه الأرضيات ومحاولة التقليل من خطورتها .

4- أهداف الدراسة :

- لكل دراسة هدف تصبو إلى تحقيقه ومن بين أهداف دراسة هذا البحث .
- كشف احد الجوانب التي تؤثر على درس التربية البدنية والرياضية .
- لفت انتباه المسؤولين المعنيين قصد أن يولي الاهتمام بإعادة النظر في بناء الأرضيات الصلبة بمقاييس علمية .

- إثراء الرصيد العلمي .

- تحسيس الأساتذة و التلاميذ على حد سواء بخطورة الأرضيات الصلبة .

5- أسباب اختيار الموضوع :

لاختيار هذا الموضوع عدة أسباب منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي وما دفعنا لاختيار هذا الموضوع

- إقبال وميل التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية .

- التجربة الشخصية ومعاشتها طيلة المستوى الدراسي .

- عزوف بعض التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب الإصابات الناجمة عن الأرضيات الصلبة .

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات :

يعد تحديد المفاهيم و المصطلحات بمثابة عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة فهي بمثابة مفتاح الدخول للبحث وتحديد ما يعد الخطوة الأولى والأساسية في تمهيد الطريق لفهم الموضوع المراد دراسته وقد لجأنا لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع كل لبس و غموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح .

ولهذا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا قصد تحديد جانب من الوضوح وتجنب الخلط :

6-1- المراهقة :

لغويا : ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي- راهق- الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي :

قارب الاحتلام ، ورهق الشيء رهقا ، أي : قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد .

اصطلاحا : يقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد ، فالمرهق بهذا المعنى

هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج¹ .

¹ موهوبي عيسى. الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية .رسالة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية. معهد التربية البدنية

والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر . ص53

6-2- الأداء :

لغويا: إن أصل كلمة الأداء اللغوي هو من الإنجليزية to perform وتعني إنجاز ، تأدية ، أو إتمام شيء ما أو عمل ، أو نشاط ، أي تنفيذ مهمة.... الخ².

6-3- الممارسة الرياضية :

اصطلاحا: يُعتبر ممارسًا كل شخص مؤهل طبيعيًا يتعاطى ممارسة نشاط بدني رياضي ضمن إطار منظم أو ملائم³.

6-4- الأرضيات الصلبة :

هي عبارة عن أرضيات مصنوعة من الاسمنت أو الإسفلت .

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

من الخطوات الرئيسية التي يجب إتباعها في إعداد خطوات البحث العلمي هي الاطلاع على ما كتب من بحوث سابقة والاطلاع على كل الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث .

إن اطلاع الباحث على الدراسات السابقة له عدة فوائد بالنسبة للباحث وللموضوع الذي يريد أن يبحثه ومن أهم هذه الفوائد :

- يتجنب الأخطاء التي تعرضت لها البحوث السابقة .

- توفير الوقت للباحث للتعرف على الجديد .

- يتجنب الباحث التكرار في دراسة مواضيع بحثت من قبل .

² مبروك بولال / ابراهيم جمو عاي . بعض السمات الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهني لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي . شهادة الماجستير . التربية الحركية للطفل المراهق . جامعة ورقلة . 2014 . ص 11

³ وزارة الشباب والرياضة أمر رقم 09/95 مؤرخ في 02/25 /1995 ص 24

- يستطيع الباحث مقارنة بحثه مع البحوث الأخرى في ميدان تخصصه⁴.

وكل دراسة لا بد أن تنطلق وتعتمد على دراسات سابقة ، فهي مصدر اهتمام كل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة .

لهذا تعتبر الدراسات السابقة جانبا هاما يجب على الباحث تناوله فهو الخلفية النظرية للدراسة فمن خلالها يمكن للباحث أن يلم أفكاره وتكون له إحاطة كاملة بالموضوع الذي يدرسه و اعتباره مجالا خصبا لإغناء بحثه .

لذا لم نستطع الحصول على أي دراسات سابقة و مرتبطة و ذات صلة بموضوع دراستنا .

الخلفية المعرفية النظرية

للجانب النظري أهمية كبيرة في بناء خلفية نظرية لدى الباحث من اجل انجاز دراسته وقد قسمنا بحثنا إلى فصلين

الفصل الأول : الأداء في الممارسة الرياضية

1- الأداء

1-1- تعريف لغوي : أدى الشيء أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه .

1-2- تعريف اصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك

ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية ، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة ، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا .

-إجرائيا: يقصد بالأداء النشاط الذي تم إنجازه ، نتاج جهد معين قام به الفرد من أجل إتمام عمل معين⁵.

⁴ محمد عبدا لله الشريف . مناهج البحث العلمي . مكتبة إشعاع للطباعة . الطبعة الأولى . 1996 ص 37

⁵ طه سليمان/ مصطفى بن عباس . دور إدارة النادي الرياضي و المدرب في تحسين مردود لاعبي كرة القدم . شهادة الماستر . جامعة ورقلة . 2014 . ص 6

1-3- الأداء الحركي

هو إنجاز يمكن قياسه على أساس نتيجة رقمية يتحصل عليها الفرد في مهمة حركية معينة ، النتائج المحصل عليها تعكس الاستعدادات النفسية الحركية و الجسدية للفرد و تمثل كذلك الكفاءة التي يتميز بها الإنسان في نشاط حركي معين .

و يرتبط الأداء بالقدرات النفسية ، الحركية و البدنية لذلك يعتبر بمثابة تغير و قتي في السلوك ، كما يمكن حدوثه عن طريق التعلم أو بدونه و منه ليس كل تغيير في السلوك يعتبر تعلمًا ، لكن لا يمكن ملاحظة التعلم إلا من خلال الأداء .

ذلك لان الأداء الحركي يمثل الجزء الظاهري لعمليات الاكتساب - أي التعلم - إلا إذا تميّز نسبيا بالاستقرار نتيجة الممارسة أو التدريب و ليس تغيير مؤقت للسلوك نتيجة النمو أو التعب أو حتى بسبب بعض العقاقير .

و بما أن النشاط الرياضي يحتوي العديد من التخصصات فإن لكل تخصص يحتاج إلى طريقة أداء تشملها لوائح ثابتة و تحدها قوانين اللعبة ، هذا الأداء الخاص يسمى "التكنيك" . و يرى أحمد بسطويسي أن التكنيك الرياضي ما هو إلا طريقة أداء اقتصادية و مثلى لحل المشاكل المهارية الحركية ، و هذه الطريقة مبنية على أسس بيوميكانيكية و بيولوجية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في حدود الإمكانيات الجسمية للرياضي و في حدود اللوائح و القوانين المنظمة للمهارة⁶ هذا يعني أف التكنيك هو أداء حركي صحيح فنيا لنشاط معين ، لكن ليس كل من يتقن التكنيك يعتبر ماهرا .

⁶ حناط عبد القادر . محاضرة تطوير العوامل الحسية . ص 14

2- الممارسة الرياضية :

1-2- تمهيد :

نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدامى والتي يعود تاريخها إلى آلاف السنين ق.م وهذا أمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه وكانت هناك محاولات بأن تكون أيضا للجميع استجابة لمتطلبات الاستعداد للدفاع عن النفس والقتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما وخصوصا كما حدث في بابل والفرس والإغريق حيث بدأت الممارسة تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدارس وكانت الحاجة الماسة بأن تكون الممارسة الرياضية في وقتنا المعاصر، حين بدأ المجهود البدني الذي بذله الإنسان يقل تدريجيا حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقرب من العدم وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة ومتكررة ولا تغطي جميع المفاصل وعضلات الجسم أي أن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارات القائمة المستقبلية وعودة إلى الطبيعة والبساطة والحياة .

2-2- الممارسة :

عملية تنفيذ معطيات نظرية ونقلها إلى أرض الواقع , وتشتمل على مستوى تربوي والمبادئ والمقاربات والتقنيات البيداغوجية المتصورة . ونستطيع تعريف الممارسة بأنها تكرار معزز يؤدي إلى تحسين تدريجي في أداء الفرد نتيجة التعزيز الذي قد يكون صادرا عن الفرد نفسه أو من الخارج عن طريق إمداد الفرد بمعلومات عن نتائج استجاباته , وتعتبر الممارسة شرطا هاما من شروط التعلم , فلا تعلم بدون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارة المطلوبة سواء كانت مهارة حركية أو لفظية أو عقلية⁷ .

⁷ دودو بلقاسم/ اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم . رسالة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر . 2007 . ص 12

2-3- معنى الممارسة الرياضية :

تعني بالممارسة الرياضية عند الكثير من الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم الأنشطة الرياضية وطبقا لظروف كل فرد وطبقا لقدراته وإمكانياته في جو يسوده الفرح والسعادة .

2-4- تعريف الممارسة الرياضية :

الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتبس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت وكذلك لإبراز حرته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه أو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي واحد ، وهي حق كل فئات المجتمع دون تمييز في العمر والجنس، وهي منظمة ومطورة في الأوساط المدرسي على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أساس البرامج الموضوعية للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة العامة والخاصة⁸.

2-5- المرحلة العمرية 18/15 والممارسة الرياضية :

إن الناشئ ابتداء من السن الخامس عشر تصبح حركاته أكثر اقتصادية للجهاز العصبي حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل حيث يقول قاسم المندلاوي وآخرون إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية حيث يقول بريسكي أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه⁹

⁸ عمرو بشير / ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين . رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر . 2008 . ص 61

⁹ علوان رفيق/علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين . رسالة ماجستير تخصص علم النشاط البدني الرياضي التربوي . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر. 2007. ص 115

أكراموف حيث يقول انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ ويرى كذلك انه عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة .

2-6- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على الممارسة الرياضية :

من أهم هذه العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي نجد :

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها .
- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات .
- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية .
- المهرجانات والمنافسات الرياضية .
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون ... الخ
- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية .

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط

بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته أو ما يرتبط بذلك من نواحي متعددة ومنها محاولة تحقيق

بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني

والرياض دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة¹⁰ .

¹⁰ نفس المرجع السابق

2-6-1 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي :

ونستطيع تلخيص هذه الدوافع في

- الإحساس بالرضى والإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
- الاشتراك في المباريات والمنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة ، وتسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

2-6-2 الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني والرياضي :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجيد الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي و الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا و يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى انتمائه إلى جماعة معينة .

2-7 أغراض الممارسة الرياضية :

يقصد بالغرض هي الخطوة نحو الهدف من بين أغراض ممارسة التربية البدنية.

- الأغراض المرتبطة بتنمية اللياقة الجسمية¹¹ .

¹¹ نفس المرجع السابق

- الأغراض المرتبطة بتنمية المهارات الحركية .

- الأغراض المرتبطة بتنمية المعارف و المفاهيم .

- الأغراض المرتبطة بتنمية العادات و الاتجاهات .

- الأغراض المرتبطة بتنمية الناحية الانفعالية.

و من خلال هذه الأغراض الخاصة بالتربية الرياضية يتضح أنها تتوحد نحو تحقيق هدف مشترك و هو المساهمة في خلق المواطن الصالح بما يحقق لذاته السعادة و لمجتمعه التطور.

2-8- أغراض ممارسة التربية البدنية :

يتميز مجال التربية الرياضية بأنه الوحيد الذي يمكنه إتاحة هذا النوع من التنمية فالتربية الرياضية تساعد ايجابيا في التنمية البدنية عن غيره من الأنشطة الإنسانية المختلفة و يشمل ذلك في إحداث التحسين في الوظائف و تحسين الأداء البدني و الوظيفي للفرد للأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقتنة و هذا يؤدي إلى تحسين مستوى أدائي مناسب .

2-8-1 غرض التنمية الحركية:

إن لإنسان كائن متحرك بطبيعته و الحركة هي جزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني فلكل مرحلة من مراحل العمر قدرة حركية مناسبة تنمو من الطفولة حتى تكوينه البيولوجي إلى الشباب إلى الرجولة ثم تنتهي إلى الشيخوخة.

و تعتمد التنمية الحركية على التناسق و التوافق بين الجهازين العصبي و العضلي ويؤدي التمرين و تقنين الحركة و اكتساب المهارات الحركية إلى اكتساب الكفاية و كذا المهارة الحركية. كما تكسب الثقة و تساعد على التنمية الحركية في الاستمتاع بالأنشطة المختلفة كما أنها عنصر أساسي في زيادة الفرص و تسهم في تحسين و زيادة اللياقة البدنية والثقة بالنفس والإحساس بالأمان والدفاع عن النفس¹².

¹² نفس المرجع السابق

2-8-2 غرض التنمية النفسية:

تساهم التربية الرياضية في إحداث نمو نفسي في القيم و الخبرات مما يؤدي إلى تكوين الشخصية الإنسانية السوية التي تتميز بالانزان و الشمول و التكافؤ و تشبع الاحتياجات النفسية لدى الفرد الممارس لها، بحيث هناك علاقة وثيقة بين أعضاء جسم الإنسان فالأنشطة الحركية تؤثر في السلوك و سماته الوجدانية و حتى العاطفية، و من بين النتائج المتوصل إليها في بعض الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية نجد .

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق الأهداف و الانضباط الانفعالي .

- الثقة بالنفس و التحكم في النفس و انخفاض التوتر و البعد عن العدوانية .

- تمكن عن طريق الممارسة لتعبير عن النفس .

2-8-3 غرض التنمية المعرفية :

لأي نشاط إنساني لابد من توافر خلفية معرفية له حتى يتمكن من ممارسة هذا النشاط و أن يلم بالإطار العام إلى ما يؤديه هذا النشاط ، و التنمية المعرفية في مجال الرياضي تشمل نقاط أساسية مثل التاريخ الرياضي والسيرة الذاتية للرياضيين الأبطال للرياضة التي يمارسونها و معرفة الأدوات التي تستخدم في كل أنشطة و الإلمام بقواعد اللعبة و كيفية المنافسة فيها .

2-8-4 غرض التنمية الاجتماعية :

تقدم الأنشطة الرياضية مناخا اجتماعيا ثريا بالتفاعلات الاجتماعية و تكسب الممارس قيما و خبرات و فوائد اجتماعية ايجابية مثل التنشئة الاجتماعية و التكيف مع المجتمع فمن بين القيم الاجتماعية التي يقدمها النشاط الرياضي .

- المشاركة الايجابية التي تنمي المكانة الاجتماعية و التي تتطلب الانضباط الذاتي¹³ .

¹³ نفس المرجع السابق

- التعود على القيادة و التبعية و الروح الرياضية و التعاون .
- تساعد على إحداث المتعة من خلال الجماعة و تتيح متنفسا للطاقة المقبولة اجتماعيا¹⁴ .

2-8-5 غرض الترويح و أنشطة الفراغ :

عند ممارسة أي شخص لنشاط الرياضي فان ذلك يصاحبه إحساس بالتسلية و المتعة و يضيفي روحا من التفاؤل و الانشراح بين الممارسين كما يشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع بدنيا و نفسيا و يتيح اكتساب من خلال الممارسة مايلي .

- يكتسب مهارات و يتحصل على معارف تتصل بهذه الأنشطة .
- يحس الممارس بالرضي و يتذوق طعم الأبحاز و الفوز و القيم الذاتية .
- تحسين اللياقة البدنية و الأجهزة الحيوية .
- إشاعة البهجة و تدعيم الاستقرار الانفعالي .
- تنمو العلاقات و الصداقة بين الممارسين مما يساهم في تطوير النضج الاجتماعي .
- يشبع لديهم حب الاستطلاع و احترام البيئة و تذوق الأبعاد الجمالية و توفر القبول الاجتماعي و الانتماء¹⁵ .

خلاصة:

تجدر الإشارة إلى القول بأن الأداء ليس فقط النشاط أو الجهد الذي يبذله الفرد بما وكل به قصد تحقيق الأهداف بل للأداء محددات وهي ، الجهد ، القدرات ، إدراك الدور . وكذا عدد من الجوانب الهامة بدأ بالمعلومات والمعارف التي

¹⁴ نفس المرجع السابق

¹⁵ سخري عقيلة / دور الإعلام الرياضي في نشر الثقافة البدنية و الرياضية عند المراهقين . رسالة ماجستير تخصص الإعلام الرياضي التربوي . معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر. 2007 . ص 50

لا بد أن يكتسبها الفرد وصولاً إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ودوافعها من خلال درس التربية البدنية والرياضية، حيث يستوجب دائماً تخطيط المناهج والبرامج الدقيقة لتوجيه دافعية لدى تلاميذ الطور الثالث إلى ممارسة وتطبيق مختلف ألوان الأنشطة والتمارين الرياضية . بحيث يكون فيها دور أستاذ التربية البدنية والرياضية لا غنى عنه في توجيه سلوك التلاميذ وإرشادهم لدفع رغباتهم للإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في جو تربوي هادف تتيح تحقيق الأهداف والغايات التربوية المسطرة في المناهج التربوية .

الفصل الثاني : المراهقة و الأرضيات الصلبة

1- المراهقة

1-1 - تمهيد:

يعتبر النمو خاصية لدى كل الكائنات الحية وهو عبارة عن تغيرات متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج والكبر فهو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تهدف إلى غاية واحدة وهي اكتمال النضج والذي يظهر في كل مرحلة من مراحل العمر المختلفة، وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مرحلة هامة وجد حساسة في حياة الإنسان وهي مرحلة المراهقة وتتناول فيها النمو الخارجي للمراهق كما نمو الوظائف الجسمية، و العقلية وكذا النفسية التي تسير تطور حياة المراهق واتساع نطاق بيئته، باعتبار المراهقة ليست ظاهرة محدودة ومحصورة في مجتمعات معينة دون غيرها بل أضحت تسير الحياة العامة فهي مشكلة فعلية تواجهها كل المجتمعات بتفاوت خطورتها وعاداتها ودرجة فهمها واستيعابها، فمرحلة المراهقة تتميز عن غيرها من فترات العمر لكثرة ما تمتلئ به من مشكلات، ولئن كان لبعض هذه المشكلات أساس عضوي أي بيولوجي فان بعضها الآخر إنما هو نتاج إهمال تربوي، أو ضعف في التوجيه النفسي، أو قسوة اضطراب في الرعاية البيئية¹⁶ .

¹⁶ محمد الهادي بن زيادة . مدى تأثير شخصية أستاذ التربية على تلاميذ المرحلة الثانوية البدنية والرياضية . رسالة ماجستير تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية . معهد التربية

البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر. 2007 . ص 77

فهذه المرحلة أصبحت محل دراسة العلماء والمفكرين باختلاف أنماط علمهم فعلماء النفس يعتبرونها بمثابة ميلاد جديد للفرد وعلماء الاجتماع والسلوكيون يرونها بداية تفتح الفرد مع بيئته والمحيط الخارجي¹⁷.

1-2- مفهوم المراهقة :

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني adolescence ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي فقد اتفق العلماء على أنها بداية الرشد ونهاية فترة الطفولة فهي عملية فزيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها حيث يكتمل النمو الجسمي، العقلي، والاجتماعي وتكون بصفة عامة بين سن 12 سنة وتمتد في أغلب الأحيان إلى 18 سنة وفي أحيان أخرى إلى 22 سنة .

لمرحلة المراهقة تغييرات عميقة في حياة الفرد بدءا بالنمو الجسمي والتقلب الشديد على الانفعالات والتغيرات العضوية كما تتميز بظهور المشاكل، حيث تعود لأسباب عضوية و بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطراب في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة¹⁸.

1-3- تعريف المراهقة :

المراهقة من المراحل الحساسة التي يعيشها المراهق فهي مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد غير أنها ليست بهذه البساطة من التعريف فمنذ أن حظيت باهتمام علماء النفس أخذت التعاريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها فهي من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية البدنية والجنسية والعقلية والاجتماعية فهي جسر للعبور من الطفولة إلى الرجولة .

والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم و اكتمال الرشد، والتدرج نحو النضج الجنسي، العقلي والانفعالي¹⁹.

¹⁷ نفس المرجع السابق

¹⁸ خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة . دار العلم للطباعة. الطبعة الأولى . 2001، ص 329

¹⁹ عبد الرحمان محمد العسيوي ، المراهق و المراهقة ، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، 2005، ص 13

فضلا عن تعريف نواحيها المختلفة فقد ورد أن المراهقة متعددة، فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة . فإذا درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد وتمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها أما إذا كانت من ناحية التصرفات ففترتها تمتد من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة والتوترات العنيفة لذا فهي مرحلة حرجة جد مشحونة بالمصاعب والأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية .

ومما سبق نستطيع تحديد تعريف عام للمراهقة لكونها مرحلة أساسية من حياة الفرد وفترة حاسمة في تكوين شخصيته، حيث تتسم بتغيرات فيزيولوجية، انفعالية وعقلية وهذه التغيرات هي التي تحدد ميولات المراهق على مواقفه الحياتية في المحيط الخارجي²⁰.

1-4-4- علاقات المراهق :

1-4-1- علاقة المراهق بالثانوية :

إذا كانت الأسرة المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه وجهة سليمة ومتكاملة فللمدرسة الدور الأكبر في تنمية شخصيته لمعطيات المجتمع الخارجي الذي يواكبه.

ولعل همزة الوصل في هذه العملية هو الأستاذ الذي يجب عليه تحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلاميذ كما تعتبر الثانوية من أدق المراحل التعليمية، لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء ومؤهلين ويكونوا على دراية كاملة لأسرار المراهقة ومشاكلها كما يجب على الهيئات التربوية توعية المراهقين في ما يخص الاهتمام بالجسم وصحته وكذلك تحقيق الإشباع الانفعالي عن طريق النشاطات الرياضية والاستغلال الايجابي لأوقات الفراغ²¹.

²⁰ نفس المرجع السابق

²¹ صالح محمد علي ابو جادو ، علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة ، دار الميسرة للطباعة ، الطبعة الأولى ، 2007 ، ص 437

1-4-2- علاقة المراهقة بالتربية البدنية :

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية بحيث تؤثر نوعا ما في الجوانب الفكرية والبدنية للتلاميذ كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة ، إذ أن التربية البدنية والرياضية تشتمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهاي الإحساس بالملل والضجر²².

1-4-3- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية :

يتعرض المراهق في مرحلة الثانوية إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية قد تؤثر على نموه النفسي والعقلي ، لذا يستوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التطرق إلى ذكر ومعرفة كل ما يحدث للتلميذ من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو سيكولوجية وذلك لكي يتمكن من معرفة متطلبات المراهق الأساسية وكيفية التعامل معها حتى يكون الجو السائد بينهم جوا إيجابيا وبالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أكمل وجه وهذا كله يأتي بمقدرة الأستاذ على إيصال الفكرة وبالتالي يكسب ثقة التلاميذ ويصبح بمعنى الكلمة مصدر عطاء .

ونظرا لما لهذه العلاقة من دور مهم وأساسي في بناء شخصية المراهق، فوجب على الأستاذ في تعامله مع التلاميذ المزج بين الحرية والسيطرة أحيانا وهذا لتفادي لأي انزلاق يمس هذه العلاقة وهذا كله في حدود القيم الأخلاقية للمجتمع الذي يعيشون فيه .

فالعلاقة هي التي تقوي الصلة بين الأستاذ والتلميذ والتي تخلوا من كل أنواع الحقد والكراهية، تغمرها المحبة والتعاون، فهي تسهل من مهمة الأستاذ في أداء واجبه وإبلاغ الرسالة المهنية في جو مناسب .

و قدرة الأستاذ وتمكينه من مادته من جميع النواحي وخاصة في مادته الذي يكون فيها للتكوين النفسي الحظ الكبير والآخر على التكوين البدني هي سر العلاقة بينهم²³.

²² نفس المرجع السابق

²³ نمرود بشير / ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتدربين . رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي . معهد

التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر . 2008 . ص 84

1-5-5- خصائص المراهقة :

1-5-1- الخصائص الاجتماعية :

المجال الاجتماعي الذي يحيط بالمراهق يحتم عليه قوانين وتقاليد يجب عليه احترامها وهو لا يريد التقيد بها لأنها تحد من حريته وبالتالي التمرد عليها فينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه ومن ضمنها :

- الثقة وتأكيد الذات حيث يخفف من سيطرة الأسرة ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته .

- الخضوع لجماعة النظائر حيث يخضع لأساليب جماعة أقرانه ونظمهم ويتحول من ولاءه الجماعي من الأسرة إلى النظائر.

- يدرك العلاقات بينه وبين الأفراد الآخرين فيلمس بحريته آثار تفاعله مع الناس فينفر بحريته إلى السلوك الذي يلائمه بين الناس وبين نفسه .

- تتسع دائرة نشاطه ومخاطر حياته الاجتماعية.

1-5-2- الخصائص الانفعالية :

تختلف انفعالات المراهق عن انفعالات الطفل وكذلك الشباب في نواحي كثيرة بحيث تمتاز الفترة الأولى من

المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة إذ نجد المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب شأنه في ذلك شأن الأطفال الصغار، وترجع هذه الظاهرة إلى نمو الجسم السريع والتغيرات المفاجئة التي تصعب البلوغ .

كل هذه العوامل المتشابكة والمعقدة و التي تؤدي إلى ما يعانيه المراهق من حساسية شديدة وصراع نفسي حاد وأحياناً مظاهر يأس وكآبة وقد يفر مما يقاسيه إلى أحلام اليقظة التي تأخذ معظم أوقات يومه وهذا ما نوضحه فيما يلي²⁴:

²⁴ عبد الرحمان محمد العسيوي ، المراهق و المراهقة ، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، 2005، ص 13 ص 67

- حساسية شديدة فهو يتأثر سريعا لأتفه الأسباب ومنفعل فهو مرهف وهو رقيق الشعور وكذلك منعزلا على الآخرين ويتأثر حين ينتقده الناس وترجع هذه الحساسية إلى اختلال في الهرمونات التي تفرزها غدد جسمه وإلى النمو السريع ثم إلى قدرة المراهق على التكيف مع البيئة المعقدة بينما هو لا يزال عاجزا عن التحكم الكامل في جسمه وتغييراته ويجب على الآباء والأساتذة أن يراعوا هذه الحساسية وأن يكونوا أصدقاء له .

- صراع نفسي ينشأ في نفسية المراهق بين مجموعة دوافع قوية جارفة تتركز حول البحث لنفسه عن مركزه ودوره في هذا المجتمع، وبين مواقع العالم الخارجي وتقاليده وعاداته... حيث يبلغ هذا الصراع حده الأقصى في أوائل فترة المراهقة ويؤثر في جميع سلوكيات المراهق ، كونه ينتقل من حالة لأخرى .

- مظاهر يأس وقنوط وكآبة حيث يتعرض بعض المراهقين لحالات من يأس وحزن وقنوط نتيجة لما يتعرضون له من فشل وإحباط بسبب أمانيتهم العريضة وعجزهم عن تحقيقها، ويدفعهم ذلك إلى العزلة والانطواء على الذات وقد يشتد اليأس ويسوقهم إلى التفكير عن التخلص من الحياة وأعباءها وهنا تظهر حوادث فقدان الأمل نتيجة لما يعيشونه من ضياع واغتراب .

- الرغبة في مقاومة السلطة وذلك باعتقاد المراهق أن الناس لا يفهمون أي شيء رغم أنه شابا وأن والداه يريد فرض السلطة عليه كأنه لا يزال طفلا وأنهما من جيل قديم لا يفهم شيئا وقد يرى رغبتهما في المساعدة تدخلا و نصيحتهما تسلطا وإهانة فيلجأ إلى إثبات شخصيته المخالفة في بعض الأحيان وقد يرفض النظام المدرسي لأنه يرى قيودا عليه .

كثرة أحلام اليقظة حيث يجد المراهق في أحلام اليقظة إشباعا لأمانه و متنفسا لرغبته التي لم يتمكن من تحقيقها في الواقع بسبب قيود المجتمع فيحلم في نجاح دراسي متفوق ورجولة كاملة قوية أو ثروة طائلة أو مركز مرموق أو أسرة سعيدة، وأولاد نجباء ويصل به الخيال إلى أن يحلم بموت أحد الذين يحالون بينه وبين ما يريد تحقيقه، وفوق ذلك يخاطب نفسه ويجاورها حوار صامتا أحيانا وعنيفا أحيانا أخرى بسبب أعمال قام بها²⁵.

²⁵ نفس المرجع السابق

1-5-3- الخصائص العقلية :

لقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون طبيعيا في الصغر ويلى ذلك فترة نمو عقلي سريع وذلك خلال فترة الطفولة المتأخرة حتى فترة المراهقة المبكرة ثم يأخذ النمو العقلي ابتداء من عام السادس عشر في البطء، إن هذا الارتفاع في عالم الطفولة وخاصة في مرحلة المراهقة يؤثر بدوره على خبرات الطفل وعلى قدراته العقلية المختلفة كالانتباه والتذكير والتفكير والاستدلال والتخيل .

- تزداد القدرة على الانتباه الإرادي في مرحلة المراهقة فيصبح باستطاعته استيعاب مشاكل طويلة ومعقدة بيسر وسهولة .

- التذكر يقتصر على القدرة على العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولذلك لا يتذكر الموضوع جيدا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره .

- المراهق في هذه المرحلة يكون واسع الخيال وذا خصوبة كبيرة ويظهر ذلك في مواضيع التعبير التي يكتبها والتي تظهر ميله إلى التزيين والزخرفة وحبه للطبيعة .

1-5-4- الخصائص النفسية :

باعتماده على نفسه ورغبته في الاستقلال من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة ، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا، كما لا يجب أن يحاسب على كل كبيرة وصغيرة، أو أن يخضع سلوكه لرقابة شديدة من طرف الأسرة أو وصايتها، فهو لا يجب أن يعامل كالطفل ولكنه من الناحية الأخرى ما يزال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية وفي توفير الأمن والطمأنينة له²⁶.

²⁶ نفس المرجع السابق

1-5-6- الخصائص الجسمية :

تتميز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في جميع جوانب الجسم ، كذلك تؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ، ويؤدي ذلك إلى اضطراب سلوك الحركة كذلك يلاحظ زيادة إفرازات الغدد وضعف بعضها الآخر .

1-6-1- حاجيات المراهقة

1-6-1- الحاجات النفسية :

هي الحاجات التي تحقق التوازن النفسي سواء لذاتيته أو خلال تواجده في الأسرة والمحيط الخارجي ونذكر منها .

- الحاجة إلى الاستقرار والأمن والاطمئنان .

- الحاجة إلى توفير الراحة والسرور والتخلص من الألم .

- الحاجة إلى إشباع الرغبات والميول والتوافق .

1-6-2- الحاجات الاجتماعية :

و تتعلق بالبيئة الاجتماعية التي ينمو فيها .

1-6-3- الحاجة إلى المكانة وإثبات الذات :

فالمراهق يريد أن يكون شخصا مهما وأن تكون له كلمته في جماعته وأن يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة التي يبحث عليها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته لدى أبويه ومعلمه، ومن هنا كانت أهمية فرصة الأستاذ بتوفير المكانة للمراهق حساس وحريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال، فالأستاذ إذا ما أراد كسب ود المراهق عليه أن يحسن معاملته كالراشد لا كالطفل²⁷ .

²⁷ نفس المرجع السابق

2- تأثير السلوك الرياضي على شخصية المراهق

بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني، باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة، وممارسة النشاط البدني يساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب والحد من العزلة، وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد .

و الترابط الوثيق الذي تتم من خلال أوجه التنمية البدنية هي صفات أخرى للنوع الإنساني التي يمكن أن تنمو خلال هذا الوسط، وهي صفات توجد في العقل والروح والمشاعر و التي تشكل الفرد ككل، ذلك لأن اشتراك الفرد في الأنشطة البدنية يفجر كل طاقات المراهق نحو التنمية والنمو في ظروف جيدة .

3- ما يجب أن يعرفه القائمين على تربية المراهقين :

- إعطاء المراهق جانبا من الحرية وحمله المسؤوليات التي تتناسب مع استعداداته وقدراته .
- تركه يفصح عن آرائه وعدم الإسراف في إعطائه الأوامر .
- عدم فرض قيود شديدة عليه .
- عدم إحراجه أمام زملائه حتى لا ينفرد منك .
- لا تكن قاسيا معه فينفر منك، ولا تكن لينا معه حتى لا يتجاوز حدوده .
- لا تستخدم معه العقاب اللفظي والجسدي حتى لا تتولد لديه أزمات نفسية .
- عدم إشراكه في أمور لا يقدر على مواجهة صعوبتها .
- عدم التحيز في المعاملة حتى لا يشعر بالفروق الفردية .
- دعه يصحح أخطائه بنفسه فالتجربة خير معلم .
- كن متسامحا معه إلى أبعد حد ممكن حتى يشعر بالثقة والأمان²⁸ .

²⁸ نفس المرجع السابق

2- الأرضيات الصلبة

1-2- أنواع الملاعب الرياضية

تختلف وتتعدد الأرضيات في المنشأة الرياضية الواحدة , كما أن أرضيات الملاعب تختلف حسب نوع وطبيعة النشاط الرياضي ومكان الملعب (خارجي , داخلي) , (مغطى , مكشوف) .

2-1-1- الملاعب (المفتوحة) الخارجية :

لا يوجد نوع واحد من الأرضيات المسطحة يتناسب ويتلاءم جميع الاحتياجات للأنشطة الرياضية الخارجية فلكل نشاط أو رياضة ممارسة نوعية ارض مختلفة لها شروط ومواصفات والتي بناءً عليها يتم اختيار المادة التي تصنع منها الأرضية. ولاختيار أرضية الملاعب الخارجية يجب مراعاة عدة نقاط منها .

- التعددية في الاستخدام .

- المتانة والتحمل .

- سهولة الصيانة .

- مقاومة الرياح .

- جمال المنظر وعدم الخشونة .

- المرونة وإمكانية استخدامه على مدار العام²⁹ .

ومع التقدم العملي في صناعة الأرضيات المسطحة الرياضية أصبحت عملية اختيار نوعية الأرض الملائمة لممارسة أي نشاط رياضي تمثل إحدى المشاكل التي تواجه القائمين على تلك المنشأة الرياضية ومن أنواع الأرضيات المسطحة الموجودة في المؤسسات الرياضية نجد :

²⁹ <https://ar.wikipedia.org> / يوم 2017-02-13 / الساعة : 21 سا - 55

- الملاعب العشبية (الطبيعية) : العشب الطبيعي , عشب المراعي .

- الملاعب الترابية : الرملي , الطيني , رملي طيني , حجري , ترابي .

- الملاعب الإسمنتية : الحصى والرمل الناعم .

2-1-2- الملاعب المغلقة (الداخلية) :

إن أرضيات تلك الملاعب معرضة لكثرة الاستخدام والرطوبة والحرارة بالإضافة إلى أنها أرضيات يجب أن تلائم وتتطابق مع الحد الأدنى للمواصفات والمقاييس المتعلقة بالجودة وبدرجة انعكاس الضوء وارتداد الكرة .

2-2- أنواع أرضيات الملاعب

تجدر الإشارة أن مستوى ثبات الملاعب يختلف من ملعب إلى آخر , لذا يجب معرفة كل الاختلافات بين هذه الأرضيات من خلال معرفة الخصائص التي يتميز كل نوع .

2-2-1- الأرضية الترابية

تختلف حسب نوع التربة فهناك الخضراء و الحمراء و الصفراء , حيث تصنع الملاعب الترابية من الحجارة الصغيرة جدا وليست الحجارة الصخرية .

2-2-2- الأرضية العشبية

تعتبر الملاعب العشبية أسرع الأراضي على الإطلاق والتي تتميز بقلّة الإثارة على هذه الأرض مقارنة بالملاعب الترابية والصلبة وان موسم هذه الملاعب يكون قصير ويحتاج إلى صيانة العشب وجزءه بشكل منتظم ومشكلة سقوط الأمطار الذي يعيق أداء التمارين البدنية³⁰ .

³⁰ نفس المرجع السابق

2-2-3- الأرضية الصلبة

تتكون من مادة الاسمنت أو البلاستيك أو الإسفلت , وان موسم هذه الملاعب يكون أطول مقارنة بالأرضيات السابقة الذكر وهي لا تحتاج لصيانة مستمرة لعدم تأثرها بالعوامل الطبيعية كسقوط الأمطار والرياح وغيرها .
و الملاحظ أن الممارسة في هذه الأرضيات تعرض اللاعب للإصابة بدرجة عالية نسبياً أكثر من الأرضيات الأخرى.

2-2-4- الأرضية الثارتان

وهي ملاعب تفرش بمادة مصنوعة ويمكن إزالتها فيما بعد وهذا ما يكلف مبالغ طائلة وتسمى (الملاعب الداخلية) داخل القاعات , وهذه الأرضية مفضلة لدى العديد من لاعبي . وتتكون من مادة (carpet) وهي طبقة تغطي تلك الملاعب وتحتاج إلى آلة خاصة لعملية فرشها . وبالمقارنة مع الملاعب العشبية نجد الأخيرة تفوق من ناحية السرعة عن باقي الأرضيات .

وتؤكد دراسته إلى وجود علاقة بين أرضيات الملاعب المختلفة وإصابات لاعبي والتي تتمثل في .

- وجود علاقة إيجابية بين أرضية الملاعب العشبية (الطبيعي والاصطناعي) وبين إصابات اللاعبين أثناء أداء أي نشاط بدني أو حركي حيث تقل الإصابات على هذه الأرضيات .

- وجود علاقة سلبية بين أرضية الملاعب الصلبة وإصابات اللاعبين حيث تؤدي إلى إصابة اللاعبين في حالة السقوط عليها أثناء أداء تمارين بدنية أو مهارات حركية³¹ .

9- خلاصة :

من خلال هذا الفصل نرى أن المراهقة هي المرحلة العمرية الهامة والحرحة في حياة الفرد لا يمكن الاستهتار أو التهاون بها، كما وجب التصرف مع من يعيشها بحذر شديد فإذا كانت هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الشباب وما يصاحبها من تغيرات كبيرة جسمية كانت أو فيزيولوجية أو انفعالية ، فهي تأثر فيه وعلى محيطه وكون المراهق الممارس للأنشطة البدنية عرضة لبعض الإصابات ولا سيما إذا كان هذا الأخير أكثر ترددا على الأرضيات التي

³¹ نفس المرجع السابق

ذكرناها و الصلابة منها وهذا ما يتنافى مع قول الكثير من العلماء والباحثين المهتمين بهذه المرحلة من العمر إذ أجمعت
دراساتهم على أنه لا بد من الاهتمام بالمراهق سواء كمرحلة أو كفرد من أفراد المجتمع حتى يكون صالحا نافعا.

الخلفية المعرفية التطبيقية

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق ، و عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيدده ، وفي هذا الفصل سوف نستعرض الإجراءات المنهجية التي نتبعها بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع و مجالات الدراسة ،بالإضافة إلى ذكر المجتمع وعينة الدراسة و الأدوات المستعملة في جمع البيانات حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الأهداف المسطرة .

1- الدراسة الاستطلاعية :

هي إلقاء نظرة على مجتمع الدراسة ومعرفة الظروف المحيطة به وملائمة الأدوات المستعملة في الدراسة والزمن المناسب لذلك حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي وبناء على هذا وقبل مباشرة دراستنا قمنا بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية ، و بالتالي تفادي الصعوبات العراقيل التي من شأنها أن تواجهنا و تعيق السير الحسن لمراحل البحث .

- معرفة أهم الوسائل التي يمكن استعمالها قصد الوصول إلى النتائج المطلوبة .

وباعتبار أن دراستنا تكون مركزة بالأساس على تلاميذ الأقسام النهائي و بمساعدة أساتذة التربية البدنية و الرياضة ، ارتأينا أن نقوم بدراسة أولية استطلاعية تمكننا من جمع أهم المعلومات التي يمكننا أن نفيدها في بحثنا .

2- المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وهذا ما يخدم بحثنا وكون أن هناك العديد من التعاريف للمنهج الوصفي فقد اخترنا تعريف محسن احمد الخضيرى القائل بأنه يهدف إلى دراسة

ووصف خصائص وأبعاد ظاهرة من الظواهر في إطار معين أو في وضع معين يتم من خلاله تجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن هذه الظاهرة وتنظيم هذه البيانات وتحليلها للوصول إلى أسباب ومسببات هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلاً³².

3- متغيرات البحث :

تعد مرحلة تحديد متغيرات البحث ذات أهمية كبيرة ، لهذا يمكن القول أنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقق ميدانياً ، فإنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص الباحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار دراسته .

المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أو تغير لعلاقته بمتغير آخر.

المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في الظاهرة موضوع الدراسة .

المتغير التابع: هو النتيجة .

وقد فسر الدكتور أمين ساعاتي في حديثه عن المتغير في أبسط صورة بأنه الشيء أو الظاهرة التي تتغير نتيجة علاقتها مع متغير آخر وبذلك فإن البحث العلمي في جوهره وتحليلاته عبارة عن علاقة موضوعية شاملة بين متغيرات البحث³³ .

ونخلص أن المتغير المستقل في بحثنا هو : الأرضيات الصلبة .

والمتغير التابع في بحثنا هو : أداء التلاميذ المتمدرسين .

³² محسن احمد الخضيرى . الأسس العلمية لكتابة رسائل الماجستير والدكتوراه . مكتبة الانجلو مصرية . 1992 . ص 51

³³ أمين ساعاتي . تبسيط كتابة البحث العلمي . المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية . الطبعة الأولى . 1991 . ص 35

4- مجالات الدراسة :

4-1- المجال البشري :

عينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى ثانويات دائرة دارالشيخوخ ، و دائرة بجبح ، و دائرة عين وسارة .

4-2- المجال المكاني :

تم إجراء هذه الدراسة في عشرون (20) ثانوية بمدينة دار الشيخوخ ، و حاسي بجبح و عين وسارة .

4-3- المجال الزمني :

تم البدء في الدراسة بدا من قبول المشروع بعد جمع المادة العلمية و ضبط أدوات البحث وتحديد الإطار المنهجي للبحث ، أما في الجانب التطبيقي الذي انطلقنا فيه بداية من 15 /02/ 2017 إلى غاية 18 /04/ 2017 .

5- مجتمع وعينة الدراسة :

يرى الدكتور زايد الطيب أن مجتمع البحث يشير إلى كل الأفراد الذين تم تسجيلهم في إطار الحصر الشامل وفقا لخصائص معينة كالعمر أو التعليم ... وما إلى ذلك ، وذلك لخدمة بحث معين. ومجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يراد به كل من يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث سواء أكان مجموعة أفراد أو كتب أو مباني مدرسية أو غيرها وذلك طبقاً للمجال الموضوعي للمشكلة³⁴.

ونقول أن الباحث عند القيام ببحثه يواجه تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع الدراسة والعينة وعلى هذا فان مجتمع البحث يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التربوية التابعة لمرحلة التعليم الثانوي لولاية الجلفة وهي موزعة حسب البلديات كما يلي .

³⁴ موقع الدكتور زايد الطيب . يوم 18 / 12 / 2016 الساعة 11- 28 د <https://ejtema3e.com/index.php>

عدد الأساتذة	المؤسسة حسب الدوائر
	دائرة الجلفة
03	1- الشيخ النعيم النعيمي
03	2- ابن الاحرش السعيد
03	3- طهيري عبد الرحمان
03	4- غريسي عبد العالي
02	5- أول نوفمبر
02	6- مسعودي عطية
03	7- عبد الحق بن حمودة
04	8- سي شريف بلحرش
02	9- النجاح
02	10- ابن خلدون
02	11- المجاهد صديقي نوري
02	12- المجاهد نوراني مصطفى
02	13- المجاهد عديلة احمد
02	14- المجاهد عمور عبد القادر
01	15- صيلع مبروك

دائرة حاسي ببح	
03	16- الشهيد بن لخرش بشير
02	17- قاسمي الحسني نور الدين
02	18- موقفي محمد
02	19- عبد الحميد بن باديس
02	20- الجديدة غرب 1 حي شونان
02	21- عين معبد
02	22- المجاهد صادق عمر
01	23- حاسي العش
02	24- المجاهد صادق احمد
دائرة الادريسية	
02	25- بن عمرا ثامر
03	26- عبد المؤمن بن علي
02	27- الشهيد زاغز جلول
01	28- الدويس

	دائرة عين وسارة
03	29- الراءد عمر ادريس
03	30- احمد بن عبد الرزاق
03	31- عبد السلام حسين
02	32- سليمان سليمان
02	33- دربال سليمان
03	34- الشيخ بوعمامة
01	35- الجديدة رقم 02
02	36- الجديدة 1

	دائرة البيرين
02	37- محمد الصديق بن يحيى
02	38- محاد بن عطاءالله
01	39- الجديدة
01	40- الجديدة بنهار

دائرة الشارف	
02	41- البشير الابراهيمى
02	42- الشهيد باقى الطيب
02	43- طيبى مسعود القديد
دائرة فيض البطمة	
01	44- الشيخ احمد زبده
دائرة سيدي لعجال	
03	45- الشهيد رمضانى احمد
01	46- جوايى حسين القديد
دائرة حد الصحارى	
02	47- غربى الوكال
02	48- المجاهد ايت مسعودان سعيد
01	49- المجاهد بن الطاهر قدور
02	50- عين فقه
01	51- الشهيد طيبى قويدر

	دائرة عين الابل
01	52- الشهيد لبيض قويدر
01	53- المجبارة
01	54- قرسيس بن الحاج تعضيمت
	دائرة مسعد
03	55- حاشي عبدالرحمان
02	56- دمد
02	57- الشهيد زيان عاشور
02	58- مصطفى بن بو العيد
02	59- الشهيد حسوني رمضان
01	60- القاهرة
01	61- الجديدة قطارة
01	62- سد رجال

دائرة دار الشيوخ	
02	63- الفاتح نوفمبر 54
02	64- النور
01	65- المجاهد نعاس حسن
01	66- الشهيد ماضي محمد الملييحة
129	مجموع الثانويات

الجدول رقم (1) يوضح توزيع المؤسسات حسب البلديات والمجموع الكلي للأساتذة

6- عينة البحث:

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة هم أساتذة التربية البدنية والرياضية بالثانويات وقد تم اختيار العينة قصدية حيث يعرف الدكتور محسن عطية العينة القصدية بأنها هي التي يتم اختيارها قصدا لاعتقاد الباحث أنها تمثل المجتمع الاصلى تمثيلا صحيحا واعتقاده انه لو استخدم نوعا آخر من العينات فإنها قد لا تكون ممثلة لخصائص المجتمع كما تمثله هذه العينة على أن يكون هذا الاعتقاد قائما على أسس علمية وله ما يسوغه وليس على أهواء الباحث ومزاجه الشخصي³⁵.

³⁵ محسن عطية . البحث العلمي في التربية . دار المناهج للطبع والتوزيع . الطبعة الاولى . 2009 . ص 104

وهنا تجدر الإشارة أن اختيار العينة كان قصديا وهذا للاعتبارات التالية :

- من حيث الخبرة .

- عدد التلاميذ في القسم .

- من حيث توفر هذه الأرضيات في مؤسساتهم .

- من حيث كفاية الوسائل البيداغوجية .

حيث قدرت العينة 30 أستاذ كان من بينهم 25 أستاذ أكثر خبرة من حيث تدريس هذه المادة مقارنة بالأساتذة

الآخرين وهي موزعة حسب الدوائر كما يلي .

عدد الأساتذة	الدائرة	المؤسسة
02	دارالشيخوخ	1- الفاتح نوفمبر 54 نوفمبر
02	دارالشيخوخ	2- النور
01	دارالشيخوخ	3- المجاهد نعاس حسن
01	دارالشيخوخ	4- الشهيد ماض محمد
03	عين وسارة	5- الرائد عمر ادريس
03	عين وسارة	6- احمد بن عبد الرزاق
02	عين وسارة	7- دريالي سليمان
03	عين وسارة	8- عبد السلام حسين

03	عين وسارة	9- الشيخ بوعمامة
02	عين وسارة	10- سليمان سليمان
01	عين وسارة	11- الجديدة رقم 2
02	عين وسارة	12- الجديدة رقم 1
02	بجح	13- قاسمي الحسيني نور الدين
03	بجح	14- الشهيد بن لحرش البشير
30	المجموع	

الجدول رقم (2) يبين عدد المؤسسات ومجموع الأساتذة لعينة البحث

7- أدوات جمع البيانات و المعلومات

7-1 الدراسة النظرية :

تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ومذكرات مجلات جرائد رسمية نصوص ومراسيم قانونية التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع .

7-2- الاستبيان

لجمع البيانات عن ظاهرة معينة يعتمد الباحث على عدة أدوات منها الاستبيان، باعتباره من أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي ويعتبر من أدوات

الحصول على الحقائق كاليانات والمعلومات من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة الاقتصاد في الجهد و الوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات موضوعية .

ويعرفها الدكتور حسن علي عطية على أنها أداة مسحية تظلمن عدد من الفقرات أو الأسئلة المفتوحة أو المغلقة يطلب من المبحوث الإجابة عنها وتعد هذه الأداة أكثر الأدوات ملائمة للبحوث المسحية عندما يكون مجتمع العينة كبيراً وأماكن انتشارها متباعدة وفقرات المطلوب الإجابة عنها كثيرة .

كما أنها تعتبر تصميم فني لمجموعة أسئلة أو البنود حول موضوع معين تغطي جميع جوانب هذا الموضوع لتمكن الباحث من الحصول على البيانات اللازمة للبحث من خلال إجابة المفحوصين على الأسئلة أو البنود التي يتضمنها هذا التصميم.

ولغرض التأكد من صلاحية الاستبيان المذكور قمنا بحساب ثبات الاستبيان وذلك بإجراء دراسة أولية على عينة مكونة من عشر 10 أساتذة للتربية البدنية والرياضية الذين يزاولون عملهم في ثانويات دارالشيخ بفاصل زمني قدره 15 يوم بين التطبيق الأول والثاني وبعد تقديم الاستبيان إليهم ومناقشتهم قمنا بفرز النتائج المحصل عليها حيث ثبت لنا أن مجموعة من الأسئلة ظهر فيها غموض في التعبير وهي بحاجة للتوضيح و تم الاتفاق على صياغة مناسبة دون المساس بجوهر العبارات المراد تعديلها أو حذفها حيث تكون اقرب للفهم ولا تفقد معناها وقدرتها³⁶.

وكانت النتائج كالتالي، حيث كان الهدف منها التحقق من مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة ومتغيرات البحث .

و اشتملت استمارة الإستبيان المستعملة في الدراسة الميدانية على ثلاثة أنواع من الأسئلة كما يلي :

* أسئلة مغلقة:

وهي أسئلة بسيطة تطرح على شكل استفهامي، تحدّد مُسبَّقًا، وعلى المحيب اختيار واحدة منها بالموافقة أو عدمها.

³⁶ محسن علي عطية . البحث العلمي في التربية . دار المناهج للطبع والتوزيع . الطبعة الأولى . 2009 . ص 212

* أسئلة نصف مفتوحة :

وهي تحتوي على شطرين، شطر مُغلق يتم اختيارا لإجابة الملائمة فيه، وشرط مفتوح لإبداء الرأي الشخصي بكل حرية.

7-2-1- دواعي استعمال الاستبيان :

بم أن المنهج المتبع في بحثنا هو المنهج الوصفي ، فان الاستبيان يعتبر إحدى أدوات المناسبة التي تعيننا على جمع المعلومات المناسبة لدراستنا ، ثم إن بحثنا يستهدف أساتذة أقسام التعليم الثانوي والاستبيان ولهذا فهو الوسيلة المثلى التي تمكننا من جمع البيانات .

7-2-2 مزايا استعمال الاستبيان :

للاستبيان عدة مزايا نذكر منها :

- قلة كلفتها قياسا بعدد الباحثين .
- تعطي المبحوثين وقتا أكثر للإجابة .
- أسهل تنفيذا وإدارة .
- تمكن الباحث الحصول على معلومات كثيرة في وقت قصير .
- عندما لا تحتوي على اسم المبحوث فإنها توفر معلومات أكثر موضوعية لأنها تعطي المبحوث الحرية في اختيار الإجابة التي تعبر عنه كما تصلح للحصول على معلومات سرية .
- سهولة تقنين الاستبيان .

7-2-3 صدق و ثبات الأداة :

لا شك أن أمور كثيرة يمكن أخذها بعين الاعتبار عند تقييم جودة أداة القياس، فالصدق والثبات يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار خاصة وأن الصدق يشير إلى الدرجة التي يمكن فيها لأداة القياس أن تقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليها، بينما يشير الثبات إلى درجة الدقة أو الضبط والإحكام في عملية القياس بحيث تعطينا معلومات الثبات فكرة عن درجة الاتساق أو التوافق في نتيجة القياس عند تكراره .³⁷

1- الصدق

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها عند إجراء البحث أما إن أداة البحث تكون صادقة عندما نقيس ما افترض أن تقيسه و الصدق من العوامل المهمة التي أن يتأكد منها الباحث عند وضع اختبارات أو عند تصميم استمارة استبيان بحثه .³⁸

كما تعرفه الدكتورة فاطمة عوض صابر وآخرون على يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة ولكنها غير صادقة .³⁹

وللتأكد من مدى صدق الاستبيان قمنا بتقديم استمارة الاستبيان إلى عدد من عدد المحكمين بلغ عددهم 02 في تخصص تربية بدنية بعد استشارة المشرف قصد استطلاع آرائهم في :

- مدى مناسبة المحاور المقترحة.

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

³⁷ على سموم الفرطوسي . القياس والاختبار والتقوم في المجال الرياضي . مطبعة المهيمن . 2015. ص 216

³⁸ مروان عبد المجيد ابراهيم . اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . مؤسسة الوراق . الاولى . 2000 . ص 43

³⁹ فاطمة عوض صابر . اسس ومبادئ البحث العلمي . مطبعة الاشعاع الفنية . الاولى . 2002 . ص 167

- مدى مناسبة العبارات لكل محور.

- مدى ارتباط كل عبارة بالمحور.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تخدم الموضوع.

ب- الثبات :

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها⁴⁰.

كما يعرفه الدكتور على سموم الفرطوسي بأنه صفة من الصفات التي يجب أن تتصف بها أداة القياس الجيدة ويقصد بالثبات كم تكون علامة اختبار ما متسقة وغير مختلفة من وقت لآخر⁴¹.

وهناك عدة طرق إحصائية تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجاباتهم في المرة الثانية وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة من مجتمع الدراسة قوامها 10 أساتذة حيث و بعد توزيع الاستبيانات عليهم ، ثم جمعها و بعد مضي أسبوعين جرى إعادة توزيع الاستبيان على أفراد العينة أنفسهم مرة ثانية حيث توصلنا إلى نفس النتائج في المرة الأولى والثانية .

ج- الموضوعية :

من أهم صفات البحث الجيد أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي اعد أصلاً لقياسها وان يكون هناك فهم كامل من جميع المفحوصين بما سيؤدونه وان يكون تفسير واضح للجميع وان لا تكون فرصة لفهم شئ آخر غير المقصود منه⁴²

⁴⁰ مروان عبد المجيد إبراهيم . أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . ص42

⁴¹ على سموم الفرطوسي . القياس والاختبار والتقوم في المجال الرياضي . مطبعة المهيمن . 2015. ص 217

⁴² مروان عبد المجيد إبراهيم . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ص44

وفقد الموضوعية في البحث يؤدي إلى التأثير في صدقه وبالتالي في ثباته أي أن الموضوعية تتحقق باتفاق الجميع وكلما ارتفعت نسبة الاتفاق كلما دل ذلك على الموضوعية .

إن الموضوعية يضيف الدكتور مروان عبد المجيد إبراهيم بمفهومها العام تعني التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية كأرائه وأهوائه الذاتية وميولاته الشخصية وحتى تحيزه وتعصبه فالموضوعية تقتضي أن تصف كما هو موجود لا كما نريده أن يكون فالموضوعية أن تكون للأسئلة نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار أي إن السؤال لا يقبل التأويل⁴³ .

8- المعالجة الإحصائية :

للحصول على نتائج الدراسة من خلال استخراج النسب المئوية .

⁴³ نفس المرجع السابق .

الفصل الثاني : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد :

نعرض في هذا الفصل الأخير النتائج المتوصل إليها وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة المطروحة في الاستبيان والذي وجه إلى الأساتذة إضافة إلى تقديم بعض التعليقات حول هذه النتائج مفسرين هذا حسب المحاور التي جاءت في الاستبيان قصد إثبات صحة الفرضيات .

عرض النتائج :

وصف العينة بالخصائص العامة :

تتكون العينة من 30 أستاذ موزعين على 14 مؤسسة تربوية لولاية الجلفة في دوائر كل من عين وسارة ب 19 أستاذ و دائرة حاسي مجبج ب 05 أساتذة ودائرة دار الشيوخ ب 06 أساتذة .

1- حسب الجنس :

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
100	30	ذكر
00	00	أنثى
100	30	المجموع

الجدول رقم : (03) توزيع العينة حسب الجنس.

2- حسب الشهادة المحصل عليها :

النسبة المئوية	التكرارات	الشهادة المحصل
00	00	شهادة الكفاءة المهنية
6.66	02	السنة الثالثة ثانوي
00	00	بكالوريا
00	00	جامعي
70	21	ليسانس
23.33	07	ماستر
100	30	المجموع

الجدول رقم : (04) يوضح توزيع العينة حسب الشهادة المحصل عليها.

3- حسب الرتبة :

النسبة المئوية	التكرارات	الرتبة
6.66	02	أستاذ تعليم متوسط
93.33	28	أستاذ تعليم ثانوي
100	30	المجموع

الجدول رقم : (05) يوضح توزيع العينة حسب الرتبة.

4- حسب الصفة :

النسبة المئوية	التكرارات	الصفة
00	00	مستخلف
00	00	متعاقد
00	00	متربص
100	30	مرسم
100	30	المجموع

الجدول رقم : (06) يوضح توزيع العينة حسب الصفة.

5- حسب السن :

م ف x ت	مركز الفئة	التكرارات	الفئة
27	27	1]30-25]
96	32	3]35-30]
410	42	10]40-35]
234	39	06]45-40]
255	51	05]50-45]
245	49	05]55-50]
1267	-	30	المجموع

الجدول رقم : (07) يوضح توزيع العينة حسب السن.

إذن معدل السن يساوي : $1267 / 30 = 42.23 = 42$ سنة

6- حسب الأقدمية :

الفئة	التكرارات	مركز الفئة	م ف x ت
[05-01]	1	3	3
[10-06]	4	8	72
[15-11]	5	13	65
[20-16]	7	18	126
[25-21]	5	23	115
[30-26]	8	28	224
المجموع	30	-	605

الجدول رقم : (08) توزيع العينة حسب الأقدمية في المهنة

متوسط الأقدمية يساوي : $605 / 30 = 20.16$ أذن متوسط الأقدمية يساوي 20 سنة

تفسير الخصائص العامة للعينة :

كل العينة من جنس الذكور وقدرت نسبتهم ب 100% أما بالنسبة لمستوى التعليم فان نسبة 6.66%

له شهادة الثالث ثانوي و 70% منهم يحمل شهادة الليسانس و الباقي أي نسبة 23.33% يحمل شهادة الماستر أما

الرتبة فتشير البيانات إلى أن 6.66% أساتذة تعليم متوسط و 93.33% أساتذة تعليم ثانوي، أما الصفة فكل

الأساتذة يحملون صفة مرسوم .

و تشير البيانات أن متوسط الأقدمية في القطاع بلغ 20 سنة أما بالنسبة للسن فقد بلغ متوسط السن 42 سنة مما

يشير إلى معظم الأساتذة لهم خبرة في هذا المجال .

الفصل الثاني :عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض النتائج :

المحور الأول : الجانب المعرفي للأستاذ للتقليل من خطر الإصابات

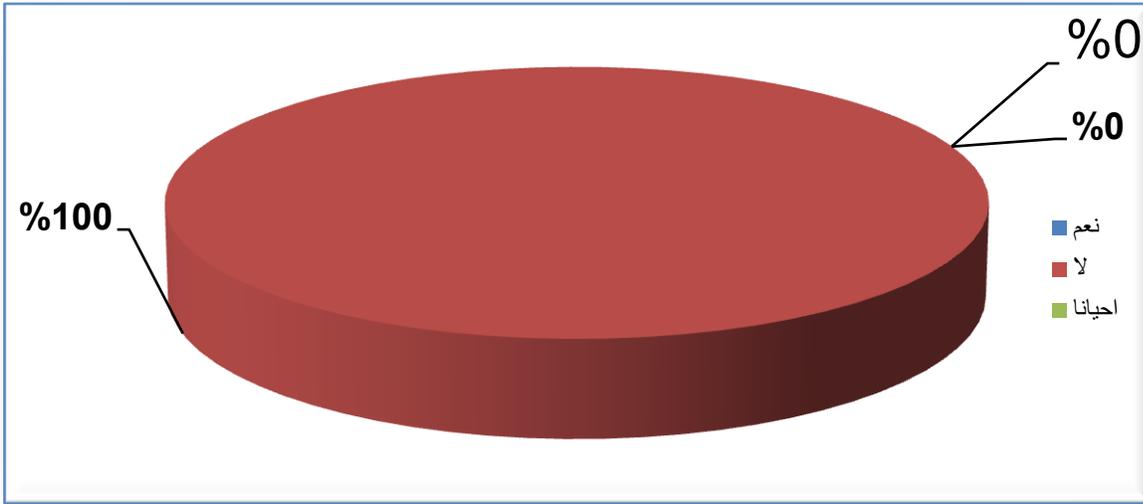
السؤال رقم (1) : هل تبرمج لكم دورات تكوينية خاصة بالطب الرياضي ؟

الغرض من السؤال يتمثل في معرفة مدى تكوين الأساتذة من قبل المفتشين والأساتذة المكونين في مجال الطب الرياضي من خلال الدورات التكوينية .

الجدول الآتي يوضح نتائج السؤال .

الأجوبة	التكرارات	النسبة
نعم	00	00
لا	30	100
أحيانا	00	00

الجدول رقم : (09) يبين الدورات التكوينية التي تبرمج للأساتذة



التمثيل الدائري رقم : (01)

يوضح نسبة برمجة الدورات التكوينية في الطب الرياضي للأساتذة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 09 :

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن إجابات أفراد العينة المقدرة ب 30 أستاذ المحيين ب لا في الدورات التكوينية الخاصة بالطب الرياضي منعدمة وهذا ما تؤكد نسبة الإجابة المقدرة ب 00 % .

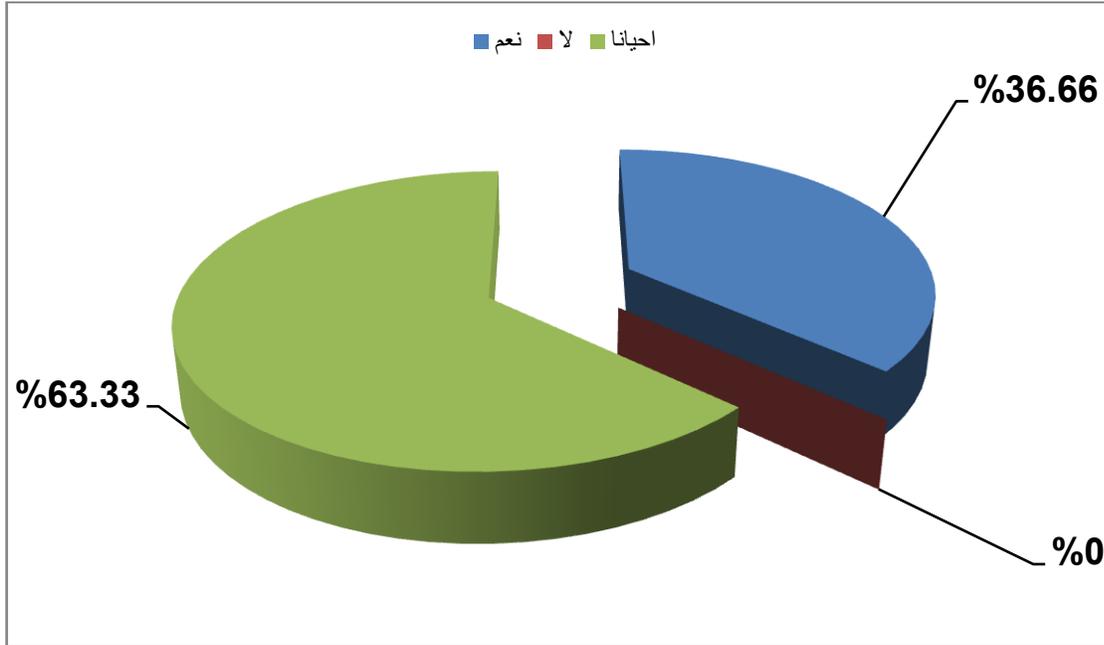
من خلال هذه النتائج يتبين لنا أنه لا تبرمج أي دورات تكوينية لصالح الأساتذة قصد زيادة الرصيد المعرفي لهم في هذا المجال .

السؤال رقم (2) : هل تحدث إصابات للتلاميذ أثناء إجراء الحصص ؟

الغرض من السؤال يدور حول ما إذا كانت أثناء الحصص في الساحة تحدث إصابات للتلاميذ أو من عدمها و الجدول الآتي يوضح نتائج السؤال .

الأجوبة	التكرارات	النسبة
نعم	11	36.66
لا	00	00
أحيانا	19	63.33

المجدول رقم : (10) يوضح ما إذا كانت تحدث إصابات للتلاميذ



التمثيل الدائري رقم : (02)

يوضح نسبة وقوع الإصابات للتلاميذ أثناء الحصص

- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 10 :

يتضح من خلال الجدول رقم (10) ، أن حدوث الإصابات للتلاميذ أثناء إجراء الحصة كانت إجابتها نعم من طرف 11 أساتذة وذلك بنسبة 36.66 % ، ثم أجاب 19 أستاذ ب أحيانا أي ما نسبته 63.33% في حين لم يجب أي أستاذ بإجابة لا أي بنسبة 00 % .

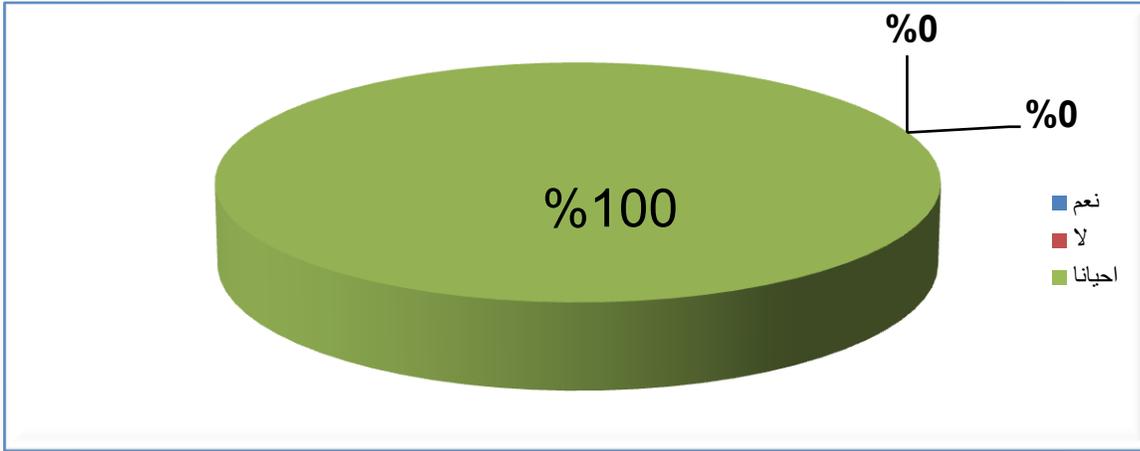
من خلال هذه النتائج ومن خلال إجابات الأساتذة يتبين لنا جليا أنه تحدث إصابات للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية وتقابله نسبة 63.33 % وهي نسبة كبيرة مما يدل أن هناك سبب واضح و غير مرئي .

السؤال رقم (3) : هل بمقدورك تحديد نوع الإصابات عند تعرض التلاميذ لها أثناء ممارسة حصة التربية البدنية في الأرضيات الصلبة ؟

الغرض من السؤال يكمن حول ما إذا كان بمقدور الأستاذ أن يعرف أو يحدد نوع الإصابة التي تحدث للتلاميذ أثناء ممارسة الحصة على الأرضيات الصلبة و الجدول الآتي يوضح نتائج السؤال .

الأجوبة	التكرارات	النسبة
نعم	00	00
لا	00	00
أحيانا	30	100

الجدول رقم : (11) يوضح نتائج ما إذا كان بمقدور الأستاذ تحديد نوع الإصابة



التمثيل الدائري رقم : (03)

يوضح نسبة تحديد الإصابات من طرف الأستاذ

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 11 :

توضح النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن إجابات العينة و المقدرة ب 30 أستاذ أجابت ب أحيانا يتم تحديد نوع الإصابات من طرف الأستاذ وكانت نسبة ذلك 100% .

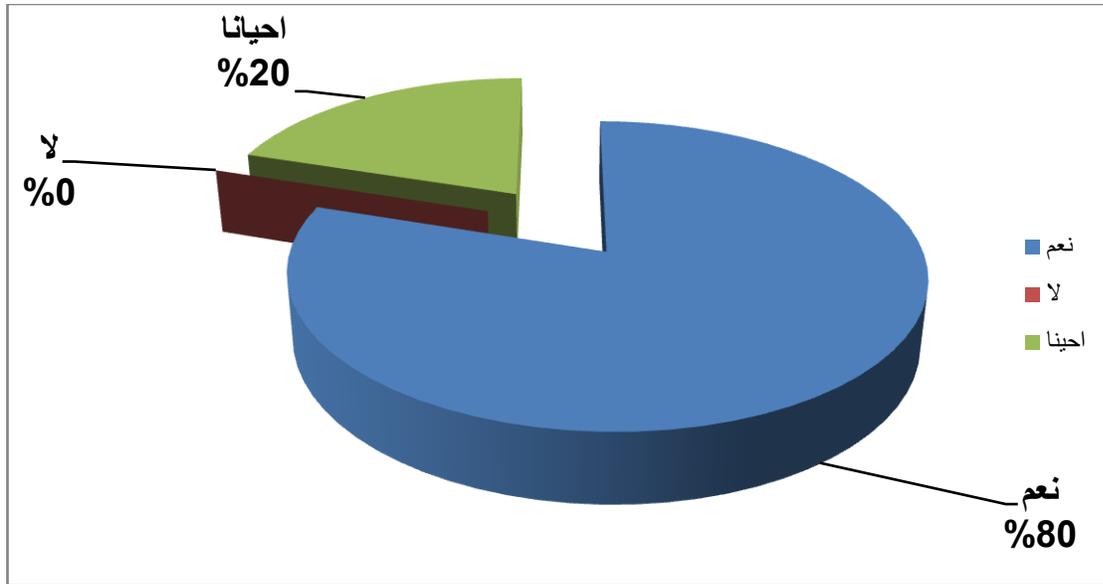
من خلال هذه النتائج يظهر لنا في اغلب الأحيان يستطيع الأستاذ تحديد نوع إصابات التلاميذ وتقابله نسبة 100 % .

السؤال رقم (4) : هل باستطاعتك اكتشاف إصابة التلاميذ عندما يحاولون إخفائها ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان الأستاذ يستطيع اكتشاف إصابة التلاميذ إذا حاولوا إخفائها عليه و الجدول الآتي يوضح نتائج السؤال.

الأجوبة	التكرارات	النسبة
نعم	24	80
لا	00	00
أحيانا	06	20

الجدول رقم : (12) اكتشاف الإصابات من طرف الأستاذ عندما يخفيها التلاميذ



التمثيل الدائري رقم : (04)

يوضح نسبة اكتشاف إصابة التلاميذ من طرف الأستاذ

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 12 :

توضح النتائج المدونة في الجدول رقم (12) ، أن 24 أستاذ من أصل 30 أستاذ أجابوا ب نعم لصالح انه يستطيع اكتشاف الإصابات إذا حاول التلاميذ إخفائها وكانت النسبة تقدر ب 80% في حين أجاب 06 أساتذة بإجابة أحيانا يستطيع اكتشاف الإصابات إذا حاول التلاميذ إخفائها وهذا بنسبة 20% كما لم يجب ولا أستاذ بإجابة لا ونسبته كانت 00% .

ما توضحه هذه النتائج لنا أن الأستاذ يستطيع اكتشاف أو معرفة الإصابات إذا حاول التلاميذ إخفائها وهذا ما توضحه النسبة العالية و المقدرة ب 80 بالمائة وهي نسبة كبيرة مما يدل أن للأستاذ رصيد معرفي وخبرات في مجال الطب الرياضي .

مناقشة نتائج المحور الأول :

يعد تعليم مادة التربية البدنية والرياضية ليست غاية في حد ذاتها ، وإنما هي وسيلة لتربية الفرد في شتى المجالات التي تساهم في تشكيل شخصيته من جانب التربية الجسمية ، والتربية النفسية ، و التربية العقلية والاجتماعية لان التربية البدنية والرياضية تسعى إلى خدمة شخصية التلميذ ، وأن دور الأستاذ هو تمكين التلميذ من إدراك أبعاده الجسمية وقدراته العقلية وكيانه الوجداني ، وتفاعله في المجتمع الذي ينتمي إليه ، غير أن الوصول إلى هذه النتائج لا تتم في غياب الأستاذ الكفاء الذي يتمتع بثقافة واسعة وتكوين مؤهل وخبرة وتجربة ضرورية لتعليم النشاطات البدنية والرياضية .

ولعل تجنب التلاميذ من الإصابات الرياضية أثناء الحصة أو أثناء المنافسات الرياضية من ضمن أولوياته .

فالنتائج التي توصلنا إليها من خلال المحور الأول وهو الجانب المعرفي للأستاذ و تجربته في المهدان تبين لنا، تأكيد الأساتذة بعدم إجراء دورات تكوينية لتزويد معارفهم بمجال الطب الرياضي وان رصيدهم المعرفي في هذا المجال فقط من خلال خبراتهم الشخصية ومجهوداتهم الفردية وفضولهم للمطالعة و التعرف على هذا العلم الذي له دور كبير بالنسبة لهم للتقليل من إصابة التلميذ .

كما أكدوا انه أحيانا كثيرة تحدث إصابات رياضية عند التلاميذ أثناء إجراء الحصص ، وأنه بمقدور الأستاذ تحديد نوع الإصابات دلالة على أن لأستاذ التربية البدنية باع كبير في مجال تخصصه أي انه ملم بأغلب العلوم المتعلقة بمجال علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي .

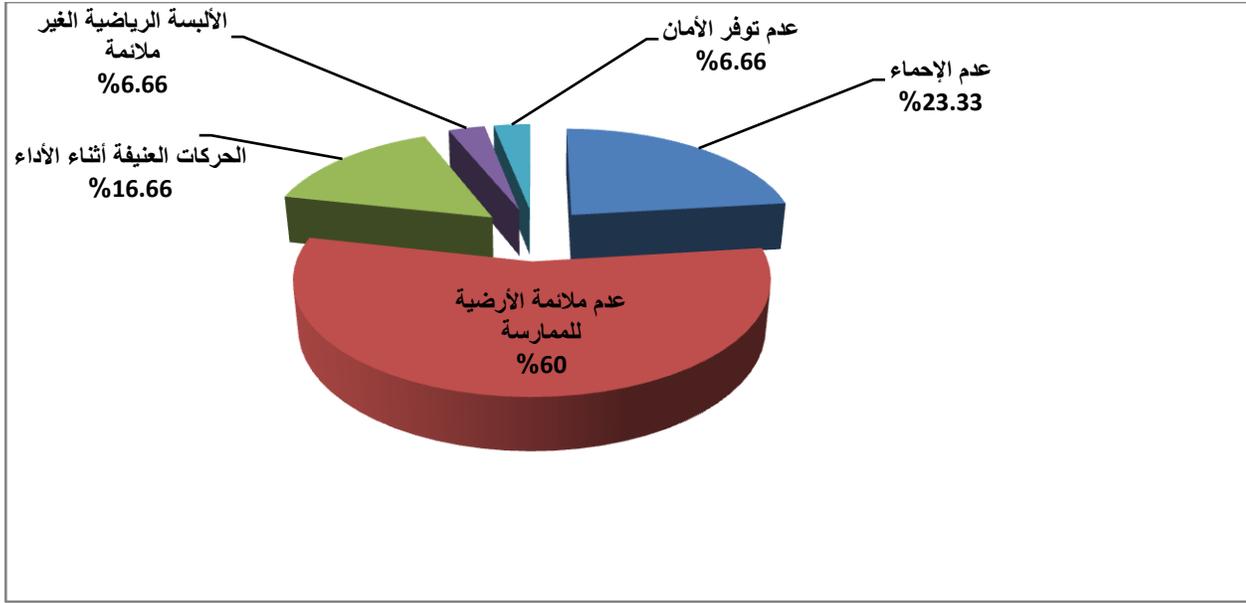
ومن جهة أخرى يمكن لأساتذة التربية البدنية المقدرة على اكتشاف إصابات التلاميذ عند محاولتهم إخفاء هذه الأخيرة , دلالة أخرى على الخبرة و التجربة الكبيرتان التي يحضى بها الأستاذ مما يؤهله لتقديم النصيحة والإسعافات الأولية للتلاميذ وهذا للحد منها .

المحور الثاني : الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية في الأرضيات الصلبة تكون نتيجة .

من خلال هذا المحور وضعنا مجموعة من المقترحات التي من خلالها نستطيع معرفة الإصابات التي تحدث للتلاميذ وأسباب وقوعها و الجدول الآتي يوضح نتائج السؤال .

النتائج		
النسبة	التكرارات	الأجوبة
23.33	07	عدم الإحماء
		عدم ملائمة الأرضية للممارسة
60	18	
16.66	05	الحركات العنيفة أثناء الأداء
6.66	2	الألبسة الرياضية الغير ملائمة
6.66	2	عدم توفر الأمان

الجدول رقم : (13) يمثل نتائج الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ



التمثيل الدائري رقم : (05)

نسبة الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ تكون بسبب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 13 :

من خلال الجدول رقم 13 و إجابات أفراد العينة لاحظنا 07 إجابات بنسبة 23.33% لصالح عدم الإحماء بالمقابل كانت 18 إجابة و النسبة مقدره ب 60% لصالح عدم ملائمة الأرضية للممارسة هو سبب الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ.

أما الحركات العنيفة أثناء الأداء فكانت الإجابة عليها ب 10 إجابات وقدرت نسبتها ب 16.66%

أما فيما يتعلق بالألبسة الرياضية الغير ملائمة و عدم توفر الأمان فكانت لكل واحدة منهما إجابتين أي ما يعطي لكل وحدة نسبة 6.66% .

ما نستخلصه من هذه النتائج أن الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ بسبب عدم ملائمة الأرضية للممارسة وهذا بنسبة 60% مما يدل على أن للأرضيات الصلبة تأثير سلبي على الممارسين .

مناقشة نتائج المحور الثاني

إن إدراج التربية البدنية والرياضية و بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي في جميع المؤسسات التربوية كما قد تمارس في الشارع وأيضاً تجدها في فضاءات أخرى ، فهي تمارس في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها وتعد من بين المواضيع التي ينادي بها كثير من القائمين والمختصين في هذا المجال لما لها من أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد في كل المجتمعات ،وان اختلاف بعضهم حول العديد من القضايا فيها ، فإن معظمهم و إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية هذه الأنشطة الرياضية لجميع شرائح المجتمع .

وعلى اثر التغيرات الحاصلة في قطاع التربية والتعليم ، و القوانين الصادرة والتي تنص كلها على اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي مادة مهمة ومقررة في جميع الأطوار حتى أنها أدرجت ومؤخرا في المراحل الإعدادية وهذا لأهميتها .

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية والتنافس فيها متعة غاية في التشويق والإثارة والترويح قصد تحقيق النتائج المرضية والوصول إلى المستويات العالية ، ولعل الوصول إلى هذه المستويات مقرون بمدى الاعتناء بالجسم وصيانته من أخطاء الأداء والإصابات الرياضية.

فالتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان للحوار الثاني الذي قدم لأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية بين لنا مدى تعرض التلاميذ للإصابات أثناء إجراء حصص التربية البدنية على الأرضيات الصلبة .

ومن بين أهم هذه النتائج ما يلي :

- اجمع معظم الأساتذة أن أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى إلى أرضية الميدان الصلبة مما يفسر إعادة النظر في التعامل مع هذه الأخيرة .

- كما اجمع بعض الأساتذة على سبب الإصابات يعود إلى الحركات العنيفة بين التلاميذ ولكن هذا بدرجة ثانية وبنسب اقل .

- كما يرجع البعض الآخر سبب الإصابات إلى عدم الإحماء و الألبسة الغير ملائمة وكذا عدم توفر الأمان ولكن بنسب قليلة جدا .

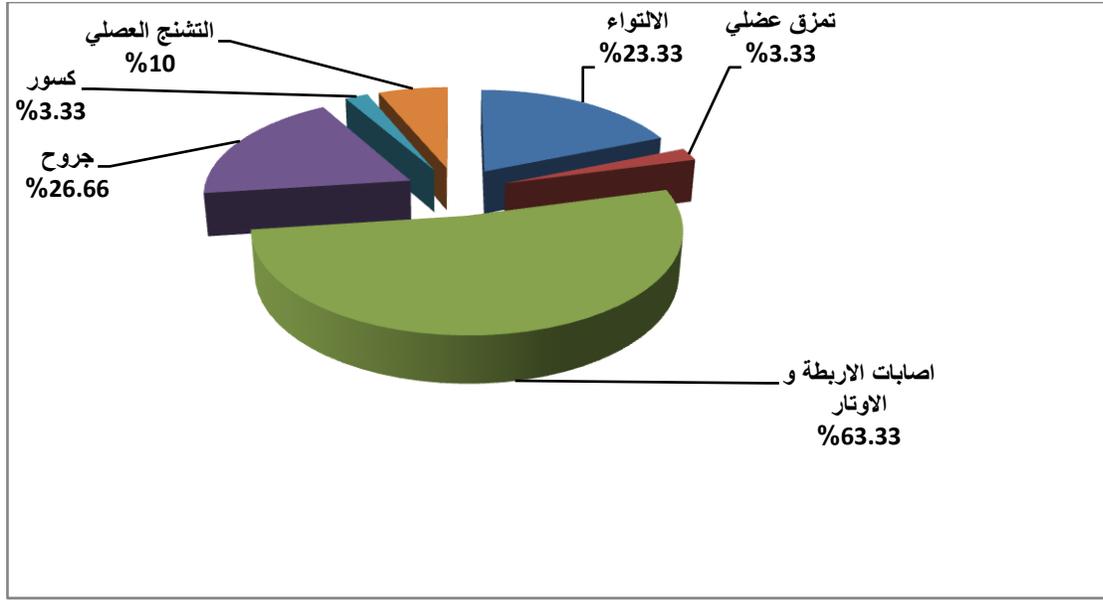
وبهذا ، فإن هذه النتائج تثبت صحة فرضيات البحث القائلة على أن الأرضيات الصلبة لها انعكاس سلبي على أداء ممارسي الرياضة المدرسية .

المحور الثالث : الإصابات المسجلة لدى التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة في الأرضيات الصلبة

الغرض من السؤال وحسب رأي الأساتذة هو معرفة نوع الإصابات التي تقع للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة في حصة التربية البدنية على الأرضيات الصلبة و الجدول الآتي يوضح نتائج السؤال .

النسبة	التكرارات	النتائج الأجوبة
23.33	07	الالتواء
3.33	1	تمزق عضلي
63.33	19	إصابات الأربطة والأوتار
26.66	8	جروح
3.33	1	كسور
10	3	تشنج عضلي

الجدول رقم : (14) يمثل نتائج الإصابات المسجلة أثناء ممارسة الأنشطة في الأرضيات الصلبة



التمثيل الدائري رقم : (06)

نسبة الإصابات المسجلة أثناء ممارسة الأنشطة في الأرضيات الصلبة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 14 :

من الملاحظ للجدول 14 ومن خلال إجابات أفراد العينة حيث أجاب 07 أفراد بنعم ولصالح الالتواء للإصابات المسجلة للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية على الأرضيات الصلبة بنسبة 23.33% في حين كانت إجابة واحدة بنعم لصالح التمزق العضلي بنسبة 3.33% .

أما إصابات الأربطة والأوتار فكانت الإجابة بنعم ب 19 لصالح الإصابات المسجلة للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية على الأرضيات الصلبة وهذا بنسبة 63.33% .

أما الجروح فلم تتعدى أجاتها بنعم عدد 8 إجابات بنسبة 26.66% وبإجابة واحدة للكسور بنسبة 3.33% أخيرا 3 إجابات بنعم للتشنجات العضلية ولصالح الإصابات المسجلة للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية على الأرضيات الصلبة بنسبة 10% .

الملاحظ أن نتائج الإصابات المسجلة لدى التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية على الأرضيات الصلبة هي إصابات الأربطة و الأوتار بنسبة 63.33% يليها الجروح بنسبة 26.66% .

بينما نسبة الالتواء قاربت نسبة الجروح إذ بلغت 23.33% في حين لم تتعدى نسبة التشنج العضلي و التمزق العضلي و الكسور نسبة 10% و 3.33% على التوالي .

ما يتضح من هذه النتائج أن التلاميذ أكثر عرضة لإصابات الأربطة و الأوتار مقارنة بباقي الإصابات الأخرى كالجروح و الالتواء و التمزق العضلي و الكسور اثنا ممارسة الأنشطة الرياضية .

مناقشة نتائج المحور الثالث

لا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث إصابات رياضية على اختلاف أنواعها وشددة درجتها ؛ و التي تقع تحت تأثير الظروف مهما كان نوعها و باعتبار أن التلاميذ معرضين لمختلف الإصابات الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية وذلك في الأرضيات الصلبة .

فان النتائج التي تحصلنا عليها وذلك من خلال الاستبيان المقدم لأساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي والذي كان الغرض منه معرفة أنواع الإصابات المسجلة لدى التلاميذ و ذلك أثناء إجراء الحمصص والتي مكنتنا من معرفة النتائج التالية .

- أغلب الإجابات تبين أن الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ هي إصابات الأربطة والأوتار بنسب عالية مما يفسر أن للأرضيات الصلبة تأثير مباشر على الأربطة والأوتار بنسبة عالية مقارنة بباقي الإصابات الأخرى .

- كما ارجع بعضهم وبنسب اقل إلى أن الإصابات التي تحدث للتلاميذ أثناء إجراء الحمصص هي الالتواء و يعود هذا السبب إلى الاحتكاك بين الأحذية والأرضيات الصلبة الغير ملساء والغير خاضعة للمعايير المتعارف عليها .

- بينما ارجع القليل منهم أن من بين الإصابات التي تحدث للتلاميذ هي الجروح ومن المنطقي أن تكون هذه الجروح كون كل الممارسات يتم فيها السقوط ولما كانت الأرضية صلبة و غير ملساء فمن المعقول أن تحدث هذه الجروح . وما نستشفه من هذه النتائج انه توجد علاقة بين نوعية الأرضيات و أنواع الإصابات ومنها إصابات الأربطة والأوتار.

استنتاج عام :

شهد التطور العلمي والتكنولوجي إضافة الكثير من الوسائل والتقنيات الحديثة في جميع الميادين ،ومن بينها ميدان النشاط البدني الرياضي التربوي بحيث أصبحت أساليب توصيل المعلومات بين المرئي والتلميذ من بين أهم النقاط لاكتساب وإتقان المهارات الحركية ، قصد تحقيق أحسن النتائج أثناء المنافسات الرياضية .

بيد أن الوصول إلى هذه المصاف يقترن بمدى الاعتناء بالجسم وحلمته من الأخطار كالإصابات الرياضية والتي تحدث بمختلف أنواعها حسب ما لاحظناه في الميدان بنسب متفاوتة .

إن الفكرة الجوهرية والهامة التي توصلنا إليها من خلال الغوص في انجاز بحثنا هذا استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها أن مادة التربية البدنية والرياضية لم تلقى حظا ضمن ثقافتنا رغم انه لا يمكن إيجاد بديل لها ، وهذا نظرا للدور الهام الذي تلعبه في حياة الفرد فهي لم تصل بعد إلى ما هو مسطر لها في المنظومة التربوية ،رغم القوانين الصادرة حديثا ولم تحقق أحد أهدافها الأساسية الذي يكمن في حفظ صحة وسلامة التلاميذ أثناء مزاوله حصه التربية البدنية والرياضية وتجلي ذلك في الإصابات الرياضية المتعددة والمتكررة التي تصيب التلاميذ بشتى أنواعها أثناء إجراء أنشطة البدنية والرياضية.

وحسب النتائج المحصل عليها في عملية تحليل الاستبيان الموجه للأساتذة المؤطرين والعاملين في الثانويات توصلنا إلى شيء بالغ الأهمية ، له اثر مباشر على وقوع الإصابات الرياضية أثناء إجراء أنشطة البدنية والرياضية خلال الحصص . يكمن هذا في الأرضيات الصلبة وعدم صلاحيتها لمزاوله الأنشطة ، فأغلب ساحات المؤسسات التربوية إن لم نقل كلها تحوي هذه الأرضيات الصلبة فهي إما مصنوعة من الزفت أو الأسمنت المسلح وغير مدروسة الصنع فأى عامل عادي يستطيع صنعها فقط من رمل واسمنت ولا تحوي ادني شروط السلامة لدرجة صلابتها مما يترتب عنه إصابات مثل الالتواء والجروح لكن إصابات الأربطة والأوتار بنسب أكبر .

لذا وجب على القائمين على هذا القطاع الحيوي سواء من بعيد أو من قريب التفكير في الحفاظ على صحة التلاميذ وسلامة أعضائه من أخطار الإصابات الرياضية ، وذلك بإيجاد حل لهذه الأرضيات الخطرة من خلال إخضاع هذه الأخيرة إلى دراسات مختصة .

الاقتراحات و التوصيات

من خلال معالجة هذا البحث توصلنا إلى جملة من النتائج وردت في الاستنتاج العام ولعل من بين النتائج الهامة المتوصل إليها هي الإصابات الرياضية التي أصبحت تشكل معاناة لممارسي النشاطات البدنية على الأرضيات الصلبة وما تم استخلاصه كون هذه المعاناة تقف عائق إزاء تطور الممارسة الفعلية والصحية للتربية البدنية التي تكمن في حفظ صحة وسلامة الممارسين بدنيا ونفسيا ومن اجل تفادي هاته المشاكل يجب إعادة النظر في الهيكل الرياضية وخاصة الأرضيات الصلبة .

وهذا لا يتم إلا على أساس علمي متين يولي عناية كبرى للقاعدة الشبابية ويحفظ لهم أمنهم وسلامتهم من الإصابات الرياضية مما يوحي لنا بإعطاء جملة من الاقتراحات نوجزها فيما يلي .

- ضرورة توفير المنشآت والمرافق الرياضية ذات الجودة المتعارف عليها .
- ضرورة توعية التلاميذ من خطر الإصابات .
- إقامة دورات تكوينية لصالح الأساتذة أثناء الخدمة لما في ذلك من أهمية في تحقيق الرفع من كفاءات الأساتذة وإثراء معارفهم وخاصة ما تعلق بالطب الرياضي والإسعافات الأولية .
- إعادة النظر في الأرضيات الصلبة من خلال تهيئتها أو إعادتها كليا .

الخاتمة

تحتل المعارف و المعلومات مكانة أساسية في تقدم الأفراد و المجتمعات و تعتبر التكنولوجيا الحديثة من الوسائل الأكثر استخداما في الوقت الراهن وليست الرياضة بمنء عن هذا التقدم والذي أصبح في خدمتها .

فهي ذات أهداف متعددة و ذلك لتأثيرها على تفكير الناس و ثقافتهم ولها دور تربوي كبير دون أن ننسى دورها في المجتمع و المتمثل في نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع و خاصة الشباب المراهق واستثارة دافعية القيم التربوية و الاجتماعية كما تدعم و ترسي محو الأمية الرياضية للشباب نحو ممارسة الرياضة و الحفاظ على صحتهم البدنية و النفسية . لهذا السبب جاء هذا البحث الذي تناولنا فيه انعكاس الأرضيات الصلبة على أداء ممارسي الرياضة المدرسية إذ قمنا بتقسيم هذا البحث إلى ثلاثة فصول تناولنا فيه الخلفية المعرفية النظرية و الخلفية المعرفية التطبيقية ومن خلال تفرغ النتائج توصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها أن الأرضيات الصلبة لها انعكاس سلبي على أداء التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا بالتأثير على الأربطة والأوتار وكذا الالتواء و الجروح وبنسبة اقل الكسور و التمزق العضلي .

في الأخير نرجو أن يكون هذا البحث قد ساهم و لو بقدر قليل في معالجة هذا الموضوع الذي نسعى من خلاله تسليط الضوء على هذه الأرضيات والتي أصبحت منتشرة بشكل كبير في كل المؤسسات التربوية من ثانويات و متوسطات وحتى خارج المؤسسات التربوية وما يترتب عنه من آثار سلبية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

المراجع والملاحق

المراجع والملاحق

1- المراجع

المراجع باللغة العربية

- 1 - محمد عبدا لله الشريف . مناهج البحث العلمي . مكتبة إشعاع للطباعة . الطبعة الأولى . 1996 .
- 2 - خليل ميخائيل معوض . سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة . دار العلم للطباعة . الطبعة الأولى . 2001 .
- 3 - عبد الرحمان محمد العسيوي . المراهق و المراهقة . دار النهضة العربية . الطبعة الأولى . 2005 .
- 4 - صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة . دار الميسرة للطباعة . الطبعة الأولى . 2007 .
- 5 - محسن احمد الخضيرى . الأسس العلمية لكتابة رسائل الماجستير والدكتوراه . مكتبة الانجلو مصرية . 1992 .
- 6 - أمين ساعاتي . تبسيط كتابة البحث العلمي . المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية . الطبعة الأولى . 1991 .
- 7- محسن على عطية . البحث العلمي في التربية . دار المناهج للطبع والتوزيع . الطبعة الأولى . 2009 .
- 8 - على سموم الفرطوسي . القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي . مطبعة المهيمن . 2015 .
- 9 - مروان عبد المجيد إبراهيم . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . مؤسسة الوراق . الأولى . 2000 .
- 10- فاطمة عوض صابر . أسس ومبادئ البحث العلمي . مطبعة الإشعاع الفنية . الأولى . 2002 .

- قائمة الأطروحات والرسائل العلمية

- 1 - موهوبي عيسى / الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية .رسالة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية. معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر 2008 .
- 2 - مبروك بولال / ابراهيم حمو علي / بعض السمات الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهني لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي . شهادة الماستر . التربية الحركية للطفل المراهق . جامعة ورقلة . 2014 .
- 3- وزارة الشباب والرياضة أمر رقم 09/95 مؤرخ في 02/25 /1995 ص 24
- 4 - طه سليمان/ مصطفى بن عباس / دور إدارة النادي الرياضي و المدرب في تحسين مردود لاعبي كرة القدم . شهادة الماستر . جامعة ورقلة . 2014 .
- 5 - دودو بلقاسم/ اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم . رسالة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر. 2007 .
- 6 - نمرود بشير / ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتدربين . رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر . 2008 .
- 7 - علوان رفيق / علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين . رسالة ماجستير تخصص علم النشاط البدني الرياضي التربوي . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر. 2007 .
- 8 - سخري عقيلة / دور الإعلام الرياضي في نشر الثقافة البدنية و الرياضية عند المراهقين . رسالة ماجستير تخصص الإعلام الرياضي التربوي . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر. 2007 .

9 - محمد الهادي بن زيادة . مدى تأثير شخصية أستاذ التربية على تلاميذ المرحلة الثانوية البدنية والرياضية . رسالة ماجستير تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية . معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . جامعة الجزائر . 2007 .

- المواقع الالكترونية

1 - موقع الدكتور زايد الطيب . يوم 18 / 12 / 2016 الساعة 11 - 28 د
<https://ejtema3e.com/index.php>

2 - حناط عبد القادر / محاضرة تطوير العوامل الحسية .

3 - <https://ar.wikipedia.org>

2- الملاحق

المحور الأول :

النوع : - ذكر - أنثى

العمر بالسنوات

المستوى : ثانوي بكالوريا جامعي ليسانس

الخبرة المهنية بالسنوات :

الرتبة : - ١ / ت متوسط - ١ / ت ثانوي

الصفة : - مرسم - متربص - مستخلف

يرجى وضع علامة × على المكان الذي يعكس اختيارك الصحيح

- هل تبرمج لكم دورات تكوينية خاصة في الطب الرياضي ؟

نعم

لا

- هل تحدث إصابات للتلاميذ أثناء إجراء الحصص ؟

نعم

لا

- هل بمقدورك تحديد نوع الإصابات أثناء ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية في الأرضيات الصلبة ؟

نعم

لا

- هل باستطاعتك اكتشاف إصابة التلاميذ عندما يحاولون إخفاءها ؟

نعم

لا

المحور الثاني :

ضع علامة × على الإجابة الصحيحة

* الإصابات الأكثر شيوعاً لدى التلاميذ الممارسين للرياضة في الأرضيات الصلبة تكون نتيجة

1 - عدم الإحماء

2- عدم ملائمة الأرضية للممارسة

3- الحركات العنيفة أثناء الأداء

4- الألبسة الرياضية الغير ملائمة

5- عدم توفر الأمان

المحور الثالث :

ضع علامة × على الإجابة الصحيحة

الإصابات المسجلة لدى التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية في الأرضيات الصلبة هل هي :

الالتواء

تمزق عضلي

إصابات الأربطة والأوتار

جروح

كسور

التشنج العضلي

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية

الرقم	اسم المحكم	الرتبة العلمية	مكان العمل
01	حناط عبد القادر	دكتور	جامعة الجلفة
02	قاسم المختار	دكتور	جامعة الجلفة