



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب



مذكرة لنيل شهادة ليسانس

النشاط البدني الرياضي وأثره على الجانب  
النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية

— دراسة ميدانية لثانويات دائرة مسعد —

تحت إشراف :

— حمودة خديجة

إعداد الطالب :

— نعمي محمد

— هبال محمد عبد النور

— العايب عبد الله

الموسم الجامعي : 2016-2017

# شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة \* حمودة خديجة \* والأستاذة الفاضلة وهيبة \* التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا العمل المتواضع .

ولا يفوتنا أن نشكر كل موظفي وعمال معهد علوم التربية والنشاطات البدنية والرياضية  
لجامعة الجلفة .

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

الحمد لله الذي وفقني على إتمام هذا العمل المتواضع.

الحياة رحلة أحدى ما فيها أن يعرف الإنسان ذاته و كيف يعرف ذاته إن لم يعرفه  
ربه.

إذا كان أول الطريق ألم ، فإن آخرها تحقيق حلم ، و إذا كانت أول الانطلاقة دموعه فإن  
نهايتها

بسمة و كل بداية لأبد لها من نهاية

أهدي هذا العمل إلى من ربط الله بها العبادة و الإيمان و تتمنى رضاها بعد رضا  
الله.

"و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين إحسانا"

إلى التي حملتني وهنا على وهن و جعل الله الجنة تحت قدميه إليك يا أرق و أنبل  
إنسانة

في الوجود " أمي الغالية " حفظها الله و أطال في عمرها.

إلى من غرس في نفسي الكبرياء و علمني كيف أشق طريقتي في الحياة ، إلى الذي  
منحني

كل شيء و لم ينتظر مني أي شيء " أبي العزيز " رحمه الله

والى اخي عادل رحمه الله واسكنه الفردوس الأعلى

الى اخوتي وأخواتي حفظهم الله وبارك فيهم .

إلى جميع الأهل و الأقارب و كل عائلة نعمي.

إلى كل من ساهم بهذا العمل من قريب و من بعيد .

نعمي محمد

وشكرا

## إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين.  
إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما ، ولا للأقلام أن تحصي فضائلهما.  
إلى والدي العزيزين أدامهما الله لنا وحفظهما من كل الشرور .  
إلى أخواتي وإخوتي ، خير الدين وسليم  
على كل الأهل والأحباب وإلى أساتذتي الكرام وكل زملاء الدراسة بدون  
استثناء .

إلى كل من ساعدني بغية إتمام هذا العمل .

إلى من سقط من قلبي سموا .

إلى كل هؤلاء هذا البحث .

هبال محمد عبد النور

# إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما الله عزة وجل  
"وبالوالدين إحسانا"

إلى أمي العزيزة حفظها الله ورعاها  
والى من أنار لي درب الطريق والدي العزيز حفظه الله ورعاه  
وبالأخص المرحومة زوجتي الغالية راجيا من الله أن يسكنها  
فسيح جنانه

والى ابني الغالي انس راجيا من الله أن يطيل في عمره

والى جميع أخواتي

والى كل عائلة العايب

ولى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد

العايب عبد الله

## الفهرس الجانب التمهيدي

- 1- مقدمة ..... ص أ
- 2- الإشكالية ..... ص 2
- \* التساؤلات الجزئية ..... ص 2
- 3- الفرضية العامة ..... ص 2
- \* الفرضيات الجزئية ..... ص 2
- 4- أهمية البحث و أهدافه ..... ص 2
- 5- الدراسات السابقة ..... ص 3

### الفصل الأول

#### المبحث الأول : التربية والتربية البدنية والرياضية

- 1- التربية ..... ص 5
- \* ماهية التربية ..... ص 5
- \* نشأة التربية وتطورها ..... ص 5
- \* الأهداف العامة للتربية ..... ص 6
- \* التربية والمجتمع ..... ص 6
- 2- التربية البدنية والرياضية ..... ص 7
- \* مفهوم التربية البدنية والرياضية ..... ص 7
- \* أهداف التربية البدنية والرياضية ..... ص 8
- التربية الجسمية ..... ص 8
- التربية العقلية ..... ص 8
- التربية النفسية ..... ص 8
- التربية الاجتماعية ..... ص 8
- \* أسس التربية البدنية والرياضية ..... ص 9
- الأسس البيولوجية ..... ص 9
- الأسس السيكولوجية ..... ص 9



- الأسس الاجتماعية ..... ص 10
- الأسس الاقتصادية ..... ص 10
- \* أغراض التربية البدنية ..... ص 10
- الغرض الاجتماعي ..... ص 11
- الغرض الجسماني ( الخاصة باللياقة البدنية ) ..... ص 11
- الغرض الانفعالي ..... ص 11

### المبحث الثاني : النشاط البدني والرياضي - الطور الثانوي -

1- تمهيد ..... ص 14

ص 14

- 2- أهداف المدرسة الثانوية ..... ص 14
- \* الجانب الاقتصادي والاجتماعي الثقافي ..... ص 14
- \* الجانب التعليمي ( المعرفي التربوي ) ..... ص 15
- 3- التربية البدنية والرياضية في الثانوية ..... ص 15
- \* خصائص ومميزات التلاميذ في المرحلة الثانوية ..... ص 15
- \* أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية ..... ص 16
- الأهداف العامة ..... ص 16
- \* فوائد الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي ..... ص 17
- الجانب الدراسي ..... ص 17
- الجانب الحركي ..... ص 17
- الجانب الصحي ..... ص 17
- \* صعوبات التربية البدنية في الثانوية ..... ص 18
- العامل البشري ..... ص 18
- العامل المادي ..... ص 18
- العامل الاجتماعي الثقافي ..... ص 18

## الفصل الثاني

- 1- تعريف علم النفس الاجتماعي ..... ص 19  
2- أدوات البحث ..... ص

22

- 3- أهمية علم النفس الاجتماعي ..... ص 42  
• الأهمية العلمية المباشرة ..... ص 22  
• الأهمية العامة العالمية ..... ص 23

## الجانب التطبيقي

### منهجية البحث

- 2- صعوبات البحث ..... ص 24  
1- الهدف من الدراسة الميدانية ..... ص 24  
2- مجالات البحث ..... ص 24  
3- عينة البحث ..... ص 25  
4- وسائل البحث ..... ص 25  
\* الاستبيان ..... ص 25  
• الأسئلة المغلقة ..... ص 25  
• الأسئلة المفتوحة ..... ص 25  
• الأسئلة الاختيارية ..... ص 25  
• الأسئلة النصف مفتوحة ..... ص 25  
• الدراسة الاستطلاعية ..... ص 26  
• كيفية توزيع الاستبيان ..... ص 26

### 5- عرض وتحليل نتائج الجداول

- 6- تفسير النتائج ..... ص 51  
• الفرضية الأولى ..... ص 51  
• الفرضية الثانية ..... ص 51



7- التوصيات و الاقتراحات ..... ص 52

8- الخاتمة ..... ص 54

9- المصادر والمراجع

10- الملاحق

# الجانب التمهيدي

1- مقدمة

2- الإشكالية

\* التساؤلات الجزئية

3- الفرضية العامة

\* الفرضيات الجزئية

4- أهمية البحث و أهدافه

5- الدراسات السابقة

## مقدمة :

يعد النشاط البدني الرياضي في صورته التربوية المنظمة وبقواعده السليمة , وأنواعه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية الحديثة وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح حيث يزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وان يقوم بتشكيل حياته لمواكبة العصر الذي يعيش فيه .

و تعتبر المدرسة بعد الأسرة حجرة ترتكز الزاوية التي عليها نظامنا التربوي في إعداد الناشئين للاندماج في الحياة الاجتماعية المحيطة بهم والتربية البدنية والرياضية نشاط تعليمي هام يساعد المدرس على التوجه و النمو البدني باستخدام التمرينات البدنية لتحقيق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وفق احتياجاتهم الجسمية وقدراتهم الحركية .

ويعد درس التربية البدنية والرياضية أحد الإشكالات والمواد الأكاديمية مثل : الطبيعة , الكيمياء , واللغة... الخ ) ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية التي تتمثل في التمرينات والألعاب المختلفة .

ولا يغيب عن الأذهان أن الجانب البدني لا يقل أهمية عن الجانب النفسي والاجتماعي في نجاح الأداء الرياضي , وفي تمكين الرياضيين من التحمل أثناء ممارستهم لأي نشاط وان الجانبين يرتبطان ببعضهما البعض ارتباطا وثيقا , فيؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به في تفاعل مستمر يضمن التوازن و الاستقرار ويساهم بدور لا يستهان به في رفع نوعية الأداء وكفاية هذا الأخير , و إن معرفة الأسس النفسية والاجتماعية للفرد في أي حال من الأحوال يمكن أن يعطي تحليلا وافيا يوضح أهم جوانب النشاط البدني والرياضي , كما يمكن أن يساهم في تحليل العمليات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالأنشطة الحركية وذلك ما يساعد المعنيين بالأمر في المنظمة التربوية على إعداد طرق للتدريب الرياضي يستعين بها المرابي في أداء مهمته النبيلة طبقا لمعطيات علم النفس الحديث وعلم التربية المعاصرة.

## 1- الإشكالية :

توصلت البحوث العلمية إلى التأكيد بأن الإنسان وخاصة المراهق بحاجة ماسة إلى ممارسة التربية البدنية الرياضية , و ذلك لانعكاساتها الايجابية على صحة المراهق وعلى سلوكياته الفردية والجماعية , وكذا نموه في مختلف جوانبه المتعددة , الجسمي , النفسي , الوجداني ... الخ , الأمر الذي جعل المؤسسات التربوية في مختلف أنحاء العالم تهتم بهذه الفئة , وذلك بإدراج التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية قصد تكوين الفرد تكويننا كاملا من الجانب الفكري والبدني وتجعله فردا صالحا في وطنه , وذلك استنادا على القول : " العقل السليم في الجسم السليم " .

لكن التلميذ المراهق الذي يدرس في الثانوية يمر بمراحل نفسية صعبة ومعقدة .

لذا يجب على المربي أخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة لتحقيق الأهداف التربوية المسطرة , وهذا ما يدفعنا ل طرح

## التساؤل العام :

هل ساهم النشاط البدني والرياضي على الجانب النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

## التساؤلات الجزئية :

1- هل ساهم النشاط البدني والرياضي في التأثير على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2- هل ساهم النشاط البدني والرياضي في التأثير على الجانب الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

## 2- الفرضية العامة :

يساهم النشاط البدني والرياضي في التأثير على الجانب النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

## 1-2 الفرضيات الجزئية :

1- للنشاط البدني والرياضي أثر على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

2- للنشاط البدني والرياضي أثر على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

## أهمية البحث و أهدافه :

تعتبر التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل : الرياضيات , الفيزياء , العلوم الطبيعية , والكيمياء ,

لكنها تختلف عن هذه المواد كونها تمد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية إلى جانب الكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجانب الخاص بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام ألعاب رياضية مختلفة جماعية وفردية , وتمارين حركية , وذلك تحت إشراف مربين مختصين .

من هذا المنطق تكمن أهمية بحثنا هذا في كشف الدور الذي تلعبه الحصة المنظمة للتربية البدنية و الرياضية في

تحسين السلوكيات النفسية و الاجتماعية , وهل الحقيقة تصل هذه الحصة إلى هذا الهدف ميدانيا وبصفة فعالة ,

وعن طريق بحثنا هذا نسعى إلى إبراز مفهومنا الواسع للتربية البدنية والرياضية و أثرها على الجانب النفسي و الاجتماعي و خاصة في المرحلة الثانوية ولقد استوحينا موضوع بحثنا من خلال تجاربنا الشخصية أثناء ممارستنا للتربية البدنية والرياضية .

ونسعى من خلال هذا البحث إلى تحقيق بعض الأهداف منها :

- إبراز أثر النشاط البدني والرياضي على سلوكيات وتصرفات التلاميذ في المرحلة الثانوية .
- كشف مدى أهمية الممارسة الرياضية المدرسية للمراهقين .
- نتبين أن الرياضة المدرسية تنمي الجانب النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المدارس الثانوية .
- إعطاء أكثر نوعية في أوساط الشباب بالاندماج الأحسن في المؤسسات الاجتماعية والخاصة منها المهمشين عن القطاع الرياضي .
- محاولة الوصول إلى معرفة التغيرات التي يمكن أن تحدث عند تلاميذ المدارس الثانوية من الناحية النفسية و الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تؤثر على الحالة النفسية و الاجتماعية لدى تلاميذ الثانوية بعد نهاية مدة النشاط .

#### الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة للتربية وجدنا أن التربية البدنية و الرياضية لا يمكن أن تتم هكذا في فراغ وهذا دليل على وجودها في المجتمع كونها الأداة الأولى في تشكيل الأفراد , وهي تدخل في تكوين شخصية الأفراد وعامل من عوامل التطور الاجتماعي بل أوسع من ذلك فهي تهتم بتكوينه تكويننا شاملا ومتكاملا من جميع النواحي الفكرية النفسية و الاجتماعية والفيزيولوجية وفي هذا الصدد يقول " اونشاز تشيسر " : يحتاج لتطوير وتنمية الأفكار و التحكم في القدرات وتطويرها والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في مجتمعه و مهامه و كذلك ليواجه ما يصادف من أزمات من وقت لآخر .

أما حسب " تشارلز يوتشر فيري " : إن الرياضة جزء من التربية العامة و ميدان تجريبي الهدف منه تكون الفرد من الناحية الفكرية و البدنية والعقلية والاجتماعية .

أما عن " ميتر نجتون " فهو وضع عنصرين يعتبرهما مركز اهتمام التربية البدنية و الرياضية وهما :

- نشاط العضلات الكبيرة والفوائد الناتجة عنها من الناحية الجسمية والفكرية .
- المساهمة في تكوين ونمو الطفل ليستفيد بأكبر قدر ممكن من عملية التربية البدنية دون أن يكون هناك عائق في نموه .

أما : ناش فيري " : إن الرياضة جزء من التربية العقلية تستغل النشاطات الطبيعية الموجودة في الفرد لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية و العقلية و الانفعالية لتحقيق أغراض حيث يمارس الفرد أوجه نشاط التربية .  
إن الصورة المأخوذة عن التربية البدنية والرياضية صورة معمقة بالنسبة للحياة اليومية وهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي يشكل حيزا حيويا وهو يدل على برجة ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر ,  
فبرنامج التربية البدنية والرياضية تحت إشراف إدارات مؤهلة تساعد الفرد وتجعله أهني وأسعد .

# التربية والتربية البدنية والرياضية

## 1- التربية

\* ماهية التربية

\* نشأة التربية وتطورها

\* الأهداف العامة للتربية

\* التربية والمجتمع

## 2- التربية البدنية والرياضية

\* مفهوم التربية البدنية والرياضية

\* أهداف التربية البدنية والرياضية

\* أسس التربية البدنية والرياضية

\* أغراض التربية البدنية



- التربية :

### 1-1 ماهية التربية :

أصلها اللغوي العربي يرجع إلى فعل ( ربا - يربو ) , أي نما وزاد ونقول ربي في بيت فلان أي نشأ فيه , و ( ربا ) أي نشأ أو نمى قدرته الجسدية<sup>1</sup> , والواقع أن هناك عدة معاني للتربية , تتفرغ كلها في عملية النمو فهي بالمعنى الواسع تتضمن كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وخلقه و جسده باستثناء ما قد يتدخل في هذا التشكيل من عمليات تكوينية أو وراثية وهي بهذا المعنى تعني التنشئة الاجتماعية المتكاملة للفرد<sup>2</sup> .  
وإذا بحثنا في معجم العلوم السلوكية نجد للتربية عدة تعاريف من أهمها<sup>3</sup> :

أ - التربية تعني التغيرات المتابعة التي تحدت للفرد والتي تؤثر في معرفته واتجاهاته وسلوكه كنتيجة للدراسة والتعليم المدرسي .

ب- أن التربية تعني نمو الفرد الناتج عن خبرة أكثر من كونه ناتج عن النضج .

وقد اختلفت المجتمعات عبر التطور التاريخي أي نظرتها إلى طبيعة الحياة وطبيعة الإنسان , وهذا الاختلاف كان له الأثر الكبير في تعدد مفاهيم التربية , حيث أصبحت تعرف بأهدافها ووظائفها ومن هنا أخذت التربية التعريفات ومدلولات مختلفة منها :

- التربية هي العملية التي تهدف إلى إعداد الفرد لحياة الكبار .
- التربية هي العملية التي تهدف إلى مساعدة الفرد ليصبح مواطنا صالحا في المجتمع .
- التربية هي المسؤولة عن مساعدة الفرد على تنمية الشخصية .
- التربية هي المسؤولة عن نقل التراث الثقافي من جيل إلى جيل آخر وتحدد هذا التراث .
- التربية هي العملية التي تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف في الحياة .
- التربية هي العملية الثقافية التي تتحول من خلال الطفل إلى عضو كامل في المجتمع .

### 1-2- نشأة التربية وتطورها :

لقد نشأت التربية نشأت الإنسان وتطورت , فمن التربية البدائية , قبل 5 آلاف سنة , والتي اتسمت بالتربية التلقائية عن طريق التقليد والمحاكاة دون اعتمادها على نظريات أو هيئات تربوية إلى التربية القديمة ذات الطابع الزراعي أي الاستقرار التجمع مما أدى إلى اكتشاف الكتاب ونمو التطور الثقافي لذلك عرفت التربية عدة

1 - د.محمد منير مرسي , أصول التربية , الجزائر : " د.م.ج " " د.ت " , ص 17 .

2 - نفس المرجع

3 - wol man , ص 113 .

## الجانب النظري

تطورات هامة عبر عصور مختلفة والتي كانت وليدة تغيرات وتحولات اجتماعية من جهة و اتساع النظرة العلمية إلى ميدان التربية من جهة أخرى  
ومن أهم هذه التحولات :

- أ - انتقالها من مرحلة الجهود المبعثرة و غير المنظمة عندما كانت التربية مسؤولية الأسرة وغيرها من قطاعات المجتمع , أي مرحلة الجهود المنظمة التي تخطط لها البرامج وتنظم لها المشروعات .
- ب- انتقالها من مرحلة احتكار الأسرة لها إلى مرحلة المنظمات المتخصصة .
- ج- انتقالها من مرحلة التعليم والقلّة والصفوة إلى تعليم جماهير الشعب .
- د- انتقالها من عملية تعليمية ضيقة إلى عملية تعليمية ديناميكية تتسامى بعقل الإنسان .

### 1-3 الأهداف العامة للتربية :

- تتطلب الأهمية التي تحتلها الأهداف في توجيه نشاط الأفراد وعمل المؤسسات التربوية وكذلك المفكرين والسياسيين وغيرهم فجميعهم أطراف فيها , يبحثون دوما عن الأهداف محولين تحديدها والتعبير عنها في شكل يميل إلى التعلم أو في شكل يميل إلى التخصص هذه الأهداف تتمثل فيما يلي :
- أ - لكي يتوصل الفرد إلى تحقيق ذاته يجب أن يكون عقلا متسائلا كما يجب أن يملك المهارات للتوصل المثمر ومعرفته بحفظ الصحة وقدرته على إرضاء اهتماماته العقلية والاستجمامية والجمالية والخلق الطيب .
  - ب - لتحقيق الفرد لعلاقات اجتماعية مريحة ومفيدة , وسعيدة ضمن أسرته , أصدقائه , زملائه في العمل واللعب يجب احترام الإنسانية في ذاته وفي غيره .
  - ج - لكي يتوصل إلى الكفاءة الاقتصادية وذلك كأن يصبح مستهلكا ذكيا وان يحترف حرفة مناسبة لمواهبه واهتماماته وحاجات مجتمعه .
  - د - لكي يشعر بمسؤولية المدنية التي تشمل حسا بالعدالة الاجتماعية وفهمه لمجتمعه ومساهمته في ترسيخ المثل العليا لوطنه وتضحيته في سبيل هذه المثل .

### 1-4- التربية والمجتمع :

من خلال دراستنا السابقة للتربية وجدنا أن التربية لا يمكن أن تتم هكذا في فراغ وهذا دليل على وجودها في المجتمع كونها الأداة الأولى في تشكيل الأفراد , فهي تدخل في تكوين شخصية الأفراد وعامل من عوامل التطوير الاجتماعي .

## الجانب النظري

ومعنى هذا أن التربية تعمل بالضرورة في ضوء نظام اجتماعي معين يميزه أفراد ويختارونه من بين نظم اجتماعية أخرى لتحقيق أهداف معينة , وانتساب الأفراد لمجتمع معين ليس معناه أنهم أعضاء فيه إلا أن الأفراد يرون العالم وما فيه من أشياء على نحو ما تراه تلك الجماعة وبمعنى أنهم يستخدمون في إدراكه نفس المعاني أو الدلالات التي تستخدمها تلك الجماعة<sup>1</sup>.

وخلاصة القول في هذا أن التربية تعبر عن وجهة اجتماعية لأنها تعني اختبار نمط معين من الأنظمة الاجتماعية والخلف والخبرة .

### 2- التربية البدنية والرياضية :

### 2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية والدينية و السياسية وتكوين الفرد تكويننا صالحا يساعده في بناء مجتمع قوي ومتماسك لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة وتوجيه اهتمامنا إلى الفرد من الناحية البدنية فقط , بل أوسع من ذلك فهي تهتم بتكوينه تكويننا شاملا ومتكاملا من جميع النواحي الفكرية , النفسية والاجتماعية , الفسيولوجية , وبهذا الصدد يقول " اونشاز تشيسر " : يحتاج الإنسان إلى تنمية قوته البدنية ولقدرته على التحكم السليم والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في بيئته وعمله وكذلك ليواجه ما يقع له من أزمات من وقت لآخر<sup>2</sup> .

1 - إبراهيم عصمت مطاوع , أصول التربية , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص 14 .

2 - محمد خير درع , المكتبة الأموية , ص 33 .

### 2-2 أهداف التربية البدنية والرياضية :

يشارك فيها كل المجتمع و تتعلق أساسا بتكوين الشخصية الإنسانية من جوانبها الجسمية والعقلية والوجدانية و الاجتماعية , وتمثل هذه الأهداف في تكوين الشخصية المتكاملة<sup>1</sup>.

#### 2-2-1 التربية الجسمية :

تهتم المدرسة الحديثة من الناحية الصحية للطفل فهي لا تكتفي بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العلمية وإنما أيضا تشرف على سلامة صحته فتجري عليه كشوفات طبية دورية وترسلها إلى الطبيب كلما ظهرت عليه علامات المرض , وتدريبه على الوقاية الصحية و أساليب التغذية وتعليمه آداب الطعام<sup>2</sup>.

#### 2-2-2 التربية العقلية :

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكسبه من معلومات فكان الهدف عندها هو حشو ذهنه بأكثر قدر من المعلومات و الحقائق دون أن تهتم بمدى مناسبتها لمستوى النضج العقلي للتلميذ أما هدف التربية الحديثة فيما يخص الناحية العقلية هو اكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلاميذ وتنميتها ورعايتها ومن الاتجاهات الحديثة أيضا الاهتمام بالقدرات الابتكارية التي تظهر عند بعض التلاميذ .

#### 2-2-3 التربية النفسية :

أثبتت الدراسات النفسية أن الصحة النفسية من أهم عوامل التعلم من ناحية ومن أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة والسوية من ناحية أخرى , و تحرص بعض المدارس الكبيرة على إنشاء عيادات الإرشاد النفسي مزودة بالأخصائيين والنفسانيين و الاجتماعيين لتوجيه تلاميذ المدرسة وعلاج حالات الانحراف<sup>3</sup>.

#### 2-2-4 التربية الاجتماعية :

يتمثل دور التربية البدنية في الروح الاجتماعية التي تتمثل في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه ليحقق اندماجه الكامل داخل المحيط الذي يعيش فيه , " اكتساب القيم وبتقبل الاتجاهات والعادات لا يمكن أن يحقق الغاية منه إلا إذا تدرّب التلاميذ على طرقها في مجال الحقيقة والواقعية .

1 - مديرية التكوين والتربية , دروس في التربية وعلم النفس , 1973 , ص 95 .

2 - نفس المرجع , ص 96 .

3 - مديرية التكوين خارج المدرسة , دروس في التربية وعلم النفس , 1973 , ص 103 .

### 2-3 أسس التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية و الرياضية تستند في وضع برنامجها على قاعدة عملية ثابتة (بيولوجية , نفسية , حركية , عملية ) ومن هذا المنطلق وضع ( تشارلز بيوتشر ) الأسس العلمية الثابتة .

### 2-3-1 الأسس البيولوجية :

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا و لا بد أن يكون تركيبه مألوفاً لكل مربي و لذلك يدرس الطالب المختص في ميدان جسم الإنسان بالتفصيل خلال فترة إعداده ليكون قادراً على إعطاء تفسير واضح لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين و كذلك ما يتصل بها من أجهزة تمددها بالوقود مثل الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العصبي التي تعمل أجزاءه كدوافع تعمل عليها العضلات و بالتالي فإن التلميذ يكون قادراً ليس فقط على شرح هدف و تركيب التمرين و لكنه يكون قادراً على إعطاء تفسير لماذا أدت الحركة في هذا الاتجاه ؟ ولماذا هذا العدد من التكرارات ؟ , لذلك فإن منهج التربية البدنية باحتوائه على المواد البيولوجية التي تعطي المربي خلفية عملية قوية للتعامل مع الإنسان الرياضي , و من هذا جاءت الضرورة المناسبة لكل حالة حيث أنه يتعامل مع جسم الإنسان وقت تتعرض هذه الأجسام للأذى إذا لم يكن المسؤول عن برامج اللعب بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري وليس من المحتم أن يكون الشخص أخصائياً بنفس المعنى كالطبيب و إنما يجب أن يكون لديه قاعدة واسعة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية <sup>1</sup> .

### 2-3-2 الأسس السيكولوجية :

لما كانت التربية البدنية والرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة فإن ذلك لا يؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن ذلك يمتد ليشمل الصفات الخلقية و الإدراكية وأنواع الرياضيات عديدة ومتنوعة لكنها تتطلب الاشتراك في المباريات كذلك الانضمام في عمليات التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طرق التدريب لهذه الأنشطة ذات فعالية عالية لا يتعلق بدون دراسة وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط الرياضي من ناحية ودراسة تشخيص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط من جهة أخرى و بجانب ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن يعطي تحليل لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة , وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يقوم بتعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته و طبقاً للمبادئ السيكولوجية المعترف بها , وإذا ألم المتعلم في أحسن الطرق اكتساب المهارات ف مجال التربية البدنية والرياضية فان

<sup>1</sup> - نفس المرجع , ص 101 .

## الجانب النظري

هذا يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن و سيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة وعامة

وكثيرا من المتعلمين لا يتعلمون بالتفسير السيكولوجي لمهنتهم وبالتالي لا يؤدي بما يحقق الأحسن لفائدة المتعلم ولذلك فإن الطلاب الذي يقبل على معاهد إعداد مدرسي للتربية البدنية لا بد أن يدركوا قيمة أهمية الجانب العلمي السيكولوجي من مهنتهم و تطبيقه بأحسن الطرق الممكنة .

### 3-3-2 الأسس الاجتماعية :

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس والجماعات و أنشطتهم ويهتم بصفة خاصة بأصل المجتمع ونشأته و يهتم كذلك بتنمية الحياة الاجتماعية بشكل أفضل .

تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة الديمقراطية وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية وهي مادة علمية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة , فما للعب إلا احد مظاهر التآلف الاجتماعي وعن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة والصدقة بين الناس , فقد تميز الإنسان البدائي إلى ميله إلى العنف والضرب في حالات الاستفزاز و اليوم نجد أن التربية الرياضية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة فاللاعب يبذل قصار جهده لهزيمة منافسيه ولكن بطريقة موضوعية واجتماعية معقولة .

### 4-3-2 الأسس الاقتصادية :

إن تحسين صحة الفرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني أمر يزيد من قدرته على مقاومة التعب إذ يمكنه من استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم التشغيل الفكري<sup>1</sup> .

### 4-2 أغراض التربية البدنية :

إن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد حركات رياضية دون أهداف محددة وإغراض معقولة بل العكس فهي تنمي القدرات الفردية من جميع النواحي خاصة البدنية , العقلية , الحركية , الاجتماعية , ومن بين هذه الأغراض نستطيع ذكر ما يلي :

1 - أستاذ التربية البدنية والرياضية والتوجيه الرياضي في المدارس الأساسية , جوان 1998 , ص 14-15 .

### 2-4-1 الغرض الاجتماعي :

ويظهر ذلك بتكيف الفرد تكيفا مناسباً مع محيطه وقبوله لحياة الجماعة فبفضل التربية البدنية والرياضية يكتسب الفرد صفات عديدة كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والمسؤولية اتجاه الجماعة والابتكار والثقة بالنفس وتجعله مواطناً صالحاً<sup>1</sup>.

### 2-4-2 الغرض الجسماني ( الخاصة باللياقة البدنية ) :

هي الحالة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب قوة تحمل كبيرة وأصبح يستطيع العمل بالتساوي مع طاقته الشخصية ولياقته الجسمانية صفة ضرورية للحياة السعيدة الحافلة بالأحداث<sup>2</sup>.  
و يتعلق أيضاً ببرنامج النشاط البدني الذي يعمل على تحسين صحة الشباب عند طرق تقوية الجسم والرفع من مهارات الفتية الرياضية , التمتع والترويح عن النفس .

### 2-4-3 الغرض الانفعالي :

يرى " أروين ERUIN " أنه عن طريق التربية البدنية والرياضية يمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق إشراكه في الألعاب الرياضية المختلفة وكذلك يستطيع المرء أن يتحكم في عواطفه و طرح القلق و يشعر بالثقة في النفس<sup>3</sup>.  
و حسب " لاسل Lassle " فإن الغرض الانفعالي ينقسم إلى ثلاثة أقسام أساسية لما لها من تأثير على المراهقين في المرحلة الثانوية وهي :

#### أ - غرض التحرر من التوتر :

وهذا الغرض يتحقق عن طريق المشاركة في مختلف أنشطة التربية البدنية والرياضية وذلك تحت إشراف مربّي مؤهل الذي يختار الأنشطة الملائمة التي يستجيب إليها الطفل بالحماس والإرادة .

#### ب - عرض اطمئنان الشخص :

وهي قدرته على النجاح والفوز ويمكن تحقيق ذلك عن طريق الممارسة المستمرة للنشاط التربوي لاكتساب مهارات وخبرات تساعد على إتقان الحركات الرياضية قصد التفوق والتألق .

<sup>1</sup> تشارلز بيوتشر , أسس التربية البدنية والرياضية , دار الكتاب اللبناني , 1964 , ص 160-161 .

<sup>2</sup> - نفس المرجع .

<sup>3</sup> - نفس المرجع .



## الجانب النظري

ج - غرض السعادة : ونلتمس هذا الغرض في مختلف الأنشطة الرياضية إذا وجد التوجيه الصحيح والتسيير المحكم , فإذا تحققت الأغراض الثلاث التي تتعلق بتنمية الناحية الانفعالية نتجت عن ذلك عملية متكاملة تدعوا إلى تكيف الشخص بصفة أفضل<sup>1</sup> .

إذا فالترقية البدنية والرياضية تهدف إلى تكوين الفرد تكوينا شاملا من النواحي الشعورية و السلوكية و البدنية . كما نلاحظ أن الآثار النفسية للترقية البدنية والرياضية ليست أقل شأنًا من الآثار الأخرى لذا فلا بد للترقية البدنية والرياضية أن ترعى هذا الجانب وذلك بمعرفة ميولات التلاميذ والأنشطة الرياضية المفضلة لديهم .

<sup>1</sup> - نفس المرجع السابق , ص 33 .

# النشاط البدني والرياضي

## الطور الثانوي

1- تمهيد

2- أهداف المدرسة الثانوية

\* الجانب الاقتصادي والاجتماعي الثقافي

\* الجانب التعليمي ( المعرفي التربوي )

3- التربية البدنية والرياضية في الثانوية

\* خصائص ومميزات التلاميذ في المرحلة الثانوية

\* أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية

\* فوائد الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي

\* صعوبات التربية البدنية في الثانوية

\* العامل الاجتماعي الثقافي

تمهيد :

أن برنامج النشاط الرياضي في المدرسة يجب أن يشمل على نواحي نشاطات أساسية و أخرى اختيارية فيتضمن البرنامج نشاطات مختلفة ومتعددة تشمل الرياضيات الجماعية ككرة الطائرة والسلة وكرة القدم والرياضات الفردية كالعاب القوى والجمباز ونظرا لاختلاف الفتى عن الفتاة في القوة العضلية و في الميول والمهارات فإن برنامج التربية البدنية للبنين يختلف عن برنامج البنات اختلافا كبيرا في المرحلة الثانوية , فهو يستلزم كفاءة المربي في التدريس وذلك لتفادي الأخطار في بعض الحركات الرياضية الصعبة التي لا تتكيف مع التلاميذ في هذه المرحلة لكون هذه الأخيرة غير مستقرة و فالنمو يكون غير مستقر ومفاجئا , فيظهر الاتزان بالتدرج بنواحي الارتباك و الاضطراب الحركي <sup>1</sup> .

فعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد حركاته من العلوم الأخرى و يتضمن علم الرياضة العلوم التالية : تاريخ التربية البدنية والرياضية , التنظيم الإداري في التربية البدنية والرياضية , علم الاجتماع الرياضي , علم التدريب الرياضي , الميكانيكا الحيوية و علم الحركة , علم النفس الرياضي , طرق ونظريات الأنشطة الرياضية , الطب الرياضي , فسيكولوجيات الرياضة , وترتبط مادة طرق التدريس في التربية الرياضية بالفروع بصورة أو بأخرى <sup>2</sup> , لذا نستطيع القول أن التربية البدنية علم بذاته لا يجب إهماله على جميع المستويات خاصة في المدارس التعليمية

### 2- أهداف المدرسة الثانوية :

إن أهداف المدرسة الثانوية كثيرة ومتعددة لكن يمكن إدراجها في مجالين رئيسيين هما :

- الجانب الاقتصادي والاجتماعي الثقافي .

- الجانب التعليمي ( المعرفي التربوي ) .

### 2-1 الجانب الاقتصادي والاجتماعي الثقافي :

تتمثل أهداف المدرسة الثانوية في هذا المجال فيما يلي :

\* تسهر المدرسة الثانوية على إرساء القيم الاجتماعية الخاصة بالمجتمع الجزائري الذي نعيش فيه وتمثل في الدين واللغة والتقاليد .

\* تعويد التلاميذ على العمل التطبيقي والعقلي وذلك بالجانب النظري و التطبيقي على حد سواء .

\* خلق دوافع للتلاميذ لكي يواجهوا ويختاروا مهنتهم المستقبلية , وذلك حسب احتياجات التقدم الاقتصادي للبلاد .

\* إعطاء لكل المواطنين نفس الفرص للابتكار في المجال العلمي و الاندماج في الحياة الاجتماعية و الاقتصادية .

\* تحقيق أمل الوطن وذلك بالفائدة التي يجنيها ن الدراسة الثانوية فإنما يلتحق بمركز التكوين المهني , أو الدراسة الجامعية .

1 - د.محمد عوض بسيون , فيصل ياسين شاطي , نظرية وطرق التربية , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , ص 147 .

2 - دكتورة غيايات محمد احمد فرج , مناهج وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية , دار فكر العرب , مراد حسن القاهرة , ص 60 .

### 2-2 الجانب التعليمي ( المعرفي التربوي ) :

تتمثل أهداف المدرسة الثانوية في هذا المجال فيما يلي :

\* الروح التطبيقي : وذلك بتكوين روح منطقي لعمال المستقبل مشبع بالثقافات العملية والتقنية , ومتفتحين للتقدم والتطوير وذلك بالتأقلم مع جميع التغيرات الاقتصادية والثقافية .

\* السلوك القويم : و ذلك بتكوين مواطن متحكم في سلوكياته و تصرفاته , يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه و يتحمل مسؤولياته .

\* المعرفة : و ذلك بتزويد التلاميذ بمختلف المعارف بمختلف المجالات كالعلوم الدقيقة وتتمثل في : الرياضيات , الكيمياء , العلوم الطبيعية , التاريخ والجغرافيا , و اللغات الأجنبية للتفتح على الثقافات الأخرى و التربية البدنية دون أن ننسى التربية البدنية والرياضية , وذلك لتكوين مواطن يتكيف مع المجتمع ويتحمل مسؤولياته .

### 3- التربية البدنية والرياضية في الثانوية :

#### 3-1 خصائص ومميزات التلاميذ في المرحلة الثانوية :

في هذه المرحلة يكتمل نمو جسم التلاميذ حيث تظهر الفوارق المميزة لجسم الفتى والفتاة بشكل جيد وواضح حيث يزداد نمو الرأس والجذع و الأطراف بشكل أكبر فيستعيد التلميذ اتزانه الجسمي ويصل إلى نضجه البدني الكامل تقريبا, حيث , تصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين أن جسم الفتيات يمتاز بالطراوة والليونة . ومن ناحية النمو الحركي فيظهر الاتزان التدريجي وال تنسيق في مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية كما يرافق مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة<sup>1</sup> .

فزيادة قوة العضلات لدى التلاميذ في هذه المرحلة من عمره يساعد على ممارسة معظم أنواع الأنشطة كالجيمباز , كرة السلة , كرة القدم ..... الخ .

لم يتوقف نمو التلميذ في هذا الحد فقط بل تعداه حيث نلاحظ أيضا نموا فائقا سواء من الناحية العقلية أو الناحية الاجتماعية و الانفعالية حيث تظهر عليه بعض الخصائص نذكر منها<sup>2</sup> :

- ميوله لاكتشاف البيئة و المغامرة وكذلك المخاطرة .
- القدرة على الانضمام إلى الجماعة و التعامل معها بشكل ايجابي .
- الميل إلى متابعة سير الأبطال الرياضيين و كذا الفرق الرياضية الكبرى .

1 - محمد عوض بسيوني و الدكتور فيصل ياسين الشاطي , ص 147

2 نفس المرجع , ص 148 .

## الجانب النظري

3-2 أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية :

3-2-1 الأهداف العامة :

نقصد بالأهداف العامة التي يمكن تحقيقها أثناء أو بعد ثلاث سنوات من الدراسة في الثانوية مع مراعاة خصائص النمو البيولوجي و النفسي للتلميذ و صياغة هذه الأهداف وزعت على ثلاث مجالات أساسية وهي :

أ - أهداف المجال الحسي الحركي :

تهدف التربية البدنية إلى تحسين المهارات الحركية و القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية و ذلك في

مساعدتهم على تحسين القدرات العامة مثل :

\* إدراك جسمه بصفة جيدة .

\* التحكم في جسمه

\* تحسين مردودية العمل اليدوي والذهني .

\* الإحساس بمختلف أطراف الجسم .

ب - أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

إن مادة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى خلق جو المساعدة و التعاون و المنافسة في أوساط التلاميذ وذلك

لتحقيق المجال الاجتماعي العاطفي و لذلك يجب جعل التلاميذ :

\* يحبون النشاط التقني البدني ليمتلكوا القدرة والرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة .

\* يندمج التلاميذ في الفوج عن طريق المشاركة في النشاط البدني والمنافسة الرياضية .

\* يحترمون القوانين

\* يتحملون المسؤولية

\* يبذلون مجهودات معتبرة للوصول إلى نتائج مرضية .

ج - أهداف المجال المعرفي :

تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة اللعب في الرياضيات

الجماعية و المسائل التي تطرحها هي :

\* التركيز واليقظة و سرعة الاستجابة لمختلف المنبهات .

\* التصوير الذهني لمواقف اللعب .

\* التحليل والتنبؤ بالحلول بهدف السرعة في اتخاذ القرار .

\* معرفة قوانين اللعبة الممارسة .

## الجانب النظري

### 3-3 فوائد الممارسة الرياضية في لوسط المدرسي :

إن الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي يعود بفائدة كبيرة على التلاميذ و ذلك من الجانب الدراسي , السلوكي , الحركي وكذلك الجانب الصحي .

### 3-3-1 الجانب الدراسي :

أثناء المشوار الدراسي يقوم التلميذ ببذل جهد فكري جد معتبر نلاحظ فيه عدة تعبيرات وسلوكيات مختلفة فالتربية البدنية والرياضية تمثل عنصر لتطوير الذكاء و الشخصية أثناء الدراسة .

في الملتقى الدولي حول الرياضة 1926 بين البروفيسور فييار الباحث البسيكوفزيولوجي خلال تدخلات أن التحكم في الجسم يفرض جهد إرادة وتمرن ويكون المخ هو المستفيد الأول خلال أدائه لوظائفه العليا .

### 3-3-2 الجانب السلوكي :

حضور التلميذ إلى المدرسة بشكل مستمر يجعله في حالة يكون وبكون مقيد أمام تلك المواد المدروسة التي تجعل منه كائنا مضطربا إنه مشكل الدراسة فهو لا يستطيع التحكم في نفسه فيكون قلقا حرجا و أحيانا ذو سلوكيات عنيفة فيقال عنه انه في حالة اللا استقرار .

فإن النشاط البدني والرياضي هو المحرك الرئيسي الذي يستطيع به التلميذ تحرير طاقته الكامنة فيصبح أكثر هدوءا , فمن خلل الممارسة الرياضية للمتمرسين يتعلمون كيفية التحكم في الحالات الاضطرابية البرودة , الرد السريع , و كذلك هذه الممارسات تعطي فرصة للتلميذ من اجل تصحيح تلك الأنانية و انضمامه إلى المجتمع .

### 3-3-3 الجانب الحركي :

بالممارسة الرياضية الدائمة يستطيع التلميذ أن ينسق حركاته العقلية و بذلك يستطيع القيام بأكثر مجموعة من الحركات الرياضية و ذلك انتقالا من الأسهل إلى الأصعب حسب تكيف الجهاز العصبي ونموه .

### 3-3-4 الجانب الصحي :

حسب " كارثون " هناك عناصر ذات أهمية على الجانب الصحي للطفل وذلك بعد الجهد العضلي المبذول أثناء الممارسة الرياضية وهذه العناصر هي : الماء والهواء .

فالهواء يدخل في عملية تهوية الأطفال الممارسين للنشاط البدني حيث يساعدهم في نموهم وتغذية أحسن بالأوكسجين لأجهزتهم التنفسية والدورية .

أما الماء فهو يدخل في عملية التخلص من المواد السامة والفضلات المعززة من طرف الجلد , وكذلك الحد من الاضطرابات العصبية و التخفيف من التعب وهناك أهم من ذلك وهو تعليم عادة الاستحمام للطفل المتمدرس بعد بذل مجهود بدني رياضي .

### 3-4 صعوبات التربية البدنية في الثانوية :

بعد الاطلاع و التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضية و بعد التعرض لمركزاتها ومهمتها في الثانوية و خصائصها , رأينا ضرورة البحث في الصعوبات التي سببت الوضعية التي تعيشها التربية البدنية و الرياضية و التي هي مجسدة ميدانيا , ووفقا للصعوبات توصلنا إلى تحديد ثلاث عوامل نتطلع من خلالها إلى معرفة العلة التي أصابت التربية البدنية والرياضية .

### 3-4-1 العامل البشري :

و نقصد به إطارات التربية البدنية الذين يؤمنون بتدريس هذه المادة في الثانويات <sup>1</sup>.

### 3-4-2 العامل المادي :

ويضم كل المنشآت و التجهيزات الرياضية والموارد المالية فالذي يعاين المنشآت الرياضية في الثانويات يلاحظ النقص الفادح في الوسائل , حيث معظمها يفتقر إلى أدنى التجهيزات الرياضية .

### 3-4-3 العامل الاجتماعي الثقافي :

يقصد به الإحساس بالحاجة إلى التربية البدنية والرياضية من طرف المجتمع , وقبول المجتمع للتربية البدنية والرياضية كعنصر جديد من عناصر الثقافة .

إن هذا العامل يتميز بالتكامل في النظرة وذلك لما له من دور في تشكيل الدوافع والعواقب للمدرسة بفضل الوعي الاجتماعي و الثقافي مما يساهم في تمرير الأهداف التربوية لبرنامج التربية البدنية .

<sup>1</sup> - الميثاق الوطني , العنوان (7) المادة (9) , ص 185- 186 .



# علم النفس الاجتماعي

1- تعريف علم النفس الاجتماعي

2- أدوات البحث

3- أهمية علم النفس الاجتماعي

### تعريف علم النفس الاجتماعي :

\* إن أول سؤال يتبادر للذهن هو ما نريد بعلم النفس الاجتماعي ؟

إنه احد فروع الدراسات النفسية , وهو بتعريف شامل هو العلم الذي يدرس خبرة الفرد النفسية وسلوكه في المواقف الاجتماعية المختلفة وبتعبير آخر هو دراسة علمية منظمة لسلوك الفرد مؤثرا ومتأثرا بالمنبهات الاجتماعية واستجاباتها خلال المواقف بحيث تقيدنا هذه الدراسات في نجاح الحياة الفردية لأفراد وهم مجتمعون , سواء أكانوا طلابا في المدرسة أو في الجامعة أو عاملا في المصنع أو موظفين في المكتب أو أفراد في جيش أو أعضاء فريق في الملعب <sup>1</sup> .

وهناك تعاريف أخرى لعلم النفس الاجتماعي إلا أنها تندرج في نفس المعنى , منها أن علم النفس الاجتماعي هو دراسة التفاعلات أو التفاعل , و التفاعل هو التأثير المتبادل بين الفرد أو فرد أو بين فرد أو جماعة , وهناك تفاعل يكون على شكل من منبهات تؤدي إلى استجابات أخرى قد تختلف نوعا وكما عند المنبه والاستجابة الأولين .

إن علم النفس الاجتماعي يقع في وسط بين علم النفس وعلم الاجتماع , فهو يعتمد على الدراسات النفسية للفرد , حاجاته , قدراته , عاداته .... الخ , ويعتمد على الدراسات الاجتماعية للجماعة ويربطها مع بعضها في مفهوم التفاعل <sup>2</sup> .

ولا توجد حدود معينة بين علم النفس الاجتماعي وبين مجالات علم النفس الأخرى كالتعلم , التطور والشخصية , إن المختصين في هذا الميدان لا يركزون نظرهم على التفاعلات الاجتماعية , فهم يتقاسمون أعراض كثيرة مع علماء النفس الاجتماعيين , فمثلا مفاهيم علم النفس التعليمي التدريبي وهي مستعملة في المرجع الحالي لتفسير التعدي الإنساني أي مفاهيم مرتبطة بالتطور مستعملة لتفسير الأخلاق , ومفاهيم الشخصية تساعد على تفسير الرأي المسبق ( le préjugé ) و السلطة .

اهتمام علماء النفس الاجتماعيين للتفاعلات الإنسانية هو طبعا مشترك مع علماء الاجتماع , علماء السياسة و علماء انثروبولوجيا , إذا فيما يختلف علم النفس الاجتماعي عن هذه العلوم ؟ .  
مرة أخرى فالحدود بين هذه العلوم ليست معينة بوضوح على الأقل هناك اختلافين بارزين سيسمحان بتمييز أغلبية أعمال الاجتماع أو العلوم السياسية من أعمال علم النفس الاجتماعي وهذه الاختلافات هي :

1 - عبد الحميد محمد الهاشمي , المرشد في علم النفس الاجتماعي , ديوان المطبوعات الجامعية ' الجزائر , 1992 , ص 23 .

2 - خير الله عصار , مبادئ علم النفس الاجتماعي , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1984 , ص 23 .

## الجانب النظري

أ - وحدة التحليل : في علم النفس الاجتماعي الجوهر المدروس هو الفرد كمثل السؤال الرئيسي هو معرفة كيف يربط الفرد علاقته مع الآخرين بالمقابل فالهدف الذي ترمي إليه الدراسات في علم الاجتماع والعلوم السياسية هو المؤسسة الكبيرة أو الجماعة مثلا( التجمع الوطني , مهنة الطبيب , الجهاز التربوي ) .

ب - قاعدة التفسير : الغرض الرئيسي في علم النفس الاجتماعي موجه نحو التطورات الداخلية للفرد , علماء النفس يشرحون التصرفات الإنسانية بمصطلحات التفكير , الأحاسيس , المواقف وتطورات أخرى داخلية . علماء الاجتماع والعلماء السياسيين عادة لا يستعملون هذه المفاهيم النفسية لتفسير سلوك الجماعة , علماء الاجتماع والعلماء السياسيين يفسرون تصرفات المؤسسات أو الجماعات بمصطلح التقسيم المنظم , توزيع السلطات , صلابة التصنيف والتطورات داخلية أخرى مماثلة لتفسيراتهم لتصرفات جماعية مبني إذا على ملكية الجماعة<sup>1</sup> .

و علم النفس الاجتماعي دراسة تتضمن ما يلي :

أ - تطور النظرية : على علم النفس الاجتماعية أن يصف ويفسر مناظر في الحياة الاجتماعية باستعمال بيانات واضحة , منطقية ومرتبطة فيما بينها من جهة تسمح هذه البيانات النظرية للأفراد بفهمهم العالم بطريقة منظمة ومن جهة أخرى هذه البيانات تفسر كيف أن الأشياء تظهر كما هي بصفة عامة التفسيرات المبينة على معارف بسيكولوجية كالتفكير , التظاهر , المواقف , الانتظار والنظام .

ب - تدعيم النظرية : بالإضافة إلى الوصف و التفكير فعلم النفس الاجتماعي يبحث عن دعم الاقتراحات النظرية بمعطيات مقبولة نسبيا و استراتيجيات مختلفة و تقنيات البحث ( تجارب ملاحظات في الميدان , تحليل ملفات تاريخية ) بالإمكان استخدامها للبرهان على قوة وأهمية النظرية .

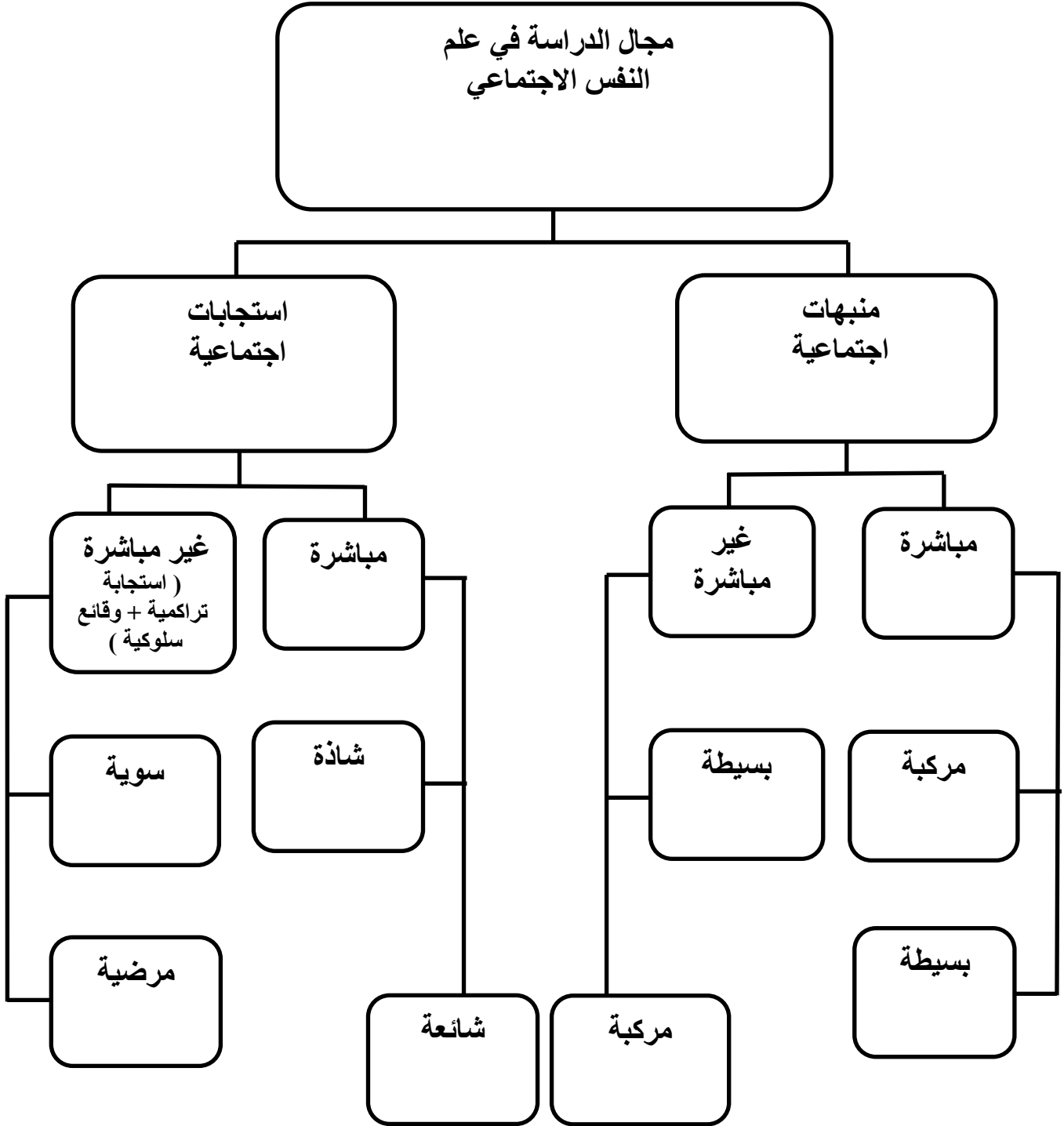
ج - التشجيع على الفعل : كثيرون هم علماء النفس الاجتماعي الذين يظنون أن الدراسة المنهجية غير كاملة إذ لم تؤدي إلى الفعل الاجتماعي نتائج الأعمال النظرية يجب أن تهيأ لعلماء النفس الاجتماعيين الآخرين وللجمهور على الأفكار النظرية أن تطبق سواء في العلاقات العائلية أو الصداقة , مع أفراد من تجمعهم أو أيضا أثناء إعداد السياسات الجماهيرية عندما توضع الأفكار في حيز التطبيق , يصبح بالإمكان تصنيفها واكتشاف نقاط ضعفها وإعادة النظر فيها<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - Kennethy , gerger et mury M.Gergen , physiologie social .... traduit par syvie jutras et Claude champagne , caudé Hummel , Edition études vivantes , p 5 .

<sup>2</sup> - OPCITE , PP ( 4-5 ) .

## الجانب النظري

وهذه خريطة مبسطة لمنبهات الاستجابة الاجتماعية نقصد بها إعطاء القارئ صورة مفصلة بعض الشيء لما ينطوي عليه مجال الدراسة في علم النفس الاجتماعي حسب التعريفات السابقة<sup>1</sup>.



1 - مصطفى سويف , مقدمة في علم النفس الاجتماعي , ط 2 , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة , 1996 , ص 4 .

يتوقف اختيار الباحث لأداة أو أدوات اللازمة بجمع البيانات على عوامل كثيرة , فبعض أدوات البحث تصلح في بعض المواقف و الأبحاث عنها في غيرها فمثلا يفضل بشكل عام استخدام المقابلة والاستبيان عندما يكون نوع المعلومات اللازمة لها اتصال وثيق بعقائد الأفراد أو بشعورهم أو باتجاهاتهم نحو موضوع معين وتفضل الملاحظة المباشرة عند جمع معلومات بسلوك الأفراد الفعلي في بعض المواقف الواقعية في الحياة , و تفيد الاختبارات السوسيومترية في دراسة أنواع معين من السلوك الاجتماعي كما تفيد الوثائق والمصادر في إعطائنا المعلومات اللازمة عن الماضي .

فالأدوات الرئيسية التي يشيع استخدامها في بحوث علم النفس الاجتماعية هي : الملاحظة , الاستفتاء , فالمقابلة الشخصية ثم وسائل القياس , وهذه تتضمن الاختبارات والاستخبارات ومقاييس التقديم والأساليب السوسيومترية والأساليب الإسقاطية<sup>1</sup>.

### أهمية علم النفس الاجتماعي :

إن علم النفس الاجتماعي كباقي العلوم الإنسانية , تكمن فائدتها في الكشف عن العوامل التي تقرر سلوك الإنسان , العوامل الاجتماعية الخاصة بفهم السلوك الاجتماعي للأفراد يساهم في تحسين العلاقات بين الناس وتحقيق الوثام والتفاهم و التخفيف من توترات بينهم<sup>2</sup> .

و أهمية علم النفس الاجتماعي عملية مباشرة , و عامة عالمية و الأهمية المباشرة تتصل بحياة الناس اليومية ومدى اعتماد في هذه الحياة على نواحي تطبيقية لهذا العالم , و الأهمية العام تتصل بحياة المجتمعات العالمية و ما تحلم به من حرية وطمأنينة وسلام وما تعاني من عبودية وخوف .

### - الأهمية العلمية المباشرة :

كل من يتعامل أفراد الجماعات يحتاج إلى علم النفس الاجتماعي لفهم ودراسة و توجيه سلوك الأفراد والمعلمون يحتاجون إلى علم النفس الاجتماعي لفهم الخصائص النفسية والاجتماعية لفهم الفصل المدرسي لجماعة صغيرة تقوم بين أفرادها علاقات تحددها مراحل تنشئة الاجتماعية وتفسر عن مظاهر تعاون وتنافس والألفة والنفور والتعلم والتفكير الجماعي , والإنسان في حياته الخاصة يحتاج لعلم النفس الاجتماعي لفهم سلوكه هو والذي معه في فهم ما يحدث بينه وبين آخرين وفي فهم الخلفيات الاجتماعية والثقافية التي تحدد أنماط هذا السلوك وتجعل

1 - محمول , المرجع السابق , ص 73 - 74 .

2 - خير الله عصاد , المرجع السابق , ص 22 .

## الجانب النظري

الفرد يقبل على بعض الناس وينفر من الآخر ويتقبل التضحية في موقف ما ويعزف عنها في موقف آخر . -  
الأهمية العامة العالمية :

تطورت الأهمية العامة العالمية لعلم النفس الاجتماعي منذ نشأتها الأولى , فبدأت متشائمة بالإنداز من المشكلات الحتمية للمستقبل , ومشكلات النقد والحرية و الأسواق , وتجنب العدوان والحرب لتحقيق الطمأنينة و السلام<sup>1</sup> .

وبذلك يهدف علم النفس الاجتماعي في أفاقه العليا العالمية لإقامة مجتمع جديد فاصل تتكافأ فيه الفرص لجميع الناس في حدود قدراتهم المختلفة وتتسع وحداته الاجتماعية لترقى من الوطن إلى الإنسانية تشيع بين أرجائه المتمثلة في العليا الإنسانية , وهو يسعى لتحقيق هذه المثل لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية ليخضعها لتجارها و أبحاثها وليسير بها قدما نحو خلق ذلك الفردوس الواقعي<sup>2</sup> .

إن مستقبل الحضارة الإنسانية في عصر ثار فيه التناوب والتنازع , وتقدمت فيه وسائل التخريب والدمار حتى أمست تهدد ببناء النوع الإنساني كله , رهن بفهم تلك العلاقات فهما علميا دقيقا , ورهن بتوجيه تلك العلاقات توجيها متناسقا لا اضطراب فيه ولا احتلال يراهن بتقديم علم النفس الاجتماعي في بحثه الدائب المستمر نحو استجلاء كونه عناصر الخير والشر في علاقات الإنسان الاجتماعية و رهن بدقة رصده في الظواهر العلمية النفسية , الاجتماعية , وبقدرته على ضبطها والتنبؤ بها قبل وقوعها<sup>3</sup>

1 - فؤاد البهي السيد , المرجع السابق , ص 24 .

2 - نفس المرجع السابق , ص 25 .

3 - محول , المرجع السابق , ص 61 .

# الجانب التطبيقي

- 1- صعوبات البحث
- 2- الهدف من الدراسة الميدانية
- 3- مجالات البحث
- 4- عينة البحث
- 5- وسائل البحث
- \* الاستبيان
- 6- عرض وتحليل نتائج الجداول
- 7- تفسير النتائج
- \* الفرضية الأولى
- \* الفرضية الثانية
- 8- الخاتمة
- 9- المصادر والمراجع
- 10- الملاحق
- 11- التوصيات و الاقتراحات

### 1- صعوبات البحث :

من خلال بحثنا هذا واجهنا صعوبات نذكر منها :

أ- نقص وقلة المراجع .

ب- يعتبر الموضوع النفسي و الاجتماعي من أصعب المواضيع للدراسة ويرجع ذلك إلى تعلقه بالذاتية .

ج- تلقينا صعوبات في توزيع واسترجاع الاستبيانات الموزعة على التلاميذ .

د- الصعوبات المادية .

### 2- الهدف من الدراسة الميدانية :

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و علاقتها بالجانب النفسي الاجتماعي لتلاميذ هذه المرحلة , و ذلك عن طريق أسئلة منظمة في إطار استمارات استبيانيه , و قد استعملنا من اجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبيان موجه إلى التلاميذ لكي نحصل على أكبر قدر من المعلومات , للتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج و إعطاء بعض الاقتراحات و التوصيات , و فتح مجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع .

و تكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي .

- الفصل الأول : نتناول فيه منهجية الجانب التطبيقي .

- الفصل الثاني : نتناول فيه عرض و تحليل نتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ , الخلاصة و الاستنتاجات , الاقتراحات والتوصيات .

### 3- مجالات البحث :

#### 3-1- المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان لتلاميذ الدارسين بالمؤسسات الثانوية التالية :

- ثانوية مصطفى بن بولعيد .

- ثانوية حاشي عبد الرحمن .

- ثانوية حسوني رمضان .

- ثانوية رزاقه حركاتي .

- ثانوية متقن زيان عاشور .

#### 3-2 المجال الزمني :

شرعنا في انجاز هذا البحث في مدة قدرها (05) أشهر , أي من بداية شهر ديسمبر 2016 إلى غاية أبريل 2017 .



## الجانب التطبيقي

وبدأنا بجمع المراجع و توفير المادة العلمية , ثم بدأنا بالجانب النظري و بالموازاة انطلقنا في الجانب التطبيقي و ذلك بتحرير أسئلة الاستبيان و طبعها , و الاتصال بالمؤسسات الثانوية .

### 4- عينة البحث :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية , أي أننا لم نخص العينة أية خصائص أو مميزات كالجنس , المستوى الدراسي , .... الخ , و ذلك لان :

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث .
- العينة العشوائية هي ابسط طرق اختيار العينات .
- العينة : تتكون من (300) تلميذ موزعون على 4 ثانويات المذكورة في المجال المكاني للبحث.

### 5- وسائل البحث :

#### الاستبيان :

إن المنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات و محل قياسها , واستعملنا الاستبيان كأداة للبحث (لكونه مناسب) باعتباره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات مباشرة من مصدرها الأصلي , و لقد استعملنا الاستبيان كأداة للبحث لكونه مناسب للمراهقين , خاصة وأنا استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراهق فهمه بسهولة و وضوح , و تحتوي استمارة الاستبيان على 22 سؤالاً موجهة للمراهقين و تتمحور حول :

- أسئلة خاصة بمدى اهتمام التلاميذ بالنشاط البدني الرياضي .
- أسئلة خاصة بدور النشاط البدني الرياضي و تأثيره على الجانب النفسي و الاجتماعي و سلوك التلميذ .
- أسئلة خاصة بمدى تأثير الأستاذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي .

وتنقسم إلى أربع :

أ - **الأسئلة المغلقة** : وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي , تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع الموافقة .

ب - **الأسئلة المفتوحة** : و في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمجيبين في إبداء آرائهم على المشكلة المطروحة .

ج - **الأسئلة الاختيارية** : وهنا يجد المجيب عدة أجوبة وما عليه إلا اختيار الأجوبة المناسبة كما هو الحال في الأسئلة المغلقة .

د- **الأسئلة النصف مفتوحة** : ( نصف مغلقة ) تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر , فرعها الأول يكون مغلقا , وفرعه الأخرى تتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

### 5- الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في الاستبيان و توزيعه على التلاميذ , قمنا بإجراء استطلاع أولي تمثل في توزيع 15 استمارة للاستبيان على 15 تلميذ ينتمون إلى العينة التي اخترناها , و ذلك للكشف عن مدى فهم التلاميذ للأسئلة المطروحة .

وقد تبين لنا بعد جمع الاستمارات والاطلاع عليها , أن التلاميذ قد فهموا واستوعبوا محتوى الاستبيان بكل سهولة , الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان بعد إضافة بعض الأسئلة وتوزيعه على بقية العينة .

### 6 - كيفية توزيع الاستبيان :

بعد جمع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ , قمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات التي بلغ عددها (500) استمارة , وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها تم حساب النسبة المئوية بطريقتين :

1- الطريقة الأولى : وتخص الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وهي على النحو التالي :

$$س = \frac{\text{العدد} * 100}{\text{المجموع العام للعينة}}$$

2- الطريقة الثانية : وتخص الأسئلة الاختيارية , وهي على النحو التالي :

$$س = \frac{\text{العدد التكراري} * 100}{\text{المجموع التكراري العام}}$$

# عرض وتحليل النتائج

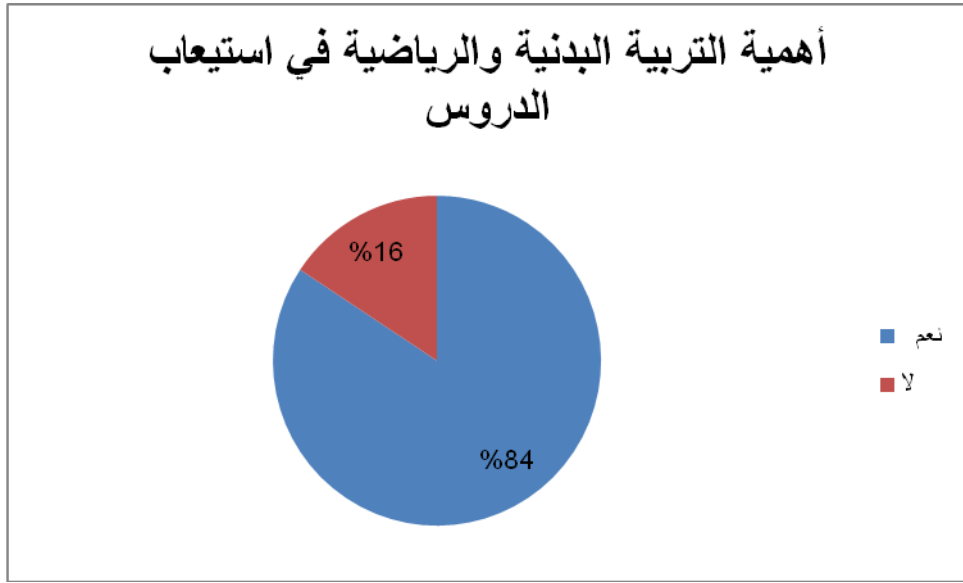
## الجانب التطبيقي

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى : (للمنشط البدني والرياضي أثر على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية ) .

السؤال الأول :

- هل التربية البدنية والرياضية ساعدك في استيعاب دروسك ؟ .
- الغرض منه معرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية .
- جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	253	% 84.33
لا	47	% 15.67
المجموع العام	300	% 100



تحليل النتائج :

تبين النتائج المحصل عليها في هذا الجدول أن نسبة 84.33 % من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تساعدهم على استيعاب دروسهم , و 15.67 % ترى عكس ذلك و هذا يبين أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على استيعاب دروسهم بسهولة أكثر.

## الجانب التطبيقي

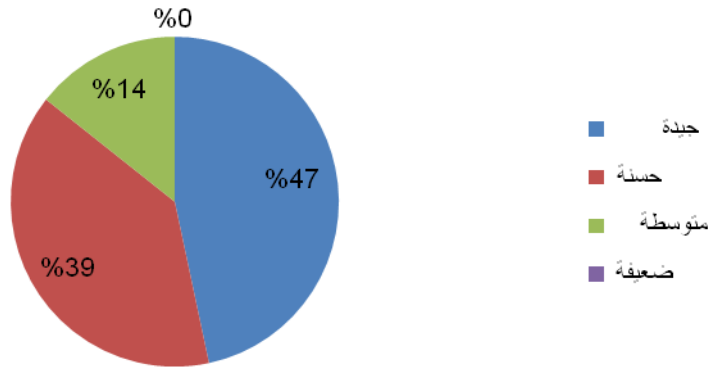
### السؤال الثاني :

- هل النتائج التي تحصلت عليها في التربية البدنية والرياضية : ( جيدة , حسنة , متوسطة , ضعيفة ) ؟ .  
- الغرض منه : معرفة نتائج التلاميذ في نشاط التربية البدنية والرياضية .

### جدول النتائج :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
جيدة	140	% 46.66
حسنة	117	% 39.00
متوسطة	43	% 14.33
ضعيفة	00	% 00.00
المجموع العام	300	%100

### معرفة نتائج التلاميذ في نشاط التربية البدنية والرياضية



### تحليل النتائج :

نستنتج من النتائج المحصل عليها أعلاه , أن أكبر النسب تتراوح بين % 46.66 و % 39.00 بالنسبة للجيدة والحسنة وهذا إن كان يدل على شيء فإنه يدل على أن التلاميذ يهتمون كثيرا بحصة التربية البدنية و الرياضية , وهذا يدفعهم للاجتهاد في هذه المادة , و بأقل نسبة نجد التلاميذ تحصلوا على نتائج متوسطة وعدم تسجيل أي نتيجة ضعيفة .

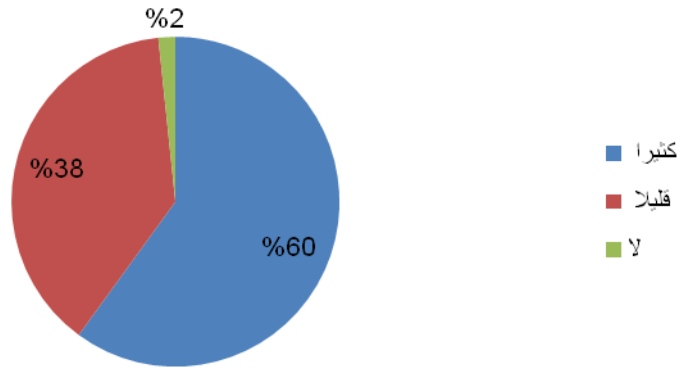
السؤال الثالث :

- هل بممارستك التربية البدنية والرياضية تكتشف زملائك وتتعرف عليهم ( كثيرا , قليلا , لا ) ؟ .  
- الغرض من السؤال : معرفة إقامة علاقات بين التلاميذ من خلال ممارسة الرياضة .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كثيرا	180	% 60
قليلا	115	% 38.33
لا	05	% 1.66
المجموع العام	300	% 100

معرفة إقامة علاقات بين التلاميذ من خلال ممارسة الرياضة



تحليل النتائج :

نستنتج من النتائج المتحصل عليها أعلاه , أن نسبة كبيرة من التلاميذ 60% أكدت أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساهم و بشكل كبير في اكتشاف الزملاء و التعرف عليهم أكثر وهذا راجع للجو التربوي الذي يسود هذه الحصة .  
أما نسبة 38.33% من التلاميذ ترى أن التعارف بين التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية قليل , أما 1.66% من التلاميذ تنفي وجود علاقات بين التلاميذ , وخذا راجع لانطواء بعضهم على أنفسهم ونقص الاحتكاك بينهم خاصة بين الجنسين .

السؤال الرابع :

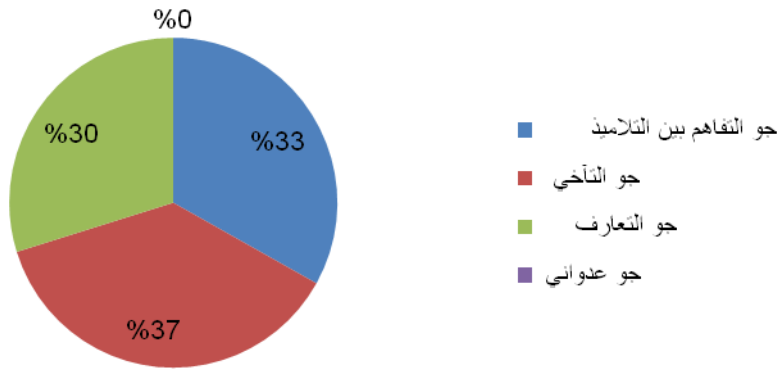
- هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق : ( جو التفاهم بين التلاميذ , جو التأخي , جو التعارف , جو عدواني ) ؟.

- الغرض من السؤال : معرفة نوع العلاقات التي يكتسبها التلاميذ بممارستهم الرياضية .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
جو التفاهم بين التلاميذ	120	33.14 %
جو التأخي	134	37.01 %
جو التعارف	108	29.83 %
جو عدواني	00	00.00 %
المجموع التكراري	362	100 %
المجموع العام	300	100 %

معرفة نوع العلاقات التي يكتسبها التلاميذ بممارستهم الرياضية



تحليل النتائج :

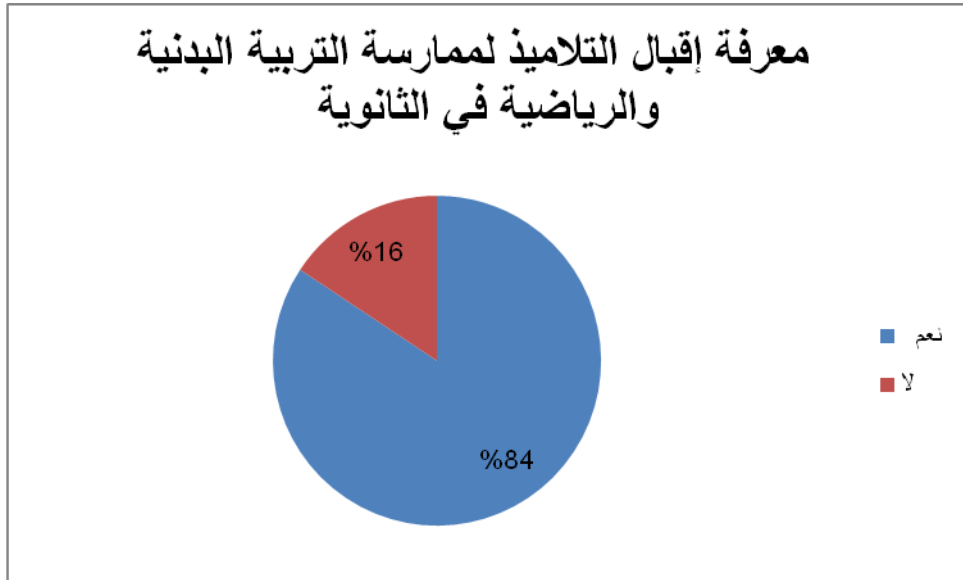
من خلال النتائج , نستنتج أن التلاميذ يتفوقون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جوا من التأخي والتفاهم والتعارف بينهم وكانت النتائج على التوالي 37.01 % , 33.14 % , 29.83 % . ونلاحظ أيضا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تخلق جو عدواني بين التلاميذ وهذا يدل على وجود علاقات حميمة بينهم .

### السؤال الخامس

- هل تمارس التربية البدنية والرياضية بصفة مستمرة في الثانوية ؟  
- الغرض منه : معرفة إقبال التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	253	% 84.33
لا	47	% 15.66
المجموع العام	300	% 100



### تحليل النتائج :

يبين الجدول و النتائج المتحصل عليها فيه أن أغلبية التلاميذ أي % 84.33 منهم تمارس التربية البدنية والرياضية بصفة مستمرة , وهذا يرجع لحبهم لهذا النشاط .  
أما % 15.66 من التلاميذ لا تمارس التربية البدنية والرياضية بصفة مستمرة , وهذا راجع لأسباب عديدة منها : ( التهاون , الإغفاء , الظروف الاجتماعية , جهل مدى أهمية الرياضة ) .



## الجانب التطبيقي

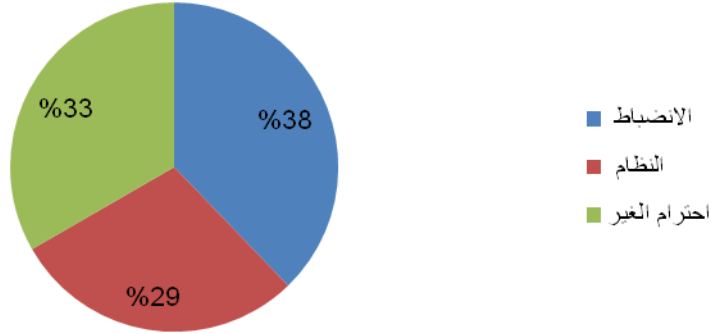
### السؤال السادس :

- هل حصص التربية البدنية والرياضية تعلم لك ( الانضباط , النظام , احترام الغير ) .
- الغرض من السؤال : معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية و ذلك من الجانب الأخلاقي .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الانضباط	135	37.81 %
النظام	103	28.85 %
احترام الغير	119	33.33 %
المجموع التكراري	348	100 %
المجموع العام	300	100 %

### معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية و ذلك من الجانب الأخلاقي



### تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا الجدول نستنتج أن حصص التربية البدنية والرياضية تعلم التلاميذ الانضباط واحترام الغير والنظام وكانت النسب كالتوالي : 37.81 % , 33.33 % , 28.85 % , وهي مقارنة فيما بينها , وهذا يدل على أن حصص التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تحسين نفسية التلاميذ و تكسبهم الأخلاق الحميدة.

## الجانب التطبيقي

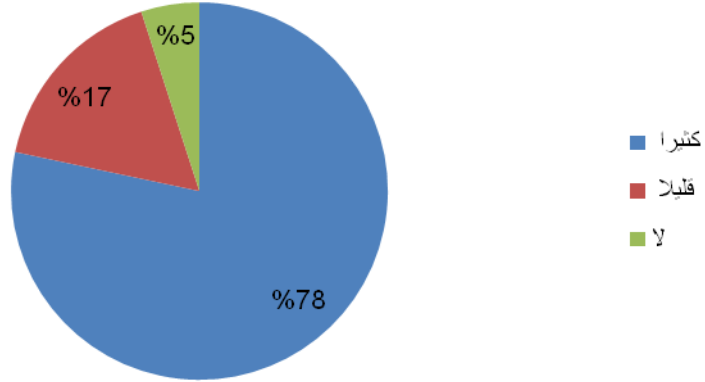
### السؤال السابع :

- هل تساعد التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع ( كثيرا , قليلا , لا ) ؟ .  
الغرض منه : معرفة دور الرياضة في الاندماج الاجتماعي .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كثيرا	235	% 78.33
قليلا	50	% 16.67
لا	15	% 5.00
المجموع العام	300	% 100

### معرفة دور الرياضة في الاندماج الاجتماعي



### تحليل النتائج :

يبين الجدول أعلاه , ومن خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ تقدر ب % 78.33 يرون أن التربية البدنية والرياضية تساعد على الاندماج في المجتمع وبنسبة أقل تقدر ب % 16.67 ترى أن التربية البدنية والرياضية تساعد في الاندماج الاجتماعي ولكن بطريقة نسبية وذلك لأن الاندماج الاجتماعي لا يشترط أن يتحقق فقط بالممارسة الرياضية , أما الذين ينفون ذلك تماما نسبتهم قليلة تماما فنسبتهم تقدر ب % 5.00 , وكل هذا يدل على أن للرياضة دور في الاندماج الاجتماعي .

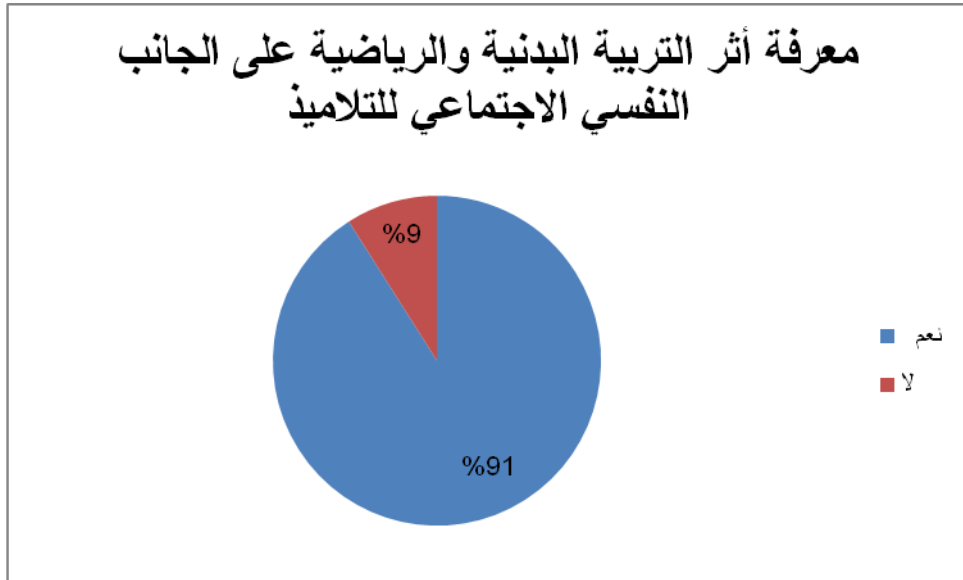
## الجانب التطبيقي

### السؤال الثامن :

- هل للتربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الجانب النفسي الاجتماعي لك ؟
- الغرض منه : معرفة أثر التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	273	% 91.00
لا	27	% 09.00
المجموع العام	300	% 100



### تحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ تقدر ب % 91.00 ترى أن للتربية البدنية والرياضية أثر ايجابي على الجانب النفسي الاجتماعي لديهم , بينما الأقلية أي % 09.00 ترى أن التربية البدنية ليس لها أثر ايجابي على الجانب النفسي الاجتماعي لهم , وهذا راجع لحالة الانطواء على النفس التي يعانون منها .

السؤال التاسع :

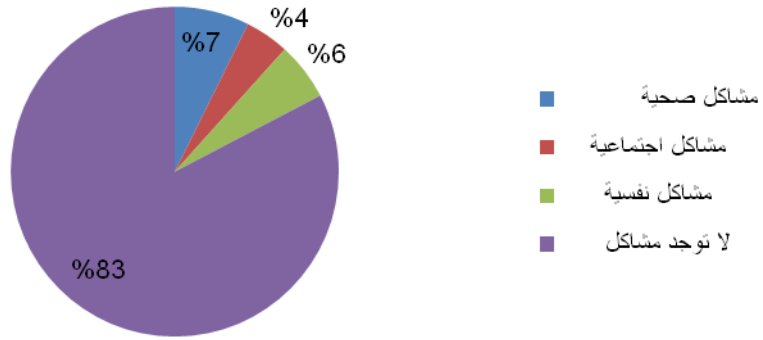
- هل التربية البدنية تخلق لك مشاكل : ( مشاكل صحية , مشاكل اجتماعية , مشاكل نفسية , لا توجد مشاكل ) ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا درس التربية البدنية والرياضية يسبب مشاكل للتلاميذ .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مشاكل صحية	22	7.33 %
مشاكل اجتماعية	13	4.33 %
مشاكل نفسية	17	5.67 %
لا توجد مشاكل	248	82.67 %
المجموع العام	300	100 %

معرفة ما إذا درس التربية البدنية والرياضية يسبب مشاكل للتلاميذ



تحليل النتائج :

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا الجدول نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تخلق أي مشاكل بالنسبة للتلاميذ وهذا بنسبة 82.67 % , إلا أن هناك نسبة قليلة ممن يعانون من مشاكل صحية و نفسية و اجتماعية بنسب كالتوالي : 7.33 % , 5.67 % , 4.33 % , و هذا يبين أن التربية البدنية والرياضية تنفع التلاميذ لا تضرهم .

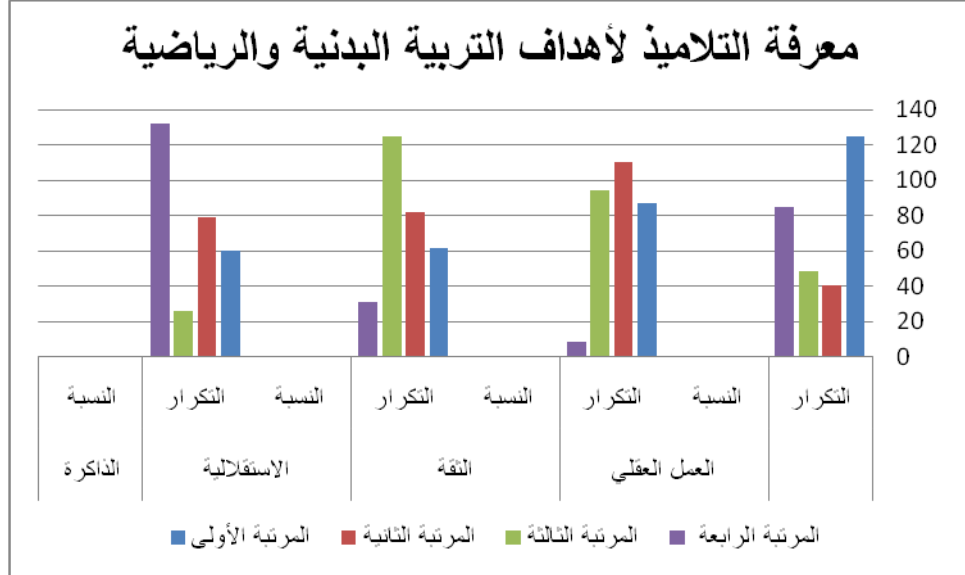
## الجانب التطبيقي

### السؤال العاشر :

- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تنمي : ( العمل العقلي , الذاكرة , الثقة , الاستقلالية ) ؟ .
- الغرض منه : معرفة التلاميذ لأهداف التربية البدنية والرياضية .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	النتائج	المرتبة الأولى	المرتبة الثانية	المرتبة الثالثة	المرتبة الرابعة
العمل العقلي	التكرار	125	41	49	85
	النسبة	%41.67	%13.67	%16.33	%28.33
الثقة	التكرار	87	110	94	09
	النسبة	%29.00	%36.67	%31.33	%03.00
الاستقلالية	التكرار	62	82	125	31
	النسبة	%20.67	%27.33	%41.67	%10.33
الذاكرة	التكرار	60	79	26	132
	النسبة	%20.00	%26.33	%09.67	%44.00
المجموع العام	التكرار	300	300	300	300
	النسبة	%100	%100	%100	%100



### تحليل النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة %41.67 رتبت العمل العقلي في المرتبة الأولى وهذا ما يدل على الدور الفعال الذي تلعبه الرياضة في تنمية العمل العقلي في حين نسبة %36.67 أكدت على دور التربية

## الجانب التطبيقي

البدنية والرياضية والذي ينمي الثقة في النفس في المرتبة الثانية وهذا ما يدل على وعي التلاميذ لاكتساب الثقة والابتعاد عن العزلة من ممارسة الرياضة .

أما نسبة 41.67% رتبت الاستقلالية في المرتبة الثالثة ذلك عائد لحرية النشاط والحركة أثناء ممارسة الحصة , أما نسبة 44.00% من التلاميذ رتبت الذاكرة في المرتبة الرابعة وهذا راجع ربما لجهل التلاميذ للفائدة التي يجنيها العقل من إنماء صفة الذاكرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

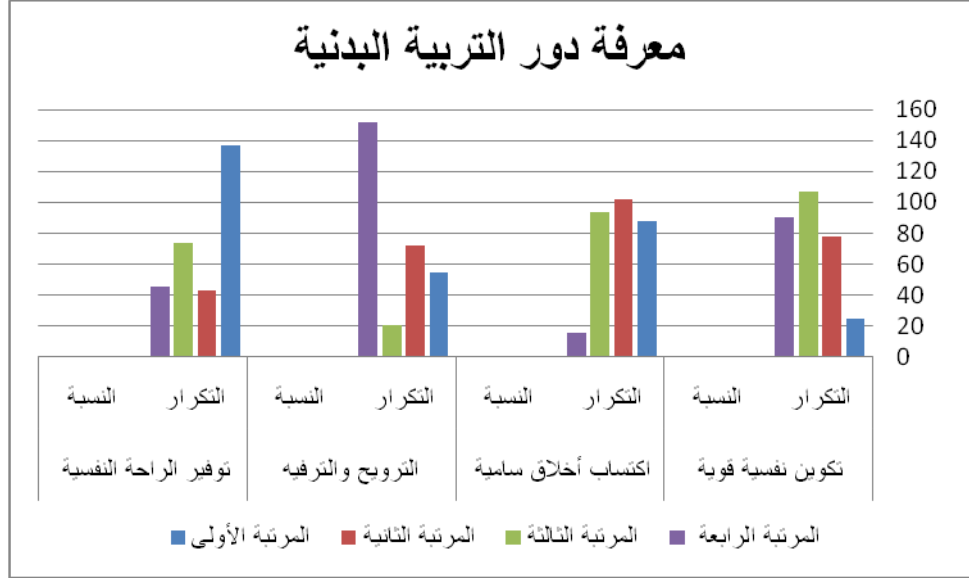
### السؤال الحادي عشر :

- رتب حسب رأيك أدوار التربية البدنية : ( تكوين نفسية قوية , اكتساب أخلاق سامية , الترويح والترفيه , توفير الراحة النفسية ) ؟ .

- الغرض منه : معرفة دور التربية البدنية .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	النتائج	المرتبة الأولى	المرتبة الثانية	المرتبة الثالثة	المرتبة الرابعة
تكوين نفسية قوية	التكرار	25	78	107	90
	النسبة	08.33%	26.00%	35.67%	30.00%
اكتساب أخلاق سامية	التكرار	88	102	94	16
	النسبة	29.33%	34.00%	31.33%	05.33%
الترويح والترفيه	التكرار	55	72	21	152
	النسبة	18.33%	24.00%	07.00%	50.67%
توفير الراحة النفسية	التكرار	137	43	74	46
	النسبة	45.67%	14.33%	24.67%	15.33%
المجموع العام	التكرار	300	300	300	300
	النسبة	100%	100%	100%	100%



### تحليل النتائج :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 45.67% رتبت توفير الراحة النفسية في المرتبة الأولى وهذا يدل على أن النشاط البدني يساعد على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ في حين أن 34.00% رتبت اكتساب الأخلاق السامية في المرتبة الثانية وهذا يدل على وعي التلاميذ باكتساب صفات أخلاقية أثناء ممارسة الرياضة احترام الغير والتعاون والروح الرياضية أما 35.67% رتبت التكوين لنفسية قوية في المرتبة الثالثة ونجد أن الترويح والترفيه في المرتبة الرابعة بنسبة 50.67% وهذا يدل على نقص اهتمام التلاميذ بالتربية البدنية والرياضية كوسيلة للترفيه والترويح فقط وإنما هي حصة تربوية .

## الجانب التطبيقي

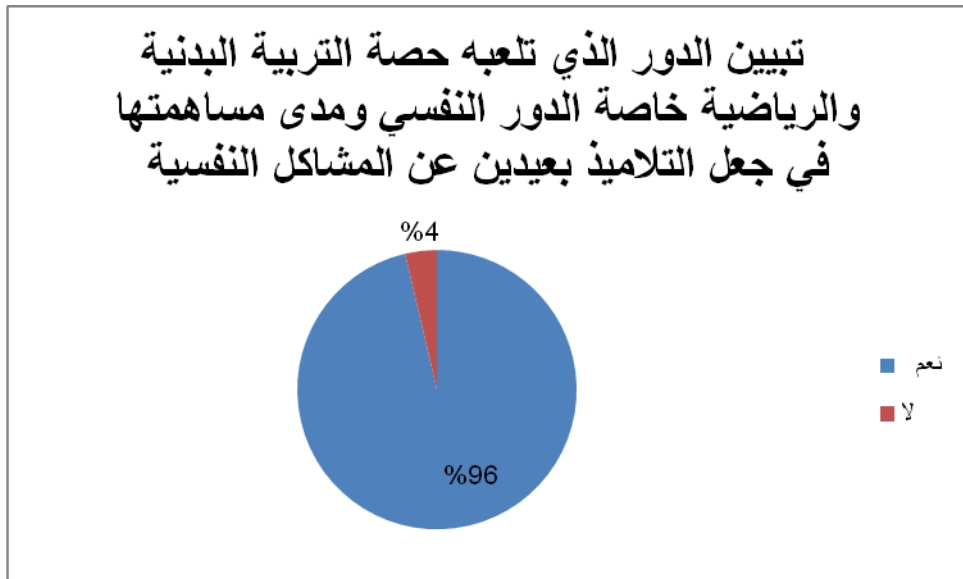
عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية : (لنشاط البدني والرياضي أثر على الجانب الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ) .

السؤال الثاني عشر :

- في رأيك هل تساعد التربية البدنية والرياضية في القضاء على كل من ( العزلة , الاكتئاب , والحجل ) ؟.
- الغرض منه : تبيين الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية خاصة الدور النفسي ومدى مساهمتها في جعل التلاميذ بعيدين عن المشاكل النفسية .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	289	% 96.33
لا	11	% 03.67
المجموع العام	300	% 100



تحليل النتائج :

من خلال النتائج نلاحظ أن معظم التلاميذ أقرروا على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في القضاء على كل من العزلة , الاكتئاب والحجل وهذا ما تبينه نسبة 96.33 % بينما 03.67 % من التلاميذ يظنون العكس .

وهذا ما يجعلنا نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في إزالة أو القضاء على عدة مشاكل نفسية كالعزلة والاكتئاب والحجل وذلك تدريجياً لدى التلاميذ .



## الجانب التطبيقي

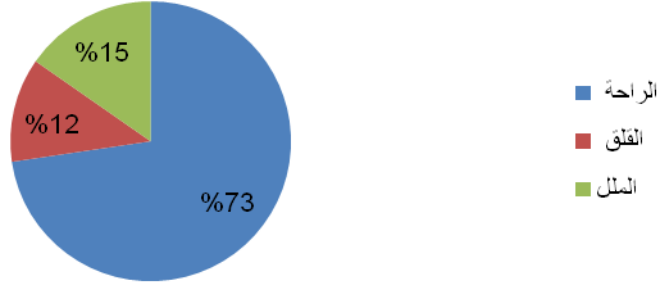
### السؤال الثالث عشر :

- ما هو إحساسك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ( الراحة , القلق , الملل ) ؟ .  
- الغرض منه : إبراز الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تشخيصها .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الراحة	218	72.67 %
القلق	36	12.00 %
الملل	46	15.33 %
المجموع العام	300	100 %

### إبراز الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تشخيصها



### تحليل النتائج :

نلاحظ في الجدول أن نسبة 72.67 % من التلاميذ يشعرون بالراحة بينما نسبة 15.33 % و 12.00 % يشعرون بالملل والقلق وهذه نسبة قليلة جدا وهذا ما يبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعطي نسبة كبيرة من الراحة للتلاميذ .

## الجانب التطبيقي

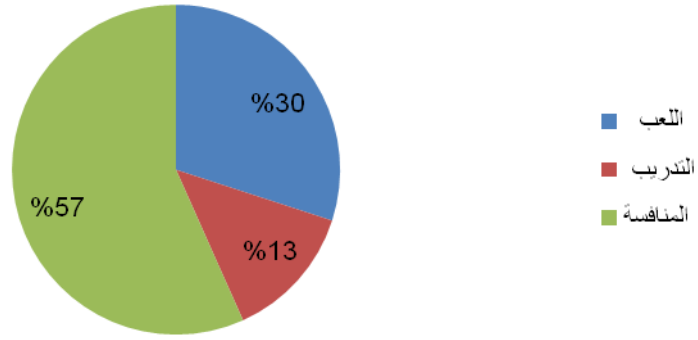
### السؤال الرابع عشر :

- ما هو الشيء الذي يعجبك خلال ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ( اللعب , التدريب , المنافسة ) ؟  
- الغرض من السؤال : معرفة نوع النشاط الذي يجده التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
اللعب	90	30.00%
التدريب	40	13.33%
المنافسة	170	56.67%
المجموع العام	300	100%

### معرفة نوع النشاط الذي يجده التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية



### تحليل النتائج :

إن النسبة الكبيرة من التلاميذ كما يوضحها الجدول أعلاه 56.67% يبرز مدى تفضيل التلاميذ للمنافسة أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية على التدريب بنسبة تقدر بـ : 13.33% واللعب بنسبة 30.00% وهذا يرجع إلى اهتمام التلاميذ بالمنافسة واللعب دون تدريب وهذا هو الجو المشحون بالإثارة والفرحة وهو التعبير الذي لمسناه على أوجه التلاميذ حين طرحنا السؤال .

السؤال الخامس عشر :

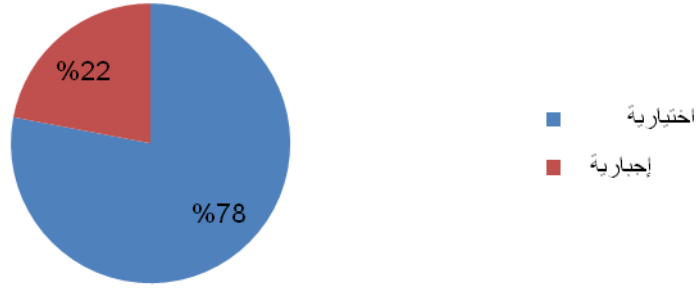
- كيف تفضل أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية ( اختيارية , إجبارية ) ؟.

الغرض منه : معرفة تفضيل التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية إجبارية كانت أم اختيارية وهذا حسب تصورهم ورأيهم بها .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
اختيارية	234	78.00 %
إجبارية	66	22.00 %
المجموع العام	300	100 %

معرفة تفضيل التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية إجبارية كانت أم اختيارية وهذا حسب تصورهم ورأيهم بها



تحليل النتائج :

تبين النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 78.00 % من التلاميذ يفضلون حصة التربية البدنية والرياضية اختيارية و هذا راجع إلى المشاكل المادية التي يتعرض لها المراهق والتي تحول دون تلبية الأسرة لمتطلباته من ألبسة و أحذية رياضية , بالإضافة إلى المشاكل الصحية , بينما 22.00 % يفضلون أن تكون إجبارية وهذا للأهمية الكبيرة للتربية البدنية بالنسبة لجسم الإنسان والنمو السليم , كما تساعد على التكيف مع المجتمع و بالتالي تجنبه للمخدرات و الأخلاق السيئة .

## الجانب التطبيقي

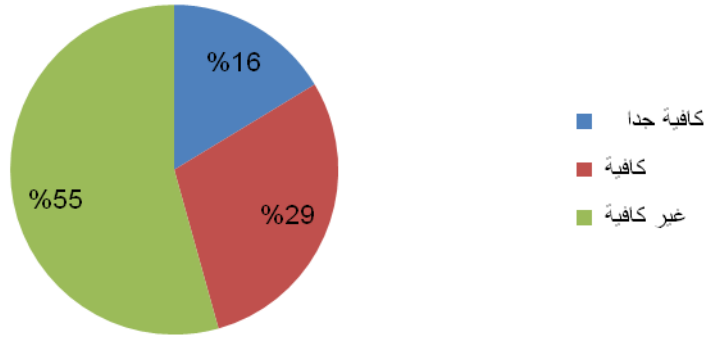
### السؤال السادس عشر :

- في رأيك كيف ترى الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية (كافية جدا , كافية , غير كافية ) ؟ .  
- الغرض من السؤال : معرفة رأي التلاميذ بالنسبة للوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كافية جدا	49	% 16.33
كافية	88	% 29.33
غير كافية	163	% 54.33
المجموع العام	300	% 100

### معرفة رأي التلاميذ بالنسبة للوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية



### تحليل النتائج :

يبين الجدول أعلاه أن نسبة كبير من التلاميذ 54.33% يرون أن حصة واحدة في الأسبوع غير كافية و يقترحون أكثر من حصة وهذا للحفاظ على اللياقة البدنية حسب رأيهم, فيما نجد التلاميذ الذين نسبتهم 29.33% و 16.33% يرون أن الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية كافية وكافية جدا على التوالي .

### السؤال السابع عشر :

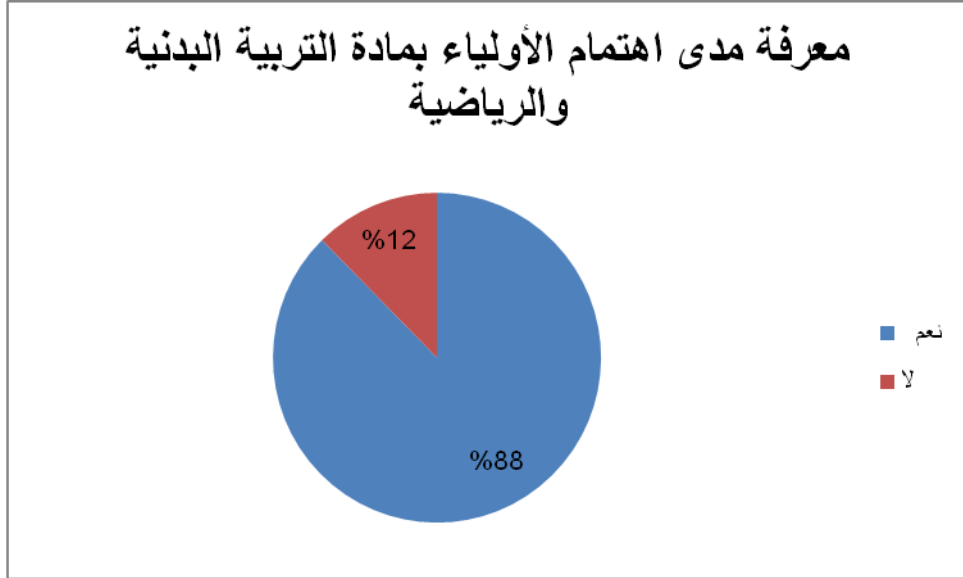
- هل يهتم أولياءك بالنتائج التي تتحصل عليها في مادة التربية البدنية والرياضية ؟.

- الغرض من السؤال :

معرفة مدى اهتمام الأولياء بمادة التربية البدنية والرياضية .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	263	% 87.67
لا	37	% 12.33
المجموع العام	300	% 100



### تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معظم التلاميذ بنسبة % 87.67 يقولون أن أولياءهم يهتمون بالنتائج المتحصل عليها في مادة التربية البدنية والرياضية على وهذا ما يؤكد أن أولياء التلاميذ يركزون بشكل كبير على النشاط البدني لأولادهم لمعرفة فوائدهم هذه المادة خاصة من الجانب النفسي أو الاجتماعي للتلميذ , على عكس % 12.33 قالوا بأن أولياءهم غير مهتمين بنتائج مادة التربية البدنية والرياضية وهذا يعود لعدم وعي الأولياء بفوائد الرياضة على أطفالهم .

## الجانب التطبيقي

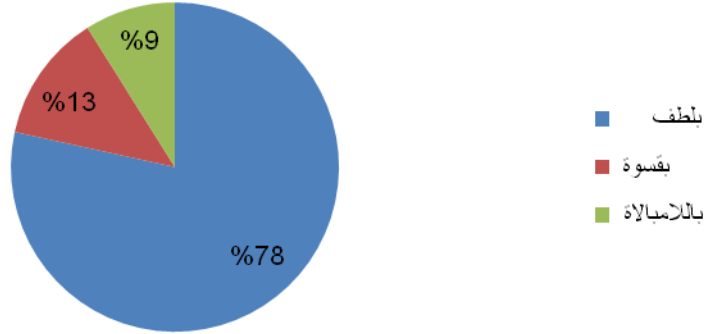
### السؤال الثامن عشر :

- كيف يعاملك الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية (بلطف , بقسوة , باللامبالاة)؟.
- الغرض من السؤال : معرفة طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع تلاميذه أثناء الحصة .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
بلطف	273	78.44 %
بقسوة	44	12.64 %
باللامبالاة	31	8.92 %
المجموع التكراري	348	100 %
المجموع العام	300	100 %

### معرفة طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع تلاميذه أثناء الحصة



### تحليل النتائج :

من الجدول نرى أن نسبة كبيرة تقدر بـ 78.44 % تشعر باللطف في تعامل الأساتذة وهذا راجع لمراعاة أستاذ التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي لتلاميذه , أما نسبة قليلة ترى معاملة الأستاذ إما بقسوة 12.64 % وإما باللامبالاة 8.92 % وهذا راجع لشخصية الأساتذة أو لسوء فهم التلاميذ لمهام الحصة , ولهذا يجب على الأساتذة مراعاة طريقة التعامل مع التلاميذ و هذا باللجوء إلى طريقة الترغيب وتفادي التهيب والقسوة .

## الجانب التطبيقي

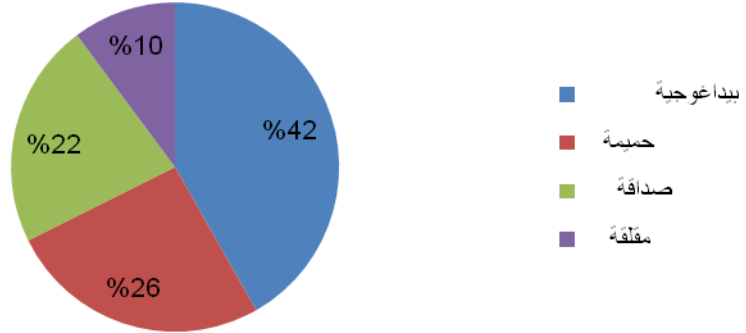
السؤال التاسع عشر :

- ما نوع علاقتك مع أستاذة مادة التربية البدنية والرياضية (بيداغوجية , حميمة , صداقة , مقلقة) ؟ .  
- الغرض من السؤال : معرفة علاقة أساتذة التربية البدنية و الرياضية بتلاميذهم .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
بيداغوجية	160	% 41.78
حميمة	99	% 25.85
صداقة	85	% 22.19
مقلقة	39	% 10.18
المجموع التكراري	383	%100
المجموع العام	300	%100

### معرفة علاقة أساتذة التربية البدنية و الرياضية بتلاميذهم



تحليل النتائج :

نلاحظ أن نسبة 41.78 % ترى أن علاقة الأساتذة بالتلاميذ هي علاقة بيداغوجية وهذا يدل على الجو التربوي السائد أثناء حصة التربية البدنية بينما نسبة 25.85 % و 22.19% وهي متقاربة جدا ترى أن علاقة الأساتذة هي علاقة حميمة وصداقة على التوالي و بأقل نسبة 10.18 % ترى أنها علاقة مقلقة وهذا راجع إلى قلة الانضباط وعدم الاهتمام لبعض التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية .

## الجانب التطبيقي

### السؤال العشرون :

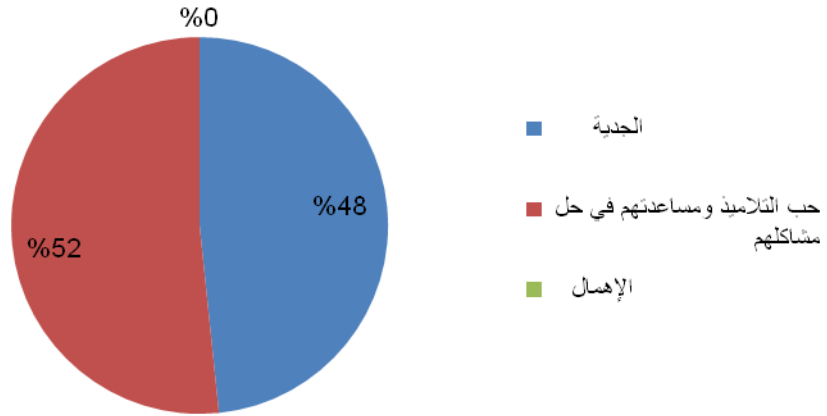
- ما هي الصفات التي يجب أن يتصف بها أستاذك وتشعر بالارتياح ( الجدية , حب التلاميذ و مساعدتهم في حل مشاكلهم , الإهمال ) ؟ .

- الغرض منه : معرفة الصفات التي يجبها التلميذ في الأستاذ .

### جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الجدية	176	% 48.36
حب التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم	188	% 51.64
الإهمال	00	% 00.00
المجموع التكراري	364	% 100
المجموع العام	300	% 100

### معرفة الصفات التي يجبها التلميذ في الأستاذ



### تحليل النتائج :

من خلال النتائج في الجدول أعلاه نرى أن جل التلاميذ يفضلون أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية يحب التلاميذ ويساعدهم في حل مشاكلهم كما يفضلون الجدية في العمل وهذا بنسبة 51.64 % و 48.36 % على التوالي , وهذا ما يجعل الأستاذ يلتزم بالتقرب من تلاميذه وإثراء الحصص كما ونوعا .



## الجانب التطبيقي

السؤال الواحد والعشرون :

- حسب رأيك ما هي أهداف التربية البدنية والرياضية ؟.

- الغرض منه :

معرفة أهداف التربية البدنية والرياضية .

\* من خلال إجابات التلاميذ لاحظنا اتفاق عام على بعض الأهداف وهي :

● المحافظة على رشاقة الجسم .

● الراحة النفسية .

● تقوية الذاكرة .

● اكتساب الأخلاق السامية .

● الترويح على النفس .

● تقوية الإرادة .

● تقوية الجسم .

وهذا دليل على الأهداف الكثيرة للتربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي , الجسمي و السلوكي , وهذا ما

يبين أثرها الكبير على التلاميذ .

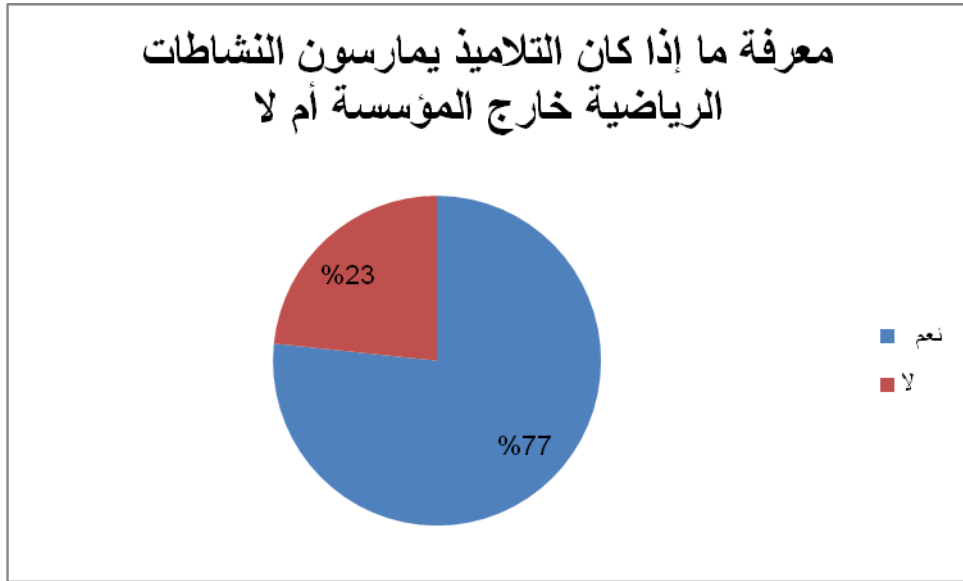
## الجانب التطبيقي

السؤال الثاني والعشرون :

- هل يقتصر نشاطك الرياضي على حصة التربية البدنية والرياضية ؟.
- الغرض منه : معرفة ما إذا كان التلاميذ يمارسون النشاطات الرياضية خارج المؤسسة أم لا .

جدول نتائج الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	230	% 76.67
لا	70	% 23.33
المجموع العام	300	% 100



تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معظم التلاميذ بنسبة % 76.67 يمارسون نشاطات رياضية خارج المؤسسة وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عامل الوقت أو الحجم الساعي للحصة حيث انه غير كاف بالإضافة إلى نقص الوسائل داخل المؤسسة , بينما نسبة %23.33 لا يمارسون نشاطات خارج المؤسسة لعدم إعطائهم أولوية للتربية البدنية والرياضية .

## الجانب التطبيقي

### تفسير النتائج :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان تم التوصل إلى حقائق توقعناها في الفرضيات و المتمثلة في الدور الإيجابي في مساعدة المراهق في تحسين سلوكياته النفسية و الاجتماعية .

### الفرضية الأولى :

تعتبر التربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية ذات تأثير ايجابي على سلوكيات وتصرفات المراهقين فهي تساعد على نمو المراهقين نفسيا واجتماعيا وعقليًا كما تساعدهم على رفع مستواهم الدراسي وتسمح لهم باكتساب عدة خصال حميدة كالتعاون و الإخوة و الاحترام و حسن السيرة و الاندماج ضمن الجماعة و يظهر ذلك جليا في الأسئلة التالية : ( 1 , 4 , 7 , 10 ) .

### الفرضية الثانية :

" المرابي الرياضي يساعد المراهقين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في إدماجهم ضمن الجماعة فهذا يؤثر ايجابيا على سلوكياته في المجتمع , فقد بينت لنا النتائج الدور الفعال الذي يلعبه الأستاذ في تحفيز التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي , فممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية تعمل على تربية المراهقين وتنشئة اجتماعية صالحة تعود بالفائدة عليه وعلى المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه و يظهر ذلك في الأسئلة: ( 18 , 19 , 20 ) .

### التوصيات و الاقتراحات :

ومن خلال الدراسات التي قمنا بها لاحظنا التدهور الملحوظ الذي تعاني منها الرياضة المدرسية ويرجع ذلك لعدم اهتمام القائمين عليها وإعطائها الأهمية اللازمة التي نلجئ من جرائها ثمار الممارسة الرياضية لذا نتوجه للمعنيين بالأمر ونقترح عليهم ما يلي :

1- لا بد من الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضة ، و توفير كافة الشروط الضرورية من أجل أن يقوم بدورها بالشكل المطلوب.

2- إعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي لأن الدراسة أوضحت لنا أنه كلما كان الوقت طويلا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة ، يجعلها مرتين في الأسبوع ؛ لأنه نظرا إلى تأثيرها على سلوك الطلبة فحصة واحدة في الأسبوع لا تكفي.

3- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، بالانخراط في نوادي رياضية ، لملا أوقات الفراغ بنشاط ايجابي .

4- الاهتمام أكثر بزيادة الحصص لمادة التربية البدنية والرياضية لان التلاميذ المرحلة الثانوية هم الفئة التي يجب الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي لهم .

5- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأقسام من قبل الإدارة ، و ما تشمل عليه المنافسة بين مختلف التلاميذ مع تكريم الفرق التي تتمتع بالروح الرياضية.

6- إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية وجعلها مادة أساسية في المنظومة التربوية .

7- إنشاء فرع خاص للتربية لبدنية في الثانوية .

8- تشجيع المراهقين للانضمام إلى نوادي رياضية .

10- توفير المنشآت الرياضية والوسائل المادية للممارسات الجيدة لنشاط البدني والرياضي .

11- تنظيم المنشآت المدرسية قصد تحفيز التلاميذ للممارسة الرياضية .

12- رفع معامل التربية البدنية والرياضية .

13- التكوين في الجانب النفسي الاجتماعي لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

14- الاهتمام بجانب التوعية لأهمية هذه المادة في تحسين السلوك النفسي الاجتماعي للمراهق .

15- تنظيم تربصات للأساتذة قصد الاطلاع على الجديد في مجال التربية البدنية والرياضية .

16- التكوين الجيد في الجانب البيداغوجي والبيسيكولوجي نظرا لصعوبة مرحلة المراهقة.

خاتمة

### خاتمة :

لقد تم بحمد الله وعونه انتهاء هذا البحث المتواضع الذي أخذ منا انجازة وقتنا وجهدا كبيرين حيث ركزنا في دراستنا على معرفة أثر التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية فأردنا معرفة هل حقيقة الرياضة المدرسية تساعد التلاميذ على تحسين سلوكياتهم النفسية والاجتماعية , وتأثيرها ايجابيا عليها كما أردنا تسليط دور المربي في مساعدة المراهقين أثناء حصص التربية البدنية في إدماجهم ضمن الجماعة ومدى تأثير ذلك على حياتهم داخل المجتمع .

انصب اهتمامنا معرفة التربية البدنية في الثانوية لأنها مادة لم تأخذ حظها الوافر من الاهتمام من طرف المؤسسات التعليمية و الهيئات المعنية بالرغم من الأثر الايجابي الذي تركه على المراهق الذي يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها عدة تغيرات وتفرض عليه متطلبات نفسية واجتماعية وعقلية قد لا يتأقلم معها حيث أن التربية البدنية تكسب للمراهق الجسم السليم والمزاج المتزن و الشخصية السوية والبنية الجسدية القوية و الحصول الحميدة والأخلاق السامية كالتعاون والاعتماد على النفس والصبر ... .

من خلال الدراسة الميدانية والنتائج المتحصل عليها أكدنا فعلا على العلاقة الوطيدة بين التربية البدنية والرياضية والجانب النفسي الاجتماعي للمراهق حيث أنها علاقة لا نستطيع تجاهلها وذلك للفائدة الكبيرة التي يجنيها المراهق من خلال ممارسته للتربية البدنية والرياضية لكن نظرا للفهم الخاطئ للمفهوم الصحيح والحقيقي للرياضة المدرسية و علاقتها للجانب النفسي والاجتماعي للتلاميذ حال دون تحقيق أهداف مدينة بصفة متكاملة وفعالية فالمعلومات والنتائج المتوصل إليها من خلال التحاليل والاستنتاجات التي قمنا بها تبرز النقائص الملحوظة في توفيق المعلومات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في العلوم النفسية والاجتماعية , بالإضافة إلى المشاكل الهيكلية كنقص المنشآت الرياضية المدرسية وغياب تكفل كامل بالمراهق حال دون وصل التربية البدنية إلى أهدافها السامية , من إعداد الفرد نفسيا واجتماعيا و بدنيا ولهذا نتوجه إلى جميع المسؤولين والمعنيين بالاهتمام أكثر بالرياضة المدرسية وإعطائها كل الإمكانيات اللازمة لتحقيق أهدافها ميدانيا , بالإضافة إلى إعداد المربين والإطارات إعدادا كاملا كما و نوعا لتحقيق الأهداف المسطرة.

فالتربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية هامة لتكون المراهق تكويننا شاملا ومتكاملا من مختلف النواحي البدنية , النفسية , الاجتماعية , العقلية , فالرياضة المدرسية بمثابة الخزان الرئيسي والممول الأول لرياضة النخبة , وعلى هذا الأساس لابد من رد الاعتبار لها , واندماجها في المنظومة التربوية بشكل جدي وذلك حتى يتسنى للمراهقين إبراز إمكانياتهم وتطوير قدراتهم البدنية والحفاظ على صحتهم وهذا من خلال التربية البدنية المنظمة والسليمة المبينة على أسس علمية .

ومن خلال الدراسات التي قمنا بها لاحظنا التدهور الملحوظ الذي تعاني منها الرياضة المدرسية ويرجع ذلك لعدم اهتمام القائمين عليها وإعطائها الأهمية اللازمة التي نلجئ من جرائها ثمار الممارسة الرياضية لذا نتوجه للمعنيين بالأمر ونقترح عليهم ما يلي :

## الخاتمة

---

و أخيرا يمكننا القول أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق فعلا لتحسين سلوكياته النفسية الاجتماعية كما نتمنى أن تجد آرائنا واقتراحاتنا آذانا صاغية قصد الرفع من مستوى الرياضة المدرسية التي تعتبر أساس النهضة الرياضية لأي بلد كان .



# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع :

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع , أصول التربية - القاهرة , دار الفكر العربي , 1995.
- 2- أنجيلا ميسي , التربية الحديثة , على شاهين - بيروت , (د.ت), 1982 .
- 3- أحمد مختار عطاظة , العملية التطبيقية - ط 3 - القاهرة , مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر , 1962 .
- 4- محمد خير الدرع , المكتبة الأموية .
- 5- فيصل ياسين الشاطي .
- 6- شارل بيوتشر , أسس التربية البدنية , دار الكتاب اللبناني , سنة 1964.
- 7- د. قاسم حسن البدر , نظرية التربية البدنية .
- 8- مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة , دروس في التربية وعلم النفس , سنة 1973.
- 9- دكتورة غنيابات محمد أحمد فرج , مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية , دار فكر العرب مراد حسن , القاهرة .
- 10- الميثاق الوطني العنوان 07 المادة 09 .
- 11- عبد الحميد محمد الهشمي , مبادئ علم النفس الاجتماعي , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1992 .
- 12- خير الله عصار , مبادئ عن علم النفس الاجتماعي , , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1984 .
- 13- مصطفى سويف , مقدمة لعلم النفس الاجتماعي , ط2 , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة , 1996 .
- 14- شاذلي هول , علم النفس الطفل المراهق , ط5 - بيروت , دار المعارف , 1981 .
- 15- عباس محمد عوض , المدخل إلى علم النفس والطفولة , المراهقة الشيخوخة , بيروت , دار المعرفة , 1997 .
- 16- عزت برادات , مدخل إلى التربية , ط3 , القاهرة , دار الفكر , 1987 .
- 17- مالك سليمان المخول , علم النفس الطفولة , المراهقة , دمشق , مؤسس الوحدة , 1980 .
- 18- محمد عوض بسيوني , فيصل ياسين الشاطي , نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية , ط3 , الجزائر , د.م.ج , 1992 .
- 19- محمد منير مرسي , أصول التربية , الجزائر , د.م.ج , (د.ت) .
- 20- فؤاد البهي السيد , ط2 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1980 .
- 21- ميخائيل إبراهيم أسعد , مشكلة الطفولة والمراهقة , دار الأفاق الجديدة , بيروت .
- 22- فوزي الحافظ , المراهقة , دراسة سيكولوجية , دار النهضة العربية للدراسات والنشر , سنة 1981 .

## قائمة المصادر والمراجع

---

- 23- محمد عماد الدين إسماعيل , النمو مرحلة المراهقة , دار القلم , الكويت , 1981 .  
24- أحمد بن دانية , جيدة المدرسة والحياة , نوفمبر 1993 , العدد 14 , جريدة شهرية .

### قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 1- Kennethy , gerger et mury M.Gergen , physiologie social ....  
traduit par syvie jutras et Claude champagne , caude humel , Edition  
études vivantes.
- 2- programme EPS , secrétariat d'état a l'enseignement secondaire et  
technique direction des enseignants , Mai 1981 .

الملاحق

معهد التربية البدنية و الرياضية  
جامعة الجلفة

وزارة التعليم العالي  
والبحث العلمي

في إطار بحث علمي بعنوان : النشاط البدني والرياضي و أثره على الجانب النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة  
الثانوية .

نرجو منكم أعزائي التلاميذ ملاء هذه الاستمارة والإجابة على أسئلتها وبصراحة من أجل التوصل إلى  
نتائج دقيقة تفيد في الدراسة ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.  
ملاحظة : توضع العلامة X على الإجابة المختارة .

- المؤسسة : .....
- السن : .....
- الجنس : .....

## الملاحق

- س1 - هل التربية البدنية والرياضية تساعدك في استيعاب دروسك ؟  
نعم :  لا :
- س2 - هل النتائج التي تحصلت عليها في التربية البدنية والرياضية ؟  
جيدة :  حسنة :  متوسطة :  ضعيفة :
- س3 - هل ممارستك للتربية البدنية والرياضية تكشف لك زملائك وتتعرف عليهم ؟  
كثيرا :  قليلا :  لا :
- س4 - هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق ؟  
جو التفاهم بين التلاميذ :  جو التآخي بين التلاميذ :   
جو التعاون بين التلاميذ :  جو عدواني بين التلاميذ :
- س5 - هل تمارس التربية البدنية والرياضية في الثانوية بصفة مستمرة ؟  
نعم :  لا :
- س6 - هل حصص التربية البدنية والرياضية تعلم لك ؟  
الانضباط :  النظام :  احترام الغير :
- س7 - هل تساعد التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع ؟  
كثيرا :  قليلا :  لا :
- س8 - هل للتربية البدنية والرياضية الأثر الإيجابي على الجانب النفسي الاجتماعي لك ؟  
نعم :  لا :
- س9 - هل التربية البدنية والرياضية تخلق لك مشاكل .  
صحية :  اجتماعية :  نفسية :  لا توجد مشاكل :
- س10 - في رأيك هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تنمي ( في حالة عدة أجوبة رقمها من 1 إلى 4 على الترتيب ) ؟ .  
العمل العقلي :  الذاكرة :  الثقة :  الاستقلالية :
- س11 - رتب حسب رأيك أدوار التربية البدنية والرياضية ؟  
تكوين شخصية قوية :  اكتشاف أخلاق سامية :   
الترويح والترفيه :  توفير الراحة النفسية :
- س12 - في رأيك هل تساعد التربية البدنية والرياضية على حل مشكل كل من العزلة و الاكتئاب و الخجل ؟  
نعم :  لا :

## الملاحق

- س13 : ما هو شعورك أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟  
الراحة :  القلق :  الملل :
- س14 : ما هو الشيء الذي يعجبك خلال ممارستك للتربية البدنية والرياضية ؟  
اللعب :  التدريب :  المنافسة :
- س15 : كيف تفضل حصّة التربية البدنية والرياضية ؟  
إختيارية :  إجبارية :
- س16 : في رأيك كيف ترى الوقت المخصص لحصّة التربية البدنية والرياضية ؟  
غير كاف :  كاف :  كاف جدا :
- س17 : هل يهتم أولياؤك بالنتائج التي تتحصل عليها في مادة التربية البدنية والرياضية؟  
نعم :  لا :
- س18 : كيف يعاملك الأستاذ في حصّة التربية البدنية والرياضية ؟  
بلطف :  بقسوة :  باللامبالاة :
- س19 : ما نوع علاقتك بأستاذ التربية البدنية والرياضية ؟  
حميمة :  بيداغوجية :  مقلقة :  مميزة :
- س20 : ما هي الصفات التي تجبدها في أستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تشعرك بالارتياح ؟  
الجدية :  الإهمال :  المساعدة :
- س21 : حسب رأيك ما هي أهداف التربية البدنية والرياضية ؟  
\*
- \*
- \*
- \*
- س22 : هل يقتصر نشاطك الرياضي على حصّة التربية البدنية والرياضية ؟  
نعم :  لا :

