

## 1 الأستبيان الخاص بالتلاميذ

السؤال الأول: هل تمارس الرياضة خارج الثانوية؟

الغرض: معرفة وجود ثقافة بدنية لدى المراهق المستجوب.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
01	26	34	60	1.06	0.01	0.05	1	غير دال
التكرارات	26	34	60		6.63	3.84		
النسبة %	43.33	56.67	100		6.63	3.84		

## الجدول رقم 01:

يبين إجابات التلاميذ حول ممارسة الرياضة خارج الثانوية أو عدم ممارستها.

## عرض وتحليل

من الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى ممارسة أو عدم ممارسة التلاميذ للرياضة خارج الثانوية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول وجدنا أن 56.67% من التلاميذ كانت إجاباتهم بنعم في حين أن 43.33% كانت إجاباتهم بلا، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث قمنا بحساب ك<sup>2</sup> 2 تحصلنا على 1.06 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك<sup>2</sup> الجدولة أكبر من ك<sup>2</sup> المحسوبة أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين التكرارات الدالة على ممارسة التلاميذ للرياضة خارج الثانوية أو عدمها.

**السؤال الثاني:** هل تتلقى تشجيعا من طرف أسرتك؟  
**الغرض:** معرفة موقف الأسرة اتجاه الرياضة.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
02	20	40	60	6.66	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	20	40	60		6.63	3.84		
النسبة %	33.33	66.67	100					

### الجدول رقم 02:

يبين إجابات التلاميذ حول تلقي تشجيع من طرف الأسرة تجاه ممارسة الرياضة.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 66.67% من التلاميذ المستجوبين يتلقون تشجيع من طرف أسرهم على ممارسة الرياضة، في حين أن نسبة 33.33% لا يتلقون هذا التشجيع، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 6.66 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يتلقون تشجيع من طرف أسرهم نحو ممارسة الرياضة مع التلاميذ الذين لا يتلقون هذا التشجيع.

**السؤال الثالث:** أي الرياضات المفضلة في الوسط العائلي؟  
**الغرض:** معرفة مدى ميل الأسرة للرياضات الجماعية أو الفردية وتأثيرها على المراهق.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
03			60	13.06	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	16	44			6.63	3.84		
النسبة %	26.67	73.33	100					

### الجدول رقم 03:

يبين نوع الرياضة المفضلة في الوسط الأسري للمراهق.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة أي رياضة مفضلة في الوسط الأسري ومن خلال نتائج الموضحة في الجدول تبين أن نسبة 73.33% من أسر التلاميذ المستجوبين تفضل الألعاب الجماعية، في المقابل نجد نسبة 26.67% من الأسر تفضل الألعاب الفردية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابلها التكرارات المبينة في الجدول وجدنا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 13.06، وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات إذ يوجد اختلاف جوهري بين أسر التلاميذ التي تفضل الرياضات الجماعية والأسر التي تفضل الرياضات الفردية.

السؤال الرابع: كيف تبدو لك حصة التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض: معرفة نظرة المراهق لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
04			60	26.66	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	10	50			6.63	3.84		
النسبة %	17.67	83.33	100					

#### الجدول رقم 04:

يبين نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية إن كانت ذات أهمية أو غير مهمة.

#### عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 83.33% من التلاميذ المستجوبين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مهمة، في حين أن نسبة 17.67% يرونها حصة غير مهمة، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 26.66 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات إذ يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية والذين يرون عدم أهمية هذه الحصة.

**السؤال الخامس:** هل ترتاح نفسياً أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الغرض:** معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا	نوعاً ما			0.01	0.05		
05	46	14	00	60	55.60	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	76.66	23.34	00	100					
النسبة %									

### الجدول رقم 05:

يبين مدى الراحة النفسية التي تتناوب التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين مدى الراحة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 76.66% من التلاميذ يحسون بالراحة النفسية، في حين أن نسبة 23.34% لا يحسون بهذه الراحة، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 55.60 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أن هناك إختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يحسون بالراحة النفسية والذين لا يحسون بهذه الراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

**السؤال السادس:** ما هو شعورك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الغرض:** معرفة الشعور الداخلي وما قد ينجم عنه من التصرفات أثناء الحصة.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	القلق	السعادة	الملل			0.01	0.05		
06	20	30	10	60	10	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	20	30	10	60	10	9.21	5.99	2	دال
النسبة %	33.33	50	17.34	100	10	9.21	5.99	2	دال

### الجدول رقم 06:

يبين نوع الشعور الذي ينتاب التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول الذي يبين نوع الشعور الذي ينتاب التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ يشعرون بالسعادة، في حين أن نسبة 33.33% يشعرون بالقلق، في حين نجد أن نسبة 17.34% يشعرون بالملل، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 10 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يشعرون بالقلق والذين يشعرون بالسعادة وكذلك الذين يشعرون بالملل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

**السؤال السابع:** كيف تؤثر عليك حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية؟  
**الغرض:** معرفة العلاقة الموجودة بين حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على المراهق في المجتمع.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	الصدافة	الاندماج	لاشيء			0.01	0.05		
07	32	24	4	60	20.80	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	53.33	40	6.67	100					
النسبة %									

#### الجدول رقم 07:

يبين كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ من الناحية الاجتماعية.

#### عرض وتحليل

من خلال الجدول والذي يبين كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ من الناحية الاجتماعية، نلاحظ أن نسبة 53.33% من التلاميذ يرون أن هذه الحصة تساعدهم على تكوين صداقة، في حين أن نسبة 40% تساعدهم على الاندماج، أما نسبة 6.67% يرون أنها لا تساعدهم على شيء، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمع، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 20.80 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أن هناك إختلاف جوهري بين التلاميذ الذين أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير عليهم من الناحية الاجتماعية والذين يرون أن ليس لها تأثير.

**السؤال الثامن:** كيف يعاملك أستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية؟  
**الغرض:** معرفة الأسلوب المتبع في المعاملة وتأثيرها على المراهق.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	حسنة	سيئة	عدم الإجابة			0.01	0.05		
08	48	8	4	60	59.20	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	48	8	4			9.21	5.99		
النسبة %	80	13.33	6.67	100					

### الجدول رقم 08:

يبين إجابات التلاميذ حول معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية للتلاميذ، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 80% من التلاميذ يعتبرون أن معاملة الأستاذ لهم حسنة، في حين نجد أن نسبة 13.33% من التلاميذ يعتبرونها معاملة سيئة، ونسبة 6.67% لم يبدوا رأيهم اتجاه معاملة الأستاذ لهم، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 59.20 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يعتبرون أن معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لهم حسنة والذين يعتبرونها سيئة وكذلك الذين امتنعوا عن الإجابة.

**السؤال التاسع:** هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك أكثر احتكاكا مع زملاء؟

**الغرض:** معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في علاقة المراهق مع زملائه.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
09	6	54	60	38.40	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	6	54	60		6.63	3.84		
النسبة %	10	90	100					

### الجدول رقم 09:

بين إجابات التلاميذ حول العلاقة الموجودة بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ المستجوبين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الاحتكاك بالزملاء، في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 38.40 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات إذ يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على علاقتهم بزملائهم.

**السؤال العاشر:** كيف تحس بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الغرض:** معرفة شعور المراهق بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	منبسط	متوتر	عدم الإجابة			0.01	0.05		
10	منبسط	متوتر	عدم الإجابة	60	62.40	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	48	12	00			9.21	5.99		
النسبة %	80	20	00	100					

### الجدول رقم 10:

يبين إجابات التلاميذ حول حالتهم النفسية بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية.  
**عرض وتحليل**

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الحالة النفسية للتلاميذ بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 80% من التلاميذ يشعرون بالانبساط، في حين نجد أن نسبة 20% من التلاميذ يشعرون بالتوتر، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 62.40 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين بالانبساط بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية والذين يحسون بالتوتر.

**السؤال الحادي عشر:** إذا كانت لديك مشاكل نفسية كالإحباط والقلق والتوتر، هل حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على هذه المشاكل بـ إزالتها أو التقليل منها أو ليس لها أثر؟  
**الغرض:** معرفة كيفية معالجة حصة التربية البدنية والرياضية للمشاكل النفسية.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	إزالتها	تخفيفها	ليس لها أثر			0.01	0.05		
11	20	34	6	60	19.60	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	33.33	56.66	10	100		9.21	5.99		
النسبة %									

### الجدول رقم 11:

يبين إجابات التلاميذ حول معالجة المشاكل النفسية عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين مدى معالجة حصة التربية البدنية والرياضية للمشاكل النفسية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 56.33% من إجابات التلاميذ تشير إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من المشاكل النفسية للفرد، في حين نجد أن نسبة 33.33% من إجابات التلاميذ تشير إلى إزالة هذه المشاكل، ونسبة 10% ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية ليس لها أثر على المشاكل النفسية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 19.60 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يشعرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في إزالة أو تخفيف مشاكلهم النفسية والذين يرون أن ليس لها أثر.

**السؤال الثاني عشر:** هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على توازن شخصيتك؟

**الغرض:** معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب شخصية سوية للمراهق.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
12	60	60	60	2.40	0.01	0.05	1	غير دال
التكرارات	24	36	60		6.63	3.84		
النسبة %	40	60	100					

### الجدول رقم 12:

يبين إجابات التلاميذ حول تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على توازن شخصية الفرد.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من التلاميذ المستجوبين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على توازن شخصيتهم، في حين أن نسبة 40% يرون عكس ذلك، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 2.40 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه لا يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على المشاكل النفسية مع الذين يرون عكس ذلك.

**السؤال الثالث عشر:** كيف تفضل أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الغرض:** معرفة الطريقة الواجب استعمالها لإدماج المراهق في الرياضة.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	اختيارية	إجبارية	عدم الإجابة			0.01	0.05		
13	20	40	00	60	40	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	20	40	00			9.21	5.99		
النسبة %	33.33	66.67	00	100					

### الجدول رقم 13:

يبين إجابات التلاميذ فيما يخص إجبارية أو اختيارية حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين مدى اختيارية أو إجبارية حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من التلاميذ يفضلون أن الحصة إجبارية، في حين نجد أن نسبة 33.33% من التلاميذ يفضلونها اختيارية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 40 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يفضلون أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية إجبارية والذين يفضلونها اختيارية.

السؤال الرابع عشر: ما رأيك في حصة التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض: معرفة مكانة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	مفضلة	عادية	غير مرغوب فيها			0.01	0.05		
14	36	22	2	60	29.20	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	36	22	2			9.21	5.99		
النسبة %	60	36.66	3.34	100					

#### الجدول رقم 14:

يبين رأي التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

#### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين رأي التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 60% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية هي حصة مفضلة، في حين نجد أن نسبة 36.66% من التلاميذ يرونها كباقي الحصص، والذين يرون أنها حصة غير مرغوب فيها فبلغت نسبتهم 3.34%، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 29.20 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرونها حصة مفضلة والذين يرونها كباقي الحصص.

**السؤال الخامس عشر:** كيف تفضل أن تمارس حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الغرض:** معرفة مدى مساهمة النشاط البدني في إدماج المراهق ضمن الجماعة.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
15			60	2.40	0.01	0.05	1	غير دال
التكرارات	24	36			6.63	3.84		
النسبة %	40	60	100					

### الجدول رقم 15:

يبين إجابات التلاميذ حول تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على توازن شخصية الفرد.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من التلاميذ المستجوبين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على توازن شخصيتهم، في حين أن نسبة 40% يرون عكس ذلك، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 2.40 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه لا يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على المشاكل النفسية مع الذين يرون عكس ذلك.

**السؤال السادس عشر:** ما هو رد فعلك عند تعرضك لسلوك عدواني سواء كان لفظي أو جسدي من طرف الزميل؟  
**الغرض:** معرفة مدى تحكم المراهق في ذاته عند تعرضه لأي سلوك عدواني وما يكون رد فعله.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	تسامح	تقابل بالمثل	لا تبالي			0.01	0.05		
16	46	02	12	60	53.20	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	76.66	3.33	20	100					
النسبة %									

### الجدول رقم 16:

يبين إجابة التلاميذ عن التصرف الصادر منه عند تعرضهم لأي سلوك عدواني.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين رد الفعل الصادر عن التلاميذ عند تعرضهم لأي سلوك عدواني، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 76.66% من التلاميذ كان رد فعلهم التسامح، في حين نجد أن نسبة 20% من التلاميذ لا يباليون، ونسبة 3.33% يردون بالمعاملة بالمثل، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 53.20 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ في نوع رد الفعل عند التعرض لأي سلوك عدواني.

**السؤال السابع عشر:** هل تشعر بالندامة أو السرور أو لا تشعر بشيء عندما يصدر منك تصرف تؤذي به زميلك؟  
**الغرض:** معرفة شعور المراهق عندما يؤذي الآخرين.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	سرور	ندامة	لا تشعر بشيء			0.01	0.05		
17	00	54	6	60	87.60	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	00	54	6			9.21	5.99		
النسبة %	00	90	10	100					

### الجدول رقم 17:

يبين إجابة التلاميذ عن نوع الإحساس الذي يشعرون به عند إيذاء الآخرين.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين إحساس التلميذ عند إيذاء الزميل، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ يشعرون بالندامة، في حين نجد أن نسبة 10% من التلاميذ لا يشعرون بشيء، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 87.60 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين من حيث نوع الشعور بعد إيذاء زميله بالتصرف الصادر عنه.

السؤال الثامن عشر: ما هو السلوك العدوانى الأكثر ظهورا عند المراهق؟  
الغرض: معرفة نوع السلوك العدوانى الصادر عن التلاميذ.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لفظي	جسدي	كلاهما			0.01	0.05		
18	36	4	20	60	25.60	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	60	6.66	33.34	100					
النسبة %									

### الجدول رقم 18:

يبين إجابات التلاميذ حول نوعية السلوك العدوانى الصادر من طرف المراهقين.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين جواب التلاميذ، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 60% من التلاميذ يصدر عنهم سلوك عدوانى لفظي، في حين نجد أن نسبة 6.66% من التلاميذ يصدر عنهم سلوك عدوانى جسدي، والذين يصدر عنهم كلا السلوكين فبلغة نسبتهم 33.34%، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 25.60 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث نوعية السلوك العدوانى.

**السؤال التاسع عشر:** هل حصة التربية البدنية والرياضية ميدان للعدوان؟  
**الغرض:** معرفة مدى انتشار العدوانية في حصة التربية البدنية والرياضية أو زوالها من خلال ممارستها.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
19	60	6	60	38.4	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	54	6	60		6.63	3.84		
النسبة %	90	10	100					

### الجدول رقم 19:

يبين إجابات التلاميذ فيما يخص انتشار السلوكات العدوانية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ المستجوبين تشير إلى عدم وجود العدوان خلال حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 10% يرون عكس ذلك، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 38.4 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه لا يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية ميدان للعدوان مع الذين يرون أنها ليست ميدان للعدوان.

**السؤال العشرون:** هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تهذيب السلوك؟  
**الغرض:** معرفة إمكانية التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
20	60	60	60	60	6.63	3.84	1	دال
التكرارات	00	60	60	60	6.63	3.84	1	دال
النسبة %	00	100	100	60	6.63	3.84	1	دال

### الجدول رقم 20:

يبين إجابات التلاميذ في مدى إمكانية حصة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك العدواني للمراهقين.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى إمكانية حصة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك العدواني، إذ نلاحظ أن نسبة 100% من التلاميذ المستجوبين يرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية إمكانية كبيرة في تهذيب السلوك العدواني، بينما انعدمت النسبة المناقضة لهذا الرأي، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ حصلنا على 60 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه لا يوجد اختلاف جوهري بين التلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية من أهم الرسائل التي تساهم في تهذيب السلوك مع الذين يرون عكس ذلك.

السؤال الواحد والعشرون: في حالة صدور خطأ منك. ما هو الأستاذ المفضل لديك؟  
الغرض: معرفة نوع الأستاذ المفضل لدى المراهقين بعد ارتكابهم خطأ.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	يرشدك	لا يبالي	يعاقبك			0.01	0.05		
21	50	10	00	60	70	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	83.34	16.66	00	100					
النسبة %									

### الجدول رقم 21:

يبين إجابات التلاميذ حول الأستاذ المفضل لديهم.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين إجابات التلاميذ حول الأستاذ المفضل لديهم، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 83.34% من التلاميذ يفضلون الأستاذ الذي يرشدهم بعد قيامهم بسلوك عدواني، في حين نجد نسبة 16.66% من التلاميذ تفضل الأستاذ غير المبالي والذي يترك لهم المجال مفتوح، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 70 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث تفضيلهم للأستاذة على أساس المعاملة.

## 2 خلاصة الاستبيان الخاص بالتلاميذ

بعد عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها حول دور ممارسة الرياضة وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية ومدى تأثيرها في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق حيث استخلصنا مايلي:

- الدور الذي تلعبه الأسرة في تشجيع المراهق لممارسة الرياضة.
- إجبارية حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي للتخلص من المشاكل والترفيه عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- ميول التلاميذ أكثر للرياضات الجماعية دون قصد إهمال الرياضات الفردية.
- شعور المراهق بالراحة النفسية بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية دليل على أن هذه الأخيرة تعمل على معالجة المشاكل التي يعاني منها المراهق، كما أنه يحس بالراحة التامة التي تدفعه لأن يكون مهيباً لاستيعاب المواد الأخرى.
- ممارسة الرياضة لها دور كبير في اكتساب المراهق شخصية سليمة ومنتزعة من الناحية الاجتماعية والخلقية مما يكون لها تأثير على التقليل من السلوكيات العدوانية.

## 3 الاستبيان الموجهة للأساتذة

السؤال الأول: هل يهتم التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض: معرفة مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية وإقبالهم على النشاطات الرياضية.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
01	4	16	20	7.20	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	20	80	100		6.63	3.84		
النسبة %								

## الجدول رقم 01:

يبين إجابات الأساتذة حول اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

## عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية من خلال إجابات الأساتذة، إذ نلاحظ أن نسبة اهتمام التلاميذ تقدر بحوالي 80%، في حين أن نسبة عدم اهتمام التلاميذ تقدر بـ 20%، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 7.20 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري بين اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية وعدم الاهتمام.

**السؤال الثاني: كيف يظهر التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية؟**  
**الغرض:** مدى قدرة معرفة الأستاذ للحالة النفسية للمراهقين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	القلق	الارتياح	الملل			0.01	0.05		
02	4	14	2	20	12.41	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	20	70	10	100		النسبة %			

### الجدول رقم 02:

يبين إجابات الأساتذة عن حالة التلميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف التلاميذ عند القيام بحصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال الاستبيان الموجه للأساتذة تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 70% تشير إلى أن التلاميذ الذين هم في حالة ارتياح، في حين نجد نسبة 20% من التلاميذ في حالة القلق، وباقي النسبة أي 10% تمثل التلاميذ الذين هم في حالة ملل، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 12.41 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري نحو الشعور الذي ينتاب التلاميذ خلال التربية البدنية والرياضية بين الملل والارتياح والقلق.

**السؤال الثالث:** أي الألعاب التي تظهر فيها السلوكات العدوانية؟  
**الغرض:** معرفة الألعاب التي تكون فيها السلوكات العدوانية.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
	جماعية	فردية			0.01	0.05		
03	17	3	20	14.90	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	85	15	100		6.63	3.84		
النسبة %								

### الجدول رقم 03:

يبين إجابات الأساتذة في نوعية الألعاب التي تظهر فيها السلوكات العدوانية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة نوع الألعاب التي تظهر فيها السلوكات العدوانية ومن الأرقام المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 85% من إجابات الأساتذة كانت نحو الألعاب الجماعية، ونسبة 15% اتجاء الألعاب الفردية، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 14.90 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري بين الألعاب التي تكثر فيها السلوكات العدوانية.

**السؤال الرابع:** هل ممارسة الرياضة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في الاندماج الاجتماعي للمراهق؟  
**الغرض:** معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق داخل الجماعة.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
04	2	18	20	12.80	6.63	3.84	1	دال
التكرارات	10	90	100					
النسبة %								

#### الجدول رقم 04:

يبين إجابات الأساتذة حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي للمراهق.

#### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في الاندماج ، إذ نلاحظ أن نسبة 90% من الأساتذة كانت إجاباتهم بأن للحصة دور كبير في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى المراهق ، في حين نجد نسبة 10% ترى عدم دور حصة التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 12.80 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري في الدور الذي تحققه حصة التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي للمراهق.

**السؤال الخامس:** هل للتربية البدنية والرياضية دور في ضبط وتقليل السلوك العدوانية؟  
**الغرض:** معرفة دور حصة البرية البدنية والرياضية في القليل من السلوكات العدوانية.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
05	لا	نعم	20	20	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	00	20			6.63	3.84		
النسبة %	00	100	100					

### الجدول رقم 05:

يبين دور التربية البدنية والرياضية في ضبط السلوكات العدوانية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في ضبط وتقليل السلوكات العدوانية لدى المراهقين، ومن خلال إجابات الأساتذة نلاحظ أن نسبة 100% من الإجابات تؤكد الدور الكبير الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في ضبط وتقليل السلوكات العدوانية، في حين أن نسبة 00% من إجابات الأساتذة ترى أن ليس هناك دور للحصة في ضبط السلوكات العدوانية لدى المراهق، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ حصلنا على 20 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري بين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط السلوكات العدوانية لدى المراهق.

**السؤال السادس:** هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في توافق المراهق نفسيا واجتماعيا؟

**الغرض:** معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
06	2	18	20	12.80	6.63	3.84	1	دال
التكرارات	10	90	100					
النسبة %								

### الجدول رقم 06:

يبين إجابات الأساتذة في معرفة مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى تحقيق حصة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق، تحصلنا على الأرقام المنظمة في الجدول ووجدنا أن نسبة 90% من إجابات الأساتذة أن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق توافق نفسي واجتماعي، في حين أن عدم التوافق تمثله نسبة 10%، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 12.80 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري بين توافق المراهق نفسيا واجتماعيا من عدم توافقه.

**السؤال السابع:** هل يتغير السلوك العدوانى للمراهق نحو السلوك العادى خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الغرض:** معرفة مدى معالجة حصة التربية البدنية والرياضية للسلوك العدوانى عند المراهق.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		الدرجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
07	20	80	100	7.20	6.63	3.84	1	دال
التكرارات	04	16						
النسبة %	20	80						

### الجدول رقم 07:

يبين إجابات الأساتذة في مدى تغير السلوك العدوانى للمراهق نحو السلوك العادى من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة مدى تغير السلوك العدوانى إلى سلوك عادى من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من خلال إجابات الأساتذة، إذ نلاحظ أن نسبة 80% من إجابات الأساتذة تشير إلى أن هناك تغير في السلوك، في حين أن نسبة 20% من إجابات الأساتذة ترى أنه لا يوجد تغير في السلوك، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 7.20 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري بين تغير السلوك العدوانى إلى سلوك عادى.

السؤال الثامن: ما موقفك كأستاذ من المراهق الذي يقوم بسلوك عدواني؟  
الغرض: معرفة موقف الأستاذ من السلوك المنحرف لدى المراهق.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ترشده	تعاقبه	تتركه			0.01	0.05		
08	16	2	2	20	16.40	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	80	10	10	100					
النسبة %									

### الجدول رقم 08:

يبين موقف الأساتذة من المراهق الذي يقوم بسلوك عدواني.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة موقف الأساتذة من المراهق الذي يقوم بسلوك عدواني، ومن النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من إجابات الأساتذة تشير إلى وعظه وإرشاده، في حين نجد نسبة 10% لكلا الاحتمالين الباقيين أي إما بمعاقبته أو تركه، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 16.40 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين موقف الأساتذة من المراهق الذي يصدر عنه سلوك عدواني إما بإرشاده أو بمعاقبته أو تركه.

السؤال التاسع: كيف ترى حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة؟  
الغرض: معرفة درجة أهمية النشاط البدني الرياضي في نظر الأستاذ خلال مرحلة المراهقة.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	حصة هامة	متوسطة الأهمية	ليس لها أهمية			0.01	0.05		
09	17	3	00	20	21.76	0.01	0.05	2	دال
التكرارات	85	15	00	100		9.21	5.99		
النسبة %									

#### الجدول رقم 09:

يبين إجابة الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.

#### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة، ومن نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 85% من إجابات الأساتذة تشير إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة جداً، في حين نجد نسبة 15% من إجابات الأساتذة تشير إلى أهمية الحصة متوسطة، في حين نجد أن الاحتمال الثالث والذي يقترح عدم أهمية الحصة بلغت نسبته 00%، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 21.76 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين رأي الأساتذة في حصة التربية البدنية والرياضية من حيث الأهمية.

السؤال العاشر: ما نوع السلوك العدواني الأكثر ظهوراً عند التلاميذ؟

الغرض: معرفة نوع السلوك العدواني الأكثر ظهوراً عند المراهق.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لفظي	جسدي	كلاهما			0.01	0.05		
10	12	5	3	20	7.80	9.21	5.99	2	دال
التكرارات	60	25	15	100					
النسبة %									

الجدول رقم 10:

يبين إجابات الأساتذة حول نوع السلوكيات العدوانية الأكثر ظهوراً عند التلاميذ.

عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى إظهار نوعية السلوكيات العدوانية التي تكثر عند التلاميذ، ومن النتائج المدونة في الجدول تبين أن نسبة 60% من إجابات الأساتذة تشير إلى السلوك العدواني اللفظي، في حين نجد نسبة 25% تشير إلى السلوك العدواني الجسدي، أما نسبة 15% فتمثل السلوكين مجتمعين معاً، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 7.80 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2، في حين أنها تساوي 9.21 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 2، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك اختلاف جوهري بين السلوكيات العدوانية الأكثر ظهوراً عند مستوى دلالة 0.05 أما عند مستوى دلالة 0.01 فالعكس.

**السؤال الحادي عشر:** هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في تهذيب السلوك؟  
**الغرض:** معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك العدوانى.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة		الدرجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم			0.01	0.05		
11	2	18	20	12.80	0.01	0.05	1	دال
التكرارات	2	18	20		6.63	3.84		
النسبة %	10	90	100					

### الجدول رقم 11:

يبين إجابات الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك العدوانى.

### عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه والذي يهدف إلى معرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك العدوانى، إذ نلاحظ أن نسبة 90% من الأساتذة يرون أن للحصة أهمية في تهذيب السلوك العدوانى، في حين أن نسبة 10% من الأساتذة يرون عدم أهمية الحصة في تهذيب السلوك العدوانى، وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، فقمنا بحساب ك<sup>2</sup> إذ تحصلنا على 12.80 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1، في حين أنها تساوي 6.63 عند مستوى الدلالة 0.01 وعند درجة حرية 1، وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية بين التكرارات إذ أنه يوجد اختلاف جوهري بين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوك العدوانى أو عدم تحقيقها لهذا الهدف.

## 4 خلاصة الاستبيان الخاص بالأساتذة

من خلال تحليلنا للنتائج الخاصة بالأساتذة حول دور حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بضبط السلوكيات العدوانية لدى المراهق استخلصنا ما يلي:

-ميولات واهتمامات التلاميذ للأنشطة الرياضية المرغوب فيها بحيث يعبر عن ذاته ووجدانه بالتالي يخرج من كل الضغوطات النفسية والباطنية أين يحقق لنفسه الراحة الكاملة وكذلك تحقيق الصحة النفسية المثلى.

-ملاحظة الأساتذة لكثرة السلوكيات العدوانية في الرياضات الجماعية وقلتها في الرياضات الفردية.

-التكوين النظري والتطبيقي للأساتذة مهم وله دور كبير في معرفة انجح الطرق في معالجة المراهق وحل مشاكله النفسية والاجتماعية.

-التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق يجعله أقل عدوانية في الحصة.

-أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط وتقليل السلوكيات العدوانية ومالها من دور كبير في كسب المراهق لشخصية سليمة ومنتزنة.

-معرفة الأساتذة من خلال التعامل مع المراهق لكيفية معالجته عند قيامه بسلوك عدواني من خلال إرشاده وتوعيته لأن في ذلك نفور المراهق.

## 5 تفسير ومناقشة النتائج:

## تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

النشاط البدني التربوي الرياضي يساعد المراهق على التأقلم في الوسط المدرسي الاجتماعي.

من خلال الأسئلة الموجة للتلاميذ (4 - 5 - 7 - 9 - 10 - 15) والأسئلة الموجة للأساتذة (2 - 6 - 4)، وبعد عرض وتحليل نتائج المحور الأول اتضح لنا من معظم المستجوبين من التلاميذ والأساتذة أن ممارسة النشاط البدني التربوي في حصة التربية البدنية والرياضية يؤدي بالمراهق إلى الاندماج في الجماعة والتأقلم داخل الوسط المدرسي، وحتى داخل المجتمع من خلال ظهور بعض السمات كالتعاون والتسامح والروح الرياضية وتكوين صداقة مع الآخرين، ولأن التلميذ في هذا السن يمر بمرحلة صعبة في حياته ويحتاج إلى من يساعده على تجاوز هذه المرحلة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وذلك لإنشاء فرد عصري وعقلاني متفتح على التطور وتمسك بهويته وبالقيم الأساسية للمجتمع، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

## تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يمتص ويخفض من السلوكات العدوانية لدى المراهقين.

من خلال الأسئلة الموجة للتلاميذ (8 - 11 - 12 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21) والأسئلة الموجة للأساتذة (3 - 5 - 8 - 10)، وبعد عرض وتحليل نتائج المحور الثاني اتضح لنا من خلال إجابات التلاميذ والأساتذة أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في خفض وامتصاص السلوكات العدوانية من خلال صرف الطاقة الزائدة في بعض الأنشطة الرياضية، وكذلك ضبط الحالة النفسية والاجتماعية للمراهق من خلال

حصّة التربية البدنية والرياضية وتطوير بعض الصفات العقلية التي تساهم في النضج العقلي للمراهق والتي تؤدي بدورها إلى التقليل من السلوكيات العدوانية، ومن هذا يمكن القول أنه تم تحقيق الفرضية الثانية.  
تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

يوجد هناك اختلاف في السلوكيات العدوانية بين التلاميذ الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.

من خلال الأسئلة الموجهة للتلاميذ (1- 2 - 3 - 6 - 13 - 14) والأسئلة الموجهة للأساتذة (1- 7 - 9 - 11)، وبعد عرض وتحليل نتائج المحور الثالث اتضح لنا من خلال إجابات التلاميذ والأساتذة أن هناك اختلاف في السلوكيات العدوانية بين التلاميذ الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين حيث أن السلوكيات العدوانية تقل عند الممارسين وتكثر عند غير الممارسين، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة.

### الاستنتاج العام

بعد استعراضنا للنتائج والتحليل نصل إلى عرض النتائج النهائية والتحليل العام، وذلك قصد الإحاطة بكل الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة عن كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول ممارسة الرياضة في ظل حصّة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي، ولقد توصلنا في تحليلنا للنتائج إلى ما يلي:

وجدنا في الاستبيان الموجه للتلاميذ أن أغلب المراهقين يقبلون على ممارسة التربية البدنية والرياضية كما أنهم يشعرون بالسعادة والسرور النفسية بالإضافة إلى أن عدد كبير من المراهقين يرون أن للتربية البدنية والرياضية دور في الراحة النفسية للمراهق، كما أن لها دور في تخفيف وتقليل المشاكل النفسية.

أما في الاستبيان الموجه للأساتذة فقد وجدنا أن أغلب الأساتذة يرون أن هناك اهتمام كبير للتلاميذ بحصّة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى أنهم يرون أن المراهق يشعر

بالارتياح النفسي أثناء ممارسة الرياضة ومنه نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور كبير وهام في تحقيق التوافق النفسي للمراهق.

أما فيما يخص دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاندماج والتأقلم في الوسط الاجتماعي فقد لاحظنا أن معظم الإجابات كانت بنسبة عالية على العموم حيث لاحظنا أن التربية البدنية تساعد المراهق على الاندماج وتجعله أكثر تعاملًا واحتكاكًا مع زملاء داخل الفوج وكذلك تكوين صداقة خارج الفوج من خلال ممارسة الرياضة، كما أنها تجعل المراهق يخضع للقوانين والنظم والتقاليد الاجتماعية منه نستنتج أن كل العوامل المذكورة سابقا أكدت صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي تدل على الدور الإيجابي الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي.

أما فيما يخص السلوكيات العدوانية فقد كانت أغلب إجابات أفراد العينة من التلاميذ والأساتذة ترمز إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تحقيق توازن شخصية المراهق بصفة عامة وامتصاص السلوكيات العدوانية بصفة خاصة عند المراهق سواء مع من حوله من الأشخاص أو مع ذاته، وهذا يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية. كما أننا لاحظنا من خلال أجوبة التلاميذ والأساتذة حول اختلاف السلوكيات العدوانية بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والذين يعزفون عن ممارستها، حيث وجدنا أن السلوكيات العدوانية تقل عند التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية والرياضية وتكثر عند التلاميذ الذين لا يمارسونها، ومن هذا المنطلق يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النسب العالية الدالة على ذلك.

## الخاتمة

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى التغير الإيجابي لسلوك المراهق أثناء قيامنا بالنشاط الرياضي، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات نفسية والسبب يعود إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية في نفس الوقت.

فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته. إذا ممارسة النشاط البدني تساعد الفرد المراهق على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجها من طرف مربين وأساتذة ومدربين، وهنا نشير إلى أن النتائج المتوصل إليها تبقى نسبية حيث لم تؤخذ بعض المتغيرات التي لها دور في التأثير على سلوك المراهق كظروفه المعيشية ومستواه الثقافي.

وفي الأخير نرجو من المسؤولين ومن كل المهنيين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم المراهق بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع.

## الاقتراحات

من خلال الدراسة التي قمنا بها في هذا الجانب المتعلقة بدراسة السلوكيات العدوانية عند المراهق، هذه الدراسة بينت حسب آراء العينة المستجوبة أن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في ضبط وتقليل السلوكيات العدوانية، هذا بالنظر إلى أهمية النشاطات الرياضية في التخفيف من حدة المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق سواء في الثانوية أو خارجها إن لم نقل إزالتها، ولهذا فقد كان من الواجب علينا إعطاء بعض التوصيات والاقتراحات، التي نتمنى أن تجد أذانا صاغية وقلوبا واعية إعادة النظر في التربية البدنية والرياضية وتشجيع ممارستها وإعطائها الأهمية الكبيرة التي تستحقها وهذا لأنها تمس كل الجوانب من شخصية الفرد، ومن بين هذه التوصيات نقترح مايلي:

- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولته نشاطه على أحسن وجه.
- توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل الثانويات وهذا للقيام بحصة التربية البدنية والرياضية بشكل يجعلها تحقق الأهداف التعليمية المطلوبة.
- اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية الأساسية والاهتمام بها.
- توسيع ممارسة النشاطات الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية.
- زيادة الحجم الساعي لمزاولة حصة التربية البدنية والرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية الحصة والأهداف المرجوة منها.
- اقتباس دروس نظرية في مجال التربية البدنية والرياضية من أجل الإطلاع أكثر على محتويات هذه المادة.
- إدراك الأهمية التي تكتسبها الممارسة البدنية في الثانوية بصفة خاصة والنوادي الرياضية بصفة عامة.
- تشجيع ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية والملاعب الجوارية والجامعات والمعاهد.
- نشر ثقافة رياضية من أجل نبذ العنف والسلوكيات العدوانية بسلوكيات حميدة كالتعاون والروح الرياضية.

- العناية بالملاعب والقاعات الرياضية الموجودة داخل الثانويات من أجل مزاوله حصه التربية البدنية والرياضية بكل راحة.
- العناية بأساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا بتكوينهم تكوينا شاملا خاصة في الجانب النظري، وتحديدًا في مجال علم النفس والطب الرياضي من أجل أداء الواجب المهني على أحسن وجه.
- توعية الممارسين بضرورة الاهتمام بهذه المادة التربوية والمراهقين بصفة خاصة.
- برمجة منافسات رياضية ما بين الأقسام في كل التخصصات وإشراك التلاميذ العدوانيين فيها قصد الاندماج والتخلص من ذلك السلوك العدواني.
- محاولة تجنب الأساتذة إحراج التلاميذ أمام زملائهم.
- تنظيم لقاءات تحسيسية للحد من ظاهرة السلوك العدواني.
- في الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في إنجاز هذا الموضوع المتواضع لتمهيد الطرق إلى بحوث أخرى.