



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار تليجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية
تخصص: نشاط بدني تربوي



مكرمة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الموضوع

دور حصة التربية البدنية والرياضية في دفع تلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي

دراسة ميدانية في بعض متوسطات الطور المتوسط (12-15) لبلديات الاغواط

تحت اشراف الاستاذة:

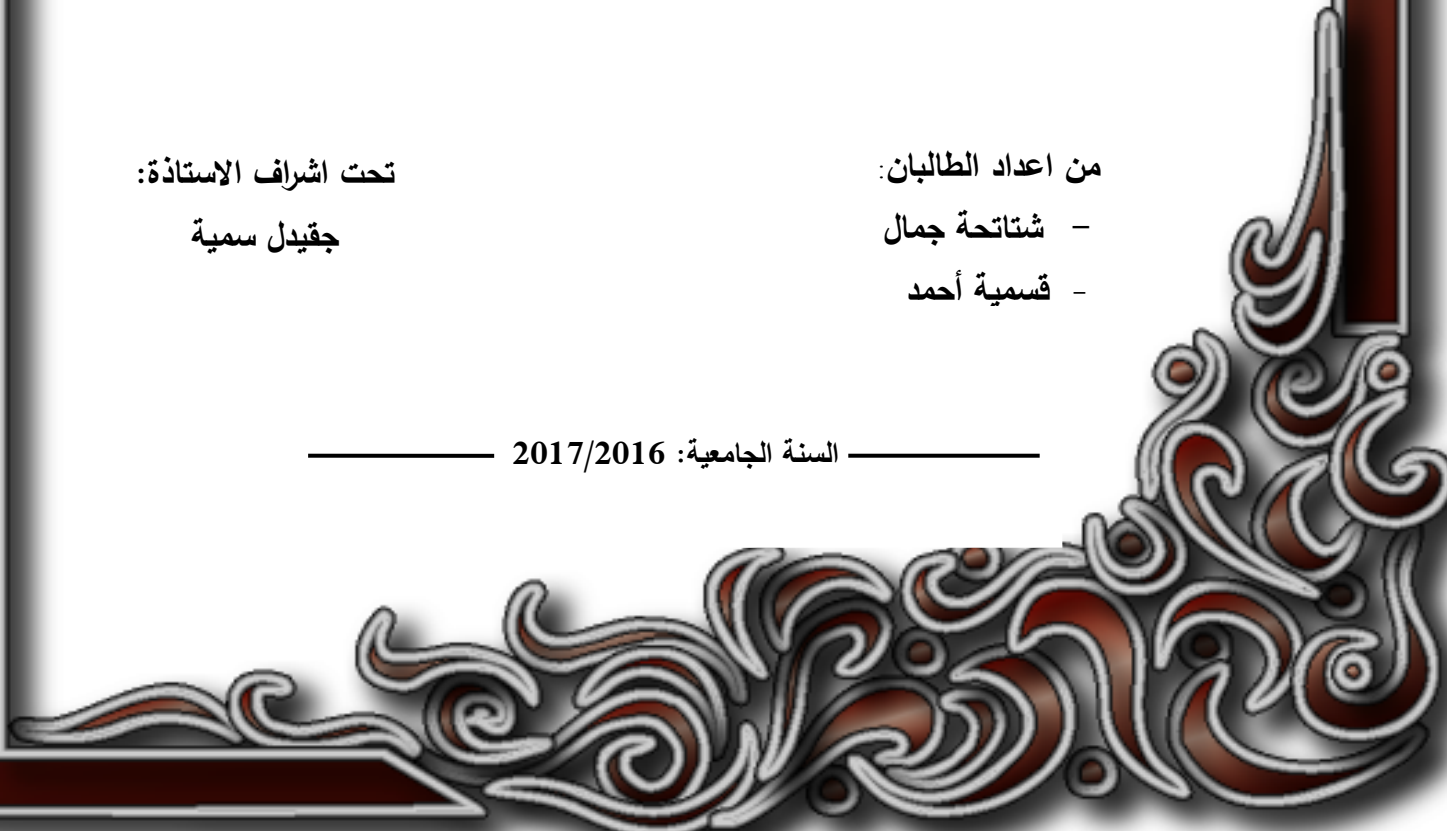
جقيدل سمية

من اعداد الطالبان:

- شتاتحة جمال

- قسمية أحمد

السنة الجامعية: 2017/2016





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين ، سيدنا محمد وعلى
آله وصحبه أجمعين.

إن الحمد والشكر لله عز وجل الذي أعانني على إنجاز هذا البحث ،والذي يسر
لي من عباده الأخيار، وذوي الفضل والعلم والاعتبار ، لإتمام هذا البحث فالشكر
أولاً لله وحده ثم جزيل الشكر والعرفان لأستاذتي الفاضلة جقييل سمية ، على
تفضلها بالإشراف على هذا البحث وعلى نصائحها وتوجيهاتها القيمة التي كان لها
الأثر الكبير في إتمام هذا البحث ، كما نوجه جزيل الشكر والامتنان إلى جميع
أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط على نصائحهم
وتوجيهاتهم التي أنارت لنا الطريق ، كما نوجه جزيل الشكر إلى كل من ساعدنا
علي إنجاز هذا البحث ولو بكلمة من اساتذة واصدقاء.

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى اساتذة متوسطات بلديات الاغواط على حسن
استقبالهم وتعاونهم معنا.

وفي الختام نسأل الله العلي القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وآخر
دعوانا الحمد لله رب العالمين.

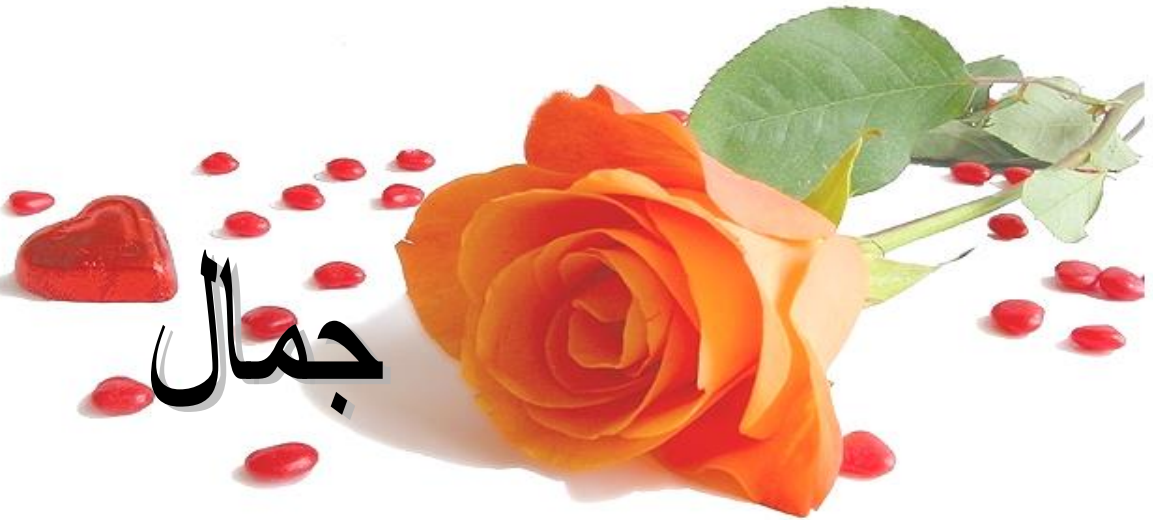
إهداء

إليه يصعد الكلام و الدعاء الخالص باسمه تشهد الألسن و تستغيث و تلهج و تنادي و بذكره تطمئن
القلوب اللهم لك الحمد عدد ما خلقت و ما رزقت إليك أهدي شيئاً من جزيل عطائك و إلى سيد الخلق
الحبيب المصطفى عليه السلام.

إلى الذي كان عليه كياني و رفيق أحزاني و حافظ عهدي و مطيب مهدي و هاديا رشدي إلى أكرم
مخلوق عل وجه الأرض و أرق قلب الوجود إلي من شجعتني دون ملل وانتظرني على أمل إلى من تعب
من أجل راحتني إلى مصدر فخري و اعتزازي إليك أبي ،

إلى التي على بساط الأوجاع ولدتني و بأيدي الآلام ربنتني و بعيون الأتعب رعتني و بصدر المشتقات
حملتني و بحنانها غمرتني إلى أغلى إنسانة في الحياة إليك أُمي الحبيبة إلى خالتي وزوجها الغاليان وإلى
أولادهما كل باسمه

إلى أخواتي وإخوتي وإلى كل عائلة شتاتحة كبيراً وصغيراً خاصة محمد.
وإلى كل اصدقائي: محمد بوحملة والي صديقه، عبد القادر بوحملة، مصيطفة محمد، محمد
شيبوط ، بوشمال جلال ، رابح نوراني ، وخاصة لزهارى بيلي الي كل من يعرفني من بعيد
أو قريب



جمال

إهداء

الي من قال فيها الجليل الكريم عزوجل وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا الي من
بعظمتها جعلت الكدر صفاء والألم شفاء.....الي من بطيبتها جعلت السقم نعمة
والقهر راحة الي التي ضحت كثيرا لتضع لي ولي اخوتي عش الحنان والامان، الي اجمل
كلمة نطق بها لساني "أمي ثم أمي ثم أمي".

الي من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير طريق دربي الي نعم المثل ونعم القدوة ابي
الي سدي ودعامتي في الحياة الذين كانوا عوناً لي في احلك الظروف اخوتي الاعزاء

الي من يشتهي اللسان عن نطقها وترف العين لوحشتها الي من تخشع الاحاسيس لذكرها
الي من كانت لي سندي في هذه الحياة "زوجتي الغالية" والي من هما أمس عمري ومصدر
استمراري ابنائي العزيزين "عمران، دعاء" والي عائلة بجعة الي زملائي الذين شاركوني فترة
الدراسة والي اصدقائي الاساتذة في العمل.

الي كل من سعهم القلب ولم تسعهم الورقة اليهم جميعا اهدي هذا العمل

أحمد

الفهرس

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

الاهداء

قائمة الجداول والأشكال

المقدمة أ-ب

الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة..... 4
- 2- فرضيات الدراسة..... 5
- 3- أهداف الدراسة و أهميتها. 6
- 4- اسباب اختيار الموضوع..... 6
- 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 6
- 6- الدارسات السابقة..... 8

الجانب النظري

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

- تمهيد..... 11
- I. التربية البدنية و الرياضية..... 12
- 1-التربية..... 12
- 1.1- ماهية التربية..... 12
- 1.1.1- مفهوم التربية لغة..... 12
- 2.1.1-اصطلاحا..... 12
- 2- اشكال التربية..... 13
- 3- التربية البدنية والرياضية..... 14
- 1.3- تعريفها..... 14
- 4- اهمية التربية البدنية والرياضية..... 15
- 1.4- اهمية النظام في الثقافة العربية..... 15
- 2.4- اهمية الرياضة المدرسية..... 15

- 5- أهداف التربية البدنية والرياضية.....16
- 1.5- الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية.....16
- 2.5- اهداف التربية البدنية والرياضية في المتوسطة.....17
- 6- خصائص التربية البدنية والرياضية.....18
- 7- موقع التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية.....19
- 8- مهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.....20
- 9- اسهامات التربية البدنية والرياضية في خدمة المجتمع والتعاون الدولي.....21
- II. درس التربية البدنية و الرياضية.....22**
- 1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية.....22
- 2- مراحل درس التربية البدنية و الرياضية.....22
- 3- صفات درس التربية البدنية و الرياضية الجيد.....24
- 4- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية.....24
- 5- موضع درس التربية البدنية و الرياضية في الجدول المدرسي.....25
- III. أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....26**
- 1- تعريف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....26
- 2- صفات استاذ التربية البدنية و الرياضية.....26
- 3- صفات الاستاذ الناجح.....28
- 4- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....28
- 29- خلاصة.....

الفصل الثاني : خصائص المراهقة في مرحلة المتوسط (12-15)

- تمهيد.....31
- 1- تعريف المراهقة.....32
- 1.1- التعريف اللغوي للمراهقة.....32
- 2.1- التعريف الاصطلاحي.....32
- 2- مراحل المراهقة.....33
- 3- الخصائص المميزة لنمو تلاميذ الطور المتوسط.....33
- 3-1: النمو العقلي.....33
- 3-2: النمو الانفعالي.....35
- 3-3: النمو الجسمي.....36

| | |
|---------|---|
| 38..... | 4-3: النمو الحركي..... |
| 39..... | 5-3 النمو الاجتماعي..... |
| 41..... | 4. مشاكل تلاميذ الطور المتوسط..... |
| 41..... | 1.4- المشاكل الانفعالية..... |
| 42..... | 2.4- المشاكل النفسية..... |
| 42..... | 3.4- المشاكل الحركية..... |
| 42..... | 4.4- المشاكل الاجتماعية..... |
| 43..... | 5- حاجات تلاميذ الطور المتوسط..... |
| 44..... | 6- الدافعية والمراهقة..... |
| 44..... | 7- مهام التربية البدنية بالنسبة للتلميذ المراهق..... |
| 45..... | 8- اهمية حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ المراهق..... |
| 47..... | خلاصة..... |

الفصل الثالث : النشاط البدني الرياضي و دوافعه

| | |
|---------|---|
| 49..... | تمهيد..... |
| 50..... | I. النشاط البدني الرياضي..... |
| 50..... | 1- تعريف النشاط البدني الرياضي..... |
| 52..... | 2- الأنشطة اللاصفية الرياضية..... |
| 52..... | 2-1: النشاط البدني الرياضي الداخلي..... |
| 52..... | 2-2: النشاط البدني الرياضي الخارجي..... |
| 53..... | 3- أنواع النشاط البدني الرياضي..... |
| 54..... | 4- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي..... |
| 54..... | 4-1: شروط جسدية..... |
| 55..... | 4-2: شروط ذاتية..... |
| 55..... | 4-3: شروط مادية..... |
| 55..... | 5- دور النشاط البدني الرياضي للمراهق..... |
| 56..... | 6- أهمية النشاط البدني في المجتمع..... |
| 56..... | 7- أهداف النشاط البدني الرياضي..... |
| 56..... | 8- تنظيم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجزائر..... |
| 56..... | 8-1: النشاط الرياضي الترفيهي..... |

| | |
|-----------|---|
| 57 | 2-8: رياضة منافسة..... |
| 57 | 3-8: رياضة النخبة ذات المستوى العالي..... |
| 58 | 9-فعالية النشاط البدني في المجتمع..... |
| 59 | II.الدوافع |
| 59 | 1- الدافع..... |
| 59 | 2- تعريف الدافعية..... |
| 60 | 3- أنواع الدوافع..... |
| 61 | 4- اهمية الدوافع في النشاط الرياضي..... |
| 62 | 5- وظائف الدافعية في النشاط البدني الرياضي..... |
| 62 | 6- دوافع النشاط الرياضي..... |
| 63 | 6-1:الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي:..... |
| 63 | 6-2: الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط الرياضي..... |
| 65 | خلاصة..... |

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : اجراءات الدراسة الميدانية

| | |
|----|---------------------------------------|
| 67 | تمهيد..... |
| 68 | 1. الهدف من الدراسة الميدانية:..... |
| 68 | 2. المنهج المتبع في البحث:..... |
| 68 | 3. مجتمع البحث:..... |
| 68 | 4. عينة الدراسة:..... |
| 69 | 5. مجالات البحث..... |
| 70 | 6. ادوات جمع البيانات:..... |
| 70 | 7. الاساليب الإحصائية المستعملة:..... |
| 71 | 8. كيفية تحليل النتائج:..... |
| 72 | خلاصة:..... |

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

| | |
|----|-------------------------------|
| 74 | تمهيد..... |
| 75 | 1-عرض نتائج المحور الاول..... |

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 81..... | 2-الاستنتاج الجزئي للمحور الاول |
| 82..... | 3-عرض نتائج المحور الثاني |
| 88..... | 4- الاستنتاج الجزئي للمحور الثاني |
| 89..... | 5- عرض نتائج المحور الثالث |
| 94..... | 6- الاستنتاج الجزئي للمحور الثالث |
| 95..... | 7-الاستنتاج العام |
| 97..... | 8- اقتراحات وتوصيات |
| 99..... | خاتمة |

قائمة المراجع و المصادر

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة

مقدمة

تعد التربية البدنية و الرياضية في صورتها الحديثة ميدانا هاما لترقية الفرد و تطويره ليقوم بدوره في توجيه و إصلاح المجتمع البشري .

فهي ظاهرة اجتماعية لها مكانتها و دورها في المجتمع خاصة داخل المؤسسات التعليمية والتربوية، إذ تسعى إلى تحقيق الغايات والأهداف التي وجدت من أجلها في مختلف الجوانب والميادين، فالكثير من علماء النفس و التربية والباحثين في هذا المجال أعطوا للتربية البدنية أهمية كبيرة خاصة في الطور المتوسط لما تتميز به هذه الفترة من التغيرات التي تطرأ على التلميذ المراهق من الناحية النفسية و العقلية والجسمية، فهي تساهم بقدر كبير في توجيه هذه التغيرات بطريقة علمية سليمة لحمايته و إعداده إعدادا سليما.

إن وجود التربية البدنية و الرياضية ضمن برامج المنظومة التربوية ليس من محض الصدفة ، و إنما نتيجة لما تحمله من أهداف و ما تؤديه من مهام نبيلة لتلبية رغبات و احتياجات المراهق من خلال ممارسته للنشاط الرياضي داخل المؤسسات التعليمية و خارجها فالنشاط البدني و الرياضي يشتى ألوانه و قواعده يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد السليم و الوصول به إلى أسمى المراتب ، و ذلك من خلال تزويده بمختلف المهارات و الخبرات الحركية الواسعة ، و تنمية معارفه و قدراته البدنية و مواهبه الرياضية التي تمكنه من التأقلم و التكيف مع المجتمع .

لقد اهتمت الأمم بمختلف أشكال و قواعد الأنشطة الرياضية حتى أصبحت دليلا على رقي الشعوب و إبراز ثقافتهم، ووسيلة هامة لتنظيم العلاقات بين الأفراد و الجماعات وتوطيدها، وهمزة وصل بين الدول التي تسعى جاهدة للظهور بأحسن وجه في مختلف المناسبات والمحافل الدولية وتحقيق أفضل النتائج و الألقاب العالمية .

و الجزائر كباقي الدول اهتمت بالمجال الرياضي و ذلك من خلال تشييد المعاهد و المؤسسات التربوية المتخصصة في الرياضة ، لتكوين الإطارات الكفيلة لحمل عبئ مادة التربية البدنية و الرياضية و الوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة لها ، و إنشاء المرافق الرياضية و المركبات الجوارية لتمكين كافة أفراد المجتمع من الممارسة الرياضية .

انطلاقاً من النقاط التي تطرقنا إليها أردنا في بحثنا هذا أن نبرز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في دفع تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي ، حيث تطرقنا الي تمهيد الي هذا البحث كما قسمنا بحثنا الي جانبين أساسيين، جانب نظري يحتوي علي ثلاث فصول .

الفصل الأول تكلمنا فيه عن التربية البدنية و الرياضية حيث أبرزنا فيه دور الأستاذ و كذا الحصة في حياة التلميذ ، الفصل الثاني يتعلق بخصائص المراهقة في الطور المتوسط باعتبارها مرحلة أساسية يمر بها تلاميذ الطور المتوسط و تحدث فيها عدة تغيرات للتلميذ في مختلف الجوانب ، أما الفصل الأخير فأظهرنا فيه أهمية النشاط البدني الرياضي و دوافعه .

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين ، الفصل الرابع تكلمنا فيه عن منهجية البحث و الوسائل المستعملة في الدراسة الميدانية ، أما الفصل الخامس فتم فيه عرض و تحليل نتائج الدراسة و تقديم الاستنتاجات المتعلقة بأسئلة الاستبيان التي تم تحليلها و مقارنتها بالفرضيات و في الأخير توصلنا إلى بعض الاقتراحات و التوصيات تتناسب مع موضوع دراستنا .

الفصل التمهيدي الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم السبل في إعداد المنشئ وعنصرا فعالا في برامج الإعداد لمجتمع أفضل لأنها وببساطة تمس شريحة هامة فيه ألا وهي شريحة الشباب، إذ أنها تساهم في نموه نموا متكاملا في كافة المجالات والنواحي الفكرية الاجتماعية ، الصحية و العقلية بغرض الارتقاء به إلى أعلى مستوى من الرقي و الازدهار ليكون فعالا في وسط المجتمع مساهما في بنائه وتطوره، و بذلك أصبحت التربية البدنية و الرياضية تمثل عنصرا أساسيا وحيويا في العملية التربوية رغم أن الكثير من الناس يعتبرونها مادة شكلية في البرنامج الدراسي.

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في إطار منظم الهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن و مكوناته وممكن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية و الصحية، وهذا لضمان تكوين و تطويره وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات و تنميتها هي الممارسة⁽¹⁾.

تعد الممارسة الرياضية إحدى الأنشطة الإنسانية و الأساسية ، فالإنسان مارس الرياضة بأشكالها المتنوعة عبر مختلف العصور والحضارات، وإن اختلفت توجهات كل حضارة بشأنها ، فبعض الحضارات اهتمت بالممارسة الرياضية لاعتبارات حربية و هناك حضارات كانت فطنة للقيم التي تفل بها .

إن الأنشطة البدنية الرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترفيهية والتربوية، وأصبحت من الأنشطة الإنسانية التي دخلت في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم حيث أدركوا معناها ومغزاها الحقيقي لتطوير الأداء الجسماني .

(1) - حسن سعيد معوض. البطولات و الدورات الرياضية و تنظيمها ، دار المعارف ،جمهورية مصر العربية، سنة 1977 ص

أما في عصرنا الحالي فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية و فرصة للشباب للتعرف مع بعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق النشاط الرياضي وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي .

ومن هنا نطرح التساؤل العام:

هل لحنة التربية البدنية والرياضية دور في دفع التلاميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي؟

ومن خلال هذا التساؤل العام فإننا نطرح الأسئلة الجزئية فيما يلي:

هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورا في تحضير التلاميذ لممارسة النشاط البدني التنافسي؟

هل المدة الزمنية المخصصة لحنة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط غير كافية مما يؤدي بالتلاميذ إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي؟

2- الفرضيات

- الفرضية العامة

هل لحنة التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي .

- الفرضيات الجزئية

هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورا في تحضير التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية التنافسية
هل إن المدة الزمنية المخصصة لحنة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط غير كافية مما يؤدي بالتلاميذ إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي.

3- أهداف البحث و أهميته:

هل معرفة مدى تأثير لحنة التربية البدنية والرياضية على دفع التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة .

للأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والدور الذي تلعبه في نمو المراهقين في شتى المجالات النفسية، الاجتماعية والجسمية.

للإبراز أهمية ودور التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية .

للغرض من هذا العمل هو تعميم الفائدة .

4- اسباب اختيار البحث:

الأسباب الذاتية:

- الميل الشخصي لدراسة هذه المادة.

- التجربة الشخصية أثناء دراستنا السابقة في المتوسطة.

الأسباب الموضوعية:

- توجد الكثير من التلاميذ المراهقين الى ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية خارج المتوسطة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التربية البدنية والرياضية

التعريف الإجرائي:

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

التعريف الاصطلاحي:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي للإنسان والذي ينتج عنه ان يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية¹

النشاط البدني الرياضي:

التعريف الإجرائي:

هي مختلف الأنشطة البدنية الفردية و الجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

¹ تشارلز أبيكور، أسس التربية البدنية، حسن عوض وكمال صالح عبده، القاهرة، 1964، ص 30

التعريف الاصطلاحي:

هو ميدان من التربية عموماً، و التربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع¹.

الدافع:

التعريف الإجرائي:

هي تلك القوة التي تجعل المتعلم يرغب في بذل مجهود خاصة عند التنافس يزيد من حب الوصول الي الهدف المنشود.

التعريف الاصطلاحي:

تعريف "ثائر احمد غباري": هي حالة خاصة من الدافعية العامة تشير إلى حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه للموقف التعليمي، والإقبال عليه بنشاط موجه والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم².

يرى هذا التعريف أن دافعية التعلم نوع من أنواع الدافعية تخص مجال التعلم بحيث تجلب انتباه المتعلم وتجعله يقبل على النشاط التعليمي ويستمر فيه.

المراهقة:

التعريف الإجرائي:

هي مرحلة حساسة يمر بها كل فرد في الحيات حيث تتميز بالتغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تنتقل به من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

التعريف الاصطلاحي:

¹ عيسى بن صديق : من النشاط التربوي والترفيهي الى الأداء الرياضي الرفيع المستوى، الملتقى الدولي الثالث، تيبازة، 1-2 مارس 2009، ص 119.

² ثائر أحمد غباري، الدافعية النظرية والتطبيق، طبعة 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع الأردن، 2008، ص 50.

هي الفترة العمرية الممتدة بين الثانية عشر و الثامنة عشر تقريبا و تتمثل في التغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد و تعتبر هذه المرحلة خطيرة في حياة الفرد لأنها تأخذ اشكالا عدة¹.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى: دراسة يحيوي السعيد سنة : 2001

دراسة بعنوان " دوافع ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي الجزائري" الجزائر، تهدف الى التوصل إلى معرفة أهم الدوافع التي تدفع التلميذ إلى ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية و الرياضية ، و قد استخدم المقياس كأداة للبحث الذي أعد على ضوء أهداف البحث، حيث يتشكل من 06 محاور أساسية تمثل مختلف متغيرات البحث، و اشتملت العينة على 200 تلميذ تلميذة من تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي بإكماليات ولاية باتنة .و بعد استخدام بعض التقنيات الإحصائية ، استطاع التوصل إلى النتائج التالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الريف و المدينة في دوافع ممارستهم للنشاط الرياضي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور المدينة و ذكور الريف في جميع الأبعاد، إلا أنه يوجد تشابه في الدوافع الاجتماعية و الخلقية بين ذكور المدينة و ذكور الريف .
- أما فيما يخص إناث المدينة و الريف فتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من دوافع التشجيع الخارجي و دوافع التفوق الرياضي لصالح إناث المدينة. و عليه تتشابه إناث الريف و المدينة في الأبعاد المتبقية.

الدراسة الثانية: دراسة مقعاش لزهرة سنة 1994.

دراسة بعنوان: دور درس التربية البدنية في دفع تلاميذ طور الثالث (12-15 سنة) نحو ممارسة النشاط الرياضي(دراسة ميدانية بوسعادة)، معهد المسيلة، وبعد الاطلاع على محتوى مواضيع بعض البحوث الموجودة في معهد التربية البدنية والرياضية وجدنا دراسة مشابهة

¹ابراهيم ياسين الخطيب وآخرون: التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، دار الثقافة،الاردن،2003،ص 47.

لموضوع دراستنا، حيث توصلوا الى مدى حب التلاميذ على اقبالهم الكبير علي مادة التربية البدنية والرياضية وكذلك مطالبتهم بإضافة حصص تطبيقية وأخرى نظرية ضمن البرنامج الدراسي، وهذا ما يدل على إدراكهم لأهميتها وفوائد ممارستها. إلا أن التلاميذ يعانون من حرمانا كبيرا في التربية البدنية والرياضية يتمثل في عدم صلاحية المنشآت الرياضية ونقص العتاد الرياضي الأساسي المناسب، وعدم التحفيز والتشويق من طرف الهيئات المعنية بصفة عامة مما أدى الى اعاقة الاهداف المراد تحقيقها من طرف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المتوسط.

الدراسة الثالثة: دراسة رضوان بن جدوا بعيط مذكرة ماجستير 2003.

دراسة بعنوان: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و علاقاتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. جامعة الجزائر، حيث توصلوا ان التلاميذ الاكثر ممارسة الرياضة بشتي انواعها اكثر اندماجا من التلاميذ اقل ممارسة للرياضة، ايضا لألعاب الرياضية الجماعية دور في اثراء العلاقات الاجتماعية اكثر من لا لعاب الرياضية الفردية ، كما يعتبر تأثير استاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين من العوامل التي تشجع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

ومنه قد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضياتها المطروحة ، وقد خرجت بنتيجة ايجابية تدعم صحة الفرضيات المطروح.

الجانب النظري
الفصل الاول
التربية البدنية والرياضية

تمهيد

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل الحديثة في حياة الفرد للوصول به إلى أعلى درجات التقدم والرفي كما تعتبر أحد أوجه النمو والتطور الحضاري عبر مختلف العصور. فالتربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، فالتربية تعني قابلية الفرد للنمو والتكيف ومدى تأقلمه مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها فهي تنمي شخصية الفرد وتعدده للحياة من أجل القيام بدوره الاجتماعي وتكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون مواطناً نافعا لنفسه و للمجتمع.

وفي هذا الفصل سنسلط الضوء على بعض المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالتربية العامة و التربية البدنية والرياضية وأهدافها وإسهاماتها في خدمة المجتمع والتعاون والتفاهم الدولي، كما سنتطرق إلى أهمية أستاذ وحصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية و الرياضية.

1. التربية البدنية والرياضية

1- التربية :

1-1: ماهية التربية

1-1-1: تعريف التربية لغة

لو رجعنا إلى أصول اللغة لوجدنا أن للتربية ثلاثة أصول:

ربا، يربو: بمعنى زاد و نما، لقوله تعالى: ﴿و ما آتيتم من ربا لتربوا في أموال الناس فلا يربوا عند الله﴾ سورة الروم 39 .

ربا، يربي : بمعنى نما ، نشأ و ترعرع .

ربّ، يربّ: تعني أصله و تولى أمره و ساسه و قام على رعايته⁽¹⁾.

1-1-2: اصطلاحا:

الواقع أن هناك معاني و مفاهيم مختلفة للتربية تنفرح كلها من عملية النمو فالتربية هي إيصال المربي إلى درجة الكمال التي هيأها الله له فهي بالمعنى الواسع تتضمن جميع الجوانب الشخصية التي تساعد على عقل الفرد و خلقه و جسمه .

فالتربية علم "إخبار" من حيث أنها إخبار عن الحقيقة الكاملة و المعايير و القيم و علم "إنشاء" من حيث أنها محاولة الكشف عن الحقيقة و معرفة القوانين التي يكتشفه الإنسان من حين لآخر⁽²⁾.

كما تعتبر التربية وسيلة لأحداث تغييرات في المجتمع حيث يقول "كارل مانهايم":

(هناك شيء واحد يتحكم على كل مصلح و مربي أن يضعه نصب عينيه عند أي إصلاح ذلك أن كل نظام اجتماعي جديد يقتضي أن تعاد التربية فيه من جديد)⁽³⁾.

(1) - إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1995 ، 31 . 34

(2) - علي أحمد مدكور: مناهج التربية (أسسها و تطبيقاتها) ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، سنة 1998 ، ص30

(3) - إبراهيم عصمت مطاوع. المرجع نفسه ، ص 202 .

2- أشكال التربية:

يحاول الباحثون في التربية تصنيفها في عدة أشكال و أصناف على أساس طريقتها أو مؤسستها أو حسب الوسط الذي تتم فيه، و من أكثر التصنيفات شيوعا.

2-1- التربية النظامية:

هي التي تتم في الوسط المدرسي أو المؤسسة التعليمية بشكل عام وتأخذ التربية النظامية ميزة خاصة فهي تتم في وجود أهداف محددة لها وهذا بوجود أهداف ومناهج دراسة محددة وطرق وأساليب تربوية بالإضافة أيضا إلى توفر الوسائل و المواد التعليمية (المخابر، الملاعب ، المرافق الخ).

2-2- التربية غير النظامية (الموازية):

هي التربية التي تتم في الوسط الأسري ودور العبادة والنوادي ومراكز الترويح ومجمع الرفاق والحياة الاجتماعية، وهذا النوع أو الصنف من التربية لا يتم في ضوء أهداف واضحة ومحددة بصورة مسبقة.

لقد تزايدت خطورة هذا الصنف من التربية على تربية الأفراد في هذا العصر حيث أصبح الأفراد يتأثرون بالتربية غير النظامية على عكس التربية النظامية و يرجع هذا إلى التطور التكنولوجي الحاصل من اتصال و ترفيه.....الخ.

2-3- التربية غير المنظمة أو العرضية أو التلقائية:

هي التربية التي تتم في وسط العالم الواسع الذي يعيش فيه الفرد فلا يكون هناك أي تدخل بجهة معينة، تهدف إلى القيام بها، كما تتم هذه التربية في وسط خالي من قيود ضبط أو توجيه من أحد.

فالتربية غير المنظمة تدور في البيئة الطبيعية والاجتماعية بشكل عفوي أو تلقائي وهي ضمن أخطر أصناف التربية على تنشئة الفرد وتربيته⁽¹⁾.

(1) - عزت برادات ، هيفاء أبو غزالة: مدخل التربية ، ط3 ، مكتبة دار الفكر للنشر و التوزيع ، القاهرة ، سنة 1987 ص

3- التربية البدنية و الرياضية

3-1- تعريفها:

التربية البدنية جزء من التربية العامة، حيث تهتم بمعظم الأنشطة التي يقوم بها التلميذ ومنحه التوازن الطبيعي، وتنشئته أفضل ما يكون عليه من قوة الجسم وسلامة البدن و مظاهر الصحة والحيوية والنشاط يصل في النهاية إلى تحقيق الانسجام و الجمال⁽¹⁾ .

والتربية البدنية تختلف عن باقي المواد الأكاديمية فهي لا تقتصر على المدارس فقط بل يجب أن تكون أيضا في الخارج لأن ممارسة الرياضة داخل المدرسة غير كافي ولقد ثبت في علم النفس أن هناك رابطة قوية بين الجسم والعقل أو الفكر وتسيطر على أعمال الأساتذة وعلى جميع نواحي التربية الأخرى والتالي مادة التربية البدنية و الرياضية هي الضحية ولهذا نجد بعض الأساتذة يختارون ساعات إضافية في الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية متجاهلين أن الرياضة هي الدرس الوحيد الذي يفرض التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية الحديثة⁽²⁾ .

هناك عدة تعاريف للتربية البدنية والرياضية فقد عرفها "ويست بوتشر" Wuest «Butsher»: (التربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك)⁽³⁾.

وقد تناول كل من "ويست بوتشر" هذا التعريف بالتحليل مشيرا إلى أن التربية البدنية الرياضية تشمل على اكتساب و صقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من خلال أفضل مستوى صحي. ويعرفها الفرنسي "روبرت بوبان" « Robert Bobin » :

(1) - أنجيلا ميسي: التربية الحديثة ، تر ، علي شاهين ، بيروت ، سنة 1988 ، ص 129

(2) - أحمد مختار عضاضة: العملية التطبيقية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر ، القاهرة ، ط3 ، سنة 1982 ص

(3) - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر ، سنة 1998 ، ص 35

(بأنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد)⁽¹⁾ .

4- أهمية التربية البدنية و الرياضية

اهتم الإنسان في قدم الأزل بجسمه ولياقته وصحته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي أخذت أشكال اجتماعية كاللعب والألعاب والتمرينات البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضي كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لن تتوقف على الجانب البدني وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا ومتكاملا وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم بلده و شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي" .

كما ذكر "شيلر" «Schiller» في رسالته "جماليات التربية" أن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب و يعتقد ريد «Read» أن التربية البدنية والرياضية تمدنا بتهديب الإدارة ويقول "إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا كل على النقيض، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه" .

ويذكر المربي الألماني جوتس موتس «Guts Muthe» أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم، وقد رأى "بيير دي كوبرتا" «Pierre De Coubertin» أن التربية البدنية والرياضية قد أهملت كلية ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم

(1) - أمين أنور الخولي . المرجع السابق ، ص 35 .

الشامل، وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعا خاصا في الحياة المدرسية ولأن عقيدة "دي كوبر تان" أن التربية البدنية والرياضية تعد الفرد وشخصيته لمعرفة الحياة .

5- أهداف التربية البدنية و الرياضية

5-1- الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية:

تختلف أهداف تدريس التربية البدنية من دولة إلى أخرى و هذا وفقا لسياسة كل دولة وهناك أهداف عامة يجب أن يحققها برنامج التربية البدنية المدرسية ونستدل بالأهداف العامة للتربية البدنية بدولة "كندا" إذ تعد تلك الأهداف شاملة و التي تحدد في:

- ☞ التنمية الصحية و الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لكل التلاميذ .
- ☞ تنمية المهارات البدنية والحركية المرتبطة بالألعاب والرياضات المختلفة .
- ☞ تكوين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي لدى التلاميذ للاستفادة من أوقات الفراغ.

☞ تنمية المعارف المرتبطة بمبادئ الصحة و تطوير العادات الصحية لدى التلميذ .

لقد اهتمت الدول الاشتراكية بتحقيق هدف التنمية و الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية حيث نادت كل من الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية وتشيكوسلوفاكيا وغيرهم من الدول الاشتراكية بشعار "استعد للعمل والدفاع" .

وهذا يدل على الدور الهام الذي تلعبه اللياقة البدنية في إعداد جيل يتميز بمستوى كبير من الكفاءة البدنية للدفاع عن بلاد في حالة الحرب و في زيادة كفاءته الإنتاجية في العمل.

كما يعد هدف تطوير المهارات البدنية الأساسية و تنمية المهارات الرياضية هدفا رئيسيا للتربية البدنية ومعترف به في جميع أنحاء العالم ويعتبر هدفا مباشرا في النظم التعليمية ومن خلاله يمكن تحقيق الأهداف النفسية والاجتماعية والعقلية للتربية البدنية .

ففي الولايات المتحدة الأمريكية عام 1965 بدأت تهتم بتعليم النشاطات الرياضية المختلفة وممارستها خارج المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد والجامعات.

فالعديد من الدول اهتمت بهدف تطوير القيم والاتجاهات الاجتماعية حيث اهتمت اليابان بهذا الهدف من خلال المنافسات والتعاون في اللعب .

كما اهتم الاتحاد السوفيتي بدور الرياضة في تقوية العلاقات والروابط بين شعوب العالم وحرصت الصين على تنمية الصداقات بين الأفراد كما اهتمت بالجوانب البدنية والصحية وتؤكد تايلاند على تحقيق هدف التربية للأمان والوقاية من الأمراض والحوادث وهذا من خلال التربية البدنية .

والسويد ترى بأن التربية البدنية تسعى إلى مساعدة واستثمار كل متعلم لكشف ومعرفة قدراته ومحاولة تنفيذها وتطويرها إلى أقصى مدى⁽¹⁾ .

5-2- أغراض التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية عدة أهداف في جميع الجوانب الجسمية ، العقلية ، الخلقية والاجتماعية وفيما يلي تبرز أهم الأهداف :

أ . الأغراض الجسمية:

- ❖ تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ على هذه الكفاءة .
- ❖ تنمية المهارات البدنية التي تعين الفرد في المجتمع .
- ❖ ممارسة العادات الصحية السليمة.
- ❖ إتاحة الفرص للطلاب الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة.

ب . الأغراض العقلية:

- ❖ تنمية كامل حواس الإنسان.
- ❖ تنمية القدرة على دقة التفكير .
- ❖ تنمية الثقافة.

ج . الأغراض الخلقية:

(1) - محمد محمد الحمامي، عفت عبد السلام : مدخل في التربية البدنية المقارنة و الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ط1 ، سنة 1997 ، ص 78 . 79 . 80

✍ تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية التي يصبو إليها الفرد.

✍ تنمية صفات القيادة السليمة والتبعية الصالحة.

د . الأغراض الاجتماعية:

✍ تهيئة الجو الملائم للطلاب حتى يتم التعاون بينهم والأخوة وإنكار الأنانية والذات.

✍ إعطاء الفرصة للتعبير عن النفس وإشباع الرغبة والابتكار، حتى ينمو الطلاب نموا اجتماعيا ونفسيا⁽¹⁾ .

✍ تستهدف التربية الرياضية الارتقاء بمستوى الأداء الحركية للطلاب من خلال أنشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته⁽²⁾ .

6- خصائص التربية البدنية والرياضية

تتميز خصائص التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأكاديمية الأخرى بخصائص عدة يمكن حصرها فيما يلي :

✍ اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة .

✍ ارتباطها بالرياضة حيث تزود الشاب بحركة ثقافية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية .

✍ اكتساب القيم والخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب وغالبا ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين.

وقد أوردت "ويسرت بوتشر" 1987 بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والنظام التربوي نذكر منها :

(1) - أمين أنور الخولي و آخرون: التربية الرياضية المدرسية(دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية)، طه ، دار الفكر العربي، القاهرة ، سنة 1998 ، ص 30 .

(2) - مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغول: منهاج التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،سنة 1999 ص 121.

للإسهام في زيادة التحصيل الدراسي .

للإسهام في توجيه الفرد نحو أهداف نافعة .

للإسهام في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام .

للإسهام في تنمية الاعتبارات النفسية والتأكيد عليها .

للإسهام في تنمية قيم التعاون .

7- موقع التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية

إن للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة والمنافسة في أوساط التلاميذ إن هذه العملية يمكن أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية وعلى كل المسؤولين المعنيين اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة ميدانيا ومما أعطى نفسا جديدا لممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية هو ما قرره وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسة حسب تعليمة رقم 95-09 بتاريخ 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و 6.

وبعد تعليم التربية البدنية و الرياضية كمادة مدرجة و إلزامية في برامج وامتحانات التربية والتكوين، كما تضمن الدولة وتؤمن تطوير التربية البدنية و الرياضية⁽¹⁾.

(1) -sport scolaire des lobbies résistant toujours , journal quotidien d'Algérie et Elwatan du 21/06/2000 , p 13 .

8- مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

تعتبر التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن و تكوين الإنسان و المواطن.

وفي هذا الإطار تؤدي التربية البدنية و الرياضية إلى ثلاث مهام:

8-1 - من الناحية البدنية:

للتهتم التربية البدنية بتحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية المحركة لتسييرها من خلال تحكم أكبر في البدن.

للتهتم التربية البدنية مع البيئة و ذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تحويل ناجح منظم تنظيميا عقليا .

8-2 - من الناحية الاقتصادية:

حيث تهتم التربية البدنية و الرياضية بتحسين صحة الفرد و هذا ما يزيد من قدراته على مقاومة التعب إذا تمكن الفرد من استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما و هذا ما يؤدي إلى زيادة المردودية الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي .

8-3 - من الناحية الاجتماعية و الثقافية:

للتهتم التربية البدنية والرياضية بالقيم الثقافية والخلاقية التي توجه أعمال المواطن كما تساهم في تعزيز الوئام الوطني مهياً الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وقد تعدت مهام التربية البدنية إلى التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلافات بين الأفراد و مجموعة واحدة أو بين مجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

كما تهتم التربية البدنية والرياضية بتوفير استخدام واستغلال أوقات الفراغ بالنسبة للشباب والكبار على حد سواء استخدام مفيد مع تفصيلها لجوانب الانشراح والتنمية البدنية والعقلية.

و تعتبر التربية البدنية و الرياضية عامل في تجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع لمكاسب الثورة كما تعتبر عنصر للسلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.

ومن خلال هذه الدراسة لمهم التربية لبدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية نجد أنها تشبه إلى حد كبير المهام العامة للتربية البدنية و الرياضية⁽¹⁾

9- إسهامات التربية البدنية والرياضية في خدمة المجتمع والتعاون الدولي:

ازدهرت التربية البدنية والرياضية في القرن التاسع عشر وأصبحت مطلبا عالميا في القرن العشرين، حيث احتلت التربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة لا يمكن الاستهانة بها لاسيما في العلاقات الدولية يعد شرطا لتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للتربية البدنية والرياضية، وانه ينبغي للدول والمنظمات الدولية والاقليمية أن تولى أهمية كبيرة للتربية البدنية والرياضية في مجال التعاون الثنائي والتعاون المتعدد الاطراف.

كما تؤكد تلك المادة من الميثاق الدولي على التعاون في مجال التربية البدنية والرياضية يعد بمثابة لغة عالمية ووسيلة تسهم من خلالها الشعوب في استتباب السلام الدائم والاحترام المتبادل والصداقة، وفي تهيئة المناخ يساعد في حل المشكلات الدولية كما يساهم في التعاون بين كل الهيئات الحكومية في تنمية التربية البدنية والرياضية في العالم.

كما تلعب الألعاب الأولمبية دورا هاما في القدرة على تعزيز العلاقات وتدعيم السلام والتفاهم على الصعيد الدولي العالمي.

لقد برزت العديد من الاتجاهات نحو زيادة التعاون الفكري والتقني بين الدول في مجال التربية البدنية والرياضية والتي أهمها:

- انشاء نظام دولي لجمع وترجمة المعلومات المرتبطة بمجال التربية البدنية والرياضية.
- تبادل المعلومات وتبادل البحوث والدراسات في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضية.

¹ - محمود عوض بسيوني : فيصل قاسم الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، سنة 1987 ، ص 24 . 25 . 26

- تبادل الوفود الرياضية وزيارة الفرق الرياضية بين الدول.
 - التخطيط المشترك والتعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع.
- تعد منظمة" اليونسكو، UNESCO " من انسب الأنظمة لتحقيق التعاون المتعدد الأطراف في مجال التربية البدنية والرياضية من خلال تعاونها الوثيق مع اللجان والمنظمات الاولمبية والصندوق الدولي لتنمية التربية البدنية والرياضية هذا من جانب وتحقيق التضامن الاولمبي من جانب آخر¹.

II. درس التربية البدنية والرياضية

1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي فالخطة العامة لمنهاج التربية الرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يمارسه التلاميذ حيث يكتسبون من خلال هذه الأنشطة المهارات والخبرات الحركية بالإضافة إلى كسب الكثير من المعارف والمعلومات. لكن المنهاج الشامل العام لا يمكن تدريسه لأنه لا يساعد التلاميذ على إستيعاب و اكتساب كل المهارات المتعددة دفعة واحدة لذا تم تقسيم المنهاج العام إلى منهاج منقرد لكل سنة دراسية و هذه المرحلة لم تكن تحليلية بقدر يكفي لتدريسها و بالتالي جزئت إلى أقسام أصغر حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية و هذه الوحدة هي الدرس اليومي للتربية البدنية و الرياضية .

فالدرس اليومي يعتبر حجر الأساس في كل منهاج للتربية البدنية والرياضية ولكي يصبح هذا الدرس ناجحا ويحقق غرضه في البرنامج العام يتوقف على التحضير الجيد للدرس وإعداده وإخراجه وبالمقابل لابد من مراعاة حاجات التلاميذ وميولهم و رغباتهم⁽²⁾ .

2- مراحل درس التربية البدنية و الرياضية:

تحتوي حصة التربية البدنية و الرياضية على ثلاث أقسام رئيسية هي :

2-1-القسم التمهيدي أو التحضيري.

(1) محمد الحماحي: تطوير الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص 211، 212.

(2) - عباس أحمد صالح: طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجمهورية العراقية ، ج 1 ، سنة 1981 ، ص 95.

2-2- القسم الرئيسي و يحتوي بدوره على:

للنشاط التعليمي

للنشاط التطبيقي

2-2- القسم أو الجزء الختامي .

2-1- القسم التمهيدي أو التحضيري:

الغرض من هذا القسم إعداد التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا وهذا لاكتشاف الواجبات الحركية المختلفة سواء في النشاط التعليمي أو التطبيقي ويذكر "ماتيف" : "إن الجزء التحضيري يضمن قبل كل شيء بداية منظمة للدرس و يحدد نجاح الأستاذ والحالة النفسية والانفعالية والبدنية للتلاميذ " .ولابد من توفر بعض الخصائص والمميزات حتى نضمن نجاح الدرس:

للأن تكون هناك تمارين غير مملة لا تحتاج إلى جهد عصبي.

للتمرينات سهلة و بسيطة.

للأن تكون هذه التمارين تتناسب مع السن.

2-2- القسم الرئيسي: ويحتوي هذا القسم:

2-2-1: النشاط التعليمي:

في هذا الجزء يجب أن تقدم المهارات والخبرات الواجب تعليمها للتلاميذ سواء كانت لعبة فردية أو جماعية مثل الجري، القفز، الكرة الطائرة، كرة السلة...

وتعتبر طريقة التعليم من أهم الطرق في هذا القسم لأن درجة إستيعاب التلاميذ للمهارات الحركية والخبرات الأساسية تعود إلى طريقة التعليم .

2-2-2: النشاط التطبيقي:

بعد تعليم التلاميذ المهارات والخبرات فلا بد عليه من نقل هذه الشواهد والمفاهيم واستخدامها في أرض الواقع و يقدم ذلك في شكل ألعاب فردية مثل ألعاب القوى، الجمباز... أو من خلال ألعاب جماعية مثل كرة القدم واليد والطائرة والسلة وما يميز النشاط التطبيقي بروز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و هذا يؤدي إلى نجاح الحصة.

2-3- القسم الختامي:

هو الرجوع بالجسم إلى ما كان عليه سابقا بهدف تهدئته جيدا وهذا من خلال تمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب ذات الطابع الهادئ (1).

3- صفات درس التربية البدنية و الرياضية الجيد:

لدرس التربية البدنية والرياضية عدة صفات يتميز بها حتى يكون درسا ناجحا وفيما يلي أهم هذه الصفات:

- ❖ يجب تحديد هدف واضح يرجى الوصول إليه سواء كان تربويا أو تعليميا أو الاثنين معا .
- ❖ بناء أوجه النشاط على أسس متينة سواء من الجانب التربوي أو النفسي.
- ❖ يجب مراعاة بعض الجوانب والأسس النفسية كالميول والاحتياجات والفروق والنمو للتلميذ.
- ❖ أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو.
- ❖ الحرص على خلق جو ترفيهي بين التلاميذ والعمل على وجود نشاطات حرة تبعث على السرور والبهجة.
- ❖ العمل على إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.
- ❖ أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة في الأستاذة مهما كانت طبيعة هذه الإمكانيات.
- ❖ الحرص على تناسق وتسلسل الدرس وجعله مشوقا ومرحا مما يجعل التلاميذ ينتقلون من جزء إلى جزء ببساطة (2) .

4- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

- ❖ الاحتفاظ بصحة التلاميذ والبناء البدني السليم لقوامه.
- ❖ المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج الأستاذة مثل القفز، الجري، الرمي، الوثب...الخ.
- ❖ تطوير الصفات البدنية مثل القدرة و السرعة والتحمل و المرونة والرشاقة.
- ❖ كيفية التحكم في القوام سواء في حالة الحركة أو السكون.

(1) - محمود عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 97

(2) - محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، سنة 1996 ، ص

لـ اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية .

لـ تدعيم كل من الصفات المعنوية و السمات الإرادية والسلوك اللائق.

لـ التعود على تنظيم ممارسة الأنشطة الرياضية.

لـ تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية (1)

5- موضع درس التربية البدنية و الرياضية في الجدول المدرسي:

لدرس التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في الجدول المدرسي حيث تضاربت الآراء حول توقيت حصة التربية البدنية والرياضية فالبعض يرى أن بداية اليوم المدرسي تعتبر مناسبة لحصة التربية البدنية والرياضية حتى يتسنى للتلاميذ القيام بأنشطة حركية تساعدهم على مواصلة اليوم الدراسي بكل همة ونشاط بينما البعض الآخر يرى بأن تكون الحصة التربية البدنية والرياضية في وسط الجدول المدرسي وهذا لإعطاء الفرصة للتلاميذ لكسر وتيرة اليوم المدرسي بنشاط يسمح لهم بمواصلة اليوم المدرسي بأكثر فعالية ويتفوقون على أن الدرس لا يكون في نهاية اليوم المدرسي ومازال لحد الساعة توقيت الحصة لمادة التربية البدنية و الرياضية يمثل مشكل رئيسي للقائمين على تنظيم الجدول المدرسي فأحيانا تكون في حصة أول النهار وأحيانا تدرس الحصة في آخره وحتى يؤدي درس التربية البدنية و الرياضية وظيفته على الوجه المطلوب لا بد من مراعاة النقاط التالية:

لـ عدم إجراء درس التربية البدنية بعد تناول الوجبات الغذائية الرئيسية.

لـ تقادي تقديم درس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ وهم في حالة جوع أو انتظار لتناول الطعام.

لـ يفضل إجراء الدرس للصغار في بداية اليوم على ما يتميز بالجانب الترويحي.

لـ من الأفضل إجراء درس في بداية اليوم أو وسطه.

لـ من الأفضل أن لا يجري الدرس في نهاية الجدول المدرسي (2).

(1) - محمود عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ص 95-96.

(2) - المرجع نفسه ص 182.

III. استاذ التربية البدنية والرياضية

1- تعريف أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

يعتبر الأستاذ أو المعلم أساس المنظومة التربوية حيث يساعد على تنظيم خبرات المتعلم و المشاركة في العمليات التجديد التربوي كما أنه يبث القيم و المثل العليا في المتعلمين و يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضية القدوة و المثل الأعلى أمامهم و على منواله يسير الكثير منهم و يتأثرون بشخصيته و يحاولون تقليده.

فمن طريق يمكن جر المتعلمين و أخذهم إلى الطريق المقبول اجتماعيا كما تلقي التربية على عاتق الأستاذ العمل المتواصل حيث يهيئ للمتعلمين مستقبلا سليما في مختلف مراحل التعليم و بالتالي ينعكس على تقدم الوطن.

فالأستاذ يعتبر حجر الأساس في العملية التربوية فبدونه لا يمكن لأي منهاج للتربية الرياضية مهما أُحْكَم تخطيطه و تصميمه و نسج محتواه أن يؤدي دوره وهدفه المنشود بدون معلم واع و مطبق لهذا المنهاج⁽¹⁾.

2- صفات أستاذ التربية البدنية و الرياضية

2-1- صفات أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور هام في العملية التربوية و حتى يكون ناجحا لا بد من توفر شروط تجعله ينمو في اتجاه مرغوب فيه ففي دراسة قام بها مجلس مدارس بإنجلترا "ويلز" أفادت أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية التي تصل إلى أعلى ترتيب من بين عينة كبيرة من الأساتذة و الأستاذات كانت بالترتيب التالي :

☞ القدرة على كسب احترام و ثقة التلاميذ.

☞ القابلية على توصيل الأفكار .

☞ التمكن من الجانب المعرفي للمادة.

(1) - مكارم حلمي هرجة. محمد سعد زغول ، مرجع سابق، ص 68

للوصول إلى مستوى عالي من الأمانة و الاستقامة.

في دراسة قام بها " حازم النهار " سنة 1993 في الأردن توصلت إلى أن صفات و سلوكيات

أساتذة التربية البدنية كما يفضلها التلاميذ هي :

للتشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة.

للإهتمام بآراء التلاميذ.

للإشتراك في عملية التطبيق في الميدان.

للتنظيم البطولات الرياضية المدرسية.

للإيضاح فائدة التمرين الجيد.

للإشرح المهارات بشكل جيد.

للإحضار الأدوات و الأجهزة قبل الدرس⁽¹⁾.

3- صفات الأستاذ الناجح:

للأستاذ الناجح صفات خاصة يتميز بها عن غيره وقد اهتم الكثير من المختصين في هذا

الميدان و اجتهدوا لوضع مواصفات للأستاذ الناجح .

و قد وضع أحد المربين بعض خصائص للأستاذ الناجح أهمها:

للإميل إلى المهنة و حبها.

للإلمام الكافي للمادة والمواد التي يتولى تدريسها.

للإجاذبية الشخصية والتواضع والثقة المتبادلة مع التلاميذ و حبه لهم.

للإطلاع والإلمام بطرق التدريس الحديثة.

بعض المربين قسم هذه المواصفات الخاصة بالأستاذ الناجح إلى نوعين " شخصية ومهنية"

فالصفات المهنية أبرزها :

للأن يحسن توجيه عملية التعليم.

(1) - أمين أنور الخولي . أصول التربية البدنية و الرياضة (المهنة و الإعداد المهني، النظام الأكاديمي) ط1، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، سنة 1996، ص 142

لأن يوجه التلاميذ نفسيا و اجتماعيا .

لأن التفاعل مع الجماعة داخل المدرسة.

لأن نقل التراث الثقافي بكل أمانة و إخلاص.

أما الصفات الشخصية و هي صفات تشد الأستاذ بتلاميذه و تتمثل هذه الصفات في :

لأن التمتع بالطلاقة اللفظية

لأن التميز بالتكيف الانفعالي.

لأن عوامل تتعلق بالقدرة التحصيلية .

لأن مظهره العام و خلقه و احترامه للقوانين المدرسية (1) .

4 - واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية

يعتبر الأستاذ العمود الفقري في العملية التربوية له حقوق وعليه واجبات تتمثل في :

لأن مساعدة التلاميذ على تنمية مهاراتهم و اكتشاف قدراتهم.

لأن التحلي بالمسؤولية الكاملة لتعليم مواد التدريس وفق شروط وطرق المطلوبة

لأن القيام بالمهمة التوجيه و الإرشاد.

و على هذا الأستاذ أن يكون مرنا في التعاطي مع هذه الأدوار التي أعطيت له بحكم أنه

أستاذ فهو يهبط مع تلاميذه إلى مستواهم الطفولي أحيانا كما يراه المري الفرنسي "مونتانيه

Montaigne" وقيادتهم هو عمل لا يصدر إلا من نفس عالية قوية لأن السير صعودا هو أكثر

ثباتا و أمانا منه هبوطا(2).

(1) - محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1994 ، ص271

(2) - محمد أيوب شحيمي .المرجع السابق، ص 273

خلاصة

خلاصة الفصل ومن خلال هذا العرض التحليلي، أدركنا أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهي الجزء الحيوي أو الحركي فيها لأنها تعتمد أو تتم انطلاقاً من أداء ممارسة النشاط الحركي، كما تعتبر من أنسب الطرق التي تساهم في زيادة التحصيل لدى الفرد وتزويده بشتى أنواع الخبرات، لذا تكتسب الرياضة دوراً هاماً في تربية وتنشئة الفرد .

فالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية مقترنتين ببعضهما من أجل تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية.

إن القوانين التشريعية في الجزائر ترى أن التربية هي حجر الأساس في أي بناء كما تعتبر المنشأ والقطب المتبع للشخصية الجزائرية.



الفصل الثاني

خصائص المراهقة في الطور المتوسط

تمهيد

يمر الإنسان في حياته بمراحل مختلفة كل مرحلة تختلف عن الأخرى من حيث خصائصها و مميزاتا ومتطلباتها، و يحس الفرد في إحدى مراحل نموه حدوث تغير في التكوين البنيوي له، وهذا الإحساس ما هو إلا عملية تدريجية من الطفولة إلى مرحلة جديدة موالية، وسيبدو للعيان تغير بارز في شكل الجسم وتغير على مستوى الإحساسات والمشاعر الجديدة، فالطفل أو المراهق يحس أنه يقترب من حياة الكبار وخاصة الذين يحيطون به من كل جوانب الحياة، وهذه المشاعر توحى بانبثاق عملية نحو نفسه والتي تتجلى من خلال السلوكات الجديدة، حيث يكون الانتقال فيها من شخص يعتمد كل الاعتماد على الآخرين مثل الأسرة و الأهل إلى شخص يبدأ في الاعتماد على نفسه و التكفل بحاجاته لوحده، هذه المرحلة هي مرحلة المراهقة، والتي سنتطرق إلى مفهومها و إلى أهم مراحلها وخصائصها، باعتبارها مرحلة حساسة في حياة الفرد.

1- تعريف المراهقة

1-1- التعريف اللغوي للمراهقة:

يأتي اشتقاق المراهقة في اللغة العربية من الفعل راهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قالب اللحم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق، وذلك ابن العشرة إلى إحدى عشرة (1)

وجاء في تاج العروس التعريف اللغوي للمراهقة كالتالي :

راهق الغلام، مراهقة: قارب اللحم فهو مراهق والجارية مراهقة وذلك ابن العشرة إلى إحدى عشرة (2).

أما أصلها في اللغة اللاتينية فهي من كلمة "Adolescence" والتي تعني التدرج نحو الرشد بكافة أوجهه (3).

1-2- اصطلاحاً:

يقول عبد الرحمان العيسوي "أنها فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، وفيها يحدث كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية" (4).

ويرى "ستانلي" في كتاب محمد حامد ناصر وخولة درويش أنها أي المراهقة فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأزمات النفسية ، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق (5).

أما "دور في روجرز" في كتاب ميخائيل إبراهيم فيقول: "أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة" (6).

(1) - أبي الفضل جمال الدين بن مكرم بن منظور: لسان العرب، ط1، المجلد التاسع، دار صادر، بيروت، سنة 1992 ص 130

(2) - محب الدين أبي فيض السيد ، محمد مرتضى الحسيني: تاج العروس من جواهر القاموس ، المجلد الثاني عشر ، دار الفكر ، بيروت ، سنة 1994 ، ص 185 .

(3) - عبد القادر طه فرج: معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت ص 408

(4) - عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية المراهق و المسلم المعاصر ، دار الوثائق ، الكويت ، سنة 1987 ، ص 22.

(5) - محمد حامد ناصر و خوله درويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام ، دار ابن حزم ، بيروت ، سنة 1997 ، ص 20.

(6) - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، سنة 1991 ، ص 225

كل هذه التعاريف تجمع على أن المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة الفرد ورشده فهي إذا تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وتحدث فيها تغيرات فيزيولوجية وجسمية عنيفة يترتب عنها توترات انفعالية حادة، ويصاحبها القلق والمتاعب وتكثر فيها المشاكل الاجتماعية والنفسية والتي غالبا ما تعكر صفوة حياة المراهق.

2- مراحل المراهقة

لقد اختلف العلماء في المراهقة، متى تبدأ ؟ وكم تدوم حياة الإنسان ؟ وفي أي سنة تنتهي ؟

كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو، بدايتها ونهايتها نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات، وإنما أخضعوها لمجال دراستهم ولتسهيلها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار ومن اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين البلوغ الجنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث أقسام تشمل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل المتغيرات النفسية السلوكية التي تحدث في هذه المرحلة. وفيما يلي أقسامها :

المراهقة المبكرة الممتدة بين السنتين الحادية عشرة و الرابعة عشرة .
المراهقة المتوسطة الممتدة بين السنتين الرابعة عشرة و الثامنة عشرة .
المراهقة المتأخرة و تمتد بين الثامنة عشرة و الحادية و العشرين⁽¹⁾.
و بما أن دراستنا كانت على تلاميذ الطور المتوسط ، فهذا يعني فئة المراهقة المبكرة و المتوسطة .

3- الخصائص المميزة لنمو تلاميذ الطور المتوسط

3-1- النمو العقلي:

☞ تهادأ سرعة الذكاء وتظهر القدرات الخاصة التي يطرد نموها وتمايزها.
☞ يزداد الانتباه من حيث مداه، عدد مثيراته ويرتفع مستواه.

(1) - ميخائيل إبراهيم أسعد ، مرجع سابق ، ص 226

تزداد القدرة على التذكر، ويكون تذكره قائم على الفهم، ويتأثر بنوع من الموضوعات التي يتذكرها ويخبراته وانفعالاته.

يتحول خياله إلى الخيال المجرد القائم على معالجة الصور

تزداد قدرة المراهق على التحصيل ويميل للمطالعة حول موضوعات تتفق مع ميوله، مثل كتب الشباب ومشكلاتهم والصحف والمجلات وبعض الكتب العلمية .

يتسم تفكير المراهق بالقدرة على التجريد والاستنتاج والتحليل والتركيب والتفسير والتفكير الابتكاري والتفكير المجرد ويتجه تفكيره نحو تعميم الأفكار وتنمو لديه مفاهيم الخير والشر والجمال والقبح، والعدالة والظلم، وتزداد قدرته على فرض الفروض محل المشكلات، وإتباع نسق معين في التفكير يقوم على المنطق للوصول إلى الحل

مذكرات المراهق تدل على نموهم العقلي لأنها تدل على قدرته على التعبير عما يجول في خاطره وهي وسيلة لتفريغ أحاسيسه وتساعد على تقليل درجة القلق والضيق النفسي .

الميول: تتمايز ميول المراهق حيث يميل إلى الألعاب الرياضية المختلفة ثم تتجه ميوله لتشمل الميول الأدبية والفنية، وتختلف الميول باختلاف الذكاء، الجنس والتقدم في العمر والوضع الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة والاستعدادات العقلية والمستوى التعليمي والتحصيلي .

تتضح الفروق في النمو العقلي، لذا تتطلب هذه المرحلة الإرشاد التربوي والمهني.

الأولاد يميلون للأنشطة العلمية الميكانيكية وقراءة قصص المغامرات والاختراعات والبنات يملن إلى قراءة القصص والشعر والحياة المنزلية والمدرسية والخيالية، ويميل كلا الجنسين لقراءة قصص البطولات التاريخية والبوليسية والغرامية والصحف والمجلات .

يلاحظ نمو القوى العقلية كالحكم، التعليل، الفهم، الذاكرة، والتركيز، وقد أكد العلماء أن المراهق في هذه المرحلة يصل إلى النمو الشكلي المجرد، حيث يصبح المراهق قادراً

على استخدام المفاهيم المجردة وهو ما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو التفكير المنطقي ومن خصائص هذه الفترة قدرة المراهق على الانتباه⁽¹⁾.

3-2- النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل . إن ظهور الانفعالات عند المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث أنه يرفض الاستمرار للخضوع إلى سلطة الكبار، لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي فيثور عليهم ويجد نفسه قادراً على أن يفكر بنفسه وتكون له آراء خاصة⁽²⁾.

يمتاز المراهق في هذه المرحلة بإحساسه المرهف التي تجعله يتأثر سريعاً لأسباب، فيتأثر لنقد الآخرين حتى لو كان موضوعياً وبالمواعظ الدينية والأخلاقية وقصص البطولات والمؤلفات الأدبية وقد تسيطر عليه نزوات انفعالية فيضحك في وقت لا يتطلب منه ذلك ويحزن على موقف أكثر مما يستحق وإذا عاد ندم ولام نفسه، وترجع حساسية المراهق إلى الاختلال في اتزان الهرمونات، وتغيرات إدراك المراهق لمواضيع الحياة .

من مميزات انفعالات المراهقة المبكرة: الحساسية المرهفة، عنيفة، منطلقة متهورة متذبذبة، متناقضة، تتراوح ما بين الكره والحب، ويتميز المراهق بالحياة الخجل الانزوائية ويشعر كل من الفتى والفتاة بالقلق، الخوف بسبب التغيرات التي طرأت على كل منهما هنا تبرز أهمية التربية، ومن الانفعالات الآتي:

3-2-1- انفعال الخوف:

من مخاوف هذه المرحلة مخاوف مدرسية، صحية، عائلية اقتصادية، خلقية .

3-2-2- القلق: هو توقع حدوث مخاطرة خارجية قد تكون حقيقية أو غير حقيقية .

3-2-3- الغضب: تختلف أسباب الغضب واستجابة المراهق لها بالتطور الزمني واختلاف المواقف ومستوى إدراكه للمواقف.

3-2-4- الغيرة : تنشأ الغيرة من الغضب، وتحدث إذا ركز الفرد حبه على فرد معين يسعى لاملاكه واستحواذه وحده فإذا برز منافس تنشأ عنده غيرة يعبر عنها بكلام لفظي وقد

(1) - فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، سنة 1978 ، ص 124.

(2) - عبد العزيز صالح : التربية و طرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1976 ، ص 115.

يصل إلى الهجوم البدني أما الفتيات فيعبرن عنه بالبكاء والصياح والاحتجاج اللفظي والانطواء.

3-2-5- الحب: تتطور مشاعر الحب و الميل إلى الجنس الآخر⁽¹⁾.

ومن سبل رعاية المراهق انفعاليا:

للغرس الثقة في نفسه عن طريق تعويده على حسن الاستماع وبقبول النقد الموضوعي وأن يفهم ذاته ويحترم ذات الآخرين.

للإكشاف عن قدراته وهواياته وتوجيهها.

للمكينهم من التغلب على مخاوفهم، وانفعالاتهم من خلال تجريب مواقف الحياة المشروعة بموضوعية .

3-3- النمو الجسمي: تعد مرحلة المراهقة المبكرة مرحلة طفرة في النمو الجسمي، في

أجهزة الجسم الداخلية والخارجية، وتبدأ بسرعة ثم تتناقص سرعتها تدريجيا حتى يصبح نموا بطيئا في نهاية مرحلة المراهقة، ويرجع سبب التغيرات الجسمية إلى إفراز هرمونات لأول مرة وزيادة إفراز هرمونات أخرى وضمور غدد أخرى .

للغرس تسبق البنات البنين في هذه الطفرة .

للغرس يتراوح طول الذكور ما بين (134.1سم-153.5سم) والإناث ما بين (147سم-154سم) .

للغرس يتراوح الوزن عند الذكور ما بين (37.1كغ-44.1كغ) والإناث ما بين (39.5كغ-46.9كغ).

للغرس يلاحظ تفوق البنات على البنين في الطول والوزن . لكن في نهاية المرحلة يكادوا يكونون متساوين.

3-3-1- نمو العضلات:

للغرس يتفوق البنين على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع، في حين تتراكم الدهون في أماكن متعددة عند البنات.

(1) - زهران عبد السلام حامد : علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ص 340.

١١١ يتزايد النشاط العضلي عند البنات حتى سن 16 سنة وعند البنين حتى 15 سنة وتستمر في الزيادة حتى سن 18 سنة .

3-2-3 - النمو العظمي:

١١١ يبلغ النمو العظمي أقصى سرعته ،وتسبق البنات البنين حيث يصلن إلى درجة اكتمال النضج في سن 17 سنة .

١١١ تنمو عظام الحوض عند الإناث وتتسع الأكتاف عند البنين .

١١١ معدلات سرعة النمو الجسمي تختلف باختلاف أجهزة الجسم، فالنمو يكون سريعاً في مناطق انتهاء الأعصاب ثم الجذع ثم الأيدي والأرجل، كما يحدث نمو سريع للأجهزة الداخلية (القلب - الرئتين - المعدة -الكليتان - الجهاز العضلي) .

١١١ لا تسير مظاهر النمو المختلفة بنفس السرعة فسرعة النمو الجسمي لا يصاحبه سرعة مماثلة في بقية المظاهر .

١١١ يتركز اهتمام الإناث بالمظهر الشخصي، وتسعى الفتاة لأن تكون أكثر جاذبية وجمالاً.

١١١ يشغل المراهقين البنين والبنات حب الشباب الذي يظهر بسبب نشاط الغدد الدهنية. يلاحظ بالإضافة إلى الزيادات في الطول والوزن خلال هذه الفترة تقع كذلك تغيرات جسمية أقل وضوحاً لذلك نجد أن تطور النمو العضلي عند كل من الأولاد والبنات قد أخذ تقدم بسرعة ولو أن الأولاد يظهر عليهم ازدياد أبرز في النسيج العضلي وبالتالي القوة البدنية كما أن زيادة القوة عند الأولاد تعود كذلك إلى عدة عوامل نمو أخرى ذات الصلة كبر القلوب الرئتين، وارتفاع ضغط الدم العالي وازدياد قدرة الدم على حمل الأوكسجين وانخفاض معدل نبض القلب أثناء الراحة⁽¹⁾.

(1) - بول مسن و آخرون : أسس سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، تر أحمد عبد العزيز سلامة ، ط1 ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، سنة 1986 ، ص 447.

3-4- النمو الحركي

الفتى في هذه الفترة يسعى كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدراتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمارين الفنية⁽¹⁾.

اختلف العلماء حول الدور الذي تلعبه فترة المراهقة أو مدى أهميتها بالنسبة إلى النمو الحركي الجسماني فيرى "ميكلمان" أن هذه الفترة "فترة ارتباك" وهي فترة اضطراب إذا أنها تحمل في طابعها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي كالتالي⁽²⁾:

للارتباك الحركي العام : حركة المراهق يظهر عليها الكثير من الاضطرابات والارتباك مثال على ذلك نلاحظ عند جريه أو مشيه .

للحركات الصادرة عن العضلات الكبيرة والصغيرة غير منتظمة، وتكون عنيفة ثم تقل حدتها .

للشعور المراهق بالتعب والإرهاق وعدم دقة الحركات بسبب الخجل والكسل.

للزيادة طول وارتفاع قفزات المراهق.

للميل الحركات إلى التوافق والانسجام ويزداد نشاطه.

للإتفوق الذكور على الإناث في النشاطات الرياضية بسبب تفوقهم في القوة والتناسق الحركي والتدريب المتكرر .

للزيادة قدرة المراهق على اكتساب المهارات الحركية التي تحتاج إلى الدقة وتآزر حركي مثل بعض الألعاب الرياضية .

للمتحسن مستوى السرعة الحركية خاصة التي تتضمن استخدام العضلات الكبيرة كالجري والقفز .

للذكور أسرع من الإناث في الأعمال اليدوية وأفضل في التآزر البصري اليدوي.

للحدث تنظيم في الحركات اللازمة للكتابة مما يساعد على تحسين الخط ويجعل رسوماته أكثر دقة ، كما يحدث ضبط للحركات اللازمة للإشغال اليدوية.

(1) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1992 ، ص 147

(2) - محمد حسن علاوي. المرجع نفسه ، ص 191 .

3-5- النمو الاجتماعي

النمو الاجتماعي هو محصلة تفاعل الفرد مع بيئته بما فيها من عوامل تقليدية واجتماعية وعقيدة وتقاليد وأخلاق....ونظم اجتماعية تفرض على المراهق أن يسلك سلوكا يتفق مع تلك العوامل حتى يتكيف اجتماعيا تكيفا سليما.

يحتاج المراهق ما بين 3 و 4 سنوات حتى يصل إلى الاتزان الاجتماعي، والنمو الجسمي السريع يسايره نمو اجتماعي مماثل.

تحدث تغيرات في أنشطة المراهق فهو يميل للأنشطة الأقل مشقة والأكثر تمسكا بآداب السلوك التي تعلمها، فالموضوعات التي تهتم المراهق ، الرياضة ، الأحداث الاجتماعية الأخلاقية، الكتب، الملابس، الأفلام، دور العبادة ، المجتمع المحلي ، والملابس وألوانها وأنواعها والموضة و قصات الشعر .

المرحلة المدرسية التي يكون فيها المراهق فرصة خصبة لعملية التطبيع الاجتماعي وفق عادات وقيم مفيدة للمجتمع، مما يساعد المراهق القبول الاجتماعي ، ويتضجر إذا شعر بالعزلة عند أصدقائه كما تتحول لديه إدراك مشاعر الآخرين .

" فإن كان المراهق من النوع المتكيف فإن علاقته بالمحيط ستكون سارية إلا إذا كان من النوع الإجتبابي المنطوي فسوف يميل إلى العزلة والشعور بالنقص المتمرد، فإنه سيظهر الانحرافات الجنسية السلوكيات العدوانية اتجاه نفسه (محاولة الانتحار مثلا) واتجاه المحيطين به "(1).

من أهم أنماط السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة

- ❖ المحاكاة وهي تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .
- ❖ يتخلص من مظاهر الأنانية لذا يحاول التعاون مع الآخرين .
- ❖ يحاول تأكيد الثقة بالنفس من خلال إظهار أهميته كفرد له كيان مستقل وأنه أصبح كبير وينبغي أن يعاملوه كشخص كبير ويهتموا باحتياجاته (لكي يبرز ذلك يتحدث عن نفسه وعن قدراته وإمكانياته وغرامياته ،يثور على مراكز السلطة.....)

(1) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1986

يمكن تلخيص مظاهر النمو الاجتماعي بالآتي :

البحث عن الاستقلالية، الميل للرعاية، الميل للجنس الآخر، الخضوع لجماعة الرفاق اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي، السخرية من الحياة الواقعية لأنه مثالي من مواقفه وتفكيره منافس عنيد. ويتأثر النمو الاجتماعي بالآتي:

3-5-1- الأسرة : بمقدار ما تمنحه من استقلال اجتماعي ووجداني ينمو اجتماعيا.

3-5-2- المدرسة: بمقدار اختلاطه بالأقران والأستاذة ويتفاعل مع ما تحتويه المناهج من موضوعات .

3-5-3- جماعة الرفاق: لكونهم في عمر واحد ويلتقون في الميول والاتجاهات ويقلدون بعضهم بعضا في الملابس وأساليب المعاملة وأساليب حل المشكلات، وما يوجد بينهم من تنافس تبرز كثير من المواهب الاجتماعية .

ومن الصفات المرغوب بها لدى المراهقين: التعاطف مع الآخرين، الحرية، الحيوية، المرح، العدالة، الهدوء

من الصفات غير المرغوب فيها لدى المراهقين: تقلب المزاج، الكآبة، ضعف الثقة في الذات ، المعاناة من المشكلات الأسرية والمدرسية....

3-6- النمو اللغوي:

✍️ اللغة تصل إلى مرحلة اكتمال نموها تقريبا في نهاية مرحلة المراهقة.

✍️ طول الجملة أصبح يتراوح ما بين (4-6) مفردات.

✍️ يمتلك حصيلة لغوية كبيرة .

✍️ قادر على التعبير الشفوي والتحريري عند أي موضوع يملى عليه.

✍️ في حالة حدوث قصور في النمو اللغوي فإن هذا يتطلب تعلمًا علاجيا يستند إلى

برامج معينة لكن التحسن لا يظهر سريعا .

3-7- النمو الحسي:

تصل الحواس مع بداية المراهقة إلى مرحلة النضج مع زيادة الحساسية الانفعالية المنتشرة على سطح الجلد فيظهر الخجل واحمرار الوجه.

3-8- النمو الجنسي:

تتضح الأعضاء التناسلية ، وتبدأ بالعمل كما تظهر الخصائص الأنثوية المصاحبة للبلوغ.

3-9- النمو الديني:

يعتبر التفكير الديني عند المراهق هاما، ويتميز بالخصائص التالية :
 للـ اليقظة الدينية العامة الناتجة عن نمو العقلي ، ونمو مستوى الإدراك مما يفكر بالله
 تعالى بطريقة يسودها التأمل والنشاط الديني وينزه الذات الإلهية عن التشبيه والتجسيم
 والتعطيل.

للـ كما انه يجد في الدين ملاذا للأمن والطمأنينة والبعد عن الخوف ، ويجد في
 التشريعات الدينية نوعا من التعظيم لحياته.

للـ تعدد الاتجاهات الدينية: فقد توصلت دراسة إلى أربعة فئات من المراهقين.

للـ الالتزام التام بقواعد الدين دون ميل لمناقشتها أو معارضتها.

للـ دعم الدين وتبريره وتفضيله على أي اتجاه آخر مصاد .

للـ يشك في أمور الدين ولا يقرر إقرارا تاما، ولا ينكره إنكارا تاما.

للـ الملحدون المنكرون لله تعالى إنكارا صريحا.

الاتجاه إلى الله في جميع أحواله خاصة عندما يشعر انه وقع في خطأ، فيشعر بوجود
 خطر يهدد لذا يلجأ إلى الله تعالى.

للـ البنات اقل انحرافا من البنين في البعد الديني.

للـ المراهقون يؤمنون بالله تعالى لآتي: بسبب مشاهدتهم لنظام يحيط بهم ، ولأنه لا بد
 من وجود خالق يجيب عن أسئلتهم من سر الوجود ، وتصديقا لما جاء في الكتب
 السماوية. لان الإيمان يمنح المؤمن الراحة والطمأنينة في الحياة.

للـ يوجد بعض المراهقين مترددين في إيمانهم وهذا يتطلب تربية إيمانية سليمة .

4- مشاكل تلاميذ الطور المتوسط

4-1- المشاكل الانفعالية:

العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا
 الاندفاع الانفعالي ليست له أسباب نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس
 المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح

خشنا، فيشعر المراهق أيضا بالزهو والفخر وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ⁽¹⁾.

4-2- المشاكل النفسية:

المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وأحكام المجتمع وقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئا يذكر حتى يعترف الكل بقدرته وقيمه⁽²⁾.

4-3- المشاكل الحركية:

يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله، ويتضح من ذلك وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب بسرعة⁽³⁾.

4-4- المشاكل الاجتماعية

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية ، مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر سلطة على المراهقة .

4-4-1- الأسرة :

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار ، لذلك نجد أنه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل كل ما يقال له، بل تصبح له مواقف وآراء و أفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات

(1) - ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1971 ، ص 72.

(2) - ميخائيل خليل عوض.المرجع نفسه ، ص 73.

(3) - محمود عوض بسيوني : نظريات و طرق التربية البدنية ، د.م.ج ، الجزائر ، ص 144.

الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق و امتثاله أو تمرده وعدم استسلامه .

4-4-2- المدرسة:

وهي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، فالطالب يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبعه هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن سلطتها أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة، ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرسة أو الأساتذة.

4-4-3- المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة ، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون إلى العزلة و الابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي و ينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين و أن يكون محبوبا من الآخرين و أن يكون له أصدقاء و يشعر بتقبل الآخرين⁽¹⁾.

5- حاجات المراهق:

5-1- الحاجة إلى المكانة:

الحاجة إلى المكانة هي أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما و أن تكون لها مكانة في جماعته و أن يعترف به كشخص ذو قيمة، إنه يتوق أن تكون له مكانة الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، ثم إن المكانة التي يتطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه أو معلميه، لكنه في كل الأحوال يبقى حريصا عليهم جميعا⁽²⁾ .
فالمكانة التي يرغب المراهق في تحقيقها قد تحقق في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ونجاحه في مقابلة رياضية ما، فهذا يشعره أن لديه دورا يصحبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية .

(1) - ميخائيل خليل عوض . مرجع سابق ، ص 73.

(2) - فاخر عاقل . مرجع سابق ، ص 125

5-2- الحاجة إلى الاستقلال:

إن المراهق يتوق إلى التخلص من قيود الأهل و إلى أن يصبح مسؤولاً عن نفسه، وهو حريص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته و اعتماده عليها و هو حريص كذلك على تحمل مسؤولياته التي تظهره بمظهره المستقل الذي يمكن الاعتماد عليه من حيث القدرة و النضج .

إن المراهقين الذين يعاملون معاملة الراشدين ويحملون المسؤولية يقومون بأعمالهم على وجه أحسن وأكمل و يظهرون قدرة على الإبداع و الإنجاز بالرغم من أنهم يخطئون أحيانا⁽¹⁾ والمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته الرياضة، إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ باختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك وبذلك يكون قد تخلص من قيود الأهل .

6- الدافعية والمراهقة:

خلال هذه الفترة تكون الدوافع الرئيسية لنشاط من أي وقت مضى، ولذا يجب استقلال هذه النقطة مهمة والايجابية في حياة الفرد لتعويده على الترويض الذاتي وقيادة نفسه بنفسه بدل انتهاج اسلوب الصرامة معه الذي يكون فردا متمردا رفضا للأوامر والتوجيهات ذلك أن اختيار الدوافع الطبيعية وكفها عن المسار المقرر لها يؤدي الى التماس إشكال أخرى غير اعتيادية².

وعلى هذا الأساس يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بعض مميزات المراهق كعدم الاستقرار العقلي ونقص الخبرة في الحياة وحب فرض الذات....الخ. واختيار الاساليب الأنجح في التعامل معه لكف الاضطراب وإزالة التوتر عنه.

7- مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق:

ان الغرض التربوي للتربية البدنية يهدف الى تنمية الناشئين تنمية متكاملة من النواحي الصحية، والجسمية، العقلية والاجتماعية مع مراعاة مراحل نمو المراهق وإعداد برامج

(1) - فاخر عاقل. المرجع نفسه ، ص 126.

عبد الغني الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، الدار العربية للعلوم، سنة 1994، ص ص 199، 200.

تتماشي مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسمي وإعداده الصحي حتي يصل الي المطالب المنشودة مع علاقة المراقق بالطور المتوسط.

وعليه ندرج الاهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

7-1- تنمية القدرة الحركية:

ترجع تنمية هذه القدرة اثر ما أعدنانه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لأنه يؤدي جميع الحركات في الكفاءة على حسب رشاقة الجسم ومرونة المفاصل وسلامة أجهزته بشكل يمكنه من ممارسة مختلف الألعاب بطلاقة وبمراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حسب ما تستطيع أن تتحملة القدرة العضلية لكل حركة وكل نشاط.

7-2- تنمية الكفاءة البدنية:

هو أن يكون الجسم سليما من الناحية الفيزيولوجية، ذو أجهزة خالية من الأمراض، الجهاز الدموي، التنفسي، الهضمي، العصبي...ومن الامراض المكتسبة واعداد الجسم بما يناسبه من تدريبات تتماشى مع سنة وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية للجهاز الهضمي والتنفسي وكل الاجهزة التنفسية الأخرى.

7-3- تنمية العلاقات الاجتماعية:

للرياضة أهداف تربوية حيث يكتسب منها عادات وصفات حميدة كالصبر والاعتماد على النفس والنظام واحترام القوانين، تقبل النشاط والحيوية، فالتربية البدنية والرياضية عملت علي توزيع برامجها حتى تتيح الفرصة لكل فرد ليكتسب ميوله واحتياجاته.

7-4- تنمية الكفاءة العقلية:

لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل ونمو القوى العقلية، فهو وسيط للتعبير عن العقل والارادة، وان محاولات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية تفكير عميق وتشغيل العقل¹.

8- أهمية التربية البدنية بالنسبة للتلميذ المراقق:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة للشخصية ونفسية المراقق لكي يتحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا

(1) على بشير الفاندي واخرون: المرشد التربوي والرياضي، ط1، المنشآت العامة للنشر والتوزيع، والاعلان، طرابلس سنة

1983، ص ص 16-17-18.

في الحياة فتجعله يتحصل على قيم التي يعجز المنزل على توفيرها له وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتمشى متطلبات هذا العصر لهذا يجب على المناهج التربوية البدنية ان تهتم بدل ان تقف عائق لذلك، ولا يأتي ذلك إلا بتكيف ساعات الرياضة داخل وخارج المؤسسة التربوية، لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق وعندما يتعب المراهق نفسه عضليا يستسلم للراحة والنوم بدل ان يستسلم للكسل والخمول ويصبح وقته فيما لا تحمد عقباه حتي لا يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك وبما ان التربية البدنية والرياضية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان هدفه تكوين المواطن الأتق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت لغرض تحقيق هذه الاغراض فإن ذلك يعني ان درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق ايضا هذه اهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمنتز للتلاميذ ويحقق، احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة السيئة للتلميذ، حيث عدم الانتظام في النمو، أن هذا النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول حيث تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية.

عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا، ومن هذا ترى أن باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية¹.

¹ بوفلجة غياث: اهداف التربية وطرق تدريسها، د. م. ج الجزائر سنة 1985، ص37.

خلاصة:

مرحلة المراهقة مرحلة هامة وحساسة في حياة الفرد كونها مرحلة تغيرت جسمية نفسية عقلية، اجتماعية وانفعالية تصحبها عدة توترات، ففي هذه المرحلة يصبح المراهق سريع التوتر والانفعال قليل الصبر على الآخرين محبا لذاته.

يغضب ويتوتر لأنفه الأسباب من هنا جاء النشاط البدني الرياضي ليلعب دورا بالغ الأهمية في تكوين شخصية المراهق حيث يوفر له الارتياح النفسي ويساهم في التوافق النفسي والعقلي والاتزان الجسمي كما يساهم في التنمية السمات والقيم الأساسية والأخلاقية له كإحساس بروح المسؤولية والاحترام وحسن التعامل مع الآخرين.

لذلك وجب مساعدة المراهقين على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميدان الرياضي يتوفر الوسائل والامكانيات ومد لهم وتوفير سبل النجاح في الحياة.

الفصل الثالث

النشاط البدني الرياضي ودوافعه

تمهيد

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده السليمة و ألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية البدنية و الرياضية، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على رفع الصعاب التي تواجهه في حياته، ويعينه على مسايرة تطورات العصر.

كما يكسب الفرد الصحة البدنية و العضلية ويقوي الخلق ويرقى بالقيم الإنسانية حيث لم يعد هناك مجال للتشكيك في ميدان إسهام الأنشطة الرياضية في مختلف نواحي الحياة .

1. النشاط البدني الرياضي:

1- تعريف النشاط البدني والرياضي

دأب بعض الباحثين و المؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني و كانوا يقصدون به المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام، وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب و التنشيط والتربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول .

وفي الواقع فان النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاضا يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و هو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدني جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها وبدا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية و العمل و الإنتاج و الدفاع والاتصال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ أو التقاليد و المظاهر الاحتفالية .

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المظلة أو المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و الأطر الثقافية البدنية للإنسان من بين هؤلاء العلماء "لارسون Larson " الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى و اعتبره المفهوم المتطور تاريخيا من تعبيرات التدريب البدني، الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة(1) .

هذا المفهوم يوضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو مفهوم واسع انبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى أهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني...الخ، وهو جزء مكمل لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية للإنسان.

(1) - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1996 ، ص 22 . 23

ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر مهارة للأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "ماتيف" أنه نشاط خاص ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها" وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط، بل من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته، ويضيف طابعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي "تعريف كوسولا".

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن باقي الأنشطة بالاندماج البدني الخاص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة وبنزاهة وهذه القوانين تكونت على مدى التاريخ سواء حديثاً أو قديماً، والنشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على القوة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب (1).

ويشير "لوشن" و "سيج" في كتاب أمين أنور الخولي إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط مفعم باللعب، "تنافسي داخلي وخارجي المردود أو العائد يتضمن أفراداً أو فرقاً تشاك في المسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط". هذا التعبير يعبر عن النموذج المثالي للنشاط البدني الرياضي والتي من أمثلتها: كرة القدم، ألعاب القوى ، الملاكمة، السلاح.

وفي بعض الأحيان تذكر بعض الأنشطة على أنها رياضة كمسابقات النرد والشطرنج وما إلى ذلك، و لكنها لا تقابل محددات التعريفات السابقة عرضها في مجملها.

كما يشير "لوشن وسيج" في كتاب أمين أنور الخولي إلى أن النشاط البدني الرياضي لا يحدث فقط إلا في سياقه الثقافي الاجتماعي ، ذلك لأنه بعد الطبيعة يدخل أيضاً في الرياضة، بمعنى أن المسابقة الرياضية قد لا تكون بالضرورة ضد أفراد أو جماعات و لكن ضد عوامل

(1) - أمين أنور الخولي . الرياضة و المجتمع ، مرجع سابق، ص 32 .

طبيعية، ففي تسلق الجبال وركوب الأمواج يتم استبدال المتنافس كاملا بشيء طبيعي كجبل أو موجة بحرية(1).

ومن مجمل ذلك فان النشاط البدني والرياضي هو التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة ، إذ هو تتويج الحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس و هدف معين مبني على خطط و مهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك بغية الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

2- الأنشطة اللاصفية الرياضية:

2-1- النشاط البدني الرياضي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل الأستاذة و الغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه و هو تطبيق المهارات التي تعلمها خلال الدرس.

وهو أحد الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس . دروس التربية البدنية و التي تمثل القاعدة و التي يبني عليها تخطيط النشاط البدني الرياضي الداخلي الذي بدوره يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة بالمدرسة ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي تحت إشراف الأستاذ والتلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط البدني والرياضي وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج أوقات الدرس.

و ينظم طبقا للخطة التي يضعها الأستاذ سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية(2).

فالنشاط البدني الرياضي الداخلي هو بمثابة تمهيد لنشاط هام وأساسي هو النشاط البدني الخارجي.

(1) - أمين أنور الخولي. الرياضة و المجتمع ، المرجع نفسه ص 32.

(2) - محمود عوض بسيوني : فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، سنة 1987 ، ص 132 . 133.

2-2- النشاط البدني الرياضي الخارجي: يشتمل على :

↳ نشاطات الفرق المدرسية: هي نشاطات تجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدارس وتعتبر الفرق الواجهة الرياضية للمدرسة إذ يختار أحسن العناصر لتمثيلها و هؤلاء التلاميذ يعتبرون لفرق الأندية و الأحياء .

↳ النشاطات الخلوية كالمعسكرات والرحلات: هي احد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم و يعبرون عن شخصيتهم بحرية ، و في هذه الرحلات و المعسكرات تقام العديد من الأنشطة و يتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثل الاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية... الخ

و أهم أهداف هذا النشاط هي :

↳ إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية و ذلك بالاحتكاك مع غيرهم من التلاميذ في المدارس الأخرى .

↳ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ .

↳ إتاحة الفرصة لتعلم قوانين الألعاب و كيفية تطبيقها .

↳ إعطاء الفرصة لتعلم الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية(1).

3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

وجدت عدة تقسيمات للنشاط البدني الرياضي على اختلاف الباحثين هناك من صنف النشاطات البدنية من حيث الوسائل و الشدة .

3-1- تقسيم محمد عادل الخطيب:

↳ ألعاب هادئة: هي نشاطات لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم بها الفرد وحده ومع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود، وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول النهار.

(1) - محمود عوض بسيوني . مرجع سابق ، ص 133.

للألعاب بسيطة : ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة و هي تناسب كثيرا الأطفال .

للألعاب المنافسة: هي نشاطات تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ومجهودا جسمانيا يتناسب و هذه الألعاب و يكون فيها التنافس بين الأفراد أو الجماعات .

3-2- تقسيم ليونار : قسم ليونار النشاطات البدنية الرياضية كالاتي :

للنشاطات الرياضية الفردية : الملاكمة ، المصارعة ، ألعاب القوى ، الرماية ، رفع الأثقال، الجمباز ، تنس الطاولة ، الغولف، سباق الدراجات .

للنشاطات الرياضية الجماعية: وتظم كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، الهوكي.

للنشاطات الرياضية الاستعراضية : الفروسية، سباق السيارات سباق الدراجات وسباق الخيل.

للنشاطات الرياضية المائية: السباحة ، الغطس، كرة الماء ، الغوص ...

للنشاطات الرياضية الشتوية : التزلج على الجليد ، الترحلق على الثلج ، الهوكي .

للنشاطات الرياضية في الخلاء: المعسكرات، الكشافة، تسلق الجبال، الرحلات، صيد الأسماك(1).

4- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي

تستدعي ممارسة النشاط البدني الرياضي بعض الشروط لجميع الفئات على اختلاف الأعمار و تتمثل في شروط مادية و جسدية و ذاتية تعود على اللاعب نفسه تتمثل فيما يلي :

4-1- شروط جسدية:

تتمثل في سلامة الجسم ، ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية و قدراته لممارسة أي نشاط رياضي. وتتضمن سلامة الجسم ككل النظر والشم، اللوزتان والغدد والقلب، الرئتان والدم، البطن ، العظام، الطول والوزن و الحالة الغذائية و الجهاز العصبي ويشترط هذا حتى نحدد نوع

(1) - محمد عادل خطاب. كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، مصر سنة 1987 ، ص 70.

النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه، فهؤلاء الذين ليس لديهم أي انحراف صحي أو بدني يشركون في النشاط الرياضي العام .

4-2- شروط ذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد و ميله و رغبته في ممارسة النشاط البدني و الرياضي و نوع الرياضة التي يمارسها و مدى إقباله عليها.

4-3- شروط مادية:

تتمثل في توفير الملاعب ، الأندية ، الوسائل الرياضية و مناهج التخطيط و التنظيم الخاصة بالترقية البدنية و تنمية هذا الضعف عن طريق تهيئة الفرص لهم ، أي للممارسين للأنشطة البدنية(1) .

5- دور النشاط البدني الرياضي للمراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعد على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات التي تعيقه، كما أن للنشاط الرياضي دورا في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متفوق في مختلف المجالات كالدراسة والإبداعات، والنشاط البدني الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهقين فهو ينمي فيهم القيادة الصالحة.

وبفضله تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المناسبات الرياضية كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية و دمجهم في المجتمع ، ومنه نجد أدوار النشاط البدني الرياضي كالاتي :

✍ تحسين الحالة الصحية للمواطن .

✍ النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .

✍ النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن

(1) - محمد عادل الخطاب. كمال الدين زكي ، المرجع السابق ، ص 75 .

للم تقدم بالمستويات العالية(1).

6- أهمية النشاط البدني في المجتمع:

لقد كان النشاط البدني الرياضي و لا يزال جزءا متكاملًا من حياة الفرد و الأسرة عبر العصور وحضارات الإنسان المختلفة ، و لطالما أسهم في الترابط الأسري و الحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها ومنح أفراد الأسرة السعادة و المتعة و البهجة من خلال أنشطة الترويح و أوقات الفراغ، والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض ، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن و الأمان النفسي والاجتماعي للأفراد و المجتمعات علاوة على مظهر الصحة و الحياة الطبيعية كأحد معطيات النشاط البدني(2).

7- أهداف النشاط البدني الرياضي:

- للم تنمية مهارات الفرد البدنية .
- للم مساعدة الفرد على التفكير العميق و الوعي المنظم.
- للم ضبط الانفعالات.
- للم غرس الناحية الاجتماعية المدروسة في أذهان الطلبة.
- للم تعريف الفرد بالجسد و مقدار كفاءته، و كيف يسعفه ليمارس الرياضة الصحية.
- للم تنمية الروح القيادية التي أهمها التعاون المثمر.
- للم جعل وقت الفراغ مجال إثمار و إنتاج و تنمية جسدية ذهنية(3).

8- تنظيم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجزائر:

8-1- النشاط الرياضي الترفيهي:

يشمل النشاط البدني و الرياضي الترفيهي في ترفيه إداري و حر أو منظم يهدف إلى تفتح شخصية الفرد، و تهيئته بدنيا، وهو موجه إلى كافة أصناف السكان دون تمييز في السن و

(1) - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)، ط 1، دار الكتب الجامعية ، مصر، سنة 1972، ص 11

(2) - أمين أنور الخولي . الرياضة و المجتمع ، مرجع سابق، ص 23 .

(3) - علي عابد رسمي: النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة و التحديث ، ط 1 ، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع الأردن، سنة 1998 ، ص 261 .

الجنس و هو منظم ومطور لاسيما خارج الأوساط التربوية على شكل نشاطات بدنية و رياضية في الوسط المباشر ، و على أساس برامج تنظمها المؤسسات و الهياكل العمومية أو الخاصة المعنية.

ويهدف أيضا إلى تعزيز و تطوير الألعاب الرياضية التقليدية المستمدة من التراث الثقافي الوطني ، و هذا بمساهمة الدولة و الجماعات المحلية بالاتصال مع هياكل تنظيم و تنشيط الحركة الدموية في ترقية النشاطات الرياضية الترفيهية لاسيما لدعم الأنشطة الرياضية في الوسط المباشر على مستوى الأحياء والتجمعات السكانية و تساهم كذلك في تثمين الألعاب و الرياضات التقليدية .

8-2- رياضة المنافسة:

تتمثل في التحضير و المشاركة في المنافسات الرياضية المقننة استنادا إلى تنظيمات الهيئات الرياضية الدولية.

وتتمحور حول نظام سلمي للمنافسة حسب مستوى الممارسة و فئة السن ويتم تنظيم رياضة المنافسة في الجمعيات والنوادي الرياضية حسب أشكال متطابقة مع المتطلبات والمستلزمات الخاصة بمختلف القطاعات النشطة، وتهدف رياضة المنافسة إلى التعبة والتربية و الإدماج الاجتماعي للشباب عن طريق تنافس سليم و تشكيل الوسط المميز الذي يساعد على كشف و إبراز المواهب الرياضية.

8-3- رياضة النخبة ذات المستوى العالي:

تتمحور رياضة النخبة وذات المستوى العالي حول عدة مستويات تختلف من حيث قوتها ومن حيث مستوى الأداء المحقق، وينتج عنها التكفل بالمواهب الرياضية قصد التحسين المستمر لأدائهم ضمن هياكل متخصصة للمنتخبات والفرق الوطنية حتى بروزهم على المستوى العالمي

الذي يخولهم صفة رياضي ذو مستوى عالمي، وتحقيق الهدف وهو بلوغ التفوق من أجل ضمان التتويج المشرف للوطن في محافل المنافسات العالمية(1).

9- فعالية النشاط البدني في المجتمع:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم و حدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى ، و أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته ، كما أن هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية و الراحة و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا الحركة هي أهمها و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحي قليل الحركة و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنعدم خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إذا رأينا ما يعانون من الأرق و الصداع و من الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب والسبب واضح ، فمعظم المراهقين قليلو الحركة و إن تحركوا لقضاء حاجاتهم الضرورية اللازمة لحياتهم و على مدى قصير مما يحدث بالضرورة الضرر بأجسامهم . هذا ما يؤدي به إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني حتى يتسنى له الابتعاد عن كل الأمراض و العلل و الاضطرابات التي تصيب جسده.

ففي لعبة الرياضات الجماعية التي يمارسها المراهق مع أقرانه في المجموعة يتعلم فيها المراهق التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل ، و في الرياضة الفردية ينازل فيها زميلا له يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتماد على النفس و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تتبلور(2).

(1) - أمر رقم 95-09 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها و تطويرها الصادر في 25 فبراير 1995 ص 10.09.08

(2) - وليام ماسترز، والف بيزر: المراهقة و البلوغ، تعريب خليل رزوق، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع بيروت، ص 129-130

لذلك فإن الحركة بأنواعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا ، عقليا و روحيا و ممارسة النشاط البدني في سن المراهقة له أهمية بالغة لا تقل عن الأستاذة في تعليم المراهق السلوك الحسن و المبادئ الأخلاقية العالية.

II. الدوافع:

1- تعريف الدافع « MOTIVE »: تعددت تعاريف الدافع و تنوعت و نذكر منها :

- الدافع عبارة عن عامل داخلي يثير السلوك، ويحقق فيه التكامل(1).
- و يعرفه آخر بأنه حالة من التوتر النفسي الفيزيولوجي ، قد يكون شعوريا أو لا شعوريا يدفع الإنسان (الفرد) إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و للنفس عامة(2).
- ويعرف الدافع كذلك بأنه : مثير قوي يدفع الإنسان لأن يسلك شهواته ، و هو يعمل عمل المثيرات الخارجية لإدارة النشاط و توجيهه(3).

2- تعريف الدافعية « MOTIVATION »

- تعرف الدافعية على أنها " استثارة داخلية عند الفرد تدفعه إلى الانتباه لموقف يواجهه و الإقبال عليه بنشاط موجه و الاستمرار فيه "(4).
- و تعرف في المجال الرياضي على أنها " استعداد رياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين"(5).

(1) - حلمي المليحي: علم النفس المعاصر ، ط6، دار المعرفة العربية ، مصر، سنة 1984 ، ص 08

(2) - علي راشد : مفاهيم و مبادئ تربوية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1993 ، ص121

(3) - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 2000 ، ص 72

(4) - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط7 ، دار الكتاب العربي ، القاهرة ، سنة 1995، ص62

(5) - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1990، ص 83 .

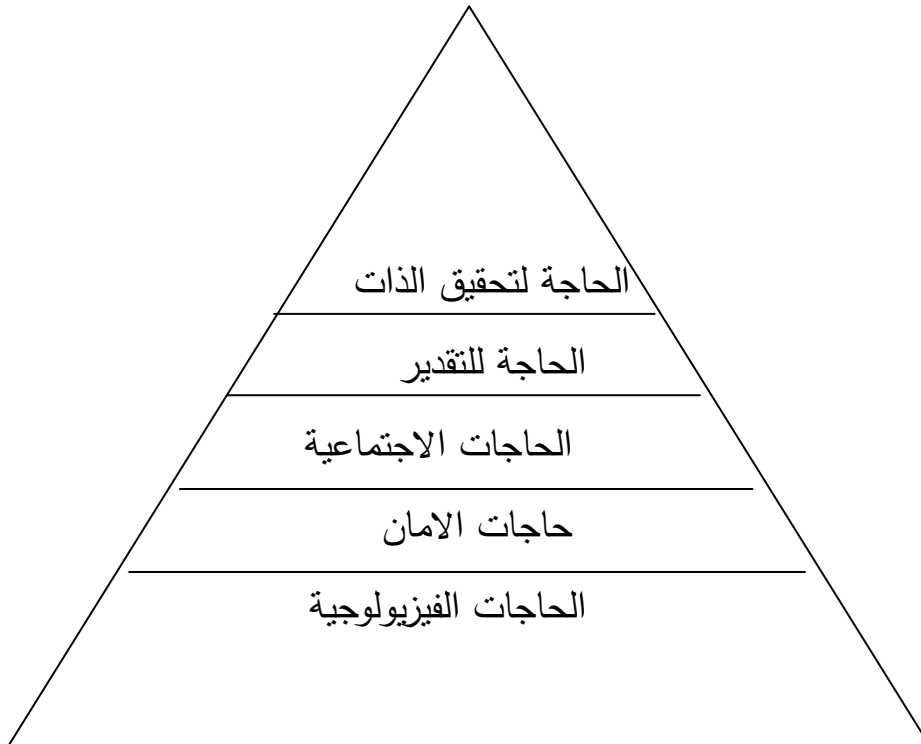
3- أنواع الدوافع

3-1- الدوافع الأولية:

هي الدافع الذي يرتبط بالتكوين الفيزيولوجي للكائن مثل الحاجة إلى الطعام و الشراب و الهواء... الخ ، و هي دوافع ملحة و مصرة لا تقبل التعويض و لا بد من إشباعها بالطريق المباشر فالشخص الذي يشعر بحاجة الطعام يستمر بالشعور بانقباض المعدة حتى يتبع هذا الدافع بتناول الطعام .

3-2- الدوافع الثانوية:

يلعب الاكتساب دورا كبيرا في نموها وهي تعدها كالميول والاتجاهات والأمانى ... وقد تكون مبنية على الحاجات الأولية ولكن ظروف الفرد في الوسط وما جربه من خبرات عدلت فيه تعديلا جعل من الصعب إرجاعها إلى أحوالها الأولية وهي متنوعة ويتضح ذلك من هرم "ماسلو" (1)



الشكل (01) : هرم ماسلو في تقسيمات الدوافع

(1) -رمزية الغريب: تعلم الدراسة النفسية التفسيرية والتوجيهية، ط3 ، مكتبة انجلو مصرية ، القاهرة سنة 1971 ص 499.

4- أهمية الدوافع في النشاط الرياضي:

يعد موضوع الدافعية واحد من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله على الانطواء على نفسه و العزوف عن اللعب مع أترابه ، كما يهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتبين له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل فالأداء لا يكون مثمرا و جديا إلا إذا كان يرضى دوافع الفرد .

إضافة إلى ما سبق فإن هذا الموضوع له أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم و تطبيقات سيكولوجية و يرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع أي تكمن وراءه قوى معنية و إن القول المأثور " إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر و لكن لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب " يعبر بوضوح عن دور الدافعية في الرياضة فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب أو المدرب الأب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة و لكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل جهدا ما دام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة .

لقد أكد علماء النفس الأوائل والمحدثون منهم أهمية دراسة الدافعية فقد اقترح "وودورث" ميدانا حيويا للبحث والدراسة أطلق عليه " علم النفس الدافعية أو علم الدافعية"

كما نجد أن "فاينكي" قد تبين بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية هذا و قد كان نصب الاهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم النفس الرياضية ذا أهمية حيث أشار كل من " ليولين و بلوكر" عام 1982م في كتابهما (سيكولوجيا التدريب بين النظرية و التطبيق) . إلى أن البحوث الخاصة في موضوع الدافعية تمثل حوالي 30 % من إجمال البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضية خلال العقدين الأخيرين و من جهة نظر " وليام وارن " عام 1983م حيث يشير في كتابه التدريب و الدافعية أن انتشار الدافع الرياضي يمثل 70% إلى 90% من العملية التدريبية ، ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب من

اللاعب اكتساب نواحي مهارية خطوية ثم يأتي دور الدوافع ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمة لتعلم تلك المهارات وثانيا للتدرب عليها بغرض صقلها وإتقانها (1).

5- وظائف الدافعية في النشاط البدني الرياضي:

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن التساؤلات التالية :

☞ ماذا تقرر أن تعمل : يمثل هذا السؤال اختيار نوع الرياضة .

☞ ما مقدار تكرار العمل : يوضح هذا السؤال كمية الجهد أثناء التدريب .

☞ كيفية إبداء العمل : يبين هذا السؤال المستوى الأمثل للدافعية و المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمننا اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار الممارسة ، و ليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة و الاستمرار في ممارستها ، أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد يضمن تعلم و اكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث : كيفية إبداء العمل ؟ فإن الدافعية في مضمون السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية ، خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائما من الحالة التنشيطية و الاستثارة ، حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل في موقف المنافسة(2).

6- دوافع النشاط الرياضي للتلاميذ المراهقين:

إن هناك عدة دوافع مرتبطة بالنشاط الرياضي التي تتميز بالطابع المركب ، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و من بالغ الأهمية أن يعرف المربي أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

(1) - أسامة كامل راتب . مرجع سابق، ص71

(2) - أسامة كامل راتب. مرجع سابق ، ص 73

و تظهر أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، إذ لكل فرد في الوجود دوافع تدفعه للقيام بعمل أو بحث .

6-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

هناك دوافع مباشرة و غير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي يمكن أن تلخص أهمها فيما يلي :

- ✍ الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- ✍ المتعة الجمالية بسبب رشاقة ، جمال و مهارة الحركات الرياضية الذاتية للفرد .
- ✍ الشعور بالارتياح للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها التي تتطلبها لمزيد من الشجاعة ، الجرأة و قوة الإرادة .
- ✍ الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط به خبرات انفعالية متعددة .

✍ تسجيل بطولات ، أرقام و إثبات التفوق و إحراز الفوز(1) .

6-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

✍ محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة نشاط رياضي فقد يجيبك "أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة و تجعلني قويا"

✍ ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في دفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج، و إذا سألناه فقد يجيبك بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .

✍ الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إجابته : "لا بد من ممارسة نشاط رياضي لأنه كان عليا من الضروري حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالأستاذة نظرا لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي"(2).

(1) - جلال سعد ، محمد علاوي: علم النفس الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، مصر ، سنة 1986 ، ص 187

(2) - جلال سعد ، محمد علاوي . مرجع سابق ، ص 187 .

الاشتراك في الأندية و الفرق الرياضية و السعي في الانتهاء في جماعة معينة و تمثيلها رياضيا . كما قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي حسب ما جاء في كتابه أراء التعرف على دوافع النشاط الرياضي لأصحاب المستويات العالية من ذكور و إناث ، إذ اختيرت عينة عشوائية من لاعبين و لاعبات في السبعينات ، فتمثلت دوافعهم فيما يلي :

- نمو الشخصية.
- التمثيل الدولي.
- اكتساب سمات عقلية و خلقية .
- الميولات الرياضية .
- اكتساب سمات كالإدماج الاجتماعي .
- التشجيع الخارجي .
- تحسين المستوى الرياضي و البدني(1).

(1) - علاوة محمد صالح : علم النفس التربوي ، دار المعارف ، مصر ، سنة 1987 ، ص 175

خلاصة

إن دوافع اللعب ليست ثابتة ولكنها متغيرة ويختلف مدى التغير الحادث في تركيب دوافع وحاجات التلميذ طبقاً لعوامل متعددة فبينما نرى أن هناك بعض التلاميذ الذين يظهرون تغيرات طفيفة في حاجاتهم نجد أن هناك تلاميذ آخرين يظهرون تغيرات شبيهة دائمة بالنسبة لحاجاتهم ودوافعهم والعامل الحاسم في ذلك هو أن الرعاية والتوجيه والإرشاد تتشكل دائماً طبقاً لدوافع و حاجات التلميذ في الوقت المناسب، لذلك على الأستاذ العمل على خلق دوافع جديدة لدى التلميذ وأن يحاول صبغ هذه الدوافع بالطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للتلميذ بهذه الدوافع الاجتماعية.

الجانب التطبيقي
الفصل الرابع
اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الرابع ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على المنهج المتبع وعينة الدراسة مجالات البحث وكذا ادوات جمع البيانات وكذلك اساليب الإحصائية المستعملة. أما الفصل الخامس فيحتوي علي عرض ومناقشة النتائج.

1. الهدف من الدراسة الميدانية:

- تهدف دراستنا الي ابراز الدور الذي تؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في استثارة دافعية التلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة.
- الإلمام بالموضوع من جميع جوانبه.

2. المنهج المتبع في البحث:

اعتمدنا في هذا البحث علي المنهج الوصفي التحليلي المناسب لطبيعة الموضوع، فهو عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر في الواقع بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، ويعرف المنهج الوصفي بأنه عبارة عن طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الي اغراض محددة لوضعية اجتماعية، حيث يعتمد علي دراسة الواقع أو الظاهرة كما في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا.

ويري آخرون ان المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة¹. ويهدف المنهج الوصفي الي حصر عناصر الظاهرة بصورة دقيقة ومنتصلة تفيد في تحقيق فهم أحسن للظاهرة، ويستخدم هذا المنهج لمواجهة المشاكل الانسانية والاجتماعية بشكل واسع.

3. مجتمع البحث:

هو مجموعة من تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة) الممارسين النشاط خارج المؤسسات التعليمية التي اجريت فيها الدراسة الميدانية والبالغ عددهم حوالي (360) تلميذ.

4. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع يجري عليها البحث و لقد كان اختيار العينة العشوائية لهذه الدراسة حيث قمنا في هذا البحث باختيار

¹ أعمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، سنة 2001، ص 139 .

120 تلميذا موزعين علي ثلاث متوسطات بالأغواط، حيث تم أخذ اربعين تلميذا من كل متوسطة، موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح كيفية توزيع عينة البحث:

| السنة / المؤسسة | اولي متوسط | ثانية متوسط | ثالثة متوسط | رابعة متوسط | المجموع |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| محي الدين العقون العسافية | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| جيلالي سنوسي برج السنوسي | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| 17 اكتوبر 1961 الاغواط | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| المجموع | 30 | 30 | 30 | 30 | 120 |

5. مجالات البحث

1.5 المجال البشري:

اشتمل مجتمع عينة البحث علي 360 تلميذ، يمثلون ثلاثة متوسطات كمايلي:

- متوسطة محي الدين العقون:

120 تلميذ.

- متوسطة جيلالي سنوسي:

120 تلميذ.

- متوسطة 17 اكتوبر 1961:

120 تلميذ.

2.5 المجال المكاني:

قمنا بالدراسة الميدانية في ثلاثة متوسطات بالأغواط تتمثل في:

➤ متوسطة محي الدين العقون بالعسافية.

➤ جيلالي سنوسي ببرج السنوسي.

➤ 17 اكتوبر 1961 بالأغواط.

3.5 المجال الزمني: شرعنا في البحث منذ بداية شهر جانفي 2017 حيث بدأنا بالجانب النظري وامتد الي غاية شهر مارس 2017.

اما الجانب التطبيقي فبدأنا من شهري أفريل وماي، حيث قمنا بتوزيع وجمع الاستبيان الموجه للتلاميذ في الفترة من 01 الي 30 افريل 2017.

6. ادوات جمع البيانات:

الاستبيان: هو مجموعة من الاسئلة مرتبة بطريقة منهجية، ووسيلة لجمع المعلومات فهو يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية، وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي.

إن الاسئلة التي يتم وضعها في استمارة الاستبيان ترسل الي الاشخاص المعنيين قصد الحصول علي الاجوبة.

يعرف gravit2/M الاستبيان: بأنه وسيلة اتصال اساسية بين الباحث والمبحوث يتضمن سلسلة من الاسئلة المتعلقة بالمشاكل التي حولها نرجو من الباحث معلومات عنها¹. يحتوي الاستبيان علي أنواع من الاسئلة.

- الاسئلة المغلقة: وهي التي يحدد فيها الباحث اجابته مسبقا، وتحديد الإجابات يعتمد علي افكار الباحث واغراض البحث والنتائج المتخذة من الباحث.

- الاسئلة المفتوحة: في هذا النوع من الاسئلة تعطي كل الحرية للمبحوث في الإجابة عليها كما يشأ اما باختصار أو بالتفصيل، كما يعطي له مطلق الحرية بذكر اي معلومات يعتقد بأنها تتعلق بالسؤال مهما كانت فائدتها في تحديد الآراء السائدة في المجتمع.

- الاسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع من الاسئلة علي نصفين، النصف الأول يكون مغلق أي الاجابة عليها تكون ب نعم أو لا ، والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب بالإدلاء برأيه الخاص.

7. الاساليب الإحصائية المستعملة:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالتلاميذ، قمنا بتقريغ الاستبيانات والتي يبلغ عددها 120 استبيانا، وتمت هذه العملية بحساب التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعد ذلك يتم حساب النسبة المئوية لكل سؤال باعتماد الطريقة الثلاثية.

¹ Gravit2/M Méthodes des sciences sociales 6ème édition. Dallo2paris 1984 p 136.

$$\text{س} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{عدد افراد العينة}}$$

حيث س: النسبة المئوية

8. كيفية تحليل النتائج:

بعد كتابة وتدوين النتائج في جدول منتظمة، انتقلنا الي تحليل وترجمة هذه النتائج وهذا حسب طبيعة كل سؤال مطروح، مع مراعاة عدة عوامل لها علاقة بالموضوع والتي تساعدنا في اعطاء تفسيرات لهذه الاجوبة.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل لأهم المراحل المنهجية للدراسة التي حددت المنهج المستخدم حسب طبيعة الموضوع، وتم تحديد عينة الدراسة ومجالات البحث وكذا ادوات جمع البيانات وكذلك اساليب الإحصائية المستعملة، وسوف تكون هذه الإجراءات المنهجية أكثر استخداما في الفصل الموالي.



الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج و تفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة و العروض التي وضعت، والتأكد من مدى تحققها و مطابقتها مع الواقع، و في الأخير نقدم بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة و مفيدة في هذا المجال

1. المحور الأول: المتعلق بدور حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم (02): كيف ترى حصة التربية البدنية والرياضية في نظرك؟

الغرض من السؤال: معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر للتلميذ.

جدول رقم (02): يوضح التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر التلميذ

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 53.33 | 64 | اساسية |
| 41.66 | 50 | ترفيهية |
| 05 | 06 | ثانوية |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن نسبة 53.33% من التلاميذ المستجوبين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة اساسية، ونسبة 41.66% يرونها مادة ترفيهية في حين نسبة 05% يرونها مادة ثانوية. وما يمكن استخلاصه مما سبق أن اكبر نسبة من التلاميذ اجمعت علي أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة اساسية كباقي المواد الأخرى وهذا ما يدل علي معرفتهم التامة بأهمية هذه المادة.

اما بالنسبة للذين يرون مادة التربية البدنية والرياضية مادة ترفيهية هم يعتبرونها مادة الترويح والترفيه عن النفس والتخلص من عبئ دروس المواد الأخرى.

أما التلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة ثانوية فهذا راجع لعدم اهتمامهم بها وعدم ادراكهم لفوائدها الحقيقية في جميع النواحي.

السؤال رقم (03): هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية علي اكتشاف قدرتك

البدنية وموهبتك الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في اكتشاف المواهب

الرياضية والقدرات البدنية عند التلاميذ الطور المتوسط.

جدول رقم (03): يوضح دور حصة التربية البدنية والرياضية في اكتشاف المواهب الرياضية

والقدرات البدنية

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 91.66 | 110 | نعم |
| 8.33 | 10 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 91.66 % يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد علي اكتشاف مواهبهم وقدراتهم، في حين نسبة 8.33 % يرون عكس ذلك. ما يمكن استخلاصه مما سبق أن اغلبية التلاميذ تري ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم علي تفجير قدراتهم واكتشاف مواهبهم الرياضية، اما باقي التلاميذ يتبين عدم ممارستهم لأنشطة البدنية بشكل جيد.

السؤال رقم (04): هل يمكنك حصة التربية البدنية والرياضية من اظهار قدراتك البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في اظهار قدراتك البدنية.

جدول رقم (04): يوضح دور حصة التربية البدنية والرياضية في اظهار قدراتك البدنية

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 83.33 | 100 | نعم |
| 16.66 | 20 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال النتائج الجدول رقم (04) أن نسبة 100 % يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تمكنهم من اظهار قدراتهم البدنية، في حين نسبة 16.33 % يرون عكس ذلك. ما يمكن استخلاصه مما سبق أن اغلبية التلاميذ تري ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم اظهار قدراتهم البدنية، اما باقي التلاميذ يتبين لهم عكس ذلك.

السؤال رقم (05): هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في إثراء ثقافتك في المجال الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة آراء التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في إثراء ثقافتهم في المجال الرياضي.

جدول رقم (05): يوضح دور حصة التربية البدنية والرياضية في إثراء ثقافة التلميذ في المجال الرياضي.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 88.33 | 106 | نعم |
| 11.66 | 14 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (05) ان نسبة 88.33 % تري أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة في إثراء الرصيد الثقافي الرياضي، ونسبة 11.66 % عكس ذلك. مما سبق نستخلص أن اغلبية التلاميذ مكنتهم مادة التربية البدنية والرياضية من إثراء ثقافتهم الرياضية من خلال الاطلاع علي مختلف قواعد وقوانين الرياضات، في حين باقي التلاميذ لا يدركون اهمية المادة في هذا المجال، او ربما راجع الي اعتمادهم علي مصادر أخرى لإثراء ثقافتهم الرياضية.

السؤال رقم (06): هل تدفعك حصة التربية البدنية والرياضية لممارسة الأنشطة البدنية خارج المتوسطة؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في دفع تلاميذ الطور المتوسط لممارسة الأنشطة البدنية خارج المتوسطة.

جدول رقم (06): يوضح دور حصص التربية البدنية والرياضية في دفع تلاميذ الطور

المتوسط لممارسة الأنشطة البدنية خارج المتوسطة

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 75 | 90 | نعم |
| 25 | 30 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن نسبة 75 % تقبل علي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسات التعليمية بدافع من حصة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 25 % فلا تعتبرها دافعا لممارسة الأنشطة الرياضية خارج المتوسطة.

ومنه نستخلص أن أغلبية التلاميذ أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دورا فعالا في اثاره دوافع تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة وهذا لنتوع في الانشطة الرياضية والترفيهية، وما تحققه في تنمية مختلف الجوانب الحركية النفسية والاجتماعية للمراهق، وهذا ما يعكس عليه إيجابيا حيث تجعله يقبل علي ممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة، اما باقي التلاميذ الذين يرون ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تدفع لممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة يعود ذلك لوجود عوامل أخرى تدفعهم لذلك.

السؤال رقم (07): هل تعتقد ان حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس الأهمية كباقي

المواد الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لقيمة المواد الأخرى.

جدول رقم (07): يوضح قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لقيمة المواد الأخرى

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 62.5 | 75 | نعم |
| 37.5 | 45 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (07) وجدنا أن نسبة 62.5 % تعطي لمادة التربية البدنية والرياضية نفس الأهمية كباقي المواد الأخرى، أما نسبة 37.5 % عكس ذلك.

وما يمكن استخلاصه مما سبق أن النسبة الأكبر من التلاميذ تعطي لمادة التربية البدنية والرياضية نفس الأهمية كباقي المواد الأخرى، في حين أن نسبة معتبرة لا تعتبرونها كذلك .

السؤال رقم (08): هل نقص الوسائل والمنشآت الرياضية داخل المتوسطة يدفعك لممارسة النشاط البدني خارجها؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير نقص الوسائل والمنشآت الرياضية داخل المتوسطة في دفع التلاميذ الي ممارسة الرياضة خارجها.

جدول رقم (08): تأثير نقص الوسائل والمنشآت الرياضية داخل المتوسطة في دفع التلاميذ الي ممارسة الرياضة خارجها.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 57.5 | 69 | نعم |
| 42.5 | 51 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (08) تبين لنا أن نسبة 57.5 % أجابت بأن نقص الوسائل والمنشآت الرياضية له دافع نحو ممارسة النشاط الرياضي خارج المتوسطة أما نسبة 42.5 % ترى أن ذلك ليس له تأثير ومنه نستخلص أن نقص الامكانيات والوسائل الرياضية يعتبر دافعا قويا ومحفزا هاما نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المتوسطة لتعويض نقص الممارسة داخلها.

السؤال رقم (09): هل يعتبر ممارستك للنشاط الرياضي خارج المتوسطة ناتج عن ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كانت ممارسة الانشطة البدنية خارج المتوسطة ناتجة عن ممارسة التربية البدنية والرياضية أم لا.

جدول رقم (09): يوضح ممارسة الانشطة البدنية خارج المتوسطة ناتجة عن ممارسة التربية البدنية والرياضية أم لا.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 70 | 84 | نعم |
| 30 | 36 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة 70% يعتبرون أن إقبالهم عن ممارسة الانشطة البدنية والرياضية خارج المتوسطة ناتج عن ممارسة التربية البدنية والرياضية داخلها، أما نسبة 30% تنفي ذلك ومنه نستخلص أن أغلبية التلاميذ يرون ان مزاولتهم للنشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة هو ما يتعلمونه اثناء أدائهم لحصة التربية البدنية والرياضية. أما باقي التلاميذ فربما تعود دوافع ممارستهم للأنشطة الرياضية خارج المتوسطة لعوامل أخرى.

2. الاستنتاج الجزئي للمحور الاول:

من خلال تحليل النتائج السابقة لهذا المحور نستنتج بأن أغلبية التلاميذ واعون بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية، كما يعتبرون مادة اساسية هي كما باقي المواد الأخرى، فمن خلال حصة التربية البدنية والرياضية يكسبون اشياء جديدة كتعلم القوانين وتقنيات بعض الرياضات واثراء رصيدهم الثقافي في المجال الرياضي، والمحافظة علي الصحة وتنشيط جميع الأجهزة الوظيفية عند المراهق، كما تعمل علي تنمية السمات الخلقية والعقلية والاجتماعية. وما يمكن قوله أن اهداف التربية البدنية والرياضية والمهام التي تؤديها خاصة مرحلة المراهقة تجعل من التلميذ يقبلون علي ممارسة النشاط الرياضي خارج مؤسساتهم التعليمية. اذن لحصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في دفع التلاميذ الطور المتوسط للممارسة النشاط خارج المتوسطة وبالتالي تحققت لنا الفرضية العامة.

3. المحور الثاني: المتعلق بأستاذ التربية البدنية والرياضية

السؤال رقم (10): هل تستوعب ما يقدمه استاذ التربية البدنية والرياضية بشكل جيد؟
الغرض من السؤال: معرفة مدي استيعاب التلاميذ لمحتوي درس التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (10): استيعاب التلاميذ لمحتوي درس التربية البدنية والرياضية

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 96.66 | 116 | نعم |
| 3.33 | 04 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (10) ان نسبة 116% تستوعب ما يقدمه استاذ التربية البدنية والرياضية بشكل جيد، أما نسبة 3.33% تجد صعوبة في استيعاب ما يقدمه لهم الاستاذ.

مما سبق نستخلص ان نسبة كبيرة من التلاميذ الطور المتوسط تستوعب بشكل جيد ما يقدمه الاستاذ من خلال اسلوبه في العمل الذي يتميز بالتحفيز والتشويق وحسن اختياره للتمارين الملائمة للتلميذ، اما باقي التلاميذ الذين لم يستوعبوا ما يقدمه الاستاذ فهذا راجع الي عدم التركيز اثناء الحصة واللامبالاة التلميذ بالحصة.

السؤال رقم (11): هل التمرينات المقترحة من طرف الاستاذ تساعدك علي النشاط اكثر؟

الغرض من السؤال: معرفة مدي تجاوب التلميذ مع التمرينات المقترحة من طرف استاذ التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (11): تجاوب التلميذ مع التمرينات المقترحة من طرف استاذ التربية البدنية

والرياضية.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 91.66 | 110 | نعم |
| 8.33 | 10 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 91.66 % تري بأن التمرينات المقترحة من طرف اساتذة التربية البدنية والرياضية تساعدهم علي النشاط اكثر، أما نسبة 8.33 % كانت اجابتهم تنفي ذلك.

ومنه نستنتج مما سبق ذكره ان اغلبية التلاميذ تساعدها التمرينات علي النشاط اكثر لاتسامها بالتنوع ويغلب عليها طابع الاثارة والتشويق خاصة في الالعب الجماعية والدور الفعال الذي يلعبه الاستاذ من خلال تقديمهم للتمرينات المناسبة لكل نشاط.

اما باقي النسبة الأخرى من التلاميذ لا تساعدها التمرينات علي النشاط خلال الحصة فرما يعود الي صعوبة التمارين وقلة الوسائل الرياضية.

السؤال رقم (12): هل يمنحك استاذ التربية البدنية والرياضية محفزات معنوية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدي تحفيز استاذ التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.

جدول رقم (12): تحفيز استاذ التربية البدنية والرياضية للتلاميذ

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 87.5 | 105 | نعم |
| 12.5 | 15 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 87.5 % تري بأن تمنح محفزات معنوية من طرف اساتذة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 12.5 % تري عكس ذلك.

ومنه نستنتج مما سبق ذكره ان اغلبية التلاميذ تتجاوب مع تحفيزات اساتذة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وهذا يزيد من دفع التلميذ لممارسة النشاط البدني، اما باقي نسبة التلاميذ يعتبرون ان استاذ التربية البدنية والرياضية لا يمنحهم تحفيزات وهذا ربما راجع لوصوله فرصة للتحفيز من طرف الاستاذ.

السؤال رقم (13): هل يمنحك استاذ التربية البدنية والرياضية فرصة للمشاركة في الفرق المدرسية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدي اهتمام الاستاذ بالتلميذ من خلال منحهم فرصة للمشاركة في الفرق المدرسية.

جدول رقم (13): اهتمام الاستاذ بالتلميذ من خلال منحهم فرصة للمشاركة في الفرق المدرسية.

| النسبة المئوية % | التكرار | الإجابة |
|------------------|---------|---------|
| 73.33 | 88 | نعم |
| 26.66 | 32 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة 73.33 % يمنحهم اساتذتهم الفرصة الكافية للمشاركة في الفرق المدرسية، اما نسبة 26.66 % تري عكس ذلك.

مما سبق نستنتج نسبة عالية تري انها تستفيد من فرص المشاركة في الفرق المدرسية، أما باقي النسبة تنفي ذلك ويعود ذلك ربما الي العدد المحدود الذي يشارك في هذه الفرق الرياضية المدرسية.

السؤال رقم (14): هل سبق وان وجهك استاذ التربية البدنية والرياضية لممارسة النشاط في النادي؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الاستاذ في توجيه تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي في النادي.

جدول رقم (14): دور الاستاذ في توجيه تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني

الرياضي في النادي.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 66.33 | 80 | نعم |
| 33.66 | 40 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 66.66 % تم توجيهها استاذ التربية البدنية والرياضية لممارسة الانشطة البدنية في النادي، اما نسبة 33.33 % لم يوجهها الاستاذ.

ومنه نستنتج ان نسبة عالية من التلاميذ تحصلت علي توجيه الاستاذ لممارسة الانشطة البدنية في النادي وهذا لاكتسابهم القدرات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي في النادي. اما باقي التلاميذ الذين لم يتم توجيههم راجع ذلك ربما الي عدم اكتسابه للمواهب والقدرات اللازمة لممارسة الانشطة الرياضية في النادي.

السؤال رقم (15): هل سبق وان فزت بجائزة اثناء ممارستك النشاط الرياضي في النادي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدي فوز التلاميذ بجوائز اثناء ممارستهم لنشاط البدني الرياضي في النادي.

جدول رقم (15): فوز التلاميذ بجوائز اثناء ممارستهم لنشاط البدني الرياضي في النادي.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 37.5 | 45 | نعم |
| 62.5 | 75 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ ان نسبة 62.5% لم تسمح لهم الفرصة بالفوز بجوائز اثناء ممارستهم النشاط البدني في النادي، في حين ان نسبة 37.5% تحصلوا علي جوائز اثناء ممارسة النشاط البدني في النادي.

ومنه نستنتج ان نسبة من التلاميذ لم يتحصلوا علي جوائز اثناء ممارسة النشاط البدني في النادي، اما باقي التلميذ فقد سمحت لهم الفرصة بالفوز بجوائز وهذا راجع الي تحقق الاهداف المراد الوصول اليها من طرف النادي.

السؤال رقم (16): هل يحفزك استاذ التربية البدنية والرياضية من خلال اهتمامه بعمله علي ممارسة الانشطة البدنية والرياضية خارج المتوسطة؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كان اهتمام استاذ التربية البدنية والرياضية بعمله دافعا لتلميذ الطور المتوسط لممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة.

جدول رقم (16): اهتمام استاذ التربية البدنية والرياضية بعمله دافعا لتلميذ الطور المتوسط

لممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 63.33 | 76 | نعم |
| 36.66 | 44 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (16) ان نسبة 63.33% يرون أن استاذهم يحفزهم علي ممارسة الانشطة البدنية والرياضية من خلال اهتمامه بعمله، اما نسبة 36.66% فتري عكس ذلك.

مما نسبق نستخلص ان اغلبية التلاميذ يرون ان اهتمام الاستاذ بعمله دافعا قويا لممارسة الانشطة الرياضية داخل الحصة وخارجها وذلك من خلال انضباطه لعمله وهذا ما يجعله حافزا علي مزاوله النشاط الرياضي البدني، اما النسبة التي لا يحفزها الاستاذ علي ممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة راجع ذلك ربما لعدم تأثير ذلك فيهم.

السؤال رقم (17): هل تفضل رياضة جماعية أو فردية من خلال ممارستك النشاط البدني الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة ميول التلاميذ نحو النشاط الرياضي المفضل لديهم.

جدول رقم (17): ميول التلاميذ نحو النشاط الرياضي المفضل لديهم.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 88.33 | 106 | نعم |
| 11.66 | 14 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) ان نسبة 88.33% تفضل الالعاب والرياضات الجماعية، اما نسبة 11.66% تفضل الرياضات الفردية.

ومنه نستخلص مما سبق أن أغلبية التلاميذ تفضل الالعاب والرياضات الجماعية ويرجع ذلك الي طبيعة هذه الالعاب وبالإضافة كونها تتميز بالمنافسة والاثارة بين التلاميذ، اما باقي التلاميذ فيحبذون الرياضات الفردية وهذا راجع الي ربما ابراز قدراتهم البدنية.

4. الاستنتاج الجزئي للمحور الثاني:

بعد تحليلنا لهذا المحور تبين لنا الدور الفعال الذي يقوم به استاذ التربية البدنية والرياضية من خلال اسلوبه في عمله والتميز بالحيوية والنشاط، وعاملا التحفيز والتشويق، وكذا تقديمه واستخدامه لمختلف التمرينات التي تناسب التلميذ والقدرات البدنية للمراهق الذي يستطيع استيعابه جيدا دون لمواجهته للمشاكل النفسية والجسمية ولم يقتصر هذا الدور التربوي الذي يلعبه من خلال توجيه التلميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة، كما لا يتكرر الدور الكبير والهام في اكتشاف المواهب الرياضية التي يبرزها التلميذ خلا الممارسة للنشاط الرياضي داخل المتوسطة وبالتالي يعمل الاستاذ علي توجيهها توجيها سليما وبالتالي تحققت لنا الفرضية الجزئية الأولى.

5. المحور الثالث: المتعلق بنقص المدة الزمنية المتخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم (18): هل مدة ساعتين في الاسبوع لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت المدة المتخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية والمحددة بساعتين في الاسبوع كافية أم لا.

جدول رقم (18): حصة التربية البدنية والرياضية والمدة المحددة في الاسبوع .

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|-----------|
| 48.33 | 58 | كافية |
| 51.66 | 62 | غير كافية |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (18) ان نسبة 51.66 % يرون أن مدة ساعتين في الاسبوع غير كافية للحصة، في حين نسبة 48.33 % تري أنها كافية. ومنه نستج من خلال هذه النتائج أغلبية التلاميذ تري أنها مدة قليلة وهذا لعدم تلبية رغبات وحاجات التلميذ في ممارسة الرياضات، بالتالي يؤدي هذا النقص في المدة المتخصصة للحصة بتعويضه بممارسة الانشطة البدنية خارج المتوسطة، اما النسبة القليلة الباقية التي تري ان المدة كافية فيعود ذلك الي ان المادة ترفيهية تحقق رغباتهم.

السؤال رقم (19): ما هو التوقيت الذي تراه مناسباً لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة اراء التلميذ ورغباتهم في ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب التوقيت الذي يرونه مناسباً لهم.

جدول رقم (19): اراء التلميذ ورغباتهم في ممارسة التربية البدنية والرياضية

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|-----------|
| 73.33 | 88 | في الصباح |
| 26.66 | 32 | في المساء |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ خلال نتائج الجدول رقم (19) ان نسبة 73.33 % تري أن التوقيت المناسب في الفترة الصباحية بالنسبة لهم، أما نسبة 26.66 % تفضل الفترة المسائية. ومنه نستخلص مما سبق ان تفضيل التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية في الفترة الصباحية وهذا راجع الي التمتع بالحيوية والنشاط في الصباح. أما التلاميذ الذين يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المساء وهذا راجع لأسباب اخري.

السؤال رقم (20): هل تجد الالعب التنافسية بكثرة في الرياضة الجماعية أو الفردية؟

الغرض من السؤال: معرفة التنافس لدي الالعب بكثرة في الرياضات الجماعية أو الفردية.

جدول رقم (20): التنافس في العاب الرياضات الجماعية و الفردية

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 88.33 | 106 | جماعية |
| 11.66 | 14 | فردية |
| 100 | 120 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ ان نسبة 88.33 % تجد التنافس في الرياضة الجماعية، في حين نجد نسبة 11.66 % عكس ذلك. ومنه نستخلص ان اغلبية التلاميذ يجدون كثرة التنافس في الرياضات الجماعية وهذا راجع الي الاثارة من طرف الزملاء والتغلب علي الجانب النفسي. أما باقي التلاميذ يجدون التنافس في الرياضة الفردية وهذا راجع ربما لإبراز انفسهم.

السؤال رقم (21): هل نقص المدة الزمنية المتخصصة لحصة التربية البدنية والراضية يدفعك لممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت نقص المدة الزمنية لحصة التربية البدنية يدفعك لممارسة النشاط الرياضي خارجها.

جدول رقم (21): المدة الزمنية لحصة التربية البدنية

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 63.33 | 76 | نعم |
| 36.66 | 44 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (21) ان نسبة 63.33 % يرون أن نقص المدة الزمنية لحصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة، في حين باقي التلاميذ نسبة 36.66 % يرون عكس ذلك. ومنه نستنتج من خلال هذه النتائج أغلبية التلاميذ تري أن نقص المدة المتخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية تدفعهم لممارسة النشاط خارج المتوسطة، في حين ينفي بعض التلاميذ ان نقص المدة المتخصصة لحصة التربية البدنية لا تدفع التلميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي، وهذا راجع ربما لي تلبية رغباته الترفيهية في الحصة.

السؤال رقم (22): هل تري ان ممارستك للنشاط الرياضي خارج المتوسطة يعوضك نقص الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كان التلميذ يستطيع ان يعوض نقص الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية بممارسته النشاط الرياضي خارج المتوسطة أم لا.

جدول رقم (22): نقص الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية بممارسته النشاط

الرياضي خارج المتوسطة

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 50.83 | 61 | نعم |
| 49.16 | 59 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (22) أن نسبة 50.83 % تري بأن ممارسة النشاط الرياضي خارج المتوسطة يعوضهم نقص الممارسة خلال حصة التربية البدنية والرياضية أما نسبة 49.16 % فتري عكس ذلك.

ومنه نستخلص من خلال النتائج ان اغلبية التلاميذ عوضتهم ممارسة النشاط الرياضي خارج المتوسطة عن نقص الممارسة خلال الحصة وهذا راجع لممارسة للنشاط الرياضي طيلة ايام الاسبوع. اما التلاميذ الذين لا تعوضهم ممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة عن نقص الممارسة خلال الحصة فيرجع ذلك ربما لممارستهم العشوائية.

السؤال رقم (23): هل هناك مشاكل تعترضك اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت هناك مشاكل تعترض التلميذ اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة.

جدول رقم (23): مشاكل تعترض التلميذ اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة.

| النسبة المئوية% | التكرار | الإجابة |
|-----------------|---------|---------|
| 87.5 | 105 | نعم |
| 12.5 | 15 | لا |
| 100 | 120 | المجموع |

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (23) ان نسبة 87.5 % من التلاميذ المستجوبين لديهم مشاكل تعترضها في حين هناك نسبة 12.5 % لا يعترضون لمشاكل اثناء ممارستهم للأنشطة البدنية خارج المتوسطة،.

ومنه نستخلص مما سبق ان نسبة كبيرة من التلاميذ تعترضهم مشاكل تتمثل في:

- نقص المنشأة الرياضية.
- بعد مكان اقامتهم عن المنشأة الرياضية.
- نقص الوسائل المستعملة في الانشطة الرياضية.
- صعوبة التنقل لاماكن الممارسة.

6. الاستنتاج الجزئي للمحور الثالث:

من خلال تحليل النتائج السابقة بالمحور المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية استنتجنا ان اغلبية تلاميذ الطور المتوسط يرون بأن المدة المتخصصة لهذه الحصة غير كافية ولا تشبع رغباتهم كما لا تساعدهم علي الممارسة الرياضية بالقدر الكافي وهذا ما يدل علي الاهمية البالغة والمكانة الكبيرة التي تحضي بها مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية.

ان نقص المدة الزمنية المتخصصة لهذا الاخيرة يعتبر دافعا قويا في استشارة دافعية التلاميذ لممارسة بعض الانشطة البدنية والرياضية فالتلميذ اثناء ممارسته لمختلف الانشطة البدنية داخل المتوسطة يحاول قدر المستطاع اشباع رغبته من الممارسة واللعب وافراغ كل المكبوتات من خلال اللعب الجماعي الا ان نقص المدة الزمنية للحصة يجعله يقبل علي ممارسة اوجه النشاط البدني والرياضي في مختلف المرافق الرياضية وبالتالي تحققت لنا الفرضية الجزئية الثانية.

7. الاستنتاج العام:

بعد تحليل اسئلة الاستبيان المقدمة للتلاميذ المستجوبين والاطلاع علي نتائجها والتي تدور حول موضوع هام تمحور في دور الكبير الذي تؤده حصة التربية البدنية والرياضية في دفع تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي. من خلال هذه الدراسة توصلنا الي ان لحصة التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في استثارة دافعية تلاميذ الطور المتوسط لممارسة مختلف الانشطة البدنية والرياضية خارج المتوسطة حيث وجدنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (05)،(06) ان نسبة 90 % من التلاميذ تقبل علي ممارسة النشاط البدني والرياضي خارج المتوسطة بدافع من حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي تحققت الفرضية العامة الي حد كبير.

مما يجعلنا نستطيع القول ان هذه الفرضية مثبتة ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسة السابقة التي تناولت هذا الموضوع للباحث يحيايوي السعيد سنة: 2001 بعنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي الجزائري" الجزائر.

كما تم اثبات الفرضية الجزئية المتعلقة بالدور الفعال الذي يلعبه استاذ التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي خارج المتوسطة وهذا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11)(12)(13) حيث وجدنا نسبة من التلاميذ حظت بتتويج وتحفيز من طرف الاستاذ لمزاولة النشاط داخل المركبات والمرافق الرياضية.

مما يجعلنا نستطيع القول بأن هذه النتيجة قد توافقت مع نتائج دراسة رضوان بن جدوا بعيط مذكرة ماجستير سنة: 2003 بعنوان: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و علاقاتها بالتفاعل التعليم الثانوي. جامعة الجزائر.

توصلنا خلال هذه الدراسة ان نقص المدة الزمنية المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلاميذ لممارسة الانشطة الرياضية خارج مؤسساتهم التربوية وهذا من خلال النسبة التي تحصلنا عليها من تحليل نتائج الجدول رقم (20) والمتمثلة في 63.33 % . وبالتالي تحققت الفرضية الجزئية.

إن الدراسة الميدانية التي قمنا بها أثبتت لنا ان التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة تعمل علي الوصول لأهداف وغايات جميلة في المجتمع فهي ميدان تجريبي هدفه تكوين الانسان وذلك عن طريق النشاط البدني الرياضي الذي يؤدي الي تحسين الاداء الانساني واثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد

8- اقتراحات وتوصيات:

- اعطاء الاهمية اللازمة لمادة التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى.
- توفير المشآت الرياضية لكزنها اساسية في ممارسة الرياضة السليمة وهذا لدورها الفعال في تشكيل الحوافز الطبيعية والمعنوية للممارسة الرياضية.
- الاهتمام بمرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة حساسة اضافة الي ذلك فهي مرحلة اساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.
- تكريس المنافسات الرياضية بين المؤسسات في المناسبات والعطل وهذا لتوسيع قاعدة التعاون و توطيد العلاقات بين التلاميذ.
- الاهتمام بالموهب الرياضية وتشجيعها وتوجيهها الي التخصص المناسب لها من اجل اثراء الحركة الرياضية الوطنية.
- تحسين التلاميذ بأهمية الانشطة البدنية والرياضية خارج المتوسطة.

خاتمه

استنادا على الدراسة التي قمنا بها من خلال هذا البحث وتحليل النتائج المتحصل عليها استخلصنا فكرة هامة ورئيسية تتمثل في الدور الذي تلعبه وتؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في دفع تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي.

فمن خلالها يستطيع التلميذ اكتشاف مختلف المواهب الرياضية والقدرات البدنية بالتالي يحاول هذا الأخير تنمية هذه المواهب والقدرات خارج المؤسسات التعليمية.

إن حصة التربية البدنية والرياضية وما تحتويه من تنوع في النشاطات الرياضية، وكذا من خلال الألعاب الفردية والجماعية، وخلق روح المنافسة بالإضافة إلى استشارة دافعية حب اللعب والاكتشاف والممارسة . وهذا ما يجعل أغلبية التلاميذ في المؤسسات التعليمية يهتمون كثيرا بحصة التربية البدنية والرياضية ويدركون جيدا أهدافها ونتائجها مما يزيد في دافعيتهم ورغبتهم الكبيرة في ممارسة الرياضة ويتم تجسيد ذلك في النوادي .

كما تبين لنا من خلال هذه الدراسة الدور الايجابي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ في ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المتوسطة وهذا من خلال أسلوبه المتميز وطريقته في إثراء محتوى الحصة , ولم يقتصر دوره داخل المتوسطة فقط بل تعداه إلى خارجها وذلك بتوجيه التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي في مختلف المركبات والنوادي الرياضية.

من خلال الدراسة التي قمنا بها اتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر التلاميذ ليست مجرد مادة شكلية وترفيهية , بل اعتبروها مادة تحضي بنفس الأهمية والمكانة كباقي المواد الأخرى, فأغلبية تلاميذ الطور المتوسط أكدوا الدور الايجابي لها في حياتهم.

ورغم كل هذا الاهتمام الذي يوليه التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية ووعيهم التام لقيمتها , إلا أن هناك عراقيل كثيرة تقف حاجزا منيعا أمامهم تعيق ممارستهم الرياضية وهذا راجع إلا إلى نقص الإمكانيات والوسائل والمنشآت الرياضية المخصصة لذلك ونقص الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية إلا أن هذه المشاكل والعراقيل التي يواجهها التلاميذ لم تمنعهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي .

وفي الأخير نأمل أننا قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع والله من وراء القصد.

قائمة المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1995.
2. ابراهيم ياسين الخطيب وآخرون: التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، دار الثقافة،الأردن،2003.
3. أبي الفضل جمال الدين بن مكرم بن منظور: لسان العرب، ط1، المجلد التاسع، دار صادر، بيروت، سنة 1992.
4. أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط7 ، دار الكتاب العربي ، القاهرة ، سنة 1995.
5. أحمد مختار عضاضة: العملية التطبيقية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر ، القاهرة ، ط3 ، سنة 1982.
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 2000 .
7. أمين أنور الخولي . أصول التربية البدنية و الرياضة(المهنة و الإعداد المهني، النظام الأكاديمي) ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1996.
8. أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر ، سنة 1998 .
9. أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1996.
10. أمين أنور الخولي و آخرون: التربية الرياضية المدرسية(دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية)، ط4 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، سنة 1998.
11. أنجيلا ميسي: التربية الحديثة ، تر ، علي شاهين ، بيروت ، سنة 1988 .
12. بوفلجة غياث: اهداف التربية وطرق تدريسها ،د. م. ج الجزائر سنة 1985.

13. بول مسن و آخرون : أسس سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، تر أحمد عبد العزيز سلامة ، ط1 ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، سنة 1986.
14. تشارلز أبيكور، أسس التربية البدنية، حسن عوض وكمال صالح عبده، القاهرة، 1964 .
15. نائر أحمد غباري، الدافعية النظرية والتطبيق، طبعة1، دار المسيرة للنشر والتوزيع الأردن، 2008.
16. جلال سعد ، محمد علاوي: علم النفس الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، مصر ، سنة 1986 .
17. حسن سعيد معوض. البطولات و الدورات الرياضية و تنظيمها ، دار المعارف ، جمهورية مصر العربية، سنة1977.
18. حلمي المليجي: علم النفس المعاصر ، ط6، دار المعرفة العربية ، مصر، سنة 1984.
19. رمزية الغريب: تعلم الدراسة النفسية التفسيرية والتوجيهية، ط3 ، مكتبة انجلو مصرية ، القاهرة سنة 1971.
20. زهران عبد السلام حامد : علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة.
21. عباس أحمد صالح: طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجمهورية العراقية ، ج1 ، سنة 1981.
22. عبد الرحمان العيسوي :سيكولوجية المراهق و المسلم المعاصر ، دار الوثائق ، الكويت ، سنة 1987 .
23. عبد العزيز صالح : التربية و طرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1976.

24. عبد الغني الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، الدار العربية للعلوم، سنة 1994.
25. عبد القادر طه فرج: معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
26. عزت برادات ، هيفاء أبو غزالة: مدخل التربية ، ط3 ، مكتبة دار الفكر للنشر و التوزيع ، القاهرة ، سنة 1987 .
27. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)، ط2 ،دار الكتب الجامعية ، مصر،سنة 1972.
28. علاوة محمد صالح : علم النفس التربوي ، دار المعارف ، مصر ، سنة 1987 .
29. على بشير الفاندي واخرون: المرشد التربوي والرياضي، ط1، المنشآت العامة للنشر والتوزيع، والاعلان ،طرابلس سنة 1983.
30. علي أحمد مذكور: مناهج التربية (أسسها و تطبيقاتها) ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ،سنة 1998 .
31. علي راشد : مفاهيم و مبادئ تربوية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1993 .
32. علي عابد رسمي: النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة و التحديث ، ط1 ، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع الأردن، سنة 1998.
33. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، سنة 2001 .
34. عيسى بن صديق : من النشاط التربوي والترفيهي الى الأداء الرياضي الرفيع المستوى، الملتقى الدولي الثالث، تيبازة، 1-2 مارس 2009.
35. فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، سنة 1978.
36. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1986.

37. محب الدين أبي فيض السيد ، محمد مرتضى الحسيني: تاج العروس من جواهر القاموس ، المجلد الثاني عشر ،دار الفكر ، بيروت ، سنة 1994.
38. محمد الحماحي: تطوير الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999.
39. محمد أيوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1994 .
40. محمد حامد ناصر و خوله درويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام ، دار ابن حزم ، بيروت ، سنة 1997.
41. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1992 .
42. محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، سنة 1996.
43. محمد عادل خطاب. كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، مصر. 1987.
44. محمد محمد الحمامي، عفت عبد السلام : مدخل في التربية البدنية المقارنة و الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ط1 ، سنة 1997.
45. محمود عوض بسيوني : فيصل قاسم الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، سنة 1987 .
46. محمود عوض بسيوني : فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، سنة 1987.
47. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1990 .
48. مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول: منهاج التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،سنة 1999.

49. ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، سنة 1991 .
50. ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1971.
51. وليام ماسترز، والف بيزر: المراهقة و البلوغ، تعريب خليل رزوق، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع بيروت.
52. أمر رقم 95-09 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها و تطويرها الصادر في 25 فبراير 1995.
- 53.

المراجع باللغة الفرنسية

- Gravit2/M Méthodes des sciences sociales 6ème édition. Dallo2paris 1984 p 136
- sport scolaire des lobbies résistant toujours , journal quotidien d'Algérie et Elwatan du 21/06/2000 , p

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة

- **عنوان الدراسة:** * دور حصة التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي *
- **هدف الدراسة:** ابراز الدور الذي تؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في استثارة دافعية التلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المتوسطة.
- **مشكلة الدراسة:** هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في دفع التلاميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي خارج المؤسسات التعليمية؟.
- **فرضيات الدراسة:**
- الفرضية العامة: لحصة التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.
- الفرضيات الفرعية:
- 1- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورا في تحضير التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية خارج المؤسسة؟ .
- 2- إن المدة الزمنية المخصصة لحصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط غير كافية مما يؤدي بالتلاميذ إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي خارجها.
- **إجراءات الدراسة الميدانية:**
- العينة: قمنا باختيار العينة العشوائية والمتمثلة في اختيارنا 120 تلميذا موزعين علي ثلاث متوسطات بالأغواط، حيث تم أخذ اربعين تلميذا من كل متوسطة.
- 3.5 - **المجال البشري الزماني والمكاني:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث متوسطات" وكانت الدراسة منذ بداية شهر جانفي 2017 حيث بدأنا بالجانب النظري وامتد الي غاية شهر مارس 2017.
- اما الجانب التطبيقي فبدأنا من شهري أفريل وماي، حيث قمنا بتوزيع وجمع الاستبيان الموجه للتلاميذ في الفترة من 01 الي 30 افريل 2017 في بداية شهر أفريل الي غاية 30 افريل.
- **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي.
- **الأدوات المستعملة في الدراسة:**
- الاستبيان : تم توزيع استمارة خاصة بالتلاميذ قصد الحصول علي الاجوبة.

كيفية التحليل: بعد تدوين النتائج قمنا بتحليل وترجمة النتائج حسب طبيعة كل سؤال.

- النتائج المتوصل إليها:

- 1- تم اثبات الفرضية العامة المتعلقة في دور الكبير الذي تؤده حصة التربية البدنية والرياضية في دفع تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي.
- 2- كما تم اثبات الفرضية الجزئية المتعلقة بالدور الفعال الذي يلعبه استاذ التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي خارج المتوسطة.
- 3- كما تم اثبات الفرضية الجزئية المتعلقة نقص المدة الزمنية المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلاميذ لممارسة الانشطة الرياضية خارج المتوسطة.

- اقتراحات وتوصيات:

- اعطاء الاهمية اللازمة لمادة التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى.
- توفير المنشآت الرياضية لكزنها اساسية في ممارسة الرياضة السليمة وهذا لدورها الفعال في تشكيل الحوافز الطبيعية والمعنوية للممارسة الرياضية.
- الاهتمام بمرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة حساسة اضافة الي ذلك فهي مرحلة اساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.
- تكريس المنافسات الرياضية بين المؤسسات في المناسبات والعطل وهذا لتوسيع قاعدة التعاون و توطيد العلاقات بين التلاميذ.
- الاهتمام بالموهب الرياضية وتشجيعها وتوجيهها الي التخصص المناسب لها من اجل اثراء الحركة الرياضية الوطنية.
- تحسين التلاميذ بأهمية الانشطة البدنية والرياضية خارج المتوسطة.