جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد علوم و تقنيات الانشطة البدنية و التربية الرياضية

قسم :الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص:

و الموسومة بـ

أثر الأنشطة الرياضية على المظاهر الصحية لدى التلاميذ المراهقين

دراسة ميدانية بمتوسطة بلدية الأغواط

إعداد الطالب:

- **بن بهاز عطاءالله عبد الوهاب**
- **علاب ذكر الدين**

اشراف الاستاذ:

- **د/ بن سالم خالد**

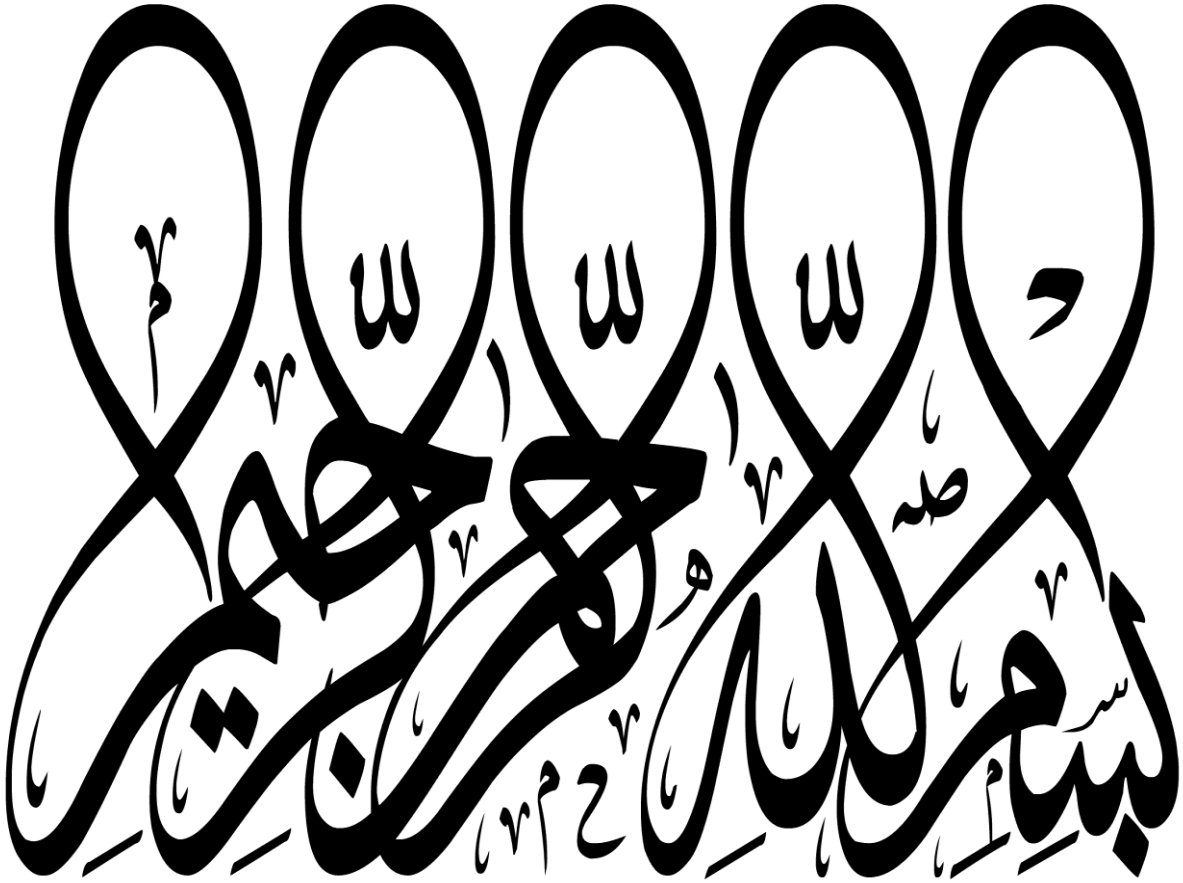
لجنة المناقشة:

..... **رئيسا**

..... **مقررا و مشرفا**

..... **عضوا مناقشا**

السنة الدراسية2020/2019


بسم الله الرحمن الرحيم

دعـــاء

ياربي إن أعطيتني نجاحا فلا تأخذ تواضعي وإن أعطيتني تواضعا فلا تأخذ إعتزازي بكرامتي وإذا أسأت للناس فأمحني شجاعة العفو

أمين يارب العاملين

تشكر

قال الله تعالى :« وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد »

الآية رقم (07) سورة إبراهيم .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) رواه احمد و الترمذي .

بعد حمد الله و الثناء عليه و الصلاة و السلام على نبيه و خير خلقه ،أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى المشرف الأستاذ الدكتور خالد بن سالم ، على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة ، و على اهتمامه الدائم ، وتوجيهاته و نصحه وصبره.

إلى كل أساتذتي منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة .

إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل.

إلى كل هؤلاء أتقدم بخالص الشكر و التقدير.

إهداء

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (14) ﴾ بدءا أحمد الله العلي القدير حمدا يليق بجلال وجهه وعظمة سلطانه وأصلي وأسلم على شفيعنا ونبينا سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم.

أطبع على السطور من فيحي الامتنان مهديا عملي المتواضع إلى :

- أغلى جوهرتين في الدنيا إلى أعز ما أملك في حياتي ..إلى من أذاقاني فيح الحنان وسهرا على مواصلة مشواري الدراسي ..من صبرا عليّ واللذان ما فارقتني أيدي معونتهما في الصعاب

✧ أمي التي أحاطتني بحبها حين احتجته وحنانها حين أردته وصبرها حين طلبته وقلبها حين كنت الابن فكانت الحبيبة .

✧ أبي من كان السند المتين والصدر الحنون والقلب القوي والعقل الراجح إلى من علمني أن الحياة كفاح وعبادة للرحمان .

- إلى إخوتي الأحباء الذين لم يبخلوا عليّ بطيبة الأخوة ، وجلاء المحبة وكل العائلة .
- إلى رفقاء الدراسة، و أصدقاء الطفولة، و زملاء العمل مع شكر خاص الى أمال بن بهاز على مساعدتها لنا خلال مسارنا الجامعي .
- إلى كل من علمني حرفا ،ولقنني درسا ، أو أسد لي نصحا .

بن بهاز عطاء الله

إهداء

- إلى التي لن أوفيها حقها مهما صنعت في دنياي ، إلى من حملتني وهنا على وهن،ومنحتني نصف قلبها وكل صبرها وعظيم سهرها «أمي» حفظها الله .
- إلى أعظم رجل في عيناي الطامحتين إلى من حرم نفسه ووهبني كل ما احتاج «أبي» حفظه الله ورعاه.
- إلى إخوتي الأحباء الذين لم يبخلوا عليا بطيبة الأخوة ، وإلى كل العائلة .
- إلى كل الأحباب والأهل والأصدقاء كما أشكر حدة شكالي التي لم تبخل علينا .
- إلى كل من علمني وهمس في أذني كلمة طيبة.

اهدي ثمرة عملي هذا

فهرس

المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	
الإهداء	
ملخص الدراسة (باللغة العربية و الإنجليزية)	
فهرس المحتويات	
مقدمـــــة	أ – ب
الاطار العام للدراسة	
الاشكالية	4
1) الفرضيات	5
2) اهداف البحث	6
3) الدراسات السابقة	6
4) أسباب اختيار الموضوع	7
الفصل الأول: الأدبيات النظرية المطلب الأول: أنشطة الرياضية	
تمهيـد:	11
1-1 تعريف النشاط الرياضي	12
1-2 أهداف النشاط الرياضي	12
1-3 واجبات النشاط الرياضي	14
1-4 خصائص النشاط الرياضي	14
1-5 أنواع الأنشطة الرياضية	15
خلاصـة:	19
المطلب الثاني : المظاهر الصحية	
تمهيد:	21
– مفهوم المظاهر الصحية	22

– مفهوم الصحة النفسية	22
2-1 مظاهر الصحة النفسية	22
2-2 خصائص الصحة النفسية لدى التلاميذ	23
3- اثر الرياضة على بعض الاجهزة الحيوية	23
3-1 اثر الرياضة على الناحية النفسية	24
3-2 اثر الرياضة على الناحية الاجتماعية	24
2-1 خصائص الصحة الجسمية	24
خلاصة	25
المطلب الثـــالث : خصائص المراهقة وحاجاته	
تمـهيد :	27
1) مفهوم المراهقة و مراحلها	28
2) خصائص المراهقة	33
الخلاصـــــــة	34
الفصل الثاني الدراسة التطبيقية المطلب الاول: الطريقة المنهجية و أدواتها	
1) منهج البحث	38
2) خصائص العينة	39
3) متغيرات الدراسة	39
خلاصة	41
المطلب الثاني : تحليل الدراسات السابقة والمشابهة	
تحليل الدارسات السابقة	43
التعليق على الدراسات على السابقة	51
من حيث المنهج	51
من حيث الأدوات	52
الخاتمة	54

قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبحت الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية و المعاصرة و ينظمها و قواعدها السلمية هاما من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الامم، فقد أصبحت الدليل على رقي الشعوب و ثقافتها كما انها أصبحت تمثل وسيلة تعبيرية هامة بين الأفراد و الجماعات عن الكثير من المسائل ، التي كانت تتطلب أعمالا ضد الإنسانية كالحروب من اجل ابراز الاقوى على سبيل المثال ، بل على عكس ذلك الانشطة الرياضية تضمن للإفراد اعداد جسميا و نفسيا و اجتماعيا سلميا صالحا لتقديم خدمات معتبرة لمجتمعه من اجل هذا لا يوجد بلدا في هذا العالم المعاصر الا يسعى الى ابتزاز قدراته في هذا المجال على الساحة الدولية سواء بالمنافسات الداخلية او العالمية و ذلك بتحقيق النتائج العالمية ، كما انها لم تبقى كوسيلة للاستهلاك الطاقة الجسمية للترفيه ، بل تحولت الى من العلوم و انشئت معاهد للتربية البدينة و التكنولوجية الرياضية و اصبحت ميدانا للدراسات و البحوث العلمية و الاجتماعية و النفسية.

و تعتبر الانشطة الرياضية مظهر من مظاهر الصحة الجسمية و النفسية و الإجتماعية لدى التلميذ بالنظر الى اهتمامهم الكبير و اقبالهم المتزايد على ممارسة الشيء الذي بدا على انها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد و المتوازن، كما تعتبر مادة منشطة و مساعدة مكثفة لشخصية المرهق، و تحقق له فرض اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة و تجعله يتحصل على القيم التي يعجز البيت عن توفيرها له، و تقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية و العقلية

التـي يتعـايش معهـا و متطلبـات العصـر و لعـل هـذا الـدور و لعـل هـذا الـدور الـذي تلعبـه النشاطات الرياضية يتناسب من مرحلة المراهقة التي تعتبر اصعب مرحلة يمر بها الفرد من خـلال نموه فهذه الأخيرة و هـي التـي تتفتح فيه قدراتـه و استعداداته و ميولته و رغباتـه التـي يكتسب فيها العادات السلوكية مما يساعده بقسط كبير في تحديد شخصية في المستقبل كما تعتبر مرحلة نمو لكل الجوانب لدل اردت من دراسة هذا الموضوع التعرف على هذه الفئة من افراد المجتمع و توضيح و الكشف عن تأثير الانشطة الرياضية على المظاهر الصحية و دورها في بناء شخصية المراهق.

فمن خلال هذا البحث اردت التطرق في المبحث الأول إلى الأدبيات النظرية الذي يقسم على ثلاثة عناوين أساسية حيث تناول العنصر الأول الأنشطة الرياضية مفهومها و أهدافها ، و تناولنا في العنصر الثاني المظاهر الصحية ، و لما ان الدراسة تخص تلاميذ الطـور المتوسـط فكـان العنصـر الثالـث يـدور حـول مفهـوم و خصـائص المراهقـة و دوافـع ممارستها لنشاطها البدني و المبحث الثاني اشتمل على الجانب التطبيقي الذي تضمن مبحثان ل ، ففي المبحث الأول تعرض الباحث الى منهجية البحث و المبحث الثاني شمل عرض و تحليل دراسات السابقة ، و اخيرا تضمنت الدراسة خلاصة البحث و الاقتراحات كما اعتمد الباحث على جملة من المصادر و المراجع باللغتين العربية و الأجنبية.

الإطار العام

للدراسة

الإشكالية:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي احد أهم الأنشطة العامة ضمن البرامج التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد لمجتمع يكون فيه فائدة و إن النشاطات الرياضية لها دور في الحفاظ على صحة الأجسام و من النواحي (النفسية الاجتماعية و الجسمية) ، بل إن مكانها في ميدان رعاية أفراد المجتمع و تربيتهم بحيث يسيروا إلى جانب حركية التعليم في كل مرحلة، و لعل من أهم المراحل التعليمية في حياة التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط و التي تعتبر حساسة يمر بها التلميذ خلال نمو الاجتماعي و الجسمي و العقلي و النفسي، ففي البرنامج لتربوي لمادة التربية البدنية و الرياضية نجد إن النشاطات الرياضية تأخذ الحيز الكبير من الاهتمام لدى المراهقين بالنظر إلى الانعكاسات الايجابية لها و كذا مساهمتها في إشباع حاجياتهم و رغباتهم هذا ما يفسر اهتمامهم البالغ بها، الشيء الذي يدل على إنها تستجيب للكثير من حاجياتهم الفردية و إن بوجود المظاهر الصحية لهذه النشاطات يدي الي التأثير على التلاميذ و تكسبهم بدورها الكثير من الصفات التربوية و الأخلاقية العالية.

و تأتي الدراسة لمحاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

- هل هنالك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية على المظاهر الصحية لدى المراهقين؟

و هذا التساؤل الرئيسي يمكن طرح التساؤلات التالية:

- هل هنالك تأثير ايجابي للأنشطة على المظاهر الجسمية لدى المراهقين؟

- **هل هنالك تأثير ايجابي للأنشطة على المظاهر النفسية لدى المراهقين؟**

- **هل هنالك تأثير ايجابي للأنشطة على المظاهر الاجتماعية لدى المراهقين؟**

1) الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية على المظاهر الصحية لدى المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

- هناك اثر ايجابي للأنشطة الرياضية على الصحة النفسية لدى المراهقين.
- هناك اثر ايجابي للأنشطة الرياضية على الصحة الجسمية لدى المراهقين.
- هناك اثر ايجابي للأنشطة الرياضية على الصحة الاجتماعية لدى المراهقين.

2) تحديد المفاهيم و المصلحات:

الأنشطة الرياضية (النشاط الرياضي): و نقصد بالنشاط البدني الرياضي في بحثنا بإنه وسيلة لتحقيق الإغراض التربوية ترمي لتقويم السلوكيات الحرية و تحسين العلاقات الاجتماعية داخل المؤسسات التربوية و يتم ذلك ضمن معايير المجتمع.

مظاهر الصحية: و يقصد بها النواحي النفسية و الجسمية و الاجتماعية.

المراهقة: مرحلة هامة من مراحل النمو لدى الفرد، نظرا للتغيرات الكبيرة التي تطرأ خلالها على جوانب مختلفة من شخصية الفرد، و هي مرحلة إعادة إحياء لصراعات الطفولة أين يجد نفسه في مواجهة تغيرات البلوغ و الجسد، هذه التغيرات التي يجب إن يدمجها في شخصيته من أجل إن يتمكن من التكيف مع الوضع الجديد، و قد نال هذا المفهوم اهتمام التحليليين فأصبح مجال لأبحاثهم.

3) أهداف البحث:

1- التعرف على دور الأنشطة الرياضية على صحة النفسية لدى المراهقين.

2- التعرف على دور الأنشطة الرياضية على صحة الجسمية لدى المراهقين.

3- التعرف على دور الأنشطة الرياضية على صحة الاجتماعية لدى المراهقين.

4) الدراسات السابقة:

من البديهي والمعروف إن الدراسة العلمية ،والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا وجاء تبعده دراسات وبحوث عديدة قدتنا وله هو بالشرح والتحليل،أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوإنب هو بذلك يشكل هذه الدراسات.

ويعرفها رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى كملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية،إذ إنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض ،حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات

البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه". (رابحتركي، 1999 ، 123)

من خلال اطلاعنا على الأبحاث و الدراسات السابقة و المتشابهة لموضوعنا هناك مواضيع التي تناولت موضوعنا ، ومن خلال الظروف التي يمر بها العالم بآسره جراء جائحة كورنا (كوفيد 19) والتي تطلبا منا تحليل بعض الدراسات السابقة والمشابهة ، قمنا نحن الباحثإن بوضع مبحث في مذكرتنا فيما يخص تحليل الدراسات السابقة وذالك من أجل تحليل مناقشة

فرضياتنا ، من خلال تحليل الدراسات يمكن القول إن هنالك تشابه في دراسة خلال دراسة المظاهر الصحية و التي تتمثل في الجانب النفسي و الاجتماعي و كذلك الاستنتاجات الموجودة في كل دراسة في مرحلة الثانوية.

6- أهمية الموضوع:

- معرفة الصحة الجسمية و النفسية والاجتماعية وأهميتها سنحاول بعد ذلك تقديم بعض الحلول والاقتراحات والتي يمكن لأستاذ الاستعانة به لضمان إنجاز أحسن لا داء
- إن موضوع الدراسة يدخل ضمن صلب تخصص الباحثين وتخص جميع طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على عملية التدريس.

الفصل الأول

الأدبيات النظرية

المبحث الأول

الإطار النظري للدراسة

المطلب الاول

الأنشطة الرياضية

تمهيد:

إن النشاط الرياضي ولاسيما الذي يطغى عليه البعد النفعي التربوي المتعدد الأبعاد والأهداف لا يمكن أن يمارس بدون معنى باعتباره لا يشكل غاية في حد ذاته ، وإذا كان النشاط الرياضي مجرد وسيلة لخدمة النظام التربوي ، وذلك من خلال تشكيله للفرد من عدة نواحي ، البدنية ، الاجتماعية والنفسية ، فإن ذلك يؤدي بنا إلى اعتبار ظاهرة الثقافة البدنية الرياضية من بين أنجع الوسائل الفعالة في عملية تهذيب السلوك وتطهيره من الاضطرابات والانحرافات.

1-1 تعريف النشاط الرياضي:

يعرف **أمين الخولي** النشاط الرياضي على أنه "وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه ، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية".

ويعرفها **Clark.w.hethrvington** على أنها "ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية ، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها". (إسماعيل سلطاني ، عثمان آيت الحادة ، 2002 ، 53)

1-2 أهداف النشاط الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال ما يلي:

- ✓ نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- ✓ غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم

روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

- ✓ تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.
- ✓ المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاذ الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- ✓ تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- ✓ رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.
- ✓ إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصِحية لبناء الجسم السليم.
- ✓ العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية-http://www.phy-edu.net/vb/showthread.php?t=608.

1-3 واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي نلخص مايلي:

- ✓ تنمية الكفاءة الرياضية.
- ✓ تنمية المهارات الرياضية.
- ✓ تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- ✓ النمو الاجتماعي.
- ✓ التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار أوقات الفراغ.
- ✓ ممارسة الأنشطة المختلفة.
- ✓ تنمية صفات القيادة الصالحة.
- ✓ تحسين الحالة الصحية للأفراد.
- ✓ النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس لزيادة الإنتاج.

1-4 خصائص النشاط الرياضي:

يتميز النشاط الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- ✓ النشاط الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع.
- ✓ خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- ✓ أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- ✓ أصبح النشاط الرياضي يجذب له جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.
- ✓ يساعد النشاط الرياضي الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه.

1-5 أنواع الأنشطة الرياضية:

1-5-1 النشاط الرياضي الترويحي: تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البدنية الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة ، وهو الهدف الذي يرمي إلي اكتساب المهارات الحركية والرياضية زيادة إلي المعلومات والمعارف المتصلة بها ، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ويشكل اتجاهات إيجابية بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي ، وتتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط الرياضي فيما يلي:

- ✓ الصحة واللياقة البدنية.
- ✓ البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- ✓ التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.
- ✓ تحقيق الذات ونمو الشخصية.

✓ نمو العلاقات الاجتماعية السليمة ، وتوطيد العلاقات والصداقات. (عصام عبد الخالق ، 1982 ، 11 - 12)

1-5-2 النشاط الرياضي المكيف:حسب تعريف"الرابطة الأمريكية للصحة والترويح والرقص" فإن النشاط الرياضي المكيف هو عبارة عن تنوع الألعاب والأنشطة الرياضية لتتناسب مع ميول وحدود الأطفال ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة الترويح للبرنامج العام للتربية البدنية والرياضية.

ويرى **أنارينو** وآخرون –لندن1980– أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير أنه يجب زيادة أو تنقيص بعض الحركات التي نرى أنه لا يستطيع أن يقوم بها المعاق حركيا.

ويقول **عبد السلام البواليز**" إن البرامج المتنوعة من النشاطات و الألعاب يجب أن تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق حركيا بالنظر إلي القيود التي تفرضها عليه الإعاقة ، وبصفة عامة فإن هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية الغير صحيحة وتنمية القدرات الحركية وتحسين مستوى اللياقة البدنية وتوفر كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية وممارستها". (محمد عبد السلام البواليز ، 2000 ، 103)

إن العمل مع المعوقين حركيا شيء صعب فلذلك يجب الأخذ في الحسبان بعض من النقاط عند اختيار تمارين الألعاب الرياضية:

- ✓ يجب أن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في جميع أنحاء الجسم.
- ✓ أن يراعي أسلوب التدرج في إلقاء التمارين (من السهل إلي الصعب).
- ✓ أن يكون النشاط البدني والرياضي يهدف إلي إكساب صفة اجتماعية حميدة.
- ✓ يجب أن يكون التمرين متماشيا مع قدرات وقابليات المعوق الجسمية والنفسية.
- ✓ لا يجب إشراك العضو المصاب بصفة كبيرة (ملفت للانتباه) في الحركات والنشاطات. (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، 94)

1-5-3 النشاط الرياضي التنافسي: هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن خصائصه أنه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدها وتمييزها عن من ينافسه. وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز، ...وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه، الإدراك، التذكر، التصوروالتخيل لدى الرياضي http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm

1-5-4 النشاط الرياضي التربوي: يدرسه جميع الطلبة تحت إشراف أستاذ متخصص لتحقيق الأهداف التربوية الموضوعية وفق منهاج دراسي يحتوي على مظاهر مختلفة من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية وهذه الماهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية ويعد **فريدرك جوونس مونس** أول من نادى بضرورة إيجاد برامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وظهرت طرق جديدة في تدريس التمرينات البدنية وأيضا بقيت الطرق السابقة في إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية والتمرينات البدنية على شكل جدول في مطلع القرن العشرين.

وظهرت في العشرينات من هذا القرن طرق سميت بالتربية البدنية وهذه الطرق تنادي بالابتعاد عن التمرينات الشكلية والاتجاه نحو تخصيص دروس معينة للتربية البدنية والرياضية تتناسب مع المراحل العمرية وتلبي حاجات ورغبات وميول الطلاب وتراعي الظروف الفردية والقدرات العقلية والبدنية و في العصر الحالي أصبحت التربية البدنية والرياضية إجبارية في منهاج جميع المراحل التعليمية. (رائد الرقاد وآخرون ، 2007 ، 31)

خلاصـة:

من خلال تحليلنا لهذا الفصل اتضح أن للنشاط الرياضي أهمية كبيرة ومعتبرة للطلاب من عدة جوانب البدنية ، الاجتماعية ، النفسية ، التربوية ، بالرغم من أن النشاط الرياضي سلاح ذو حدين يحتمل النفع والضرر أو الصواب والخطأ ولا يمكن ممارسته دون توفر فهم صحيح لمختلف أشكاله ومحتوياته ، وبالتالي التحكم في مختلف محدداته وضبطها من أجل التوصل إلى تحقيق ما هو أسمى في العلم والمتمثل في التوقع بما يمكن أن يحدث في المستقبل.

المطلب الثاني

المظاهر الصحية

تمهيد:

ان منتهى كل انسان ان يكون صحيح الجسم النفس و المجتمع ، ودام الانسان في نشاط دائم فان نفسه معرضة كسائر مركباته لمختلف العلل و الاصابات و الامراض و الاضطرابات سواء كانت هذه العلل وليدة الاجتهاد او وليدة مؤثرات خارجية و عوامل مختلف فكم علل بدنية اصلها اعتلال النفس بل كم من عوارض جسدية حار فيها الباحث، تبث بالبرهان القاطع ان اصلها على نفسية و كم من على نفسية لم تشفى الى بعد ان يرى الجسم مما به من علل جسدي ، و من خلال هذا الفصل سوف نتطرق الى مفهوم المظاهر الصحية و خصائصها و اثرها على النواحي الجسمية و الاجتماعية .

-**مفهوم المظاهر الصحية:** و يقصد بها التوافق النفسي و الجسمي و الاجتماعي لتحديد مدى التكامل شخصية الفرد.

- مفهوم الصحة النفسية:

و يقصد بها التوافق الشخصي و الاجتماعي اي مع ذاته و مع الاخرين و الرضا عن الحياة و ما حقق فيها من اهداف و القدرة على مواجهة متطلبات الحياة بطريقة يرتضيها الواقع و تتفق مع المعايير التي تحكم الجماعة التي تنمي اليها.

2-1 مظاهر الصحة النفسية:

للصحة النفسية مؤشرات و دلالات تدل عليها و تشير هذه المظاهر الى مظاهر سلوكية محددة لتوافر كثير منها لدى التلاميذ الذين يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية و من بينها:

- **التوافق الذاتي:** و هو نجاح التلميذ في التواق بين دوافعه و حسن تكيفه مع نفسه.

-**التوافق الاجتماعي:** و يقصد به حسن التكيف مع الاخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين التلاميذ و اهمها الاسرة و المدرسة.

- **معرفة قدرات النفس و حدودها:** فلكل التلاميذ قدرات و امكانيات لدرجة معينة من الثبات ان لكل تلميذ جوانب قوة و جوانب ضعف.

النجاح في العمل: ان نجاح التلميذ ورضاه في العمل من المظاهر السلوكية التي تبرهن على صحة النفسية.

2-2 خصائص الصحة النفسية لدى التلاميذ:

- التوافق التام بين وظائفه النفسية المختلفة.
- قدرة التلميذ على مواجهة الازمات و الصعوبات العادية و المختلف التي يمر بها.
- الاحساس بالسعادة و الرضا و الحيوية.

3- اثر الرياضة على بعض الاجهزة الحيوية:

3-1 اثر الرياضة على الناحية النفسية:

الممارسة الرياضية المنتظمة و المستمرة و بطريقة سليمة و مقننة تساعد على تحقيق التكيف النفسي لممارستها فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة الى التقدير و النجاح و تحقيقي الذات الامان كما تجلب السعادة و السرور الى النفس و تساعد على التخلص من التوتر او الارهاق العصبي و ذلك بتفريع الانفعالات المكتوبة و استنفاد الطاقة الزائدة كما تساعد على ترقية الانفعالات و ضبط النفس.(مسلين دوتش ، ط1،2001)

3-2 اثر الرياضة على الناحية الاجتماعية:

- ان التكيف البشري يجب ان يتفق مع بيئة الاجتماعية ومع ما تتطلبه من مطالب و احتمالات اجتماعية و لما كان للمجتمع مطالب فان التربية الرياضية الحية رد للملائمة مع هذه المطالب و الميادين الرياضية تعد صورة مصغرة من ميادين الحياة.

3-3 اثر الرياضة على الحالة الصحية العامة و نظام حياة الفرد:

- لاشك ان النتاج الطبيعي للتأثير الشامل و المتكامل للممارسة الرياضية على النواحي البدنية، مشتملا على حفظ القوام و منع حدوث اي تشوهات و علاجها ان حدثت ... و اثرها على رفع معدلات اللياقة البدنية المختلفة و تحسين عمل الاجهزة الحيوية بالجسم و عملية النمو و اثرها على النواحي النفسية و العقلية و الاجتماعية يكون الناتج الطبيعي لها هو الارتقاء بالحالة الصحية العامة للفرد وزيادة كفاءته في العمل و الانتاج و تقليل فرص الاصابة وزيادة المنعة الطبيعة بالجسم والوقاية من الامراض هذا فضلا عن تخلص الفرد من الاعباء البدنية و حالات القلق و التوتر و ايجاد الحياة الامنة.

2- **مفهوم الصحة الجسمية:** هي التوافق لتام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات و التغيرات المحيطة بالإنسان و الإحساس الايجابي بالنشاط و الحيوية.

2-1 خصائص الصحة الجسمية:

-التوافق التام بين الوظائف الجسم المختلفة.

- قدرة الجسم على مواجهة الصعوبات العادية و المحيطة به.

- الصحة البدنية عي الشعور بالنشاط و القوة الحيوية.

خلاصة:

يمكننا القول بان الصحة الجسمية و النفسية و الاجتماعية هي حالة صحية يشعر بها الانسان براحلة و السعادة و التوافق كما انه لا يمكن الفصل بين الصحة النفسية و الجسمية و الاجتماعية و نحن بصدد البحث نسقطها على المعلم وادائه التدريسي علم الرغم من ان البحثين قد درجوا على ذلك من اجل مزيد من التبسيط فان الادق ان نتقابل بين الدرجة المرتفعة للصحة النفسية و المنخفضة منها و هذا يدل على نسبية هذا المفهوم تبعا لعدة متغيرات منها الذاتية و الاجتماعية و الثقافية و تتجسد في عدة مظاهر منها الاتزان الانفعالي ذو الرضاء النفسي و الشعور بالسعادة و التكامل النفسي و السلوك السوي.

المطلب الثالث

خصائص المراهقة و حاجاته

تمـهيد :

توصف المراهقة بأنها ظاهرة حضارية ،وهذا يرجع إلى طبيعة الاهتمام بها اهتماما اتخذ طابع التركيز والتخصص لتفهمها وفق منطلقات جديدة ،وفي ضوء معايير لم تكن قي السابق ،فالمراهقة تمتد في مداها الزمني أو تتقلص تبعا للمعايير الاجتماعية والمقاييس الحضارية التي يحيا في أرجائها المراهق ،فمن الناحية الفسيولوجية تأخذ المراهقة مجراها الطبيعي ،مع الأخذ بالحسبان اكتمال الصحة الجسمية و النفسية والعقلية ،غير أن للظروف البيئة دورا وأحكاما فيها ،ففي بعض الأحيان تسمي المراهقة يفتر الأزمة النفسية لأنها تتدخل فيه عوامل كثيرة ،فطول مدة الإعداد للحياة و ظروف التطور الحضاري وكذا طبيعة نمو المجتمعات وتعقيداته كلها عوامل يجب أن تؤخذ بالحسبان عند التعامل مع الفرد المراهق .

1-مفهوم المراهقة ومراحلها:

يعتبر النمو عملية مستمرة ومتدرجة في مراحلها وهي معناها ازدياد حجم الجسم (الشيخ عبد الله البستاني –بيروت 1990)

حيث أن أطوار النمو تخضع لتتابع منتظم ومتكامل في مظاهرة فبعد مرحلة الطفولة تأتي مرحلة البلوغ ،والمراهقة المبكرة ثم المراهقة المتأخرة (فؤاد البهي السيد –ص 84)

1-1-البلوغ:

1-1-1- معنى البلوغ:

يمتاز البلوغ بنمو فسيولوجي بدني جنسي سريع ،فهو في جوهره مرحلة قصيرة لا تتجاوز عامين فهيا مرحلة تمهيدية للمراهقة و تحديد نشأتها بحيث يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته .

والنمو السريع في البلوغ يؤدي في إحداث تغيرات جوهرية عضوية ونفسية في حياة الفرد ،حيث يختل اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية لنمو والسرعات الجزئية .

المصاحبة لها .فيشعر الفرد بالارتباك ويميل سلوكه إلى ما يشبه الشذوذ لذا تسمي هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية (يفقد الفرد اتزانه الذي كان يتصف به في الطفولة فلم يعد ينتمي إلى عالم الطفولة ولم يصبح بعد راشدا .(فؤاد البهي السيد ص269- 270)

1-1-2- مراحل البلوغ :

تمر مراحل البلوغ بثلاثة مراحل جزئية وهي:

1-المرحلة الأولى يبدأ فيها ظهور المظاهرة الثانوية للبلوغ كخشونة في الصوت عند الذكور وبروز الثديين عند الإناث .

2-المرحلة الثانية تبدأ فيها إفرازات فيها الغدد الجنسية ،ويستمر ظهور الظاهرة الثانوية للبلوغ التي في المرحلة الأولى .

3-المرحلة الثالثة هي اكتمال مظاهرة الثانوية في نضجها وتصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها وتبدأ مرحلة المراهقة .

1-2 - المراهقة :

1-2-1- معنى المراهقة :

إن أصل ومعنى كلمة " المراهقة " هو لاتيني ويعني الاقتراب المتدرج من النضج أو الدنو من الحلم (فؤاد البهي السيد- ص272)

ويعني في اللغة (رهق بمعني غشي أو لحق أو دنامن) ،إذا المراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج

ويطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمان محمد العيسوي ص100)

والمراهقة مصطلح وصفي للدلالة النهائية المتوسطة بين الطفولة والرشد ،وتكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد النشء كي يصبح مواطنا.ناجحا يتحمل المسؤولية الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المثمر والمنتج لازدهار المجتمع(أيمن محمد الهنداوي –ص34)

اصطلاحا هناك عدة تعار يف لكلمة مراهقة والتي تعددت فالمفهوم هو مشترك ؛ومن التعاريف نجد:

تعريف م.دبيس .debesse.m :

عرف "دبيس"المراهقة بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين فترة الطفولة وسن الرشد ،حسب هذا التعريف فان المراهقة تحدث فيها تغيرات أساسية تتمثل في :

– التغيرات الجسمية:والتي تتعلق بالنضج الفسيولوجي والجسمي لنمو الأعضاء الداخلية والخارجية

– التغيرات النفسية :والتي تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة المرتبطة بالغرائز الجنسية إلى جانب النمو الوظائف العقلية كالتفكير المنطقي والتجريد. (DEBESSE.D.L P 06)

تعريف دورتي روجر :ROGER,D:

تعرف المراهقة بأنها تلك الفترة من العمر التي تمتد من البلوغ الجنسي إلى الرشد بحيث تختلف في بدايتها ونهايتها باختلاف الأفراد والمجتمعات .فهي ترى بان المراهقة "هي فترة للنمو الجسمي ،وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة "(محمد مصطفي زيدان ص 152)

تعريف م.سيلامي : SILLAMY,N:

يعرف المراهقة بأنها مرحلة من الحياة بين الطفولة وسن الرشد،تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية تبدأ من سن 12ـ13سنة وتنتهي عند سن 18ـ20 سنة ،غير أن هذا التحديد غير دقيق باعتبار ظهور المراهقة ومدتها يختلف حسب الجنس .

الظروف الجغرافية و العوامل الاقتصادية وكذا الاجتماعية .ويري " سيلامي " أنها فترة النشاط الجنسي ونضجه ،تثبت المصالح المهنية والاجتماعية الرغبة في تحرير و الاستقلال،المظاهر الانفعالية وتحديد القدرات كالذكاء والقدرة علي الجديد . (SILLAMY,M– PP14–15)

من خلال هذه التعاريف تعتبر المراهقة مرحلة الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات الجسمانية والتغيرات العقلية وكذلك التغيرات الوجدانية . وتنفر بخاصية النمو السريع الغير منظم وقلة التوافق العضلي العصبي ،بالإضافة إلي النمو الانفعالي والتخيل والحلم وهي فترة العواطف والتوتر والأوهام النفسية وتسودها المعانات والإحباط

والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق " فالمراهقة إذن عملية بيولوجية ،تعريفية ووجدانية ،اجتماعية ،تربوية و دينامكية متطورة " (عبد العلي الجسماني –ص 196)

والمراهقة كما يستخدم في علم النفس ، مرحلة الانتقال من الطفولة إلي مرحلة الرشد والنضج ،فهي مرحلة التأهب لمرحلة الرشد ، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي من الثالثة عشر إلي التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين.(حامد عبد السلام زهران ص28)

فهي بمثابة فترة ولادة جديدة لما يطرأ على تفكير المراهق من تأمل وتنقية الخبرات كانت قد مرت به .ويريد أن يتبين جدواها في حياته ،كما انه يمر بمرحلة بيولوجية لها أثارها البارزة في تكوينه الجسمي وملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام.

1-2-2-مراحل المراهقة :

من خلال التعاريف التي وضعها علماء النفس لمرحلة المراهقة ،نجد أن بعض العلماء قاموا بتقسيم هذه المرحلة إلي عدة مراحل ،فظهور المراهقة ومدتها يختلف حسب الجنس والظروف الجغرافية ،العوامل الاقتصادية والاجتماعية إذا فالمراهقة تمتد في مداها الزمني أو تتقلص تبعا للمعايير الاجتماعية والمقاييس الحضارية التي يحيا في إرجائها المراهق .فحسب المؤلف عبد العلي الجسماني في كتابة "سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية "حدد مراحل المراهقة بمايلي:

- ❖ بداية المراهقة:عند البنات 11ـ12سنة، عند الذكور 13ـ 14سنة .
- ❖ المراهقة الأولى : عند البنات 12ـ14 سنة، عند الذكور 15ـ 16 سنة.
- ❖ المراهقة الوسطى : عند البنات 15ـ 17 سنة، عند الذكور 17ـ18سنة.
- ❖ المراهقة المتأخرة :عند البنات 18ـ20سنة ،عند الذكور 19ـ 20سنة.

إذن خلال هذه المراحل هي امتداد لسنوات يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة إلي رقي الرشد حتى يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والجسمي .

2-خصائص المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة باعد تكوين جهاز الغدد الصماء بدرجة كبيرة ،حيث تترسخ وظيفة الغدد التناسلية والغدد الدرقية والغدة النخامية ،فتظهر لدى بعض المراهقين الاختلال في التوازن الوظيفي لهذه الغدد ،كما أن فترة البلوغ (أي النضج الجنسي) تختلف باختلاف الجنس وكذلك حسب خصائص المراهقة الشخصية والظروف المناخية ،كما أن في هذه الفترة قد يحد اختلاف في التناسق الجسدي وانحناء العمود الفقري وقصر البصر.

والشعور بالإجهاد ويتطور الفكر التجريدي بسرعة ، ويبدءا الاهتمام بالجنس الأخر فكل هذه العوامل تؤثر على المراهق وعلى حالته الصحية وسلوكه (زاكي محمد محمد حسن ص54 55)

من بين الخصائص التي تتميز بها المراهقة نجد ما هو متعلق الجسم ، الجانب الفيزيولوجي ، الحركي ، الجنسي ، الانفعالي ، العقلي والاجتماعي ، فسوف نتطرق إليها بالتفصيل.

الخلاصـــــــة :

إن المراهقة بالمفهوم السالف تعد نقطة تحول و مجال للتبدل فيما يخص تطور النمو الإنساني ،فالمراهق يحاول إبراز ذاته و التخلي عن قيود الطفولة و يواجه الواقع كما يرسمه . فالمراهقة توصف بأنها مرحلة ولادة جديدة لان المراهق يبدأ يعيد النظر بماضيه و يحاول تكوين أفكاره بنفسه لنفسه . و حتى تتفاعل معهم، يجب أن يعرف الدوافع و النوازع كي تكون على علم و دراية بحقائق سلوكهم فالمراهق يكون كثير الحساسية و يتميز بشعور مرهف نتيجة نمو جسمه و فوران حيويته و تطور نفسه ، فيبحث من جديد عن معان و قيم يستعين بها على تحديد مكانه بالنسبة للآخرين.

و المراهقة تخضع لحد كبير للعوامل الثقافية المساعدة في المجتمع ،فهي في المجتمعات المتحضرة مرحلة اكتساب خبرات ونمو طبيعي ، و في المجتمعات الريفية مرحلة عدم التوافق و صعبة الخطوات .المراهقة إذا هي التي تتفتح القدرات و الاستعدادات و الميول و صفات الشخصية و التي يكتسب فيها الفرد من العادات السلوكية ما يؤهله لان يصبح فرد ذا قيمة في المستقبل .

فإذا توفرت للمراهق إمكانات و الوسائل التي تتيح له التنفيس عن كامل الطاقة و القدرة الحسنة و القيادة الحكيمة في أي مجال و منها النوادي الرياضية ، فان حوافزه الأساسية التي تتولد عنه يمكن أن تتكامل بصورة متسلسلة فتقضي إلى سلوك اجتماعي بناءه.

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الثاني

المبحث الأول

المطلب الاول

الطريقة المنهجية و أدواتها

1-منهج البحث:

من المؤكد ان البحث العلمي ماهو الا سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد و التي في كل العلوم الى الوصول الى الحقيقة ، سمتها الموضوعية و الدقة و الترتيب ، و لقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسة في العلوم الانسانية و الاجتماعية و ذلك من اجل الوصول الى الحقائق بطريقة علمية دقيقة و يعرف المنهج بانه " مجموعة من العلميات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (سامي محمد ملحم ،عمان 2006 ، ص 370)

و تماشيا من اهداف و طبيعة موضوع الدراسة ، كان علينا استخدام المنهج الوصفي و ابرزوا الذي يعرف بانه " حد اشكال التحليل و التعبير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة و تصويرها كميا عن طريق جمع البيانات و المعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة و تصنيفها و تحليلها و اخضائه للدراسة الدقيقة. (رشيد زرواتي ص 119.)

2-**مجتمع الدراسة:** من خلال دراستنا نحن الباحثان، كان علينا أن نختار من مجتمع البحث جميع تلاميذ الطور المتوسط ولاية الاغواط.

3-**عينة الدراسة:**من خلال دراستنا كان علينا ان تشمل عينة البحث 100 تلميذ في مرحلة التعليم المتوسط، و قد تم الاختيار العينة بطريقة عشوائية.

خصائص العينة:

الجدول رقم 01 يمثل سن التلاميذ:

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
13-12	47	% 47
15 -14	33	% 33
16 فما فوق	20	% 20
المجموع	100	% 100

4- متغيرات الدراسة:

4-1 المتغير المستقل: الانشطة الرياضية.

4-2 المتغير التابع: المظاهر الصحية.

5-مجالات البحث:

5-1 المجال المكاني هذه الدراسة على مستوى متوسطات مدينة الاغواط.

5-**2 المجالي الزمني:** كانت الانطلاقة في شهر جانفي 2020 و الذي يتزامن مع مرحلة جمع المعلومات الخاصة بالنظري، وبعض الإجراءات البحث الميدانية .

5-**3 المجال البشري:** و يمثل مجتمع البحث و المتمثل في كل تلاميذ الطور المتوسط في ولاية الاغواط و لقد تم اختيار العينة 100 تلميذ من المجتمع الكلي.

6-ادوات جمع البيانات:

6-1 استمارة الاستبيان:

و التي تعرف بانها " نموذج يضم مجموعة من الاسئلة و التي توجه الى الافراد من اجل الحصول على معلومات حول موضوع او المشكلة او الموقف ، و يتم تنفيذ الاستمارة اما عن طريق المقابلة الشخصية او ترسل الى المبحوثين عن طريق البريد.

(محمد على محمد ص 339)

7- اساليب المعالجة الاحصائية: من خلال دراستنا نحن باحثان ، كنا سوف نعتمد على معالجة البيانات الكمية على قانون النسبة المئوية:

- قانون النسبة المئوية: (رشيد زرواتي ، مرجع ، ص، 221، 22)

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

خلاصة:

برزت اهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية و الحرية و ما يتصل بها من قيم صحية، و التي تساهم في تكوين الفرد الصالح، و تكسبه لياقة للقيام بواجباته الضرورية و مواجهة متطلبات الحياة و العمل بها يحقق له السعادة و الصحة.

ولا يدعى اي علم او نظام اخر انه يستطيع ان يقدم ذلك الاسهام لبدن الانسان بما في ذلك الطب، فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول الى ارفع مستويات المهارة الحركية بمختلف انواعها لدى الفرد ، و بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهارته، ومن ثم على ادائه.

المبحث الثاني

تحليل الدراسات السابقة والمشابهة

تحليل الدارسات السابقة :

1- دراسة صقر خميس ، أولاد سالم عبد الوهاب، عجا يمي السابح" مدى فعالية التربية البدنية و الرياضية و في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ المرحلة الثانوية سنة 2012 جامعة قاصدي مرباح ورقلة، و توصل البحث من خلال دراسته الى النتائج التالية:

- تشجيع النشاطات الرياضية و الدورات التي تتم بين الاقسام من قبل الادارة و تشمل المنافسة بين مختلف التلاميذ من تكريم الفرق التي تتسم بالروح الرياضية.

- توعية التلاميذ بمدى اهمية التربية الرياضية في المؤسسات التربوية و توضيح اهدافها للمجتمع.

- رعاية التلميذ نفسيا و اجتماعيا و الاهتمام به خاصة في مرحلة المراهقة.

2- دراسة بحيصة ابراهيم و شلقي محمد " دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى المراهق في الطور الثانوي" سنة 2012 جامعة قاصدي مرباح ورقلة، و توصل الباحث من خلال دراسته الى النتائج التالية:

- اهتمام التلاميذ بالتربية البدنية و بصفة عامة و شعورهم بالفرح و السرور و اثناء ممارستهم للرياضية المدرسية بصفة خاصة و هذا اعتبار لفائدة التي يرونها في ممارستها حل المشاكل النفسية و الاجتماعية و تخفيفها و إقراره بأنه لا يوجد مشاكل تسببها حصة التربية البدنية و الرياضية.

- اندماج الجيد للتلاميذ داخل المجموعات و التي يهدف إلى النمو الاجتماعي لنواحي النفسية و الجسمية و العقلية و الوجدانية.

3- الدراسة : نواوي

تحت عنوان:تقويم الأداء الوظيفي للمعلمين المتكلفين بالإرشاد والتعليم بجدة

هدف الدراسة إلى التعرف على جوانب القوة والضعف في المتمرسات المهنية للمعلمين المتكلفين في إرشاد ومعيقات العمل ومشكلاته وسبل تحسينها كما هدف إلى الخروج ببعض التوصيات و المتقرحات التي تساعد على تطوير العملية الإرشادية

شملت عينة الدراسة على 11 معلم م المنطقة التعليمية بجدة مكلفا بالإرشاد، استخدم الباحث أداتين لجمع البيانات:

استمارة من إعداد الباحث ، نموذج تقويم الأداء الو ضيفي للمرشدين بوزارة المتعارف ، متبعا المنهج الوصفي وباستخدام برنامج spss في تحليل النتائج والتي بين ما يلي :

أظهرت الدراسة أن 69 بالمئة من عينته الدراسة يتراوح مستو أداءهم ما بين جيد جدا وممتاز أظهرت الدراسة أن.83بامتائة م عينة الدراسة حصلوا على أعلى نسبة في محور السلوك العام والقدوة الحسنة أظهرت الدراسة أن هناك بعض محاور الأداء الو ضيفي للمعلمين المتكلفين بالإرشاد سجل أدنى نسبة في متوسط الاستجابات الثلاثة وهي(الاهتمام بالإرشاد التعليمي وامتهني، القدرة على تطوير أساليب العمل)

4- الدراسة : الزبيدي والهزاع:

التي استهدف بناء مقياس لقياس الصحة النفسية ومعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث مقياس الصحة النفسية

عينة من الطلبة الجامعين ،وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية المعد م قبل الباحثان ، وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون والوسط الحسابي والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج بان الطلبة الجامعين يعانون من ضغوط نفسية واللي تشكل لهم أزمات نفسية ولا يوجد فروق في الصحة النفسية لدى كل من الذكور والإناث .

5- الدراسة : الزبيدي:

دراسة استهدف معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لد ى أعضاء الهيئة التدريسية

وقد طبق الباحث ثلاثة مقاييس لكل م الضغوط النفسية والرضا امتهني والصحة النفسية لد الهيئة التدريسية على عينة أساتذة الجامعة وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط برسون والاختبار التائي وتحليل التباين الثنائي ؛ توصل الدراسة إلى عينة البحث م الذكور والإناث يعانون م ضغوط نفسية والذكور أكثر معانات من الإناث وان المتوسط الحسابي لدرجات الرضا امتهني اقل م المتوسط الفرضي، أما المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية أعلى من متوسط الفرضي آن عضو هيئة التدريس يتمتع بالصحة النفسية.

6- الدراسة : حامد زهران

أجري هذه الدراسة في جامعة غزة سنة2006 -2007 تحت عنوان العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لد معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة.

هدف هذه الدراسة إلى:

التعرف على في قطاع غزة، كما هدف إلى التعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لد معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، كما هدف إلى التعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم، ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية وتكونت عينة الدراسة من 220 معلم ومعلمة ممن يعملون في المدارس الحكومية ووكالة الغوث الدولية لتشغيل اللاجئين (UNRWA) في مرحلة التعليم الأساسي الدنيا في قطاع غزة /فلسطين، للعام الدراسي ، 2006-2007 وقد استخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وكللك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية، كما وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة

إحصائيا بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لد أفراد العينة.

وأوصى الباحث بما يأتي:

-ضرورة وضع وتصميم بعض الطرق والاستراتيجيات للحد م ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني وانعكاساتها السلبية على صحته النفسية والجسمية وبالتالي على العملية التعليمية برمتها.

7- دراسة أندرسون آخرون : (Anderson ,et al ,2007)

النشاط الجسماني الطبيعي والنمو النفسي لطالبات المرحلة المتوسطة

هدفت هذه الدراسة إلي معرفة الرابط بين النشاط الجسماني الطبيعي و النمو النفسي والاجتماعي لطالبات المرحلة المتوسطة ، حيث أن القليل هو المعروف حول أنواع النشاط الجسماني التي يشاركن فيها البنات المراهقات وتكونت عينة الدراسة من 2791 مراهقة من ستة مواقع جغرافية مختلفة في ولاية منيسوتا الأميركية، و أكملت العينة الاستطلاعات لتقييم المشاركة في فرق الألعاب الرياضية، و المشاركة في الدروس المدرسية والإحساس بالمتعة في التربية البدنية و إدراك المناخ المدرسي لدي المراهقات ، ومع دراسة الاختلافات الاجتماعية و السكانية بين المشاركات و أظهرت النتائج أن 89 %من عينة الدراسة شاركن في النشاط الجسماني حيث كانت نسبة 39 %من المشاركات داخل المدرسة ،86 %من العينة الكلية كانت مشاركاتها خارج المدرسة. و بالسيطرة علي العوامل الاجتماعية و الاقتصادية و الموقع الجغرافي و العرق بين المشاركات لوحظ أن الفتيات اللاتي لديهن مستويات من الكفاءة الذاتية و

المتعة في المشاركة في التربية البدنية سجلتا مشاركات أعلي في النشاط الجسماني المنظم ، علي حين أن المتعة في المشاركة البدنية و إدراك المراهقات لمناخ المدرسة لا يرتبط في المشاركة في النشاط الجسماني المنظم وخلصت الدراسة إلي أن التدخلات التي تزيد الكفاءة الذاتية و المتعة في المشاركة في النشاط البدني يمكن أن تؤدي إلي اشتراك أعظم للمراهقات في النشاطات الجسمانية.

8- دراسة السعدي آخرون:(Assadi, et al ,2007)

تأثير السياق الاجتماعي الثقافي و أسلوب الأبوة علي الانجاز المدرسي بين المراهقين الإيرانيين . حيث هدفت هذه الدراسة إلي معرفة تأثير السياق الاجتماعي و الثقافي و أسلوب الأبوة علي الانجاز الدراسي بين المراهقين الإيرانيين ،حيث تم تقييم استطلاع حول التدرج المدرسي ،و الخصائص العائلية و الاستجابة إلي السلطة الأبوية و تكونت عينة الدراسة من 240 طالب في الصف الثامن في الأجزاء الشمالية و الجنوبية و المركزية لطهران ،و أظهرت الدراسة أن العائلات الأفقر بالقيم التقليدية كان عندها مواقف أكثر استبدادا نحو الأبوة من العائلات الأغنى بالقيم الحديثة ،و بالمقارنة مع دراسات أجريت في المجتمعات الأسيوية وجدت هذه الدراسة أن أسلوب الأبوة الموثوقة كان مرتبطا بنتائج أكاديمية اعلي و أظهرت اختبارات الوساطة و تأثيرات الاعتدال بان بين نمط الأبوة و التحصيل الدراسي كان مستقلا عن التأثير الاجتماعي و الثقافي .

9- دراسة زيدان (1995)

نسق الحاجات النفسية في علاقته بكل من مستوى التحصيل الأكاديمي والمناخ الدراسي :

دراسة ميدانية لطلاب المرحلة الإعدادية

. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة التنظيم الهرمي للحاجات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ومدى انطباق هذا التنظيم على ما استخلصه ماسلو بوجه عام من تنظيم للحاجات

،كما تهدف الدراسة للتحقق من مستويات الحاجة ومدى إشباعها عند كل من المتفوقين والمتوسطين والمتأخرين دراسيا ،والتحقق من مستويات الحاجة ومدى إشباعها عند كل من الذكور والإناث وتكونت عينة الدراسة من 1362طالبا منهم(739 طالبا) (623 طالبة)مثلوا سبع مدارس من التعليم العام من مدينة القاهرة وبالمرحلة السنية من 11_16 سنة وكانت أدوات الدراسة مقياس الدافعية في الحياة ،استمارة البيانات الأولية ،استبانة المناخ الدراسي ودرجات التحصيل الدراسي من واقع السجلات المدرسية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الحاجات النفسية والمناخ الدراسي .وتوجد علاقة بين المتغيرات الديمغرافية التي بحثت هي(الجنس، والسنة الدراسية ،والتقدير والإمكانيات (المادية والبشرية والإدارية) وتوجد بنية عامليه تميز الأعلى تحصيلا والأقل تحصيلا حيث ظهرت العوامل التالية :العامل الأول وسمى(المستوى التعليمي الاقتصادي)والثاني وسمى(المناخ الدراسي)والثالث وسمى (التقدير الاجتماعي والذاتي للفرد) وكانت نفس 65العوامل السابقة في حالة التحصيل المنخفض مع اختلافات طفيفة تكاد لا تذكر ، وتحقيق الذات يسهم ايجابيا في تقدير النسبة المئوية للتحصيل لجميع مجموعات الدراسة يلي ذلك تقدير الذات إذ إنهما من المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي.

10- دراسة اوكونور (O'Connor, 1994) .

التقييم الطولي للذاتية وارتباطه بتفاعلات المراهقة والعائلة لتطوير الأنا واحترام الذات للمراهقين .وهذه الدراسة اختبرت الرابط بين عملية تأسيس الحكم الذاتي وارتباطه بتفاعلات المراهق وعائلته والنمو النفسي والاجتماعي للمراهقين . وتكونت عينة الدراسة من مراهقين وعوائل مكونة من الأب والأم تمت ملاحظتهم في مهمات مختلفة حيث يكون عمر المراهق 14سنة ، وتم تقييم نمو الأنا واحترام الذات لدى المراهقين في عمر 14-16 سنة ، الفهارس التطويرية ارتبطت بقوة بالذاتية ، وأظهرت النتائج أن المتغيرات الهامة وضحت حتى بعد تفسير العدد ونوعية خطابات كل فرد من أفراد العائلة بواسطة نظام تعريف مصدق بشكل جيد ، الزيادة في تطور الأنا للمراهقين واحترام الذات بمرور الوقت حددت بواسطة سلوك الآباء

وتحديات ذاتية المراهقين وارتباطاتهم وتمت ملاحظة عملية استكشاف المراهق من خلال العلاقات الأبوية

.11- دراسة المفدى (1994) الحاجات النفسية في المرحلتين المتوسطة والثانوية تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الحاجات النفسية للشباب سن (13_19)في بعض الدول الخليج العربي والفروق بين الطلاب والطالبات في تلك الحاجات وتم اخذ عينة الدراسة بطريقة عشوائية وذلك باختيار عدد من المدارس المتوسطة والثانوية للبنين والبنات في عواصم من دول الخليج العربي ،وتم في هذه الدراسة استخدام مقياس للحاجات النفسية من إعداد الباحث ، (وحيث أن الدراسة مكونة من عينتين عينة طلاب المرحلة المتوسطة وعينة المرحلة الثانوية فان الباحثة اقتصرت على النتائج التي تعنى بالمرحلة الإعدادية في الدراسة) و أوضحت النتائج وجود توافق بين طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية في ترتيبهم للحاجات النفسية كما أظهرت النتائج وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في ست من الحاجات النفسية هذه الحاجات هي الحاجة للرعاية من الغير ،الاستقلال الذاتي ، فهم الناس ، والحاجة إلى للتغير والتنويع ،فهم النفس ، والترفيه عن النفس وقد كانت الفروق كلها ا لصالح الطالبات أكثر من الطلاب وقد كان الفارق في الحاجات يقع في نطاق الأهمية حيث أن متوسط قيمة الحاجة عند الطالبات يدخل في نطاق (مهمة جدا)بينما عند الطلاب في نطاق مهمة.

12- دراسة ديزريلا واخرون (D`zurilla , et al, 1997).

اختلافات العمر والجنس في قدرات حل المشكلات الاجتماعية .

حيث اختبرت هذه الدراسة الاختلافات في العمر والجنس في قدرات حل المشكلات بواسطة استخدام مقياس حل المشكلات المعدل 1995 وتعتقد الدراسة بشكل عام أن قدرات حل المشكلات الاجتماعية تزداد من 73البالغين الشباب (17 –20 سنة) إلى منتصف العمر (40 –55 سنة) ثم تبدأ بالانخفاض لدى البالغين الكبار (60 – 80 سنة) . لكن بشكل محدد وجدت الدراسة أن البالغين في

منتصف العمر لديهم نتائج أعلى في الوعي الايجابي بحل المشكلات والحل المنطقي للمشكلات ولديهم نتائج أقل في الوعي السلبي بحل المشكلات والتهور واللامبالاة والتجنب وان النتائج الايجابية لديهم أعلى من فئة البالغين الصغار و البالغين الكبار كما وجدت الدراسة اختلافات في حل المشكلات في مراحل العمر الجنس الواحد و وجدت فروق بين الجنسين في الوعي الايجابي والوعي السلبي بحل المشكلات وأساليب التهور والتجنب بين البالغين الشباب من الجنسين الذكور والإناث.

التعليق على الدراسات على السابقة:

نلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن اغلب هده الدراسات أجري في ميدان علم النفس، والقليل منها يتناول الميدان التربوي، ورغم اختلاف ميادين العلمية فقد لاحظنا وجود عناصر مشتركة في بحثنا، كما لا يمكن إغفال عناصر الاختلاف.و من خلال تحليل الدراسات يمكن القول ان هنالك تشابه في دراسة خلال دراسة المظاهر الصحية و التي تتمثل في الجانب النفسي و الاجتماعي و كذلك الاستنتاجات الموجودة في كل دراسة في مرحلة الثانوية.

نعرض في ما يلي الجوانب المشتركة و المختلفة

من حيث المنهج:

استعمل هذه الدراسات المنهج الوصفي ،وهو نفس المنهج الذي كنا سوف نعتمد عليه في دراستنا.

. من حيث الأدوات:

استعمل هذه الدراسات مقياس الصحة النفسية كدراسة الزبيدي والهزاع، ، وهي نفس الوسيلة التي نستعملها في بحثنا . الاختلاف الملاحظ في هذه الاستبيانات يكمن في أبعاد كل م الصحة النفسية والأداء الو ضيفي وعناصر كل بعد، الاختلاف يرجع إلى طبيعة وظروف

عمل عينة كل بحث، والى نظرت كل باحث وأبعاد وعناصر تختلف أبعاد وعناصر الصحة النفسية والأداء في بحثنا ع أبعاد وعناصر الدراسات السابقة ،نظرا لأننا نتناول عينة كل من الصحة النفسية والأداء.

من حيث الوسائل الإحصائية:

تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة بأنها تناول لأول مرة حسب علمنا دراسة هذه العلاقة في ميدان النشاط البدني والرياضي حيث ستكون الصحة النفسية والجسمية و أستاذ التربية البدنية والرياضية هما محور هذه الدراسة.

خاتمة

إن النشاط البدني هو حركة جسم الانسان بواسطة العضلات مما يؤدي الى صرف الطاقة تتجاوز ما يصرف من الطاقة اثناء الراحة فالنشاط البدني إيجابيا على الصحة النفسية و الجسمية و الاجتماعية من خلال أن التمرينات الرياضية تمنع التراجع العقلي عند الكبر فمثلا التمرينات الرياضية المنظمة تحسن الذاكرة و التخطيط و تعمل على تنمية العقل بشكل سليم بالإضافة على القدرة على تبادل المهام العقلية و كذلك تحسن كفاءة جهازي التنفسي و الدوراني و تحسين لياقة العضلات و مرونة المفاصل و انخفاض مخاطر الاصابة بأمراض شاريين القلب و انخفاض ضغط الدم و التعارف و التآزر بين الافراد و المجتمعات لمختلفة تسودهم المحبة و الاخلاق الحسنة المتبادلة فالرياضة اخلاق في تبادل المعارف بين مختلف الفيئات .

قائمة المراجع

- **المراجع و المصادر بالعربية:**

1) احمد بوسكرة: "**مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني**"، بدون طبعة، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005.

2) أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب :"**التربية الحركية للطفل**"، ط3، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 1999.

3) توفيق أحمد مرعي، محمد محمود الحلية:"**المناهج التربوية الحديثة**"، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2004-

4) رابح تركي :"**مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس**"، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1999.

5) رائد الرقاد وآخرون: "**الثقافة الرياضية**"، ط3، دار تنسيم للنشر والتوزيع، عمان، 2007.

6) سعد جلال:"**علم النفس التربوي الرياضي**"، ط1 ، دار المعارف، 1986.

7) سلاطنية بلقاسم، حسان الجيلاني :"**أسس البحث العلمي**"، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.

8) عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد البسطويسي:"**طرق التدريس في التربية الرياضية**"، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1994.

9) عباش أيوب:"**تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي**"، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008/2007.

10) عصام عبد الخالق:"**التدريب الرياضي**"، ط2، دار الكتاب الجامعية، 1982.

11) عفاف عثمان عثمان :"**استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية**"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.

12) محمد جاسم محمد :"**المدخل إلى علم النفس العام**"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.

13) محمد عبد السلام البواليز:"**الإعاقة الحركية والشلل الدماغي**"، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

14) محمد هاشم فالوقي: "بناء المناهج التربوية"، بدون طبعة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1997.

15) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي :"**نظريات وطرق التربية البدنية**"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

16) المفدى ، عمر: (الحاجات النفسية للشباب في المرحلتين المتوسطة والثانوية مجلة دراسات تربوية ، الجزء 63 ،المجلد التاسع ، رابطة التربية الحديثة ، القاهرة 1994.

17) نواوي ،يوسف أحمد تقويم الأداء الو ضيفي للمعلمين المكلفين بالإرشاد بتعليم ،جدة ،الإدارة العامة للتربة والتعليم ،منطقة جدة ،السعودية ، 1996.

18) الزبيدي والهزاع ،بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة ،مجلة العلوم التربوية النفسية ،العدد 22، 1997 .

19) الزبيدي كامل علوان ،الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة ،أطروحة دكتورة غير مطروحة ،جامعة بغداد، 2000.

20) حامد زهران وفيوليت فؤاد، 1991، ومقياس ضغوط مهنة التدريس إعداد)عماد الكحلوت ونصر الكحلوت،2006).

21) حامد زهران: العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة 2006-2007).

22) زيدان، حنان ، نسق الحاجات النفسية في علاقته بكل من مستوي التحصيل الأكاديمي والمناخ الدراسي: دراسة ميدانية لطلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق. 1995.

- **المذكرات و المنشورات:**

23) عباش أيوب:"تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي"، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008/2007.

المراجع من الأنترنت:

24) http://www.phy-edu.net/vb/showthread.php?t=60846-

25) http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=689447-

26) http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm 48-

27) D`zurilla, T. Kant, G. Olivers, A. (1997): Age and gender differences in social problem - solving ability. (www Eric.com) . accessed on 23-9-2007

28) Anderson , J. Young, P, Sallis, J. Newmark, D. Gittelshon, J. Webber, L .Saunders , R. Cohnen, S. Jobe, J. (2007): Structural Physical Activity and Psychosocial Correlates in Middle School Girls, www.pubmed.gov, accessed on 10-9-2007

29) Assadi,S. Zokaei,N . Kaviani, H. Mohammadi, M. Gohari,M .Vijver, F. (2007) : Effects of Sociocultural Context and Parenting Style on Scholastic Achievement among Iranian Adolescents. Social Development Journal;16(1). (WWW.Blckwellsynergy.com) accessed on 12- 9 -2007.

30) O'Connor, T. Allen, J. Hauster, S.(1994): Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent- Family Interaction as Predictors of Adolescent . Ego Development and Self Esteem. Journal of Child Development, 65(1).www.jstor.com. accessed on 11-12-2006.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أثر الأنشطة الرياضية على المظاهر الصحية لدى التلاميذ المراهقين
دراسة ميدانية بمتوسطة بلدية الأغواط

هدف الدراسة: التعرف على دور الأنشطة الرياضية على صحة الجسمية وصحة النفسية وصحة الاجتماعية لدى المراهقين.

- إشكالية الدراسة: هل هنالك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية على المظاهر الصحية لدى المراهقين؟

- الفرضيـــات:

- الفرضية العامـة:

- هناك تأثير ايجابي للأنشطة الراضية على المظاهر الصحية لدى المراهقين.

- الفرضيات الجزئية:

- هناك اثر ايجابي للأنشطة الرياضية على الصحة النفسية لدى المراهقين.
- هناك اثر ايجابي للأنشطة الرياضية على الصحة الجسمية لدى المراهقين.
- هناك اثر ايجابي للأنشطة الرياضية على الصحة الاجتماعية لدى المراهقين.

- حدود الدراسة:

- مجالات البحث:

- **المجال المكاني** هذه الدراسة على مستوى متوسطات مدينة الاغواط.
- **المجال الزمنـي:** كانت الانطلاقة في شهر جانفي 2020 و الذي يتزامن مع مرحلة جمع المعلومات الخاصة بالنظري، وبعض الإجراءات البحث الميدانية .

المجال البشري: و يمثل مجتمع البحث و المتمثل في كل تلاميذ الطور المتوسط في ولاية الاغواط و لقد تم اختيار العينة 100 تلميذ من المجتمع الكلي.

المنهـــج المستخدم:المنهج الوصفي

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية.

المتغير التابع: المظاهر الصحية.

الاقتراحات والتوصيات:

- إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية في الأسبوع و ذلك لكي تحقق التربية البدنية الأهداف المرجوة منها.
- نوصي جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية بإعطاء الجرعات المناسبة و ذلك من خلال التدرج من السهل إلى الصعب.