



جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص: تربية بدنية ورياضية

العنوان:

أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة
النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا

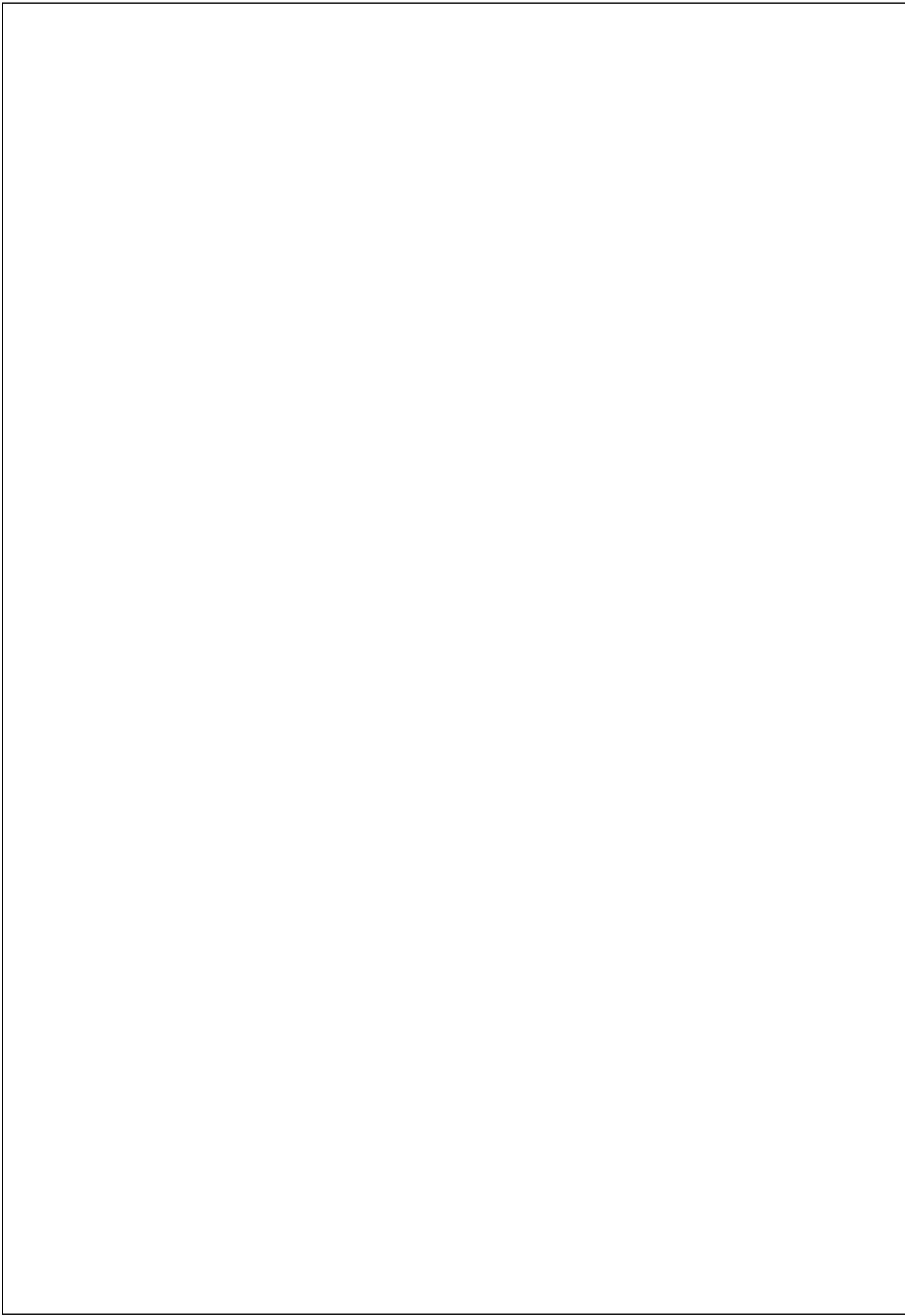
إشراف الأستاذ:

د. بن عروس محمد

إعداد الطالب:

• بن عيسى عز الدين

السنة الجامعية: 2026/2025





جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص: تربية بدنية ورياضية

العنوان:

أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة
النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا

إشراف الأستاذ:

د. بن عروس محمد

إعداد الطالب:

• بن عيسى عز الدين

السنة الجامعية: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى كل من علمني أن للحياة قيمة والجهد ثمرة ...

إلى من كان لهم الفضل بعد الله في وصولي إلى ما أنا عليه...

إلى أسرتي التي كانت السند والداعم الأكبر لي في مسيرتي العلمية....

إلى أصدقائي الذين شاركوني هذه الرحلة بروحهم الإيجابية وتشجيعهم المستمر....

إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل، ولو بكلمة طيبة...

أهدي هذا العمل المتواضع عربون شكر وتقدير..

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل،

وهداني السبيل لتحقيق هذا الإنجاز.

أتوجه خالص الشكر والتقدير إلى أستاذي المشرف على هذا البحث،

الذي لم يدخر جهداً في تقديم الدعم والنصح والتوجيه، وكان مثلاً للثاني والإخلاص.

كما أعبر عن امتناني لأسرتي الكريمة التي منحتني القوة والصبر على تجاوز العقبات،

ولأصدقائي وزملائي الذين لم يخلوا بمساعدتهم وتشجيعهم طوال فترة إعداد هذا

البحث.

ولا أنسى أن أقدم شكري العميق لكل من وقف بجانبني، سواء بتقديم كلمة مشجعة أو

مساعدة مهنية أو دعم معنوي.

فلهم جميعاً كل الاحترام والتقدير، وأسأل الله أن تجزيهم عني خير الجزاء..

ملخص باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية للطفل وتخفيف الآثار السلبية الناجمة عن الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا الرقمية. انطلقت الدراسة من إشكالية رصدت فجوة بين الدور المحوري للنشاط البدني في بناء التوازن النفسي وبين واقع الخمول الحركي الذي فرضه "الإدمان الرقمي" في الأوساط المدرسية. اعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع. وقد توصلت الدراسة في إطارها النظري إلى أن ممارسة النشاط البدني المبرمج تساهم بشكل فعال في تحسين المؤشرات النفسية للطفل مثل التوازن الانفعالي وتقدير الذات، وتعمل كآلية وقائية ضد اضطرابات القلق والعزلة الاجتماعية المرتبطة بالاستخدام المفرط للشاشات. واختتمت الدراسة بجملة من التوصيات الرامية إلى ضرورة الارتقاء بمكانة التربية البدنية في المنظومة التربوية الجزائرية لمواجهة التحديات الرقمية المعاصرة..

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية؛ الصحة النفسية؛ الطفل؛ التكنولوجيا؛ الإدمان الرقمي.

Abstract:

This study aimed to highlight the impact of physical education and sports sessions on enhancing children's mental health and mitigating the negative effects of the increasing use of digital technology. The research addressed the gap between the vital role of physical activity in psychological balance and the sedentary lifestyle imposed by "digital addiction" in school environments. Using a descriptive-analytical approach, the study's theoretical framework concluded that programmed physical activity effectively improves children's psychological indicators, such as emotional balance and self-esteem. It also serves as a preventive mechanism against anxiety and social isolation associated with excessive screen time. The study concluded with recommendations emphasizing the need to elevate the status of physical education within the Algerian educational system to confront contemporary digital challenges.

Keywords: Physical Education and Sports; Mental Health; Child; Technology; Digital Addiction.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرفان
	اهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
	الاطار العام للدراسة
3	1. الإشكالية
3	2. فرضيات الدراسة
4	3. تحديد المفاهيم والمصطلحات
4	4. أسباب اختيار الدراسة
5	5. أهمية الدراسة
5	6. أهداف الدراسة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الأدبيات النظرية
8	تمهيد
9	المبحث الأول: الإطار النظري للدراسة
9	1. التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية للطفل
9	1.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها
12	2.1. الصحة النفسية للطفل
16	3.1. العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية للطفل
19	2. التكنولوجيا وانعكاساتها على الطفل
19	1.2. الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا لدى الأطفال
21	2.2. الآثار السلبية للتكنولوجيا على الطفل
25	3.2. التربية البدنية والرياضية كبديل وقائي من أضرار التكنولوجيا
28	المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة
28	1. عرض الدراسات المرتبطة
28	1.1. دراسات مرتبطة متعلقة بالتربية البدنية والرياضية
29	2.1. دراسات سابقة متعلقة بالصحة النفسية
29	2. التعقيب على الدراسات المرتبطة
29	1.2. من حيث المضمون والأهداف
30	2.2. من حيث النتائج المتوصل إليها
30	3.2. أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة
31	خلاصة الفصل

فهرس المحتويات

الدراسة التطبيقية	
الفصل الثاني: الطريقة المنهجية وأدواتها	
33	1. الدراسة الاستطلاعية
33	2. منهج الدراسة
33	3. متغيرات الدراسة
33	4. مجالات الدراسة
34	5. مجتمع الدراسة وعينته
34	6. أدوات جمع المعلومات
35	7. الخصائص السكومترية
35	8. أساليب المعالجة الإحصائية
39	الخاتمة
قائمة المراجع	

مقدمة

تعد التربية في مجملها العملية الأكثر تأثيراً في تشكيل الإنسان وبناء شخصيته، وتحتل الصحة النفسية للطفل في هذا الإطار موقع الصدارة من اهتمامات المرتين والباحثين والمنظمات الدولية المعنية بالطفولة، لما تنطوي عليه هذه المرحلة العمرية الحساسة من خصوصية نمائية بالغة الأهمية ترسم فيها ملامح الشخصية وتبنى أسس التوازن النفسي الذي سيحدد مسار الإنسان في مراحل حياته اللاحقة، ولا تشد الجزائر عن هذا التوجه العالمي، إذ أولت منظومتها التربوية اهتماماً متزايداً بمتطلبات النمو المتكامل للتلميذ، وأدرجت مادة التربية البدنية والرياضية ضمن المقررات الرسمية الإلزامية باعتبارها أحد الأعمدة الجوهرية في بناء الطفل المتوازن جسماً وعقلاً ووجداناً.

غير أن المشهد التربوي والاجتماعي الراهن يفرز معطيات جديدة بانت تضغط بقوة على هذه المعادلة التربوية، وفي مقدمتها ظاهرة الانتشار السريع للتكنولوجيا الرقمية وتغلغلها في حياة الأطفال بصورة غير مسبقة فقد أفضى الانتشار الواسع للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية ومنصات الألعاب الإلكترونية إلى نشوء نمط حياة جديد يتسم بالخمول الحركي المتزايد والانكفاء على الذات والانعزال خلف الشاشات الساعات طويلة تنحسر معها فرص الحركة الطبيعية واللعب الحر والتفاعل الاجتماعي الحقيقي. وقد وثقت الأدبيات العلمية الدولية والمحلية أن هذا النمط الرقمي المفرط يفضي إلى طيف واسع من الاضطرابات النفسية، أبرزها القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية واضطرابات الانتباه، وهي اضطرابات باتت تسجل بمعدلات متصاعدة في الأوساط المدرسية الجزائرية.

وفي مواجهة هذا التحدي المتصاعد، تبرز التربية البدنية والرياضية بوصفها أداة تربوية وقائية ذات كفاءة مثبتة علمياً في تعزيز الصحة النفسية للطفل وحمايته من مخاطر الإدمان الرقمي، إذ أثبتت الأبحاث الدولية المتراكمة أن النشاط البدني المنتظم يحدث تحسينات ملموسة في المؤشرات النفسية للطفل من خلال آليات فسيولوجية ونفسية واجتماعية متعددة ومتشابكة. وقد جاء اختيار موضوع هذه الدراسة نابعاً من إدراك عميق لهذه المعطيات المتشابكة، ومن رغبة صادقة في الإسهام في إثراء الرصيد البحثي الجزائري بدراسة تصورية تعالج هذه العلاقة الثلاثية بين التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية والتكنولوجيا في البيئة المدرسية الجزائرية.

وقد جاءت هذه الدراسة في جانبين نظريين متكاملين: تناول الفصل الأول مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها والصحة النفسية للطفل والعلاقة العلمية بينهما، واستعرض الفصل الثاني ظاهرة الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا وآثارها على الطفل ودور التربية البدنية والرياضية في مواجهتها. وقد سبق هذين الفصلين فصل تمهيدي يقدم المدخل العام للدراسة من إشكالية وفرضيات وأهداف ومفاهيم، وتختتم الدراسة بخاتمة عامة تتضمن أبرز النتائج والتوصيات والاقتراحات.

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية

تتصدر الصحة النفسية للطفل سلم الأولويات التربوية في عصر تتسارع فيه التحولات الاجتماعية والتكنولوجية بوتيرة غير مسبوقة، لا سيما في ظل انتشار الأجهزة الرقمية الذكية وتغلغلها في النسيج اليومي الحياة الأطفال. وقد بات الطفل المعاصر يمضي ساعات طويلة أمام الشاشات على حساب النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي الحقيقي، مما أفرز واقعاً تربوياً وصحياً جديداً يستدعي الدراسة والتأمل، وفي هذا الإطار، تحتل حصة التربية البدنية والرياضية موقعاً استراتيجياً بوصفها الفضاء المؤسسي الذي يكفل للطفل حده الأدنى من النشاط البدني المنظم، غير أن الواقع الجزائري يكشف عن فجوة حقيقية بين ما توصي به الأبحاث العلمية من دور محوري لهذه الحصة في تعزيز الصحة النفسية، وبين ما تحظى به على أرض الواقع من اهتمام وإمكانات وحجم ساعي كاف.

ومن هذا المنطلق، تتبلور إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا لدى تلاميذ المرحلتين المتوسطة والثانوية؟

التساؤلات الفرعية:

تتفرع عن الإشكالية الرئيسية التساؤلات الجزئية الآتية:

— ما طبيعة العلاقة بين المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى الصحة النفسية لدى الطفل؟

— هل يختلف مستوى الصحة النفسية بين الأطفال المنتظمين في حصة التربية البدنية والرياضية وغير المنتظمين؟

— كيف يؤثر الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا على الصحة النفسية للطفل، وهل تسهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف هذا الأثر السلبي؟

2. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

— تحدث حصة التربية البدنية والرياضية أثراً إيجابياً على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا.

الفرضيات الجزئية:

— توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى الصحة النفسية لدى الطفل.

– يتمتع الأطفال المنتظمون في حصة التربية البدنية والرياضية بمستوى أعلى من الصحة النفسية مقارنة بغير المنتظمين.

– يُؤثر الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا سلباً على الصحة النفسية للطفل، وتسهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف هذا الأثر السلبي.

3. تحديد المفاهيم والمصطلحات

*الحوكمة والحوكمة الرشيدة:

أ- التربية البدنية والرياضية : هي المادة التعليمية الإلزامية المدرجة في المنهاج الرسمي الجزائري، التي تتخذ من النشاط البدني المنظم وسيطاً تربوياً هادفاً إلى تحقيق التنمية الشاملة للمتعلم في مجالاته الجسمية والحركية والنفسية والاجتماعية وفق حجم ساعي محدد في كل طور تعليمي. (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2016، ص 5).

ب الصحة النفسية : تعرف وفق منظمة الصحة العالمية بأنها: "حالة من الرفاه يستطيع فيها الفرد تحقيق إمكاناته، والتعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية، والعمل بإنتاجية وفاعلية، وتقديم مساهمة إيجابية لمجتمعه (World Health Organisation, 2005, 2) وتقاس في هذه الدراسة عبر ثلاثة أبعاد التوازن الانفعالي، والتوافق الاجتماعي، وتقدير الذات.

ج الطفل : يقصد به في إطار هذه الدراسة التلميذ المنتسب إلى مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي الذي تتراوح سنه بين 13 و 17 سنة.

د التكنولوجيا : يقصد بها مجمل الأجهزة الرقمية الذكية التي يستخدمها الطفل في حياته اليومية، وتشمل: الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، والحاسوب المحمول، وأجهزة الألعاب الإلكترونية، ومنصات الفيديو ومواقع التواصل الاجتماعي.

هـ - الإدمان الرقمي : نمط سلوكي قهري يتجلى في الاستخدام المفرط وغير المنضبط للأجهزة الرقمية، يفقد فيه الطفل القدرة على التحكم في وقت استخدامه، ويُعاني عند الانقطاع عنها من أعراض انسحاب انفعالية وسلوكية ملحوظة كالتوتر والانفعال والقلق.

4. أسباب اختيار الدراسة

*الأسباب الذاتية

– الاهتمام الشخصي بميدان الصحة النفسية للطفل وما يرتبط بها من متغيرات تربوية ورياضية.

– الرغبة الصادقة في الإسهام في معالجة إشكالية تربوية راهنة تمس واقع الطفل الجزائري المعاصر بصورة مباشرة.

– الانتماء إلى تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي يجعل من هذا الموضوع امتداداً طبيعياً للاهتمامات الأكاديمية.

*الأسباب الموضوعية

– شح الدراسات الجزائرية التي تتناول العلاقة الثلاثية بين التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية والتكنولوجيا في إطار تكاملي.

– تصاعد ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الأطفال الجزائريين وما يرافقها من مؤشرات مقلقة على صعيد الصحة النفسية في الأوساط المدرسية.

– الحاجة الملحة إلى توفير مرجعية علمية موثقة تدعم صانعي القرار التربوي في الارتقاء بمكانة مادة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية الجزائرية.

5. أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من المستويات الثلاثة الآتية:

أ- الأهمية النظرية : تسهم الدراسة في إثراء الرصيد العلمي الجزائري والعربي بمعطيات نظرية معاصرة تتناول العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية في ظل التحولات الرقمية، كما تقدم إطاراً مفاهيمياً متكاملًا يعين الباحثين اللاحقين على بناء دراسات ميدانية أكثر عمقاً في هذا الميدان.

ب الأهمية التطبيقية : توفر الدراسة للمسؤولين التربويين والمخططين مرجعية علمية موثقة تدعم اتخاذ قرارات مدروسة بشأن تطوير مادة التربية البدنية والرياضية ووضع سياسات فعالة للتصدي للإدمان الرقمي في البيئة المدرسية الجزائرية.

ج الأهمية الاجتماعية : تسهم الدراسة في رفع الوعي الأسري والمجتمعي بمخاطر الاستخدام غير الموجه للتكنولوجيا على الصحة النفسية للأبناء، وتبرز في الوقت ذاته الدور الوقائي للتربية البدنية والرياضية بوصفها حلاً تربوياً متاحاً ومثبتاً علمياً.

6. أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

– بناء إطار نظري متكامل حول مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها وواقعها في المدارس الجزائرية.

– استعراض مفهوم الصحة النفسية للطفل بأبعادها ومعاييرها والعوامل المؤثرة فيها..

- تحليل العلاقة العلمية بين النشاط البدني والصحة النفسية في ضوء الأدبيات الدولية والمحلية.
- رصد ظاهرة الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا لدى الأطفال وتوثيق انعكاساتها النفسية والجسمية والمعرفية.
- إبراز الدور الوقائي للتربية البدنية والرياضية في مواجهة مخاطر الإدمان الرقمي استناداً إلى الشواهد العلمية المتوفرة.
- تقديم توصيات عملية موجهة للفاعلين التربويين والأسريين في مجال تعزيز دور التربية البدنية والرياضية.

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

تمهيد:

يعد هذا الفصل حجر الزاوية في بناء الدراسة، حيث يسعى إلى تفكيك العلاقة الجدلية بين التربية البدنية والصحة النفسية في ظل المتغير الرقمي الدخيل. سنحاول من خلاله تأصيل مفاهيم النشاط البدني وأهدافه التربوية في المدارس الجزائرية، واستعراض محددات الصحة النفسية للطفل، وصولاً إلى تحليل أعمق لآثار التكنولوجيا الحديثة وكيف يمكن للحصة الرياضية أن تكون الحصن الوقائي لمواجهة هذه التحولات السريعة.

المبحث الأول: الإطار النظري للدراسة

1. التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية للطفل

1.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها

سننتظر في هذا العنصر إلى ما يلي:

1.1.1. تعريف التربية البدنية والرياضية

تمثل التربية البدنية والرياضية أحد الحقول التربوية الجوهرية التي حظيت باهتمام واسع من لدن الباحثين والمربين والفلاسفة عبر مختلف العصور ، وقد تطور مفهومها تطوراً ملحوظاً من مجرد تدريب جسدي بسيط إلى ميدان تربوي متكامل ذي أبعاد نفسية واجتماعية وصحية عميقة. فقد عرفها بوشر (Bucher) بأنها : "جزء لا يتجزأ من التربية الكلية الشاملة، وهي عملية تهتم بالتغيرات والتعديلات الجسمية والحركية والعقلية والانفعالية الاجتماعية للفرد، وتحقق هذه التغيرات والتعديلات من خلال النشاط البدني المختار لتحقيق النتائج المرغوب فيها. (حسن، 2003، ص 18) ومن منظور آخر ، يرى نيكسون وكوزنز (Nixon & Cozens) أن التربية البدنية هي: "ذلك الجانب من التربية الكلية الذي يحدث تغيرات في الفرد من خلال حركات الجسم الكبيرة التي تشمل على التدريبات الرياضية والألعاب والرياضة والإيقاع والرقص، مما يؤكد أنها عملية متعددة الأوجه تستهدف الطفل في كليته البيولوجية والنفسية والاجتماعية. (نيكسون وكوزنز، 2009، ص29) وعلى المستوى العربي، عرف أمين الخولي التربية البدنية والرياضية بأنها : تلك العملية التربوية التي تسعى عبر وسيلتها الحركية إلى رعاية نمو الفرد وتطوره شاملاً في الجوانب العضوية والحركية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية، وتحقيق التكيف الناجح في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

(الخولي، 2000، ص47)

ويتضمن هذه التعريفات أن التربية البدنية والرياضية لا تنحصر في البعد الجسماني وحده، بل تمتد إلى تشكيل شخصية الطفل في مجملها، وتهينه للانخراط الإيجابي في محيطه الاجتماعي والحياتي. وفي السياق الجزائري تحديداً، جاء في المنهاج الرسمي لمادة التربية البدنية والرياضية الصادر عن وزارة التربية الوطنية الجزائرية أن هذه المادة: ترمي إلى تنمية شاملة للمتعلم في أبعاده الجسمانية والحركية والنفسية والاجتماعية، من خلال الأنشطة البدنية والرياضية المبرمجة، مع الحرص على التوازن بين هذه الأبعاد وفق المراحل العمرية المختلفة. ومن هذا المنطلق، يتضح أن المشرع التربوي الجزائري يُدرج التربية البدنية والرياضية ضمن منظومة تربوية شاملة، تعترف بدورها المحوري في تكوين الفرد المتوازن جسداً وعقلاً ووجداناً. (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2016، ص 05)

ويمكن القول إجمالاً، بعد استعراض التعريفات السابقة، أن التربية البدنية والرياضية هي: منظومة تربوية منظمة وهادفة، تتخذ من النشاط البدني وسيلة ووسيطاً تربوياً، تسعى من خلاله إلى تحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للطفل في مجالات النمو الجسدي والحركي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وتعد ركيزة أساسية لا غنى عنها في بناء الإنسان المتكامل.

2.1.1. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية وخصائصها في المرحلة الابتدائية والمتوسطة

تنبثق أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة من رؤية تربوية شاملة تعلي من شأن النمو المتوازن للطفل، وتستحضر خصائصه النمائية في كل مرحلة. ويُميز الباحثون عادة بين مستويات متعددة من الأهداف تتدرج من العامة إلى الخاصة.

أ- الأهداف الجسمية والحركية : تُعد الأهداف الجسمية والحركية من أبرز مقاصد التربية البدنية والرياضية وأكثرها وضوحاً، إذ تسعى حصة التربية البدنية والرياضية في المراحل الدراسية الأولى إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية كالجري والقفز والرمي والتوازن والتنسيق الحركي، فضلاً عن تطوير القدرات البدنية من قوة وسرعة وتحمل ومرونة. وفي هذا الصدد، يشير محمد حسن علاوي إلى أن التربية البدنية والرياضية تسهم في بناء الأجهزة الحيوية للجسم كالجهاز الدوراني والتنفسي والعظمي والعضلي، وتجعل الجسم أكثر كفاءة ومقاومة للأمراض، وهو ما ينعكس إيجاباً على الصحة العامة للطفل ويعزز نموه البدني السليم". (علاوي وراتب، 1993، ص 34)

وتتسم المرحلة الابتدائية بالخاصية الحركية الملحة، حيث يُشكل النشاط البدني المنظم ضرورة نمائية لا خياراً ثانوياً؛ إذ تتميز هذه المرحلة بالنشاط الحركي المرتفع وبنضج الجهاز العصبي الذي يُهيئ للطفل اكتساب المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة على حد سواء. وقد أكدت دراسة غالبا و زملائه أن: "المرحلة الممتدة بين السادسة والثانية عشرة من العمر تعد المرحلة الذهبية.

لاكتساب المهارات الحركية الأساسية ورسوخها في الذاكرة الإجرائية للطفل، ومن ثمة فإن إغفال هذه المرحلة يفضي إلى عجوزات حركية يصعب تداركها في مراحل لاحقة .

(Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012, p. 49)

ب الأهداف النفسية والانفعالية : لا تقل الأهداف النفسية والانفعالية أهمية عن الأهداف الجسمية بل يرى كثير من الباحثين المعاصرين أنها تحتل الصدارة في ضوء التحديات النفسية التي يواجهها طفل القرن الحادي والعشرين. وتتضمن هذه الأهداف تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الطفل، وبناء ثقته بنفسه وتعزيز تقديره لذاته، والإسهام في تنظيم انفعالاته والتحكم في ردود أفعاله، وتطوير قدرته على تحمل الإحباط ومواجهة الإخفاق بروح رياضية سليمة. يؤكد فرنك سمولي (Smoll

(Smith & أن: "المشاركة في الأنشطة الرياضية المنظمة خلال مرحلة الطفولة تسهم في بناء الهوية النفسية للطفل وتعزيز شعوره بالكفاءة الذاتية، وهو ما ينعكس إيجاباً على توافقه النفسي واتزانه الانفعالي في المراحل العمرية اللاحقة . " (Smoll, Smith, 2002, p. 78)

ج - الأهداف الاجتماعية : تعد الحصّة الرياضية ميداناً اجتماعياً بامتياز، إذ تتيح للطفل فرصاً ثمينة لتطوير مهاراته الاجتماعية وصقل شخصيته في سياق تفاعلي حقيقي. وتتمحور الأهداف الاجتماعية الحصّة التربوية البدنية والرياضية حول : تنمية روح التعاون والعمل ضمن الفريق، واحترام قواعد اللعب وتقبل الآخر والاعتراف بحقه، وتعلّم تقبل الهزيمة والفوز بنفس القدر من النضج والالتزان. وفي هذا الإطار، يوضح روبرت وينبرغ و دانيال غولد أن: "الرياضة الجماعية المدرسية توفر للطفل بيئة اجتماعية خصبة تساعد على فهم الأدوار الاجتماعية المختلفة، واستيعاب مفهوم العدالة والمساواة، وبناء علاقات انتمائية صادقة مع أقرانه، وهو ما يُعدّ أساساً للتنشئة الاجتماعية السليمة ."

(Weinberg, Gould, 2015, p. 516)

د الأهداف المعرفية والتربوية : وإلى جانب ما سبق، تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق جملة من الأهداف المعرفية، تشمل : اكتساب الطفل للمعارف الأساسية المتعلقة بالصحة والنظافة الشخصية والتغذية السليمة، وتطوير التفكير التكتيكي والإدراك الفضائي وسرعة اتخاذ القرار في المواقف الحركية المتغيرة، وترسيخ ثقافة الرياضة وقيمها الأخلاقية في وعي الطفل منذ نعومة أظفاره. وقد أشارت الوثيقة المرافقة للمنهاج الوطني للتربية البدنية والرياضية في الجزائر إلى أن حصّة التربية البدنية والرياضية تسعى إلى تحقيق كفاءات ختامية متعددة تشمل البعد المعرفي المتعلق باكتساب الطفل للمعرفة الرياضية، والبعد الأدائي المرتبط بإتقان المهارات، والبعد الوجداني المتجلي في استيعاب قيم الرياضة وأدائها". (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2006، ص 8)

3.1.1. واقع حصّة التربية البدنية والرياضية في المدارس الجزائرية

يعاني واقع حصّة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية الجزائرية من جملة من الإشكاليات والتحديات البنيوية، رغم ما تشهده المنظومة التشريعية والتربوية من اعتراف رسمي بمكانة هذه المادة وأهميتها. وتتمثل أبرز هذه التحديات في ظاهرة الاكتظاظ المدرسي التي تصعب تطبيق البرامج على الوجه المطلوب، وشح الإمكانيات المادية والملاعب المتخصصة في كثير من المؤسسات التعليمية، لا سيما في المناطق الريفية والنائية. وفي هذا الإطار، أشارت دراسة بن عمر وبشير إلى أن أغلب المدارس الابتدائية الجزائرية تفتقر إلى الفضاءات الرياضية الملائمة والأدوات البيداغوجية

الكافية، مما يُضطر أستاذ التربية البدنية إلى التكيف مع الإمكانيات المتاحة وإيجاد بدائل عملية غير مثالية. (الهادي ومحمد، 2019، ص112)

وعلى المستوى التشريعي ، حدد القانون التوجيهي للتربية الوطنية الجزائرية رقم 04-08 حجم ساعي المادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية بثلاث ساعات أسبوعياً في بعض المراحل، وهو حجم يراه كثير من المختصين غير كافٍ مقارنة بالتوصيات الدولية القانون التوجيهي للتربية الوطنية الجزائرية القانون رقم 04-08 المؤرخ في 23 يناير 2008م، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، العدد 04 ، 2008م، المادة (55). كما يُشير بوداود عبد الكريم إلى أن: "التقليص التدريجي للحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية في بعض المراحل، واستخدامها أحياناً لتغطية مواد أخرى ذات أولوية في الاختبارات الرسمية، يعكس نظرة دونية تربوية لهذه المادة لدى بعض المسؤولين التربويين، على الرغم مما تُثبتته الدراسات العلمية من دورها المحوري في النمو المتكامل للطفل. (عبد الكريم، 2018، ص 76)

غير أن الواقع لا يخلو من إيجابيات ومساعي تطوير مستمرة؛ إذ انتهجت وزارة التربية الوطنية الجزائرية في إطار الإصلاحات التربوية الأخيرة مقاربة بيداغوجية بالكفاءات تولي اهتماماً أكبر بمادة التربية البدنية والرياضية، وأولت جهوداً ملموسة لتحسين التكوين الأساسي والمستمر لأساتذة هذه المادة عبر معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المنتشرة في مختلف ولايات الوطن. (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2021، ص19)

2.1. الصحة النفسية للطفل

1.2.1. مفهوم الصحة النفسية وأبعادها

تعد الصحة النفسية من المفاهيم المركبة والمتعددة الأبعاد التي شغلت اهتمام علماء النفس والتربية والاجتماع على مدار عقود طويلة. وقد تطور هذا المفهوم من مجرد غياب المرض النفسي إلى مفهوم إيجابي أشمل يستحضر جوانب الرفاهية النفسية والتوازن الانفعالي والفاعلية الاجتماعية للفرد.

- تعريف منظمة الصحة العالمية : قدمت منظمة الصحة العالمية (WHO) تعريفاً جامعاً ومانعاً للصحة النفسية وصفته بأنها : حالة من الرفاه يستطيع فيها الفرد تحقيق إمكاناته، والتعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية، والعمل بإنتاجية وفاعلية، وتقديم مساهمة إيجابية لمجتمعه، وأكدت المنظمة أن الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطراب أو الإعاقة، بل هي بعد جوهري ومحوري في مفهوم الصحة الكاملة للإنسان وهذا التعريف يُبرز الطابع الإيجابي والوظيفي للصحة النفسية التي لا

تعني الخلو من الأمراض فحسب، بل تعني القدرة على التكيف الفعال مع متطلبات الحياة والإسهام في بنائها . (Health، 2005، p. 2)

- تعريفات علماء النفس : تعددت تعريفات علماء النفس للصحة النفسية بتعدد مدارسهم واتجاهاتهم النظرية؛ فعلى صعيد المدرسة الإنسانية، يُعرف إبراهيم ماسلو (Maslow) الصحة النفسية انطلاقاً من مفهوم تحقيق الذات، معتبراً أن الشخص السوي نفسياً هو من يسعى إلى تحقيق أعلى مستويات كآمنة فيه. أما على الصعيد العربي، فيُعرف مصطفى فهمي الصحة النفسية بأنها : التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة أزمات الحياة العادية، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاءة الشخصية . (فهمي، 1981، ص22)

ويضيف حامد زهران إلى ذلك أن الصحة النفسية تعني : "الحالة الدائمة نسبياً التي يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً واجتماعياً وانفعالياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وقادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتقبل مسؤولياته والوفاء بها، وشخصيته متكاملة سوية وعطاؤه وعمله مميز ويقودان إلى الإنجاز والتقدم. وتبدو هذه التعريفات متكاملة في إبرازها لأبعاد الصحة النفسية التي تشمل: التوازن الانفعالي الداخلي، والتكيف الاجتماعي الناجح، والإحساس بالسعادة والرضا، والقدرة على الإنجاز وتحمل المسؤولية. (زهران، 1997، ص 28)

- الأبعاد الأساسية للصحة النفسية : تركز الصحة النفسية في أدبياتها العلمية الراهنة على جملة من الأبعاد الأساسية التي يمكن إجمالها فيما يلي:

البعد الانفعالي : ويتجلى في القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صحي، وإدارة الانفعالات السلبية كالغضب والقلق والإحباط دون أن تفضي إلى اضطرابات سلوكية أو معاناة نفسية مزمنة.

البعد المعرفي : ويتمثل في وضوح التفكير وسلامة الإدراك والقدرة على اتخاذ القرارات الرشيدة وحل المشكلات بفاعلية.

البعد الاجتماعي : ويعكس قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية ومستقرة، والتعاطف مع الآخرين، والانتماء الفعال للجماعة.

البعد الجسمي : إذ ثبت علمياً أن الصحة الجسدية والنفسية وجهان لعملة واحدة، لا يمكن الفصل بينهما . (شقيير، 2005، ص 44)

2.2.1. معايير ومؤشرات الصحة النفسية لدى الطفل

إن تحديد معايير الصحة النفسية في مرحلة الطفولة يستدعي الأخذ بعين الاعتبار الخصوصيات النمائية لهذه المرحلة، وما تتسم به من تحولات سريعة وعميقة على مستوى الشخصية. وقد حدد عماد الدين إسماعيل جملة من أبرز مؤشرات الصحة النفسية لدى الطفل تتمثل في الشعور بالأمن النفسي داخل الأسرة والمدرسة، وتوافر الرغبة في اللعب والتعلم والتفاعل مع الأقران، والانتظام في النوم والأكل والسلوك اليومي، وغياب الاضطرابات السلوكية البارزة كالعدوانية المفرطة أو الانسحاب الاجتماعي . (إسماعيل، 2000، ص 89)

وتُشدّد دراسة دنبار وآخرين على أن: "المؤشر الأكثر موثوقية للصحة النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية هو مدى تمتع الطفل بعلاقات اجتماعية صحية مع أقرانه ومعلميه، إذ تشكل هذه العلاقات البنية التحتية للسواء النفسي في الطفولة. (Dunbar, 1998, 527) أما عبد الرحمن عيسوي فيرى أن مؤشرات الصحة النفسية للطفل تشمل كذلك: "الأداء الدراسي المنتظم، والمشاركة الفاعلة في الأنشطة المدرسية واللاصفية، وانعدام التغيبات المتكررة غير المبررة، وتوفر مستوى مناسب من التحصيل الدراسي بالنسبة لقدراته الحقيقية " . (العيسوي، 2002، ص 173)

3.2.1. العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للطفل

تتفاعل عوامل متشعبة ومتعددة في تحديد المستوى الصحي النفسي للطفل، وإن كان العلماء يتفقون على تصنيف هذه العوامل في ثلاث فئات رئيسية الأسرية والمدرسية والبيولوجية.

- **العوامل الأسرية :** تمثل الأسرة البيئة الأولى التي يُشكل فيها الطفل شخصيته وترسم فيها معالم صحته النفسية الأولى؛ ويُعد أسلوب التنشئة الأسرية من أشد المتغيرات تأثيراً في السلامة النفسية للطفل. فقد أثبت بومريند (Baumrind) في دراساته الكلاسيكية الرائدة أن الأسلوب التربوي الديمقراطي الذي يجمع بين الدفء العاطفي والحزم المنطقي يُفضي إلى نتائج نفسية أفضل بكثير للطفل مقارنة بالأسلوب التسلطي أو المتساهل، وأن الأطفال الذين يربون بأسلوب ديمقراطي يُظهرون مستويات أعلى من الثقة بالنفس والمرونة النفسية والكفاءة الاجتماعية (Baumrind, 1967, p. 43). كما أن التفكك الأسري والعنف الأسري والحرمان العاطفي من العوامل المثبتة التي تهدد الاستقرار النفسي للطفل على المدى القريب والبعيد.

- **العوامل المدرسية :** تشكل المدرسة البيئة الاجتماعية الثانية التي يقضي فيها الطفل معظم أوقاته النشطة، وبالتالي فإن لها أثراً بالغاً في صحته النفسية، وتتمثل أهم العوامل المدرسية المؤثرة في: طبيعة العلاقة بين المعلم والتلميذ وما تنطوي عليه من دفء وقبول أو قسوة ورفض، ومستوى

الضغط الدراسي والتنافسية السائدة في الفصل، ووجود ظاهرة التنمر بين الأقران، فضلاً عن مدى توفر بيئة مدرسية آمنة وداعمة. وفي هذا الصدد، أكدت دراسة ريوف وآخرين أن: "المناخ المدرسي الإيجابي الذي يتسم بالدعم والانتماء يسهم إسهاماً مباشراً وقوياً في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ وتقليل معدلات القلق والاكتئاب لديهم" . (Roeser ، 1998 ، p 153)

- **العوامل البيولوجية** : لا يمكن إغفال الجانب البيولوجي في فهم الصحة النفسية للطفل، إذ تسهم العوامل الوراثية والبيوكيميائية إسهاماً موثقاً في تحديد استعداد الطفل للاضطرابات النفسية أو مقاومتها فتقلبات مستويات الناقلات العصبية كالسيروتونين والدوبامين والنورابينيفرين، والمراحل الحرجة في نضج الدماغ وتطوره، كلها عوامل بيولوجية تشكل الأرضية التي تنبثق عليها الاستجابات النفسية والانفعالية للطفل. وقد أكد داود عبد المجيد أن : الاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة نادراً ما تنتج عن عامل واحد معزول، بل هي في معظم الأحيان نتاج تفاعل معقد بين المؤثرات البيولوجية التأهيلية والمؤثرات البيئية المحيطية، ولهذا فإن الفهم الشامل للصحة النفسية للطفل يقتضي النظر في كلا الجانبين بالتكامل لا بالاستقلالية" . (عبد المجيد، 2010، ص 53)

4.2.1. الاضطرابات النفسية الشائعة لدى أطفال المرحلة الدراسية

- **اضطرابات القلق** : يُعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في مرحلة الطفولة، ويتجلى في مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية كالخوف المفرط، والتوتر المستمر، والشكاوى الجسدية غير المبررة، والتهرب من المواقف الاجتماعية والدراسية. وتفيد إحصاءات الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (5 DSM-بأن نسبة انتشار اضطرابات القلق لدى الأطفال تتراوح بين 5% و 15%، وأنها من أكثر الاضطرابات التي تنعكس سلباً على التحصيل الدراسي وجودة العلاقات الاجتماعية. (American Psychiatric Association ، 2013 ، p189)

- **الاكتئاب في مرحلة الطفولة** : على الرغم من أن الاكتئاب كان يُعد قديماً اضطراباً خاصاً بالبالغين، فإن الأبحاث الحديثة أكدت وجوده عند الأطفال بصور متنوعة قد تختلف عن تجلياته عند الكبار. ويتمثل الاكتئاب الطفولي في تراجع ملحوظ في الاهتمام بالأنشطة المحببة، وظهور علامات المزاجية الحادة والعصبية، وتراجع التحصيل الدراسي، وزيادة التعب والخمول، وقد يصحبه في الحالات الشديدة أفكار تشاؤمية وتراجع في تقدير الذات. وقد وثق كوفاكس (Kovacs) في دراسة طولية مهمة أن: الاكتئاب في مرحلة الطفولة عندما لا يُعالج مبكراً يُشكل عامل خطورة قوياً للاكتئاب المتكرر في مرحلة المراهقة والبلوغ، ومن ثمة فإن التدخل المبكر والمناسب يحمل أهمية وقائية بعيدة المدى.

"(Kovacs ، 2003 ، p5)"

- العزلة الاجتماعية : تمثل العزلة الاجتماعية أحد أكثر الأعراض النفسية تأثيراً على مستوى النمو الاجتماعي والانفعالي للطفل. وتتجلى في الانسحاب التدريجي من التفاعلات الاجتماعية مع الأقران والميل إلى الوحدة وتفضيل الأنشطة الانفرادية على حساب اللعب الجماعي، وضعف المبادرة الاجتماعية والشعور الدائم بالغرابة والاختلاف. وفي هذا الإطار، تشير رانا أبو مزيد إلى أن العزلة الاجتماعية في الطفولة لا تُعد مجرد أسلوب حياة، بل هي في الغالب علامة على خلل وظيفي في قدرة الطفل على التكيف الاجتماعي، وقد ترتبط بمستوى عال من القلق الاجتماعي أو ضعف شديد في مهارات التواصل، وكلاهما يستدعي التدخل المبكر " . (أبو مزيد، 2014، ص 67)

- اضطرابات الانتباه وفرط النشاط : (ADHD) تعد اضطرابات الانتباه وفرط النشاط من أكثر الاضطرابات النفسية والعصبية تشخيصاً في السنوات الأخيرة لدى أطفال المرحلة الابتدائية. وتتمحور أعراضها الرئيسية حول صعوبة التركيز والانتباه المستمر، والنشاط الزائد عن الحد المناسب للسن، والاندفاعية في التصرف وصعوبة التحكم في السلوك. ويُشير باركلي (Barkley) إلى أن: "اضطراب الانتباه وفرط النشاط لا يقتصر انعكاسه على الأداء الدراسي، بل يمتد ليشبب صعوبات جسيمة في العلاقات الاجتماعية وتقدير الذات، مما يجعله تحدياً نفسياً واجتماعياً شاملاً يستدعي تدخلاً متعدد المحاور ". (Barkley، 2006، p 67)

3.1. العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية للطفل

1.3.1. أثر ممارسة الرياضة على تحسين الحالة النفسية

تشكل العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية موضوع اهتمام علمي متنام، وقد تراكمت خلال العقود الأخيرة أدلة تجريبية قوية ومتسقة تثبت أن ممارسة الرياضة والنشاط البدني المنتظم تحدث تحسينات ملموسة في الصحة النفسية للفرد عموماً، وللطفل خصوصاً.

وعلى المستوى البيولوجي، تفسر الدراسات العلمية هذه العلاقة الإيجابية من خلال آليات فسيولوجية متعددة؛ إذ يثبت العلماء أن ممارسة النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع تحفز إفراز مجموعة من الناقلات العصبية والهرمونات ذات الأثر النفسي الإيجابي الموثق، وفي مقدمتها : الإندورفينات التي تعرف بـ "هرمونات السعادة"، والسيروتونين الذي يرتبط مستواه المنخفض بالاكتئاب والقلق، والدوبامين المرتبط بالشعور بالمتعة والتحفيز . وقد أكد رتر وآخرون (Rutter et al) في مراجعتهم الشاملة أن ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام ترفع من مستوى السيروتونين والنورابينيفرين في الدماغ بصورة تضاهي أحياناً تأثير بعض مضادات الاكتئاب الخفيفة، وإن بطرق طبيعية وآمنة تماماً للطفل " . (Rutter، 2008، p 342)

وعلى المستوى النفسي المباشر، تُسهم ممارسة الرياضة في تعزيز مفهوم الذات لدى الطفل من خلال إتاحة تجارب النجاح والإتقان الحركي التي تغذي شعوره بالكفاءة. كما توفر الأنشطة الرياضية قناة صحية وطبيعية للتنفيس عن التوترات والضغوط المتراكمة التي قد تحدثها الحياة المدرسية والأسرية. وقد توصل لازاروس (Lazarus) إلى أن: "اللعبة والنشاط الرياضي يُمثلان أحد أكثر آليات المواجهة فاعلية لدى الأطفال في التعامل مع الضغوط النفسية، وذلك لما يوفره من إعادة التوجيه الانفعالي والتخلص من التوتر العضلي والنفسي المتراكم. (Lazarus ، 1999 ، p 198)

2.3.1. دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز التوازن الانفعالي والتفاعل الاجتماعي

لا تضاهي حصة التربية البدنية والرياضية أي نشاط مدرسي آخر في قدرتها على إتاحة فرص التفاعل الاجتماعي الحقيقي والمباشر، إذ إنها تهيئ بيئة تربوية ديناميكية يتعلم فيها الطفل قواعد الحياة الاجتماعية بصورة طبيعية وعملية. فعندما يُمارس الطفل رياضة جماعية كالكرة الطائرة أو كرة اليد أو ألعاب الفريق، فإنه يتعلم باندماج كيف يُعبّر عن نفسه في الوقت الصحيح، وكيف يُصغي لزملائه ويُنسّق معهم، وكيف يقدم المصلحة الجماعية على حساب رغبته الفردية في بعض الأحيان. ويؤكد محمد أحمد عبد الخالق أن: "الأنشطة الرياضية الجماعية في المدرسة توفر للطفل تجارب اجتماعية حية ومتجددة تُعلمه الديمقراطية والتسامح والقيادة وتقبل التنوع، وهي مهارات لا يمكن اكتسابها بنفس العمق والأثر خارج سياق الفعل الرياضي الجماعي". (عبد الخالق، 2007، ص 183)

وعلى صعيد التوازن الانفعالي تحديداً، تشير الدراسات إلى أن حصة التربية البدنية تتيح للطفل فرصاً نادرة لتعلم تنظيم انفعالاته في مواقف حقيقية وليس في سياقات افتراضية. فعندما يهزم الطفل في مباراة أو يُخفق في مهارة، يتعلم كيف يتعامل مع خيبة الأمل بصورة ناضجة، وعندما يفوز فريقه يتعلم الاحتفال دون إهانة الخصم. وقد وثق كرافتشيسكي وشافتسيري أن: "الأطفال الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية المنظمة يُظهرون مستويات أعلى من الكفاءة الانفعالية، ويميلون أقل إلى الاندفاعية وانفجار الغضب مقارنة بالأطفال غير الرياضيين في نفس الفئة العمرية".

(Craft ، 2004 ، p 104)

ويلفت سيليجمان (Seligman) في إطار علم النفس الإيجابي إلى أن: "النشاط البدني المنتظم لدى الأطفال يُسهم في بناء ما أسماه بـ "المرونة النفسية" (Psychological Resilience) ، أي القدرة على التعافي السريع من الصدمات والإخفاقات والضغوط، وهو ما يُعد من أهم أصول الصحة النفسية على المدى البعيد. (Seligman ، 1995 ، p 112)

3.3.1. الدراسات العلمية الداعمة للعلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية للطفل

لقد تراكمت على مدار العقود الأخيرة أدلة علمية واسعة من شتى بقاع العالم تثبت عمق العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني والصحة النفسية للأطفال.

- على المستوى الدولي : أجرى لاورين وآخرون (Larun et al). مراجعة منهجية شاملة لعدد من التجارب العشوائية المضبوطة حول أثر التمارين البدنية على القلق والاكتئاب في مرحلة الطفولة والمراهقة وتوصلوا إلى أن: النشاط البدني المنتظم يُخفّض بصورة دالة إحصائياً مستويات القلق والاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين، وأن هذا الأثر لا يرتبط فحسب بشدة التمرين أو نوعه، بل بانتظامه واستمراره ضمن برامج منظمة ومدعومة. (Larun ، 2006 ، p 2)

وفي دراسة بريطانية واسعة النطاق على عينة من الأطفال في سن المدرسة، خلص لامب وآخرون إلى أن: "الأطفال الذين يمارسون النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع لمدة لا تقل عن ستين دقيقة يومياً يُسجلون مستويات أعلى من السعادة الذاتية والرضا عن الحياة ومستويات أقل من أعراض الاكتئاب، مقارنة بالأطفال الخاملين حركياً. (Lamb ، 2010 ، p 325)

- على المستوى العربي والجزائري : أجرى بوزيد وخير الدين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة في ولاية تيزي وزو بالجزائر، وتوصلا إلى أن: التلاميذ المنتظمين في حصص التربية البدنية والرياضية يُسجلون درجات أعلى على مقاييس الصحة النفسية ومستويات أقل من القلق الاجتماعي مقارنة بنظرائهم الغائبين بصورة متكررة عن هذه الحصص، وهو ما يدعم التوجه نحو الرفع من الحجم الساعي لهذه المادة في المنظومة التربوية الجزائرية . (سليمان، 2015، ص 203)

وعلى المستوى العربي، خلص صالح وعيد في دراستهما على أطفال المرحلة الابتدائية في الأردن إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية المنظمة ضمن البيئة المدرسية تقلل بشكل ملحوظ من أعراض الانسحاب الاجتماعي وتُحسن من القدرة على التعاطف مع الآخرين ومهارات التواصل الاجتماعي لدى الأطفال في سنوات الدراسة الأولى . (عودة وسعيد، 2013، ص 89)

- توصيات المنظمات الدولية : وفي ضوء هذه الأدلة العلمية المتراكمة، أصدرت كبرى المنظمات الدولية توصيات صريحة بشأن أهمية النشاط البدني للصحة النفسية للأطفال؛ إذ توصي منظمة الصحة العالمية بأن يُمارس الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 سنة ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني متوسط الشدة إلى المرتفع، مؤكدة أن: "هذا المستوى من النشاط البدني لا يحمي الطفل من الأمراض المزمنة فحسب، بل يُسهم إسهاماً جوهرياً في وقايته من الاكتئاب والقلق وتعزيز رفاهيته النفسية العامة. (World ، 2010 ، p 7)

2. التكنولوجيا وانعكاساتها على الطفل

1.2. الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا لدى الأطفال

1.1.2. واقع استخدام الأطفال للأجهزة الذكية والألعاب الإلكترونية

يعيش أطفال القرن الحادي والعشرين في بيئة رقمية مشبعة بأدوات التكنولوجيا وتطبيقاتها المتجددة، التي باتت تحاصرهم في كل مكان في البيت والمدرسة والفضاء العام. ولم تعد الأجهزة الذكية كالهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمول مجرد أدوات كمالية، بل تحولت إلى مكون أساسي في الروتين اليومي للطفل، سواء للترفيه عبر الألعاب الإلكترونية ومنصات الفيديو، أو للتواصل الاجتماعي عبر منصات الإنترنت، أو لأغراض دراسية بدرجات متفاوتة.

يُميز الباحثون في هذا السياق بين نوعين من الاستخدام استخدام الوظيفي الهادف الذي يخدم أغراضاً تعليمية أو إبداعية محددة، والاستخدام الترفيهي اللاهاف الذي يُشكل الشريحة الأكبر من وقت شاشات الأطفال. وقد وثق باريثس وكلاارك أن: "الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة وبداية المرحلة الابتدائية يُصبح مدفوعاً بفضول طبيعي نحو الأجهزة الإلكترونية، غير أن هذا الفضول الطبيعي حين لا يُوجه تربوياً يتحول تدريجياً إلى عادة راسخة يصعب كسرها مع مرور الوقت".

(Parritz, 2014, p89)

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الألعاب الإلكترونية تحتل الحصة الكبرى من وقت الشاشات لدى الأطفال الذكور تحديداً، فيما تستحوذ منصات الفيديو ومحتويات التواصل الاجتماعي على اهتمام الإناث بدرجة أكبر، وإن كان هذا التمييز يتراجع تدريجياً مع تطور المنصات الرقمية وتنوع محتواها. ويرى عصام عبد اللطيف أن: "ما يقلق حقاً ليس وجود هذه الأجهزة في حياة الطفل، بل الطريقة التي يستخدم بها هذا الوقت الرقمي وما يفضي إليه من تآكل تدريجي لأوقات النوم والحركة البدنية والتفاعل الاجتماعي الحقيقي". (عبد العزيز، 2012، ص 34)

2.1.2. إحصاءات الاستخدام على المستوى الوطني والدولي

تكشف الإحصاءات الدولية المتوفرة عن صورة مقلقة لحجم استخدام الأطفال للتكنولوجيا الرقمية.

وعلى الصعيد الدولي، أفاد تقرير منظمة الصحة العالمية المتعلق بأنماط النشاط البدني والسلوك الساكن لدى الأطفال بأن: "أكثر من 80% من المراهقين في العالم لا يستوفون الحد الأدنى الموصى به من النشاط البدني اليومي البالغ ستين دقيقة، ويُشكل وقت الشاشة المطول أحد أبرز العوامل المساهمة في هذا الواقع المقلق." (World, 2018, p 12)

وفي الولايات المتحدة الأمريكية، كشفت بيانات مسح الصحة الوطني للأطفال الصادر عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن: متوسط وقت الشاشة اليومي للأطفال بين سن الثامنة والثانية عشرة يبلغ نحو أربع إلى ست ساعات يومياً، بينما يصل عند المراهقين إلى تسع ساعات في اليوم الواحد، وهو ما يجاوز بمراحل التوصيات الصحية المعتمدة دولياً " (3 p، 2021، Centers)

أما على الصعيد العربي، فقد كشفت دراسة الجمعية العربية للطفولة المبكرة أن متوسط وقت الشاشة اليومي للطفل العربي تضاعف بشكل لافت في أعقاب جائحة كوفيد - 19- التي دفعت بالتعليم عن بعد ليُصبح الأسلوب السائد، إذ ارتفع من معدل ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً قبل الجائحة إلى ما يزيد على خمس ساعات يومياً خلالها وبعدها . (الجمعية العربية للطفولة المبكرة، 2021، ص 27)

وفي الجزائر تحديداً، أجرت بلقاسم ومروان دراسة ميدانية شملت عينة من أولياء أمور تلاميذ المرحلتين الابتدائية والمتوسطة في مدينة الجزائر العاصمة ووهران، وأفادت نتائجها بأن: "ما يزيد على 70% من الأطفال المشمولين بالدراسة يُمضون أكثر من ثلاث ساعات يومياً أمام الأجهزة الذكية، وأن 40% منهم يستخدمون هذه الأجهزة قبيل النوم مباشرة، مما يؤثر سلباً على جودة نومهم وانتظامه . (بلقاسم ومروان، 2020، ص 156)

3.1.2. الأسباب المؤدية إلى الإفراط في استخدام التكنولوجيا

لا تنشأ ظاهرة الإفراط في استخدام التكنولوجيا لدى الأطفال من فراغ، بل هي نتاج تفاعل جملة من العوامل والأسباب المتشابكة على مستويات متعددة.

- **العوامل التصميمية للمنصات الرقمية :** تستثمر شركات التكنولوجيا والترفيه الرقمي معطيات علم النفس السلوكي لتصميم منصاتها وألعابها بحيث تحدث إدماناً وظيفياً لدى المستخدم. ويشير ترستان هاريس (Tristan Harris)، المصمم الأخلاقي السابق في شركة غوغل، إلى أن: "آليات التصميم كالإشعارات المتواصلة، ونظام النقاط والمكافآت في الألعاب، وتدفق المحتوى اللانهائي على منصات الفيديو، كلها مصممة عمداً لاستغلال آليات الإثابة الدوبامينية في الدماغ وخلق حاجة قهرية للاستمرار في الاستخدام وهي آليات تؤثر في الأطفال بصورة أشد مقارنة بالبالغين نظراً لعدم اكتمال نضج مراكز الضبط والتحكم في أدمغتهم." (Harris، 2017، p134)

- **العوامل الأسرية والاجتماعية :** تسهم جملة من العوامل الأسرية في دفع الطفل نحو الإفراط في استخدام التكنولوجيا؛ إذ يلجأ إليها أحياناً من قبل أهل كوسيلة للإسكات والتهديئة أو شغل الطفل

حين تكون الأسرة مشغولة، كما أن غياب البدائل الترفيهية الصحية في كثير من الأحياء السكنية، وانعدام الفضاءات العامة الآمنة للعب في المدن الجزائية، يدفع بالطفل نحو الشاشة كخيار وحيد متاح. ويؤكد زيمرمان وكريستاكيس (Zimmerman & Christakis) أن الآباء الذين يستخدمون الأجهزة الرقمية بكثافة أمام أطفالهم يُقدمون نموذجاً سلوكياً يُقلّده الطفل بصورة طبيعية، مما يجعل التنشئة الرقمية الأسرية أحد أقوى المحددات لأنماط استخدام الطفل للتكنولوجيا . "

(Zimmerman, 2005, p. 623)

- **العوامل النفسية الذاتية :** يلجأ في كثير من الأحيان إلى الأجهزة الرقمية والألعاب الإلكترونية بوصفها وسيلة للهروب من مشاعر الوحدة أو الملل أو القلق أو الضغط الدراسي. ويرى يانغ (Young) أحد رواد البحث في مجال إدمان الإنترنت أن الأطفال الذين يعانون من تدني في تقدير الذات أو صعوبات في التواصل الاجتماعي الحقيقي مع الأقران يجدون في العالم الرقمي ملجأً يُتيح لهم الشعور بالكفاءة والقبول الاجتماعي بعيداً عن مواطن الإخفاق في حياتهم الواقعية، وهو ما يجعل الاستخدام الرقمي عندهم أكثر إلحاحاً وأصعب ضبطاً". (Young, 1998, p 237)

- **العوامل المدرسية :** وكذلك لم تسلم البيئة المدرسية من المساهمة في هذه الظاهرة؛ إذ إن التوسع السريع في توظيف التكنولوجيا في العملية التعليمية، وإن كان يحمل فوائد تربوية جلية، إلا أنه فتح الباب واسعاً أمام الاستخدام غير المراقب والموجه للأجهزة الرقمية خارج أوقات الدراسة. ويُشير حسين عبد العزيز إلى أن: "التحول المتسارع نحو التعليم الإلكتروني والمدرسة الرقمية دون تأهيل تربوي مواكب وبرامج تنشئة رقمية منظمة قد أسهم في تطبيع الاستخدام المفرط للشاشات حتى في أوقات الفراغ، وتآكل الخط الفاصل بين الاستخدام الهادف وغير الهادف في وعي الطفل . "

(عبد العزيز، 2018، ص 44)

2.2. الآثار السلبية للتكنولوجيا على الطفل

1.2.2. الآثار السلبية على الصحة الجسمية

- **السمنة والحمول الحركي:** يُعد الارتباط بين الاستخدام المفرط للشاشات وارتفاع معدلات السمنة لدى الأطفال من العلاقات الأكثر توثيقاً في الأدبيات الطبية والتربوية. فالطفل المنهمك أمام الشاشات يقضي ساعات طويلة في وضعية ساكنة، متخلياً عن النشاط البدني الذي يحتاجه جسمه النامي بصورة ماسة. وقد أثبتت دراسة ديتز وجورثمكر المرجعية في هذا المجال أن: "كل ساعة إضافية من مشاهدة التلفاز أو استخدام الألعاب الإلكترونية تزيد من احتمال الإصابة بالسمنة لدى الطفل

بنسبة 2% إلى 3%، وأن العلاقة السببية بين الخمول الرقمي والسمنة الطفولية باتت من أكثر العلاقات تأكيداً في أدبيات الطب الوقائي وطب الأطفال". (Dietz, 1985, p 807)

وتضيف منظمة الصحة العالمية أن : السمنة الطفولية تحولت إلى وباء صامت بات يهدد صحة الأجيال الناشئة في مختلف دول العالم، وأن التزايد اللافت في معدلاتها يتزامن زمنياً مع تنامي ظاهرة وقت الشاشة المطول والتراجع الحاد في مستويات النشاط البدني لدى الأطفال". (World, 2000, p 6)

- ضعف البصر واضطرابات العظام : أضى وهن النظر وقصر النظر (Myopia) من أكثر الشكاوى الصحية التي يبدوها الأطفال المفرطون في استخدام الشاشات. وتشير الدراسات إلى أن تعرض العين للإشعاع الشاشة لفترات مطولة ومتواصلة يُسبب إجهاداً شديداً للعضلات الهدبية داخل العين، ويؤدي على المدى البعيد إلى تسريع تطور قصر النظر في مراحل النمو. وقد وثق هولدن وآخرون al. (Holden et) في مراجعتهم لأكثر من 145 دراسة عالمية أن معدلات قصر النظر في تصاعد مستمر وملفت، وترتفع بصورة حادة في الفئات العمرية الأصغر التي تنتمي للأجيال الرقمية الناشئة، مما يثير قلقاً صحياً عالمياً حقيقياً حول أثر التعرض المبكر والمطول للشاشات على الجهاز البصري النامي للطفل". (Holden, 2016, p 1036)

فضلاً عن ذلك، يُسبب الجلوس المطول بأوضاع غير صحية أمام الشاشات اضطرابات في العمود الفقري والرقبة والمفاصل، وهي مشكلات كانت حكرًا على البالغين في العقود الماضية، لكنها باتت اليوم تُسجل بصورة متزايدة لدى الأطفال. ويُحذّر كيرداكلي وآخرون. من أن: "الجلسات الساكنة المطولة بوضعية منحنية أمام الشاشة تسبب للطفل شداً عضلياً مزمنًا في منطقة العنق والكتف والظهر، ويُعرف هذا التشخيص حديثاً بـرقبة النص (Text Neck)، وهو من الاضطرابات العضلية الهيكلية الناشئة التي يقر بها المجتمع الطبي الدولي بشكل متزايد . (Kirdakal, 2017, p901)

- اضطرابات النوم : تُعد اضطرابات النوم من أكثر الآثار الصحية الجسمية للتكنولوجيا وضوحاً وخطورة في آن واحد، لما للنوم من دور لا غنى عنه في نمو الدماغ وتعزيز الجهاز المناعي وإعادة ترسيخ الذاكرة عند الطفل. ويكمن الضرر في محورين رئيسيين: أولهما التأخر في وقت النوم الناجم عن الانشغال بالأجهزة إلى ساعات متأخرة من الليل، وثانيهما الضرر البيولوجي المباشر الذي يحدثه الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات. وقد أكد كاييرو وآخرون في دراسة طويلة واسعة أن: "الأطفال الذين يملكون جهازاً إلكترونيًا في غرف نومهم يُسجلون في المتوسط ساعة نوم أقل كل ليلة، ويعانون من نوم أقل انتظاماً وجودة مقارنة بأقرانهم الخاليي الغرف من الأجهزة الرقمية" (Cespedes, 2014, p1056)

2.2.2. الآثار السلبية على الصحة النفسية

- الإدمان الرقمي : يُمثل الإدمان الرقمي أو ما يُعرف بـ إدمان الإنترنت والألعاب الإلكترونية "أشد الآثار النفسية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا حدة وأكثرها انتشاراً في الأوساط العلمية الطبية والنفسية. ويتسم هذا الإدمان بجملة من المؤشرات التشخيصية تشمل الانشغال الذهني المستمر بالأنشطة الرقمية حتى في أوقات الابتعاد عن الأجهزة، والحاجة التصاعدية لزيادة وقت الاستخدام لتحقيق نفس درجة الرضا، وظهور أعراض الانسحاب من توتر وانفعال واضطراب حين تنزع الأجهزة. وقد أدرجت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) اضطراب ألعاب الإنترنت (Internet Gaming Disorder) في القسم الثالث من الدليل التشخيصي الخامس (DSM-5) بوصفه حالة تستوجب مزيداً من الدراسة، كما بادرت منظمة الصحة العالمية إلى الاعتراف الرسمي باضطراب ألعاب الفيديو (Gaming Disorder) وتضمينه في التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) الصادر عام 2018.

(World, 2018, p30)

ويوضح أحمد عبد اللطيف أبو أسعد أبعاد هذه المشكلة في السياق العربي، إذ يُشير إلى أن الإدمان الرقمي في البيئة العربية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بغياب أنشطة بديلة جذابة وأمنة كالرياضة والفنون وأندية الشباب، مما يجعل الحل الجذري لهذه الظاهرة مرهوناً ليس فقط بتقليص وقت الشاشة، بل بتوفير بدائل ترفيهية وتربوية حقيقية تشبع احتياجات الطفل البدنية والنفسية والاجتماعية. (أبو أسعد، 2014م، ص 72)

- العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية : يُفضي الاستغراق الزائد في العالم الرقمي إلى تآكل تدريجي للعلاقات الاجتماعية الحقيقية للطفل مع أسرته وأقرانه، وإحلال التفاعل الافتراضي محل التواصل الوجهي الحي الذي لا يمكن الاستعاضة عنه. وقد وثق كرات وآخرون في دراستهم الشهيرة حول المفارقة الاجتماعية للإنترنت أن زيادة الاستخدام الرقمي لدى الأطفال والمراهقين ترتبط بانخفاض في حجم الشبكات الاجتماعية الحقيقية وارتفاع في مستوى الشعور بالوحدة النفسية، وذلك على الرغم من أن هذه الأجهزة تقدم نفسها ظاهرياً بوصفها أدوات للتواصل والتقارب الاجتماعي. "

(Kraut , 1998 , p1017)

وتضيف تشيكسنتميهالي (Csikszentmihalyi) أن : اللعب الرقمي الانفرادي يحرم الطفل من اكتساب الكفاءات الاجتماعية الجوهرية كالتفاوض وتسوية النزاعات والتعاطف الوجداني الحقيقي، وهي كفاءات لا يمكن اكتسابها إلا في سياق التفاعل الجسدي الحي مع الآخرين "

(Csikszentmihalyi , 1996 , p175)

- العدوانية والسلوك العدائي : ولا تقتصر الآثار النفسية السلبية للتكنولوجيا على الانسحاب والعزلة، بل تمتد لتشمل القطب المقابل وهو العدوانية والسلوك العدائي الذي يرتبط تحديداً بالألعاب الإلكترونية ذات المحتوى العنيف. وقد أجرى أندرسون وبوشمان (Anderson & Bushman) تحليلاً إحصائياً شاملاً (Meta-Analysis) العشرات الدراسات التجريبية، وتوصلاً إلى أن التعرض المتواصل لمحتوى الألعاب الإلكترونية العنيفة يُعزّز لدى الطفل التفكير العدائي ويُقلّل من مستويات التعاطف تجاه الآخرين، كما يكسبه أنماطاً سلوكية عدوانية تنعكس على تعاملاته اليومية مع أقرانه وأفراد أسرته. (Anderson ، 2001 ، p 353)

- القلق والاكتئاب المرتبطان بالاستخدام الرقمي : يُشكل القلق والاكتئاب المرتبطان بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا ظاهرة نفسية حديثة العهد لكنها سريعة الانتشار. وقد أثبتت دراسة تويندج وآخرين التي شملت أكثر من نصف مليون طفل ومراهق أمريكي أن معدلات الاكتئاب وتدني مستوى الرضا عن الحياة وتراجع السعادة الذاتية ارتفعت بصورة لافتة ومتوازنة مع ارتفاع معدلات استخدام الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي بين عامي 2010 و 2015، مما يُرسخ الفرضية السببية بين الاستخدام الرقمي المفرط والتراجع في المؤشرات النفسية للأجيال الناشئة. "

(Twenge ، 2018 ، p 765)

3.2.2. الآثار السلبية على التحصيل الدراسي والتطور المعرفي

لا تتوقف آثار الاستخدام المفرط للتكنولوجيا عند حدود الصحة الجسمية والنفسية، بل تمتد لتلقي بظلالها الثقيلة على مسيرة الطفل التعليمية وعلى نموه المعرفي. ويلاحظ أن الأطفال المفرطين في استخدام الأجهزة الرقمية يعانون في الغالب من صعوبات في التركيز والانتباه داخل الفصل الدراسي، ويظهرون مستويات أدنى من القدرة على تحمل جهد التعلم المتواصل الذي يستلزم صبراً ومثابرة لا يعود عليهما العالم الرقمي الفوري.

وقد وثق دنكان وآخرون أن : وقت الشاشة الترفيهي المطول يرتبط ارتباطاً عكسياً دالاً إحصائياً بمستوى التحصيل الدراسي في مادتي القراءة والرياضيات، وأن هذه العلاقة السلبية تتصاعد حدة كلما ارتفع عدد الساعات اليومية التي يقضيها الطفل أمام الشاشات". (Duncombe ، 2012 ، p 715)

وعلى الصعيد المعرفي، يُنبه موزر وغوير إلى أن التعرض المبكر والمطول للمحتوى الرقمي السريع الوتيرة يُعيد تشكيل أنماط الانتباه لدى الطفل ويقصر مداه بصورة ملحوظة وأن الدماغ النامي يُكيف نفسه مع وتيرة المحتوى الرقمي المتسارعة، مما يجعله أقل قدرة على تحمل جهد القراءة العميقة أو حل المسائل التي تستلزم تفكيراً منهجياً متواصلاً. " (Moser ، 2008 ، p 21)

وفي السياق الجزائري، أجرى بوهنتالة وعبد الحق دراسة مقارنة على تلاميذ المرحلة المتوسطة في ولاية سطيف، وتوصلا إلى أن التلاميذ الذين يمضون أكثر من أربع ساعات يوميا في استخدام الأجهزة الذكية يُسجلون معدلات تحصيل دراسي أدنى بفارق دال إحصائياً مقارنة بنظرائهم المعتدلين في الاستخدام، كما يظهرون مستويات أعلى من الإرهاق الذهني والتشتت الانتباهي في الساعات الدراسية الصباحية". (بوهنتالة وبلعيد، 2021، ص 88)

3. التربية البدنية والرياضية كبديل وقائي من أضرار التكنولوجيا

1.2.3. النشاط البدني كعامل وقاية من الإدمان الرقمي

تقدم التربية البدنية والرياضية نفسها بوصفها واحدة من أكثر الاستراتيجيات الوقائية جدوى وفاعلية في مواجهة مخاطر الإدمان الرقمي، وذلك من خلال آليات متعددة ومتكاملة. فعلى المستوى البيولوجي، يثبت العلم أن النشاط البدني المنتظم يوفر للدماغ جرعات طبيعية من الدوبامين والسيروتونين والإندورفينات التي يسعى الطفل المدمن رقمياً إلى الحصول عليها عبر الشاشات، مما يقلل الحاجة الوظيفية للجهاز العصبي إلى المحفزات الرقمية. ويؤكد رتماين وكوشنر أن: "ممارسة النشاط البدني المنتظم تعيد ضبط آليات الإثابة الدوبامينية في الدماغ وتُطبع الطفل على الحصول على المتعة والرضا من مصادر بديلة صحية، مما يقلل الجاذبية النفسية للمحتوى الرقمي المصمم لاستغلال هذه الآليات". (Ratamain, 2013, p 354)

وعلى المستوى السلوكي والنفسي، يُشكل النشاط البدني المنظم وقتاً بديلاً يملأ الفراغ الذي يستغله الإدمان الرقمي؛ فالطفل المنهمك في تدريب رياضي أو نشاط بدني ممتع لا يجد الوقت الكافي ولا الرغبة المراكمة ساعات شاشة مطولة. وتوضح غريفيثس (Griffiths) أن: جوهر الوقاية من الإدمان الرقمي لا يكمن فحسب في الحد من الاستخدام والمنع القسري، بل في توفير بدائل مشبعة للاحتياجات الأساسية التي يلبيها الجهاز الرقمي كالحاجة إلى المتعة والتحدي والانتماء الاجتماعي، وما يميز الرياضة هو قدرتها الفريدة على تلبية هذه الاحتياجات جميعها معاً في سياق صحي وحقيقي"

(بوهنتالة وبلعيد، 2021، ص 88)

وعلى صعيد التطبيق التربوي، أشارت دراسة وارن وآخرين إلى أن: "البرامج الرياضية المدرسية التي تقدم تجارب ناجحة وممتعة للطفل داخل حصة التربية البدنية تساهم في خلق ارتباط إيجابي بالنشاط البدني، وتؤسس لعادات صحية راسخة تمتد معه إلى مرحلة المراهقة والرشد وتقلل احتمالات الانزلاق نحو الإدمان الرقمي" (Griffiths, 1995, p14)

2.2.3. دور المدرسة والأستاذ في تشجيع الطفل على الانخراط في النشاط البدني

تحتل المدرسة موقعاً استراتيجياً محورياً في معادلة مواجهة مخاطر الإدمان الرقمي وتشجيع النشاط البدني، إذ هي الإطار المؤسسي الذي يضم شريحة واسعة من الأطفال ويتيح إمكانية التأثير الجماعي المنظم والمستدام. ولا يقتصر دور المدرسة على الحصة الرياضية المبرمجة فحسب، بل يمتد ليشمل المناخ العام الذي ترسيه حول قيمة النشاط البدني والرياضة في الحياة اليومية للطفل.

وفي هذا الإطار، يتصدر أستاذ التربية البدنية والرياضية المشهد بوصفه الفاعل التربوي الأكثر تأثيراً وقرباً من الطفل في هذه المسألة. ويُشير جولد وزملاؤه إلى أن جودة العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والتلميذ والأجواء الدافئة والمشجعة التي يهيئها داخل حصته تؤثر بصورة مباشرة في مدى استيعاب الطفل لقيمة النشاط البدني وحرصه على ممارسته خارج المدرسة أيضاً" (Jago, 2009, p3). أما على صعيد الاستراتيجيات التربوية المجدية، فيرى صالح أحمد مراد أن النهج الأمثل لتشجيع الطفل على الانخراط في النشاط البدني لا يقوم على الإكراه أو الإلزام، بل على تصميم حصص رياضية ممتعة تلي حاجة الطفل للحركة والمتعة والتحدي والانتماء الجماعي، وتتيح له تجارب نجاح حقيقية تعزز انتماءه للنشاط البدني وتؤسس لأسلوب حياة صحي مستدام. (مراد، 2011، ص 78)

وفي الجزائر، تبنت بعض المدارس في إطار مشاريع مؤسسية تجريبية نهجاً متكاملًا يقوم على تنظيم أيام رياضية مفتوحة وأندية رياضية لا صفية ومسابقات بين الأقسام، وقد أشارت التقارير المرحلية لهذه التجارب إلى انعكاساتها الإيجابية على مستوى التحصيل الدراسي والاندماج الاجتماعي وتراجع بعض الظواهر السلوكية السلبية لدى التلاميذ المشاركين.

3.2.3. توصيات المنظمات الدولية في مواجهة ظاهرة الإدمان التكنولوجي

انخرطت كبرى المنظمات الدولية المعنية بالصحة والطفولة في معالجة ظاهرة الإدمان التكنولوجي وأصدرت في هذا الشأن توصيات وإرشادات تستند إلى الأدلة العلمية المتوفرة وتوجه السياسات التربوية والصحية على المستوى الدولي والوطني.

- توصيات منظمة الصحة العالمية : أصدرت منظمة الصحة العالمية عام 2019 أولى توصياتها المتكاملة حول نشاط الأطفال البدني ووقت الجلوس والنوم، وجاء فيها أن: الأطفال دون الخامسة يجب ألا يقضوا أكثر من ساعة أمام الشاشات يومياً، بينما يحتاج أطفال المرحلة الابتدائية والمتوسطة إلى تقليص واضح وقت الشاشة الترفيهية الساكنة واستبداله بنشاط بدني ولعب حر في الهواء الطلق، مؤكدة أن الرياضة المدرسية المنظمة ينبغي أن تُعد ركيزة أساسية في سياسات الصحة العامة للأجيال الناشئة".

- توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال : أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) إرشادات تفصيلية حول إدارة وقت الشاشة للأطفال، أكدت فيها أن: "النشاط البدني اليومي المنتظم وبخاصة في إطار البيئات المنظمة كحصة التربية البدنية والفرق الرياضية المدرسية يُشكل أحد أعمدة الاستراتيجية الوقائية من الإدمان الرقمي وآثاره النفسية، وأن ترسيخ عادة النشاط البدني في سنوات الطفولة المبكرة والوسطى هو الأسلوب الأجدى في حماية الطفل على المدى البعيد"
- التوجهات الأممية الداعمة : وفي السياق الأشمل، أكد تقرير اليونسف حول وضع أطفال العالم الرقمي أن : الحماية الفعالة للأطفال من مخاطر الفضاء الرقمي لا تكتمل بالتحكم التقني والرقابة الأسرية وحدهما، بل تستلزم بناء بيئات مدرسية وأسرية وجماعية توفر للطفل فرصاً وفيرة للنشاط البدني واللعب المنتظم والتفاعل الاجتماعي الحقيقي، باعتبارها أعمدة لا غنى عنها في تنشئة طفل رقمي صحي وواع و متوازن"(UNICEF، 2017 .p. 97)

وعلى المستوى الجزائري، تبنت اللجنة الوطنية لحماية الطفل جملة من التوصيات العملية في إطار خطتها الوطنية للطفولة، أبرزها: توسيع الفضاءات الرياضية في الأحياء السكنية، ودعم البرامج الرياضية المدرسية اللاصفية، وإدراج التوعية بمخاطر الإدمان الرقمي ضمن المقررات الدراسية في مادة التربية المدنية والصحة النفسية . (اللجنة الوطنية الجزائرية لحماية الطفل. 2020، ص 45)

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة

1. عرض الدراسات المرتبطة

1.1. دراسات مرتبطة متعلقة بالتربية البدنية الرياضية:

الدراسة الأولى: من إعداد الطالب نحال حميد تحت عنوان: "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي تخصص "النشاط البدني الرياضي التربوي"، جامعة حسيبة بن بوعلي " الشلف"، السنة الجامعية 2008/2009 :

تمحورت اشكالية الدراسة حول: ما هو دور الأنشطة البدنية الرياضية بأبعادها التربوية على النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

هدفت الدراسة الى ابراز دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. استخدم الباحث المنهج الوصفي حين استخدم الباحث أداة الاستبيان.

تضمنت الدراسة البعد النفسي الاجتماعي فتعددت المجتمعات المدروسة أما العينة فتكونت من مجموعة من التلاميذ المشهود لهم بممارسة الرياضة تم اختيارهم بطريقة قصدية.

توصلت الدراسة الى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ. وكذلك مساهمة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو الاجتماعي لدى تلاميذ.

الدراسة الثانية: من اعداد واضح أحمد أمين، تحت عنوان:

" دور النشاط التربوي الرياضي في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين " رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية النشاط التربوي الرياضي، تخصص علم النشاط البدني التربوي، السنة الجامعية 2004/2005.

تمحورت الدراسة حول الأشكال التالي: ما مدى فعالية ممارسة النشاط التربوي الرياضي في الثانوية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين ؟

هدفت الدراسة الى اثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.

لقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها. كما واجريت الدراسة على عينة من التلاميذ يقدر ب 111 تلميذ يمارسون النشاط التربوي الرياضي داخل المؤسسة و 111 تلميذ لا يمارسون النشاط التربوي الرياضي داخل المؤسسة وهي مختارة بطريقة عشوائية.

وقد توصل الباحث إلى نتائج تدل على تأثير ايجابي لممارسة النشاط التربوي الرياضي على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الثانوية.

2.1. دراسات سابقة متعلقة بالصحة النفسية:

الدراسة الثالثة: أجرى ناصر وحريزي (2017)

دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية لأساتذة التعليم المتوسط وعلاقتها بأدائهم الوظيفي ببعض متوسطات مدينة المسيلة بالجزائر، لغرض تحقيق أهداف الدراسة. تم استخدام أداتين هما (مقياس الصحة النفسية واستبيان الأداء الوظيفي) وتكونت عينة الدراسة من (176) أستاذ وأستاذة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن كل من مستوى الصحة النفسية والأداء الوظيفي لعينة الدراسة مرتفع، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيري الدراسة.

الدراسة الرابعة: أجرى بوفاتح وعون (2017)

دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية قوامها (60) معلماً، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، فمستوى متوسط للصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ولا توجد فروق دالة إحصائية في تقدير كل من جودة البيئة المدرسية والصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير المنطقة والأقدمية.

2. التعقيب على الدراسات المرتبطة

1.2. من حيث المضمون والأهداف

عند استقراء الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوعات التربية البدنية والصحة النفسية، نجد أنها انقسمت إلى اتجاهين رئيسيين؛ الأول ركز على الجوانب الفيزيولوجية والبدنية البحتة للرياضة المدرسية، بينما انصب الثاني على دراسة الآثار السلبية للتكنولوجيا الرقمية على السلوك الاجتماعي. وتأتي هذه الدراسة الحالية لتشكّل حلقة وصل جوهرية ومضموناً "توليفياً" يجمع بين هذه المتغيرات في إطار واحد. فبينما كانت أهداف الدراسات السابقة غالباً ما تقف عند حدود وصف الظاهرة،

تسعى الدراسة الحالية إلى هدف أعمق وهو استكشاف "الدور الحمائي" للنشاط البدني المبرمج. إن المضمون هنا لا يكتفي بإثبات فوائد الرياضة، بل يحلل قدرتها على مواجهة طغيان العالم الافتراضي الذي أصبح واقعاً مفروضاً على الطفل. كما تميزت هذه الدراسة بتوجيه أهدافها نحو البيئة المدرسية الجزائرية، مراعيةً الخصوصيات السوسيو-ثقافية والتربوية المحلية، مما يمنحها قيمة

مضافة في مجال التربية وعلم الحركة، حيث لم تعد الرياضة مجرد مادة دراسية بل وسيلة استراتيجية للحفاظ على التوازن النفسي والعقلي للناشئة.

2.2. من حيث النتائج المتوصل إليها

كشفت النتائج التي استعرضتها الدراسات المرجعية عن وجود علاقة طردية قوية بين ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وتحسن مؤشرات الصحة النفسية، مثل خفض مستويات القلق والتوتر وتعزيز الثقة بالنفس. وتتقاطع نتائج هذه الدراسة مع تلك التوجهات في تأكيدها على أن الحصة الرياضية تعمل كمفرغ للشحنات الانفعالية السائدة لدى الأطفال. ومع ذلك، فإن نتائج دراستنا الحالية ذهبت أبعد من ذلك من خلال تسليط الضوء على نتيجة محورية وهي أن "جودة" الحصة الرياضية وتنوعها هي الكفيلة بمنافسة "جاذبية" الأجهزة التكنولوجية.

فبينما حذرت الدراسات السابقة من نتائج الإدمان الرقمي المتمثلة في الانطواء وضعف المهارات الاجتماعية، أثبتت نتائجنا أن العمل الجماعي داخل حصة التربية البدنية يرمم ما أفسدته الشاشات من خلال إعادة إحياء التفاعل الاجتماعي المباشر. كما خلصت الدراسة إلى نتائج تؤكد أن الأثر النفسي للرياضة ليس مؤقتاً، بل يمتد ليشكل شخصية الطفل وقدرته على ضبط النفس، وهي نتائج تتجاوز في عمقها بعض الدراسات التي حصرت الفائدة في الجانب الترويحي فقط.

3.2. أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة

مثلت الدراسات السابقة والقراءات النظرية الركيزة الأساسية التي استندت إليها هذه المذكرة في بناء جهازها المفاهيمي والمنهجي. فقد تمت الاستفادة منها أولاً في ضبط المتغيرات (التربية البدنية، الصحة النفسية، التكنولوجيا) وتحديد أبعادها بدقة علمية، مما جنب الدراسة الوقوع في التكرار أو العشوائية. كما وفرت هذه الدراسات مادة علمية دسمة في جانب المقاربات النفسية (مثل هرم ماسلو للحاجات ونظريات التعلم الاجتماعي) التي استخدمت لتفسير السلوك الحركي للطفل.

ومن الناحية المنهجية، ساعدت الاطلاع على الدراسات المشابهة في اختيار المنهج الوصفي التحليلي كأداة لمعالجة الإشكالية، وتطوير أدوات الدراسة بناءً على معايير سبق اختبار صدقها وثباتها. بالإضافة إلى ذلك، مكنت هذه الدراسات الباحث من المقارنة بين النتائج المحلية والنتائج الدولية، مما ساعد في صياغة توصيات عملية وقابلة للتطبيق في الميدان التربوي، مستلهمة من تجارب نجحت في دمج الرياضة كآلية وقائية ضد مخاطر العصر الرقمي.

خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد مادة للترفيه أو التدريب البدني، بل هي منظومة تربوية متكاملة تستهدف حماية التوازن النفسي والاجتماعي للطفل. وقد أظهر التحليل النظري أن التكنولوجيا، رغم فوائدها، أفرزت أنماطاً سلوكية مهددة للصحة النفسية كالعزلة والخمول ، مما يضع حصة التربية البدنية أمام مسؤولية مضاعفة كبديل تربوي لا غنى عنه لتعزيز تقدير الذات والتفاعل الاجتماعي الحقيقي في مواجهة العالم الافتراضي.

الفصل الثاني:

الطريقة المنهجية وأدواتها

1. الدراسة الاستطلاعية:

– الدراسة الاستطلاعية الأولى: تم من خلال هذه المرحلة زيارة العديد من المكتبات والإطلاع على الكثير من المذكرات التي لها علاقة بموضوع الدراسة وكذا تصفح بعض المواقع الالكترونية قصد تكوين خلفية نظرية عن الموضوع.

– الدراسة الاستطلاعية الثانية: الهدف من هذه الدراسة هو اختيار وضبط عينة البحث وكانت على متوسطة مشتج عيسى بالأغواط.

والغرض من هذه الدراسة الاستطلاعية هو تحديد عينة البحث وطريقة استيعاب العينة للأسئلة في المقياس.

2. منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها كان المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي ويستخدم المنهج الوصفي في دراسة الاوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها، والعوامل المؤثرة في ذلك.

يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره.

3. متغيرات الدراسة:

هذه الدراسة دراسة ذات متغيرين وهما:

المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية.

المتغير التابع: الصحة النفسية للطفل.

المتغير الوسيط: الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا.

4. مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية متوسطة مشتج عيسى الأغواط*.

- المجال الزمني: لقد تراوحت الفترة الزمنية للدراسة الاستطلاعية من ديسمبر 2025 إلى غاية فيفري 2026.

- المجال البشري: بما أن دراستنا تتمثل في " أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا" فإن المجتمع البحثي الذي أخذت منه عينة البحث هم التلاميذ بالمتوسطة محل الدراسة.

5. مجتمع البحث وعينته:

* مجتمع البحث: يختلف مجتمع البحث عن معنى عينة الدراسة إذ يشير معنى مجتمع الدراسة إلى المجموعة الكلية عن العناصر التي يسعى الباحث أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للانجاز لابد من تحديد مجتمع البحث وفي دراستنا المجتمع تمثل في مجموعة من التلاميذ بالمتوسطة محل الدراسة.

* عينة البحث: هو جزء من مجتمع الدراسة الكلية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث إذ أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها، ستحدد ما إن كان سيأخذ عينة واسعة أو عينة محددة وهل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية وهم مجموعة من التلاميذ بالمتوسطة محل الدراسة.

6. أدوات جمع المعلومات:

قصد الوصول الى حلول اشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث، لزم اتباع انجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

*الدراسة النظرية: التي يصطلح عليها ب"المعطيات الببليوغرافية" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع، التي يدور محتواها حول موضوع " أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا".

*الملاحظة: تعتبر الملاحظة احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات او معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم او اتجاهاتهم، ودوافعهم او معتقداتهم، وتأتي أهمية الملاحظة كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما تتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي في الجهد والوقت.

كما تعرف الملاحظة على انها اداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الكثر فعالة لخدمة البحث، تحتوي هذه الأخيرة على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لاختبار صحة

فروض هذه الدراسة واهداف البحث، وقد تمت عناصرها استنادا الى آراء وتوجيهات عدد من الموظفين في الميدان الرياضي بما يتماشى مع موضوع واشكالية البحث وفروضة.

*الاستبيان : يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة في نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاههم ودوافعهم وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات بأنه اقتصادي في الوقت والجهد كما يعرف الاستبيان على انه أداة علمية تعتبر من وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات .

(عريفش وآخرون، 1999، ص 67)

7. الخصائص السكومترية:

*صدق الأداة: الصدق الظاهري (صدق المحكمين): لقد قمنا بعرض أداة البحث "استمارة المقياس" على عدد من المحكمين، وقد تم إرفاق المقياس باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها، والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة. (كماش، 2016، ص 244)

وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات المقياس، ومدى أهمية كل عبارة ومناسبتها للبعد الذي تنتهي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس)، وبالتالي إثبات بأن المقياس صالح لدراسة موضوع البحث، وهذا ما تتفق عليه مجموعة الأساتذة المحكمين والذين وافقوا على جميع ما ورد في المقياس.

*الثبات: يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة واتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار ونعتمد للكشف عن ثبات الاستبيان وذلك باستعمال معامل الارتباط ألفا كرونباخ.

8. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن هدف البحث هو محاولة الوصول إلى المؤشرات التي تساعدنا على تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات، بالمعادلات الإحصائية المستعملة.

وبعد عملية جمع البيانات قمنا بعملية تفريغها وفرزها حيث تتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان نقوم بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

*النسب المئوية:

لدينا النسبة المئوية "س"

– تكرار العينة "f" هو عدد مرات ظهور قيمة معينة في البيانات.

– النسبة المئوية "%" يتم حسابها بقسمة تكرار الفئة على العدد الكلي للعينة وضرب الناتج في 100.

– العدد الإجمالي للعينة "N"

حيث:

$$100 \times \left(\frac{f}{N} \right) = \%$$

- اختبار كاف تربيع كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من الاستبيان ومعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية من عدمها حتى نعطي أكثر مصداقية للنتائج المتحصل عليها ويعطي قانون كاف تربيع بالعلاقة التالية :

$$\chi^2 = \sum \frac{(Fo - Fe)^2}{Fe}$$

* المتوسط الحسابي () : هو مجموع القيم مقسوماً على عددها

$$\left(\frac{\sum X}{N} = \bar{X} \right)$$

* الانحراف المعياري (S) يقيس مدى تشتت الإجابات عن المتوسط الحسابي

$$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}} = S$$

*معامل الانحدار الخطي:

القاعدة العامة لخط الانحدار البسيط هي:

$$bX + a = Y$$

Y: المتغير التابع (الصحة النفسية).

X: المتغير المستقل (حصة التريية البدنية).

a: الثابت (الجزء المقطوع من محور الصادات).

b: معامل الانحدار (قيمة التغير في Y عند تغير X بمقدار وحدة واحدة).

*اختبارات (T-test) للعينات المستقلة:

يستخدم لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين.

$$\frac{\bar{x}_2 - \bar{x}_1}{\sqrt{\frac{s_2^2}{n_2} + \frac{s_1^2}{n_1}}} = t$$

$\bar{x}_2, \bar{x}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعتين.

s_2^2, s_1^2 : التباين لكل مجموعة.

n_2, n_1 : حجم العينة لكل مجموعة.

الخاتمة

تقف هذه الخاتمة عند المحطة الختامية لمسار بحثي تصوري متكامل، جمع بين عمق التأصيل النظري ودقة التحليل المنهجي، سعياً إلى الإجابة عن إشكالية تربوية راهنة تتمحور حول أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا. على صعيد الجانب النظري، تبين أن التربية البدنية والرياضية منظومة تربوية متكاملة تتجاوز في أهدافها حدود البعد الجسدي لتمس عمق الشخصية النفسية والاجتماعية للطفل، وأن الصحة النفسية مفهوم إيجابي متعدد الأبعاد لا يعني مجرد غياب المرض بل يمتد إلى تحقيق التوازن الانفعالي والتوافق الاجتماعي وتقدير الذات. كما أثبتت الأدبيات العلمية الدولية والمحلية أن النشاط البدني المنتظم يُحدث تحسينات موثقة في هذه الأبعاد جميعها من خلال آليات فسيولوجية ونفسية واجتماعية متشابكة.

على صعيد ظاهرة التكنولوجيا، كشفت الدراسة عن أن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية يشكل تهديداً حقيقياً ومتعدد الأوجه للصحة الجسمية والنفسية والمعرفية للطفل، وأن هذا الإفراط يرتبط ارتباطاً عكسياً موثقاً بمؤشرات الصحة النفسية، في حين تمثل التربية البدنية والرياضية بديلاً وقائياً فعالاً يُلبّي احتياجات الطفل الأساسية من حركة وتحد وانتماء وإنجاز بعيداً عن الشاشات.

على صعيد الاستنتاجات التصورية، أسفرت الدراسة عن دعم نظري متين لفرضياتها الثلاث: الفرضية الأولى مدعومة : إذ تثبت الأدبيات العلمية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية.

الفرضية الثانية مدعومة : إذ يتمتع الأطفال المنتظمون في الحصة بمستوى أعلى من الصحة النفسية وفق ما تثبته الدراسات المقارنة.

الفرضية الثالثة مدعومة : إذ يُؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا سلباً على الصحة النفسية، وتسهم التربية البدنية والرياضية في تخفيف هذا الأثر.

وعليه، تقبل الفرضية العامة للدراسة القائلة بأن لحصة التربية البدنية والرياضية أثراً إيجابياً على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا.

تجسد هذه الدراسة في مجملها دعوة صريحة إلى إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية الجزائرية، ليس فقط باعتبارها مادة أكاديمية ضمن المقررات، بل بوصفها ركيزة تكوينية جوهرية لا غنى عنها في بناء الطفل المتوازن وحمايته من تحديات العصر الرقمي. وتأمل هذه الدراسة أن تشكل نقطة انطلاق لمزيد من البحوث الميدانية التطبيقية التي تثري هذا الميدان وتعمق فهمه في السياق الجزائري.

قائمة المراجع

أولاً: الكتب

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2014) إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي الأردني مجلة الإرشاد النفسي المركز القومي للبحوث التربوية، القاهرة، المجلد 38.
2. أبو مزيد، رانا (2014) الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال: الأسباب والتدخل والعلاج . دار الأيام، عمان.
3. إسماعيل عماد الدين (2000) الأطفال في مرحلة رياض الأطفال ومتطلبات النمو . عالم الكتب، القاهرة.
4. الخولي، أمين أنور (2000) التربية الرياضية والرياضة المدرسية: الأصول والمداخل والقضايا (الطبعة الثانية). دار الفكر العربي، القاهرة.
5. الخولي، أمين أنور ، ورياض، محمد أسامة (2009) التربية البدنية والرياضية - مفاهيم وتطبيقات دار الفكر العربي، القاهرة.
6. داود، عبد المجيد (2010) اضطرابات الطفولة والمراهقة - أسسها وعلاجها (الطبعة الثانية). دار الفكر، عمان.
7. زكي، محمد محمد حسن (2003) مناهج التربية البدنية في المرحلة الابتدائية دار الفكر العربي، القاهرة.
8. زهران، حامد عبد السلام (1997) الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثالثة). عالم الكتب، القاهرة.
9. شقير ، زينب محمود (2005) الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
10. عبد الخالق، محمد أحمد (2007) علم النفس الرياضي النظرية والتطبيق . دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
11. عبد اللطيف، عصام عبد العزيز (2012) إدمان الإنترنت لدى الأطفال والمراهقين: الأسباب والعلاج . دار الكتاب الحديث، القاهرة.
12. عبيدات، ذوقان، وآخرون (2001) البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه (الطبعة الثامنة). دار الفكر، عمان.

13. علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (1993) العلوم التطبيقية في كرة القدم دار الفكر العربي، القاهرة.

14. العيسوي، عبد الرحمن (2002) سيكولوجية الطفولة والمراهقة دار النهضة العربية، بيروت.

15. فهي، مصطفى (1981) الصحة النفسية : دراسة في سيكولوجية التكيف الطبعة السادسة). مكتبة الخانجي، القاهرة.

16. مراد، صالح أحمد (2011) أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

ثانيا: الدراسات والمقالات العلمية المحكمة

17. بلقاسم، رشيدة، ومروان، كمال (2020). استخدام الأطفال للأجهزة الذكية وانعكاساته على الصحة والتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الجزائر 2، المجلد 12 ، العدد 1

18. بن عمر، الهادي، وبشير، محمد (2019). إشكاليات التربية البدنية والرياضية في المدارس الجزائرية مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة الجزائر 3، المجلد 4، العدد 1

19. بوداود، عبد الكريم. (2018) واقع التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاحات التربوية الجزائرية الراهنة مجلة التحديات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة البويرة، المجلد 2 ، العدد 3.

20. بوزيد سليمان، وخير الدين حسين (2015) أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، العدد 18 .

21. بوهنتالة، نور الدين، وعبد الحق بلعيد. (2021) علاقة استخدام الأجهزة الذكية بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط مجلة الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة سطيف، المجلد 7 ، العدد 2

22. حسين عبد العزيز. (2018) التعليم الإلكتروني بين الفرص والمخاطر على الطفل المجلة الدولية للتكنولوجيا في التعليم، المجلد 5 العدد 2

23. صالح عودة، والعبد سعيد (2013). أثر الأنشطة الرياضية المنظمة على الانسحاب الاجتماعي والصحة النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجامعة الأردنية، المجلد 9 العدد 2

ثالثا: الوثائق الرسمية والتقارير المؤسسية

24. الجمعية العربية للطفولة المبكرة (2021) تقرير واقع الطفولة في الوطن العربي في ظل التحولات الرقمية - القاهرة. 29 اللجنة الوطنية الجزائرية لحماية الطفل . (2020) الخطة الوطنية لحماية الطفولة 2020-2024 الجزائر .
25. القانون التوجيهي للتربية الوطنية (2008) رقم 04-08 المؤرخ في 23 يناير 2008 الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، العدد 04، المادة 55
26. وزارة التربية الوطنية (2006) الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية والرياضية - مرحلة التعليم المتوسط . الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر .
27. وزارة التربية الوطنية (2016) مناهج مادة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر .
28. وزارة التربية الوطنية (2021) التقرير الوطني للتربية البدنية والرياضية المدرسية الجزائر.

رابعا: المراجع باللغة الأجنبية

*الكتب:

1. Alter, A. (2017). Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. Penguin Press, New York.
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Washington DC.
3. Barkley, R. A. (2006). Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (3rd ed.). Guilford Press, New York.
4. Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. Harper Collins, New York.
5. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th ed.). McGraw-Hill, New York.
6. George, D., & Mallery, P. (2003). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (4th ed.). Allyn & Bacon, Boston.
7. Lazarus, R. S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing, New York.
8. Parritz, R. H., & Clark, M. J. (2014). Disorders of Childhood: Development and Psychopathology (2nd ed.). Cengage Learning, Belmont, California.

9. Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Strobel, K. R. (1998). Linking the study of schooling and mental health: Selected issues and empirical illustrations. *Educational Psychologist*, 33(4)

*الدراسات والمقالات العلمية المحكمة:

10. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5).

11. Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1).

12. Cespedes, E. M., Gillman, M. W., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S. L., Redline, S., & Taveras, E. M. (2014). Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics*, 133(5).

13. 42. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3).

14. 43. Cuéllar, J. M., & Lanman, T. H. (2017). Text neck': an epidemic of the modern era of cell phones? *The Spine Journal*, 17(6).

الملاحق



جامعة التكوين المتواصل - عمار تليجي بالأغواط
كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حول موضوع:

"أثر حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للطفل في ظل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا"
نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تهدف إلى جمع المعلومات اللازمة لإتمام هذه الدراسة العلمية. نرجو منكم التكرم بالإجابة على جميع الأسئلة بكل صدق وموضوعية، علماً بأن هذه المعلومات سرية تماماً ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

القسم الأول: البيانات الشخصية والمعلومات العامة

الجنس	
ذكر	
أنثى	
السن	
14-13 سنة	
15 سنة فأكثر	
هل تمارس نشاطاً رياضياً خارج المدرسة؟	
نعم	
لا	

القسم الثاني: احوار الأول — واقع حصة التربية البدنية والرياضية

تعليمة: بضع علامة (✓) في الخانة المناسبة وفق السلم التالي:

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أشارك بانتظام في حصة التربية البدنية والرياضية داخل مؤسستي التعليمية					
2.	تُقام حصة التربية البدنية والرياضية في ظروف مادية ملائمة (ملعب، أدوات...)					
3.	يُقدّم أستاذ التربية البدنية والرياضية أنشطة متنوعة وممتعة خلال الحصة					
4.	يُشجّعني أستاذ التربية البدنية والرياضية على المشاركة والتفاعل الإيجابي					
5.	تتضمن الحصة أنشطة جماعية تُشجّع على التعاون مع الزملاء					
6.	أشعر بالراحة والارتياح النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية					
7.	تُساعدني الحصة على نسيان ضغوط الدراسة والتخلص من التوتر					
8.	أشعر بالنشاط والحيوية بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية					
9.	تُساعدني الحصة على التعرف على زملاء جدد وتوطيد الصداقات					
10.	الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية كافٍ في الأسبوع					

القسم الثالث: احوار الثاني — الصحة النفسية للطفل:

تعليمة: بضع علامة (✓) في الخانة التي تُعبّر عن حالتك الراهنة بصدق.

البُعد الأول: التوازن الانفعالي

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
11.	أشعر بالسعادة والرضا في حياتي اليومية					
12.	أتحكم في انفعالاتي وأتجنب الغضب المفرط					
13.	أشعر بالقلق والتوتر دون سبب واضح					
14.	أشعر بالحزن والاكتئاب في أوقات الفراغ					
15.	أستطيع مواجهة الإخفاقات والتعامل معها بهدوء					

البُعد الثاني: التوافق الاجتماعي

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
16.	أتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة مع زملائي في المدرسة					
17.	أفضل اللعب والتفاعل مع الأصدقاء على الانعزال					
18.	أشعر بالوحدة والعزلة حتى في وجود الآخرين					
19.	أستطيع التعاون مع زملائي وحل الخلافات بطريقة هادئة					
20.	أشعر بالانتماء والقبول داخل مجموعتي					

البُعد الثالث: تقدير الذات والثقة بالنفس

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
21.	أثق بنفسي وبقدراتي الجسمية والدراسية					
22.	أشعر بالرضا عن نفسي عند إتقائي لمهارة رياضية جديدة					
23.	أشعر بأنني أقل قيمةً من زملائي					
24.	أقدم على المشاركة في الأنشطة دون خوف من الفشل					
25.	تزداد ثقتي بنفسي بعد المشاركة في حصة التربية البدنية					

القسم الرابع: المحور الثالث — استخدام التكنولوجيا وعلاقته بالنشاط البدني

تعليمية: بضع علامة (✓) في الخانة المناسبة وفق السلم التالي:

البُعد الأول: أنماط استخدام التكنولوجيا

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
26.	أقضي أكثر من ثلاث ساعات يومياً أمام الأجهزة الذكية					
27.	أستخدم الأجهزة الذكية قبيل النوم مباشرة					
28.	أفضل الألعاب الإلكترونية على اللعب مع الأصدقاء في الخارج					
29.	أشعر بالتوتر والانعاج حين يُمنع عني الجهاز الذكي					
30.	يؤثر استخدام الأجهزة الذكية على انتظام نومي					

البُعد الثاني: أثر التكنولوجيا على الصحة النفسية والنشاط البدني

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
31.	يجعلني الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية أكثر عصبيةً وانفعاليةً					
32.	يدفعني الإفراط في استخدام الشاشات إلى تجنب التفاعل مع الآخرين					
33.	أهمل واجباتي الدراسية بسبب انشغالي بالأجهزة الإلكترونية					
34.	يجعلني استخدام الأجهزة الذكية المفرط أقل رغبةً في ممارسة الرياضة					
35.	أشعر بالذنب حين أمضي وقتاً طويلاً أمام الشاشة بدلاً من ممارسة الرياضة					

البُعد الثالث: دور التربية البدنية والرياضية في الحد من أضرار التكنولوجيا

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
36.	تُقلِّل ممارستي للرياضة من رغبتني في قضاء وقت طويل أمام الشاشات					
37.	بعد حصّة التربية البدنية والرياضية أشعر بأنني لا أحتاج إلى الأجهزة الإلكترونية					
38.	تُساعدني الأنشطة الرياضية في التخلص من الضغط النفسي الذي تُسببه الشاشات					
39.	أفضل المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية على قضاء الوقت في الألعاب الإلكترونية					
40.	أعتقد أن زيادة حصص التربية البدنية يُساعد على تقليل الاستخدام المفرط للتكنولوجيا					

القسم الخامس: أسئلة مفتوحة تكميلية

السؤال الأول: في رأيك، ما هو الأثر الأبرز الذي تتركه حصّة التربية البدنية والرياضية على حالتك النفسية؟

.....

السؤال الثاني: كيف تُؤثر الأجهزة الذكية والألعاب الإلكترونية على علاقاتك مع أصدقائك وأسرتك؟

.....

السؤال الثالث: هل تعتقد أن زيادة وقت الرياضة في المدرسة يُمكن أن تُقلِّل من إدمان الأجهزة الذكية؟ وضح رأيك.

.....

شكراً لمساهمتمكم القيمة في إنجاح هذا البحث الأكاديمي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تقرير التربص الميداني

شعبة النشاط البدني الرياضي المدرسي

ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس L.M.D

فترة التبرص: من 04/01/2026 إلى 13/04/2026

مؤسسة التبرص: متوسطة مشتح عيسى

إعداد الطالب(ة): بن عيسى عز الدين

الأستاذ المؤطر:

إشراف الأستاذ:

خنفار يوسف

بن عروس محمد

ختم المؤسسة المستقبلية



السنة الجامعية: 2025/2026

بطاقة المتربص

الإسم: عز الدين

اللقب: بن عيسى

تاريخ ومكان الميلاد: 2003/09/15

رقم التسجيل: 39193406

التخصص الفردي: ثقافة بدنية

التخصص الجماعي: كرة قدم

اسم ولقب الأستاذ المؤطر: خنفار يوسف

اسم ولقب الأستاذ المشرف: بن عروس محمد

البريد الالكتروني: abe042483@gmail.com

رقم الهاتف: 0655.55.18.49

1. في رأيك ما هو الهدف من تكليف الطالب بإجراء تربص ميداني:

- الاحتكاك المباشر بالوسط المهني وتطبيق المعارف النظرية المكتسبة في الجامعة على أرض الواقع.
- تطوير المهارات القيادية والتربوية في التعامل مع التلاميذ بمختلف مستوياتهم.
- فهم كيفية تسيير الحصص الرياضية والتعامل مع العقبات الميدانية.
- كسر الحاجز النفسي بين الطالب والوسط المدرسي، والتعرف على الهيكل التنظيمي للمؤسسة المستقبلية (متوسطة مشتح عيسى بالأغواط).
- التدريب على كيفية تحويل الوحدات التعليمية النظرية إلى وضعيات تعليمية ملموسة تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.
- تمكين الطالب من تقييم قدراته الذاتية في القيادة، والتحكم في الأفواج، وتسيير الحصص الرياضية داخل المنشآت المتاحة.

2. قدم تعريفا للمؤسسة التي أجريت بها التربص:

تعتبر متوسطة مشتح عيسى بالأغواط من ضمن المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية، والتي بدورها تنتمي إلى وزارة التربية الوطنية، تحتوي هذه المتوسطة على مساحة 13300م² بها مايلي:

- ورشتين للفيزياء.
- مخبرين للعلوم الطبيعية.
- 19 قاعة للتدريس.
- قاعة للأساتذة مع عدد الأساتذة 39 أستاذ متخصصون حسب المواد كالتالي:
- رياضيات 06 أساتذة.
- علوم 04 أساتذة.
- علوم فيزيائية 05 أساتذة.

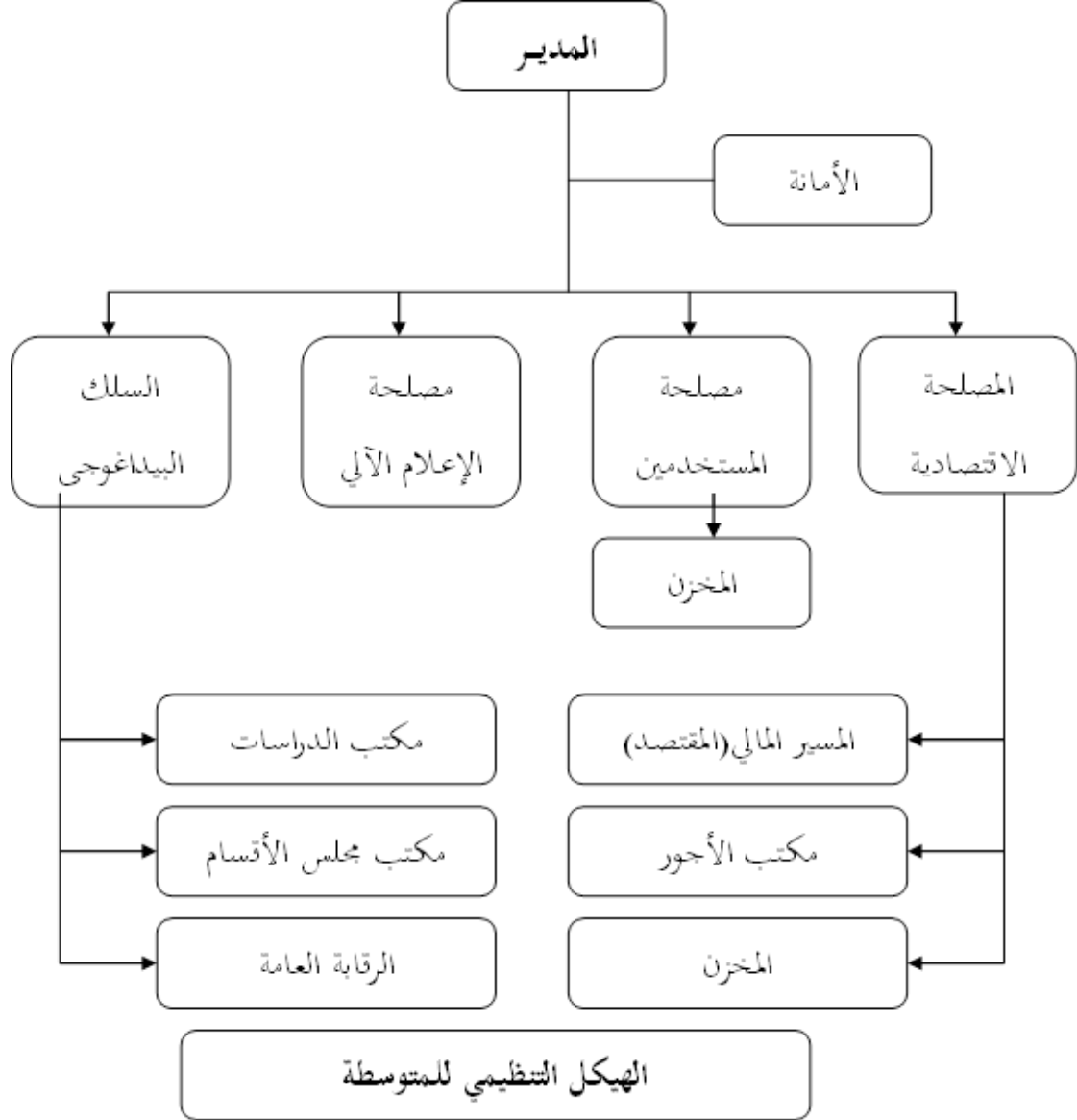
- 08 أساتذة في اللغة العربية.
- 06 أساتذة في اللغة الفرنسية.
- 03 أساتذة في الاجتماعيات.
- 03 أساتذة في الإنجليزية.
- 02 أساتذة في الرياضة البدنية.
- 01 رسم.
- الإداريون 07 مساعدي في التربية.
- 01 مستشار.
- 01 مدير والمقتصد، نائب المصالح الاقتصادية، عون إدارة، كاتب.
- العمال 07 عمال من بينهم: عون استقبال، عون أمن وقاية.
- الأمانة كما يوجد أيضا بالمتوسطة ملعب لكرة السلة وعيادة طبية ومكتب ومخزن واحد وعدد مكاتبها 06 مكاتب مخصصة كالتالي:
- مكتب للمدير.
- مكتب للأمانة.
- مكتب للاستشارة.
- مكتب للمقتصد.
- مكتب للمصالح الاقتصادية، وبها أرشيف لحفظ الوثائق.
- أساس مهامها هو تنفيذ مهام وزارة التربية الوطنية باعتبارها جزء منه وتتمثل مهامها فيما يلي:
- توعية وتربية وتعليم الأطفال.
- توجيه المعلومات والأفكار وإذاعتها دون اعتبار للوجود سواء بالقبول أو الكتابة أو أي وسيلة أخرى مختارة.
- أن يكون للطفل الحق في التعبير والتفكير وبالتالي العلم والعمل.

- تنمية تعليم الطفل ونموه البدني والعقلي والروحي والمعنوي والاجتماعي.
 - تقييم العمل المدرسي للتلميذ بالطرق الشفوية أو الكتابية.
 - القضاء على الأمية وإدراك خطرها على الفرد والمجتمع.
 - أن يكون للطفل الحق في التعبير والتفكير وبالتالي العلم والعمل.
- أهداف المتوسطة:

- القضاء على الأمية والتسرب المدرسي.
- السعي إلى التطور العلمي وأثره على تغيير نمط حياة الإنسان.
- تحقيق منفعة المجتمع.
- رفع المستوى التعليمي للأفراد.
- أن يكون للطفل الحق في تنمية الحق في التعبير "حرية الرأي".
- المساهمة في تنمية المجتمع بإنشاء مفكرين ومبدعين.

3. قدم عرضاً للمنشآت الإدارية الموجودة في مؤسسة التربص:

الهيكل التنظيمي متوسطة مشتج عيسى بالأغواط



المصدر: من وزارة التربية الوطنية

المدير: يعتبر المدير أعلى هيئة في المؤسسة وهو المشرف الرئيسي على تسيير أمور المؤسسة الداخلية والخارجية وله السلطة الكاملة على إدارة هذه المؤسسة وتندرج هذه السلطة في اتجاه القرارات والتوجيهات وإصدار الأوامر.

الأمانة: هو مكتب إداري تابع لمكتب المدير له عدة وظائف وأنشطة والتي تترتب كالتالي:

- يعمل على تنظيم أوقات والمواعيد الخاصة بالمدير.

- استقبال الزوار بطريقة جيدة.
 - الرد على المكالمات الهاتفية.
 - تحرير الوثائق الإدارية.
 - تسجيل البريد الصادر والوارد.
- المصلحة الاقتصادية:** وهي المصلحة المهمة تهتم بالموارد المالية والمادية للمؤسسة وتعمل على تنميتها وتطويرها بطريقة سليمة وقانونية حيث تنقسم هذه الأخيرة إلى ثلاث مكاتب:
- مكتب المقتصد "المسير المالي".
 - مكتب الأجور.
 - المخزن.
- ومن أهم وظائف هذه المكاتب:
- تسيير ومتابعة الميزانية المالية للمؤسسة.
 - إعداد أجور العمال.
 - متابعة الجانب المالي للمخزن.
- المخزن:** وهو المكان الذي تخصصه المؤسسة لحفظ جميع المستلزمات من أدوات الصيانة.
- مصلحة المستخدمين:** هي المصلحة التي تشرف بصفة مباشرة على شؤون العمال ومن أهم وظائفها: السهر على سير شؤون العاملين ومصالحهم كتوفير التأمين العملي لهم.
- مصلحة الإعلام الآلي:** هو من الضروريات التي يتم بها نسخ جميع الوثائق الداخلية والخارجية للمؤسسة.
- السلك البيداغوجي:** وهو الجانب التربوي والتعليمي الذي يعمل على المتابعة المدرسية للتلاميذ إذ يحتوي على ثلاث مكاتب:

أ- الرقابة العامة: الحراسة والرقابة بصفته رئيس الرقابة إضافة إلى مجموعة من
المساعدين التربويين ومن أهم وظائفها مايلي:

- التحضير للدخول المدرسي.

- يساعد على إنجاز الوثائق (كشف النقاط، الشهادات المدرسية).

- مراقبة سلوك التلاميذ داخل المؤسسة.

ب- مكتب مجلس الأقسام: يتكون من مجموعة من الأساتذة يترأسهم الأستاذ المسؤول
على القسم إضافة إلى المدير والمراقب العام ومن وظائفه مايلي:

- منح إجازات و العقوبات على كل اختيار ثلاثي للتلاميذ.

ج- مكتب الدراسات: يتكون من رئيس المكتب وأعوان مساعدين يعملون على:

- استقبال طلبات التلاميذ ودراستها.

- إرسال التقارير إلى المدير قصد المصادقة عليها.

4. قدم عرضا للهيكل التنظيمي (الطاقم الإداري) للمؤسسة من خلال جدول:

السنوات	عدد الأفواج	العدد الإجمالي للتلاميذ
سنة أولى	4	177
سنة ثانية	4	124
سنة ثالثة	4	166
سنة رابعة	3	133

العدد الإجمالي للأساتذة 48 بين أستاذ وأستاذة، أما عدد أساتذة مادة التربية البدنية

والرياضية فهو أستاذين كلهم رجال.

تتوزع المتوسطة بطاقم إداري مكون من: مدير، مقتصد، مكتبي، مراقبون مساعدون

يعملون على السير الحسن للدراسة وتطبيق القانون الداخلي للمتوسطة.

تتميز هذه المتوسطة بنشاط ثقافي ورياضي جيد، أهم الرياضات الممارسة هي: كرة

الطائرة كرة السلة، القفز والسرعة.

علاقة هذه المتوسطة جيدة مع كل من مديرية التربية والسلطات المحلية، أما جمعية أولياء التلاميذ فهي راكدة.

غيابات الأساتذة والتلاميذ ضعيفة نوعاً ما، ترجع أسبابها في الغالب لأمراض مفاجئة، أو بعد المسافة.

5. قدم عرضاً للمنشآت البيداغوجية الموجودة في المؤسسة:

تتوفر متوسطة "مشتح عيسى" بالأغواط على هيكل بيداغوجي متكامل يهدف إلى توفير بيئة تعليمية مناسبة للتلاميذ. تضم المؤسسة 19 قاعة للتدريس مجهزة لاستقبال مختلف المستويات التعليمية. كما تولي المؤسسة اهتماماً خاصاً للجانب العلمي التطبيقي، حيث تحتوي على ورشتين مخصصتين لمادة الفيزياء ومختبرين للعلوم الطبيعية، مما يتيح للطلبة إجراء التجارب العلمية اللازمة. بالإضافة إلى ذلك، تتوفر المؤسسة على قاعة مخصصة للأساتذة لتمكينهم من التحضير التربوي، وأرشيف خاص لحفظ الوثائق البيداغوجية والسجلات المدرسية.

6. قدم عرضاً مفصلاً من خلال جدول للطاقت البيداغوجية الموجود في المؤسسة:

يدير العملية التربوية في المتوسطة طاقم بيداغوجي كفؤ يتكون من 48 أستاذ وأستاذة في مختلف التخصصات العلمية والأدبية. يتوزع هؤلاء الأساتذة كالتالي:

– مادة اللغة العربية (08 أساتذة)،

– اللغة الفرنسية (06 أساتذة)،

– الرياضيات (06 أساتذة).

كما يضم الطاقم 05 أساتذة في العلوم الفيزيائية، 04 في العلوم الطبيعية، و03 لكل من مادة الاجتماعيات واللغة الإنجليزية.

أما في الجانب الفني والرياضي، فيوجد أستاذ واحد لمادة الرسم وأستاذين متخصصين في التربية البدنية والرياضية.

7. قدم عرضاً عن المنشآت الرياضية الموجودة بالمؤسسة:

بالرغم من أن المساحة الإجمالية للمؤسسة تبلغ 13300م²، إلا أن الجانب الرياضي يركز بشكل أساسي على ملعب مخصص لكرة السلة. يمارس التلاميذ في هذا الفضاء ومحيطه مجموعة من الأنشطة الرياضية المتنوعة التي تشمل كرة الطائرة، كرة السلة، بالإضافة إلى ألعاب القوى مثل القفز والسرعة. كما تتوفر المؤسسة على مخزن خاص لحفظ الوسائل الرياضية لضمان سلامتها واستمرار جاهزيتها للاستخدام.

8. قدم بطاقة جرد للوسائل البيداغوجية الخاصة بالتربية البدنية التي تتوفر عليها المؤسسة:

تعتمد المؤسسة في تنفيذ حصص التربية البدنية على مجموعة من الوسائل التي يتم جردها وحفظها في المخزن. تشمل هذه الوسائل الكرات الخاصة بالألعاب الجماعية (كرة سلة، كرة طائرة)، وأدوات القياس والتوقيت لمسابقات السرعة، بالإضافة إلى الوسائل المساعدة في تمارين القفز وأقمار التنظيم. تهدف هذه الوسائل إلى تمكين الأستاذ من تحويل الوحدات النظرية إلى وضعيات تعليمية ملموسة تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.

قائمة جرد الوسائل البيداغوجية



الرقم	الوسائل البيداغوجية	الكمية	الملاحظة
01	كرة اليد	1	حالة متوسطة
04	مرمي كرة اليد	2	حالة متوسطة
03	أقماع حجم كبير les grands plots	8	حالة متوسطة
04	أقمعة حجم صغير les petits plots	6	تالفة
05	شواهد ملونة les cônes	10	حالة متوسطة
06	شاهد + عمود (cône + bâton)	8	حالة متوسطة
07	ميفاني (chronomètre)	2	تالفة

المفتش



الأمستاد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية بالأغواط

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار تليجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التوزيع الأسبوعي للحصص

المؤسسة المستقبلة: مؤسسة... صنيح عيسى

الطلاب المتربص:

الأيام	التوقيت	10:00-08:00	12:00-10:00	16:00-14:00	17:00-15:00
الأحد		1 م3	5 م3	8 م3	
الاثنين		3 م1	4 م3	3 م3	
الثلاثاء		6 م3	4 م1		
الأربعاء					
الخميس					

امضاء الطالب المتربص:

عيسى

الأغواط في: ١١.٠١.٢٠١٦
امضاء الخزانة
مباركة مكروسي

10. خلال فترة تريبك بالمؤسسة ما طبيعة الوحدة التعليمية المبرمجة في هذه الفترة:

– في النشاط الفردي: تمحورت الوحدة التعليمية حول رياضة ألعاب القوى، خاصة سباقات السرعة والقفز (القفز الطويل مثلاً)، حيث تم العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية مثل السرعة، القوة، التوازن والتناسق الحركي. كما تم التركيز على إكساب التلميذ التقنيات الصحيحة للأداء (الانطلاق، الجري، الارتقاء، الهبوط) ..

– في النشاط الجماعي: ركزت الوحدة على كرة السلة أو كرة الطائرة، حيث تم العمل على تنمية مهارات اللعب الجماعي مثل التمرير، الاستقبال، التحرك بدون كرة، إضافة إلى تعزيز روح الفريق والتعاون، مع إدخال مبادئ تكتيكية بسيطة تساعد التلميذ على فهم مجريات اللعب .

11. قدم عرضاً مفصلاً للوحدة التعليمية في النشاط الفردي المذكورة أعلاه (الهدف التعليمي، الكفاءة المستهدفة، الأهداف التعليمية).

الهدف التعليمي: تمكين التلميذ من التحكم في جسمه أثناء أداء مهارات السرعة أو القفز، مع تحسين قدراته البدنية الأساسية وتطبيق التقنيات الصحيحة.

الكفاءة المستهدفة: أن يكون التلميذ قادراً على إنجاز نشاط فردي (جري سريع أو قفز) بطريقة منسقة وفعالة، مع احترام قواعد الأداء والسلامة.

الأهداف التعليمية:

بنهاية الوحدة، يكون التلميذ قادراً على:

- تنفيذ وضعية الانطلاق الصحيحة في سباق السرعة .
- تحسين سرعة الجري عبر التحكم في وتيرة الخطوات .
- أداء القفز الطويل وفق المراحل (الاقتراب – الارتقاء – الطيران – الهبوط) .
- تطوير التوازن والتناسق الحركي أثناء الأداء .
- احترام تعليمات الأمن والسلامة أثناء النشاط .

12. قدم عرضاً مفصلاً للوحدة التعليمية في النشاط الجماعي المذكورة أعلاه (الهدف التعليمي، الكفاءة المستهدفة، الأهداف التعليمية).

الهدف التعليمي: تمكين التلميذ من الاندماج في نشاط جماعي منظم، من خلال استخدام المهارات الأساسية والتفاعل الإيجابي مع الزملاء.

الكفاءة المستهدفة: أن يكون التلميذ قادراً على المشاركة الفعالة في لعبة جماعية، مع تطبيق مهارات أساسية وخطط بسيطة واحترام قواعد اللعب.

الأهداف التعليمية:

بنهاية الوحدة، يكون التلميذ قادراً على:

- تنفيذ مهارات التمرير والاستقبال بدقة .
- التحرك داخل الملعب بشكل مناسب (التموضع) .
- التعاون مع الزملاء لتحقيق هدف مشترك .
- تطبيق قواعد اللعب الأساسية .
- اتخاذ قرارات بسيطة أثناء اللعب (تمرير، تصويب، دفاع).

13. قدم عرضاً لسير التبرص الميداني مع ارفاق بطاقات الوحدات التعليمية للأنشطة الفردية والجماعية التي قمت بإنجازها:

تم إجراء التبرص الميداني في مؤسسة تعليمية، حيث مر بعدة مراحل منظمة سمحت باكتساب خبرة ميدانية حقيقية في التدريس:

- **مرحلة الملاحظة:** في البداية تم حضور عدة حصص لملاحظة الأستاذ المشرف، والتعرف على طرق التدريس، كيفية تسيير القسم، وتنظيم الحصة (إحماء، نشاط رئيسي، تهدئة) .

- **مرحلة المشاركة:** تم خلالها المساهمة في تأطير بعض التمارين، مساعدة التلاميذ، والمشاركة في تنظيم الأنشطة، مما ساعد على فهم ديناميكية القسم .

- **مرحلة التطبيق (التدريس الفعلي):** تم تقديم حصص تعليمية كاملة في النشاطين الفردي والجماعي، مع إعداد مسبق لبطاقات الوحدات التعليمية، وتطبيقها ميدانياً مع التلاميذ .
- **مرحلة التقويم:** تم تقييم أداء التلاميذ من خلال الملاحظة والاختبارات البسيطة، كما تم تلقي توجيهات من الأستاذ المشرف لتحسين الأداء التدريسي.

الحصة التعليمية : 02

المستوى	المجال	الميدان الجماعي	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة المتوسطة (م3)	02	كرة السلة	60 د	ميدان المؤسسة
الوسائل	ميكاني - صالرة - أقماع - شواهد			
الكفاءة الشاملة	في نهاية الطور الثاني من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التكفل بذاته من حيث الاستقلالية والارتياح في أداء الحركات والمهارات و المساهمة ضمن الجماعة لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين			
الكفاءة الختامية	تبني وتطبيق المبادئ الأساسية للعمل الجماعي خلال الممارسة			
الكفاءة القيمية	تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.			
الهدف التعليمي 02	أن يحسن المتعلم التنقل بالكرة قبل تنفيذ مهارة .			

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	معايير النجاح	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	التحضير النفسي والجسدي	- التسخين العام : تنشيط الوظائف الكبرى (الجهاز العصبي - الجهاز التنفسي - الدورة الدموية الكبرى والصغرى) وذلك بالجري الخفيف حول الميدان5 د - التسخين الخاص : عن طريق لعبة التمريرات العشر5 د	- إدراك أهمية عملية التسخين - العصا على التوازن أثناء الأداء - المساهمة الفعالة من طرف جميع المتعلمين - تجنب الاصطدام مع الزملاء	- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم (فائد الفوج) - التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التعليمية	إدراك أهمية المحاورة والتحكم في الكرة أثناء التنقل بها	الموقف 01 : وضعية تعليمية بسيطة 01 : - يقسم القسم إلى أفواج ، الأول في كل فوج يمتلك كرة وزملاؤه خلفه حيث يقوم بالجري بصورة عشوائية في الميدان بعد إشارة الأستاذ يترك الكرة للزميل الذي خلفه ويرجع لأخر المجموعة . الموقف 02 : وضعية تعليمية بسيطة 02 : - العمل يكون بالأفواج مع تحديد مسار بالأقماق متباعدة للمرور بينها من طرف المتعلم بالتنطيط ليجد زميله يبعد عن نهاية المسار وفي المنطقة يمرر له الكرة ويعيدها له ليتنقل لمراكز محددة سلفا وعند الإشارة يقوم بمحاولة التسليم . الموقف 03 : وضعية تقويمية بسيطة : - منافسة بين الأفواج مع التركيز على ما تم إيجازه .	- التحكم في تنطيط الكرة واستعمال الرسع - التسليم بين التنطيط والتنقل بالكرة - إتخاذ المعلومة حسب المكان والزمان	- تطبيق مبادئ اللعبة - احترام المعالم المحددة لكل ورشة - احترام المنافس - الالتزام بالأدوار - التركيز على المحافظة على الأمن والسلامة.
المرحلة التقييمية	العودة للحالة الطبيعية	العودة للبدء : المدة 5 د - تمديد العضلات - جمع التلاميذ - مناقشة عامة حول الحصة - التحضير للحصة المقبلة	- التدخل بدون عقدة أو إنزعاج أمام الآخرين - تقبل النقد	- الراحة البدنية والنفسية - التقاسم الهادف

المستوى	المجال	المهارات الحركية	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة المتوسط (3م)	02	الجري السريع	60' د	ميدان المؤسسة
الوسائل	موقاتي - صالفة - أفعاف - شواهد			
الكفاءة الشاملة	في نهاية السور الثاني من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التكفل بذاته من حيث الاستقلالية والارتياح في أداء الحركات والمهارات و المساهمة ضمن الجماعة لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين			
الكفاءة العتامية	أن يتمكن من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيد مشروع فردي			
الكفاءة القاعدية	الإحساس والتمتع بنشوة بذل المجهود			
الهدف التعليمي 02	أن يحسن المتعلم من السرعة القصوى في الجري .			

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	معايير النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني	التحضير النفسي : التعبة الرياضية - المداواة - مراقبة الهدام - شرح هدف الحصة - توزيع الأدوار..... 2 د التصفين العام : تنشيط الوظائف الكبرى (الجهاز العصبي - الجهاز التنفسي - الدورة الدموية) وذلك بالجري الخفيف حول الميدان..... 5 د التصفين الخاص : أبجديات الجري (الخطوة العملاقة - فقرة الفرال - ضرب العقب للوراء..... 5 د تمارين المرونة والتشديد 3 د	إدراك أهمية عملية التصفين الحفاظ على التوازن أثناء الأداء المساهمة الفعالة من طرف جميع المتعلمين تجنب الاصطدام مع الزملاء	احترام الزميل المسو والمشارك في التنظيم قائد الفوج التصفين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التعليمية	تعزيز قدرة عمل عضلات الاطراف السفلية أثناء الجري	<u>الموقف 01 :</u> <u>وضعية مشكلة تعليمية بسيطة 1:</u> - الجري في المكان مع محاولة لمس حبل على ارتفاع 80سم بالركبة. - تقسيم الفرق إلى مجموعتين : (A) في تطبيق التمرين و (B) يراقب /يشجع/ويصحح الأخطاء / و لا استرجاع التام بعد القيام بالمجهود (عمل متكرر يتبادل وتناول الأدوار) <u>الموقف 02 :</u> <u>وضعية مشكلة تعليمية بسيطة 2:</u> - الجري في وسط دوائر موضوعة على الأرض على شكل مبعثر و متباعدة على حرف z بانساع الخطوات و المحافظة على إيقاع الجري مع استخدام كل الدعائم من أجل التقرب إلى عمل من وضعية مربعة. <u>الموقف 03 :</u> <u>وضعية مشكلة تقويمية:</u> - إجراء منافسة بين الأفواج في مضمار الجري السريع .	التنفس الجيد أثناء العمل عدم التسرع احترام الأدوار	المنافسة بين الأفواج التنسيق في العمل إدراك المبادئ الصحية للخطوة الوصول للتنسيق الحركي بكل ما أوتي من قدرات التركيز على المحافظة على الأمن والسلامة
المرحلة التقويمية	العودة للحالة الطبيعية	<u>العودة للبدون : المدة 5د</u> - تمدد العضلات - جمع التلاميذ - مناقشة عامة حول الحصة - التحضير للحصة المقبلة	التدخل بدون عقدة أو إنزعاج أمام الآخرين تقبل النقد	الراحة البدنية والنفسية النقاش الهادف

14. من خلال اجرائك لهذا التربص في رأيك ماهي الوثائق التي يجب أن تتوفر لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية (وثائق إدارية وبيداغوجية)، وما هي أهمية كل وثيقة: أولاً: الوثائق الإدارية:

- دفتر النصوص: يسجل فيه الأستاذ الحصص المنجزة، وهو مرجع إداري لمتابعة البرنامج .

- قائمة التلاميذ: تساعد في ضبط الحضور والغياب ومتابعة التلاميذ .

- سجل التنقيط: لتدوين نتائج التقييمات ومتابعة تطور مستوى التلاميذ .

- استعمال الزمن: ينظم عمل الأستاذ ويساعد على احترام توقيت الحصص .

ثانياً: الوثائق البيداغوجية:

- المنهاج الدراسي: يحدد الأهداف والكفاءات التي يجب تحقيقها خلال السنة .

- المخطط السنوي (التوزيع السنوي): يبرمج الأنشطة على مدار السنة الدراسية .

- الوحدات التعليمية: تنظم التعلم في شكل مراحل متسلسلة لتحقيق أهداف محددة .

- بطاقات الحصص (المذكرات): تساعد الأستاذ على تنظيم الحصة وضبط مراحلها بدقة .

- وثائق التقييم: تمكن من قياس مدى تحقق الأهداف التعليمية .

أهمية هذه الوثائق: تضمن التنظيم الجيد للعمل التربوي، تحقيق الأهداف التعليمية، متابعة تقدم التلاميذ، وتحسين جودة التدريس

15. أثناء سير التربص الميداني صادفتك وضعيات مختلفة تستدعي استحضار

معارف لعلوم مختلفة قد درستها في مقاييس مختلفة، قدم عرضاً لهاته الوضعيات وامثلة عنها:

خلال التربص، تم مواجهة عدة وضعيات تطلبت توظيف معارف متعددة من مقاييس مختلفة:

*من علم التشريح :

- مثال: أثناء تعليم الجري، تم شرح دور العضلات (عضلات الساقين) في تحقيق السرعة .

- أهمية: يساعد على تصحيح الحركات وتجنب الإصابات .

*من علم وظائف الأعضاء:

- مثال: تنظيم شدة التمارين حسب قدرة التلاميذ لتفادي الإرهاق .

- أهمية: ضمان التدرج في الجهد والحفاظ على صحة التلميذ .

*من علم النفس التربوي:

- مثال: التعامل مع تلميذ خجول أو غير متفاعل وتحفيزه للمشاركة .

- أهمية: تحسين الدافعية وبناء الثقة بالنفس .

*من علوم التربية :

- مثال: اختيار وضعيات تعليمية مناسبة لمستوى التلاميذ .

- أهمية: تسهيل اكتساب المهارات بشكل تدريجي .

*من علم الاجتماع التربوي:

- مثال: إدارة العمل الجماعي داخل الفريق ومنع النزاعات بين التلاميذ .

- أهمية: تعزيز روح التعاون والانضباط .

16. أثناء سير التربص الميداني واجهتكم مجموعة من المشكلات، أذكرها:

كانت الظروف جيدة ومناسبة للعمل حيث حظينا بمعاملة طيبة من الإداريين

والأساتذة رغم ذلك واجهتنا بعض الصعوبات والعوائق تمثلت في:

- عدم توفر الوقت الكافي لإجراء مختلف مراحل التربص.

- اختلاف الأساتذة في كل حصة خاصة وأن الفوج كان مكون من طالب واحد متربص.

- التطرق لجميع عناصر حصة التربية البدنية مع الالتزام بالوقت المتاح مع منح فرصة

مشاركة التلميذ في العملية التدريبية.

- لفت انتباه التلاميذ ومحاولة تغيير السلوكات السلبية.

- الاحتجاجات التي تخللت فترة التدريب.
- غياب الدافعية لدى بعض التلاميذ مما يؤثر سلباً على أداء الطالب المتربص أثناء تقديم التدريب.
- التأكد من فهم جميع التلاميذ ومحاولة إشراكهم جميعاً في الحصة التدريبية الخاصة بالتربية البدنية.

17. بعد قيامك بالتربص الميداني استفدت من مجموعة نقاط:

على الصعيد الشخصي:

- اكتساب المهارة .
- قوة الصبر .
- سرعة البديهة.
- القدرة على اتخاذ القرارات.
- القدرة على الخطابة أمام الجمهور (التلاميذ).

على الصعيد التربوي:

- يعد الجانب التربوي الركيزة الأساسية في إعداد أستاذ المستقبل، ومن خلال هذا التربص تم تحقيق النقاط التالية:
- اكتساب القدرة على قيادة الأفواج التربوية داخل الملعب والتحكم في سير الحصة الرياضية بفعالية .
 - التدريب على تصميم وضعيات تعليمية ملموسة تراعي التفاوت البدني والمهاري بين التلاميذ بمختلف مستوياتهم .
 - فهم كيفية تسيير الحصة الرياضية في ظل الإمكانيات المتاحة والتعامل بمرونة مع المشكلات المفاجئة أثناء التدريب .
 - كسر الحاجز النفسي في التعامل مع المراهقين وتطوير مهارات لفت انتباههم وتعديل سلوكياتهم السلبية نحو النشاط البدني .

- تمكين الطالب من تقييم قدراته الذاتية في التحكيم البيداغوجي ومراقبة سلوك التلاميذ داخل المنشأة الرياضية

على الصعيد الأكاديمي:

- فهم فلسفة التربية الحديثة التي تجعل التلميذ محور العملية التعليمية وليس مجرد متلقٍ.

على الصعيد الاجتماعي:

- الاندماج مع الطاقم الإداري والبيداغوجي للمؤسسة.

- بناء علاقات مهنية قائمة على الاحترام المتبادل.

18. قدم عرضاً لسليبيات هذا التربص الميداني:

هناك بعض السليبيات التقنية والتنظيمية التي واجهتنا في التربص الميداني:

- عدم توفر الحيز الزمني الكافي لتطبيق جميع مراحل التربص والوحدات التعليمية بشكل متكامل وعميق.

- واجه الفوج المتربص (المكون من طالب واحد) صعوبة في التكيف مع اختلاف الأساليب البيداغوجية نتيجة تعامله مع أساتذة مختلفين في كل حصة.

- لوحظ غياب الرغبة في المشاركة لدى بعض التلاميذ، مما أثر سلباً على أداء الطالب المتربص أثناء تقديم التدريب الميداني.

- الافتقار لورشات عمل دورية بين الطالب والأستاذ المؤطر لتبادل الخبرات، إضافة إلى الحاجة لتحديث الوسائل البيداغوجية الرياضية لتواكب التطورات الحديثة.

- التحدي في تقديم جميع عناصر حصة التربية البدنية بتركيز عالٍ مع الالتزام بالوقت المتاح وضمان مشاركة الجميع في العملية.

19. بعد قيامك بهذا التربص الميداني، ما هي الاقتراحات التي تراها مناسبة.

- العمل على زيادة المدة الزمنية للتربص الميداني لتمكين الطالب من الإشراف على وحدة تعليمية كاملة.

- توفير ورشات عمل دورية بين الأساتذة المؤطرين والطلبة المتربصين لتبادل الخبرات التقنية الحديثة.

- تحديث الوسائل البيداغوجية الرياضية في المؤسسات التربوية لتواكب التطور الحاصل في الأنشطة الفردية والجماعية.

20. الملاحق:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية بالأغواط

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة عمار ثلجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التوزيع الأسبوعي للحصص

المؤسسة المستقبلة: ...مستند... جيليلبي...

الطلاب المترقبين: ...جند... جيليلبي... عم. إ. ل. م. ن

17:00-15:00	16:00-14:00	12:00-10:00	10:00-08:00	التوقيت
	2 م3	5 م3	1 م3	الأيام
	3 م3	4 م3	3 م1	الأحد
		4 م1	6 م3	الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس

الأغواط في: ٢٠٢٠/٠٤/٠٨

امضاء وختم مدير المؤسسة

مشاركة مكروستي

امضاء الطالب المترقبين:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية بالأغواط

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة عمار ثلجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التوزيع الأسبوعي للحصص

المؤسسة المستقبلة: ...مستند... جيليلبي...

الطلاب المترقبين: ...جند... جيليلبي... عم. إ. ل. م. ن

17:00-15:00	16:00-14:00	12:00-10:00	10:00-08:00	التوقيت
	2 م3	5 م3	1 م3	الأيام
	3 م3	4 م3	3 م1	الأحد
		4 م1	6 م3	الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس

الأغواط في: ٢٠٢٠/٠٤/٠٨

امضاء وختم مدير المؤسسة

مشاركة مكروستي

امضاء الطالب المترقبين:

الكلية الهندسية : هي وتهدف المبادئ الأساسية للعمل الرياضي خلال الممارسة .

نوع الوحدة	مكونات الوحدة	الوصف	المحتوى النظري	محتوى التطبيق	الترجيحات
تدريب شخصي الكلية الهندسية للسميرة	البركات كدور مكتوبة	أن يوزر التعلم إمكانية في كز السلا و يستعملها حسابيا	بناء علاقة : لمزاة قدرات التفكير	وضعية مشكلة انكسارية (م) ضمن التعامل مع مركبات الوحدة	ملاحظة مدى استيعاب مركبات الوحدة في الذاكرة
وحدة تدريبية 01	مبادئ الدماخ والمزاج	أن يحسن التعلم التحكم في ترميز واستقبال الكزاة لواء دماخ جيد	التحكم في الترميز والاستقبال ودراسة دوره في ترميز دماخ	لمية الترميزات المتفرع وموافق معالجة هدف لترميز الترميز والاستقبال	التأكد على الاختبار الجيد استخدام مختلف أنواع الترميز السيرة في الترميز والاستقبال الصحيح
وحدة تدريبية 02		أن يحسن التعلم التحكم في كزاة قبل تدليق مبراة	إدراك أهمية المذاكرة والتحكم في الكزاة أثناء التعلم يا	مواقف يتم من خلالها تحديد المذاكرة وتدريب مبراة	التحكم في تحديد الكزاة واستعمال كزيع التفكير بين التخطيط والتفكير يا
وحدة تدريبية 03		أن أن يحسن التعلم من كزاة على الترميز بلقاعة (من الترات والتركز والتركز)	التفكير الكزاة لاستيعابها وتحديد الترميز بمختلف أنواعه	مواقف يتل بها التعلم الترميز بمختلف أنواعه ولزايًا مختلفة	تصحيح أخطاء الترميز التفكير السريع لاستيعاب الكزاة للترميز
وحدة تدريبية 04	تدريب والتسليم مجموعة من الترميزات معالجة لمعالجة	أن يحسن من مهاراته الأكاديمية للتحسين عمل حسابي	إدراك المكونات الأساسية وحسابها	تدريبات يتم من خلالها فهم المكونات الأساسية	التأكد على عدم الاصطدام والتركيز على البحث عن زاوية التسجيل
وحدة تدريبية 05	التحكم في مختلف مراحل التفكير	أن يحسن من كزاة على الترميز مع زيادة في تفكيرهم مزاج حسابي للتسجيل	تدريبات العمل الحسابي والتواصل مع الأرباب لواء مهمة	مواقف هدف إلى توجيه التفكير لواء وتسجيل مهم	استيعاب المكونات الأساسية لواء الأرباب
وحدة تدريبية 06		أن يحسن من كزاة على تطبيق المبريات الأساسية في ظل لوائح التفكير	لواء حسابي مهني محلي ضمن لوائح التفكير	مواقف تعمل على تحديد المبريات الأساسية ومواقف تدليق	التحكم في الكزاة دقة الترميز التحكم في الكزاة
وحدة تدريبية 07	تدريب شخصي الكلية الهندسية للسميرة	أن يوزر التعلم إمكانية في كزاة السلا و يستعملها حسابيا	تدريبات العلاقة والتحكم من أحسن لواء	بناء علاقة بين الكزاة	التحكم في الكزاة البحث عن النتيجة الرياضية وحسابها الدور على التحكم

المعاش :

المعاش :

المعاش :

المجال : الأول
النشاط : الحركي النعيف طويل (المداومة)

الكفاءة الاختتامية : نستطيع من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحول المختارة لواجبة الموقف

نوع الصفة	مركبات الكفاءة	الأساليب	المحتوى التطبيقي	محتوى الإبحار	التوجيهات
تقوم تجميعي الكفاءة الاختتامية المستهدفة	المركبات الغير مكتسبة	أن يعمل التنظيم على قطع أكبر مسافة ممكنة خلال زمن 30 لأنه يتعلم أملا توازن الجسم وأحد وصفة مبرحة له أثناء الحركي من خلال إيجابية إيجابية ولح الركبتين	معرفة إمكانية التلازم من خلال كشف كوير مكيد (30) مع إبحار مسافات الاختلاف	تدريب إظهار وصفة الجسم للحركي من خلال إيجابية ولح الركبتين .	ضرورة إبقاء المساق وكذا وعدم التوقف أو التضييق
صفة لظمية 1	إبحار الوصفة المبرحة أثناء الحركي وللحكم في الجسم والقدرة على أحد القرار دون تردد	أن يتعلم أملا توازن الجسم أثناء الحركي من خلال التنسيق بين الأطراف الأربعة والمهنية	إثبات أهمية التنسيق للنظم للسرعات وزنيتها حسب المسافة والزمن	إظهار وصفة الجسم للحركي من خلال إيجابية ضرب العطب علما	الوصول إلى الوصفة المبرحة للجسم و اكتساب المهارة
صفة لظمية 2	التمكن في الإبحار والتسارع مع الاستعداد في الجهد	أن يتعلم التحكم في جسمه أثناء الحركي من خلال استغلال قدرات الحركية	إثبات أهمية التنسيق للنظم للسرعات وزنيتها حسب المسافة والزمن	عمل بالورشات لتعريف صفة التنسيق وسمة لظمية ولزبد الحركي تنظيم مسابقة على مسافة 100م وتسجيل الزمن	الوصول إلى الوصفة المبرحة للجسم و اكتساب المهارة تنسيق كل ما يتعلق من تمارين للتنسيق والإيجابية - قطع أكبر مسافة ممكنة
صفة لظمية 3					
صفة لظمية 4					
صفة لظمية 5					
صفة لظمية 6	تنظيم الجهد وتوزيعه في مواقف جماعية	أن يتعلم موازنة الجهد وعمل الإزاحة أن يتعلم موازنة من خلال مهام مستندة	القدرة على مقاومة التعب والإجهاد وتطوير الخصائص المتعلقة	الحركي من خلال مسافات محددة 300م و 200م (300م) والراحة حسب العمل مقارنة الضغوطات في حالة والحدود	تجنب حركات لظمية الزائدة الوصول إلى حالة توازن مبرحة إثناء الحركي
صفة لظمية 7	مدى استيعاب مركبات الكفاءة الاختتامية				ضرورة إبقاء المساق وكذا وعدم التوقف أو التضييق

المفتش :

المدير :

الإختتام :