

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : نصرالدين رباحي

تحت عنوان :

دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف
الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على مستوى ثانوية محمد الشريف أمقران بلدية تيزي نبشار " سطيف "

تحت اشراف :

د / بن ميصرة عبد الرحمان

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَقُلْ إِعْمَلُوا فَيَسِّرَ لِي اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ"
صدق الله العظيم

بفضل الله و بعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع إلى النور،
فالحمد لله على فضله
و نتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف و الموجه الأستاذ
"بن ميصرة عبد الرحمان"
الذي كان لنا عوناً و خير دليل
كما نتقدم بشكرنا إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من
أساتذة و زملاء...

شكراً جزيلاً

الإهداء

إلى رمز الحنان وعنوان الأمومة...
إلى التي أرضعتني من لبنها، و غذتني من حنانها
إلى هبة الرب و كمال الود و صفاء القلب
إلى الحائرة دوما عني.. و المشتاقة دائما لي.. و الحنوننة أبدا علي..

أمي الغالي—ة

إلى الذي ينقدح عزمًا.. و يتقد قوة.. و يتدفق حلما..
و يفيض كرما.. و ينساب سماحة.. و يتلفظ حكما..

أبي العزي—ز

إلى من كانوا و لا زالوا سندا لي في الحياة.. إخوتي وأخواتي

إلى كل الأهل و الأقارب و الأصدقاء..
إلى إخواني الذين لم تلدهم أمي في كل مكان..
إلى كل من علمني حرفا.. إلى زملائي في هذا العمل..

إلى كل هـ—ؤلاء، فهـ—دي هـ—ذا الجـه—د
المت—واضع..

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر و عرفان
	الاهداء
	فهرس الجداول
أ- ب	مقدمة
الفصل الاول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
اولا - التربية البدنية و الرياضية	
4	1 - تمهيد.....
4	2 - التربية العامة
5	3 - مفهوم التربية البدنية والرياضية
5	4 - أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها
5	4-1- الأهداف
5	4-1-1- الجانب النفسي الحركي
6	4-1-2- الجانب الوجداني
6	4-1-3- الجانب المعرفي
6	4-2- الأبعاد
6	4-2-1- بعد المواطنة
6	4-2-2- البعد الاجتماعي
7	4-2-3- البعد الخلقى
7	5- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
7	6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق

7	7- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
8	8- برنامج التربية البدنية والرياضية
8	8-1- النشاط الداخلي
8	8-2- النشاط الخارجي
8	9- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
9	10- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
9	11- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
9	11-1- أهداف تعليمية
10	11-2- أهداف تربوية
10	11-3- التربية الاجتماعية والأخلاقية
10	11-4- التربية لحب العمل
10	11-5- التربية الجمالية
10	12- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
10	13- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
11	13-1- تنمية الصفات البدنية
11	13-2- تنمية المهارات الحركية
12	13-3- النمو العقلي
12	14- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
12	15- بناء حصة التربية البدنية والرياضية
12	15-1- الجزء التحضيري
13	15-2- الجزء الرئيسي

13	15-2-1-النشاط التعليمي
13	15-2-2-النشاط التطبيقي
14	15-2-3-الجزء الختامي
14	16- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
ثانيا - المراهقة	
15	01 - تمهيد.....
15	02 - تعريف المراهقة
15	03 - أنواع المراهقة
16	3-1 المراهقة المكيفة
16	3-2 المراهقة الانسحابية المنطوية
16	3-3 المراهقة العدوانية المتمرتدة
16	3-4 المراهقة المنحرفة
16	04 - حاجات ومتطلبات المراهقة
16	4-1 الحاجة إلى الأمن
16	4-2 الحاجة إلى حب القبول
16	4-3 الحاجة إلى مكانة الذات
17	5- خصائص المراهقة
17	5-1 النمو الجسمي
17	5-2 النمو الحركي
17	5-3 النمو الاجتماعي
17	5-4 النمو الانفعالي

18	5-5 النمو العقلي
19	6- مشاكل المراهقة
19	1-6 المشاكل النفسية
19	2-6 المشاكل الاجتماعية
19	2-2-6 الأسرة كمصدر للسلطة
19	2-2-6 المدرسة كمصدر للسلطة
19	3-6 المشاكل الصحية
19	7- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين
19	1-7 الانتماء إلى الجماعة
19	2-7 اتجاهات المراهق الاجتماعية
20	3-7 النمو الخلفي والشعور الديني
20	8- ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهقة
20	1-8 دوافع النشاط الرياضي
20	1-1-8 دوافع مباشرة
20	2-1-8 دوافع غير مباشرة
21	9- الرياضة عند المراهقين
21	10- أهمية ممارسة الرياضة للمراهقين
21	1-10 من الناحية النفسية
22	2-10 من الناحية الاجتماعية
ثالثا- التكيف الاجتماعي	
23	01 - تمهيد.....
23	02 - مفهوم التكيف الاجتماعي

24	03 - اتجاهات التكيف الاجتماعي
24	1-3 الاتجاه النفسي
24	2-3 الاتجاه الاجتماعي
24	3-3 الاتجاه التكاملي النفسي الاجتماعي
25	04- أنواع التكيف الاجتماعي
25	4 1 - التكيف الذاتي
25	4 2 - التكيف النفسي
25	4 3 - التكيف الاجتماعي
26	4 4 - التكيف البيولوجي
26	05- شروط التكيف الاجتماعي
26	5 1 - الراحة النفسية
26	5 2 - مفهوم الذات
26	5 3 - تقبل الذات وتقبل الآخرين
26	5 4 - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
26	5 5 - القدرة على التضحية وخدمة الآخرين
27	5 6 - إتخاذ أهداف واقعية
27	5 7 - اكتساب عادات ومهارات سليمة
27	5 8 - المسايرة
27	06- أشكال التكيف الاجتماعي
رابعاً - الدراسات السابقة و المشابهة	
28	1 -الدراسة الاولى
29	2 -الدراسة الثانية

30	3 -الدراسة الثالثة
30	4 -الدراسة الرابعة
32-31	5- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
33	6-خلاصة الفصل
الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة	
35	01 - الكلمات الدالة في الدراسة
35	02 - اشكالية الدراسة
36	03 - فرضيات الدراسة
36	04 - أهمية الدراسة
37	05 - اهداف الدراسة
الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة	
39	01 - الدراسة الاستطلاعية
39	02 - المنهج المتبع (منهج البحث)
39	03 - مجالات البحث
40	04 - مجتمع وعينة البحث
40	04-01-01- مجتمع الدراسة و البحث
40	04-02-01- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها
40	05 - أدوات البحث وكيفية ومراحل بنائها وتصميمها
41	06 - تحديد متغيرات الدراسة
41	07 - خطوات جمع المعلومات
42	08 - صدق الأداة

الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	
44	01- عرض و مناقشة نتائج الدراسة
55-44	أ- تحليل نتائج الفرضية الاولى
67-56	ب- تحليل نتائج الفرضية الثانية
79-68	ج- تحليل نتائج الفرضية الثالثة
81-80	02- مناقشة الفرضيات
الفصل الخامس : استنتاجات م اقتراحات	
83	الاستنتاج العام
84	الاقتراحات والتوصيات
89-86	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
	الملخص

الصفحة	فهرس الجداول	الرقم
44	جدول رقم(1) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (1)	01
46	جدول رقم(2) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (2)	02
48	جدول رقم(3) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (3)	03
50	جدول رقم(4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (4)	04
52	جدول رقم(5) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (5)	05
54	جدول رقم(6) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (6)	06
56	جدول رقم(7) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (7)	07
58	جدول رقم(8) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (8)	08
60	جدول رقم(9) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (9)	09
62	جدول رقم(10) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)	10
64	جدول رقم(11) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)	11
66	جدول رقم(12) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)	12
68	جدول رقم(13) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)	13
70	جدول رقم(14) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)	14
72	جدول رقم(15) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)	15
74	جدول رقم(16) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (16)	16
76	جدول رقم(17) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (17)	17
78	جدول رقم(18) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (18)	18

مقدمة :

منذ ان يولد الإنسان و هو في حالة تطور و تغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، و لعل أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة و هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، و قد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل و توتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشاكل و الصعوبات في التوافق.

و الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع و بناء الجماعة من اجل التعايش و من اجل كسب الأصدقاء و تحقيق النجاح الاجتماعي و النهوض بعلاقاته الاجتماعية.

و تعتبر التربية العامة التي يتلقاها المجتمع مقياسا لمدى تطور الأمم و ازدهارها و التربية عبارة عن قابلية الفرد للنمو و التأقلم و التكيف مع طبيعته و وسطه الذي يعيش فيه.

و تعد التربية البدنية و الرياضية جزءاً من التربية العامة أو مظهرها من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية و الرياضية و انتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة و مدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري؛ و من المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي و الاجتماعي. و حتى يكون هناك تهيئة و مراعاة للجانب النفسي و الاجتماعي و النهوض بهما، أردنا تسليط الضوء على الدور الفاعل الذي تلعبه حصة ت.ب.ر في تطوير هذا الجانب و إحداث التفاعل الاجتماعي بين الأفراد و الجماعات.

و هذا ما حاولنا التعرض إليه في بحثنا هذا بحيث قسمناه إلى فصل تمهيدي كان محتواه الإشكالية التي من خلالها أردنا الوصول إلى حقيقة دور التربية البدنية في بناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية، و تطرقنا أيضا إلى تبيان أهداف البحث و شرح أهم المصطلحات الغامضة نوعا ما ثم الصعوبات التي صادفتنا أثناء القيام بهذا البحث. أما الإطار النظري، فقد قسمناه إلى عدة ابواب منها:

الباب الأول: و الذي كان محوره التربية العامة و ماهية التربية البدنية الرياضية و حاولنا تبين أهمية و أهداف حصة ت.ب.ر. ثم تطرقنا إلى بعض الجوانب التي تمس أستاذ ت.ب.ر من حيث العملية التدريسية و احتكاكه بالتلاميذ المراهقين ثم قمنا بإعطاء بعض الصفات و الخصائص و الواجبات التي يجب توفرها في الأستاذ.

أما الباب الثاني: فقد تطرقنا فيه إلى المراهق في المرحلة الثانوية و بينا من خلاله كل ما يحيط و يمس المراهق و مرحلة المراهقة من مظاهر و مشاكل و أقسام المراهقة، ثم بينا أهمية و أثر ت.ب.ر على التلميذ المراهق.

ليكون الباب الثالث: حول الجماعة الرياضية و ماهيتها مبينين بذلك أهمية و مجالات علم الاجتماع الرياضي، ثم التنشئة الاجتماعية و أهدافها و بعد ذلك أعطينا قسطا و لو بسيطا كان مداره حول الجماعة و تركيبها و أنواعها ثم أهميتها و العوامل التي تحول دون تماسكها. و أما الجانب التطبيقي، فقسمناه إلى قسمين، أولها كان حول منهجية البحث و قسم ثاني كان يتمحور حول عرض و تحليل نتائج الاختبار و الاستبيان.



الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

اولا- التربية البدنية و الرياضية :

1- تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد.

وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والحفاظ عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

2- التربية العامة:

تعريف:

- التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، وهي كلمة مشتقة من الفعل ربى يربوا والذي يعني، وفي العربية معناها: التغذية والتهذيب للزيادة أو النمو وتستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة أو الإدراك أو التوحيد أو القيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى.

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع". (تركي رابح، 1990، ص 10) ويقول دوركايم: " التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يشير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومته ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة". (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1968، ص 11-15)

فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجيا في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من

ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المربي الأمريكي " جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا". (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1968، ص 11-15)

3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث عرف (Wuest et Bucher 1990) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت " لو مبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلى أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

"التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كوبسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (قاسم حسن البصري، 1979، ص 19)

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد". (محمد محمد الجماعي، 1996، ص 45) ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر". (أمين أنور الحولي، 2001، ص 36)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالح يخدم وطنه.

4- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

4-1- الأهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المعتمدة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

4-1-1- الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.
 - تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
 - القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
 - تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.
 - تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.
- 4-1-2- الجانب الوجداني:**

نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته. اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.

- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.
- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع . (مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، 2003، ص 78)

4-1-3- الجانب المعرفي:

القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات، القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ. تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.

تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.

4-2- الأبعاد: كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل.

4-2-1- بعد المواطنة:

عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح التزيه والمحبة لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي.

4-2-2- البعد الاجتماعي:

تكمّن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

4-2-3 البعد الخلفي:

تكمن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط والأفراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الأدوار الإيجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

5- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيها صحيحا وسليما بكسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مرتبطين ببعضهما ارتباطا واضحا ومتفقتين الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بعرض تحقيق اسما القيم الإنسانية وذلك تحت إشراف مؤهلات تربوية. (رابح تركي، ص 112)

6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

7- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية، وهي الأخرى جزئت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء صغرى حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما

يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية والرياضية، والدرس بهذا المعنى هو حجر واوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى والمهمة ولو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة في المناهج كلها. لذا وجب أن ندرس التربية البدنية والرياضية إجمالاً وتفصيلاً وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية. (أحسن شلتوت، أ-د. حسن عوض، ص 106)

8- برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقاً هذا لأن التلميذ يعتبر طوقاً إلى كل الأنشطة التي تضيء عليه السعادة والبهجة وتكون أكثر تفاعلاً وإيجابية متخلصاً بذلك من القلق وكذلك كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم تقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها، وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

8-1- النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية، أو النفسية الاجتماعية وغيرها وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظفها ويشرف على تلاميذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مفيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة ويجب أن لا يتعرض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسة قبل بدء الدرس الأول وأثناء الحصة أو عقي الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبة من بينهم أو أيام الجمعة.

8-2- النشاط الخارجي:

وتعتبر استقرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيام التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها. (تكرو زكي خطايبية، 1997، ص 151-152)

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ، البدنية والمهارية والخططية وكذلك العملية والنفسية والاجتماعية.

9- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة

الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمد عرفي بسيوني وآخرون، 1990، ص 94)

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

10- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (محمود بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 09)

ويحدد " أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم. (أحمد خاطر، 1988، ص 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، 1968، ص 64)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

11- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

11-1- أهداف تعليمية: إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

- تدریس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، 1968، ص 64)

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفاً يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (عباس أحمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس، 1984، ص 80)

11-2- أهداف تربوية: إن حصّة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي: (محمود عوض بسيوي وآخرون، مرجع سابق، ص 94)

11-3- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصّة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصّة. (عدنان درويش وآخرون، 1994، ص 30)

11-4- التربية لحب العمل:

حصّة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تحطّي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلباً على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصّة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

11-5- التربية الجمالية:

إن حصّة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضاً على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصّة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، مرجع سابق، ص 67-68)

12- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصّة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواطنة، وتدخّل صفة الشجاعة والقدرة على

اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ. (محمود عوض البسيوي وآخرون، مرجع سابق، ص 95)

13- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فجدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي".

أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. (عباس أحمد السمراي، بسطوسي، مرجع سابق، ص 73)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

13-1- تنمية الصفات البدنية:

ويرى "عباس أحمد السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية.

ليس فقط من واقع علاقتهما بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد المرادي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 74-75) وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1989، ص 21)

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول "محمد حسن العلاوي" مايلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 21)

13-2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية والتي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. (عباس أحمد المرابي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 27)

وترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية. (عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12)

13-3- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

14- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة... الخ.
- التحكم في القوائم في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون مع الآخرين.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

15- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. (نفس المرجع، ص 111-112)

15-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإجابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي. في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.
- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حرق في الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

15-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكتيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين:

15-2-1- النشاط التعليمي:

- يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ. (محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 144)
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.
- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

15-2-2- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

15-2-3- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادة تأهيلها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية. (محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 115-116)

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ. (أسامة كامل راتب، 1990 ص 161)

16- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطية في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه، بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام والموضوع.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2006، ص 203)

ثان يا- المراهقة :

1. تمهيد :

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا إجتهد أغلب علماء النفس و الإجتماع و علماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية و مختلف المراحل السنية التي يمر بها في هذه الفترة . و تقتصر هذه المرحلة بأنها فترة إضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكاته النفسية و الإجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة بإعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة.

2. تعريف المراهقة :

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و هي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته. (مصطفى رزيف ، 1960 ، ص 10)

ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الإقتراب والدنو من الحلم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجتسي والعقلي و الانفعالي (توفيق الحداد، بدون سنة ، ص 104) "وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا يورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 225) و عرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (مصطفى فهمي، 1997، ص 824)

كما د رست من ناحية السن فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها. (حامد عبد السلام زهران ، 1997 ، ص279)

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة(محمد علي ، 1990 ، ص 25)، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمرهقة جسر إنتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية. (فؤاد البهي السيد ، 1995 ، ص 217)

3. أنواع المراهقة :

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف بإختلاف النمط الحضري التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود و الأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل و النشاط و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة .

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجریت مد " وهي من علماء الأنتروبولوجية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة ، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة :

3-1 المراهقة المكيفة :

خالية من المشكلات والصعوبات وتسم بالهدوء والميل إلى الإستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الإنفعالية والسلبية ، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس و التفتح .

3-2 المراهقة الإنسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة و من مجتمع الأقران و يفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته و هي معاكسة للمراهقة المتكيفة .

3-3 المراهقة المنحرفة :

يتميز فيها المراهق بالإنحلال الخلقي والإفئار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين

3-4 المراهقة العدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلى بالصفات الأخلاقية.(عبد الرحمان العيسوي ، 1995 ، ص 42 - 42)

4. حاجات و متطلبات المرحلة المراهقة :

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

4-1 الحاجة إلى الأمن :

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع تادوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

4-2 الحاجة إلى حب القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي و الحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، و التجانس في الخبرات والألفة التي يمكن

أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدتها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد. (محمد عماد الدين الإسلامي ، 1982 ، ص 6)

4-3 الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الإنتماء إلى الجماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز و القيمة الإجتماعية ، الحاجة إلى تحقيق الذات ، لذلك فهو يريد أن يمدح دوما ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع ، وكذلك الحاجة إلى

الشعور بالعدالة في المعاملة و الإعتراف مع الآخرين ، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الإجتماعي و الإمتلاك و القيادة.(حامد عبد السلام زهران، 1985، ص 401)

5. خصائص المراهقة :

1-5 النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ إستعادة الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى إترانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات القتيات قوية بحيث :

عضلات القتيات تتميز بالطراوة الليونة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول وأقل وزنا من القتيات. (مصطفى غالب ، د.س، ص 29 - 30)

2-5 النمو الحركي :

النمو الحركي: من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي و الإضطراب الحركي، كما يلاحظ الإرتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة و تعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة إكتساب و تعلم مختلف الحركات و إرتقائها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند القتيات تساعدها على ممارسة أنشطة رياضية مثل :

الجمباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا و إنسجاما و يزيد توافق المهارات الحركية. (محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 147)

ويصبح السلوك الحركي أكثر إستمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الإتجاهات و خصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة. (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 374)

3-5 النمو الإجتماعي :

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذا فيها يحقق كيانه الإجتماعي ، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى إكتشاف علاقات و إتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تلميه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ، و في هذا الصدد يذكر " مصطفى غالب " إن إكتساب الفرد لهذه العادات و الإتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الإجتماعي الذي يحقق له الإستقرار والراحة النفسية ، و لذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر و الإضطرابات و عدم الإستقرار. (أبو بكر مرسي ، محمد مرسي ، د.س ، ص 20 - 28)

4-5 النمو الإنفعالي :

يجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالاتي الطفل و كذا الشباب ، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنولت يثور لأتفه الأسباب

ضد الحياة و المجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز إنفعالاته بالتقلب و عدم الثبات ، فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي ، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، و هو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار و سلطتهم التي ألّفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينة وبين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط إنفعالات متضاربة و عواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الإنتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان . (مصطفى غالب ، د.س، ص 29 - 30)

5-5 النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغييرات العضوية ، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية و النمو العقلي عموما ، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال ، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية و هذه التغييرات تتميز عادة بالزيادة نوعا و كما مقداراً. (أحمد زكي صالح ، 1996 ص 120)

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق و إستعداداته ، و من القدرات العقلية:

5-5-1 التذكير : " تبني هذه العملية على أساس الفهم و الميل و تعتمد على قدرة

الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر ، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات. " (عبد الرحمان عيسوي، 1984، ص91)

5-5-2 الذكاء : " في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية

العام و الإستعدادات و القدرات الخاصة ، و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير ، التذكر و التعلم . "

5-5-3 الإنتباه : " يزداد المراهق على الإنتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه

فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و سهولة ، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء. " (أحمد زكي صالح، مرجع سابق الذكر، ص 157)

5-5-4 الميول : " تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد

و يعرف بأنه شعور يصاحب إنتباه الفرد و إهتمامه بموضوع ما ، وهو مظهر من مظاهر الإتجاه النفسي . "

5-5-5 التخيل : " يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز

الزمن و المكان و له وظائف عدة ، يمكن أن يحققها المراهق فهو أدات ترويقية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة. " (محي الدين مختار ، 1990 ، ص 166 - 168)

5-5-6 التفكير : " يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير

عند المراهق يكون ذا أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة . " (عبد الرحمان عيسوي ، " مرجع سابق الذكر " ، ص 92)

6. مشاكل المراهقة :

1-6 المشاكل النفسية : تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق ، والتي

تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطالع بشتى الطرق و الأساليب ، فهولا يخضع لقيود البيئة و تعاملها وأحكام النجتمع ، وقيمه الإجتماعية و الخلقية ، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره و عقله و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته و عناده ، فإذا كانت كل الأسرة الأصدقاء لا يفهمون قدرته و مواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه . (ميخائيل خليل عوض ، 1971 ، ص 73)

2-6 المشاكل الإجتماعية : أهم أبرز مشكلات المراهق الإجتماعية تنشأ من الأسرة .

1-2-6 الأسرة كمصدر للسلطة : في هذه المرحلة يميل إلى الحرية و التحرر

من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر منشأه و تقلل من قدراته لذا نجد يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار و آراء .

2-2-6 المدرسة كمصدر للسلطة : إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الإجتماعية التي

يقضي فيها معظم أوقاته ، و سلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد . (انتصار يونس ، 2002 ، ص 191)

3-2-6 المشاكل الصحية : أي ما يشعر به المراهق من تعب و أرق و معانات الشبان

كما يشعر المراهق بعدم الإستقرار النفسي و عدم تناسق أعضاء جسمه ، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق و خاصة إذا جعلته مصدر للصخرية . (عبد العالي الجسماني ، سنة 1994 ، ص 237)
كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة و تكون إضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء و زيارة الأطباء المختصين . (محمد رفعت ، 1974 ، ص 220)

7. خصائص السلوك الإجتماعي عند المراهقين :

1-7 الإنتماء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها و تقل بالتدريج الرغبة في الإندماج إلى مسايرة الجماعة و مسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات و الرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق و خضوعه للجماعة و أفكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه و مدرسته . (حسن مصطفى و إبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، 1986 ، ص 47 - 49)

2-7 إتجاهات المراهق الإجتماعية :

تتمثل إتجاهات المراهق الاجتماعية في:

○ الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح .

- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في إختيار الأصدقاء .
- الرغبة في الزعامة. (صلاح عبد الحميد ونحاة عبد الله، 1986، ص77)

7-3 النمو الخلقى و الشعور الديني :

فكرة المراهق عن الخلق : إن الفتاة المراهقة و كذلك الفتى المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال و يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا. (وهيب سمعان و محمد منير موسى ، 1989 ، ص7)

8. ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق :

8-1 دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد حدد الباحث (rudie) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين: (جلال سعد علاوي محمد ، 1986 ، ص187)

8-1-1 دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها.
- الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.
- تبجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (جلال سعد ، علاوي محمد ، " نفس المرجع " ، ص 187)

8-1-2 دوافع غير مباشرة:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و قد يجب
- الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه ورفع مستوى إنتاجه في العمل
- الإحساس بالضرورة في حالة السممنة حتى تسمح للفرد في تحقيق وزنه من حيث الثقل وكذلك في
- أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس .
- الوعي بالشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية والفرق الرياضية، ويسمى الإلتناء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا وإجتماعيا.

حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث وأختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات السبعينات و تم تصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

- المكاسب الشخصية .
- التشجيع الخارجي .
- التمثيل الدولي .
- إكتساب نواحي إجتماعية .
- إكتساب سمات خلقية .
- إكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .
- الميولات الرياضية.(علاوي محمد صالح ، 1987 ، ص163)

9. الرياضة عند المراهق :

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي و البدني و مستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها و تنمية إستعداداته و مواهبه.

- ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم ، تنس ، كرة السلة، ... إلخ من أنواع الرياضات فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدريب في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة .

- فالمرهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبية المهمة و غير الواضحة دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للإهتمام بلعب و يرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن "PARIBAS" المفكر الإجتماعي حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية إجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة ، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن الفرد القيام بها.(علاوي محمد صالح ، 1987 ، ص162-175)

10. أهمية ممارسة الرياضة للمراهق:

ممارسة نشاطات البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية ، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي و الإجتماعي للتلميذ

10-1 من الناحية النفسية : لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة

النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الإنحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد . كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و الإنعزال اللذان يتحولان

بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات ، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعلر السرور و التعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم.(محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي،1992، ص 17)

10-2 من الناحية الإجتماعية : إن عملية أندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق وواجبات و يعلمه التعاون و المعاملة ، و الثقة بالنفس ، و يتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط ، و ما هو صالح للمجتمع ، ويتعلم من خلالها أهمية إحترام القوانين و الأنظمة في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعدهم على فهم العلاقات الإجتماعية و تكيفهم معها ، و هي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي.(محمد عوض بسيوني ، " نفس المرجع " ، ص 18)

ثالثاً- التكيف الاجتماعي :

1- تمهيد :

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصحح السكون بالنسبة إليه أمراً عسيراً لا سبيل إلى إحتتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر.

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الإجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و إجتماعية إلا إذا إستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الإجتماعي.

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الإجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في إنفعالاته و تفكيره و أرائه و معتقداته.

و من هنا قد يسلك سلوكاً إجتماعياً غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع .

2- تعريف التكيف الإجتماعي :

التكيف الإجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يثير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي . (محمد عاطف نجيب ، 1989 ، ص51)

عرفه " لازاروس " في قوله : " أن علم التكيف إنبثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين 1859 للنشوء و الإرتقاء ، وقد إستعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلاً أو العيش في محيطه الطبيعي و الإجتماعي " .

(lagaruss.r , 1967 , p 03)

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه و بين البيئة ، و بناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته. (مصطفى فهمي، 1958، ص 329)

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعاً نفسياً تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و إتجاهاته الجماعية التي كان فيها (يوسف مراد، 1958، ص329)، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها. (أحمد عزة راجح، 1975، ص 29)

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي إستعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء

البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق . (مصطفى فهمي ، مرجع سبق ذكره ، 1979 ، ص 10)

3- إتجاهات التكيف الإجتماعي :

1-1- الإتجاه النفسي :

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الإجتماعية و الجسمية ، و حسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف العجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه . (شافولورانس، 1966 ، ص 36)

و كذلك شافر وشوبن " و هما من مؤيدي هذا الإتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و بهذا تكون الحياه عبارة معن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي . (saafel.fand shabenj, 1985)

(p58)

2-2- الإتجاه الإجتماعي :

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورات التفاعل الإجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع " . (أسعد رزوق، 1974 ص 29) كما يدعم هذا الإتجاه " كرو / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة . (محمد عاطف غيث، 1989، ص 17)

3-3- الإتجاه التكاملي (النفسي - الإجتماعي) :

فاتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الإجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته . (كمال دسوقي، 1974 ص 29)

كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى . (سمية أحمد فهمي، 1962 ص 80)

4- أنواع التكيف الإجتماعي :

1-4 التكيف الذاتي :

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الإجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الإبتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الإجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الإجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الإتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الإجتماعي .

يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كمرضى في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب . (سعيد عبد العزيز . جودات عزت عطوي ، 2004 ص330)

2-4 التكيف النفسي :

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازنه النفسي أما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و تمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه و مرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف ، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول.

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية . (سعيد عبد العزيز، جودات عطوي، نفس المرجع ص331)

3-4 التكيف الإجتماعي :

يقصد بالتكيف الإجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلت و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا إستطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الإجتماعي يتمثل في شعبي الفرد و قدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الإجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات. (حسن شحاتة سدافان، 1956، ص256)

4-4 التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم إفتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تنجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها . (سعيد عبد العزيز ، جودات عطوي، مرجع سابق الذكر، ص230)

5- شروط التكيف الإجتماعي :**1-5 الراحة النفسية :**

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه و يقرها المجتمع . (مصطفى فهمي، 1987، ص45)

2-5 مفهوم الذات :

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساس في التكيف الشخصي و الإجتماعي ، فاذا كانت فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه بإعتباره مصدر الفعل .

3-5 تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنتلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادرا التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف . (مصطفى فهمي، نفس المرجع، ص48 ص49)

4-5 القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته و يكون قادرا على إرجاء إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات قريية عاجلة في سبيل ثوابت ذات أبعد أكثر و أكثر دوما ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة و منه التكيف .

5-5 القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسيا) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع . (مصطفى فهمي، مرجع سابق الذكر ، ص49 ص50)

5-6 إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه . (سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، 2004 ، ص232)

5-7 إكتساب عادات و مهارات سليمة :

و هي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و إكتساب مهارات مثل الإتصال و التواصل و المهارات الإجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكيدها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم .

5-8 المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الإجتماعية في بيئته ، و لقيمه ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة و المفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم " سقراط " ، و " كوبرنيس " ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف . (سعيد عبد العزيز ، مرجع سابق الذكر ، ص233)

6- أشكال التكيف الإجتماعي :

يأخذ التكيف الإجتماعي بعض الأشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .
- التكيف مع الأصدقاء . (محمد مصطفى أحمد ، 1985 ، ص11-12)

رابعاً- الدراسات السابقة والمشاهدة :

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشاهدة هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع علاقة التربية البدنية و الرياضية بالحالات الاجتماعية و هي كالآتي :

1- الدراسة الاولى :

-دراسة عباش ايوب 2008:مذكرة تحت عنوان " تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول لممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي " مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في منهجية و نظرية التربية البدنية و الرياضية تخص النشاط البدني الرياضي التربوي بمعهد التربية البدنية بسيدي عبد الله.

-هدف الدراسة:

- محاولة العمل لايجاد بعض الحلول للمشكلات التي تواجه عملية تسطير الاهداف والبرامج التربوية في المجال الرياضي
- السعي لمساعدة الدراسات التربوية الحديثة خاصة الاكاديمية منها وذلك من اجل تحسين وترقية التعليم.

-تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين تطوير المناهج التربوية ودافعية ميول التلاميذ لممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين كفاية الوسائل التعليمية وتنوع استخدامها وفقا للمواقف التعليمية وبين دافعية ميول التلاميذ ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين استخدام اسلوب التقويم الذاتي لاداء التلاميذ وبين دافعية ميولهم لممارسة مختلف الانشطة البدنية و الرياضية ؟

-المنهج المتبع: استعمل المنهج الوصفي الارتباطي

-عينة البحث: 50 استاذ و 200 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة .

-الأدوات المستخدمة في البحث: الاستبيان.

-أهم الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:

-تحقق الفرضية العامة والهدف العام للبحث وتم التوصل لقبول الفرضية التي تنص على انه توجد علاقة ارتباط موجبة ودالة احصائيا بين تطوير المناهج التربوية ودافعية ميول التلاميذ لممارسة الانشطة البدنية و الرياضية .

-تحقق الفرضيات الثلاث المبنية من تساؤلات الدراسة.

2_____ الدراسة الثانية :

-دراسة مراد خليل 2012 :مذكرة تحت عنوان " دوافع تلاميذ الطور الثانوي (16-18) نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية - دراسة مقارنة بين تلاميذ الريف والمدينة بمدينة بسكرة " اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية البدنية و الرياضية .

-هدف الدراسة:

- معرفة دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة .
- ابراز اثر المنطقة الجغرافية على دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين الذكور و الاناث .

-التساؤل العام:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

-التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ذكور الريف وذكور المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اناث الريف واناث المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

-المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج العلمي المقارن لانه الانسب لهذا الموضوع

-عينة البحث: تكونت العينة من 200 تلميذ وتلميذة من تلاميذ الطور الثانوي قسمها لمجموعتين 100 حضرية و100 ريفية وتم اختيارها بطريقة عشوائية .

-الأدوات المستخدمة في البحث:

مقياس دوافع التلاميذ ثم قام بتحليلها احصائيا

-أهم الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:

- تحقق الفرضية العامة و الهدف العام للبحث التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في دوافع ممارسة النشاط البدني

- تحقق صدق الفرضية الاولى التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ذكور الريف وذكور المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية
- تحقق صدق الفرضية الثانية التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اناث الريف و اناث المدينة في دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية

3- الدراسة الأولى :

-مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام " رياضة ودراسة " وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، الجزائر 3 من إعداد الطالب:سعودان مخلوف 2008-2009

- أهداف البحث :

تسمح لنا هذه الدراسة بمعرفة خصائص طبيعية التفاعل الاجتماعي في هذه الاقسام ، وذلك من خلال دراسة مدى تأثير الممارسة الرياضية على التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ، ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها .

عينة تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة المشاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بما قسم " رياضة ودراسة " لدراسة الفروق الموجودة ومحاولة تسهيل المقارنة بين النتائج المحصل عليها بين العيتين، واستعمل الباحث استمارة البيانات الأولية ومقياس المناخ النفسي.

- النتائج التي توصل إليها :

- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة
- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه
- الممارسة الرياضية تعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .

4 - الدراسة الوابعة:

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، الجزائر 3 من إعداد الطالب بن عبد الرحمان سيد علي 2008-2009

– أهداف البحث :

- تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي :
- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني
 - إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية
 - معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ
 - إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب
 - معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية
- كما استخدم الباحث هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة ، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ، أما اللعبة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد ، الغير الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية .

5- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة :

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ
 - نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة
 - تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح
 - تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي
 - للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح .
- وفيما يخص جديد بحثنا هذا بالمقارنة مع البحوث المعروضة فإن بحثنا أو دراستنا تناولت التربية البدنية و الرياضية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عكس الدراسة ال ثالثة التي قامت بدراسة الممارسة الرياضية في أقسام " الرياضة ودراسة أثرها على التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية " .

فاهتمت هذه الدراسة بالرياضة في أقسام وأثرها على التفاعل الاجتماعي أما الدراسة الرابعة قامت بدراسة " مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ".

ويهتم هذا البحث بدراسة الألعاب الشبه الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي وقد بين دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستها ويكمن جديد بحثنا في تطرقنا للدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تنمية وإنشاء فرد صالح واجتماعي ومعافا جسميا وعقليا ومحاولة إدماجهم وتكليفهم مع الجماعة والأسرة والمحيط وتمثل أهمية بحثنا في :

- التأكيد على أهمية الدراسة و التأكيد على دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة وأنه في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور مما رسة التربية البدنية و الرياضية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

6- خـلاصة الفصل

من خلال تطرقنا في البحث حول الجانب النظري لمتغيرات الدراسة أتاحت لنا الفرصة لاستخلاص مجموعة من الخصائص النفسية و الاجتماعية و البدنية التي تؤثر على ميكانيزمات اداء و ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي.

و لقد أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التكيف الاجتماعي التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة و تلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية ، إن المشكل التكيف الاجتماعي موضوع انشغال كثير من العلماء حيث أقرّوا أن التكيف الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات و بما تختلف أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي و مما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل ، ألا وهي أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الإيجابية و الدور الكبير التي تقدمها التربية البدنية و الرياضية للمراهق و مساهمتها في تحقيق التكيف الاجتماعي عن طريق تكيف التلميذ مع بيئته الاجتماعية و الانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الأدائية و العقلية الحقيقية و ظروف الواقع المعاش .

وعليه فإن التربية البدنية و الرياضية تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد و ذاته و بين الفرد و الجماعة و تنمية لقدرات التلاميذ العقلية و تطوير النضج الفكري و تعلم قيم الروح الرياضية و التنافسية مما تعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة و يعمل على النهوض بالرياضة الوطنية و تمثيلها أحسن تمثيل كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية و صداقات متينة في وسط اجتماعي .



الفصل الثاني :-

الاطار العام للدراسة

01- الكلمات الدالة في الدراسة :

1.1- التربية البدنية و الرياضية : تعتبر التربية البدنية و الرياضية بالجزائر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات. (samir b 1997, p 19)

التعريف الاجرائي : التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.

1-2- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق. (أحمد زكي بدوي، 1979، ص380)

التعريف الاجرائي : التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي .

1-3- المراهقة :

تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى (15-18) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة ، وبالالتجاء إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران، ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة. (رمضان محمد القذافي، 2000، ص356)

التعريف الاجرائي : أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته.

2 - اشكالية الدراسة :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا و صحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا.

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فهذه الأخيرة تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى

علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه وانطلاقاً من إيجابيات التربية البدنية و الرياضية ذات الطابع التنافسي وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فرداً صالحاً يتأثر ويؤثر في المجتمع أدى بنا ذلك إلى طرح الإشكالية التالية: هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

ومنه يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية :

- 1 هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2 هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 3 هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

03- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة:

للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-2- الفرضيات الجزئية :

- 1 تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2 تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3 تساهم التربية البدنية و الرياضية على التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

04- أهمية البحث:

إن التربية البدنية و الرياضية تلعب دوراً فعالاً وبارزاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت التربية البدنية و الرياضية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج المهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه التربية البدنية و الرياضية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ

- إن البطولات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية

تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة التربية البدنية و الرياضية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

05- أهداف البحث :

إن الهدف الرئيسي من إجراء هذا البحث هو:

- 1 -معرفة دور دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2 -معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3 -معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 4 -معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.



الفصل الثالث:

الاجراءات الميدانية للدراسة

1 - دراسة إستطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، اذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها . (محي الدين مختار، 1995 ص47)

- فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لصمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

- وبناءا على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ - وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها

ب- التأكد من وضوح التعليمات

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يحاكيها .

2- المنهج المتبع :

بالنظر للمشكلة التي طرحناها ، وطبيعة الموضوع المقترح ، لجانا إلى المنهج الوصفي ، وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا ، وهو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان ، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه ، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة . (حسن احمد الشافعي، 1994، ص 46)

تعريفه : عبارة عن إستقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، و كشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها . (رابح تركي ، 1984 ، ص105)

3- مجالات البحث :

1. المجال المكاني : أجري هذا البحث في ولاية سطيف (بلدية تيزي نشار) ، و على

مستوى ثانوية امقران محمد الشريف.

2. المجال الزماني : تتحدد هذه الدراسة في السنة الدراسية (2018-2019) .

4- مجتمع وعينة البحث :

4-1 مجتمع الدراسة و البحث :

و هي المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد إجراء الباحث دراسته عليهم ، و بما أن بحثنا يركز حول دراسة أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، فتمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ ثانوية امقران محمد الشريف بتيزي نشار سطيف و البالغ عددهم 1198 تلميذ.

4-2 العينة الإحصائية و كيفية إختيارها :

إن الهدف من إختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث ، فالعينة إذا هي إنتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة ، فالإختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع ، حيث تكون نتائجها صادقة .(إخلاص محمد، عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي 2000 ، ص 129) - لقد حددنا عينة لهذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها و لو بصورة نسبية ، و من ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة و تعطي صورة حقيقية للميدان المدروس ، شملت عينة البحث تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى ثانوية امقران محمد الشريف بلدية تيزي نشار ولاية سطيف ، البالغ عددهم 228 تلميذ ، و قد تم إختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي الخاصة بالتلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بطريقة و بشكل عشوائي و التي يبلغ عددها 147 تلميذ، و تمت عملية إختيار العينة بتوزيع إستمارات على تلاميذ عشوائيا ، و تلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بطريقة مقصودة و تمت عملية إختيار العينة بمساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي دلنا على التلاميذ الغير الممارسين و البالغ عددها 81 تلميذ.

5- أدوات البحث و كيفية و مراحل بنائها و تصميمها :

لقد قمنا بإستخدام نوع واحد من أدوات البحث و المتمثل في الإستبيان خاص بالتلاميذ و ذلك مجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا ، كما يعرف أنه أداة عملية تعتبر من بين وسائل الإستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث ، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لإختبار صحة فروض هذه الدراسة و أهداف البحث ، و يحتوي الإستبيان الذي أعدناه على :

● **الأسئلة المغلقة :** و هي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، و من مزايا هذا

النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها ، لأنه لا يتطلب وقتا و جهدا كبيرين ، و يسهل عملية

تصنيف البيانات و تحليلها و إحصائها ، و من عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد .(سامي عريف وآخرون، سنة 1999، ص 67 - 68)

● **الأسئلة المفتوحة :** و تكون الإجابة على أسئلة حرة مفتوحة ، حيث يحتوي

الإستبيان على عدد من الأسئلة و بإمكان الجيب الإجابة عليها بطريقته و لغته الخاصة ، و يهدف هذا النوع من الأسئلة إلى إعطاء الجيب فرصته يكتب رأيه و يذكر تبريراته للإجابة بشكل عام و صريح . (سامي عريف وآخرون، نفس المرجع ص 69)

6- تحديد متغيرات الدراسة :

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر ، بالإعتماد على مفاهيم و مصطلحات و أوجب علينا تحديد هذه المتغيرات و هي كالآتي :

- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج .

- المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها و هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها ، و هي تتأثر بالمتغير المستقل . (سامي عريف وآخرون، مرجع سابق ص 70)

1. المتغير المستقل : التربية البدنية و الرياضية.

2. المتغير التابع : التكيف الإجتماعي .

7- خطوات جمع المعلومات :

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في المجال، من أجل توفير المعطيات اللازمة والإلمام بالموضوع من جميع النواحي. و بعد الدراسة النظرية و محاولة الإلمام بالنقاط و العناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر، حيث قمنا بإعداد الإستبيان و توزيعه على التلاميذ لمدة زمنية محدودة. و بعد جمع كل الإستمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات و النسبة المؤوية لمجموع الإجابات حيث:

عدد التكرارات * 100

النسبة المؤوية =

مجموع العينة

كما إعتمدنا على كا² و هي على النحو التالي :

$$كا^2 = \frac{\text{مج}(ك-ك)2}{ك}$$

كما إعتمدنا على طريقة كا² لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ و القانون على النحو التالي :

مج(ك-ك)

ك-2

حيث : ك هو التكرار المشاهد .

ك هو التكرار المتوقع .

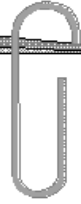
8- صدق الأداة :

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

لقد قمنا بعرض أداة البحث " إستمارة الإستبيان " على عدد من المحكمين ، وقد تم إرفاق الإستبيان بإستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و عنوان البحث و الإشكالية المراد حلها ، و الفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث ، و الفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة .

و تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و إستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الإستبيان ، و مدى أهمية كل عبارة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية ، و مدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس) ، و بالتالي إثبات بأن الإستبيان صالح لدراسة موضوع البحث .

وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا و ملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها.



الفصل الرابع:

الحزب ومناقشة وتحليل النتائج

1- عرض نتائج الدراسة :

أ - المحور الاول : تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
السؤال الأول (1) :

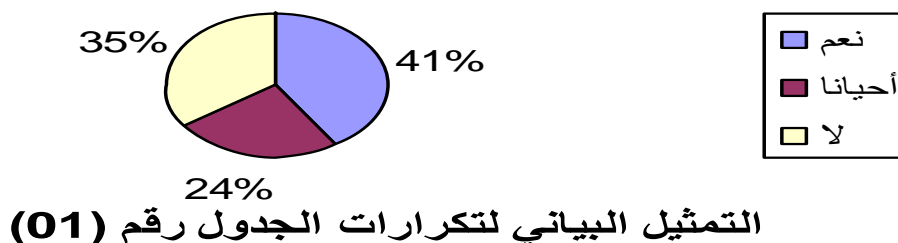
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في كسب التلميذ الممارس لأصدقاء جدد بسهولة

جدول رقم (1) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (1)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	47	29	08	09	93	40.78%	7.27		5.99	دالة
لا	19	10	14	12	56	24.12%				
لا أدري	25	17	22	16	80	35.08%				
المجموع	91	56	44	37	228	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول الأول :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (01) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 93 ، النسبة 40.78 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (55 تكرارا ، النسبة 24.12 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على الكسب بسهولة أصدقاء جدد ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (22 تكرارا ، النسبة 16 %) ، على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، أما فيما يخص الإختبار كا2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة 7.27 ، و قيمة كا² الجدولية عند درجة الحرية (2) هي 5.99 ، و بالمقارنة نجد أن كا2 المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 7.27) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و بين التلاميذ الغير ممارسين عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

السؤال الثاني (02) :

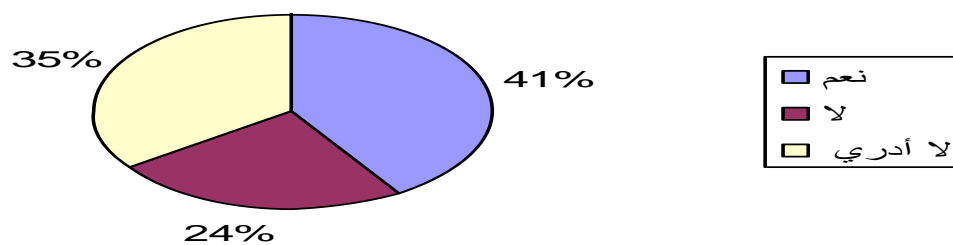
هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما اذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقة التلميذ بزملائه تدوم لفترة طويلة؟

جدول رقم(2) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (02)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	52	31	07	08	98	42.98%	9.56	2	5.99	دالة
أحيانا	28	18	10	11	66	28.94%				
لا	11	08	27	18	64	28.08%				
المجموع	91	56	44	37	228	100%				



الممثل البياني لتكرارات الجدول رقم (02)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (02) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 98 ، النسبة 42.98 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 66 ، النسبة 28.94 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية أحيانا لها دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (64 تكرارا ، النسبة 28.08 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يوجد أي دور للتربية البدنية و الرياضية في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة.

أما فيما يخص إختبار كا² فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (9.56) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (9.56 < 5.99) و هذا عند مستور الدالة الإحصائية (0.05) و هر درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و بين الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين ذكور و إناث ، و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ، و هذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين . و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقة التلميذ بزملائه تدوم لفترة طويلة.

السؤال الثالث (03) :

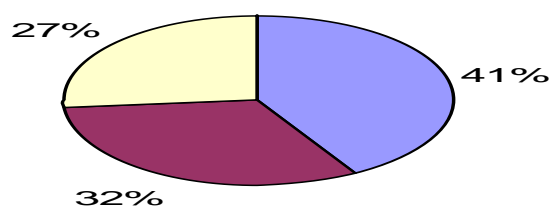
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

جدول رقم (3) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (3)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		النسب المئوية	مجموع التكرارات	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	إناث	ذكور	إناث	ذكور						
نعم	36	49	04	06	41.66%	95	7.92	2	5.99	دالة
أحيانا	15	36	11	10	31.57%	72				
لا	05	06	22	28	26.76%	61				
المجموع	56	91	37	44	100%	228				



تمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (03)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 95 ، النسبة 41.66 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 72 ، النسبة 31.57 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا لها دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ، أما البديل الثالث (التكرار 61 ، النسبة 26.75 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يوجد أي دور للتربية البدنية و الرياضية في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (7.92) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة $< \chi^2$ الجدولية (7.92 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

السؤال الرابع (04) :

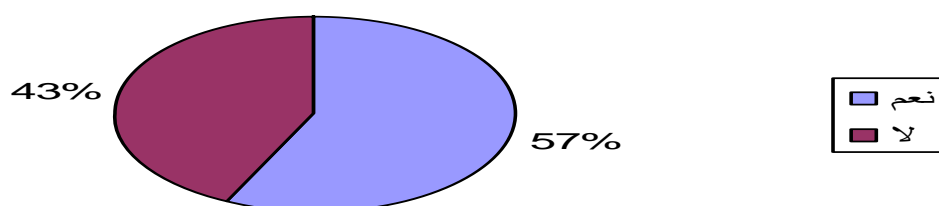
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشارك أكثر في المناسبات الإجتماعية ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ الممارس يشارك أكثر في المناسبات الإجتماعية.

جدول رقم(4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (4)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	72	40	10	08	130	57.01%	44.72	01	3.84	دالة
لا	19	16	34	29	98	42.99%				
المجموع	91	56	44	37	228	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (04)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 130 ، النسبة 57.08 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يشتركون أكثر في المناسبات الإجتماعية ، أما البديل الثاني (التكرار 98 ، النسبة 42.99 %) تركزت إجاباتهم على أن التربية البدنية و الرياضية لا تجعل الممارس يشترك أكثر في المناسبات الإجتماعية .

أما فيما يخص إختبار χ^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة χ^2 المحسوبة (44.72) عند درجة الحرية (1) ، و χ^2 الجدولية (3.84) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة $>$ χ^2 الجدولية ($44.72 > 3.84$) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

وهذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الذكور و الإناث الممارسين و بين الغير الممارسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، و هذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلميذ يشترك أكثر في المناسبات الإجتماعية.

السؤال الخامس (05) :

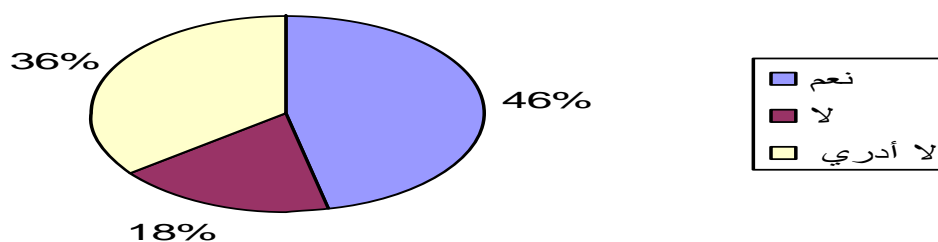
هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائك ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائه .

جدول رقم(5) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (5)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		النسب المئوية	مجموع التكرارات	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	إناث	ذكور	إناث	ذكور						
نعم	35	58	06	07	46.49%	106	28.27	2	5.99	دالة
لا	08	12	10	11	17.98%	41				
لا أدري	13	21	21	26	35.52%	81				
المجموع	56	91	37	44	100%	228				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (05)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 106 ، النسبة 46.49 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائهم ، أما البديل الثاني (التكرار 41 ، النسبة 17.98 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائهم ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عن البديل الثالث (41 تكرارا ، النسبة 35.82 %) تركزت إجاباتهم على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائهم .

أما في ما يخص إختبار χ^2 فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (28.27) عند درجة الحرية (2) و قيمة χ^2 الجدولية (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة $>$ χ^2 الجدولية (5.99 < 28.27) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية . و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ ذكور و إناث الممارسين و بين الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، و هذا لصالح التلاميذ الممارسين . و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ على الاحتكاك و الميول اكثر الى زملائه .

السؤال السادس (06) :

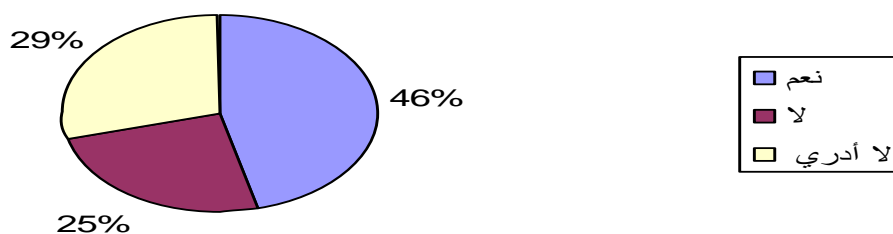
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على نسيان الخلاف مع زملائك؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ الممارس على نسيان الخلاف مع زملائه .

جدول رقم (6) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (6)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	إناث	ذكور	إناث	ذكور						
نعم	40	56	06	04	105	46.05%	17.38	02	5.99	دالة
لا	04	07	21	23	56	24.56%				
لا أدري	12	28	10	17	67	29.38%				
المجموع	56	91	37	44	228	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (06)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 105 ، النسبة 46.05 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم ، أما البديل الثاني (التكرار 56 ، النسبة 24.56 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عن البديل الثالث (67 تكرارا ، النسبة 29.38 %) تركزت إجاباتهم على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم.

أما في ما يخص إختبار χ^2 فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (17.38) عند درجة الحرية (2) و قيمة χ^2 الجدولية (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (17.38 < 5.99) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ ذكور و إناث الممارسين و بين الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ، و هذا لصالح التلاميذ الممارسين . و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على نسيان الخلاف مع زملائهم.

ب- المحور الثاني : تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

السؤال السابع (07) :

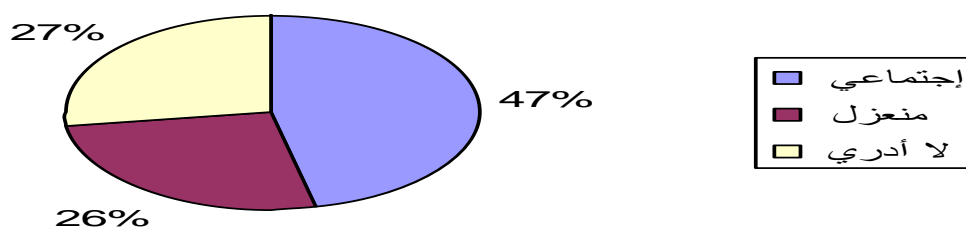
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك شخصا إجتماعي أو منعزل ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ إجتماعي أو منعزل.

جدول رقم (7) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (7)

الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	K ² الجدولية	درجة الحرية	K ² المحسوبة	النسب المئوية	مجموع التكرارات	الغير ممارسين		الممارسين		الصفة و الجنس العبارات
						إناث	ذكور	إناث	ذكور	
دالة	5.99	2	17.77	46.49%	106	08	09	35	54	إجتماعي
				26.31%	60	16	21	09	14	منعزل
				27.19%	62	13	14	12	23	لا أدري
				100%	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (07)

تحليل و مناقشة نتائج الجدول السابع :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 106 ، النسبة 46.49 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم إجتماعيين ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (60 تكرارا ، النسبة 26.31%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم منعزلين ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (62 تكرارا ، النسبة 27.19 %) ، على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم إجتماعيين أو منعزلين .

أما فيما يخص الإختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة 17.77 ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) هي 5.99 ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 17.77) ، وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و بين التلاميذ الغير ممارسين عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

وهذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلميذ بأنه شخص إجتماعي.

السؤال الثامن (08) :

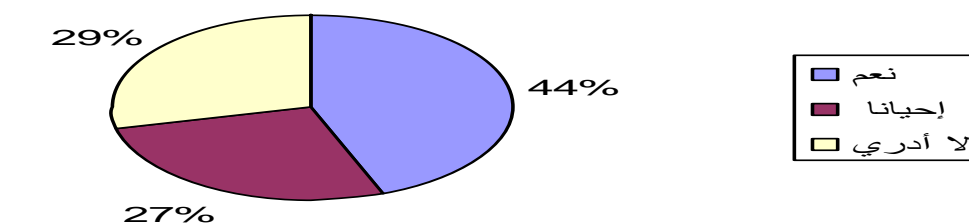
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة.

جدول رقم(8) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (8)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		النسب المئوية	مجموع التكرارات	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	Ka ² الجدولية	درجة الحرية	Ka ² المحسوبة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	49	37	08	07	44.29%	101				
أحيانا	27	14	11	09	26.75%	61		5.99	2	12.49
لا	15	05	25	21	28.94%	66				
المجموع	91	56	44	37	100%	228				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (08)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 101 ، النسبة 44.29%) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يفضلون العمل كاعضاء في الجماعة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 61 ، النسبة 26.75%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية احيانا تجعلهم يفضلون العمل كاعضاء في الجماعة ، أما البديل الثالث (التكرار 66 ، النسبة 28.94%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تجعلهم يفضلون العمل كاعضاء في الجماعة.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (12.49) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 12.49) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي دالة إحصائية . و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية. و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة.

السؤال التاسع (09) :

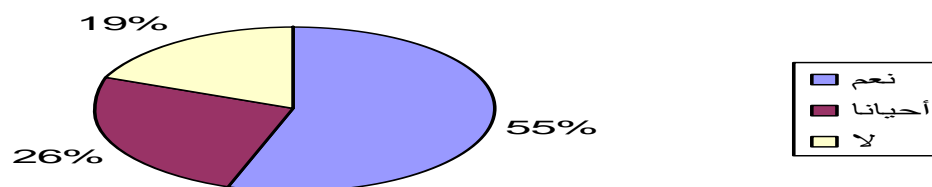
هل تستمتع بممارستك للتربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة شعور التلميذ الممارس للتربية البدنية و الرياضية ما إذا كان يستمتع بممارسته لها أو لا .

جدول رقم (9) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (9)

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ك ² الجدولية	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	النسب المئوية	مجموع التكرارات	الغير ممارسين		الممارسين		الصفة و الجنس العبارات
						إناث	ذكور	إناث	ذكور	
دالة	5.99	2	27.54	49.56%	113	05	06	40	62	نعم
				23.24%	53	08	12	11	22	أحيانا
				27.19%	62	24	26	05	07	لا
				100%	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (09)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 113 ، النسبة 49.56 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أهم يستمتعون بممارسة التربية البدنية و الرياضية ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 53 ، النسبة 23.24 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أهم أحيانا يستمتعون بممارسة التربية البدنية و الرياضية ، أما البديل الثالث (التكرار 62 ، النسبة 27.19 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يستمتعون بممارسة التربية البدنية و الرياضية.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (27.54) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (27.54 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التلاميذ يستمتعون بممارسة التربية البدنية و الرياضية ، و أن هذه الاخيرة تجعل التلميذ الممارس يشعر بالمتعة .

السؤال العاشر (10) :

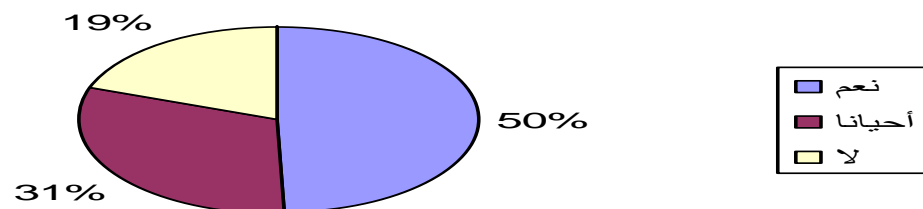
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس ؟

الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ الممارس يشعر بأنه على وفاق مع من حوله من الناس .

جدول رقم(10) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	54	37	05	04	100	%43.85	11.38	2	5.99	دالة
أحيانا	33	13	10	07	63	%27.63				
لا	04	06	29	26	65	%28.50				
المجموع	91	56	44	37	228	%100				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (10)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 100 ، النسبة 43.85%) قد تركزت إجابات التلاميذ بأن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 63 ، النسبة 27.63%) فقد كانت إجابات التلاميذ بأن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تشعرهم بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس ، أما البديل الثالث (التكرار 65 ، النسبة 28.50 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ بأن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تشعرهم بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس .

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (11.38) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن $2\chi^2$ المحسوبة $< \chi^2$ الجدولية ($11.38 < 5.99$) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية , و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ الممارسين بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس .

السؤال حادي عشر (11) :

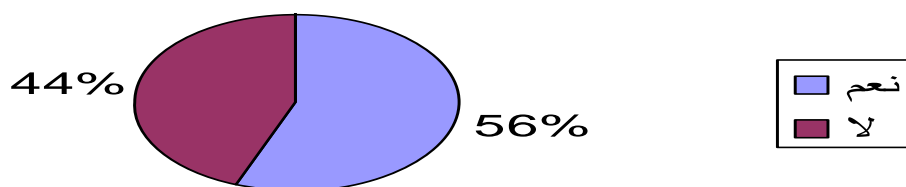
هل ممارسة الرياضة المدرسية تجعلك شخص منطلق و متفتح ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان لممارسة الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ شخص منطلق و متفتح .

جدول رقم(11) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		النسب المئوية	مجموع التكرارات	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	Ka ² الجدولية	درجة الحرية	Ka ² المحسوبة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	61	42	13	11	%55.70	127				
لا	30	14	31	26	%44.29	101	3.84	01	42.44	
المجموع	91	56	44	37	%100	228				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (11)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (11) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 127 ، النسبة 55.70 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم منطلقين و متفتحين ، أما البديل الثاني (التكرار 101 ، النسبة 44.29 %) تركزت إجاباتهم على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تجعلهم منطلقين و متفتحين .

أما فيما يخص إختبار χ^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة χ^2 المحسوبة (42.44) عند درجة الحرية (1) ، و χ^2 الجدولية (3.84) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (3.84 < 42.44) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

وهذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الذكور و الإناث الممارسين و بين الغير الممارسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، و هذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تجعل التلميذ منطلق و متفتح .

السؤال الثاني عشر (12) :

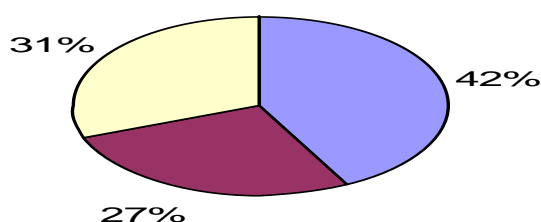
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ المارس يشعر بأنه عضو في مجموعة من الأصدقاء .

جدول رقم(12) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)

الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	K ² الجدولية	درجة الحرية	K ² المحسوبة	النسب المئوية	مجموع التكرارات	الغير ممارسين		الممارسين		الصفة و الجنس العبارات
						إناث	ذكور	إناث	ذكور	
دالة	5.99	2	8.30	42.10%	96	07	05	36	48	نعم
				27.19%	62	09	07	13	33	أحيانا
				30.70%	70	21	32	07	10	لا
				100%	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (12)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (12) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم اعضاء في جماعة من الاصدقاء ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 62 ، النسبة 27.19 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية احيانا تشعرهم بأنهم اعضاء في جماعة من الاصدقاء ، أما البديل الثالث (التكرار 70 ، النسبة 30.70 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا دور لممارسة التربية البدنية و الرياضية في شعور التلاميذ بأنهم اعضاء في جماعة من الاصدقاء.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (8.30) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 8.30) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .
و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشعر بأنه عضو في جماعة من الاصدقاء.

ج- المحور الثالث: تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

السؤال الثالث عشر (13) :

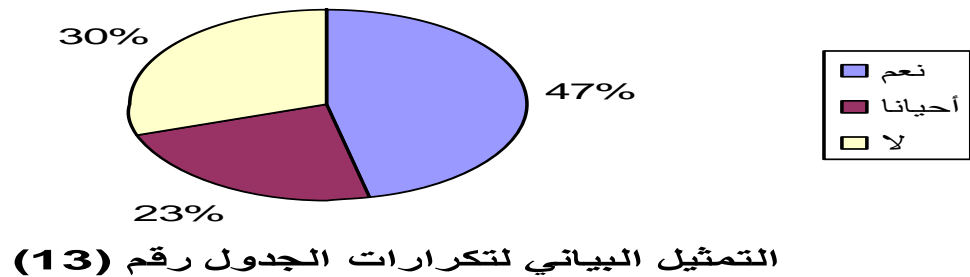
هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية في التخلص من القلق؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في تخليص التلميذ من القلق.

جدول رقم(13) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	58	41	04	03	106	46.49%	19.44	2	5.99	دالة
أحيانا	23	09	11	10	53	23.24%				
لا	10	06	29	24	69	30.26%				
المجموع	91	56	44	37	228	100%				



تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 106 ، النسبة 46.49 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التخلص من القلق ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 53 ، النسبة 23.24 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم احيانا على التخلص من القلق ، أما البديل الثالث (التكرار 69 ، النسبة 30.26 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على التخلص من القلق.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (19.44) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 19.44) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلميذ في التخلص من القلق.

السؤال الرابع عشر (14) :

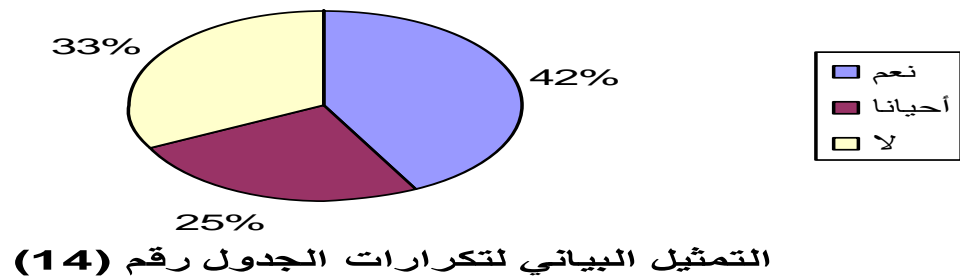
هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية في الخروج من حالة الاكتئاب و التوتر؟

الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ في الخروج من حالة الاكتئاب و التوتر.

جدول رقم(14) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		النسب المئوية	مجموع التكرارات	Ka ² المحسوبة	درجة الحرية	Ka ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	49	38	06	03	42.10%	96	10.02	2	5.99	دالة
أحيانا	31	15	06	05	%25	57				
لا	11	03	32	29	%32.89	75				
المجموع	91	56	44	37	%100	228				



تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (14) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم في الخروج من حالة الاكتئاب و التوتر ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 57 ، النسبة 25 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم احيانا في الخروج من حالة الاكتئاب و التوتر ، أما البديل الثالث (التكرار 75 ، النسبة 32.89 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم في الخروج من حالة الاكتئاب و التوتر.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (10.02) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن

χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 10.02) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي

درجة دالة إحصائية ، و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين ، و هذا ما يؤكد من

خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في خروج التلميذ من حالة الاكتئاب و التوتر.

السؤال الخامس عشر (15) :

هل تظن أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

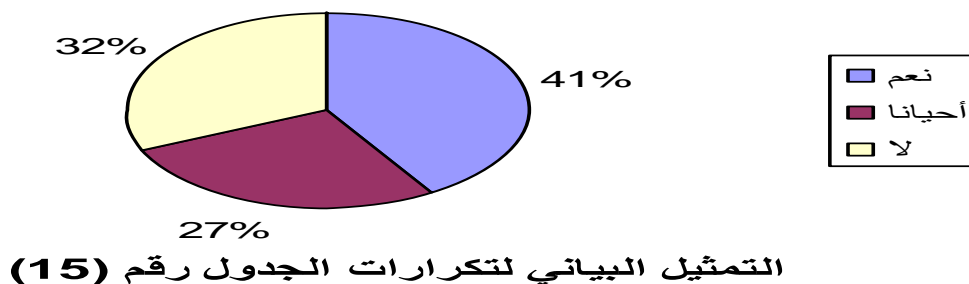
الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ الممارسين .

جدول رقم(15) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	46	40	05	03	94	41.22%	7.33	2	5.99	دالة
أحيانا	37	12	08	04	61	26.75%				

				32.03%	73	30	31	04	08	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (15) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 94 ، النسبة 41.22 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على إزالة الشعور بالحنجل ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 61 ، النسبة 26.75 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تساعدهم على إزالة الشعور بالحنجل ، أما البديل الثالث (التكرار 73 ، النسبة 32.03%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا تساعدهم على إزالة الشعور بالحنجل.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (7.33) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 7.33) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .
و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ الممارسين على إزالة الشعور بالخجل.

السؤال السادس عشر (16):

هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك ؟

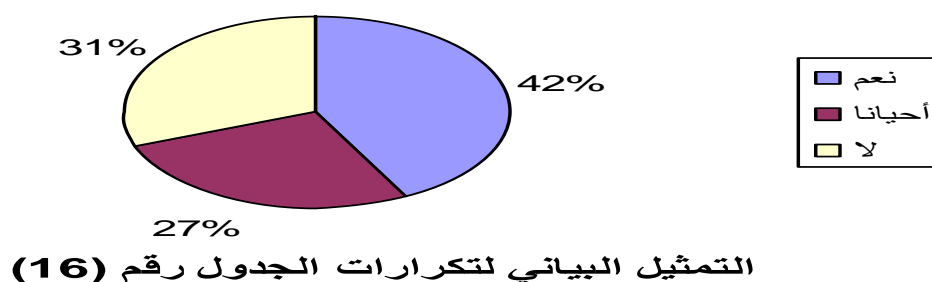
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في شعور التلميذ بأنه إنسان محبوب لدى زملائه.

جدول رقم (16) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (16)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	52	37	04	03	96	42.10%	08.30	2	5.99	دالة

				27.19%	62	05	08	16	33	أحيانا
				30.70%	70	29	32	03	06	لا
				100%	228	37	44	56	91	المجموع



تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (16) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 62 ، النسبة 27.19 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم ، أما البديل الثالث (التكرار 70 ، النسبة 30.70 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا تشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم. أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (08.30) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن

كأ² المحسوبة < كأ² الجدولية (5.99 < 8.30) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .
و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ الممارسين بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم.

السؤال السابع عشر (17) :

هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك ؟

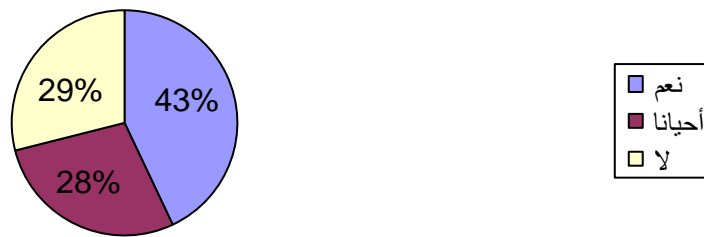
الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلميذ الممارس على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة به ؟

جدول رقم (17) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (17)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كأ ² المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث					

العبارات										
دالة	5.99	2	9.56	%42.98	98	02	03	39	54	نعم
				%28.07	64	26	27	04	07	لا
				%28.95	66	09	14	13	30	لا أدري
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (17)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (17) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 98 ، النسبة 42.98 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 64 ، النسبة 28.07 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم ، أما البديل الثالث (التكرار 66 ، النسبة 28.95 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في مساعدتهم على تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم .

أما فيما يخص إختبار ك² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة ك² المحسوبة (9.56) ، و قيمة

كأ² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن
 كأ² المحسوبة < كأ² الجدولية (9.56 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة
 دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي
 فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلاميذ
 على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم.

السؤال الثامن عشر (18) :

هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تعبر عن مشاعرك تجاه زملائك ؟

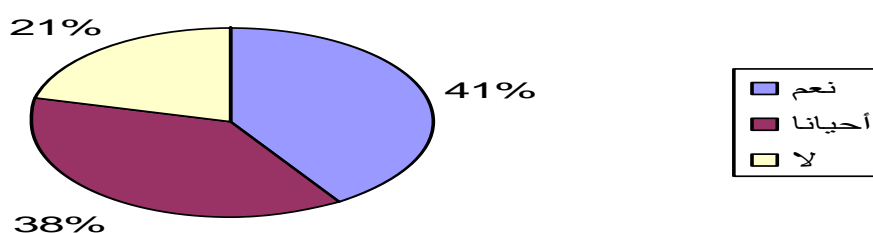
الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ الممارس يعبر عن مشاعره تجاه زملائه.

جدول رقم(18) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (18)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كأ ² المحسوبة	درجة الحرية	كأ ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						

دالة	5.99	2	15.70	40.78%	93	04	02	35	52	نعم
				38.15%	87	24	31	04	28	لا
				21.05%	48	09	11	17	11	لا أدري
				100%	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (18)

تحليل و مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (18) ان المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة فان في البديل الاول (التكرار 93 ، النسبة 40.78 %) قد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار87،النسبة 38.15 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية ليس لها أي دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم ، أما البديل الثالث (التكرار 48،النسبة 21.25 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (15.7) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 15.7) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم إتجاه زملائهم.

2- الإستنتاج و مناقشة الفرضيات :

2-1- مناقشة الفرضية الأولى :

-تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

بعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها من الأسئلة و التي حددت من الرقم (01) إلى (06) و الخاصة

بالفرضية الأولى ، تبين لنا من خلالها أنه يوجد إختلاف في تحقيق التكيف الإجتماعي عند الممارسين و الغير

الممارسين ، و وجود فروق لدى العنيتين على مستوى التكيف الإجتماعي و الذي كان لصالح فئة الممارسين ،

فوجدنا أن أغلبية التلاميذ الممارسين يرون أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على تكوين و كسب أصدقاء

بسهولة دون مشكل و إندماجهم في الجماعة كما أنها تحسن علاقتهم و سلوكهم بزملائهم و مساعدتهم لهم ، كما

تنسيبهم الخلاف معهم و تشركهم في الحياة الإجتماعية ، عكس زملائهم الغير الممارسين الذين يرون أن التربية البدنية

و الرياضية لا تغير شيء في حياتهم الإجتماعية و لا بعلاقتهم بزملائهم و هذا ما يدل على وجود إختلاف و فروق

بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين على مستوى التكيف الإجتماعي ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى .

و هذا ما يؤكد عليه " مواهب إبراهيم " ، أن التربية البدنية و الرياضية تساعد الفرد على التوافق مع نفسه و تكيفه مع محيطه ، و نمو العلاقات الإجتماعية بين الفرد و أفراد الجماعة و الأسرة و الرفاق ، فتؤدي إلى نتيجة إيجابية و بالتالي الشعور بالراحة و التخلص من التوتر و حصول التوافق النفسي و التكيف الإجتماعي ". (مواهب إبراهيم عيادة ، بدون سنة ، ص85)

2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

-تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة و التي حددت من رقم (07) إلى (12) ، و الخاصة بالفرضية الثانية ، و التي تبين من خلالها أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ الممارسين في تقليل الشعور بالوحدة لديهم ، و ذلك بمساعدتهم على الإحتكاك و الميل إلى زملائهم و تجعلهم يشعرون بالإستمتاع و هم يمارسونهم و بأنهم على وفاق مع زملائهم ، و إهتماماتهم و آرائهم و بأنهم أعضاء في المجموعة من الأصدقاء ، و تساعدهم في عملية إحتكاك و جعل الفرد في أن يكون طرفا في علاقة محددة بين شخص أو أشخاص و إيجاد نمط معين من العلاقات في حياة الفرد ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية مع مستوى الشعور بالوحدة ، حيث كانت النتيجة لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما سهل عملية التكيف الإجتماعي ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

" الرياضة بكل نشاطاتها المختلفة تعتبر عمل و أداءات تقوم أساسا على الحياة الإجتماعية للأفراد المشاركين و العاملين و الدارسين في المؤسسات التربوية بشكل عام و المؤسسات الرياضية بشكل خاص ، و الفرد الذي يعمل داخل جماعات هذه المؤسسة لا يمكن أن يتطور في علاقاته مع الأفراد الآخرين في مؤسسات أخرى دون تنمية إجتماعية ". (مصطفى السايح محمد 2001، ص117)

2-3 مناقشة الفرضية الثالثة :

-تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة التي حددت من (13) إلى (18) ، و الخاصة بالفرضية الثالثة والتي تبين لنا أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التقليل من بعض المشاكل النفسية للتلاميذ ، و ذلك لكونها تساعد في التخلص من القلق و تساعد التلميذ في ازالة الخجل و تجعل منه انسان محبوب لدى المجتمع ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين من الجنسين و الذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا على نفسه و مأمنا في قدراته النفسية ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

إن الرياضيين لديهم مفهوم ذات أعلى و مرتفع في مختلف المجالات الإجتماعية (علاقة مع نفس الجنس ، علاقة مع الجنس الآخر ، علاقة مع الأباء) ، و بالمقارنة مع الغير الرياضيين لديهم مفهوم ذات إجتماعي مرتفع و وجود فروق بين الرياضيين و الغير الرياضيين بالمقارنة مع مفهوم الذات للكفاءة البدنية. (Jeawduerre Famose , Florance Bulrie ,N. Année , p -44-45)

و منه و مما سبق ذكره و بعد التحقيق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت .



الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات عامة

1-الاستنتاج العام للدراسة :

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، فتبين لنا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في هذه المرحلة الحساسة في حياته.

إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة " للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ".

فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين، وأيضاً فيما يخص دور التربية البدنية والرياضية مما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2- اقتراحات و توصيات :

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي أثبتت أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على تحقيق التكيف الاجتماعي وإدماجه داخل الجماعة والمجتمع وتكوينه تكويناً صحيحاً وسليماً وتنمية قدراته العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئته تنشئة صحيحة من حيث البنية الجسمانية ، قوي الشخصية ذا أفكار بناءة يعمل على النهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وتكيفه مع المجتمع وانسجامة وتقبله ظروف الواقع المعاش ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه الأمر من مسؤولين ومربين وأولياء نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار وأن تجد آذاناً صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات
- اعتبار المراهق مركز اهتمام وبؤرة النشاط وقلب العملية التنموية
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية في حياة المراهق ودورها في تطوير وتكوين شخصيته
- تطوير المنشآت الرياضية داخل الثانويات للرفع من مستوى الرياضة التنافسية وطنياً ودولياً
- ازدياد الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية من خلال إقامة دورات تنافسية مكثفة ومنظمة
- التنسيق بين الممارسة في النوادي لخلق التكامل بينهما
- إجراء الدورات الرياضية بين التلاميذ في أوقات العطل والمناسبات الوطنية
- توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة المتعددة
- الاستعمال العقلاني للمنشآت الرياضية لقطاع الشباب والرياضة خاصة مع توفير النقل
- ضرورة توفير مراقبة طبية دورية ومستمرة وهذا بتعيين طبي وشبه طبي خاص بالعملية واستغلال وسائل الصحة المدرسية

- الاهتمام بالفئة الموهوبة وتشجيعها مادياً ومعنوياً وكذلك ضمها إلى رياضة النخبة
- تشجيع التلاميذ المراهقين على القيام بممارسة الرياضة المدرسية من خلال إقامة منظمات خاصة بها
- إقامة جلسات وملتقيات منظمة بين المشرفين على الرياضة المدرسية حتى يتمكن لهم توجيه المواهب بعد اكتشافها.



الدراسات

قائمة المراجع باللغة العربية :

- أحمد عزة راجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلومصرية ، ط 01 ، سنة 1975 .
- أسعد رزوق . موسوعة علم النفس . بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع . بيروت 1974 .
- إبتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط 1 ، سنة 2002 .
- إبراهيم محمد سلامة ، " اللياقة البدنية للإختبارات و التدريب ، ط 2 ، دار المعارف ، القاهرة 1980
- توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط 1 ، بدون سنة .
- جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986 .
- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس الإجتماعي " ، ط 5 ، علم الكتب ، القاهرة 1985 .
- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط 2 ، سنة 1995 .
- حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 .
- حسن شحاتة سدقان . أسمى علم الاجتماع . دار النهضة العربية . القاهرة 1956 .
- حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " إتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986 .
- سامي عريف و آخرون ، منهج البحث العلمي و أساليبه ، ط 2 ، دار المجدلاوي للنشر ، عمان سنة 1999 .
- سعد جلال و محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992
- سعيد عبد العزيز . جودات عزت عطويو التوجيه المدرسي . دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، ط 02 سنة 2004 .
- سمية أحمد فهمي . مجالات الصحة النفسية في المدرسة . حولية كلية البيئات . جامعة عين الشمس . القاهرة . طبعة عين الشمس العدد 3 . القاهرة 1962 .
- شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صيري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف مراد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 .
- صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، " الإدارة المدرسية " ، دار العلوم ، ط 1 ، سنة 1986 .
- عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 1995 .
- عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط 1 ، سنة 1984 .
- عبد العالي الجسماني ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية " ، دار العربية للعلوم ، ط 1 ، سنة 1994 .

- عقيل عبد الله ، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، بغداد ، ط2، 1986 .
- علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1987 .
- فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 .
- قاسم المندلاوي و آخرون، دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الموصل ، العراق ، 1999 .
- كمال دسوقي . علم النفس ودراسة التوافق . دار النهضة العربية للطباعة والنشر . بيروت 1974 .
- محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1992 .
- محمد رفعت ، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف ، لبنان ، ط1، سنة 1974.
- محمد عادل خطاب ، التربية الوطنية للخدمة الإجتماعية ، ط2 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر 1965
- محمد عاطف غيث . قاموس علم الاجتماع . دار المعرفة الجامعية . الإسكندرية 1989 ص17
- محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 .
- محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، سنة 1990.
- محمد عماد الدين الإسلامي ، " النمو في مرحلة المراهقة " ، ط 1 ، دار القلم ، الكويت 1982.
- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 .
- محمد مصطفى أحمد ، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي القاهرة ، طبعة 01، سنة 1985 .
- محي الدين مختار ، " محاضر علم النفس الإجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط 1 ، سنة 1990 .
- مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960.
- مصطفى غالب ، " ببيكولوجية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت ، ط1 . القاهرة ط2 سنة 1987 .
- متيخائيل خليل عوض ، " مشكلات المراهقة في المدن و الريف " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1971 .
- وهيب سمعان ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط1، سنة 1989 .

_ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- alderam (ed) manuel de psychologie de sport , édition , viga , paris , 1990.
- Delnandsheerg , introduction a la recherche une education ed.acclin, bourreier, paris, 1976
- fenandez (b) soohlogie et comptions spartive , édition , viga , paris 1977
- lagaruss.r , patteroes oe ajustement third , editioninier national seradeent , editer megranbiu kabakusta , lrd 1967
- i – f – s . origine objectifs structure s 1996.
- Moucica , angers, linitaiq a la methodollogie des sciences hunains 2eme editon celinc 1996 .
- Thil(E) Thamas (R) L'educateur Sportif Preparation Au Brevet D'etat – Paris – Vioat , 2000 ..
- matuiv (t.p) aspects fandamantanteaus de l'enraiements , édition viga , paris , 1.989 .
- waring (h.t.r) psychologie sportive , édition , viga , paris , 1976.
- saaferl.fand shabenj .psychalaayoo adju stmentappaach .throu oh – thestudyof personalityse candittantre mal mili accampbchy new york 1985
- vanschagen " roiedelinducation physique dans le devloppement de la personnalite " 1993 p.v paris
- Jeawduerre Famose , Florance Bulrie ,La Commauss Ance De Soi En Psychologie De L Education Phisique Et Sportif , Et Bid.

الدوريات :

■ الجرائد باللغة العربية :

- جريدة الخبر الصادرة بتاريخ : 25 نوفمبر 1996 ، " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية " ، ص 24 .
- جريدة الخبر الصادرة بتاريخ 26 نوفمبر 1996م ، إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية ، ص 04 .

■ الجرائد باللغة الأجنبية :

- b samir pou un champiant du monde en algerie , liberté le 08 avril 1997
salirb pour cnampionant du monde en algerie entrenien avec med tazi
president de (oss) journal quotidien d'alger liberté 08avril 1997.

▪ المنشورات الرسمية و الوثائق :

- وزارة الشبيبة و الرياضة للجمهورية الجزائرية ، قانون التربية البدنية و الرياضة ، المؤرخ في : 23 أكتوبر 1976
-جمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، الأمر رقم : (95/09) ، المتعلق بتوجيه
المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضة و تنظيمها و تطويرها ، المؤرخ في رمضان 1415 هـ ، الموافق لـ : 25
فيفري 1995 ، ص 09 .
- الجريدة الرسمية ، الأمر رقم : (97 / 376) ، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997 م ، المتعلق بالتربية البدنية و
الرياضة و تطويرها .
- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، مرجع سابق الذكر ، 1995 ، ص 09 .
- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة،أمر رقم 09 / 95 ، المؤرخ في 25 فبراير
1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية الرياضية و تطويرها .



جامعة محمد بن و ضيف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان

أعزائي التلاميذ :

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة ، و كلي ثقة فيكم وفي إجابتكم وبذلك

تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي أنا بصدد إنجازه والذي موضوعه :

" دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .

ملاحظة : من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة

- ممارس

1 الصفة :

- غير ممارس

- ذكر

2- الجنس

- أنثى

- 1- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟
 نعم لا لا أدري
- 2- هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة؟
 نعم أحيانا لا
- 3- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين؟
 نعم لا لا أدري
- 4- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية ؟
 نعم لا
- 5- هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الإحتكاك والميول أكثر إلى زملائك ؟
 نعم لا لا أدري
- 6- هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على نسيان الخلاف مع زملائك ؟
 نعم أحيانا لا
- 7- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك شخص اجتماعي أو منعزل ؟
 اجتماعي منعزل لا أدري
- 8- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة؟
 نعم لا لا أدري
- 9- هل تستمتع بممارستك للتربية البدنية و الرياضية ؟
 نعم أحيانا لا
- 10- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس ؟
 نعم أحيانا لا
- 11- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك شخص منطلق ومتفتح ؟
 نعم لا لا أدري
- 12- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بانك عضو في جماعة من الاصدقاء؟
 نعم أحيانا لا
- 13- هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية في التخلص من القلق ؟
 نعم أحيانا لا
- 14- هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية في الخروج من حالة الاكتئاب و التوتر؟
 نعم أحيانا لا
- 15- هل تضمن أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إزالة الشور بالخشع لديك؟
 نعم أحيانا لا
- 16- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟
 نعم أحيانا لا

17- هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك ؟

لا أدري

لا

نعم

18- هل التربية البدنية و الرياضية تجعلك تعبر عن مشاعرك تجاه زملائك ؟

لا

احيانا

نعم

ملخص الدراسة باللغة العربية:

عنوان الدراسة : " دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

● هدف الدراسة : تلخصت أهداف دراستنا في بعض النقاط التالية :

- ✓ معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

● مشكلة الدراسة : هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

● فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

● الفرضيات الجزئية:

- ✓ تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق نمو علاقات اجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

● عينة الدراسة : ما يقارب 20% . من تلاميذ تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (228) تلميذ

● المنهج المتبع في الدراسة : هو المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.

● أدوات الدراسة : الإستبيان.

● النتائج المتوصل إليها : تحقق الفرضية العامة للدراسة :

✓ للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

● أهم الاستنتاجات والاقتراحات :

✓ تبين الدراسة أن هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

✓ وجود دور فعال للتربية البدنية و الرياضية في تقليل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ السنة الثالثة في ثانوية تيزي نيشار.

✓ الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية و تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارستها و الاهتمام بالفئة الموهوبة.

Résumé en français :

• *L'étude intitulée «Le rôle de l'éducation physique et mathématique dans l'adaptation sociale des élèves du secondaire.»*

Objectif de l'étude: Les objectifs de notre étude sont résumés dans les points suivants:

Connaître le rôle de l'éducation physique et sportive dans la croissance des relations entre les élèves du secondaire.

Connaître le rôle de l'éducation physique et sportive dans la réduction du sentiment de solitude chez les élèves du secondaire.

Connaître le rôle de l'éducation physique et sportive dans la réduction de certains problèmes psychologiques chez les élèves du secondaire.

• *L'étude pose problème: l'éducation physique et le sport contribuent-ils à l'adaptation sociale des élèves du secondaire?*

• *Hypothèses de l'étude:*

Hypothèse générale: L'éducation physique et mathématique joue un rôle dans l'adaptation sociale des élèves du secondaire.

• *hypothèses partielles:*

L'éducation physique et sportive contribue à la croissance des relations entre les élèves du secondaire.

L'éducation physique et sportive contribue à réduire la solitude des lycéens.

L'éducation physique et sportive contribue à la réduction de certains problèmes psychologiques chez les lycéens.

• *Échantillon d'étude: environ 20%. Parmi les élèves de troisième année du secondaire (228)*

• *L'approche utilisée dans l'étude: approche descriptive car c'est la plus appropriée pour de tels sujets.*

• *Outils d'étude: questionnaire.*

• *Résultats: vérifiez l'hypothèse générale de l'étude:*

Education L'éducation physique et sportive joue un rôle dans l'adaptation sociale des lycéens.

• *Principales conclusions et suggestions:*

L'étude a révélé qu'il existe une différence dans la réalisation de l'adaptation sociale chez les étudiants pratiquant ou non l'éducation physique et sportive.

Un rôle efficace pour l'éducation physique et sportive dans la réduction du sentiment de solitude parmi les étudiants de troisième année du collège de Tizi Nabshar.

Faire attention à l'éducation physique et sportive et encourager les élèves à faire de l'exercice et à s'intéresser à la classe surdouée.