

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : التربية حركية

قسم : التربية البدنية

تخصص : التعلم حركي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : شاكي صالح

تحت عنوان :

دور النشاط البدني والرياضي في الحد من ظاهرة التدخين

دراسة ميدانية بقسم التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية - جامعة المسيلة -

لجنة المناقشة :

رئيسا للجنة .	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د لزرق احمد .
مشرفا ومقررا .	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د بشيري بن عطية .
مناقشا .	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د سليمان نور الدين .

الموسم الجامعي: 2016 / 2017

كلمة شكر:

﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾

سورة يوسف الآية: 12

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه.

أتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف السيد : "بشيري بن عطية" الذي تابعتني طيلة هذا العام ولم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه فشكرا كل الشكر والامتنان.

والى كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و لو بالكلمة الطيبة.

شاكلي صالح



إهداء

أهدى هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها ، إلى نور الحياة ومهجتها ،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

حفظها الله

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة ومهجتها ،

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

أبي الحسين

إلى الأستاذ الفاضل : بشيري بن عطية

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب

إلى كل الزملاء

والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

شاكى صالح

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	كلمة شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال والجداول
أ	مقدمة
05	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
05	الخلفية النظرية.....
04	1. النشاط البدني والرياضي.....
04	2.1- تعريف النشاط البدني والرياضي.....
04	3.1- تقسيمات النشاط البدني والرياضي.....
05	4.1- خصائص النشاط البدني الرياضي.....
05	5.1- أهمية النشاط البدني والرياضي.....
06	6.1- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي.....
07	2- تاريخ التدخين.....
07	1.2- تعريف التدخين.....
07	3.2- مركبات التبغ.....
08	4.2- السجائر في الدول النامية.....
09	5.2- تدخين السجائر في العصر الحديث.....
09	6.2- ما هي الظروف التي تدفع شبابنا للتدخين.....
10	7.2- أثر التدخين في التخلف الدراسي للشبان.....
11	8.2- أثر التدخين على الفرد والمجتمع.....
11	9.2- أقسام المدخنين.....
12	10.2- الإقلاع عن التدخين.....
13	11.2- حكم الإسلام في التدخين.....
13	الدراسات السابقة.....
13	الدراسة الأولى.....

14الدراسة الثانية.
15الدراسة الثالثة.
16الدراسة الرابعة.
17الدراسة الخامسة.
18الدراسة السادسة.
18الاستفادة من الدراسات السابقة.
21	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
21	1-الكلمات الدالة في الدراسة.....
23	2-إشكالية الدراسة.....
25	3-أهداف الدراسة.....
25	4-أهمية الدراسة.....
25	5-فرضيات الدراسة.....
27	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
27	1-الدراسة الاستطلاعية.....
27	2-المنهج المتبع في الدراسة.....
27	3-مجتمع وعينة الدراسة.....
28	4-أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
29	5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....
29	6-الأساليب الإحصائية.....
31	الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها
32	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.....
54	الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات
54	1-استنتاجات عامة.....
54	2-اقتراحات وتوصيات.....
	3-خاتمة
	4-المراجع المعتمدة في الدراسة
	5-الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول رقم (01): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور أداة الدراسة	29
02	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01) من المحور الأول	31
03	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02) من المحور الأول	32
04	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03) من المحور الأول	33
05	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04) من المحور الأول	34
06	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05) من المحور الأول	35
07	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06) من المحور الأول	36
08	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07) من المحور الأول	37
09	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08) من المحور الأول	38
10	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09) من المحور الأول	39
11	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10) من المحور الأول	40
12	جدول يفسر نتائج المحور الأول (كأ ² والدلالة الإحصائية)	41
13	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01) من المحور الثاني	42
14	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02) من المحور الثاني	43
15	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03) من المحور الثاني	44
16	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04) من المحور الثاني	45
17	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05) من المحور الثاني	46
18	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06) من المحور الثاني	47
19	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07) من المحور الثاني	48
20	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08) من المحور الثاني	49
21	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09) من المحور الثاني	50
22	جدول يفسر نتائج المحور الثاني (كأ ² والدلالة الإحصائية)	51

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
31	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 01 للمحور الأول	01
32	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 02 للمحور الأول	02
33	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 03 للمحور الأول	03
34	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 04 للمحور الأول	04
35	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 05 للمحور الأول	05
36	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 06 للمحور الأول	06
37	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 07 للمحور الأول	07
38	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 08 للمحور الأول	08
39	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 09 للمحور الأول	09
40	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 10 للمحور الأول	10
42	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 01 للمحور الثاني	11
43	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 02 للمحور الثاني	12
44	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 03 للمحور الثاني	13
45	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 04 للمحور الثاني	14
46	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 05 للمحور الثاني	15
47	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 06 للمحور الثاني	16
48	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 07 للمحور الثاني	17
49	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 08 للمحور الثاني	18
50	رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 09 للمحور الثاني	29

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤدي إلى تغييرات فيزيولوجية ونفسية توفر نوع من التداوي البدني للمراهق ، كما تزوده الخبرات والمهارات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة ،ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني الرياضي تهدف إلى تنمية النشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض إلى المستوى الذي به عنصر فعال في مجتمعه ووطنه ،وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته متابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مراحل المراهقة .

كما أن النشاط البدني الرياضي يعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى الابتعاد عن الكسل وتنهي الإحساس بالملل والضجر وتملأ وقت الفراغ الذي يضيع في أشياء تافهة.

ولأن الفرد في مراحل التعليم يدرس العديد من المقاييس والمواد التي تبرمج لكل مستوى ،يختلف محتوى كل مادة عن الأخرى ، ولعل ابرز هذه المواد تدريس النشاط البدني الرياضي ،والذي يدرسه جميع الطلبة تحت إشراف مختصين لتحقيق الأهداف التربوية الموضوعية وفق منهاج دراسي ،يحتوي على مظاهر مختلفة من الأنشطة البدنية والرياضية ،وهذه الظاهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية ،ويعد "فريدركجونس مونس" أول من نادى بضرورة إيجاد برامج التربية البدنية والرياضية .

فالشباب الجامعي اليوم يمثل طاقة بشرية كبيرة لذا فمن الواجب استثمار هذه الطاقات عبر التقليل من هدرها وتكامل شخصيتها من جميع المهارات اللازمة وكون مجتمعنا مر بظروف وتحديات كبيرة فانه يتحتم علينا دراسة كل المتعلقات بمؤلاء الشباب ضمن فلسفة التربية الحديثة وتأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن الدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي، حيث أن شخصية الطالب في الجامعة تتوقف على حسن سلوكه أثناء حياته العملية وتلعب ممارسة الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا في صقل بقية الصفات وتعزيز الفرد في البحث عن متغيرات ايجابية مع هذه الاتجاهات.

وفي الكلام عن التدخين فالأسباب التي تدفع بالمراهق له كثيرة، منها رفاق السوء من الشباب، أو تقليد الكبار من والد أو أخ أو معلّم ممن يدخنون أمامه، أو محاولة من المراهق ليثبت لغيره أنّه صار كبيرا،ولعل أهمّها تدخين الأهل أبا كان أم أم أمّا أمامه،فينفثون دخان سجائرهم في وجهه،مبدين المتعة مما لا متعة فيه. إضافة لما يراه على شاشات التلفاز من مسلسلات يكثر المدخنون فيها. لذا يجب علينا حل المشكلة في الوقت الراهن، فالمفروض أن نعالج مسببات هذه الظاهرة أولا. فمما لا يدع مجالا للشك بأن هناك انهزام المدرسة في وجه التدبير الإعلامي وما يقوم به ويروجه من ثقافة استهلاكية وقيم رخيصة، للأسف انهزمت وهي الحصن الحصين للمبادئ والأخلاق أمام إغراءات تجار الأعراض والفساد بكل أنواعه وأشكاله.

وفي الحديث عن انتشار ظاهرة التدخين بين كل طبقات المجتمع على اختلاف أعمارهم وتوجهاتهم وأجناسهم ،حتى بلغت ممارسي الرياضة ، وكما هو معلوم أن الممارسة الرياضية وآفة التدخين على النقيض تماما ،ومع الانتشار الملحوظ للظاهرة في أوساط الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ،يدفعنا الفضول للخوض في العلاقة التي تربط النشاط البدني والرياضي وظاهرة التدخين في وسط الممارسين ،وهذا ما سنتطرق ونحاول معرفته في بحثنا هذا .ومن هذا المنطلق وجب وضع خطة للسير عليها حيث قسم هذا البحث إلى خمسة فصول:

فالفصل الأول: كان للخلفية النظرية التي تكلم فيها الباحث عن النشاط البدني الرياضي والتدخين، والدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

أما الفصل الثاني فكان للإطار العام للدراسة، الذي تم التطرق فيه إلى الكلمات المفتاحية والإشكالية وأهداف وأهمية وفرضيات الدراسة.

و الفصل الثالث كان للإجراءات الميدانية للدراسة، من دراسة استطلاعية، والمنهج المتبع ومجتمع وعينة وأدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

والفصل الرابع خصص لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها مع ربطها بالدراسات السابقة والجانب النظري للدراسة.

أما الفصل الخامس فكان استنتاجات واقتراحات وفي هذا الفصل قام الباحث بإعطاء أهم النتائج المتوصل إليها وبعض الاقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1. النشاط البدني والرياضي:

1.1- تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة. (احمد زكي بدوي، 1977 ص 08).

2.1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (علي يحي منصور، 1971 ص 209).

3.1- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال .

- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا . (محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965 ص 70) .

4.1- خصائص النشاط البدني الرياضي:

- من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر الجهد على السير النفسية للفرد
- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف .(أمين أنور الخولي، 1996ص 195) .

5.1- أهمية النشاط البدني والرياضي:

اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب" ، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم .(أمين أنور الخولي، 2001 ص 41).

1.6- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية.

1.6.1- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

1.6.2- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد.

و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من اجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخصا وعونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد أو مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

1.6.3- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون

والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقدم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية. فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصراحة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (محمد صبحي حسنين، 1995 ص 106).

2- تاريخ التدخين:

يعد التدخين من أخطر العلل والأمراض التي يعاني منها الإنسان في العصور الحديثة ، ولعلنا إذا حاولنا التعرف على بداية نشأة هذه الظاهرة على وجه التحديد فإننا نكاد نجد مصدراً من المصادر وثيق الصلة بهذه الظاهرة إلا أنه منذ عدة قرون مضت ومن خلال رحلة استكشافية قام بها كرسstof كولومبس في عام 1942م شاهد أثناءها الهنود الحمر وهم يتعاطون الدخان في الغليون بطريقة بدائية.

1.2- تعريف التدخين:

التدخين داء وبيل، ومرض خطير، ابتلي به كثير من الناس، وهي عادة قد ظهر خبثها، وبان ضررها، بحيث لم يعد هناك مجال للشك في القول بجرمتها، وإثم متعاطيها. والتدخين يجمع كثيراً من خلال الشر وريء الخصال ، ولم يكتسح العالم أن يقضي على ملايين الأنفس في كل عام مثلما استطاعت السجائر وأشباهاها أن تفعله بالبشرية . وتفتك السجائر في كل عام بعشرة في المائة على الأقل من جميع الوفيات في البلاد المتقدمة وكمية النيكوتين الموجودة في سيجارة واحدة كفيلا بقتل إنسان في أوج صحته لو أعطيت له هذه الكمية من النيكوتين بواسطة إبرة في الوريد.

ونجد أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة من جراء التدخين يفوقون دون ريب عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجذام والتيفود والتيفوس في كل عام .. ويؤكد التقرير أن الوفيات الناتجة عن التدخين هي أكثر بكثير من جميع الوفيات للأمراض الوبائية مجتمعة . (منظمة الصحة العالمية، 1983، ص12).

3.2- مركبات التبغ : يتركب التبغ من مواد عديدة تزيد عن 300 مادة معروفة حتى الآن و منها :

1.3.2 / نيكوتين :

النيكوتين (Nicotine) هو مركب عضوي شبه قلوي يوجد في الطبيعة في جميع أجزاء نبات الطماطم، البطاطس، و هو مركب سام جدا و خطرا على جميع المخلوقات. يستخرج النيكوتين من مادة : nicotine tobacum . تختلف كمية النيكوتين وفقا لنوع الدخان، و طريقة استعماله، و يكون امتصاصه حتى 90 % في

الأشخاص الذين يستنشقونه و إلى 10% في عدم الاستنشاق. يمتص النيكوتين في السجائر العادية من الرئة بينما نيكوتين السيجار و الغليون عن طريق الفم و البلعوم، و لذلك يلاحظ بأن مدخني السجائر يستنشقون الدخان أكثر من مدخني السيجار و الغليون ليحصلوا على النيكوتين. كل سيجارة من السجائر تحتوي 20 ملغم من النيكوتين، إذا احتوت على غرام واحد من التبغ، وزن السيجارة حوالي خمسة غرامات. الجرعة المميتة للنيكوتين هي: 50 ملغم

2.3.2/البريديين : pyridine

و هو أقل سمية من النيكوتين و أقل كمية إذا لا يتولد عن حرق غرام واحد من التبغ أكثر من ملغم واحد من البريديين .

3.3.2/مركبات الامونيا (الأمونياك) ammonia derivatives

يتولد عن حرق غرام واحد من التبغ 3-5 ملغم من الأمونياك، و ضرره الصحي أنه يؤدي إلى التهاب الغشاء المخاطي للعين و الفم و الحنجرة و القصبة الهوائية و هو السبب في حدوث السعال و البصاق عند المدخنين. (محمد على البار ، 1986م .ص 23).

4.3.2/ المواد القطرانية : Tar

و هي الزيت، و يتولد حوالي 40 ملغم من كل كلغم من التبغ المحروق و قد ثبت علميا أن لهذه المادة مفعولا كبيرا في تكوين السرطان و خصوصا لما تحتويه من مادة البنزين ذات المفعول الأكيد في إحداث السرطان.

5.3.2/ أول اوكسيد الكربون :

يتولد في دخان التبغ بنسبة تتراوح بين 1-14% ، و هذا الغاز سام إذ يتحد مع الهيموجلوبين "خضاب الدم " hamoglobin ، و يقوم بوقف قابلية الدم لحمل الأوكسيجين و لهذا السبب فإن المدمنين على التدخين عادة ما يكون نفسهم قصيرا.

6.3.2/ مواد أخرى :

مثل غاز الميثان، الكحول الأثيري، أجسام فينولية، الزرنيخ الذي يأتي من المبيدات الحشرية التي يرش بها التبغ ، السيانيد، رماد ورق السيجارة و غيرها. (محمد على البار 1986، ص25).

4.2- السجائر في الدول النامية :

نجد أن السجائر التي تباع في الدول النامية والمتخلفة تحتوي على أضعاف ما تحتويه مثيلاتها في أوروبا من السموم الناقعة ، وإن السجائر التي تباع في البلدان النامية تحتوي على ضعف كمية القار (القطران) والنيكوتين الموجود في

مثيلاً في أوروبا .و التي تصدرها نفس الشركة وبذات الاسم .. والسبب في ذلك يرجع إلى أن الرقابة هناك مشددة والرقابة في البلدان النامية مخففة أو معدومة .

5.2- تدخين السجائر في العصر الحديث :

أن تدخين السجائر في العصر الحديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه اشد الأوبئة خطراً في العصور السالفة ، وفي بريطانيا مثلاً نجد أن التدخين مسؤول عن وفاة مائة ألف شخص سنوياً وأن تدخين سيجارة واحدة تقصم من عمر المدخن خمس دقائق ونصف وهو نفس الوقت الذي يقضيه المدخن عادة في تدخينها وبحساب بسيط نجد أن الشخص الذي يدخن عشرين سيجارة يومياً منذ ريعان شبابه يخسر خمسة سنوات من حياته في المتوسط ولا شك أن من يدخن أربعين سيجارة يفقد ضعف تلك السنين وليس معنى أن كل من يدخن سيفقد حتماً هذه المدة من عمره كلا فهناك من يعيش حياة طويلة بين المدخنين وأن كانت مليئة بالأسقام ولكن هناك من يفقد ضعف هذه المدة من السنين نتيجة للتدخين ، وليت الأمر مقتصر على فقدان الحياة وما أفدحها من خسارة جسيمة ولكن الأخطر من ذلك هو الحياة التعيسة المليئة بالأسقام التي يعيشها كثير من مدمني التدخين ، وكل هذا العذاب من أجل سويغات قضاها في شبابه يستمتع فيها بمتعة كذابة بالتدخين.(محمد على البار، 1990م.ص107).

6.2- ما هي الظروف التي تدفع شبابنا للتدخين :

في إحدى الدراسات الهامة التي أجريت على 10000 طالب في عشرة مدارس من التعليم الثانوي العام والتعليم التجاري والزراعي والصناعي .

وتوضح هذه الدراسة أن شباب المدخنين في المدارس عادة ما يكونون ضحايا لعدة عوامل تحيط بهم وتلعب بمشاعرهم وتؤثر فيهم وتؤدي بهم في النهاية إلى الوقوع فريسة في شباك التدخين ومن أهم هذه العوامل ما يلي :

1.6.2. الرغبة الملحة في تقليد الكبار :

هناك بلا شك ما يثير في نفس الشباب الرغبة الملحة في تقليد الكبار في كل شئ والتدخين طبعاً من بينها وخصوصاً لاعتبار التدخين على وجه التحديد مظهرًا من مظاهر النضج والرجولة .

وهكذا وبممارسة الصغار لعادة التدخين يشعر هؤلاء المراهقون بأنهم لم يصبحوا بعد من زمرة الصغار ، وأنهم يعلنون في جراءة للجميع قد أصبحوا بالفعل من ضمن الكبار .

2.6.2 محاولة شغل الفراغ وتحقيق الذات:

فقد اتضح من هذه الدراسة أن عدم وجود أنشطة خاصة بالشباب بالحى أو المدرسة تشغل أوقات فراغهم وتحقيق أحلامهم يدفعهم إلى مخالطة من هم أكبر منهم سنا فيسعون إلى تكوين الجماعات والشلل بهدف الضحك والتهريج والترويح عن النفس .

وينتهد هؤلاء الشباب الفرص والمناسبات الخاصة والعامة للتجمع في الشوارع والميادين للتدخين الجماعي كمحاولة لتحقيق الذات والبحث عن الجديد أيا كان. (شكري عازر 1998، ص 33).

3.6.2 الهروب من الواقع وتناسي المشاكل الشخصية:

وهناك نسبة لا بأس بها من هؤلاء الطلبة الصغار بدأت في التدخين للهروب من الواقع ونسيان مشاكلهم الشخصية والأسرية والتحليق في عالم الخيال علاوة على انطفاء جذوة الأمل في نفوسهم بالعمل والنجاح وتكوين أسرة بالزواج المبكر.

هذه الأوضاع تؤدي بهم إلى الإحساس بالفشل والإحباط والشعور بالاكتئاب وعدم التركيز في المذاكرة وتكرار رسوبهم فيلجئون للتدخين

4.6.2 الاستجابة لدعايات شركات السجائر والدخان :

جذب نسب كبيرة من هؤلاء الطلبة للتدخين بفعل تأثير إعلانات السجائر والدخان التي تحصرهم في التلفزيون والجرائد والمجلات يوميا وهذا أيضا أمر طبيعي. (شكري عازر . 1998 ، ص 37).

7-2 أثر التدخين في التخلف الدراسي للشبان :

هناك عدة نتائج توصل إليها الباحثون من خلال دراسات طويلة وهي .:

1. وجود علاقة قوية بين التدخين وبين حدوث التخلف الدراسي لدى المدخنين.

2 امتياز غير المدخنين في الألعاب الرياضية والمجالات المهنية على المدخنين نتيجة انخفاض قوة عضلات المدخنين بنسبة تتراوح بين 15.32% عن زملائهم مما يؤثر في قوة تحملهم وصلابة عضلاتهم .

3- أما في المواد العلمية فقد وجد الباحثون أن درجات النجاح في الامتحان عند غير المدخنين تزيد بنسبة تصل إلى 21.39% عن درجات زملائهم من ضحايا التدخين

وهناك المزيد من هذه الدراسات التي تبين لنا بوضوح النتائج المذهلة للتدخين في الحياة المدرسية والتي تحدو بنا إلى منع المراهقين منعا باتا عن التدخين وعدم السماح للمعلمين بالتدخين داخل حرم المدرسة مع تنوير المراهقين

وإطلاعهم على مضار التدخين وتأثيراته السلبية على حياته الدراسية وعلى حياته الصحية بوجه عام. (شكري عازر . 1998 ، ص 37).

8.2- أثر التدخين على الفرد والمجتمع :

لقد أوضح الأطباء أن التدخين يسبب أضراراً صحية بالغة بجسم الإنسان ، وبماله وب عقله . فإنه يوهن القوة ويضعف البصر والقلب ويمنع من الانتفاع الكلي بالغذاء . قال تعالى (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة)

فالذي يدخن يندفع بشكل تلقائي نحو كارثة محتومة بسبب مجموعة من الأمراض القاتلة ، وشركات التبغ هي شركات القتل ، وهي شركات تتجر بالموت ، تنتج هذه الشركات بمعدل (سيجارتين) يومياً لكل إنسان على وجه الأرض ، أي إنها تنتج في اليوم الواحد اثني عشر ألف مليون سيجارة ، إن هذه الكمية التي تنتجها شركات الدخان فيها مواد سامة لو حققت دفعة واحدة في أهل الأرض لاستطاعت أن تبيد الجنس البشري بأكمله ، بل إن أثرها أشد من أثر أكبر قنبلة ذرية ، إن عدد الذين يلقون حتفهم ، أو يعيشون حياة تعيسة من جراء التدخين يفوق عدد الذي يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعين ، والوفيات الناجمة عن التدخين هي أكثر بكثير من جميع الوفيات للأمراض البوائية مجتمعة ، هذه فقرة من تقرير نشرته منظمة الصحة العالمية ثمة إحصاء رسمي يبين أن هناك ألف وفاة كل يوم بسبب الدخان ، وهذا العدد يزيد سبعة أضعاف على عدد الذين يموتون في حوادث السير ، علماً بأن أعلى نسبة يموت بها الناس هي نسب حوادث السير ، لذلك قالت منظمة الصحة العالمية : " إن التدخين يعد سبباً حتمياً لأمراض مميتة " .

وثمة إحصائية دقيقة تقول : إن مجموع الذين يموتون بسبب التدخين في دولة غربية واحدة هي أربعمئة ألف إنسان ، بواقع ألف كل يوم أو أكثر ، إن بين كل ثلاثة مدخنين يلقى أحدهم حتفه بسبب التدخين ، هذه كلها تقارير من منظمة الصحة العالمية . (نضال سميح عيسى ، 2003 ص 156 - 157).

9.2- أقسام المدخنين : ينقسم المدخنون إلى أربعة أقسام :

1.9.2- المعتدلون : هم الذين يدخنون حوالي خمسة سجائر يومياً أو 5 غرامات من تبغ الغليوم أو يمضغون 2 غ من التبغ و بذلك يتناولون 15 ملغ من النيكوتين في اليوم .

2.9.2- المتوسطون : هم الذين يدخنون 10 سجائر يومياً أو سيجارين أو 10 غرام من تبغ الغليوم أو يمضغون 4 غرامات من تبغ المضغ و بذلك يتناولون حوالي 30 ملغ من النيكوتين .

3.9.2- المكثرون : هم الذين يدخنون 20 سيجارة أو ثلاثة إلى أربعة لفائف من السيجار أو 20 غرام من تبغ الغليوم أو يمضغون 8 غرامات من تبغ المضغ ، و بذلك يتناولون أكثر من 60 ملغ من النيكوتين في اليوم .

4.9.2- المفرطون : ويشكلون زمرة المدمنون وهم الذين يدخنون أكثر من 20 سيجارة أي أكثر من 60 ملغ من النيكوتين يوميا و يجب الإشارة إلى أن درجة التأثير بالنيكوتين تختلف باختلاف الاستعداد الشخصي فيما يعتبر معدلا عند أحدهم قد يمكن أن يكون إفراطا بالنسبة لغيره و كذلك لا ينكر أن هناك شيوخا بلغوا الثمانين أو أكثر و هم يتمتعون بصحة جيدة على الرغم من تعاطيهم التدخين بإفراط و لكن هؤلاء الشواذ لا يمكن اعتبارهم دليلا على عدم ضرر التدخين (الشاذ يؤخذ عليه و لا يقاس عليه) و الاستهتار به فهم مثل من ينجو من مرض السل ويعيش طويلا . (فتحي دردار 2001 ص126).

10.2- الإقلاع عن التدخين:

لا يتعرض كل المدخنين إلى نفس المقدار من المعانات عند امتناعهم عن التدخين فمنهم من لا يعاني أبدا ومنهم من يعاني قليلا ويصبر على ذلك ، ومنهم من يعاني كثيرا ويصبر على ذلك، أما بعض المفرطين في التدخين فلا يستطيعون إطلاقا أن يتحملوا ظواهر الامتناع الشديدة التي تظهر عليهم ومستعدون للتفريط بأي شيء مقابل سيجارة واحدة، بل مستعدون أن يتخلوا عن مبادئهم وشرفهم أو حتى ارتكاب جريمة .

ومن هنا نستنتج أن ظواهر الامتناع تختلف بين مدخن وآخر ، كما أن إمكانية تحملها تختلف بين مدخن وآخر ،وهي بشكل من عام تحدث عند الانقطاع فجأة عن التدخين بسبب نقص النيكوتين في الدم تبدأ أعراض الامتناع بالظهور بعد ساعة واحدة من الزمن من تدخين آخر سيجارة من التبغ وتزداد خلال عدة ساعات ، إذ يصاب الممتنع بظواهر عصبية وتوتر وسرعة الإثارة ، كما يضعف نومه وتركيزه ، وتتغير نبضات قلبه ويصاب بالصداع وتعتره رغبة جامحة جدا لتدخين سيجارة.

تستمر هذه الأعراض حوالي أسبوع تقريبا ، لكن شدتها تخف ، في حين تزداد رغبة المدخن السابق بتناول الطعام ،فياكل كميات إضافية مما يؤدي إلى زيادة وزنه .

ومن الملاحظ أن كثيرين لا يصعب عليهم الامتناع عن التدخين إذا كانوا يتمتعون بشخصية قوية وتصميم راسخ وكانوا مقتنعين بضرورة ذلك.

وهو أمر صعب وقد يكون مستحيلا إذا كان المدخنون غير مقتنعين أصلا بضرورة الإقلاع عن التدخين أو كانوا لا يملكون الإرادة والصبر على ما يصيبهم من لإزعاج في أيام الإقلاع الأولى . ويمكن للإنسان أن يقلع عن التدخين بعدة طرق أهمها :

1.10.2- الانقطاع الفجائي : وهي طريقة سهلة عند بعض المدمنين على التدخين الذين يملكون إرادة وتصميما قويين ، والذين يتحملون أعراض الامتناع ويصبرون على ذلك وعادة الأعراض المزعجة أكثر من أسبوع واحد على وجه التقريب . (فتحي دردار ،2001 ص 129).

2.10.2- الانقطاع التدريجي : وهي طريقة أكثر سهولة وأخف وطأة على المدخن ، وتتم بتقليل عدد السجائر التي يدخنها المدمن يوم بعد يوم ، حتى يصل معدل ما يدخنه سيجارة واحدة أو اثنين فقط ، وعندما يكون الإقلاع سهلاً دون أن يتعرض مدمن التدخين لأعراض شديدة ، ولكن المشكلة الصعبة في هذه الطريقة هي مقدرة و استطاعة المدخن في الاستمرار في تقليل عدد السجائر بالتدريج

3.10.2- الطريقة الدوائية : يتم بموجبها استعمال بعض الحبوب التي تحتوي على النيكوتين أو على مواد شبيهة بالنيكوتين أثناء فترة الامتناع عن التدخين بهدف تخفيف أعراض الامتناع المفاجئ ، أو استعمال الحبوب المهذئة بإشراف طبي لعدة أيام بهدف تخفيف التوتر والعصبية المرافقين للإقلاع عن التدخين . (فتحي دردار، 2001 ص 129)

11.2- حكم الإسلام في التدخين :

يقول فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي في شأن التدخين : " كل ما يضر فأكله حرام أو شربه حرام " وهذه قاعدة عامة مقررة في شريعة الإسلام وهو أنه لا يحل للمسلم أن يتناول من الأطعمة والأشربة شيئاً يقتله بسرعة أو ببطء كالمسم بأنواعه ، أو يضره ويؤذيه فإن المسلم ليس ملك نفسه وإنما هو ملك دينه وأمته ، وحياته وصحته وماله ، ونعم الله كلها وديعة عنده لا يحل التفريط فيها قال تعالى : " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " {سورة البقرة الآية 195} ، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " .

3- الدراسات السابقة:

لاشك أن كل باحث يعتمد في دراسته على دراسات سابقة تشبه موضوع بحثه، وهذا من اجل تناسق البحوث في ما بينها في معالجة موضوع ما دون تكرار البحث، وبهذا يكون كل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، أما في ما يخص بحثنا هذا فعلى الرغم من أهميته إلا أننا لم نجد سوى القليل من الدراسات المشابهة له ومن بين هذه المواضيع نذكر ما يلي :

1.3- الدراسة الأولى: رسالة ماجستير (حبيب 1992) بعنوان سلوك التدخين - الإقلاع عن التدخين-الارتداد

إلى التدخين و سمات الشخصية. أجرى الباحث دراسته في البيئة المصرية على طلاب جامعتي القاهرة و عين شمس

أهداف الدراسة:

- التعرف على المناخ النفسي المهيأ للتدخين.
- التعرف على المناخ النفسي المهيأ للإقلاع عن التدخين
- التعرف على الفروق في السمات الشخصية بين الطلاب المدخنين

نتائج الدراسة:

- أن الطلاب المفرطين التدخين يتصفون بارتفاع مستوى حالة القلق وانخفاض مستوى الثقة بالنفس .
- وجود عوامل وظروف بيئية ، تدفع الطلاب إلى ممارسة التدخين.

2.3- الدراسة الثانية:

دراسة : د. حمود محمد السباني سنة 2000/1999 بعنوان:

التدخين بين طلاب وطالبات مدارس التعليم الثانوي العام في الجمهورية اليمنية

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مدى انتشار ظاهرة التدخين بين طلاب وطالبات مدارس التعليم الثانوي في الجمهورية اليمنية؟
- 2- ما العوامل المؤثرة في انتشار ظاهرة التدخين بين طلاب وطالبات مدارس التعليم الثانوي في الجمهورية اليمنية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد العينة في اتجاهاتهم نحو التدخين تُعزى لكل من متغير الجنس ومتغير المحافظة.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد العينة لمقياس مستوى الوعي بمضار التدخين بحسب الجنس والمحافظة؟

- 5- هل توجد علاقة بين اتجاهات عينة البحث نحو التدخين ومستوى وعيهم بمضار التدخين؟
- 6- ما المقترحات اللازمة لبرنامج الوقاية من انتشار ظاهرة التدخين بين الطلاب والطالبات وحث المدخنين منهم على الإقلاع عن التدخين؟

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: اختيرت عينة البحث من بين طلبة الثانوية العامة وبلغ أفرادها 2862 طالباً وطالبة، موزعون بحسب النوع إلى (1742) طالباً، (1120) طالبة في خمس محافظات، هي: أمارة العاصمة، تعز، عدن، الحديدة، حضرموت، وتمثل هذه المحافظات مختلف البيئات الطبيعية والاقتصادية والثقافية في اليمن، طريقة اختيارها: قصدية

الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان ومقابلة

أهم النتائج:

- 1- ينتشر التدخين بين طلبة وطالبات مدارس التعليم الثانوي، ومحاوله التعود على التدخين يبدأ قبل الانتقال للصف التاسع.
- 2- انتشار التدخين بين الذكور أكبر منه بين الإناث.
- 3- للمدرسين والآباء والأقران والأصدقاء، دور في انتشار التدخين بين الطلاب.
- 4- وجود أثر للعوامل الاجتماعية في جذب الطلاب للتدخين.
- 5- اتجاهات الطلاب والطالبات في التعليم الثانوي إيجابية نحو المشكلات الصحية

والاقتصادية للتدخين، وكذا المشاركة في حملات التوعية ضد التدخين.
6- أظهر الطلبة وعياً بالأضرار الصحية للتدخين على الأم الحامل والجنين.

الاقتراحات و التوصيات:

- 1- اطلاع تلاميذ الصفوف على آثار التدخين الضارة وإدخال المفاهيم والإرشادات المتصلة بالتدخين في مناهجهم ومنع التدخين في المدارس.
- 2- توعية المعلمين والآباء بأضرار التدخين وبأن يكونوا قدوة حسنة للتلاميذ بالامتناع عنالتدخين.
- 3- تبني مدارس خالية من التدخين.
- 4- فرض ضرائب عالية على مبيعات التبغ والسجائر.
- 5- تشكيل جماعة مكافحة التدخين.
- 6- تفعيل دور الإعلام بتوعية الأفراد بمخاطر التدخين.
- 7- تخصيص برامج تثقيفية في المدرسة للتوعية بأضرار التدخين.
- 8- إجراء عدد من البحوث حول آثار التدخين على الشباب من جوب مختلفة.

3.3- الدراسة الثالثة: 2008- 2009

من انجاز الطلبة (صدارة جمال الدين - بروجي حمزة - عبدلي محمد) تحت عنوان: "الممارسة الرياضية في المركبات الرياضية الجوارية ودورها في القضاء على الآفات الاجتماعية لدى المراهقين"

التساؤل العام: ماهو اثر الممارسة الرياضية في المركبات الرياضية الجوارية من حيث التقليل من الآفات الاجتماعية لدى المراهق؟

التساؤلات الجزئية :

- هل للممارسة الرياضية داخل المركبات الرياضية الجوارية تأثير ايجابي في التقليل من الآفات الاجتماعية لدى المراهق؟
- كيف يمكن أن يكون للممارسة الرياضية دخل المركبات الرياضية الجوارية دور فعال و ايجابي في التقليل من الآفات الاجتماعية لدى المراهق؟

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بحيث يصف الظاهرة كما هي عليه في الواقع

عينة الدراسة: شملت 60 شاب رياضي مراهق بالمركب الرياضي الجوارى " لحسن محمد " ببلدية بوروبه دائرة الحراش
طريقة اختيارها: تم اختيارها بطريقة عشوائية .

الأدوات المستخدمة: نظرا لطبيعة البحث استعملوا استمارة استبيان موجهة لبعض الرياضيين المراهقين المنتمين إلى المركب الرياضي .

أهم النتائج والتوصيات :

- زيادة إنشاء المركبات الرياضية الجوارية
- إعطاء الأهمية البالغة لأنشطة الفراغ واستغلال النشء أحسن استغلال في تطبيق مختلف الممارسات الرياضية .
- بعث الثقافة الرياضية الجوارية من خلال المنشورات الجلات وكذا وسائل الإعلام .
- فسح المجال لفئة المراهقين للتعبير عن هواياتهم المكبوتة .
- جعل التكافل والتكامل بين مختلف المؤسسات التربوية لتنمية الأجيال وتربيتهم أحسن تربية .
- التحذير من أخطار الآفات الاجتماعية وضرورة توجيه الفرد المراهق نحو المركبات الرياضية الجوارية لاستغلال أوقات فراغه .

4.3- الدراسة الرابعة (2010-2011) دراسة الطلبة: *- العزونية نوري* - سلمى دباش بعنوان دور النشاط

الرياضي في التقليل من ظاهرة تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي {دراسة بثانويات المسيلة} وهدف الدراسة هو معرفة دور النشاط الرياضي في التقليل من ظاهرة تعاطي المخدرات

تساؤلات الدراسة: هل للنشاط الرياضي دور وقائي من ظاهرة تعاطي المخدرات؟

هل للنشاط الرياضي دور علاجي لظاهرة تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي؟

ما الدوافع والأسباب الكامنة وراء تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي ؟

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

- عينة الدراسة : تتكون من المجموعة الأولى {282 تلميذ} والمجموعة الثانية من {21 أستاذ .ت.ب.ر} أما

المجموعة الثالثة فتتكون من {10 مستشاري التوجيه لمؤسسات التربية بولاية المسيلة

- طريقة اختيارها : كانت قصديه

- الأدوات المستخدمة: استمارة-استبيان-مقابلة

*- إن هناك دوافع وأسباب كامنة وراء تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي

*- إن للنشاط الرياضي دور وقائي من تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي

*- إن للنشاط الرياضي دور علاجي لظاهرة تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي

-اقتراحات:

✓ - على الباحثين والأساتذة الجامعيين التعمق في دراسة مثل هذه المواضيع

✓ - على المؤسسات التربوية والجمعيات المهتمة برعاية الأطفال إن توفر لأطفالها المراكز الخاصة بالتسلية

والترفيه الثقافي لاستثمار أوقات الفراغ في أشياء مفيدة

✓ - توفير فرص الاتصال المباشر مع المختصين النفسانيين والاجتماعيين لمساعدة هؤلاء التلاميذ في حل المشاكل الاجتماعية للتخفيف من الاضطرابات والتوترات التي تخلق عندهم العقد النفسية.

5.3- الدراسة الخامسة : دراسة الطلبة: (خنوفة سليم- شقوري محمد - مومن مسعود السعيد) 2011-2012 تحت عنوان : دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من بعض الآفات الاجتماعية عند المراهقين دراسة مسحية على تلاميذ الطور الثانوي من (15-17) سنة لولاية الوادي .

تساؤلات الدراسة :

- هل ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة للتقليل من بعض الآفات الاجتماعية التي يعاني منها المراهق ؟
 - هل ممارسة النشاط البدني والرياضي والاحتكاك بين الزملاء يساعد على التخلص من بعض الآفات الاجتماعية ؟
 - هل الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته ؟
- المنهج المستخدم :** استخدم المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات وتوضيح العلاقة بينها .

عينة الدراسة : حوالي 20 أستاذ بثانويات ولاية الوادي من أصل 350 أستاذ .

طريقة اختيارها : كانت طريقة اختيارها طريقة قصدية .

الأدوات المستخدمة : استخدموا طريقة الاستبيان (أسئلة مفتوحة ومغلقة واختيارية)

أهم النتائج :

- أن تكون هناك علاقة تفاهم بين الأبناء والآباء .
- تشجيع ودعم الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي خصوصا من طرف الآباء .
- توفير الهياكل والوسائل المادية للممارسة الجيدة للنشاط البدني الرياضي .
- انقراض النشاط البدني الرياضي من أهم المشاكل التي تعوق مسيرته في المؤسسات التربوية .
- تحبيب النشاط البدني للمراهقين من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات التربوية .
- تعيين أساتذة للاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للمراهق ومساعدته على حلها عن طريق الممارسة الرياضية (مساعدين نفسانيين) .
- إجراء دورات رياضية بين المراهقين على مستوى الوطن لتوسيع قاعدة التعاون وثرء الجانب العلائقي .

6.3- الدراسة السادسة : 2012. 2013.

دراسة الطلبة :شاكي صالح .حمومة ياسر . بوجلال عبد الرشيد. تحت عنوان (دور التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة الإدمان "التدخين" عند المراهق على مستوى الثانويات)

تساؤلات الدراسة :

- هل تؤدي المشاكل الاجتماعية بالمراهق إلى التدخين ؟
- هل للنشاط البدني والرياضي دور في إدمان المراهق اجتماعيا وإبعاده عن التدخين؟

المنهج المستخدم: استخدموا المنهج الوصفي كونه يعتمد على وصف الظاهرة كما هي في الواقع .
عينة الدراسة: استعملوا 100 مراهق مدخن عبر مجموع ثانويات بولاية المسيلة **مجال الدراسة:** تم إجراء الجانب التطبيقي للدراسة في الفترة الممتدة بين بداية شهر مارس إلى غاية شهر ماي 2013 . ويرجع تحديد المجال الزمني إلى عدة عوامل منها ، قيام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على شكل استبيان موجه لعدد من المراهقين المدخنين بالثاويات ، وتبقى الإشارة إلى أن الباحث قام بتوزيع 120 استمارة في 03 ثانويات . إلا أنها لم تسترجع منها إلا 106 استمارة ، وإلغاء 06 استمارات لأنها غير قابلة للتحليل . وبهذا فقد تم إحصاء 100 استمارة أي 100 مراهق مدخن .

الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان موجهة لبعض المدخنين في الثانويات

توصيات واقتراحات :

- على الباحثين والخبراء التعمق في مثل هذه دراسة مثل هذه المواضيع الحساسة .
- توفير وسائل الترفيه والتسلية لسد أوقات الفراغ عند المراهقين وهذا لتجنب خروجهم إلى الشارع
- القيام بعقد ملتقيات والقيام بحملات للتحميس على مضار ومخاطر التدخين .
- توعية المعلم والأستاذ بأثر هذا السلوك على الطلبة ، لكي يكونوا قدوة حسنة للطلبة .
- تشكيل نوادي وجمعيات داخل المؤسسات التعليمية وخارجها بهدف التقليل والحد من هذه الآفة وآفات اجتماعية أخرى .
- وضع قانون خاص داخل المؤسسات التعليمية يحظر تعاطي التدخين ، وتحديد عقوبات قاسية على المخالف لهذا القانون .

4- التعليق على الدراسات:

1.4- أهداف الدراسات:

- معظم الدراسات السابقة تناولت الدور الهام والفعال للممارسة الرياضية .
- كما تطرقت إلى العلاقة التي تربط بين الممارسة الرياضية والتدخين .
- كما تطرقت احد الدراسات إلى دور النشاط البدني في جعل المراهق أكثر اجتماعية وأكثر تفاعلا مع الآخرين.
- كما تشير الدراسات إلى أهمية النشاط البدني في جعل الطالب أو المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.
- كما أشارت معظم الدراسات إلى دور النشاط البدني والرياضي في تعديل السلوك وإبعاد الشخص عن الآفات الاجتماعية.

2.4- المنهج: اغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي كون طبيعة الدراسة أو الموضوع تميل إلى الجانب الاجتماعي .

3.4- العينة: تنوعت عينات الدراسات من حيث طريقة اختيار العينة حيث اعتمد الباحثون على العينة العشوائية والعينة القصدية .

4.4- وسائل جمع البيانات: جاءت كل هذه الدراسات متماثلة في وسائلها في جمع البيانات فكل هذه الدراسات اعتمد فيهما الباحثون على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

5.4- نتائج الدراسات:

- النتائج المتحصل عليها أظهرت أن للنشاط البدني والرياضي دور في تعديل سلوك الفرد .
- أشارت بعض الدراسات إلى أن النشاط البدني والرياضي يدمج الفرد اجتماعيا ويبعده عن آفة التدخين .
- كما أشارت بعض الدراسات أن الممارسة الرياضية تنقص من الضغوطات النفسية وتعتبر وسيلة لحل المشاكل الاجتماعية والنفسية .
- كما أشارت أيضا معظم الدراسات إلى الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في التقليل والحد من الآفات الاجتماعية عموما والتدخين خصوصا .

6.4- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- كل الدراسات اتبعت المنهج الوصفي وهذا ما ساعدنا في استخدامنا لهذا المنهج.
- بعد إطلاعنا على الدراسات السابقة وجدنا أن اختيار العينة العشوائية بالنسبة للتلاميذ هو الأنسب لدراستنا.
- استخدمت الدراسات السابقة الاستبيان كأداة لجمع البيانات وهذا ما ساعدنا في بناء الاستبيان .
- كانت بمثابة نقطة بداية لبناء أهم فروض البحث و اشكاليته .
- تستعمل كوسيلة لتجنب التكرار وعدم الوقوع في الأخطاء .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة :

1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحماحي ، 1990، ص 29) .

2- تعريف النشاط البدني:

تعريفه لغويا:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والحمول .

اصطلاحا :

تعريف لارسون:

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه النشاط الرئيسي المشمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزله على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر المجال البدني التعبير المتطور تاريخيا، ومن التغيرات الأخرى كالتدريب البدني الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن المضامين مختلفة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 22) .

• ويشير " كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المرود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (أمين أنور الخولي، 1993، ص 390).

• " هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة ". (احمد زكي بدوي، 1977 ص 08) .

التعريف الإجرائي:

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أثير بولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومطهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

3- النشاط الرياضي:

والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المرابي الرياضي من خلاله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. (أمين أنور الخولي، 1993، ص 22).

4- النشاط البدني والرياضي:

" في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات

الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني." (علي يحي منصور، 1971 ص209).

5- التدخين:

لغة:

التدخين مصدر للفعل دخن، تدخيننا. وهو ما يقوم الإنسان عندما يشعل سيجارة ثم يضعها بين شفتيه وتخرج دخانا ايضا من فمه وأنفه .

إصلاحا :

- ويعرف (الزهار 1987 ص15) .التدخين بان الكلمة هي مصدر للفعل دخن ، ويقصد بها هنا عملية إشعال أي شخص للسيجارة أو الغليون أو امتصاص الدخان الناتج عن الاشتعال ثم إخراجة من الأنف أو الفم
- كما يعرف التبغ لغة بأنه التن أو الدخان وهو جنس من النباتات الأمريكية ، فيه مادة سامة و مأخوذة من لفظة تاباغو ، وهي اسم جزيرة في خليج المكسيك وجد فيها ،ونقل منها .(البعليكي ،1992،ص59).

التعريف الإجرائي:

التدخين عادة يلزم عليها الإنسان وتكون بتناول السجائر عبر الفم بواسطة شهقه.

الإشكالية :

في العصر الحديث أصبحت الأنشطة البدنية والرياضية تلعب دورا هاما ووظائف متعددة ومعقدة داخل النسق الاجتماعي كما تساهم النشاطات البدنية والرياضية في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة وتفرغه لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي به إلى التهلكة ومما سبق ذكره أن النشاط البدني والرياضي هو وسيلة فعالة للقضاء على الآفات الاجتماعية ، وتعتبر عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح وتزويده بمهارات وخبرات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه أو يجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة نموه وتطوره . (عبد العالي الجسماني،1994،ص85).

وتعتبر التربية البدنية والرياضية احد الميادين الهامة للتربية الشاملة إذ تسعى إلى نفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها إذ أنها أصبحت في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، فالطفل الصغير والمرأة المسنة وابن القرية وابن الحضر جميعا قد استوعبوا مفهوم الرياضة و أدركوا معناها ومغزاها .

ورغم التقدم المحسوس في المجال الرياضي بصفة عامة والدور الذي تلعبه والذي بينها وبين رواد الفكر التربوي خاصة في معالجة مختلف الآفات الاجتماعية إلا انه مزال هناك فهم خاطئ للنشاط البدني الرياضي لدرجة اعتباره نوع من الأمية الثقافية خاصة في دول العالم الثالث الشيء الذي جعل من الآفات الاجتماعية أكثر انتشارا في دول العالم الثالث كمشكل البطالة المخدرات والتدخين... الخ ، والذي تتعرض له بصفة خاصة فئة الشباب هذه الفئة التي تمر بمرحلة خطيرة جدا .

كما يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي و الخلقي والنفسي، ولذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالا وثيقا بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي . (محمد مصطفى زيدان ، 1995، ص31).

وفي هذه المرحلة يحتاج كل عون جهد فلماذا وجب على المجتمع أن يأخذها بعين الاعتبار ويعد لها العدة إذ يجب أن يعيد هؤلاء الشباب الذين حرفتهم تيارات الجريمة والآفات والانحرافات . وكذا نعيد تكييفهم النفسي والاجتماعي

وذلك باستعمال كل الوسائل الوقائية الممكنة حتى تمنع تزايد عددهم لان الإنسان لا يولد عبثا مستهترا ولا أنانيا جشعا ، بل البيئة والظروف التي يعيش فيها هي التي تجعله شاذا ويغير طباعه من اجل الوصول إلى كل هذه الأهداف ونظرا إلى هذه الأهمية فقد أدرجت برامج التنمية ضمن التربية البدنية والرياضية ومع كل هذا فقد ظهرت عدة مشاكل اجتماعية مست كل شرائح المجتمع وبالأخص فئة الشباب الذي تأثر كثيرا بالآفات الاجتماعية وبالتالي الدخول في مجال الانحراف والسعي لتلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية وان صادفه عائق يتمرد على الجميع فتصدر عنه سلوكيات مختلفة غير مرغوب فيها .

ولهذا فقد تم التركيز على حل هذه المشاكل التي يقع فيها الشباب وإعادة إدماجهم في المجتمع بتخصيص مراكز ومدارس لهؤلاء وذلك بإخضاعهم لنظام تربوي منظم والنشاط البدني والرياضي جزء عضو متكامل من النظم التربوية التي تحكم المجتمع وبالتالي بناء شخصية متكاملة .

وبصدد بحثنا هذا سنتطرق إلى ظاهرة انتشار آفة التدخين وكيفية التقليل منها لدى الطلبة عن طريق الممارسة الرياضية ،ومنه نستخلص التساؤل التالي :

❖ هل لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلبة التكوين القاعدي دور في الحد من آفة التدخين ؟

التساؤلات الجزئية :

❖ هل للنشاط البدني والرياضي دور فعال في التقليل من ظاهرة التدخين ؟

❖ هل للنشاط البدني والرياضي دور في الإقلاع عن التدخين ؟

أهداف الدراسة :

- ✓ - إبراز أهمية النشاط البدني والرياضي في الوقاية من آفة التدخين .
- ✓ - الحصول على أهم المعلومات والتغيرات التي تطرأ على المدخنين خلال وبعد الممارسة الرياضية .
- ✓ - تمكين المدخنين من معرفة الآثار السلبية للتدخين أثناء الممارسة الرياضية .
- ✓ - معرفة ثقافة المدخنين من التدخين من خلال النشاط البدني والرياضي .
- ✓ - إعطاء معلومات إحصائية عامة عن الظاهرة وسط الطلبة وطرق الوقاية منها .
- ✓ - دور النشاط البدني والرياضي في إعادة توجيه الطلبة توجيهها سويا خلال جميع المراحل النفسية .

أهمية الدراسة :

- ✓ - لفت أنظار المختصين و المرشدين و كذا المسؤولين إلى أن أهمية النشاط البدني والرياضي و ضرورته في الحد من ظاهرة التدخين والأخذ بعين الاعتبار العمل بكل جدية من اجل تخليص المراهقين من هذا الخطر الهدام .
- ✓ - تعتبر هذه الدراسة رسالة للقائمين على هذا المجال التي تدعو من خلالها إلى مواكبة التقدم من أجل إنقاذ المجتمع من هذا الخطر الفتاك.
- ✓ - إعطاء حافز يدفع الطلبة إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي والابتعاد عن التدخين .
- ✓ - أهمية النشاط البدني والرياضي في تقويم وتهذيب سلوكيات المدخنين .

الفرضية العامة:

- ❖ - للنشاط البدني والرياضي دور في الحد من ظاهرة التدخين .

الفرضيات الجزئية :

- ❖ - للنشاط البدني والرياضي دور فعال في التقليل من آفة التدخين عند الطلبة .
- ❖ - للنشاط البدني والرياضي دور في الإقلاع عن ظاهرة التدخين بين الطلبة .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الشروع في أي بحث مهما كانت طبيعته، يستلزم من الباحث في البداية الشعور بالمشكل وبأهمية دراسته والتحقق من وجودها في المجتمع الذي نعيش فيه، والذي يشكل ميدان البحث، بعد ذلك يتطلب منه التسلح بمنهجية معينة لمعالجتها والمعتمدة أساساً على أدوات وتقنيات موضوعية تحدد طبيعتها الدراسة .

وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وهذا من أجل :

- التعرف على المشكلات التي قد يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق الاستبيان على عينة البحث.

- معرفة مدى ملائمة الأداة لواقع وعينة البحث.

- التعرف على التوزيع الأسبوعي للعينة لتسهيل توزيع الاستبيان.

- معرفة مدى ملائمة عبارات الاستبيان من حيث الوضوح.

ومن منطلق أن الباحث قام بتحديد مجتمع الدراسة بنفس المعهد الذي يدرس فيه فقد كانت نقطة مهمة جدا في تسهيل وتوضيح وتقريب الباحث من العينة ، بحيث قام بالاتصال بإدارة القسم المحدد للدراسة (قسم التكوين القاعدي) وقام بأهم الإجراءات التي تساعده في تحديد عينة البحث وطرق الوصول إليها ، وكان أهم شيء للباحث التعرف على عدد الطلبة المتدربين بالقسم وكذا التوزيع الأسبوعي للحصص التطبيقية والنظرية ، وكما قام الباحث بإجراء استطلاعات ومقابلات حول آفة التدخين ومدى انتشارها بين الطلبة ، وكل هذه الإجراءات ساعدت الباحث على تحديد العينة وتوزيعها والتقرب من الطلبة أو عينة البحث وشرح أهمية البحث .

تمّ قام الباحث بقياس مدى ملائمة وصلاحيّة الأداة المستعملة ومناسبتها لقياس ما وضعت من اجله وتطابقها للشروط السيكو مترية (الصدق والثبات)، وذلك بتقديم أداة البحث المتمثلة في الاستبيان بحيث تم اختيار 30 طالب بصورة عشوائية، وبعد التأكد من صدق الأداة المستعملة تمت عملية توزيع الاستمارة على العينة الأصلية للبحث أثناء الدراسة الأساسية.

2- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

1-2-المجال المكاني : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية _ جامعة المسيلة _

2-2-المجال الزمني:

• الجانب النظري: كان الانطلاق في هذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر نوفمبر لتجميع المادة العلمية.

• الجانب التطبيقي: كان الانطلاق من أوائل شهر مارس إلى غاية بداية شهر ماي من العام 2017..

3-المنهج المتبع في الدراسة :

لقد استخدم الباحث في دراسته هذه المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف كل ما هو كائن وتحليله وتفسيره وبالتالي يستطيع التحقق فيما بعد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في هذا البحث.

4-مجتمع وعينة الدراسة :

1-4-مجتمع الدراسة : الطلبة المدخنين بقسم التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة المسيلة وهو يعادل 170 طالب.

4-1- عينة الدراسة : من أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصداقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة. وقام الباحث بالتوسع أكثر في العينة، لرفع المستوى البحثي وجعله أكثر دقة، وشملت العينة نصف مجتمع البحث، بعد استثناء العينة الاستطلاعية من الدراسة، أي شملت 70 طالب بما يعادل نسبة 50%، وهذا للحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

استخدم الباحث في هذه الدراسة الاستبيان الذي يعتبر من الأدوات المنهجية والخاصة بجمع البيانات في المنهج الوصفي، وهو عبارة عن استمارة مكتوب عليها مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية ودقيقة حسب موضوع البحث، يحضرها الباحث مسبقاً من خلال البحث الأدبي والنظري والدراسات السابقة وبعدها تم عرضه على المشرف والمحكمين تم التعديل والتصحيح، يقدمها للمبحوثين المستجوبين بهدف تحصيل معلومات قد تثبت أو تنفي فرضيات البحث المقترحة من طرف الباحث .

حيث اشتملت استمارة الاستبيان المستعملة في الدراسة على 19 عبارة موزعة على محورين يحتوي المحور الأول على 10 أسئلة والمحور الثاني على 09 أسئلة .

6- صلاحية ومصداقية أدوات البحث:

6-1- الصدق: يقصد بصدق أداة الدراسة، أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقد قام الباحث بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال، الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، والصدق البنائي لمحاور الاستبيان.

■ **صدق المحكمين:** (الصدق الظاهري): تم عرض أداة الدراسة (الاستبيان) في صورتها الأولية (أنظر الملحق رقم 01) على خمسة محكمين بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة ممن سبق لهم الخبرة في هذا المجال، (انظر ملحق رقم 03، القائمة الاسمية للمحكمين)، وهذا بغية التأكد من سلامة بناء الاستبيان من مختلف الجوانب، خاصة من حيث:

- دقة صياغة الأسئلة وصحة العبارات.

- مدى شمولية الاستبيان لمعالجة مشكل الدراسة.

- ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي ينتمي إليه.

6-2- الثبات:

يقصد بالثبات الحصول على نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع أداة القياس أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات أداة القياس: يعني الاستقرار في نتائجه، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات أداة الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم (01): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور أداة الدراسة

النتيجة	عدد الأسئلة	معامل Cronbach's Alpha	محاور الاستبيان
ثابت	10	0,795	المحور الأول: للنشاط البدني والرياضي دور فعال في التقليل من ظاهرة التدخين عند الطلبة
ثابت	09	0,793	المحور الثاني: للنشاط البدني والرياضي دور في الإقلاع عن ظاهرة التدخين بين الطلبة
ثابت	19	0,898	جميع فقرات الاستبيان

المصدر: بالاعتماد على بيانات الاستبيان، مخرجات برنامج SPSS. V22

- نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع عبارات الاستبيان معا بلغ 0.898 وهذا يدل على أن لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها.
- تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو: 0,6.

ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة

7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة: قام الباحث بتوزيع الاستبيان على الطلبة وتم استلامه بعد الإجابة عليه وبعد ذلك قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج وتفسيرها.

8- الأساليب الإحصائية: قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال برنامج التحليل الإحصائي (IM SPSS Sttistiques V22)، كما قام باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- حساب التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة أداة الدراسة.
- إخبار كاي تريبع لدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة.
- حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع

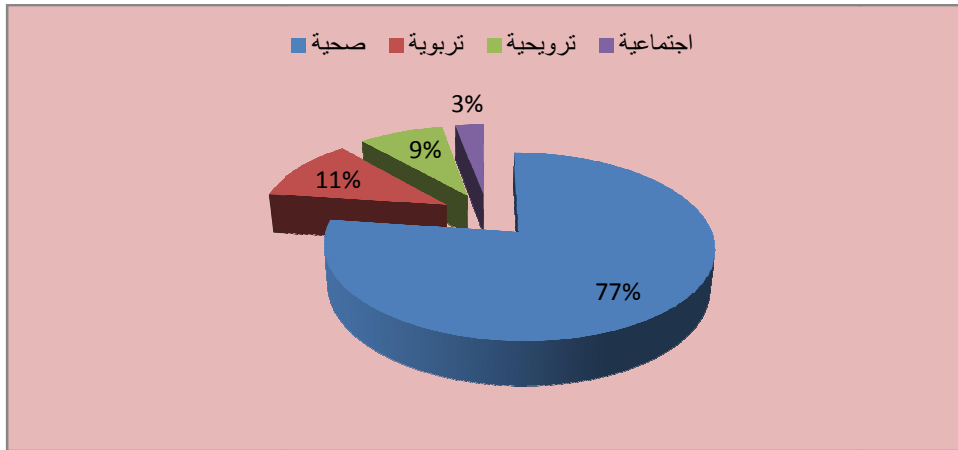
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

المحور الأول: ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة للتقليل من ظاهرة التدخين

السؤال 01: كيف ترى أهداف الأنشطة البدنية و الرياضية؟

الجدول رقم (02) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.00	102.57	03	36.5	17.5	77.1%	54	صحية
				-9.5	17.5	11.4%	8	تربوية
				-11.5	17.5	8.6%	6	ترويحية
				-15.5	17.5	2.9%	2	اجتماعية
				////		%100	70	الإجمالي



الشكل رقم (01) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (2) والشكل رقم (1) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " صحية " وقد بلغ عددهم (54) فرد بنسبة مئوية بلغت 77.1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " تربوية " والبالغ عددهم (8) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 11.4%، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " ترويحية " والبالغ عددهم (6) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 8.6%. أما المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " اجتماعية " والبالغ عددهم (2) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 2.9%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (03) قدرت بـ 102.57 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى

الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " صحية " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرون بأن أهداف النشاط البدني والرياضي صحية. وهذا راجع إلى ثقافة الطلبة ونظرتهم للنشاط البدني من وجهة نظر على انه بناء جسمي سليم خالي من الأمراض وبقي منها

السؤال 02: هل تساهم الأنشطة البدنية و الرياضية في تعديل سلوك الممارسين ؟

الجدول رقم (03) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.01	0.00	62.22	01	33	35	97.1%	68	نعم
				-33	35	2.9%	2	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (02) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (02) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (68) فرد بنسبة مئوية بلغت 97.1%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (02) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 2.9%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 62.22 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

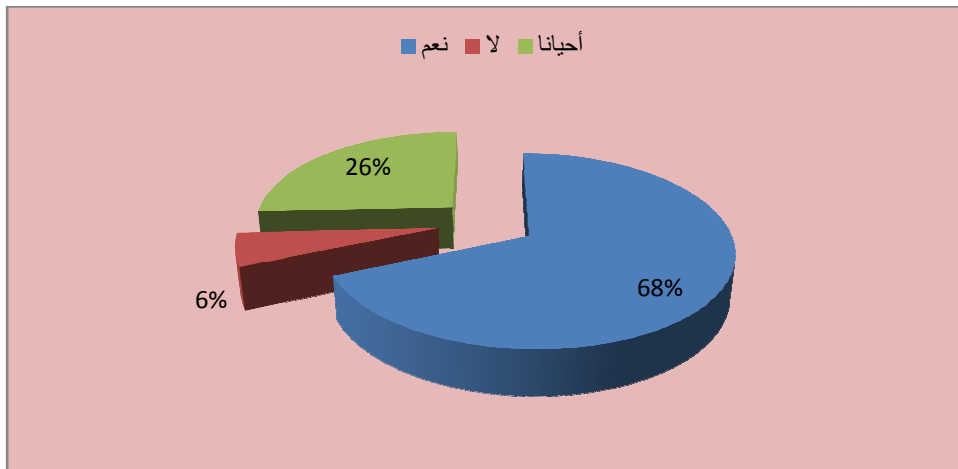
ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرون بأن الأنشطة البدنية والرياضية تساهم في تعديل سلوك الممارسين. كون النشاط البدني يندرج ضمن التربية البدنية والتربية العامة وهذا من أهداف التربية البدنية بصفة عامة .

السؤال 03: هل ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تحفزك للتقليل من ظاهرة التدخين ؟

الجدول رقم (04) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.01	0.00	43.31	02	24.7	23.3	68.6%	48	نعم
				-19.3	23.3	5.7%	4	لا
				-5.3	23.3	25.7%	18	أحيانا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (03) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (03) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (48) فرد بنسبة مئوية بلغت 68.6%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (04) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 5.7%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (18) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 25.7%.

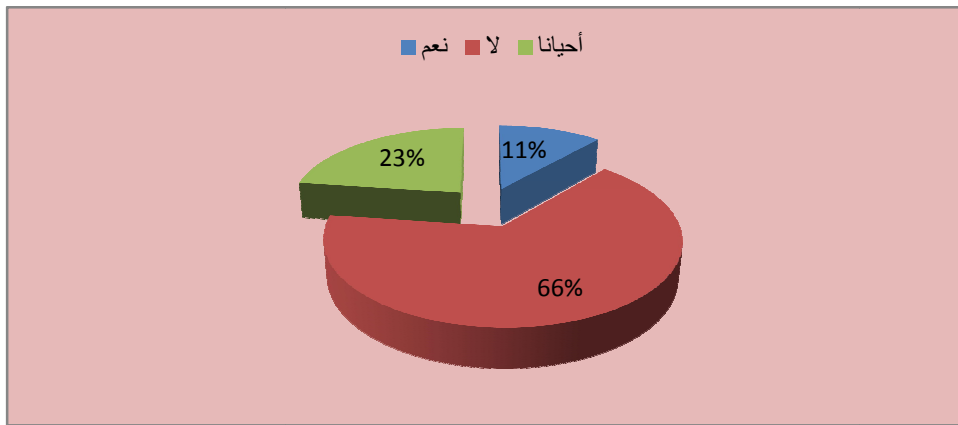
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (χ^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 43.31 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن عدد كبير من الطلبة يرون بان ممارسة النشاط البدني والرياضي يساهم بشكل كبير في التحفيز على التقليل من تعاطي التدخين ،ويمكن إرجاع هذا لعدة ظروف وعوامل قد تكون نفسية أو بدنية أو صحية

السؤال 04: هل تفكر في التدخين أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

الجدول رقم (05) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.01	0.00	34.40	02	-15.3	23.3	11.4%	8	نعم
				22.7	23.3	65.7%	46	لا
				-7.3	23.3	22.9%	16	أحيانا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (04) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (05) والشكل رقم (04) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (08) أفراد بنسبة مئوية بلغت 11.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (46) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ

65.7%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 22.9%.

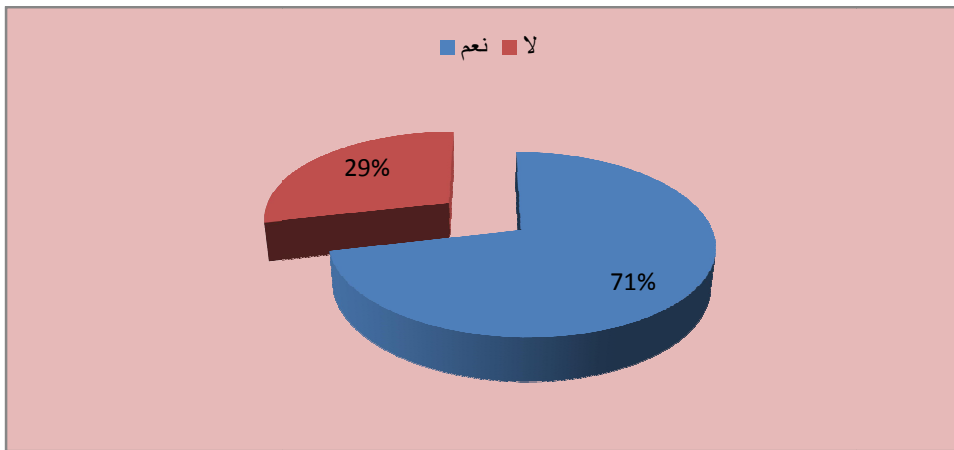
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 34.40 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " لا " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن غالبية المدخنين لا يفكرون في تعاطي التدخين أثناء الممارسة الرياضية، بحيث يمكن اعتبار النشاط البدني والرياضي وسيلة لملاً الفراغ بأشياء ايجابية وعدم شغله بامور سلبية كالتدخين.

السؤال 05: هل ترغب في تدخين سيجارة بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

الجدول رقم (06) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
دالة عند 0.01	0.00	12.85	01	15	35	71.4%	50	نعم
				-15	35	28.6%	20	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (05) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (05) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (50) فرد بنسبة مئوية بلغت 71.4%، أما المجموعة الثانية والأخيرة

فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (20) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 28.6%.

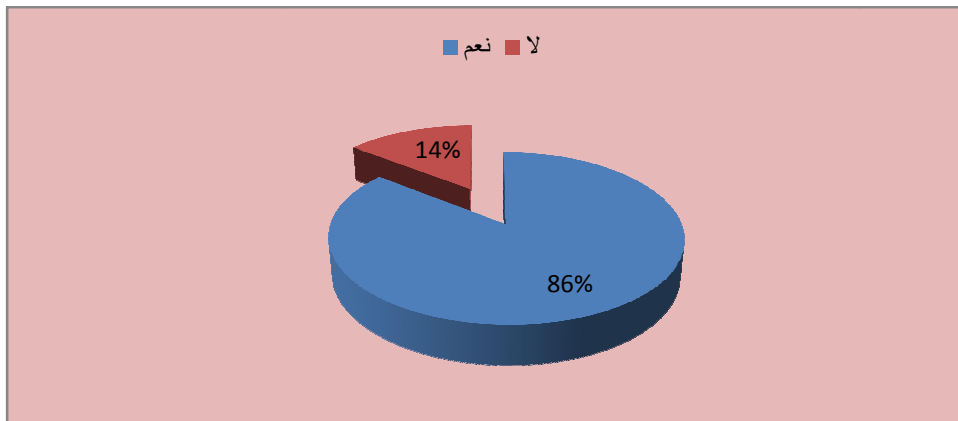
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 12.85 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن عدد كبير من المدخنين يريدون رغبتهم في تعاطي التدخين بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي مباشرة ، ويمكن إرجاع هذا لمحاولة إشباع الاحتياجات من المواد التي يحتويها التدخين كالنيكوتين ، لان جسم المدخن يطلب هذه المواد في أوقات معينة .

السؤال 06: هل كنت مدمن على التدخين قبل التحاقك بالمعهد ؟

الجدول رقم (07) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.00	35.71	01	25	35	85.7%	60	نعم
				-25	35	14.3%	10	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (06) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (07) والشكل رقم (06) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (60) فرد بنسبة مئوية بلغت 85.7%، أما المجموعة الثانية والأخيرة

فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (10) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 14.3%.

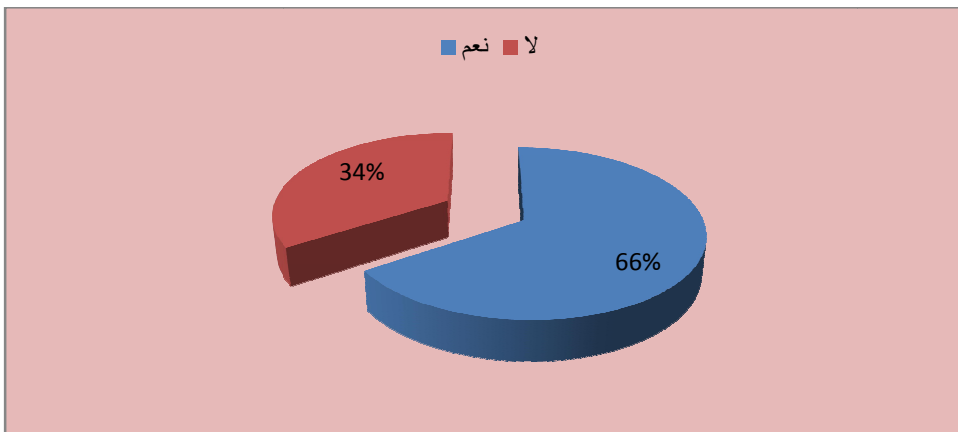
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 35.71 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن معظم الطلبة كانوا مدمنين على التدخين قبل التحاقهم بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهذا راجع إلى عدة ظروف وعوامل منها اجتماعية ونفسية و..

السؤال 07: هل شعرت بأضرار التدخين أثناء الممارسة الرياضية؟

الجدول رقم (08) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوق والمتواجد	التكرار المتوق	النسبة المئوية	التكرار المتواجد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07
دالة عند 0.01	0.00	6.91	01	11	35	65.7%	46	نعم
				-11	35	34.3%	24	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (07) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (07) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (46) فرد بنسبة مئوية بلغت 65.7%، أما المجموعة الثانية والأخيرة

فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (24) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 34.3%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 6.91 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج بأن توجد نسبة كبيرة من المدخنين لم يشعروا بأضرار التدخين أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي، ويمكن إرجاع هذا إلى أهمية النشاط البدني والرياضي من الناحية الصحية والوقائية من آثار وأضرار التدخين ومخلفاته .

السؤال 08: هل تعاني من تعب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟
الجدول رقم (09) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

القرار	مستوى الدلالة	K^2 قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 08
غير دالة عند 0.01	0.944	0.11	02	-1.3-	23.3	31.4%	22	نعم
				.70	23.3	34.3%	24	لا
				.70	23.3	34.3%	24	أحيانا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (08) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (09) والشكل رقم (08) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (22) فرد بنسبة مئوية بلغت 31.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (24) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 34.3%، أما المجموعة الثالثة والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (24) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 34.3%.

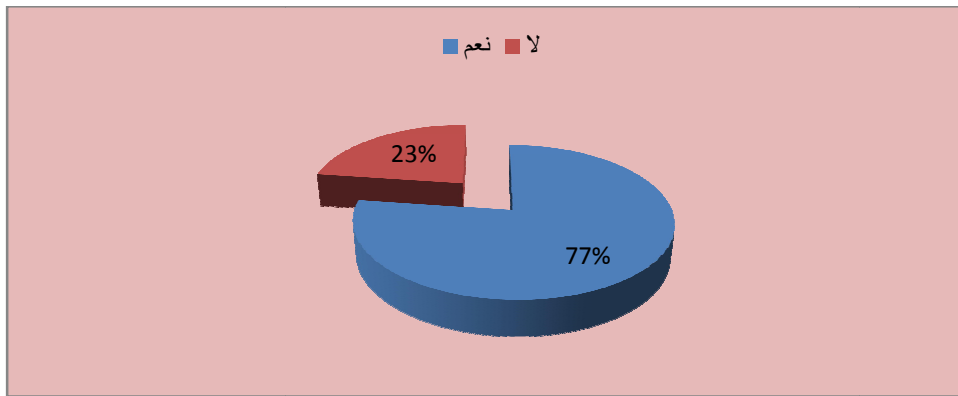
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 0.11 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج بأنه توجد فروق متقاربة بين الطلبة في إجاباتهم حول معاناتهم من صعوبة وضيق في التنفس أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فهناك من يقر بوجود صعوبة وهناك من لا يجد صعوبة وهناك من يعاني منها أحيانا .

السؤال 09: هل ترجع هذا التعب وضيق التنفس إلى التدخين ؟

الجدول رقم (10) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 09
دالة عند 0.01	0.00	20.62	01	19	35	77.1%	54	نعم
				-19	35	22.9%	16	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (09) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (09) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (09) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (54) فرد بنسبة مئوية بلغت 77.1%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 22.9%.

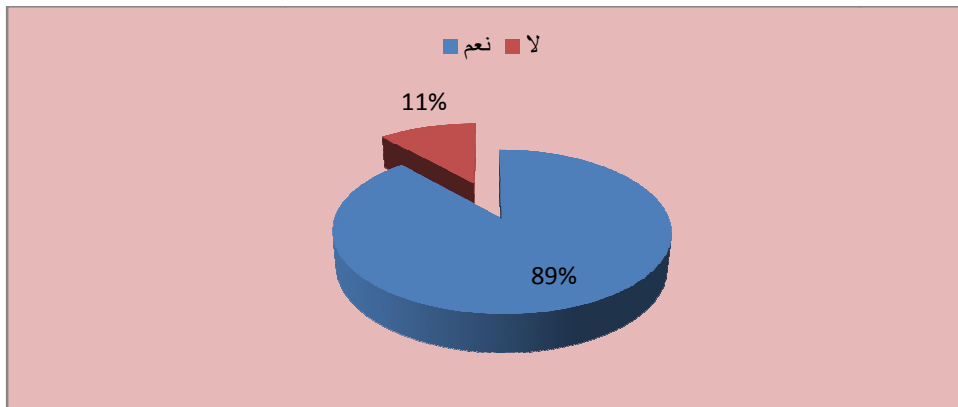
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 20.62 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن غالبية الطلبة المدخنين الذين يعانون من تعب وضيق في التنفس يرجعون إلى التدخين، وها لما له من آثار ومضاعفات سلبية على جسم الإنسان عامة والرياضي خاصة .

السؤال 10: هل للنشاط البدني والرياضي دور في إدماج الطلبة اجتماعياً و إبعادهم عن التدخين ؟

الجدول رقم (11) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 10
دالة عند 0.01	0.00	41.65	01	27	35	88.6%	62	نعم
				-27	35	11.4%	8	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (10) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

من خلال الجدول رقم (11) والشكل رقم (10) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (10) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (62) فرد بنسبة مئوية بلغت 88.6%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (08) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 11.4%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 41.65 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن معظم الطلبة من المدخنين يقرون بان للنشاط البدني والرياضي دور في إدماجهم اجتماعياً وإبعادهم عن التدخين ، وهذا من الأهداف المسطرة للنشاط البدني والرياضي وأهميته من وجهة النظر الاجتماعية .

الفرضية الأولى: ممارسة النشاط البدني و الرياضي وسيلة فعالة للتقليل من ظاهرة التدخين

تفسير نتائج المحور الأولى الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

السؤال	كا ²	الدلالة الإحصائية
السؤال رقم 1	102.57	دالة
السؤال رقم 2	62.22	دالة
السؤال رقم 3	43.31	دالة
السؤال رقم 4	34.40	دالة
السؤال رقم 5	12.85	دالة
السؤال رقم 6	35.71	دالة
السؤال رقم 7	6.91	دالة
السؤال رقم 8	0.11	غير دالة
السؤال رقم 9	20.62	دالة
السؤال 10	41.65	دالة

التعليق على الفرضية الأولى :

بصفة عامة نجد أن غالبية أسئلة المحور الأول دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث كانت المحسوبة أكبر من الجدولة في أغلبها، كما هو مبين في جميع أسئلة المحور الأول وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة الدراسة أي يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة أكثر تكرار.

إذن فمن خلال العبارات التي وجهت لطلبة التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والإجابات المعبر عنها من طرفهم حول رأيهم في الفرضية الجزئية الأولى، والتي مفادها أن ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة للتقليل من ظاهرة التدخين قد تحققت، وهذا يؤكد أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يساهم وبشكل فعال في التقليل من ظاهرة التدخين، وذلك من خلال مختلف النشاطات التكوينية بمختلف أنواعها، وهذا ما أكده الباحث (أوجليفيويتكو) نقلاً من كتاب (التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات) للمؤلف (عصام عبد الخالق 198، ص14) أن ممارسة النشاط البدني والرياضي تعتبر وسيلة فعالة في التقليل من الاضطرابات النفسية والاجتماعية وهذا ما يؤدي إلى اكتساب شخصية سليمة، وبهذا الابتعاد عن مسببات التدخين والتقليل منه بشكل جزئي، كما أكدت دراسة Theodorakis et al. 2005 أن ممارسة الرياضة تؤدي بالضرورة إلى تخفيض والابتعاد عن ممارسة التدخين وخفض حالة التوتر لدى الإنسان، وهذا ما يتوافق مع الفرضية الجزئية الأولى المقدمة

المحور الثاني: النشاط البدني والرياضي يساعد على الإقلاع والتخلص نهائياً من التدخين

السؤال 01: كيف ترى حالتك النفسية بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

الجدول رقم (13) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.00	48.80	02	26.7	23.3	71.4%	50	جيدة
				-7.3	23.3	22.9%	16	متوسطة
				-19.3	23.3	5.7%	4	سيئة
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (11) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

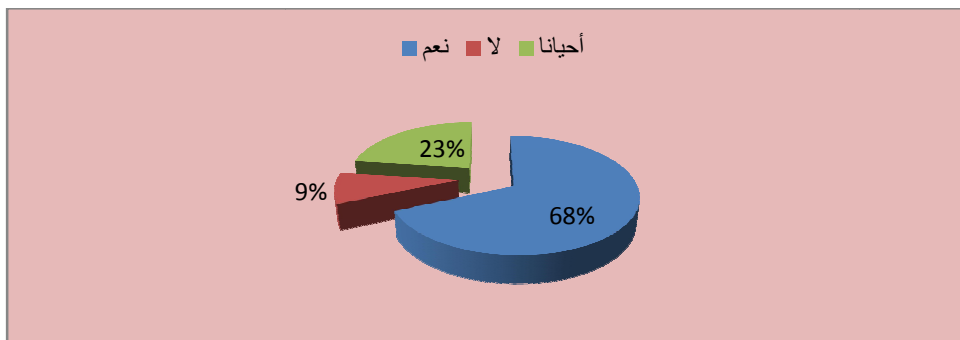
من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (11) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " جيدة " وقد بلغ عددهم (50) فرد بنسبة مئوية بلغت 71.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " متوسطة " والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 22.9%، أما المجموعة الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " سيئة " والبالغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 5.7%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 48.80 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " جيدة " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن معظم الطلبة يشعرون بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي بحالة نفسية جيدة ، وهذا لما يلعبه النشاط البدني والرياضي من دور فعال في تعديل السلوك والراحة النفسية والصحة النفسية .

السؤال 02: هل ممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد في نسيان المشاكل التي تعاني منها ؟
الجدول رقم (14) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.01	0.00	41.25	02	24.7	23.3	68.6%	48	نعم
				-17.3	23.3	8.6%	6	لا
				-7.3	23.3	22.9%	16	أحياناً
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (12) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (12) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (48) فرد بنسبة مئوية بلغت 68.6%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (06) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 8.6%، أما المجموعة الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (16) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 22.9%.

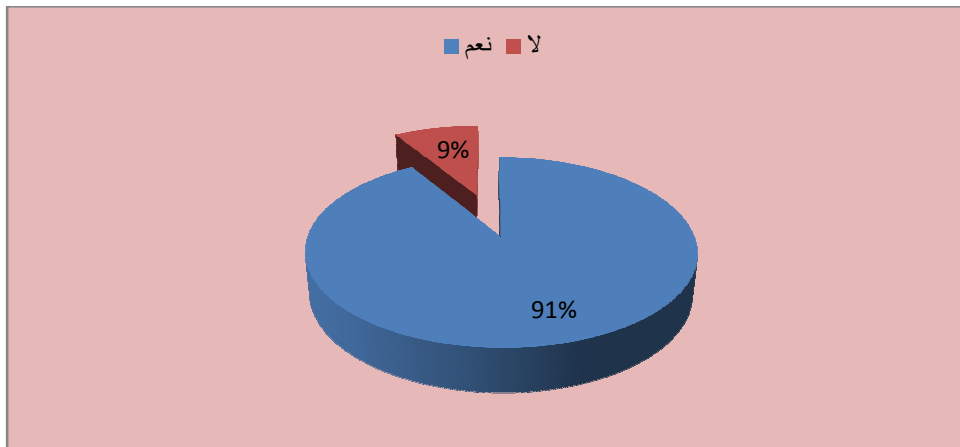
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 41.25 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن أغلبية الطلبة يعتبرون النشاط البدني والرياضي وسيلة لنسيان المشاكل الاجتماعية التي يعانون منها ، بحيث يعتبر متنفس لهم وللضغوطات اليومية التي يعانون منها .

السؤال 03: هل ترغب في الإقلاع عن التدخين نهائياً ؟

الجدول رقم (15) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.01	0.00	48.05	01	29	35	91.4%	64	نعم
				-29	35	8.6%	6	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (13) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (13) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (64) فرد بنسبة مئوية بلغت 91.4%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (06) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 8.6%.

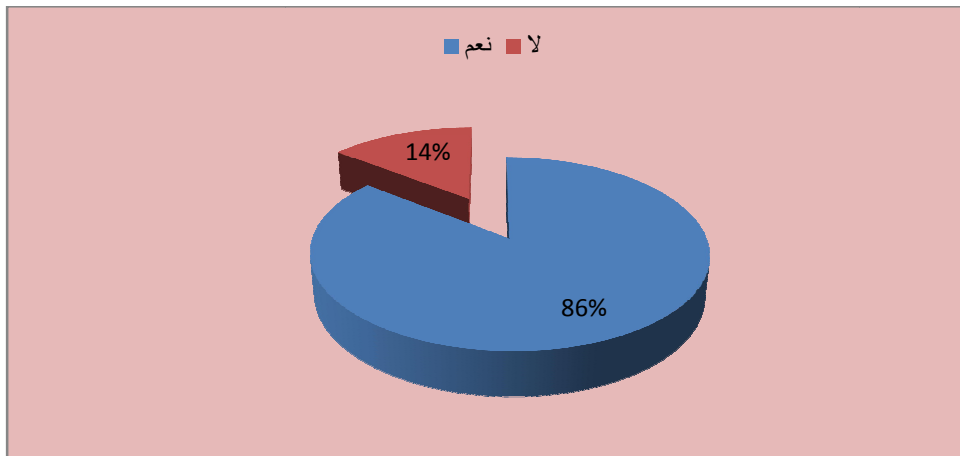
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 48.05 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن اغلب الطلبة المدخنين يرغبون في الإقلاع عن التدخين ، بحيث يعتبروه كوسيلة هدامة ومتناقضة مع ممارسة النشاط البدني والرياضي وكذا الأعراض السلبية الناتجة عنه .

السؤال 04: هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل ؟

الجدول رقم (16) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.01	0.00	35.71	01	25	35	85.7%	60	نعم
				-25	35	14.3%	10	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (14) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (16) والشكل رقم (14) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتان، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (60) فرد بنسبة مئوية بلغت 85.7%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (10) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 14.3%.

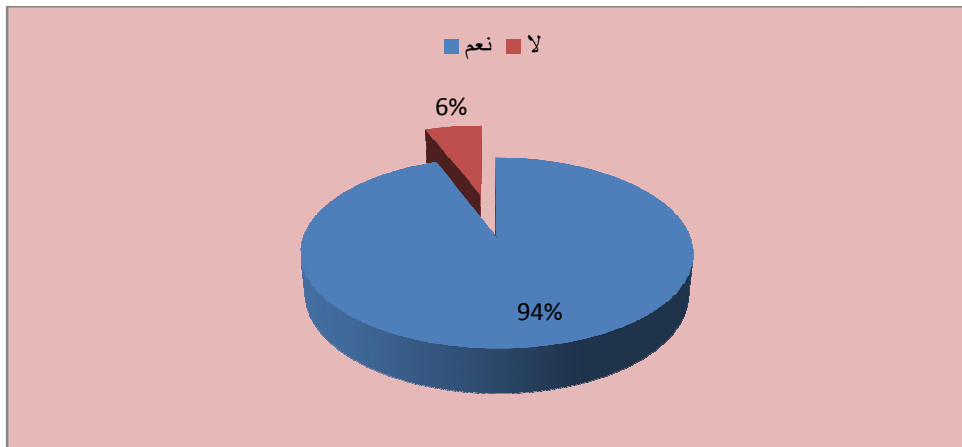
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 35.71 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن معظم الطلبة المدخنين قاموا بمحاولة الإقلاع عن التدخين. فالتدخين يعتبر إدمان فمن الصعب التغلب عليه فمنهم من وفق في محاولته ومنهم من مزال يحاول التخلص منه، ولأنه صعب التخلص منه وجب إتباع برامج وخطط للتخلص والحد من هذه الظاهرة .

السؤال 05: هل النشاط البدني والرياضي يساعد على توافق الطلبة اجتماعياً ؟

الجدول رقم (17) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
دالة عند 0.01	0.00	54.91	01	31	35	94.3%	66	نعم
				-31	35	5.7%	4	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (15) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (15) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (66) فرد بنسبة مئوية بلغت 94.3%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 5.7%.

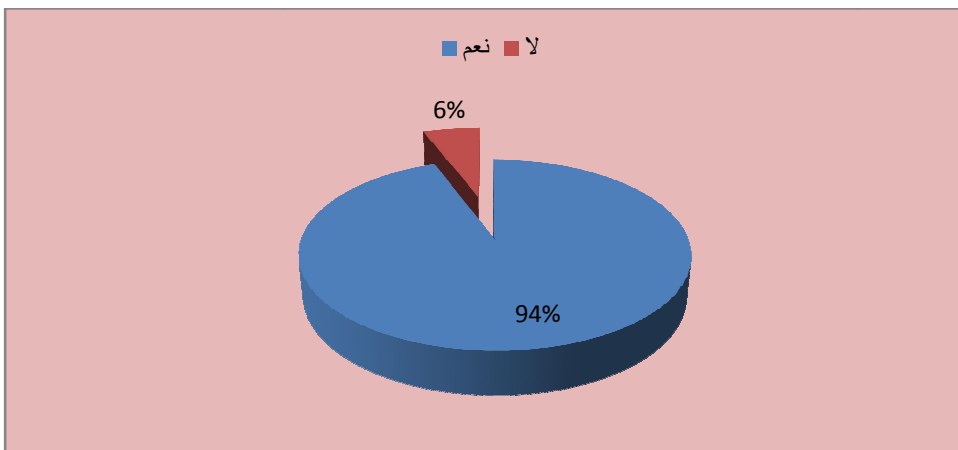
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 54.91 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن غالبية الطلبة يرون بان النشاط البدني يسهم ويساعد في توافقيهم اجتماعياً ، أي أن الظاهرة المدروسة ذات بعد اجتماعي أو ظاهرة اجتماعية بحيث ربط النشاط البدني والرياضي بالتدخين والذي يعتبر ظاهرة اجتماعية فالتدخين عادة ما يكون من أسبابه عدم الاستقرار الاجتماعي.

السؤال 06: هل نصحك زملائك واساتذتك بالابتعاد عن التدخين؟

الجدول رقم (18) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوق والمتوق	التكرار المتوق	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.00	54.91	01	31	35	94.3%	66	نعم
				-31	35	5.7%	4	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (16) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (16) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (66) فرد بنسبة مئوية بلغت 94.3%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (04) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 5.7%.

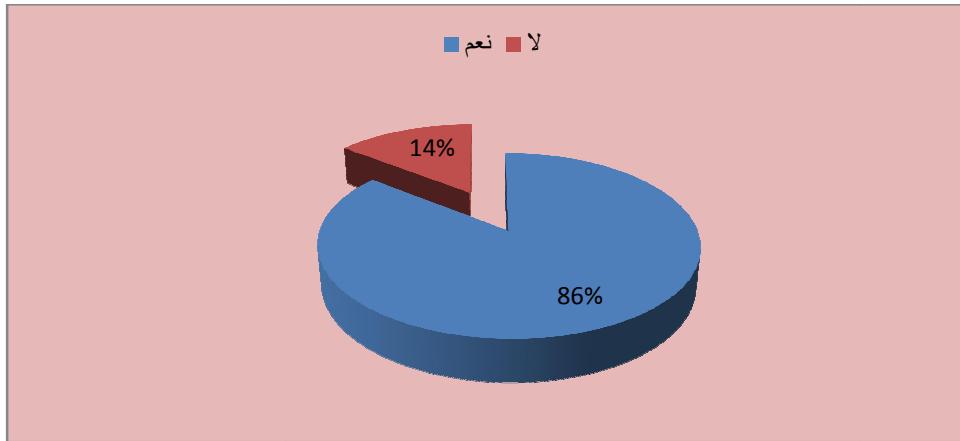
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 54.91 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن معظم الطلبة المدخنين اقروا بتلقي النصيحة بالابتعاد عن التدخين من طرف الزملاء والأساتذة ، وهذا أمر طبيعي كون الظاهرة خطيرة ولها آثار ومخلفات سلبية على المدخنين وغير المدخنين أي الملازمين لهم وهنا يدخل الدور الإرشادي والتربوي من خلال هذه النصيحة .

السؤال 07: هل تعرف آثار التدخين و مخلفات التدخين على جسمك؟

الجدول رقم (19) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07
دالة عند 0.01	0.00	35.71	01	25	35	85.7%	60	نعم
				-25	35	14.3%	10	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (17) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (17) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبدليل " نعم " وقد بلغ عددهم (60) فرد بنسبة مئوية بلغت 85.7%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبدليل " لا " والبالغ عددهم (10) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 14.3%.

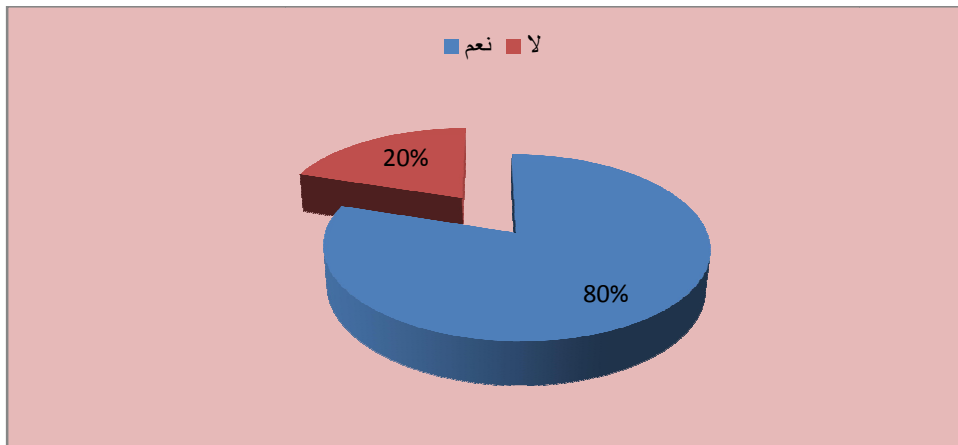
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 35.71 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن نسبة كبيرة من الطلبة المدخنين يعلمون ويعرفون آثار ومخلفات وأضرار التدخين السلبية على أجسامهم ، وهذا ما قد يساهم في قناعتهم بجدية الابتعاد عن هذه الآفة الفتاكة التي لا تتوافق مع التخصص الذي يدرسون فيه .

السؤال 08: بما أنك رياضي و التدخين يؤثر سلباً على جسمك هل أنت مستعد للابتعاد عنه ؟

الجدول رقم (20) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 08
دالة عند 0.01	0.00	25.20	01	21	35	80%	56	نعم
				-21	35	20%	14	لا
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (18) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (20) والشكل رقم (18) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (20) فرد بنسبة مئوية بلغت 80%، أما المجموعة الثانية والأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (05) أفراد بنسبة مئوية قدرت بـ 20%.

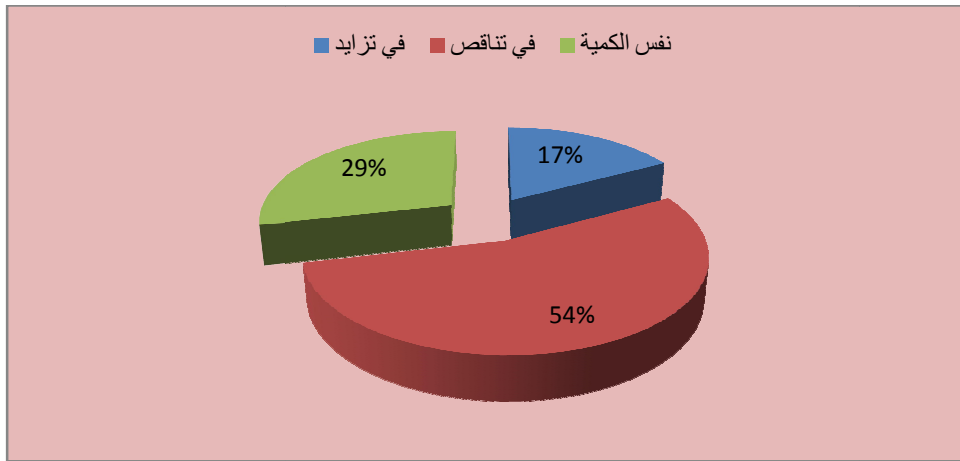
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 25.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج : من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن غالبية الطلبة من المدخنين يعرفون الآثار السلبية للتدخين على حالتهم وهذا ما كان دافعاً لهم للإقلاع عنه ، والتخلص منه نهائياً ومن أضراره فالدراباة بالمخلفات الجانبية للتدخين يعتبر في حد ذاته نقطة تحول وبداية للابتعاد عنه .

السؤال 09: ما هو تقدير كلفة السجائر المستهلكة بعد الاممارسة الرياضية ؟

الجدول رقم (21) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 09
دالة عند 0.01	0.00	25.20	02	-11.3	23.3	17.1%	12	في تزايد
				14.7	23.3	54.3%	38	في تناقص
				-3.3	23.3	28.6%	20	نفس الكمية
				////		100%	70	الإجمالي



الشكل رقم (19) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

من خلال الجدول رقم (21) والشكل رقم (19) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (70) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (09) بالبديل " في تزايد " وقد بلغ عددهم (12) فرد بنسبة مئوية بلغت 17.1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " في تناقص " والبالغ عددهم (38) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 54.3%، أما المجموعة الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " نفس الكمية " والبالغ عددهم (20) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 28.6%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 25.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية " في تناقص " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن نسبة كبيرة من المدخنين من الطلبة لاحظوا بان كمية السجائر المستهلكة في تناقص بعد الممارسة الرياضية ، وهذا راجع للدور العلاجي والوقائي الذي يلعبه النشاط البدني

الفرضية الثانية: النشاط البدني والرياضي يساعد على الإقلاع و التخلص نهائياً عن التدخين

تفسير نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثاني من خلال إجابات افراد عينة الدراسة

السؤال	كا ²	الدلالة الإحصائية
السؤال رقم 1	48.80	دالة
السؤال رقم 2	41.25	دالة
السؤال رقم 3	48.05	دالة
السؤال رقم 4	35.71	دالة
السؤال رقم 5	54.91	دالة
السؤال رقم 6	54.91	دالة
السؤال رقم 7	35.71	دالة
السؤال رقم 8	25.20	دالة
السؤال رقم 9	25.20	دالة

التعليق على الفرضية الثانية :

بصفة عامة نجد أن كل أسئلة المحور الثاني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث كانت المحسوبة أكبر من الجدولة في أغلبها، كما هو مبين في جميع أسئلة المحور الثاني وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة الدراسة أي يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة أكثر تكرار.

إذن فمن خلال العبارات التي وجهت لطلبة التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والإجابات المعبر عنها من طرفهم حول رأيهم في الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها أن النشاط البدني والرياضي يساعد في الإقلاع والتخلص نهائياً عن ظاهرة التدخين قد تحققت، وهذا يؤكد أن للنشاط البدني والرياضي دور فعال في الحد من ظاهرة التدخين، وذلك من خلال تعديل سلوكيات الطلبة وجعلهم أكثر توافقاً، وكما يساعدهم في نسيان المشاكل الاجتماعية والنفسية التي يعانون منها لأنها من أهم العوامل التي تجعل الطالب مدمناً على التدخين، كما أكد أيضاً باحثون أن فوائد التمارين الرياضية مهمة أكثر من مجرد الحصول على بنية قوية، حيث توصلوا إلى نتيجة مفادها أن التمارين الرياضية تساعد على الإقلاع عن التدخين بشكل نهائي. وأشار الباحثون إلى أن دراسات طبية سابقة توصلت إلى أن ممارسة تمارين الهوائية المسماة "أيروبيك"، تقلل الحاجة للنيكوتين وتساعد على السيطرة على الوزن والتحكم بأي زيادة محتملة في الوزن بعد الإقلاع عن التدخين.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والاقتراحات

أهم النتائج :

- ✓ وجود أثر للعوامل الاجتماعية في جذب الطلبة للتدخين.
- ✓ أظهر الطلبة وعياً بالأضرار الصحية للتدخين وأهم المخلفات السلبية التي ترجع على أجسامهم .
- ✓ للنشاط البدني والرياضي دور في تعديل سلوك الفرد .
- ✓ النشاط البدني والرياضي ينقص من الضغوطات النفسية ويعتبر وسيلة لحل المشاكل الاجتماعية والنفسية.
- ✓ الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في التقليل والحد من الآفات الاجتماعية عموماً والتدخين خصوصاً .
- ✓ الدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في دمج الطلبة اجتماعياً وبعده عن آفة التدخين .
- ✓ نقص عمليات الإرشاد والحملات التحسيسية بخطورة الظاهرة .

توصيات واقتراحات :

- ✓ مساعدة المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين وذلك باستخدام المنح الوسائل الطبية والنفسية والاجتماعية بصورة متكاملة وشاملة.
- ✓ مراعاة الجوانب النفسية لدى الطالب في مراحل الدراسة ، وأن الإهمال في مراعاتها ومتابعتها يعود بالسلب على شخصية الطالب ، فعلى الأسرة من جهة والمدرسة من جهة أخرى توفير الجو النفسي المناسب للطلاب
- ✓ التوسع في إنشاء عيادات مكافحة التدخين في جميع الأماكن خاصة المؤسسات التعليمية.
- ✓ إجراء عدد من البحوث حول آثار التدخين على الشباب والرياضيين من جوانب مختلفة.
- ✓ على الباحثين والأساتذة الجامعيين التعمق في دراسة مثل هذه المواضيع .
- ✓ توفير فرص الاتصال المباشر مع المختصين النفسانيين والاجتماعيين لمساعدة هؤلاء الطلبة في حل المشاكل الاجتماعية للتخفيف من الاضطرابات والتوترات التي تخلق عندهم العقد النفسية .
- ✓ القيام بعقد ملتقيات والقيام بحملات للتحسيس على مضار ومخاطر التدخين .

خاتمة:

إن النشاط البدني والرياضي من المواضيع التي نالت قسط كبير من الاهتمام والدراسة في شتى الميادين، وقد أحدث ثورة علمية تمحضت في نتائج بمنتهى الأهمية بالنسبة لجميع الفئات، حيث أصبح يقاس تقدم أو تأخر الأمم بمدى اهتمامها بالنشاط البدني والرياضي . وإن إيماننا القوي بدور هذا النشاط وانعكاس ممارسته في الحد من هذه الظاهرة الخطرة جعلنا نقوم بهذا البحث.

كما أن النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية كانت مشجعة ومنتينة فهي التي أعطت بعدا أعمق للبحث، وتبين في الأخير أن للنشاط البدني والرياضي دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على التدخين وهذا بحكم المدخنين.

ما يجب الإشارة إليه من خلال هذا البحث هو أن ظاهرة التدخين في الجزائر أخذت بعدا خطيرا، وعلى الدولة التكثيف من معالجة هذه الآفة بكل ما تملكه من وسائل وإمكانيات.

و ما يمكن قوله في نهاية هذه الدراسة هو أنه بالرغم من الوصول إلى التحقيق النهائي لفرضيات البحث، إلا أن البحث في هذه الدراسة لم يصل بعد إلى نهايته ، لأنها تستلزم في حقيقة الأمر إمكانيات علمية ومادية واسعة، كما يتطلب تكاثف جهود مختصين نفسانيين واجتماعيين ومرشدين وأساتذة وجمعيات، لهذا يبقى موضوع التدخين مقترح للدراسة والتعمق فيه أكثر.

فائزہ المراد بیج

المراجع المعتمدة في الدراسة:

قائمة المصادر :

- القرآن الكريم .
- السنة النبوية .

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- احمد زكي بدوي- معجم العلوم الإسلامية- مكتبة لبنان - لبنان . 1977.
- 2- البعلبكي منير :المنجد في اللغة والأعلام ، ط3 ،لبنان ، بيروت . دار المشرق . 1992 .
- 3- الزهار محمود: التدخين في قطاع غزة وولاياته ومآسيه ، فلسطين ،غزة ،الجامعة الإسلامية . 1987.
- 4- أمين أنور الخولي(2001) - أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة - دار الفكر العربي - ط2- مصر .
- 5- أمين أنور الخولي- الرياضة والمجتمع - عام المعرفة -مصر . 1996 .
- 6- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996 .
- 7- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي، الكويت، 1993 .
- 8- إستراتيجية مكافحة التدخين في البلدان النامية ، منظمة الصحة العالمية، جنيف، ط1 1983م
- 9- محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 10- محمد حسن علاوي _علم النفس الرياضي- ط2 ،دار المعارف .مصر -1992 .
- 11- محمد مصطفى زيدان .الكفاية الإنتاجية للمدرس ،دار النشر ،ط1،بيروت، لبنان، 1995 .
- 12- محمد علال خطاب و كمال الدين زكي - التربية البدنية للخدمة الاجتماعية - دار النهضة - القاهرة . 1965
- 13- محمد على البار ، التدخين وأثره على الصحة ، بيروت ، ط2 ، 1986م .
- 14- محمد على البار التجارة الخاسرة ، اقتصاديات التبغ والدخان .، ، بيروت ، ط3 ، 1990م .
- 15- محمد صبحي حسنين - القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - دار الفكر العربي - ط3 ، 1995 .
- 16- مروان عبد المجيد -الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية-ط1- دار الفكر-عمان-الأردن-1999 .
- 17- نضال سميح عيسى ، الحديد في الطب حول أضرار التدخين ، دار المكتبي للطباعة و النشر ، ط1 -2003 .

- 18- ساري احمد حمدان - ونورمان عبد الرزاق سليم - اللياقة البدنية والصحية - ط1 - دار وائل - عمان الأردن - 2001 .
- 19- عادل الدمرداش الإدمان مظاهره وعلاجه. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت - 1982 .
- 20- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم ط1 . 1994 .
- 21- علي يحي منصور - الثقافة الرياضة - الجزء الأول - ط1 - 1971 .
- 22- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، ط1. مصر 1982 .
- 23- فتحي دردار : الإدمان (الخمر - التدخين - المخدرات) رقم الإيداع القانوني 1080 - 2001
- 24- شكري عازر : التدخين و الشباب و المرأة ، العربي للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ط 1 - 1998

قائمة المراجع باللغات الأجنبية :

- 25- Theodorakis Y, Gioti G & Zourbanos N. Smoking and exercise, Part I: relationships and interactions. Inquiries in Sport & Physical Education, 3, 2005

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

- 26- رسالة ماجستير (حبيب 1992) بعنوان سلوك التدخين - الإقلاع عن التدخين - الارتداد إلى التدخين و سمات الشخصية. أجرى الباحث دراسته في البيئة المصرية على طلاب جامعتي القاهرة و عين شمس .
- 27- حمود محمد السياني سنة 2000/1999 بعنوان: التدخين بين طلاب وطالبات مدارس التعليم الثانوي العام في الجمهورية اليمنية .
- 28- (صدارة جمال الدين - بروجي حمزة - عبدلي محمد) تحت عنوان : "الممارسة الرياضية في المركبات الرياضية الجوارية ودورها في القضاء على الآفات الاجتماعية لدى المراهقين " 2008-2009 .
- 29- دراسة الطلبة: - العزونية نوري- سلمى دباش بعنوان دور النشاط الرياضي في التقليل من ظاهرة تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي {دراسة بثانويات المسيلة} وهدف الدراسة هو معرفة دور النشاط الرياضي في التقليل من ظاهرة تعاطي المخدرات، 2010 - 2011 .
- 30- دراسة الطلبة: (خنوفة سليم - شقوري محمد - مومن مسعود السعيد) 2011-2012- تحت عنوان : دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من بعض الآفات الاجتماعية عند المراهقين دراسة مسحية على تلاميذ الطور الثانوي من (15-17) سنة لولاية الوادي .
- 31- دراسة الطلبة : شاكي صالح . حمومة ياسر . بوجلال عبد الرشيد. تحت عنوان (دور التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة الإدمان "التدخين" عند المراهق على مستوى الثانويات). 2012- 2013 .

قائمة الملاحم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة
المسيلة

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية
والرياضية

تخصص تعلم حركي، تحت عنوان:

دور النشاط البدني والرياضي في الحد من ظاهرة التدخين لدى طلبة
التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة المسيلة

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا
توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير
لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

الأستاذ المشرف:
بشير بن عطية

من إنجاز الطالب:
شاكبي صالح

ملاحظة: ضع علامة (X) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا.

المحور الأول: ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة للتقليل من ظاهرة التدخين .

1- كيف تري أهداف الأنشطة البدنية والرياضية ؟

- صحية
 - تربوية
 - ترويحية
 -اجتماعية

2- هل سلوك الممارسين للأنشطة الرياضية أحسن من سلوك غير الممارسين ؟

- نعم
 - لا

3- هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تحفزك للتقليل من ظاهرة التدخين ؟

- نعم
 - لا

4- هل تفكر في التدخين أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

- نعم
 - لا

5- هل ترغب في تدخين سيجارة بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

- نعم
 - لا

6- هل كنت مدمن على التدخين قبل التحاقك بالمعهد ؟

- نعم
 - لا

7- هل شعرت بأضرار التدخين أثناء الممارسة الرياضية ؟

- نعم
 - لا

8- هل تعاني من تعب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

- نعم
 - لا

9- هل ترجع هذا التعب وضيق التنفس إلى التدخين ؟

- نعم
 -لا

10- هل للنشاط البدني والرياضي دور في إدماج الطلبة اجتماعيا وإبعادهم عن التدخين ؟

- نعم
 - لا

المحور الثاني: النشاط البدني والرياضي يساعد على الإقلاع والتخلص نهائيا عن التدخين

1- كيف ترى الحالة النفسية للطلبة بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

- جيدة
 - متوسطة
 - سيئة

2- هل ممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد في نسيان المشاكل التي يعانيها الطالب ؟

- نعم
 - لا

3- هل ترغب في الإقلاع عن التدخين نهائيا ؟

- نعم
 - لا

4- هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل ؟

- نعم
 - لا

5- هل النشاط البدني والرياضي يساعد على توافق الطلبة اجتماعيا ؟

- نعم
 - لا

6- هل نصحك زملائك وأساتذتك بالابتعاد عن التدخين ؟

- نعم
 - لا

7- هل تعرف آثار ومخلفات التدخين على جسمك ؟

- نعم
 - لا

8- بما انك رياضي والتدخين يؤثر سلبا على جسمك هل أنت مستعد للابتعاد عنه ؟

- نعم
 - لا

9- ما هو تقديرك لكمية السجائر المستهلكة بعد الممارسة الرياضية ؟

- في تزايد
 - في تناقص
 - نفس الكمية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة
المسيلة

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية
والرياضية

تخصص تعلم حركي، تحت عنوان:

دور النشاط البدني والرياضي في الحد من ظاهرة التدخين لدى طلبة
التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة المسيلة

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا
توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير
لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.

الأستاذ المشرف:
بشير بن عطية

من إنجاز الطالب:
شاكبي صالح

ملاحظة: ضع علامة (X) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا.

المحور الأول: ممارسة النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة للتقليل من ظاهرة التدخين .

1- كيف تري أهداف الأنشطة البدنية والرياضية ؟

- صحية
 - تربوية
 - ترويقية
 -اجتماعية

2- هل تساهم الأنشطة البدنية والرياضية في تعديل سلوك الممارسين ؟

- نعم
 - لا

3- هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تحفزك للتقليل من ظاهرة التدخين ؟

- نعم
 - لا
 - أحياناً

4- هل تفكر في التدخين أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

- نعم
 - لا
 - احياناً

5- هل ترغب في تدخين سيجارة بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

- نعم
 - لا

6- هل كنت مدمن على التدخين قبل التحاقك بالمعهد ؟

- نعم
 - لا

7- هل شعرت بأضرار التدخين أثناء الممارسة الرياضية ؟

- نعم
 - لا

8- هل تعاني من تعب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

- نعم
 - لا
 - أحياناً

9- هل ترجع هذا التعب وضيق التنفس إلى التدخين ؟

- نعم
 -لا

10- هل للنشاط البدني والرياضي دور في إدماج الطلبة اجتماعياً وإبعادهم عن التدخين ؟

- نعم
 - لا

المحور الثاني: النشاط البدني والرياضي يساعد على الإقلاع والتخلص نهائيا عن التدخين

- 1- كيف ترى حالتك النفسية بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟
- جيدة
- متوسطة
- سيئة
- 2- هل ممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد في نسيان المشاكل التي تعاني منها ؟
- نعم
- لا
- احيانا
- 3- هل ترغب في الإقلاع عن التدخين نهائيا ؟
- نعم
- لا
- 4- هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل ؟
- نعم
- لا
- 5- هل النشاط البدني والرياضي يساعد على توافق الطلبة اجتماعيا ؟
- نعم
- لا
- 6- هل نصحك زملائك وأساتذتك بالابتعاد عن التدخين ؟
- نعم
- لا
- 7- هل تعرف آثار ومخلفات التدخين على جسمك ؟
- نعم
- لا
- 8- بما انك رياضي والتدخين يؤثر سلبا على جسمك هل أنت مستعد للابتعاد عنه ؟
- نعم
- لا
- 9- ما هو تقديرك لكمية السجائر المستهلكة بعد الممارسة الرياضية ؟
- في تزايد
- في تناقص
- نفس الكمية

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: Le rôle de l'activité physique et sportive pour arrêter le phénomène de tabac – Enquête sur terrain avec les étudiants de 1ere année tronc commun .Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques.

- **Le but de l'étude :**
- Illustrer l'importance de l'activité physique et sportive dans la protection de le phénomène de tabac .
- Obtenir les informations et les changements les plus important qui se passent pendant et après le practice sportive.

La problématique de l'étude : Est-ce que le practice de l'activité physique et sportive par les étudiants de 1ere année à un rôle d'arrêter le phénomène de tabac ?

Les hypothèses de l'étude:

- L'activité physique et sportive à un rôle efficace qui baisse le phénomène de tabac chez les étudiants .
- L'activité physique et sportive à un rôle pour abandonner le phénomène de tabac entre les étudiants.

L'échantillon de l'étude: L'étude contenu 170 étudiants fumées de 1ere année tronc commun, on a choisi au hasard d'une façon simple 70 étudiants fumées de 173 .

Démarche suivi: Le démarche descriptive .

Les instruments de l'étude : le chercheur utilise un questionnaire qui contient 19 question devisé en deux axe

Résultats:

- L'existence d'un effet des circonstances sociale qui attire les étudiants au tabac .
- Les étudiants appariert un conscience sur les torts sanitaire du tabac .
- L'activité physique et sportive à un rôle sur la modification des comportements des personnes.

Résultats et recommandations:

- Faire des plusieurs recherches à propos des effets négatives du tabac sur les jeunes et les sportives d'un plusieurs cotés .
- Les chercheurs et les professeurs universitaire doit enseignant ses sujets .
- Aidez les fumées qui veulent quitté le tabac par utiliser les moyens médicales et psychiques et sociales d'une forme complète .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "دور النشاط البدني والرياضي في الحد من ظاهرة التدخين" دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة - .

- أهداف الدراسة :** - إبراز أهمية النشاط البدني والرياضي في الوقاية من آفة التدخين .
- الحصول على أهم المعلومات والتغيرات التي تطرأ على المدخنين خلال وبعد الممارسة الرياضية
 - تمكين المدخنين من معرفة الآثار السلبية للتدخين أثناء الممارسة الرياضية
 - معرفة ثقافة المدخنين من التدخين من خلال النشاط البدني والرياضي .
 - دور النشاط البدني والرياضي في إعادة توجيه الطلبة توجيهها سويا خلال جميع المراحل النفسية .

مشكلة الدراسة : هل لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلبة التكوين القاعدي دور في الحد من آفة التدخين ؟

فرضيات الدراسة : - للنشاط البدني دور فعال في التقليل من آفة التدخين عند الطلبة .

- للنشاط البدني دور في الإقلاع والتخلص نهائيا من ظاهرة التدخين بين الطلبة.

عينة الدراسة : اشتملت الدراسة على الطلبة المدخنين بقسم التكوين القاعدي والذي بلغ عددهم 170 طالب مدخن، بحث تم اختيار 70 طالب مدخن من أصل 173 بطريقة عشوائية بسيطة .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

أدوات الدراسة : استعمل الباحث استمارة استبيان مكونة من 19 سؤال موزعة على محورين .

أهم النتائج :

- ✓ وجود أثر للعوامل الاجتماعية في جذب الطلبة للتدخين.
- ✓ أظهر الطلبة وعياً بالأضرار الصحية للتدخين وأهم المخلفات السلبية التي ترجع على أجسامهم
- ✓ للنشاط البدني والرياضي دور في تعديل سلوك الفرد
- ✓ النشاط البدني والرياضي ينقص من الضغوطات النفسية ويعتبر وسيلة لحل المشاكل الاجتماعية والنفسية
- ✓ الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في التقليل والحد من الآفات الاجتماعية (التدخين).

أهم الاستنتاجات والتوصيات :

- ✓ مساعدة المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين وذلك باستخدام أنجح الوسائل الطبية والنفسية والاجتماعية بصورة متكاملة وشاملة.
- ✓ مراعاة الجوانب النفسية لدى الطالب في مراحل الدراسة ، وأن الإهمال في مراعاتها ومتابعتها يُعُود بالسلب على شخصية الطالب ، فعلى الأسرة من جهة والمدرسة من جهة أخرى توفير الجو النفسي المناسب للطالب
- ✓ التوسع في إنشاء عيادات مكافحة التدخين في جميع الأماكن خاصة المؤسسات التعليمية.
- ✓ إجراء عدد من البحوث حول آثار التدخين على الشباب والرياضيين من جوانب مختلفة.
- ✓ على الباحثين والأساتذة الجامعيين التعمق في دراسة مثل هذه المواضيع
- ✓ توفير فرص الاتصال المباشر مع المختصين النفسيين والاجتماعيين لمساعدة هؤلاء الطلبة في حل المشاكل الاجتماعية للتخفيف من الاضطرابات والتوترات التي تخلق عندهم العقد النفسية
- ✓ القيام بعقد ملتقيات والقيام بحملات للتحميس على مضار ومخاطر التدخين .