



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

دور النشاط البدني والرياضي في تحسين اللياقة البدنية
الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي

إشراف الأستاذ:

د. عبد الرحمان بن ميصرة

اعداد الطالب:

- تيريرات محسن

- بونابي سيف الدين

السنة الجامعية: 2022/2021

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم
نحمد الله تعالى ونشكره عز وجل على حسن توفيقه لإتمام هذا العمل المتواضع
تحية خاصة يتخللها كل الحب والاحترام

إلى التي حملتني وهنا وبكت من أجلي في صمت إلى التي أهدتها الحياة التعب
والحرمان، فأهدتني الدفاء والحنان، إلى التي خصها الله بالشرف الرفيع والعز
المنيع، إلى التي يحرقها الشوق لنجاحي، إلى التي يورقها الخوف من فشلي، إلى
التي ضحت وفتحت لي أبواب النجاح وكانت بدعائها في الليل والنهار سر
نجاحي، إلى التي تحمل أحلى الكلمات في الوجود، إليك يا هدية الرحمان وبحر
الحنان وبر الأمان يا من تحت قدميك الجنان " أمي الغالية " "حمامة"
إلى من كان بالأمس بيننا ووافته المنية إلى الذي لو كنت أملك عمري لسجلت
أيامي باسمه لكني لا أملك سوى الكلمات وصادق العبارات رحمك الله واسكنك
فسيح جناته "أبي الغالي " "جمال"

إلى من كان دوما بجانبني بنصائحه وتشجيعاته أخي العزيز "حمزة"
إلى من ترعرعت معهم وتقاسمت معهم الحياة حلوها ومرها "أحلام ومنال"
إلى جميع أبناء وبنات اخواني وأخواتي
إلى اختي التي لم تلدها أمي – زوجة أخي رقية –
إلى من كان رفيقي في انجاز هذا العمل المتواضع "سيف".
إلى كل من يعرفني ونسيت

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا المصطفى محمد صلى الله عليه
وسلم

نحمد الله تعالى ونشكره عز وجل على حسن توفيقه لإتمام هذا العمل
المتواضع

تحية خاصة يتخللها كل الحب والاحترام

أهدي تخرجي هذا إلى من علمني العطاء وإلى من أحمل اسمه بكل
افتخار وأرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثمارا قد حان قطافها بعد
طول انتظار “والدي العزيز” وإلى ملاكي في الحياة وإلى معنى الحب
والحنان والتفاني وإلى بسمة الحياة وسر الوجود وإلى من كان دعائها سر
نجاحي أغلى الحبايب “امي الحبيبة” وإلى من له الفضل الكبير في
تشجيعي وتحفيزي ومن منة تعلمت المثابرة والاجتهاد وإلى من بهم أكبر
وعليهم أعتد وإلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها وإلى
من عرفت معهم معنى الحياة “إخوتي وأخواتي” وإلى من تحلوا بالإخاء
وتميزوا بالوفاء والعطاء وإلى من برقتهم في دروب الحياة السعيدة
والحزينة سرت وإلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير
“أصدقائي الأعزاء” بتوفيق من الله، وبدعاء من الام لم يبق سوى
خطوات قليلة لإنهاء مسيرتي الدراسية، شكرًا لكل من مد لي يد العون.
ولا يمكن أن أنسى أساتذتي الكرام الذين كان لهم الفضل الكبير والدور
الأول في مساندي وتوضيح لي العديد من المعلومات الهامة والقيمة
بالنسبة لي.

أهدي تخرجي إلى مصدر سعادتي اخواني واخواتي وإلى أعمامي
وخوالي وإلى خالاتي وعماتي إلى كل أهلي وأصدقائي وأحبابي.
إلى رفقاء دربي في الدراسة ومن كان رفيقي في انجاز هذا البحث.
اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.

المحتوى	قائمة المحتويات
/	شكر وتقدير
أ-ج	مقدمة
مدخل عام	
5	الاشكالية
5	التساؤلات الجزئية
5	الفرضيات
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أسباب اختيار الموضوع
7	تحديد المفاهيم الأساسية الدراسات المرتبطة
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي	
12	تمهيد
13	1- مفهوم النشاط البدني
15	2- أهداف النشاط البدني الرياضي
18	3- تصنيف الأنشطة البدنية
19	4- أنواع النشاط البدني والرياضي
21	5- خصائص النشاط البدني الرياضي
22	6- العلاقة وأهمية النشاط البدني الرياضي بالصحة
23	7- دور النشاطات البدنية والرياضية على الصحة
23	8- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي
24	10- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي
27	الخلاصة
الفصل الثاني: اللياقة البدنية	
29	تمهيد
30	1- مفهوم اللياقة البدنية
31	2- مكونات اللياقة البدنية
32	3- أقسام اللياقة البدنية
32	4- بعض عناصر اللياقة البدنية

37	5- بعض طرق تنمية اللياقة البدنية
38	6- الخلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
40	تمهيد
41	مفهوم وتعريف المراهقة
42	1- تحديد المراهقة
42	2- مراحل المراهقة
43	3- أنماط المراهقة وأشكالها
43	4- خصائص المرحلة العمرية ومميزات المراهقة في الطور الثانوي
49	5- مشاكل المراهق
49	6- فن التعامل مع المراهق
52	الخلاصة
الفصل الرابع: طرق ومنهجية البحث النتبية	
54	تمهيد
55	1- المنهج المتبع
56	2- الدراسة الاستطلاعية
56	3- مجتمع الدراسة
57	4- عينة الدراسة
57	5- أدوات البحث
58	6- تحديد شكل الأسئلة
59	7- العمليات الاحصائية
59	8- صدق وثبات الاختبار
61	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
81	1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
81	2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
82	3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
82	استنتاج عام
84	خاتمة

84	التوصيات
87	المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
44	يمثل تطور القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة	01
63	يوضح ماذا تمثل حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ	02
64	يوضح ما اذا كان هناك اهتمام بالرياضة عامة من طرف التلاميذ	03
65	يوضح معرفة النشاطات المفضلة لتحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.	04
66	دور النشاطات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي	05
67	يوضح الأهمية التي يعيها النشاط البدني لدى التلاميذ	06
68	يوضح شعور التلاميذ وأحاسيسهم بعد ممارسة النشاط البدني	07
69	يوضح عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ النشاط البدني الرياضي خلال الاسبوع	08
70	يوضح اذا كانت هناك مشاركة ومساهمة في منافسات رياضية	09
71	يوضح مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي المتواصل في السماح لتحضير بدني لائق لاكتساب لياقة عالية	10
72	يوضح مدى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي أو بعضها	11
73	يوضح مدى التحضير لهذه الدورات التي تقام بين المدارس التعليمية	12
74	يوضح دور اللياقة البدنية وعلاقتها بالفوز أثناء المنافسات	13
75	يمثل مدى ممارسة النشاط البدني والرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي	14
76	يوضح تأثير الأنشطة البدنية على سيرورة النشاطات الدراسية للتلاميذ	15
77	يوضح ما اذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي	16
78	يوضح مدى مساهمة النشاط البدني في تطوير ذاتية الانسان	17
79	يوضح مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة	18
80	يمثل تأثير النشاط البدني والرياضي على السمات الشخصية.	19

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
63	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 02	01
64	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 03	02
65	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 04	03
66	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 05	04
67	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 06	05
68	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 07	06
69	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 08	07
70	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 09	08
71	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 10	09
72	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 11	10
73	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 12	11
74	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 13	12
75	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 14	13
76	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 15	14
77	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 16	15
78	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 17	16
79	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 18	17
80	يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 19	18

ملخص الدراسة:

بالعربية:

• تهدف هذه الدراسة الى معرفة "دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ومعرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة على عينة (452 تلميذ) واستخدام الجداول والنسب المئوية بتحليل نتائج الاستبيان.

* وكانت نتائجها:

- أن النشاط البدني والرياضي يساهم في اكتساب اللياقة البدنية إضافة إلى دوره الفعال في تحسين هذه اللياقة من خلال الممارسة المتواصلة.

- أهمية النشاط البدني الرياضي في إعداد وتكوين الفرد.

- للنشاط البدني الرياضي دور بالغ الأهمية في اكتساب وتحسين اللياقة البدنية العالية لتلاميذ الطور الثانوي.

بالإنجليزية:

• This study aims to know "the role of physical sports activity in improving the physical fitness of secondary school students", and to know the extent of the contribution of sports physical activity to improving the physical and motor abilities of secondary stage students.

The descriptive approach was used in this study on a sample (452 students) and tables and percentages were used Analyze the results of the questionnaire.

*The results were:

-Physical and sports activity contributes to gaining physical fitness in addition to its effective role in improving this fitness through continuous practice.

-The importance of sports physical activity in the preparation and formation of the individual.

-Sports physical activity has a very important role in acquiring and improving the high physical fitness of secondary school students.

مقدمة

مقدمة

لعل أم الأثياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير الرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها فهي ذات أهمية كبيرة تعبر عن رقي الشعوب وثقافتها. حيث تعتبر اللياقة البدنية ذات أهمية بالغة في حياة التلميذ والتي يكتسبها من النشاط البدني والرياضي الممارس داخل المؤسسات والأندية الرياضية.

في حين يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة وأسس ونظمه عاملا قويا في اكسابه المهارات الحركية والصفات البدنية كالسرعة المرونة القوة وكذلك اعداده اعدادا متكاملتا بدنيا وعقليا ونفسيا وأيضا اجتماعيا كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل مع الغير. ولعل هذا الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي يتناسب مع مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية وأيضا تتفتح فيها قدراته واستعداداته والميول والرغبات التي يكتسب فيها العادات السلوكية كما تعتبر أيضا مرحلة نمو لكل الجوانب.

وانطلاقا من هذا تطرقنا في دراستنا هاته الى موضوع دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي واعتمدنا في ذلك على مجموعة الفصول

بدأنا بالفصل التمهيدي والذي تناولنا فيه تحديد وصياغة المشكلة ووضع فروض لها

وأیضا ذكرنا أهمية وأهداف الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وحثينا بالذكر بعض الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا.

ثم يأتي بعد ذلك الجانب النظري والمتكون من ثلاث فصول نظرية

الفصل الأول يتحدث عن النشاط البدني من حيث مفهومه وأهدافه وأهميته وكذلك ابراز تصنيفات وأنواع الأنشطة البدنية بالإضافة الى أهداف وعلاقة النشاط البدني بالصحة وشروط ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الفصل الثاني يتعلق باللياقة البدنية تناولنا فيه مكونات وأقسام اللياقة البدنية وأيضا عناصرها وبعض طرق تنميتها.

الفصل الثالث تناولنا فيه المراهقة أنواعها خصائصها وطرق التعامل مع المراهق.

ثم يلي هذا الجانب التطبيقي والمقسم الى فصلين **الأول** يخص اجراءات الدراسة والأساليب والمناهج المستخدمة أما **الفصل الثاني** فقمنا بعرض وتحليل النتائج ومناقشتها. واختتمنا الفصل ببعض التوصيات انطلاقا مما توصلنا الى نتائج.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت المدرسة في عصرنا مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرد للنمو المتكامل، حيث تقوم بإعداده ليكون مواطنا صالحا على جميع الأصعدة وفي شتى الميادين، وبما أن التربية أصبحت علما وفنا له أصوله وقواعده وأهدافه وبه تكمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم وكسب المهارات، وفي هذا الإطار اكتسبت التربية البدنية الرياضية مكانة كبيرة داخل المنظومة التربوية بفضل ما حققته من نتائج إيجابية على المستوى الدراسي أو البدني بوجه عام.

ولعل أهم المراحل التعليمية هي المرحلة الثانوية والتي تعتبر حماسة يمر بها الفرد خلال نموه الاجتماعي والجسمي والعقلي والنفسي.

ففي البرنامج التربوي لمادة التربية البدنية نجد النشاطات البدنية الرياضية والتي تأخذ الحيز الكبير من الاهتمام لدى المراهقين بالنظر إلى الانعكاسات الإيجابية لها وكذا مساهمتها في تطوير لياقتهم البدنية وتنمية صفاتهم كالقوة، السرعة، التحمل... الخ.

إذ يلعب النشاط البدني الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات لتنمية وتحسين لياقته البدنية. (بوفلجة غيابر، 1983، ص37)

حيث تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية واجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى اخرى، ولهذا حاولنا في بحثنا هذا إبراز دور النشاط البدني في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال ما تم تقديمه تبرز إشكالية بحثنا جلية في هذا السؤال المطروح:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
التساؤلات الجزئية.

- هل النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل النشاط البدني له دور في تحسين التوافق البدني الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2- فرضيات البحث:

1-2- الفرضية العامة:

- النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- النشاط البدني الرياضي عامل أساسي في تحسين القدرات البدنية والحركية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين الأداء الحركي .

- النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين التوافق البدني الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أهمية الدراسة:

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية، ويعد هذا البحث إثراء للمجال العلمي لإبراز دور النشاط البدني في تحسين اللياقة البدنية الحركية لتلاميذ الطور الثانوي.

كما يسمح هذا البحث للقارئ لمعرفة دور النشاط البدني على الأداء وتحديد العراقيل التي تؤدي بالتلاميذ إلى عدم ممارسة الرياضة.

كما يعد هذا البحث مرجعا نظريا لإثراء المكتبة لفائدة الطلبة المختصين في حقل التربية البدنية والرياضية.

4- أهداف الدراسة:

من الأكيد أن لكل دراسة جادة أهداف محددة يضعها القائمون على البحث قصد الوصول إلى نتائج مرضية ومقنعة.

وكذلك من أجل إعطاء تفسيرات لبعض الحقائق التي كانت مبهمة وغامضة على البعض، ونحن من خلال هذه الدراسة نريد الوصول إلى:

- إثبات الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- إعطاء صورة واضحة على دور ممارسة النشاط البدني في تحسين وتنمية اللياقة البدنية الحركية عند طلاب الطور الثانوي.

- تنبيه السلطات القائمة على هذا المجال بما فيها المؤسسات التربوية ووزارة التربية على أهمية نشر ثقافة الممارسة الدائمة الفعالة للنشاط البدني الرياضي بزيادة ساعات مادة التربية البدنية الرياضية، ودورات ومنافسات رياضية بين المؤسسات التربوية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- ومن الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع ما يلي:
- الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في المحافظة على اللياقة البدنية للتلاميذ.
 - معرفة مدى مكانة وأهمية اللياقة البدنية الحركية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي.
 - دراسة دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لتلاميذ الطور الثانوي.

6- تحديد المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث:

- النشاط البدني الرياضي.
- اللياقة البدنية.
- المراقبة.

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقا من هذا نتطرق إلى سرد بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

تعريف النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحا: يعني ذلك النشاط البدني الذي يصون وينمي جسم الإنسان، والذي يساعد على تقويته وسلامته والغرض منه ضمان النمو البدني الكامل للجسم وزيادة القدرة للأعضاء على المقاومة، وإبراز القبلبات لجميع أنواع التدريبات والتمرينات الملائمة للجميع، كالنشاط البدني المنظم والموجه لإعداد الأفراد، إعدادا متكاملا بدنيا، اجتماعيا وعقليا.

يقول **أبو العلاء وآخرون** في النشاط البدني الرياضي "هو وسيلة لبلوغ الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، يخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصص، ويمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارستها في الإطار التربوي المدرسي. (أبو العلاء وآخرون، 1993، ص25)

اجرائيا: هو نشاط يسعى إلى إعداد الطالب إعدادا متزنا ومتكاملا من جميع النواحي البدنية والوجدانية والاجتماعية، من خلال مختلف الأنشطة البدنية التي تعمل على تحقيقها.

تعريف اللياقة البدنية:

اصطلاحا: اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وإن اللياقة تعني القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبدون تعب.

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

معنى اللياقة يتضمن ان يكون الفرد مستعدا للقيام بعمل ما، وان يكون متمتعا بامتلاك خواص ومميزات مناسبة وضرورية لأداء عمل ما. (د. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص 44-45)

اجرائيا: هي الدرجات التي يتحصل اللاعب على محور القوة العضلية او السرعة او التحمل لمقياس الحالة البدنية المطبقة في الدراسة.

تعريف المراقبة:

لغة: كلمة المراقبة مشتقة من الفعل (راهق) يعني لاحق ودنى، فهي تفيد الاقتراب والنمو والدنو من اللحم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 257)

ويعني مصطلح المراقبة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (المرجع السابق، ص 258)

اصطلاحا: لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد غير ناضج جسميا، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

اجرائيا: هي الفترة الانتقالية من الطفولة الى الرشد وتتسم بتغيرات على عدة مستويات بداية من جسمه حتى سلوكه.

6- الدراسات المرتبطة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة تم الحصول على بعض المواضيع والبحوث التي لها علاقة بالموضوع الذي نتناوله في هذه المذكرة فوجدنا على سبيل المثال:

1- مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية لدى أعوان الحماية المدنية.

الجهة التي قامت بالدراسة كانت من إعداد الطلبة: جدو علي - حسيني عبد الرزاق - حجام فيصل.

إشكالية الدراسة:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية لدى أعوان الحماية المدنية؟

أهداف الدراسة:

- تأكيد الفرضية المتمثلة في أن النشاط البدني يحسن اللياقة البدنية لدة أعوان الحماية المدنية.
- إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين النشاط البدني وأعوان الحماية المدنية.

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

- التأكد من صحة الفرضية الثانية حيث أقرت بوجود علاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية للأعوان.

- كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة حيث تم اثبات العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المتواصل واللياقة البدنية المكتسبة.

2- مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: دور النشاط البدني والرياضي في تحسين اللياقة البدنية لدى أفراد الدرك الوطني.

الجهة التي قامت بالدراسة: مراد حجاج - سالمى مصطفى

وكانت إشكالية وأهداف الدراسة مطابقة للمذكرة الأولى المطع عليها.

بالإضافة إلى الدراسات المرتبطة نجد دراسة تناولت النشاط البدني وكانت كما يلي:

3- مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: دور النشاط البدني في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين لطور الثانوي.

الجهة التي قامت بالدراسة من إعداد الطلبة: بلعالم رابح - عويطية أحلام - لحرش علي

إشكالية الدراسة:

هل يساهم النشاط البدني الرياضي باعتباره وسيلة تربوية في التخفيف من حدة ظاهرة العدوانية لدى التلاميذ في الثانويات.

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية فترة المراهقة التي لها تأثير بالغ على تكوين ملامح شخصية الفرد حيث يصعب تغييرها فيما بعد.

- أهمية النشاطات البدنية وإبعادها النفسية والتربوية.

- خطورة الاضطرابات النفسية السلوكية ومن بينها السلوك العدواني.

- معرفة أهم مشاكل المراهقة وكيفية معالجتها بالنشاط البدني.

4- مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: دور النشاط البدني في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجهة التي قامت بالدراسة من إعداد الطالب: نحال حميد

إشكالية الدراسة:

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

ما هو دور الأنشطة البدنية الرياضية بأبعادها التربوية، عمل النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية للتلميذ الطور الثانوي.
- معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.
- معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والنمو النفسي الاجتماعي لمراهقي المرحلة الثانوية.
- إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.

الجانب النظري

الفصل الثاني: النشاط البدني

الفصل الثاني: النشاط البدني

تمهيد:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بشت أنواعه كمجال حيوي ،هاو أو مؤثر في الحياة النفسية والاجتماعية للإنسان كما أنه عنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف المجالات من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتحسين أدائه وتجعله قادرا لتشكيل حياته بالمثل تبرز الممارسة الرياضية كوسيلة من الوسائل التي تختص بتهيئة الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية تساعد الفرد على التركيز والتوافق الحركي والقدرة والمقدرة على اجتياز عقبات وتحسين لياقته قصد القيام بواجباته على أكمل وجه.

الفصل الثاني: النشاط البدني

1- مفهوم النشاط البدني:

1-1- النشاط البدني:

1-1-1- تعريف النشاط:

هو عملية عقلية أو أوسيكولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي بيولوجية وتمتاز بالتلقائية ها أكثر من بالاستجابة. (د أحمد زكي ، 1977 ، ص08)

1-1-2- تعريف النشاط البدني:

ذكر في أحد المعاجم معنى النشاط البدني : " مجموعة الأفعال للكائن الحي ". (Sillam.1983.p11)
تستعمل كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بالنشاط المجال الكلي لحركة الإنسان ، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الخمول والوهن والكسل ، وفي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستعمل فيها بدنه بشكل عام ولقد استعمل بعض العلماء النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي الشامل على ألوان وأشكال أو أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء نجد : " لارسون " **LARSON** الذي اعتبر أن النشاط البدني بمنزلة النظام الرئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (د أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص22)
أيضا ذكر البريطاني "بتر أرنولد ذلك الجزء المتكامل من العملية التي تثري وتواقفه الجوانب البدنية والعقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر".

(د أمين أنور الخولي ، 1996)

1-1-3- أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم أهداف النشاط البدني فيما يلي :

- اكتساب القدرة على العمل في حياته اليومية دون التعب والإرهاق.
- فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.
- النشاط البدني أصبح مطلبا للعمال الماهرين في الصناعة وزيادة الإنتاج.
- تحقيق التكيف الاجتماعي، والاتجاهات المرغوب فيها كالتعاون، احترام الغير والأخلاق السامية.
- تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- اكتساب اللياقة البدنية من حيث القوام والقدرة المعتدلين.
- اكتساب الصحة الجيدة لعامة الجسم للتمتع بها.
- تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.

الفصل الثاني: النشاط البدني

الزيادة في قدرة التركيز، الإدراك، الملاحظة، التصور، التخيل، الابتكار.

رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية، الجهاز التنفسي، وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرئتين، كما يزيد من كفاءتها الوظيفية. (د أمين أنور الخولي، 1996، ص22)

1-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

عبارة عن مجموعة من المهارات، المعلومات، والاتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة، ونحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه من خلال الترويج البدني، اللياقة البدنية، المحافظة على الصحة.

من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب البدني والصحي فقط، بل أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى وهي: النفسي، الاجتماعي، العقلي والمعرفي والحركي والمهاري، والجمالي والفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد المتكامل. (د علي يحي المنصوري، 1996، ص213)

يعرف "ماتيفياق" بأنه نشاط خاص، جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإنما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق نتائج ممكنة من المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته. (د أمين أنور الخولي، 1996، ص32) إذا نظرنا إلى سلوكيات الإنسان البيولوجية نجد حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها الشمل والتوفيق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي فنجد نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية وال نفسية ويحدد بصفة أساسية في عنصرين: التدريب والمنافسة، ويعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب، يمارسه الرياضي برغبة وصدق، ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو مع الذات ومع عناصر الطبيعة.

2- أهداف النشاط البدني الرياضي:

1-2- هدف التنمية البدنية :

النشاط البدني يعمل على تنمية القدرة البدنية وهذا عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم، ويتم هذا بفضل النشاط العضلي الذي يستحسن أن يكون نشاطا بدنيا من النوع الذي يتطلب مجهودا قويا لينبه الأجهزة العضوية المختلفة، وكل نشاط يعمل على تحقيق كل من المهارة الرشاقة والقوة..... الخ.

الفصل الثاني: النشاط البدني

وهكذا يصبح الهدف الأول لممارسة النشاط الرياضي هو العناية بالبدن ونجد أن له علاقة بالعقل من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتمد على تطوير وتحسين عمل أعضاء الجسم وإسهامه في الارتقاء البدني للإنسان لأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني والرياضي وتطلق عليه بعض المدارس البحثية مصطلح هدف التنمية العضوية المتعلقة بالبدن حيث يتضمن قيما بدنية وجسدية مهمة تتمثل في:

- اللياقة البدنية.
- التركيب الجسمي المتوافق .
- القوام الخالي من العيوب والانحرافات.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم .

2-2- هدف التنمية المعرفية :

يأخذ هدف التنمية المعرفية ارتباط بين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتحكم أدائه بشكل عام ،ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق ،التحليل والتركيب ،وتقديم الجوانب المعرفية رغم انتسابها للنشاط البدني والرياضي مثل :

- المنافسة والخطط الإستراتيجية.
- مواصفات الأدوات والأجهزة وقواعد اللعب ولوائح المنافسة.
- سير الأبطال في تاريخ الرياضة.
- طرق أداء المهارات الفنية وأساليبها.
- تنوع المصطلحات والتغيرات اللفظية.
- الوقاية الصحية من خلال الرياضة.
- ضبط الأنماط التنفيذية للجسم. (د. عصام عبد الخالق، 1982، ص 14)

2-3- هدف التنمية النفسية :

تستلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول الذي يغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية وكذا الرغبة البنائية من ناحية أخرى في تكوين الشخصية. (د ليلي يوسف، 1962، ص 96)

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصيلة الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل.

الفصل الثاني: النشاط البدني

كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إى أعماق مستويات السلوك ، ولقد أوضحت الدراسة أن التأثيرات النفسية التي أجراها رائدا علم النفس الرياضي على خمسة عشر ألفا من الرياضيين أن:

الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

الالتسام بالانضباط الانفعالي واحترام السلطة

اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية.

2-4- هدف التنمية الحركية:

يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم، حيث تعمل على تطويرها والارتقاء لكفاءتها، نجد اهتمام هذا الجانب بغرض التنمية الحركية في:

المهارة الحركية والكفاءة الإدراكية لها.

المهارة الحركية تنهي مفهوم الذات وتكسب الثقة في النفس.

المهارة الحركية توفر الطاقة للعمل.

المهارة تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

المهارة الحركية الرياضية تتيح فرص الاستمتاع في أوقات الفراغ والترويح. (د محمد حسين علاوي، 1986،

ص 77)

نتائج ومستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته

ثم على أدائه، وحتى يحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال الأنشطة وأنماطها

ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

المهارة الحركية، الطلاقة الحركية، الكفاءة الإدراكية. (د. عصام عبد الخالق، 1982، ص16)

2-5- التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني من الأهداف المهمة والرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم

بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية

عددا كبيرا من القيم والمميزات المرغوبة والتي من شأنها تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية.

ومن بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض:

التعاون.

الفصل الثاني: النشاط البدني

الانضباط الذاتي.

الروح الرياضية.

التعود على القيادة والتبعية.

تقبل الآخرين بغض النظر عن الفوارق.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي. (د. عصام عبد الخالق،

1982، ص 17)

2-6- هدف التنمية الترويجية:

الهدف الترويجي للنشاط البدني نشأ بهدف التسلية والمتعة والترويج الذي يرمي لاكتساب الفرد مهارات الحركية الرياضية، زيادة عن المعارف والمعلومات المتصلة به.

إن الاهتمام بالأنشطة الرياضية له تأثيرات إيجابية نحو الفرد بحيث تصبح ممارسة النشاطات الرياضية نشاطات تروحية يستمتع بها الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

تتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي :

الصحة واللياقة البدنية.

البهجة والسعادة، الاستقرار الانفعالي.

تحقيق الذات ونمو الشخصية.

التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات.

إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر. (د. عصام عبد الخالق، 1982، ص 18، 17)

3- تصنيف الأنشطة البدنية الرياضية:

لتقسيم الأنشطة الرياضية يمكن الاعتماد على أكثر من طريقة في تصنيفها استنادا إلى عدة أسس منها:

عدد الممارسين: ثنائي جماعي .

طبيعة الوسط: ملاعب، ماء، جليد.

الأداة المستخدمة: كرات، مضارب، أسلحة.

توقيت الممارسة: صيفية، شتوية، سنوية.

الفصل الثاني: النشاط البدني

إلا أن التصنيف الأكثر استخداما في مجال الأنشطة يعتمد على الرياضات:

1 - الاعتماد على الرياضات الفردية .

2 - الاعتماد على الرياضات الجماعية .

3-1- الرياضات الفردية:

الجمباز، السباحة، الغطس.

مسابقات الميدان والمضمار، ألعاب القوى.

رياضات فردية شتوية كالترحلق على الجليد.

رفع الأثقال، رماية الرمح، ألعاب المضرب.

لعبة الشطرنج.

المنازلات: الملاكمة، الجيدو، المبارزة بالسيف.

3-2- الرياضات الجماعية:

الألعاب الجماعية: كرة السلة، القدم، الطائرة، اليد.

الرياضات المائية: كرة الماء، التجديف.

الجمباز الإيقاعي: الشريط، الصولجان، الطوق، تسليم الشاهد أو التتابع، تنس الطاولة. (د أمين أنور

الخولي، 1980، ص 324)

4- أنواع النشاط البدني والرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع هي:

4-1- النشاط البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل

عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما، أو هدف

معين، وعلى الرغم أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي

يزيد من احترام قوانين الألعاب وقواعد التنافس والروح الرياضية. (فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض

البيوني، 1992، ص 155، 154)

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس ويسعى إلى تحقيق الأهداف

التالية:

- رفع المستوى الصحي وإضفاء روح معنوية عالية للأفراد.

الفصل الثاني: النشاط البدني

- تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية.

- التحلي بالروح الرياضية، تحقيق بإحراز النصر.

- احترام الخصم والتنافس بشرف، تكوين الشخصية المتزنة.

- تنمية روح التعاون وتنمية الثقة بالنفس.

كما يتميز النشاط البدني والرياضي التنافسي أيضا بسلبيات، قد تتحول المنافسة الرياضية إلى صراع يخرج عن حدود القيم البشرية، أو الاستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن قيم الرياضة، كالعنف والعدوان والغش.

إلا أنها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها فقد يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبيل ونزاهة، وبذلك نبتعد عن الصراعات.

4-2-النشاط البدني النفعي:

هو معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد والمنفعة من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية، كما أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة من أهمها:

4-2-1- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا والأقل تكلفة من حيث إنها لا تحتاج إلى مساحة كبيرة ووقت طويل لإجرائها، وتتمثل في جميع معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 06 إلى 12 تمرين.

4-2-2- تمرينات الراحة:

هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج وتزاول بشكل فردي وبشكل جماعي أثناء فترة الراحة.

4-2-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

تؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية، وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

4-2-4- تمرينات اللياقة من أجل الصحة:

الغرض الأساسي منها اكتساب الصحة، كالتمارين الخاصة بالفئة المتأخرة في السن والتي تتمثل في تمارين البطن والظهر. (فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض البسيوني، 1992، ص155)

4-2-5-المهرجانات الرياضية:

تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة.

الفصل الثاني: النشاط البدني

4-2-6- التدریب الرياضي:

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط البدني الرياضي، ويخضع لقوانين وقواعد الرياضة وتتم بإشراف المدربين وهذا ما يتم في الأندية الرياضية.

4-2-7- التمرينات العلاجية:

يعد هذا النوع من الأنشطة يقدم في مؤسسات علاجية خاصة معدة لهذا الغرض ومزودة بمختصين مؤهلين أيضا.

4-2-8- رياضة المؤسسات والشركات:

هذا النوع من النشاط الرياضي يهدف إلى التخفيف من أعباء العمل، وتطوير اللياقة البدنية والصحية والتمتع بأوقات الفراغ، وتؤكد الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة على الأهمية الكبيرة للأنشطة الرياضية التي ترفع من مستوى اللياقة الهوائية ومصطلح هوائي يعني توفر الأكسجين أثناء أداء النشاط مما يزيد من قدرة العمل. (د. كمال درويش، أمين أنور الخولي، 1990، ص 43)

4-3- النشاط البدني الترويحي:

الترويح حالة انفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيمة الذات، وهو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض الشخصية، ويتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد عالم الترويح برايت بيل أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة، ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق ما يلي:

- توطيد الصداقات، البهجة السعادة والاستقرار.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر. (د. كمال درويش، أمين أنور الخولي، 1990، ص 44)
- إشباع حب الاطلاع والمعرفة.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي.
- الصحة واللياقة البدنية، التقديرات والقيم الجمالية وتذوقها.

الفصل الثاني: النشاط البدني

- احترام البيئة، الطبيعة والحفاظ عليها. (د.علي المنصوري، 1980، ص 191)

5- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص ولعل أهمها:

* نشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد والمجتمع.

* تدريب والمنافسة أهم أركان النشاط البدني.

* سم النشاط البدني بصورة أهمها التدريب ثم المنافسة.

* تاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية.

* أثر واضح أثناء الفوز أو الهزيمة وما يرتبط بكل منها من النواحي السلوكية الواضحة.

يحتوي النشاط البدني الرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث

يستطيع إخراج مكبوتاته والاستراحة من الحالات العالقة في ذهنه.

• الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية عند الكثير من الأفراد على اختلاف أعمارهم وأجناسهم للأنشطة الرياضية، وطبقا

لظروف كل فرد، وفي جو يسوده الفرح والسعادة. (د.علي المنصوري، الرياضة، 1980، ص 80)

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد مجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية

المتعددة ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط البدني بصورة مباشرة أو غير

مباشرة ومنه تعرف الدافعية أنها "عملية داخلية التي يضطر بها الشخص إلى الفعل". (محمد عاطف

غيث، 1979، ص 295)

ويقول عاطف غيث: أن الدافع هو باعث الفكر (السلوك) بطريقة معينة. (د محمد حسن العلاوي، سعد

جلال، 1998، ص 161)

من أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني تتمثل فيما يلي:

• محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي

• ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل،

والإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي.

• الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا، يشترك في

الأندية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.

6-العلاقة وأهمية النشاط البدني الرياضي بالصحة:

الفصل الثاني: النشاط البدني

أكدت البحوث العلمية والدراسات أن الصحة واكتساب الثقافة الصحية هي من أهم النتائج وفوائد الممارسة المنظمة للنشاط البدني.

حيث أن في العصر الحديث أصبحت الرياضة والنشاط البدني الوصفة الأولى والمهمة لأغلب الحالات المرضية المتصلة بقصور الوظائف القلبية، الوعائية، الوظائف التنفسية، فضلا عن أمراض السمنة، وضعف العضلات.

فالنشاط البدني الرياضي يساعد على تخفيض نسبة الدهون في الجسم، خفض الكوليسترول في الدم الذي يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك يساهم في خفض التوترات والضغط الانفعالية ومحاربة التدخين والكحوليات.

يمكن القول أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية هو المشكل الصحي الذي يكلف خسارة مادية وإنسانية كبيرة.

8- دور النشاطات البدنية الرياضية على الصحة:

إن الخلو من المرض والعناية الطبية كالاهتمام بالتغذية الجيدة والكافية، الانتباه والانحرافات القوامية كلها من المتطلبات الضرورية المسبقة للياقة البدنية والصحية دون أن ننسى الأدوات المستعملة التي تلعب دورا هاما في الصحة. (ابراهيم رحمة، 1998، ص 82)

فالتمارين لها دورها العلاجي في تخفيض آلام منطقة الظهر وضمور العضلات وكذلك تساعد في علاج تصلب المفاصل والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة.

في العصر الحديث اتخذ النشاط البدني أبعادا جديدة بعد انتشار حركة اللياقة من أجل الصحة والتي أخذت أشكالا متعددة منها التمرينات الهوائية التي زولها الناس وخاصة من أوروبا وأمريكا بهدف صحي بشكل أساسي. (د أمين أنور الخولي، القاهرة، 1996، ص 59)

9- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تتطلب الممارسة الرياضية بعض الشروط تتمثل في شروط ذاتية: شروط مادية، شروط جسدية.

9-1- الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد وميله ورغباته في ممارسة النشاط البدني الرياضي وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميله لأداء هذا النوع من الرياضة.

9-2- الشروط المادية:

تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب ومناهج التنظيم، لكي يمارس النشاط البدني المناسب يجب مراعاة العوامل المتمثلة في:

الفصل الثاني: النشاط البدني

مراعاة نمو الأفراد: إن الأفراد يختلفون في طبيعة تكوينهم، ميولهم، عاداتهم فيجب إتباع مراحل نمو الفرد. الجنس: تختلف نشاطات الذكور عن الإناث نسبياً، فلذا يجب الأخذ بعين الاعتبار هذا الاختلاف عند ممارسي النشاط البدني الرياضي.

المستوى التعليمي: إن الفرد المتعلم ليس كالذي لم يتعلم أو بالأصح الفرد الذي سبق له أن مارس النشاط البدني الرياضي والمداومة عليه ليس كالذي حرم منه فالمرود المتعلم قد يكون أحسن من مرود غير المتعلم، لكن يجب اخذ وإلقاء وشرح اللعبة بعين الاعتبار.

9-3- الشروط الجسدية:

تتمثل في سلامة الجسد ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدرته لممارسة نشاط رياضي وتضمن سلامة الجسم كل من القلب، الرئتان العضلات، العظام الطول، الوزن، الحالة العصبية النظر، الشم، اللوزتان، الغدد.

يشترط من الممارسة كل النشاطات الرياضية في حين أن الذين يشكون انحرافاً أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم. (د محمد عادل خطاب، 1964، ص 112)

10- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي:

10-1- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على بعض الوظائف الحيوية:

يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فيزيولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية، لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة الهرمونات والأنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي، ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على إيجابية تلك التغيرات، بما يحقق التكيف لأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني. (د بهاء الدين ابراهيم، 1992، ص 54)

10-2- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذا الأخير في ترقية سلوك الإنسان، ويقول بعض علماء النفس الرياضة أن ممارسة النشاطات الرياضية تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفيس الطاقة، وأنها تساعد على التخلص من الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، إن تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد، فعلى سبيل المثال أظهرت النتائج والدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية 1980

إن الممارسين وغير الممارسين للرياضة توجد بينهم فروق متمثلة في: (د اسامة كامل راتب، 1977، ص

الفصل الثاني: النشاط البدني

- الثقة في النفس.
- انخفاض القلق.
- الاستقرار الانفعالي.
- المسؤولية.

10-3- أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو قابلية الانفعال وأسلوبه فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر ويعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترة قصيرة.

من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي هي التوتر، القلق، الاكتئاب، الحزن، الغضب، فقدان الحيوية والنشاط، العدوان، الاضطراب والارتباك، وبينت أهم النتائج للبحوث التي أجريت للتعرف على أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الحالة المزاجية.

إن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، السباحة والمشي، تؤثر على النشاط وزيادة الحيوية لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد السلبية مثل الاكتئاب. (أسامة راتب، 2008، ص23)

10-4- ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، والنشاط البدني يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حول "كارتر" التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة، فأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر انتظاماً في ممارسة الرياضة هم الأكثر استمتاعاً بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء المتغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي. (أسامة راتب، 2008، ص23)

10-5- أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في العصر والذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق)، ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6% وهو الأكثر انتشاراً بين النساء منه عند الرجال بـ 2%، وغالباً يظهر المرض في عمر الشباب وتشير بحوث أقيمت من طرف ديشنان سنة 1986 على عينة قوامها 1750 طبيباً أمريكياً، منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج

الفصل الثاني: النشاط البدني

للاكتئاب، ويذهب ديشنان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج، مثل مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمرينات الرياضية.
- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل تكلفة وأقل مخاطرة مثل النشاطات الرياضية. (د على يحي المنصوري، 1978، ص 30)

الفصل الثاني: النشاط البدني

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من الوسائل التي يعتمد عليها الفرد من أجل الترويح عن النفس، وكذا اكتساب لياقة بدنية ولملأ بعض أوقات الفراغ التي يعيشها الفرد، وكذا التعرف على أفراد جدد من المجتمع وتكوين علاقات معهم.

فخلال القيام بالنشاط البدني الرياضي يكون هناك تفاعل بين الأفراد بحيث يكتسبون الكثير من الصفات البدنية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية اللياقة البدنية.

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً إلى إيجاد طرق مناسبة للوصول بالمهارات الحركية إلى أعلى المستويات وكفاءة عالية

الفصل الثالث:

اللياقة البدنية

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

تمهيد:

تعتبر اللياقة البدنية محل بحث من قبل العديد من العلماء والباحثين والمختصين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها، هذا كله من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه، من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية، أو حتى في تحسين طريقة أدائه البدني في جميع جوانب حياته الشخصية والمهنية على أساس هذا جاء هذا الفصل ليوضح بعضاً من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها.

1- مفهوم اللياقة البدنية:

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

يعرفها (KORYAKVRSKI) بأن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز الأعلى (حنفي محمود مختار، 1985، ص 62-63)

وحسب رأي كل من ((LLARON et BOCHER)) من أمريكا وكذلك الخبراء (J.KOZIK) (FR.PAVCK) من تشيكوسلوفاكيا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش، محمد صبحي حسنين 1984 ص35)

ويرى بسطويسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية، القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه واتزانها والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة، أما المدرسة، الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح، 1984. ص241)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم "ردك أندرسون" فجاء على النحو التالي: هي قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.

إذن يمكننا القول إن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الاداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.

يذكر "تشارلز بيوكر" أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية و النفسية، وعرفها العالم الفسيولوجي "كالفج أندرسون" بأنها قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها " ليلي فرحات" على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو (ليلي السيد فرحات، 2001، ص189)

2-مكونات اللياقة البدنية:

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

2-1: حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثالث مكونات:

-القوة العضلية -الجلد العضلي

(الجلد الدوري) (أبو العال عبد الفتاح أحمد نصر الدين، 1993، ص 17)

كما أنه ذهب إلى إبراز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع وأشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:

القدرة العضلية-الرشاقة - المرونة-السرعة.

كما أنه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية والحركية وكانت على النحو التالي:

- توافق الذراعين والعينين.

- توافق القدم والعينين.

- كما أنه أشار " تشارلز بيوك ر 1960-1974 أن "الرسون" و"يوكم" قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية ووضعاً قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما (اللياقة

البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد وقد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

-مقاومة المرض.

-القدرة العضلية والجلد العضلي.

-القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

-الجلد الدوري التنفسي.

-المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة (أبو العال عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 1993، ص 17)

3-أقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

3-1 اللياقة البدنية العامة:

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، وإعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.

3-2 اللياقة البدنية الخاصة:

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

4-2-1 تعريف السرعة:

عرفها" الرسن "و" يوركام "بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن وقد عرفها" هارا "بكونها سرعة انتقالية" السرعة الانتقالية " التي تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن (أبو العال عبد الفتاح، 1997 ص 187) ويعرفها" كالكرك "بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة. ويعرفها محمد صبحي حسنين بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري، 1998 ، ص76)

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1997 ص88)

4-2-2 أنواع السرعة:

إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

- سرعة رد الفعل.

- السرعة الحركية). من عناصر دراستنا.

- السرعة الانتقالية. (Jurgen weineck,1999, p249)

• سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه

(Jean- Luc Layla et Rémy lacramp, 2007, p 108)

•السرعة الحركية: القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة إي أقل زمن ممكن (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997 ص88)

•السرعة الانتقالية: ويعرفها "هارا "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ويقول "عالي: " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان آخر بأقصى سرعة ممكنة (أبو العال عبد الفتاح، 1997 ص187)

4-3-2 أهمية السرعة :

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح من المهارات الحركية

• السرعة جزء من كل القدرات البدنية.

• سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية بدنية هي:

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن.
 - قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة.
 - القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
 - القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات اللعب غير متوقعة.
 - القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة
 - القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.
 - القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية
- (Jurgen weineck,1999, P 293- 294).

3-4 القوة :

1-3-4 تعريف القوة :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (مفتي إبراهيم حماد ، 2000 ، ص 15) ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها " القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة فقط" (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 19) وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها. (أبو العال عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح ، 1997 ، ص 97)

2-3-4 أنواع القوة :

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة

-القوة العظمى: هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي

(Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, 2007 P11)

-القوة المميزة بالسرعة : (القوة الانفجارية) هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية. (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري ، 1998 ص 104)

وهي القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت ممكن، وتظهر مثل هذه القوة في حالت القفز إلى أعلى أو القفز إلى الأمام (موقع المدرب العربي، انترنت)

3-3-4- قوة التحمل :

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة، (Jurgen weineck, 1999 P183 .184)
أهمية القوة:

- القوة العضلة تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية.

- تعد عنصر أساسياً في القدرة الحركية.

- تقديم أكبر نجاعة ممكنة للقدرة التقنية والتكتيكية والبدنية.

- الوقاية من الإصابات.

- الوقاية من التشوهات.

4-4 المرونة:

4-4-4 تعريف المرونة:

تعد المرونة عنصر مهماً من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل.

فيعرفها " باروف " بأنها (مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة) أما " خارابوجي " فيرى بأنها (القدرة على أداء الحركات لمدى واسع) (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992 ص 220)

4-2-2 أنواع المرونة:

هناك نوعان من المرونة:

المرونة العامة:

(تعني: مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع).

المرونة الخاصة:

(تعني: مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع)

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

المرونة الإيجابية:

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة الانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماماً بصورة تلقائية بدون مساعدة.

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

المرونة السلبية:

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة الإيجابية.

(jürgen weineck,1999,p273)

4-5 الرشاقة:

4-5-1 تعريف الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، 1992 ص 197)

5- بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

5-1 طريقة التدريب المستمر:

يشير " شاكرا فرهود " إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات الراحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب (شاكرا فرهود 1998، ص74،75)

ويشير " عادل عبد البصير " إلى أهم مميزاتا وهي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80% - 25 % من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة (عادل عبد البصير، 1999، ص 156.157)

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض عناصر اللياقة البدنية، ووضحنا عدة مفاهيم واسعة وشاملة من مختلف المدارس الشرقية والغربية من خلال معرفة مفهوم اللياقة البدنية، وتقسيماتها، كما تم التعرض إلى مفهوم المداومة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، تعريفها، وأنواعها. إضافة إلى ذلك تعرضنا في هذا الفصل إلى بعض طرق تنمية هاته العناصر.

الفصل الرابع: المرأة هقّة

الفصل الرابع :المراهقة

تمهيد

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات، إذ تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية حيث تنفرد بخاصية النمو السريع الغير المنظم وقلت التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي وتخيل والحلم، وتعتبر كذلك حسب ستانلي هول إنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 289)

وسنتناول في هذا الفصل هذه المرحلة من خلال التطرق إلى مفهومها وخصائصها مع مرور على مشاكلها.

الفصل الرابع :المراهقة

1-المراهقة (مفهوم وتعريف):

المراهقة هي فترة من حياة الإنسان تبدأ من نهاية طفولته وتنتهي في بداية بلوغه الرشد، فهي مرحلة انتقالية يمر بها كلا الجنسين مع محاولة الاستقلال الذاتي، فهذه الفترة تتسم بالتحول والنمو حيث يحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة على كل طفل داخل هذه المرحلة. ويعرفها ستانلي هول: هي المجال الزمني الذي يؤدي بالكفاءة الزمنية إلى النضج الاجتماعي. أما ريسبال فيعرفها: المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد. ويعرفها ابراهيم خليل السعد: المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (ميخائيل ابراهيم أسعد، 1998، ص255)

وتعرف بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج الجسمي والبيولوجي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالبا قبل سن الثانية عشر. (عبد المنعم حنفي، 1998، ص200)

ويعرفها روجر دوترانس أنها فترة نمو جسدي، وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ميخائيل ابراهيم أسعد، 1998، ص 225)

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهاياتها. ويعرفها هروكس هي الفترة التي يكسر المراهق فيها مرحلة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه.

ومن خلال التعاريف السابقة يتضح أنه لا يوجد للمراهقة تعريف دقيق، فهناك من ركز على الجانب الاجتماعي وآخر على الجانب الفيزيولوجي وهناك من جمع بين جميع الجوانب.

2-تحديد المراهقة:

تكون غالبا متقدمة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، إذ اتفق العلماء على أنها الفترة بين أول بلوغ واكتمال النمو السني للراشد، لكن هناك عدة عوامل تؤثر على إبطاء أو تأخر فترة المراهقة نذكر منها البيئة، المجتمع، الوراثة، الصحة والتغذية.

وعلى سبيل المثال استخلص مار لاتين ميهد في استراليا وبالضبط في جزر صامو أن فترة المراهقة منعقدة، حيث يندمج الطفل مباشرة في مجتمع الكبار عن طريق الشغل والزواج واتخاذ مسؤوليات، ولهذا

الفصل الرابع: المراهقة

لا يمكن تحديد الفترة المثالية للمراهقة، وبالتالي فلكل فرد الفترة الخاصة به ولكن عموماً تبدأ المراهقة من سن 12 حتى سن 18 سنة. (د-ابراهيم ميخائيل أسعد، مالك سليمان، 1998، ص230)

ومرحلة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الشباب، وقد اختلف علماء النفس في تحديد مجال سني لها، فبعضهم يتوسع في ذلك ويضم لها الفترة التي سبقتها ويعتبرها ما بين 10 و21 سنة، بينما يحصرها آخرون ما بين 13 و19 سنة.

وتحدد بصعوبة لأن سنها ومدتها متغيرة حسب السلالات والجنس والشروط الاجتماعية والجغرافية وكذا المحيط الاقتصادي والمستوى الثقافي. (كمال الدسوقي، 1979، ص 32-33).

3-مراحل المراهقة:

يمكن تقسيمها إلى قسمين هما:

3-1-المراهقة المبكرة:

فهي تمتد من بداية النمو السريع الذي يصاحب البلوغ بسنة تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه ويصادف هذه المرحلة مرحلة الطور الثالث. (د- ميخائيل عوض، 1971، ص55)

3-2-المراهقة المتأخرة:

وفيها يتجه الفرد المراهق نحو تكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه محاولا التعود ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فقتل نزاعاته الفردية، لكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقعه بين عالم الكبار. (د-حامد عبد السلام زهران، ص 293)

كما يقسم بعض الدارسين المراهقة تقسيماً اصطناعياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية تفصل بينها ما يقابل المراحل التعليمية التالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: 12-13-14 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية.
- مرحلة المراهقة الوسطى: 15-16-17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: 18-19-20 سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

4-أنماط المراهقة وأشكالها:

إن الظروف الاجتماعية والثقافية والتاريخية المحيطة بوسط المراهق تؤدي به إلى تحديد شكل المراهقة، وهناك عدة أشكال من المراهقة نذكر منها:

الفصل الرابع: المراهقة

4-1- المراهقة التكيفية:

وهي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء ونحو الإشباع المتزايد وتكامل الاتجاهات المختلفة. (ميخائيل عوض، 1971، ص 392)

4-2- المراهقة العدوانية المتمردة:

تتسم بأنواع السلوك العدواني ضد المجتمع والأسرة ونفسه ذاتها، ويكون المراهق متأثراً ومتمرداً.

4-3- المراهقة المنحرفة:

وهي الانحراف عن مبادئ التربية حسب محيط البيئة وهي مبالغة متطرفة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.

5- خصائص المرحلة العمرية ومميزات المراهقة في الطور الثانوي:

5-1- النمو الجسمي:

تبدأ مرحلة المراهقة سلسلة من التغيرات العضوية والبيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في مرحلة مبكرة (في بعض الأحيان تحدث في سن 12 ولا تحدث قبل سن 12).

وتتمثل هذه التغيرات التي تطرأ على الشكل العام للجسم وتتجلى هذه التحولات في زيادة الطول والوزن ويختلف هذا النمو السريع في شدته وأشكاله حسب السن والفترة التي بدأ فيها. (فؤاد البهي السيد، ص 75)

ويلاحظ استعداد الفتى أو الفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتاة أو الفتى بصورة خاصة.

ومع أن الجسم يشهد تباطؤ في معدل نموه إذا ما قورن بمرحلة المراهقة الأولى إلا أن هناك زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجسمين وخصوصاً في نهاية.

المرحلة التي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة مع نمو جسمي مميز في كل من السمع واللمس والتذوق والذي من خلال إمكانية جيدة في تقدير كل الزمن والبعد، وعلى ذلك تتخذ الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة. (د- بسطيوسي أحمد، 1996، ص 182-183)

ففي سن السادسة عشر يزيد وزن الفتيان على الفتيات في أوجه النشاط العديدة مثل الجري، الوثب، الرمي، ويبرز أكثر في هذه المرحلة.

الفصل الرابع :المراهقة

ويزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور وتصل الإناث لأقصى طول في هذه المرحلة، بينما تستمر زيادة الطول عند الذكور حتى سن التاسع عشر ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث ويتفوق الذكور على الإناث في القوة الجسمية. (د-حامد عبد السلام زهران، 1999، ص 336)

ويتميز الجزء الأخير من هذه المرحلة بنضج جسمي كبير والذي معدله لسنوات متتالية والتي تتفوق على المستوى الاجتماعي والصحي للفرد وعلى ذلك يكتمل النمو البدني ما بين 16 و18 سنة.

البنات		الذكور		القياس
الوزن	الطول	الوزن	الطول	العمر
48,7 كغ	156,1 سم	50,6 كغ	159,6 سم	16 سنة
51,4 كغ	157,3 سم	54,5 كغ	162,9 سم	17 سنة
53,6 كغ	159, سم	58,9 كغ	166,4 سم	18 سنة

جدول رقم: (01) يمثل تطور القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة.

5-2-النمو الفيزيولوجي:

يؤثر النمو والتغيرات الطارئة على النمو الكامل للجسم وترتبط اضطرابات البلوغ عامة مع الغدد ودورها في إفراز الهرمونات الجنسية اللازمة، وإن كل بلوغ مبكر يعتبر ظاهرة عادية وترجع للنمو السريع للغدد وخاصة زيادة إفرازات الغدة النخامية. (محمد عماد الدين اسماعيل، 1982، ص 191)

غير أن تأخر البلوغ عادة ما يعود إلى إصدار غير كاف للهرمونات الجنسية التي تأتي عن طريق إفراز الغدد، فهناك غدد صماء تختص بإعداد الجسم لوظيفة النسل من حيث نمو الأعضاء الجنسية لإفراز الخلايا.

وتتأثر هذه الغدد ببعضها البعض خاصة ما تفرزه الغدة النخامية في نضوج الوظيفة الجنسية بسرعة

الإفراز وتأخره. (د-حامد عبد السلام زهران، 1999، ص 18)

وتتضمن الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في هذه المرحلة نتيجة نشاط الغدة الجنسية ويبقى هرمون النمو قويا في تأثيره على النمو العظمي الذي تفرزه الغدة النخامية حتى تؤثر عليه هرمونات الغدة الجنسية

الفصل الرابع: المراهقة

فتحد من نشاطها وتفوق عمله وتؤثر هرمونات الغدة الدرقية حيث تقل تدريجيا في هذه المرحلة ويصل وزن الغدة التناسلية عند الفتاة 40% من وزنها الكامل في سن 12 ثم يزداد بصفة سريعة ما بين 13-18 سنة. ويؤثر هذا النشاط الغددي على جميع المظاهر الأخرى للنمو حيث يصل النشاط الوظيفي الداخلي للمراهق إلى ذروته ويرتبط هذا النشاط بالغدد الدرقية وتتأثر الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية بالمظاهر الأساسية للنمو فغي مرحلة المراهقة وتبدأ آثار الجهاز الدموي في نمو الشرايين وزيادة سعة القلب تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين حيث يزداد ضغط الدم ليصل إلى درجة 105 ملل في سن 19 سنة ويرتفع عند البنين في سن 18 ليصل إلى 115 ملل في سن 185 سنة ويؤثر هذا الضغط المرتفع على كل من الجنسين وتبدأ آثاره في حالات الإغماء، الإعياء، الصداع، التوتر، القلق ولهذا يجب أن لا يطالب المراهق بأي عمل بدني شاق.

ومن مظاهر النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة تقلص عدد ساعات النوم عن ذي قبل ويثبت حوالي 8 ساعات ليلا، كما تزداد الشهية والإقبال على الأكل أقصى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الذكور.

5-3- النمو العقلي:

لقد وصف بياجى النمو العقلي في مرحلة المراهقة بما يسمى العمليات الصورية أو العمليات الذهنية التجريدية وتبدأ من 12 سنة، وحسب رأيه يصبح الفرد قادرا على تنظيم الحقائق والأحداث من خلال استخدام عمليات معقدة من التفكير الرمزي والتجريبي.

وتتمو قدرات المراهق العقلية بشكل ملحوظ من حيث مستواه وينمو التذكر معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات، وتزداد القدرة على التخيل المجرد، وتزداد القدرة على التفكير والاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات وتزداد القدرة على التعميم وفهم التعميمات والأفكار العامة.

ففي هذه المرحلة يساعد النمو العقلي على ظهور الاعتزاز بالذات وفي نفس الوقت فإن التأخر العقلي والدراسي يؤدي إلى الشعور بالنقص لأنه يمس نقطة حساسة بالنسبة للمراهق.

وهنا تكون سرعة نمو الذكاء ويقترّب من الوصول إلى اكتماله في الفترة ما بين 15 و18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية وسرعة الإدراك كما يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاءً وأصالاً في التفكير والأعلى في مستوى الطموح.

الفصل الرابع :المراهقة

ويأخذ التعليم طريقة نحو التخصص المناسب للمهنة وتنمو المعارف وينمو معها التفكير المجرد الابتكاري، كما يميل للتعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وقصص. وتتفوق الإناث على الذكور في القدرة اللغوية، بينما يتفوق الذكور في القدرة العددية والقدرة الميكانيكية، كما تلعب الوراثة دورا في وجود فروق في الذكاء والقدرات العقلية، كما يؤثر المدرسون في النمو العقلي للمراهقين.

كما يعتبر الحرمان الثقافي والفشل الدراسي والإهمال وسوء الرعاية ونقص الدوافع التي تعيق النمو العقلي. (د حامد عبد السلام زهران، 199، ص 334، 335)

وفي هذه المرحلة يتميز تفكير المراهق بحريته لأن العمليات العقلية تزداد في مرونتها. (سعدية محمد علي بهادر، 1980، ص72)

ومن هنا تتجه الوظائف العقلية للاكتمال والنضج وتظهر لدى المراهق قدرات خاصة وميولات متعددة (الميول الرياضي، اللغوي، العلمي...) أما التخيل فيصبح مبديا على الواقع. (عنايات محمد أحمد فرج، 1980، ص74)

5-4- النمو الحركي:

تشهد هذه المرحلة تميز المراهق بالاستقرار والتوافق الحركي العام وتحسن المهارات الحسية والحركية وسرعة التعلم واكتساب الحركات وإتقانها، حيث يلاحظ نشاط المراهق يأخذ في الزيادة ويكون هذا النشاط من النوع البنائي والذي يرمي إلى تحقيق هدف معين، فالعديد من الباحثين يعتبرون هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى أو الفتاة اكتساب وتعلم المهارات المختلفة بسرعة حيث يزداد عامل المرونة لدى الفتيات والقوة العضلية للفتيان في هذه المرحلة.

وبذلك فإنه في هذه المرحلة يستطيع التلاميذ الممارسة بأكثر فعالية في حصص التربية البدنية. وفي هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي كما تتحسن المهارات الحركية والتوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، وتعتبر هذه المرحلة كبيرة للنمو الحركي. (محمد حسن علاوي، 1992، ص174)

ومن مظاهر النمو الحركي في هذه المرحلة:

• نمو القدرة والقوة الحركية من جهة وميل المراهق نحو الخمول جهة أخرى. (د حامد عبد السلام

زهران، 1999، ص 263)

الفصل الرابع :المراهقة

- توافق بين القوة ووزن الجسم قليل خاصة القوة النسبية لعضلات الذراعين عند الذكور، وكذلك تحسين رد الفعل والتردد حيث يرى فارل (1956) وشنايل (1969) أن سبب التحسن هو نمو في العمليات العصبية في هذه المرحلة. (بسطويسي أحمد، 1996، ص 170)

5-5- النمو الاجتماعي:

يتمثل النمو الاجتماعي في طبيعة العلاقات التي تترتب عن ذلك بين المراهقين والأسرة والرفاق. (محمد حسن علاوي، ص 147)

نجد في هذه المرحلة الذكور والبنات المتكيفون تكيفا سيئا في المدرسة، ويكون أصدقاؤهم من زملاء الصف قليلين، وهنا يتعلم الصداقة حيث يكون له أصدقاء من مستويات مختلفة من البعد الاجتماعي وعدد الأصدقاء يكون أقل أهمية من الحصول على النوع الصحيح منهم.

وفي هذه المرحلة يبدأ المراهق في الاتزان الاجتماعي ويتزن سلوكه وتصرفاته، حيث نشهد تغيرات كثيرة، حيث تتولد الرغبة لدى المراهق التآلف والميل للجنس الآخر، كذلك ثقته بنفسه وخضوعه لجماعة من الأصدقاء، وعمق الإدراك الاجتماعي واتساع دائرة التفاعل، كما يمكن أن يكون هناك نفور وتمرد وسخرية وتعصب ومنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بما يلي:

- ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
 - الميل إلى مساندة الجماعة والألفة والمحبة ومساعدة الآخرين.
 - الميل إلى اختيار الأصدقاء والانضمام إلى الجماعات والأندية.
 - الميل إلى حب الزعامة الاجتماعية والرياضية.
 - حب الاستقلالية عن الأسرة. (محمد برغوثي، 1997، ص 59)
 - الوعي والحساسية من الجنس الآخر.
 - أغلب الفتيات تهتم بتنظيم الأكل والغذاء والتمارين طالبا للشكل المقبول.
 - تقدير الحاجة في الاختيار المهني.
 - الابتعاد عن حماية وتسلط الكبار. (د حمد الحمامي، د-أمين الخولي، 1998، ص 152)
- كما يجاهد المراهق في هذه المرحلة إلى تحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي ويلاحظ عدم الارتياح

نحو بعض القوانين خاصة تلك التي تحد من حريتهم:

5-6- النمو الجنسي:

الفصل الرابع: المراهقة

تعرف ظاهرة النمو الجنسي التي تحدث عند المراهق باسم عملية البلوغ والتي تخضع لعوامل مختلفة تتصل بالجنس والبيئة وطبيعة المراهق نفسه، والحياة الاجتماعية والاقتصادية الثقافية له وحتى الاتجاه الديني.

ومن مظاهر النمو الجنسي في هذه المرحلة زيادة الانفعالات الجنسية وتكون مصحوبة نحو الجنس الآخر، كما يتمادى المراهق في التعرض للمثيرات الجنسية وأحلام اليقظة.... كما يزداد حب الاستطلاع الجنسي والرغبة في جلب الانتباه للجنس الآخر، أما عن التغيرات الظاهرة فعند الإناث تزداد المنطقة التي تعلق الفخذ استدارة ويبرز الثديين وتكبر الأرداف، أما عن الذكور فيظهر الشعر على الذقن وفوق الشفة العليا وتحت الإبطن وفوق العانة وتضخم في الصوت، والذي يسبب مضايقات للمراهق. (مصطفى فهمي، 1978، ص40)

حيث تزيد الطاقة الجنسية لدى المراهق من تطلعه لمعرفة الكثير من خبايا أسرار الطرف الآخر، والتفكير أكثر في تكوين علاقات عاطفية، وغالبا ما تكون هذه العلاقات سطحية وغير ثابتة ترمي إلى البحث في المتعة، ومن مظاهر النمو الجنسي الاعتناء الزائد بالمظهر الخارجي خاصة عند المراهقات. ويكون الذكور هم السباقون في النشاط الجنسي قبل الإناث وهذا راجع إلى الظروف الثقافية التي تحرم على الإناث من السلوكيات الجنسية. (د حامد عبد السلام زهران، ص259)

6-مشاكل المراهق:

إن لكل مرحلة من مراحل العمر مشكلات خاصة بها التي تنتج عن خصائص ومواصفات كل فترة، وعلى ذلك فسلوك المراهق أيا كان نوعه أو مظهره يتصف عادة بالمشاكل، وفيما يلي أهم المشكلات التي يتميز بها المراهق:

- الإحباط الذي ينتج عن اعتراض من حاجز ما لمراد.
- الخجل لدى الإناث حيث تنقص لديهم الرغبة في برامج التربية البدنية.
- المبالغة في التفكير في المستقبل.
- الغضب السريع، العصبية كذلك القلق.
- الخشونة المفرطة كذلك التصرفات العدوانية.
- صعوبة التكيف الدراسي المتمثل في عدم التركيز والانتباه والسرحان والنسيان.
- تقلب الحالة الانفعالية والشعور بالنقص والخجل والارتباك.
- عدم الاستقرار وسهولة الاستثارة.

الفصل الرابع: المراهقة

- الحساسية المفرطة وكثرة أحلام اليقظة.

7- فن التعامل مع المراهق:

ينظر بعض المربين للمراهقة على أنها فترة مرضية وليست مرحلة طبيعية يمر بها كل فرد مراهق يبحث عن النضج.

إن التعامل مع المراهقين فن ومهارة لا يجيدها جميعنا ولهذا الفن ستة أركان هي:

7-1- الإعداد:

فالمراهقة امتداد للطفولة وبذلك فإن التعامل مع المراهقين ينطلق من فنون تعامل الأطفال.

7-2- الفهم:

فهم المراهق فهما جيدا من حيث تكوينه الجسمي وقدراته العقلية والتحويلات الوجدانية والاجتماعية وإشعاره بأنه مفهوم لدى والديه ومعلمه وإخوته.

7-3- المرونة: وتعد ضرورة من ضروريات التعامل مع المراهقين، فهذه المرحلة بحث عن الذات

والاستقلالية مع الاندفاعية والتشدد في الرأي، فلا ينبغي التشدد عليه فكل ما هو مقترح من الآباء مرفوض، كلما كانت العلاقة متوسطة يتاح للمراهق فرصة التعبير، كما يجول في نفسه وإبداء رأيه دون فرض، لكن هذا لا يعني منحه السلطة الكاملة، فهناك ضوابط دينية وأخلاقية واجتماعية لا بد منها ولا يجب مراعاتها لكن المرونة مطلوبة.

7-4- المحبة: إرواء الحاجة للمحبة، فمحبة الأبناء فطرة فطر الله الناس عليها لكننا أحيانا ننسى أن نخبرهم عن حبنا لهم.

7-5- الصحبة: تكون المصاحبة الكاشفة والمصارحة، ومن ثمار الصحبة:

- تقوية العلاقات بينهم وبين والديهم.
- تعديل السلوك.
- إعدادهم للحياة المستقبلية.

7-6- الدعاء: يغرس التدين والضوابط الأخلاقية منذ الصغر (خاصة السنوات الخمس الأولى)، مع

تقوية الجانب الديني والتأمل في المراهقة.

ومن بين الأساليب المتبعة في التعامل مع المراهقين نجد:

- تدريب المراهق على الحوار والناقشة وتبادل الآراء معه وتعويدته على عرض وجهات نظره وتعرضه للمواقف المختلفة التي تعودته المشاركة والمبادرة بما لا يتعارض مع الآداب العامة.

الفصل الرابع :المراهقة

- التوقف عند الانتقاد والسخرية للمراهق ولو على سبيل المزاح.
- تقدير المراهق حسب ما تقتضيه مرحلته، فهو لا يريد أن يعامل كطفل.
- تلبية حاجة المراهق للاستطلاع بتأمين وسائل إطلاع آمنة والتي تسمح باكتشاف رأي المراهق واستطلاع مواقفه في القضايا والمناسبات المختلفة، وربطه برجال الدين والعلم والابتكار.
- الحاجة إلى العمل والمسؤولية والبحث عن ذاته وقيمه.
- الحوار والمناقشة عن طريق طرح آراء الشورى في الأمور المتعلقة بالأسرة وتعويده على اتخاذ القرار.
- المشاركة الأسرية بتعويده على القيام بمسؤوليات اتجاه أسرته على الاستقلال المادي والصرف والتخطيط للمستقبل. المشاركة الاجتماعية بتعويده المشاركة في أعمال اجتماعية تطوعية والعمل المؤقت أو المستمر.

الفصل الرابع :المراهقة

خلاصة:

أولى علماء التربية وعلم النفس اهتماما خاصا بمرحلة المراهقة وإدماجه من أولويات وخصوصيات الدراسة في المجال التعليمي، كونها مرحلة حساسة في حياة الفرد وأهمها في نفس الوقت كونها بيت القصيد الذي تختتم فيه أعمال مراحل التعلم الرياضي لدى مستويات المراحل الدراسية بأطوارها الثلاثة وخاصة الثانوي الذي تبدأ فيه شدة حصة التربية البدنية والرياضية بالزيادة والصعوبة. ومدى التوافق والمقاييس المعيارية الموضوعية للياقة البدنية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد:

لا شك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

1- المنهج المتبع: المنهج الوصفي

• تعريف المنهج الوصفي:

يعرّف المنهج الوصفي على أنه منهج بحثي يستخدم في البحوث العلوم الإنسانية بمختلف أفرعها، وهو المنهج الذي يصف المبحوث كما هو على أرض الواقع دون إدخال المتغيرات أو دراسة عوامل التغير الذي تحدث، فهو يدرس الماهية ولا يتطرق إلى الكيفية، ولهذا في البحوث الوصفية تبدأ غالباً بالأسئلة مثل: (ما هو؟ أو هل؟)، وفي أغلب الأحيان تسبق الدراسات الوصفية الدراسات التحليلية أو التجريبية، فهي تكون عاملاً مساعداً للبحث التجريبي، أو بمثابة مفتاح البحث الأنثروبولوجي، فقد يبدأ الباحث بجمع المعلومات من الميدان، وتحويلها إلى تقارير ليستند عليها في مرحلة تحليل البيانات حسب المنهجيات كالمنهجية المقارنة أو المنهجية التاريخية أو المنهجية الوظيفية.

• خطوات المنهج الوصفي:

- 1- تحديد معضلة البحث، وجمع البيانات عنها.
- 2- صياغة معضلة البحث على هيئة سؤال أو عدد من الأسئلة.
- 3- وضع فرضيات كحل مبدئي لمعضلة البحث، وتوجيه البحث بهدف اختبار الحلول الموضوعية.
- 4- اختبار العينات التي ستتم عليها الدراسة، بالإضافة إلى شرح مفصل لحجم العينة وطريقة تحديدها، ويقوم الباحثون بتحديد أدوات البحث التي تساعدهم في جمع البيانات والمعلومات كالاستبيانات والمقابلات والاختبارات والملاحظة، وذلك بحسب طبيعة معضلة المشكلة.
- 5- البدء بجمع البيانات المطلوبة بطرق دقيقة ومنظمة.
- 6- إخراج النتائج ووضع تفسيرات لها، واستخلاص التعميمات.

• أهمية المنهج الوصفي:

لدى المنهج الوصفي أهمية كبيرة للدراسات الاجتماعية على وجه التحديد، وذلك قد اعتمدت عليها في جميع الدراسات الأولى في مختلف تخصصات العلوم الإنسانية كعلم التاريخ والسياسة والاقتصاد والاجتماع

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

والإنسان، كما تكمن أهمية المنهجية في التعرف على الكثير من الحضارات والثقافات الإنسانية والمجتمعات الغابرة، كما عملت على الارتقاء المعرفي في الأسس البحثية، فكانت هذه المنهجية الانطلاقة الأولى للبحوث التجريبية والتحليلية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسات الاستطلاعية، هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... الخ. كما اعتبرها عمار بخوش بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها. (ناصر ثابت، 1984، ص74)

وباعتبار أن دراستنا ((دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي)) فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف وقد اقتصر على مجموع أفواج (أقسام) التلاميذ موزعين على ثلاث ثانويات لولاية برج بوعرييج، للموسم الدراسي 2021/2022، الكل موزعين على 21 قسم، وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل قسم، حيث يضم كل قسم مجموعة من التلاميذ يتراوح عددهم ما بين (20 إلى 38) تلميذ. في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريسهم وحضور بعض حصصهم البدنية الرياضية، والتي كانت تضم مجموع أقسام كانت تأخذ دروس في مادة التربية البدنية والرياضية، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، وخصائصه.
- معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (الاستبيان) مع عينة البحث.
- جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.
- التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات الدراسة
- المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

هذا ما جعلنا على اتصال بهذه الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للاختبار ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

3- مجتمع الدراسة:

فقد كان مجتمع هذه الدراسة يتمثل في مجموع أقسام التلاميذ موزعين على ثلاث ثانويات لولاية برج بوعرييج، للموسم الدراسي 2022/2021، حيث استجاب للاستبيان 744 تلميذ و تلميذة، في حين بلغت نسبة الاستبيانات المعادة من قبل أفراد عينة الطلبة 60.75 % من مجموع الاستبيانات الموزعة على التلاميذ والبالغ عددهم 744 تلميذ. وبعد استبعاد الاستبيانات ذات البيانات الناقصة مثل شرط السن، وعددها 292 استبيان، في حين أصبحت عينة الدراسة من الطلبة النهائية 452 تلميذ وتلميذة، منهم 152 أي بنسبة 33.63% من الإناث، و300 أي بنسبة 66.37% من الذكور، الكل موزعين على 21 قسم، وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل قسم، حيث يضم كل قسم مجموعة من الطلبة يتراوح عددهم ما بين (20 إلى 38) تلميذ.

4- عينة الدراسة:

إن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع الدراسة، الهدف منها الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له... الخ، (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص129)

كما عرفها أيضا ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، وآخرون بأن العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع، ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها. (ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، 2004، ص124)

فكان اختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، وذلك كونها من أبسط الطرق لاختيار العينة، حيث أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد العينة والتي ضمت في دراستنا هذه 300 تلميذ و152 تلميذة وهذا كمرحلة نهائية.

5- أدوات البحث:

قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة لإشكالية دراسة يستلزم علينا اختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وهذا باستخدام الأدوات التالية:

ففي بحثنا هذا استعملنا تقنيتين هما المقابلة والاستبيان، فتعتبر المقابلة نوعا من الاستبيان الشفهي ولذا يشيع استخدامه مع الاستبيان حيث يكون للاستبيان صلة وثيقة بأراء الأفراد نحو موضوع معين.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

5-1 تقنية المقابلة:

تعرف بأنها محادثة وهادفة أو أنها موجهة، هدفها استشارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي ولهذا فهي تتنوع بتنوع استخدامه وأساليبها.

لقد تم الاعتماد على المقابلة كأداة مع بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات الجهة الشرقية لولاية برج بوعريريج، وترمي هذه المقابلة إلى توجيه (10) أسئلة ذات صيغة محكمة وهادفة.

5-2- تقنية الاستبيان:

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة للبحث بهدف جمع أقصى عدد من الآراء والأفكار حول موضوع الدراسة وذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقيق من الفرضيات المقترحة كطول مؤقتة، ويعتبر الاستبيان من بين الأدوات الكثيرة الاستعمال في العلوم النفسية والاجتماعية والرياضية، حيث قام الباحث بصياغة استمارة الاستبيان صياغة تقدم الأهداف المسطرة بخط واضح ومفهوم، وقد استعنا في صياغته على الزملاء في الدراسة وكذا أساتذتنا الكرام من معهد التربية البدنية والرياضية

6- تحديد شكل الأسئلة :

هي تلك التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقاً وتحديد هذه الإجابات على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث، وتتضمن إجابة المستجوب من البحث الإجابة التي يراها تنطبق عليه.

6-1- الأسئلة المفتوحة :

تعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة عليها دون تحديد، حيث تكون له كامل الحرية في تقديم أي معلومة يراها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها، أو أغراضها وهي تقيدها في جمع أكبر عدد ممكن من الآراء في مجتمع البحث حول الموضوع.

6-2- الأسئلة النصف مفتوحة :

تكون مجموعة من الأسئلة منها مغلقة تتطلب من المجيب اختيار الإجابة المناسبة لها، ومجموعة أخرى من الأسئلة المفتوحة أو للمجيب الحرية في الإجابة.

6-3- الأسئلة المغلقة :

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابة المحتملة لكل سؤال ويطلب من المجيب اختيار أحدها أو أكثر أي أن يقيد أثناء الإجابة ولا يعطيه الحرية في الإجابة من عنده¹.

7- العمليات الإحصائية :

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائي مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعي أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكن الاعتماد على الملاحظات، ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة

تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكنا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية... الخ. وبالتالي استخدمنا في بحثنا هذا التقنية الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية: حيث استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع العبارات وفي جميع النقاط المتحصل عليها، وهذا بعد جمع تكرارات كل منها.

فطريقة حساب النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) تكون كما يلي:

م: النسبة المئوية

س: عدد التكرارات

ع: المجموع الكلي

$$م\% = \frac{س \times 100}{ع}$$

8- صدق وثبات الاستبيان :

صدق الاستبيان:

حيث يعتبر صدق الاختبار شرطا أساسيا للاختبار الناجح والفعال ونقصد بصدق الاختبار الذي وضع من أجله، وهذا يمكن تفسيره على أنه الاستعمال في البحوث العلمية للتوصل إلى نتائج لها دلالة معنوية أي استعملت من طرف باحثين لدراسة نفس المتغيرات لكن في ظروف مغايرة.

فيه عرضنا الصورة الأولية للمقياس على الأستاذ المشرف أولاً، ثم على خمسة محكمين ذوي خبرة في التخصص، وقد طلب منهم تحكيم الاستبيان من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف التي وضعت من أجلها، ومدى ارتباط العبارات بالمحور الذي تدرج تحته، ومدى دقة العبارات لغوياً، ومدى صلاحيتها للتطبيق، وما إذا كان هناك اقتراحات لتعديل صياغة أي من الفقرات والمحاور .

وبعد جمع الاستبيان والاطلاع على ملاحظات المحكمين، تم الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم التي قد زودت الباحث حول صياغة بعض العبارات ومناسبتها لأهداف الدراسة من حيث انتمائها للمحور الذي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

يتضمنها، كما تم الأخذ باقتراح اقتصار عدد العبارات إلى (18) عبارة بعد أن كانت في الأصل مكونة من (30) عبارة موزعة على ثلاث محاور هي: القدرات البدنية، الأداء الحركي، التوافق البدني الحركي. ثم عرض الاستبيان في صورته النهائية على نفس المحكمين، في حين بلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم 95%، هذا مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري. وبالتالي تم التأكد بأن هذا المقياس صالح للقياس ما أعد لأجله.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث المتبعة من بين أهم الفصول في هذه الدراسة، فكان يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، كونه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قد تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل نتائج الاستبيان :

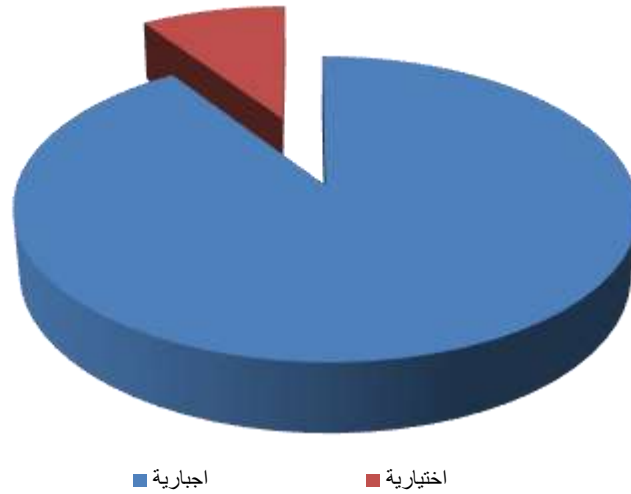
العبرة 01 : ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف منه: معرفة مكانة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول 02: يوضح ماذا تمثل حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ؟

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
اجبارية	410	90.70%
اختيارية	42	9.30%
المجموع	452	100%

الشكل 01 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 02



عرض وتحليل : من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 02 نلاحظ أن نسبة (90.70%) من أفراد العينة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية اجبارية حين أن نسبة (9.30%) من أفراد العينة يعتبرونها اختيارية .

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 02 أن حصة التربية البدنية اجبارية على التلاميذ.

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

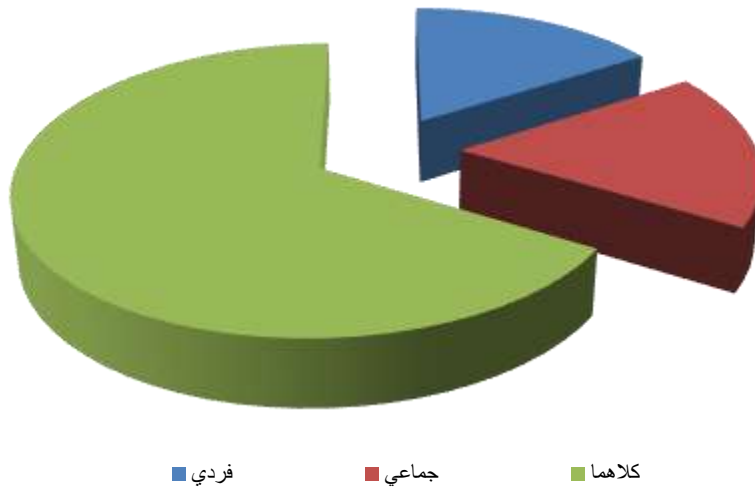
العبارة 02: ما هو النشاط البدني الذي تحب أن تمارسه؟

الهدف منه: معرفة النشاطات المفضلة لتحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الاثانوي.

الجدول 03 يوضح معرفة النشاطات المفضلة لتحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الاثانوي.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
فردى	72	15.93%
جماعى	80	17.70%
كلاهما	300	66.37%
المجموع	452	100%

الشكل 02 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 30



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 04 أن نسبة (66.37%) يفضلون ممارسة النشاطات الفردية والجماعية معا بينما نسبة (17.70%) يفضلون ممارسة النشاطات الجماعية في حين أن نسبة (15.93%) يفضلون النشاطات الفردية .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 04 أن النشاطات التي يجب أن يمارسها تلاميذ الطور الثانوي من أجل تحسين اللياقة البدنية هي النشاطات الفردية والجماعية معا.

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

العبارة 03: هل تعتبرون النشاطات الرياضية البدنية عاملا أساسيا؟
الهدف منه: معرفة دور النشاطات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي.

الجدول 04 يوضح دور النشاطات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90.49%	409	تحسين اللياقة البدنية
6.64%	30	التخلص من التعب
2.87%	13	شيء آخر
100%	452	المجموع

الشكل 03 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 04



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول 05 أن نسبة (90.49%) من مجموع العينة يرون أن للنشاطات البدنية عاملا في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي بينما نسبة (6.64%) من مجموع العينة يعتبرون النشاطات البدنية الرياضية عاملا أساسيا في التخلص من التعب في حين أن نسبة (2.87%) من مجموع العينة يرجعوه الى أشياء أخرى.

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 05 اعتبار النشاط البدني الرياضي بمثابة العامل الأساسي والدور الفعال في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

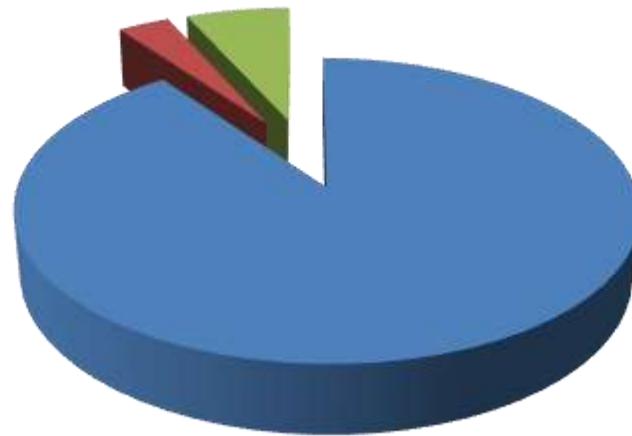
الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

العبارة 04: رتب حسب معرفتك دور النشاط البدني والرياضي في .
الهدف منه: معرفة الأهمية التي يلعبها النشاط البدني لدى التلاميذ.

الجدول 05 يوضح الأهمية التي يلعبها النشاط البدني لدى التلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
تحسين اللياقة البدنية	407	%90.04
تحسين الظروف الصحية	15	%3.32
الترويح عن النفس	30	%6.64
المجموع	452	%100

الشكل 04 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 05



■ تحسين اللياقة البدنية ■ تحسين الظروف الصحية ■ الترويح عن النفس

عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 06 أن نسبة (90.04%) من مجموع العينة يرون أن النشاط البدني الرياضي يحسن اللياقة البدنية في حين أن نسبة (3.32%) من مجموع العينة يرون أنه تحسين للظروف الصحية بينما نسبة (6.64%) من مجموع العينة يرون أنه ترويح عن النفس .
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 06 أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تحسين اللياقة البدنية لدى التلاميذ وكذلك أعطوا أهمية لتحسين الظروف الصحية وكذا الترويح عن النفس وهذا من خلال معارفهم وأرائهم لدور النشاط البدني الرياضي .

العبارة 05: كيف تجد نفسك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الهدف منه: معرفة شعور التلاميذ وأحاسيسهم بعد ممارسة النشاط البدني .

الجدول 06 يوضح شعور التلاميذ وأحاسيسهم بعد ممارسة النشاط البدني.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
أكثر حيوية	22	4.87%
مرتاح البال	22	4.87%
كلاهما	408	90.26%
المجموع	452	100%

الشكل 05 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 06



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 07 أن نسبة (90.26%) من أفراد العينة يجدون أنفسهم مرتاحي البال وأكثر حوية معا بينما نسبة (4.87%) يجدون أنفسهم أكثر حيوية وكذلك نسبة (4.87%) من أفراد العينة يجدون أنفسهم مرتاحي البال.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 07 أن معظم التلاميذ يجدون أنفسهم مرتاحي البال و أكثر حيوية معا.

العبارة 06 : هل ترى أن ممارسة النشاط البدني داخل مؤسستك ؟

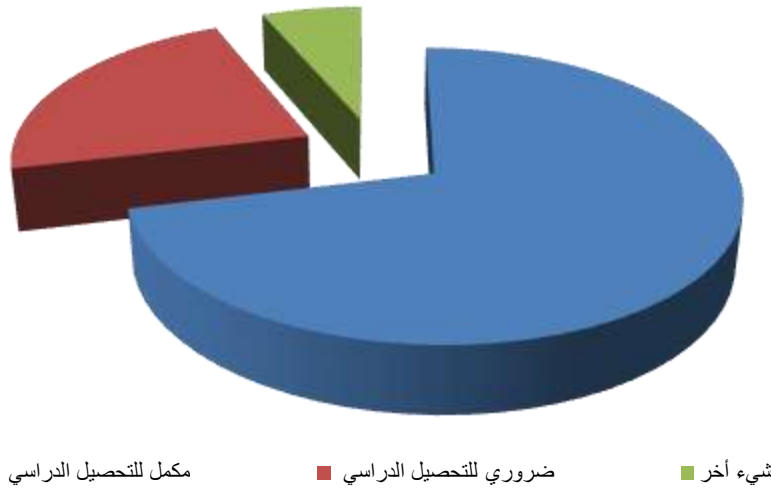
الهدف منه : معرفة مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة .

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول 07 : يوضح مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة .

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
%71.24	322	مكمل لتحصيلك العلمي
%22.35	101	ضروري لتحصيلك العلمي
%6.41	29	شيء آخر
%100	452	المجموع

الشكل 06 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 07



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 18 أن نسبة (71.24%)

من أفراد العينة يعتبرون أن ممارسة النشاط البدني والرياضي مكمل للتحصيل العلمي بينما نسبة

(6.41%) من مجموع العينة يعتبرونها ضرورية للتحصيل العلمي بينما نسبة (22.35%) يعتبرونها

شيء آخر

الاستنتاج: نرى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لها دور وتأثير ايجابي حيث أنها مكملة وضرورية

للتحصيل العلمي .

العبارة 07: ما هو الحجم الساعي لممارسة النشاط البدني الرياضي خلال الاسبوع في مؤسستك؟

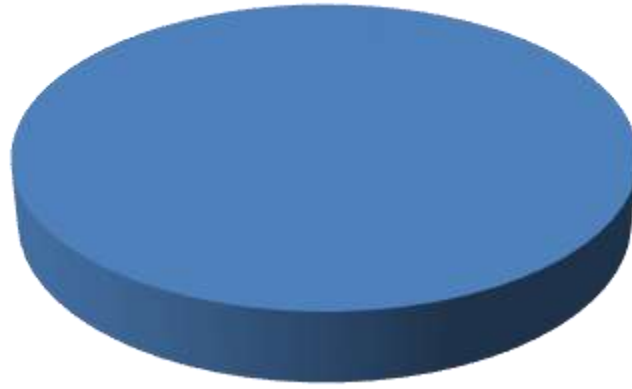
الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الهدف منه: معرفة عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ النشاط البدني الرياضي خلال الاسبوع.

الجدول 08 يوضح عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ النشاط البدني الرياضي خلال الاسبوع.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
يمارس مرة	452	%100
يمارس مرتين	00	%00
لا يمارس	00	%00
المجموع	452	%100

الشكل 07 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 08



يمارس مرة ■ يمارس مرتين ■ لا يمارس

عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 08 أن نسبة (100%) من مجموع العينة أكدوا أنهم يمارسون النشاط البدني مرة واحدة خلال الاسبوع في مؤسساتهم .
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 08 أن ممارسة النشاط البدني في المؤسسات التعليمية سمارس بشكل منظم وفق البرنامج المسطر من الوزارة ولمرة واحدة في الاسبوع .

العبارة 08 : هل تشارك في دورات رياضية تقام في مؤسستك ؟

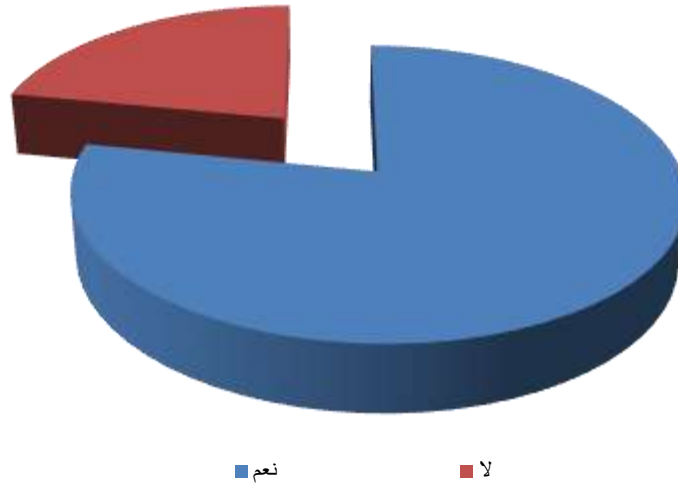
الهدف منه : معرفة ما اذا كانت هناك مشاركة ومساهمة في منافسات رياضية .

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول 09 يوضح اذا كانت هناك مشاركة ومساهمة في منافسات رياضية .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	353	%78.10
لا	99	%21.90
المجموع	452	%100

الشكل 08 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 09



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 09 أن نسبة (78.10%) من أفراد العينة يشاركون في منافسات رياضية تقام في مدارسهم بينما (21.90%) من أفراد العينة لا يشاركون

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 09 أن هناك اهتمام بالمشاركة في مسابقات ودورات داخل المؤسسة .

العبرة 09 : هل ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة دائمة يسمح لك باكتساب لياقة بدنية ؟

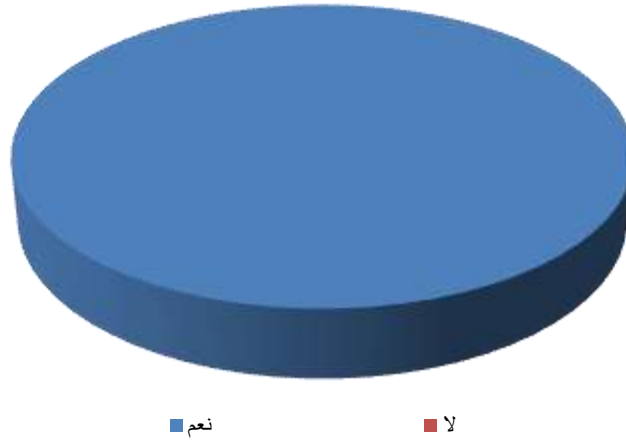
الهدف منه : معرفة مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي المتواصل في السماح لتحضير بدني لائق لاكتساب لياقة عالية .

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول 10 يوضح مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي المتواصل في السماح لتحضير بدني لائق لاكتساب لياقة عالية .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	452	%100
لا	00	%00
المجموع	452	%100

الشكل 09 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 10



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 10 أن نسبة (100%) من مجموع العينة أكدوا أن النشاطات البدنية والرياضية المتواصلة تؤدي الى اكتساب اللياقة البدنية .
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 10 أن ممارسة النشاط البدني بصفة دائمة ومتواصلة عند تلاميذ الطور الثانوي تسمح باكتساب لياقة بدنية .

العبارة 10 : هل تمارسون نشاطات رياضية في أحد النوادي ؟

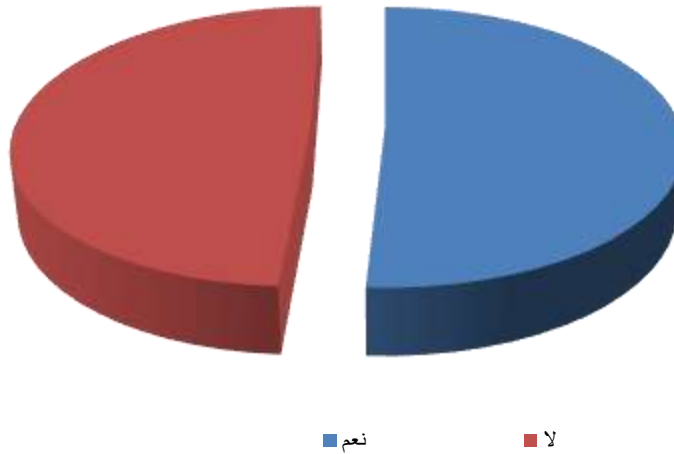
الهدف منه: معرفة مدى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي أو بعضها.

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول 11: يوضح مدى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي أو بعضها.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	230	%50.88
لا	222	%49.12
المجموع	452	%100

الشكل 10 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 11



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 11 أن نسبة (50.88%) من أفراد العينة يمارسون النشاطات الرياضية في أحد النوادي الرياضية بينما (49.12%) من مجموع العينة لا يمارسون النشاطات الرياضية في النوادي .

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 11 أن تلاميذ الطور الثانوي يمارسون النشاطات الرياضية في أحد النوادي وذلك للأهمية التي يلعبها النشاط البدني الرياضي في اعداد وتكوين اللياقة البدنية .

العبارة 11: هل تقومون بتحضيرات بدنية للمنافسات التي تقام بين المدارس التعليمية؟
الهدف منه : معرفة مدى التحضير لهذه الدورات التي تقام بين المدارس التعليمية.

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول 12 يوضح مدى التحضير لهذه الدورات التي تقام بين المدارس التعليمية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	452	%100
لا	00	%00
المجموع	452	%100

الشكل 11 يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 12



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 12 أن نسبة (100%) من مجموع العينة يقومون بتحضيرات .

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 12 أن هناك اهتمام من طرف الأساتذة وذلك بدليل وجود تحضيرات بدنية للمنافسات والدورات المنظمة بين المدارس التعليمية حيث أن هناك تحفيزات قبلية بدون انتظار المنافسة .

العبرة 12 : هل للياقة البدنية دور في تحقيق الفوز أثناء المنافسة ؟

الهدف منه: معرفة دور اللياقة البدنية وعلاقتها بالفوز أثناء المنافسات .

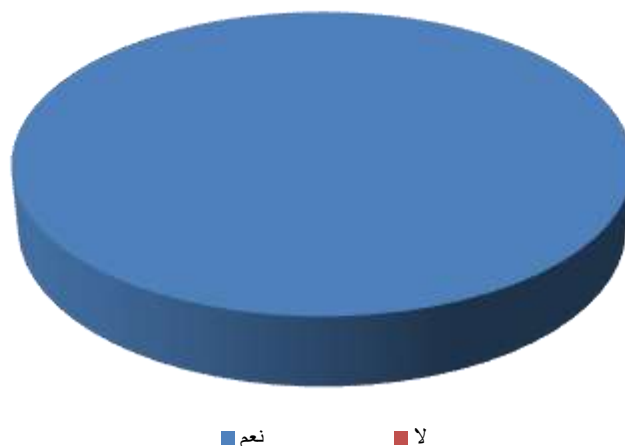
الجدول 13 : يوضح دور اللياقة البدنية وعلاقتها بالفوز أثناء المنافسات.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
---------	---------	----------------

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

100%	452	نعم
00%	00	لا
100%	452	المجموع

الشكل 12 يبين النسبة المئوية للجدول 13



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 13 أن نسبة (100%) من مجموع العينة أكدوا أن للياقة البدنية دور في تحقيق الفوز أثناء المنافسات الرياضية .
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 13 أن الفوز في المباريات ما يكون الا واللياقة البدنية العالية لها دور فيها .

العبارة 13 : هل ترغب في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة ؟

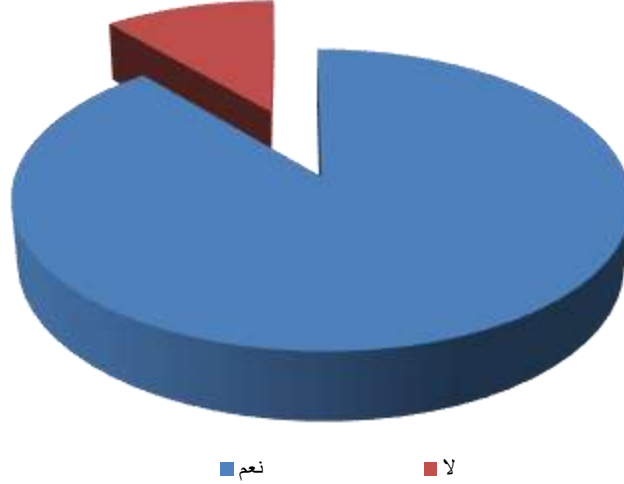
الهدف منه : معرفة مدى ممارسة النشاط البدني والرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي .

الجدول 14 يمثل مدى ممارسة النشاط البدني والرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي.

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
88.94%	402	نعم
11.06%	50	لا
100%	452	المجموع

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل 13 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 14



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 14 أن نسبة (88.96%) من أفراد العينة يرغبون بممارسة النشاطات الرياضية خارج أوقات الدراسة بينما (11.04%) من مجموع العينة لا يرغبون بممارسة النشاطات الرياضية خارج أوقات الدراسة وكانت فئة البنات غالباً .
الاستنتاج: نستنتج أن معظم التلاميذ يرغبون بممارسة النشاطات الرياضية خارج أوقات الدراسة بشكل كبير .

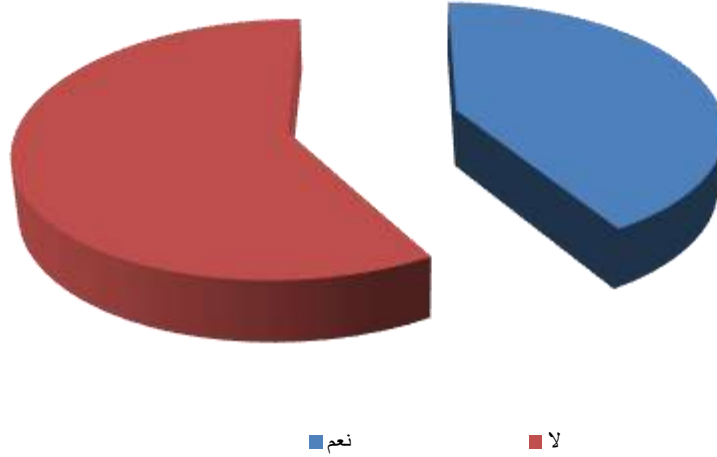
العبارة 14: هل هناك علاقة بين التوافق الحركي والأداء الحركي؟
الهدف منه: معرفة العلاقة بين التوافق الحركي والأداء الحركي.

الجدول 15 يوضح تأثير الأنشطة البدنية على سيرورة النشاطات الدراسية للتلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	320	70.80%
لا	132	29.20%
المجموع	452	100%

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل 14 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 15



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 15 أن نسبة (70.80%) من مجموع العينة أكدوا أن هناك علاقة بين التوافق الحركي والأداء الحركي بينما نسبة (29.20%) من العينة يرون انها لا توجد علاقة بينهم.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 15 أن هناك علاقة بين التوافق الحركي والأداء الحركي

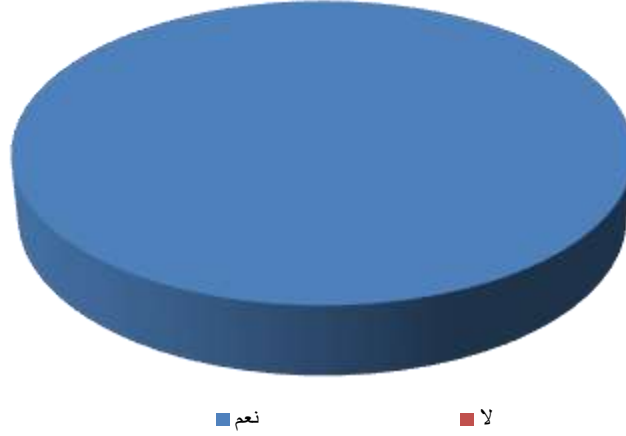
العبارة 15: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدكم في رفع مستوى تحصيلكم الدراسي؟
الهدف منه : معرفة ما اذا كان النشاط البدني الرياضي يساعد في رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الجدول 16 يوضح ما اذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
100%	452	نعم
00%	00	لا
100%	452	المجموع

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل 15 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 16



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 16 أن نسبة (100%) من مجموع العينة أكدوا أن ممارسة النشاط البدني يرفع من مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ .
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 16 أن ممارسة النشاط البدني يرفع من مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ .

العبارة 16 : هل يساعد النشاط البدني في تنمية شخصيتك ؟

الهدف منه : معرفة مدى مساهمة النشاط البدني في تطوير ذاتية الانسان .

الجدول 17 يوضح مدى مساهمة النشاط البدني في تطوير ذاتية الانسان .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	452	نعم
00%	00	لا
100%	452	المجموع

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل 16 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 17



عرض وتحليل : نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 17 أن نسبة (100%) من مجموع العينة أكدوا أن النشاط البدني يساهم في تنمية شخصية التلميذ.
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 17 أن النشاط البدني يساهم بشكل كبير في تنمية شخصية التلميذ.

العبارة 17 : هل النشاط البدني والرياضي يساعد التلميذ على التخلص من؟

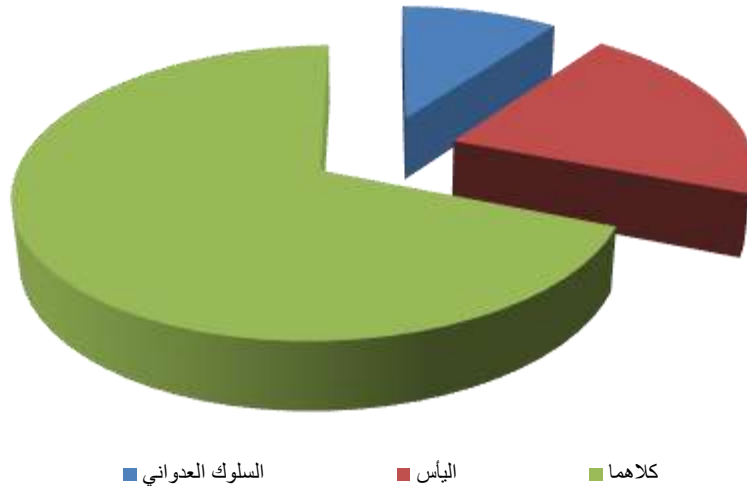
الهدف منه : معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على السمات الشخصية.

الجدول 18: يمثل تأثير النشاط البدني والرياضي على السمات الشخصية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
السلوك العدواني	05	%10.10
اليأس	13	%20.88
كلاهما	434	%69.02
المجموع	452	%100

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل 17 يمثل النسب المئوية لنتائج الجدول 18



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 19 أن نسبة (69.02%) يرون أن النشاط البدني الرياضي يساعد على التخلص من السلوك العدواني واليأس في ان واحد بينما نسبة (2.88%) من مجموع العينة يرون التخلص من اليأس و نسبة (1.10%) يرون أنه تخلص من السلوك العدواني .

الاستنتاج: نرى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد على التخلص من السلوك العدواني واليأس معا.

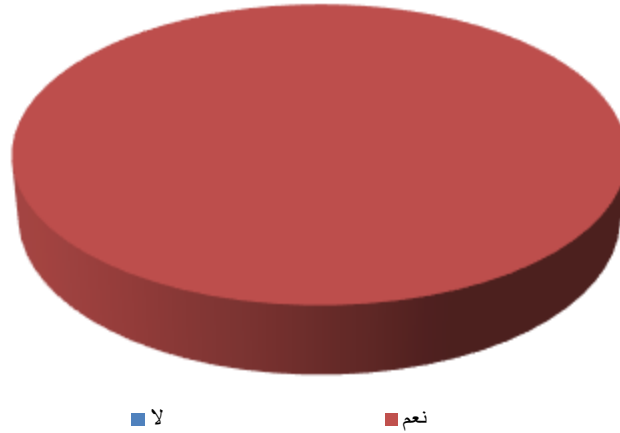
العبارة 18 : هل هناك اهتمام بالرياضة عامة من طرفكم ؟

الهدف منه : معرفة ما اذا كان هناك اهتمام بالرياضة عامة من طرف التلاميذ.

الجدول 19 يوضح ما اذا كان هناك اهتمام بالرياضة عامة من طرف التلاميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
00%	00	نعم
100%	452	لا
100%	452	المجموع

الشكل 18 يمثل النسبة المئوية لنتائج الجدول 19



عرض وتحليل: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 03 ان نسبة (100%) من العينة لهم اهتمام بالرياضة.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المبينة في الجدول 03 أن هناك اهتمام بالرياضة عامة من طرف التلاميذ.

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال التحقيق من صحة الفرضية الأولى للبحث التي افترضنا فيها على أن النشاط البدني الرياضي عامل أساسي في تحسين القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي وانطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول (11، 12، 13، 14) المتعلق بالأسئلة (3-4-5-6) فيما يخص الاستبيان الموجه للتلاميذ، ومن خلال دراستنا للجانب النظري فيما يخص النشاط البدني الرياضي من حيث المفهوم، والأهداف والخصائص وشروط الممارسة، واهتمام العلماء بالنشاط البدني على اعتباره أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأطوار الثقافة البدنية للإنسان، ومن خلال متابعتنا لتلاميذ الطور الثانوي أثناء ممارستهم لحصص التربية البدنية في الثانويات، وقيامنا باستبيان فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية.

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

إذ أن التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني خلال حصص التربية البدنية لديهم تحسين إيجابي في اللياقة البدنية، فمن خلال النسب المئوية المتحصل عليها يمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي عامل أساسي في تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الطور الثانوي.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال التحقيق من صحة الفرضية الثانية للبحث والتي تمحورت حول " ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الأداء الحركي " وانطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها ومن خلال عرض وتحليل نتائج الجداول (17، 18، 19، 20) المتعلق بالأسئلة (09-10-11-12) فيما يخص الاستبيان الموجه للتلاميذ ومن خلال دراستنا للجانب النظري فيما يخص اللياقة البدنية، من حيث مفهومها وأهميتها وأنواعها ومكوناتها. ومن خلال النتائج المتحصل عليها انطلاقاً من ملاحظتنا لبعض الأنشطة الممارسة أثناء المنافسات والدورات الرياضية باستمرار ومن خلال ممارسة الأنشطة البدنية بصفة دائمة، والقيام بالتحضيرات البدنية للمنافسات الرياضية وقيامنا باستبيان فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية. إذ أن معظم التلاميذ الممارسون للنشاط البدني باستمرار يكتسبون لياقة بدنية عالية. فمن خلال النسب المئوية المتحصل عليها يمكننا القول، أن ممارسة النشاط البدني المتواصل يؤدي إلى اكتساب لياقة بدنية عالية.

3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من أجل التحقيق من صحة الفرضية والتي اقترحناها والتي تنص على " النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين التوافق البدني الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وانطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها من خلال الفرضيتين الأولى والثانية ومن خلال الدراسة الاستطلاعية وكذا نتائج الاستبيان فإننا نستطيع الجزم بصحة هذه الفرضية، إذ أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم في تطوير القدرات البدنية لتلاميذ الطور الثانوي، وتعمل على تنميتها بصورة جيدة. فمن خلال النسب المئوية المتحصل عليها، نجد أن تلاميذ الطور الثانوي تتراوح سنة تتطور قدراتهم البدنية جراء الممارسة الدائمة للأنشطة البدنية الرياضية ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا يمكننا القول إنه تحققت الفرضية الثالثة

الفصل السابع:

الاستنتاجات

والاقتراحات

الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاجات:

في الأخير ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة المعطيات المقدمة في الاستبيان الموجه لتلاميذ الطور الثانوي يظهر لنا جلياً صدق فرضيتنا العامة والتي تنص على أن " النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي فقد تبين وبشكل واضح:

- أن النشاط البدني والرياضي يساهم في اكتساب اللياقة البدنية إضافة إلى دوره الفعال في تحسين هذه اللياقة من خلال الممارسة المتواصلة.

- أهمية النشاط البدني الرياضي في إعداد وتكوين الفرد.

- للنشاط البدني الرياضي دور بالغ الأهمية في اكتساب وتحسين اللياقة البدنية العالية لتلاميذ الطور الثانوي وهذا لأجل أداء الواجبات اليومية بسهولة ومقاومة الإجهاد والإحساس الإيجابي اتجاه الحياة بالإضافة إلى الشعور بالاستمتاع عند المشاركة في أداء الأنشطة الرياضية.

الاقتراحات:

من خلال دراستنا هذه وما جاء فيها من ملاحظات وتحاليل نظرية وعلمية التي كانت تتمحور حول دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية لدى طلاب الثانوي.

ارتأينا في الأخير أن نقدم بعض التوصيات التي نرجو أن تؤخذ بعين الاعتبار والتي تتلخص فيما يلي:

• لقد عالجتنا موضوع بحثنا بإبراز دور النشاط البدني الرياضي، ونحبب أن تكون ممارسة هذا النشاط بصفة متواصلة، وذلك لتمكين تلاميذ اليوم من اكتساب لياقة بدنية عالية ليصبحوا رجال الغد.

• الاهتمام والاعتناء بالنشاط البدني الرياضي وبحرص على الممارسة الدائمة وذلك من أجل اكتساب اللياقة البدنية الحركية.

• تقوية البرامج الرياضية وذلك بالتكوين خاصة على اللياقة البدنية والأساليب المنتهجة من أجل المحافظة على هذه اللياقة.

• ضرورة توفير الوسائل والتجهيزات الرياضية في جميع المؤسسات التعليمية خاصة الثانويات وذلك لتسهيل السير الحسن لممارسة النشاطات الرياضية.

• زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية لإعطاء فرصة أكبر لممارسة التلاميذ للنشاط البدني.

• المتابعة والتقييم لأداء النشاط الرياضي.

الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات

- تدعيم التنظيمات المتعلقة بالنشاطات الرياضية (المنافسات) وإصلاح البرامج الرياضية.
- إعطاء اهتمام أكبر للرياضة المدرسية.
- تحفيز التلاميذ على الممارسة والاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك بتشجيعهم وإبراز القيمة الحقيقية للحصة، والرفع من معامل هذه المادة.
- على الاسرة الا تقف كعائق امام ميول أبنائهم لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وانما عليها استغلال هذا الميل استغلالا حسنا لأنه يخدم مصلحة أبنائها.
- الاهتمام بانشغالات الأساتذة وحل مشاكلهم من اجل تقديم مردودا حسن لان ذلك يعود بالفائدة للتلاميذ وبالمجتمع خاصة.

خاتمة

خاتمة

من خلال عرض الجانب النظري وكذا الجانب التطبيقي الذي يتمثل أساسا في الاستبيان الموجه للتلاميذ حول موضوع بحثنا الذي يتمحور حول دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي تبين لنا صدق فرضيتنا العامة والفرضيات الجزئية لنكشف الستار على الدور الفعال في النشاط البدني الرياضي. وتطرقنا الى دوره الفعال والأساسي في تحسين اللياقة البدنية الفعالة اضافة الى الممارسة الدائمة والفعالة في المحافظة على هذه اللياقة المكتسبة كل هذا من أجل تقديم أعمال تحقق أهداف جيل الغد.

فالحمد لله الذي وفقنا لإتمام بحثنا هذا آمليين أن يكون مشكاة تسيير سبيل الباحثين بعدنا لإتمام ما نقص منه وتزويده بطرق وأساليب جديدة

كما نتمنى اننا تطرقنا الى موضوع حساس يهم فئة خاصة من المجتمع الا وهي المراهقين.

قائمة
المصادر
والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- اخلاص محمد عبد الحفيظ، دكتور مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.
- 2- احمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، 1979م.
- 3- ابراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني والرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998م.
- 4- أبو علاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 5- أسامة راتب: الرياضة، المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008 م.
- 6- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977م.
- 7- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 8- أمين نور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م .
- 9- أمين نور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة: الكويت، 1996م.
- 10- بهاء الدين ابراهيم سلامة: بيولوجيا الرياضة والإدراك الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م.
- 11- بوفلجة غياث: التربية ومتطلباتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
- 12- بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000م.
- 13- بسطويسى احمد: اسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1996م.
- 14- بسطويسى احمد، عباس احمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، بغداد، 1984م
- 15- حلمي علي: رعاية الشباب بالتربية القومية والرياضية، دار القوامية للطباعة، 1966م.
- 16- حامد عبد السلام: المفاهيم اللغوية عند الأطفال أسسها مهاراتها تدريسها تقويمها، دار المسيرة للطباعة والنشر، 1999م.
- 17- حنفي محمود مختار: واقع التحضير البدني على مستوى لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1985 م.
- 18- خطاب عادل محمد: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965م.

- 19- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، 2004م
- 20- ساري أحمد حمدان، م نورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، عمان، ط1، 2001م.
- 21- شاكر فرهود: علم التدريب الرياضي، الكويت، 1998م.
- 22- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1982م.
- 23- عبد المجيد ابراهيم: اللياقة والرياضة للجميع، ط1، عمان 2001م.
- 24- علي المنصور: الرياضة والمجتمع، ط1، القاهرة، 1980م.
- 25- على يحي المنصور: الثقافة والرياضة، جزء الأول، ط1، 1997م.
- 26- علي يحي المنصور: المكونات النفسية للتفوق الرياضي، كلية التربية البدنية الرياضية، الاسكندرية، 1978م.
- 27- عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم ناشرون، 1994م.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1999م.
- عبد المنعم حنفي: موسوعة الطب النفسي: مكتبة مدبولي، 1998م.
- 28- كمال درويش، محمد صبحي حسانين: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984م.
- 29- فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1992م.
- 30- كمال درويش، أمين أنور الخولي: أصول الترويح، وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- 31- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل المراهق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م.
- 32- ليلي يوسف: سيكولوجية اللاعب وتربية الرياضة، ط2، أنجلو مصرية، القاهرة، 1962م.
- 33- ليلي فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2001م .
- 34- محمد حسن العلاوي، سعد جلال: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف القاهرة، 1998م.
- 35- محمد حسن العلاوي، سعد جلال: علم النفس الرياضي، ط6 دار المعارف القاهرة، 1986م.
- 36- محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، 1964م.

- 37- محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، جامعة الاسكندرية، الهيئة العامة للكتاب، 1979م.
- 38- مروان عبد المجيد إبراهيم: اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001م.
- 39- مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر، عمان، 2001.
- 40 - محمود عوض بستوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر، 1992م.
- 41- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجيل للنشر والطباعة والتوزيع، 1998م.
- 42- محمد شفيق زكي، البحث العلمي - الخطوات والمنهج لإعداد البحوث_، المكتب الجامعي، مصر، 1985،
- 43- ناصر ثابت: اضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984م.

قائمة المصادر والمراجع باللغة الفرنسية:

- 44- jurgen weineck:biologie de sport,france,1996.
- 45- Gugnwei neek, Manuel de entraînements ed, vigot, France, 1986.
- 46-Gurgen weinech, Biologie de sport, edition vignot, mai 1996.

المذكرات:

- 47- جدو علي، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، دور النشاط البدني في تحسين اللياقة البدنية لدى اعوان الحماية المدنية، معهد التربية البدنية الرياضية، الجزائر، 2009م.
- 48- مراد حجاج، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، دور النشاط البدني في تحسين اللياقة البدنية لدى افراد الدرك الوطني، معهد التربية البدنية، 2010م.
- 49- بن جدو رياض، مذكرة لنيل شهادة الماستر، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي أثناء الحصة ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، معهد التربية البدنية، 2017م.

مواقع الانترنت:

- <http://www.zlyzseer.net>.
- <http://www.litheda.gov.sa/forum>.
- <http://www.google.fr/forume/sport>.

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى

اخي التلميذ:

في إطار البحث العلمي والميداني الذي نقوم به الخاص بمذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، يشرفنا ان نتوجه اليكم بهذه الأسئلة والتي نرجو منكم الإجابة عليها بكل صراحة وشفافية ووضوح وبتجاوبكم وتعاونكم معنا خير سند لنجاح هذا البحث وتحقيق الاهداف المسطرة .

اشراف الأستاذ:

د/ بن ميصرة عبد الرحمان

اعداد الطالب :

تريرات محسن

بونابي سيف الدين

مع خالص الشكر والتقدير

ملاحظة:

نرجو وضع علامة (x) على الإجابة المختارة

الملاحق

الملاحق:

المحور الأول: القدرات البدنية

عبارة 01:

- ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

- إجبارية اختيارية

عبارة 02:

- ما هو النشاط البدني الذي تحب أن تمارسه؟

- فردي
 جماعي
 كلاهما

عبارة 03:

- هل تعتبرون النشاطات الرياضية البدنية عاملاً أساسياً في؟

- تحسين اللياقة البدنية
 التخلص من التعب
 شيء أخرى

عبارة 04:

- رتب حسب معرفتك دور النشاط البدني والرياضي.

- تحسين الظروف الصحية
 الترويح عن النفس
 تحسين اللياقة البدنية

عبارة 05:

- كيف تجد نفسك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

- أكثر حيوية
 مرتاح البال
 كلاهما

عبارة 06:

- هل ترى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل مؤسستك؟

- مكمل لتحصيلك العلمي
 ضروري لتحصيلك العلمي
 شيء آخر

المحور الثاني : الأداء الحركي

عبارة 07:

- ما هو الحجم الساعي في ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال الأسبوع في مؤسستك؟
- يمارس مرة
 يمارس مرتين
 لا يمارس

عبارة 08:

- هل تشارك في دورات رياضية تقام في مؤسستك؟

نعم لا

عبارة 09:

- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي بصفة دائمة يسمح لكم باكتساب لياقة بدنية؟

نعم لا

عبارة 10:

- هل تمارسون نشاطات رياضية في أحد النوادي؟

نعم لا

عبارة 11:

- هل تقومون بتحضيرات بدنية للمنافسات التي تقام بين المدارس؟

نعم لا

عبارة 12:

- هل للياقة البدنية دور في تحقيق الفوز أثناء المنافسات الرياضية؟

نعم لا

المحور الثالث : التوافق البدني الحركي

عبارة 13:

- هل ترغب في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة؟

نعم لا

عبارة 14:

- هل هناك علاقة بين التوافق الحركي والأداء الحركي؟

نعم لا

عبارة 15:

- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدكم في رفع مستوى تحصيلكم العلمي؟

نعم لا

عبارة 16:

- هل يساهم النشاط البدني في تنمية شخصيتك؟

نعم لا

عبارة 17:

- هل النشاط البدني والرياضي يساعد التلميذ على التخلص من؟

السلوك العدواني اليأس كلاهما

عبارة 18:

- هل هناك اهتمام بالرياضة عامة من طرفكم؟

نعم لا