

جامعة الجزائر 03

معهد التربية البدنية و الرياضية

سيدي عبد الله

رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج التربية البدنية

و الرياضية

إختصاص : النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي

تحت عنوان :

دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ  
المرحلة الثانوية

(بحث مسحي أجري على بعض ثانويات ولاية - تيارت-)

تحت إشراف :

أ.د حريتي حكيم

من إعداد الطالب :

العربي محمد

لجنة المناقشة :

رئيسا - د . خلفوني

مقررا - أ.د حريتي حكيم

عضوا - د . بلونيس

عضوا - د . بن زيادة

السنة الجامعية 2015/2014

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	الشكر و التقدير
قائمة المحتويات	
ج	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
02	1- مقدمات
05	2- إشكالية البحث
03	3- التساؤلات
04	4- الفرضيات
08	5- أهداف البحث
09	6- مصطلحات البحث
11	7- أسباب إختيار الموضوع
11	8- أهمية البحث
13	9- الدراسات و البحوث السابقة
13	9-1- العربية
15	9-2- الأجنبية
الباب الأول : الدراسة النظرية	
18	مدخل الدراسة النظرية
الفصل الأول : التربية العمة و التربية البدنية	
21	مقدمة
22	1- مفهوم التربية
23	2- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين

24	3- أهداف التربية
25	4- أغراض التربية
26	5- العوامل المؤثرة في التربية
28	6- التربية البدنية و الرياضية
28	6-1- مفهوم التربية البدنية
30	6-2- مفهوم التربية الرياضية
31	6-3- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
32	6-4- أهداف التربية البدنية و الرياضية
33	6-5- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية
33	6-5-1- الأسس البيولوجية
33	6-5-2- الأسس السيكولوجية
34	6-5-3- الأسس الإجتماعية
35	7- مميزات و خصائص التربية البدنية و الرياضية من خلال المفهوم الجديد
36	8- أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
36	9- أهمية التربية البدنية و الرياضية في التربية العامة
37	10- مظاهر التربية البدنية و الرياضية
37	10-1- مظاهر فردية
37	10-2- مظاهر جماعية
38	11- طبيعة التربية البدنية و الرياضية
38	11-1- كنظام تربوي
39	11-2- كمهنة
39	11-3- كبرامج
39	12- المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية و الرياضية
41	13- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية
44	خاتمة

الفصل الثاني : أستاذ التربية البدنية و الرياضية	
46	مقدمة
47	1- تعريف أستاذ التربية البدنية و الرياضية
48	2- طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية
49	3- دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية
52	4- دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تخطيط و إعداد البرامج
54	5- دور المدرس الحديث
55	6- مهام ستاذ التربية البدنية و الرياضية
56	7- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية
56	1-7- الواجبات العامة
56	2-7- الواجبات الخاصة
57	8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الحديثة
57	1-8- مسؤوليات إتجاه المادة التعليمية
58	2-8- مسؤوليات إتجاه التقويم
58	9- إعداد أستاذ التربية البدنية و الرياضية
59	10- مكانة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية
60	11- صفات و خصائص أستاذ التربية البدنية و الرياضية
60	1- التعليم
60	2- سلامة الجسم من العيوب
60	3- النظافة
61	4- الروح المعنوية
61	5- النظام
65	12- العوائق و العراقيل التي قد تواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضية
65	1- الجوانب الإدارية
66	2- الجوانب الفني
66	3- الجوانب المنهجية
66	4- الجوانب الخاصة بالتلميذ

66	5- الجوانب الخاصة بالإمكانيات
67	خاتمة
الفصل الثالث: المرحلة العمرية (المراهقة)	
69	مقدمة
70	1- مفهوم المراهقة
72	2- تعريف المراهقة
73	3- التعريف النفسي
74	4- النظريات المفسر للمراهقة
74	1-4- النظرية النفسية
74	2-4- النظرية البيولوجية
74	3-4- النظرية الإقتصادية
75	4-4- النظرية الأنتروبولوجية الثقافية
75	5- أهمية مرحلة المراهقة
76	6- مراحل المراهقة
76	1-6- المراهقة المبكرة
76	2-6- المراهقة الوسطى
77	3-6- المراهقة المتأخرة
77	7- أنواع المراهقة
77	1-7- المراهقة المتكيفة (السوية)
78	2-7- المراهقة المنطوية (الإنسحابية)
78	3-7- المراهقة العدوانية
79	4-7- المراهقة المنحرفة (الجانحة)
79	8- خصائص و مميزات النمو في مرحلة المراهقة
79	1- النمو الجسمي
80	2- النمو الحركي
81	3- النمو العقلي
82	4- الخصائص الإنفعالية

83	5- النمو الإجتماعي
83	6- النمو الأخلاقي
84	9- حاجيات و متطلبات المراهقة
87	10- أهمية ممارسة النشاط البدني للمراهق
87	11- مشكلات المراهقة
88	1- المشاكل النفسية
88	2- المشاكل الغجتماعية
88	2-1- الأسرة
89	2-2- المدرسة
89	2-3- المجتمع
89	3- مشاكل إنفعالية
89	4- مشاكل صحية
89	5- مشاكل جنسية
90	12- الحيل الدفاعية الشائعة في المراهقة
90	1- التقمص 56
	3
90	2- الإستغراق في الخيال و أحلام اليقظة
91	3- الإنعزال و الإنطواء
91	4- المبالغة في المثالية
91	5- النشاط الزائد
92	13- دور حصة التربية البدنية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق
93	خاتمة
الفصل الرابع : البعد الوقائي الصحي	
95	مقدمة
96	1- تعريف الصحة
98	2- تعريف التربية الصحية
99	3- الوعي الصحي
102	4- مجالات الوعي الصحي

105	5- دور مدرس التربية الرياضية نحو الإرتقاء بالمستوى الصحي للتلاميذ
106	6- العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية الصحية
107	7- أعراض الصحة المدرسية
109	8- أهداف التربية الصحية
110	9- أساليب التربية الصحية
111	1- إثارة الوعي بالمشكلات الصحية
112	2- اللعب
113	3- طريقة الربط
113	4- أسلوب حل المشكلات
114	5- إستخدام التكنولوجيا الحديثة
115	خاتمة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
117	مقدمة
الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية	
119	مقدمة
120	1- الصدق
120	2- الصدق الظاهري
130	3- عينة الدراسة الإستطلاعية
130	4- حساب المعاملات العلمية للإستبيان
130	4-1- الصدق
131	4-2- الثبات
133	4-3- الموضوعية
134	5- طريقة تقييم الإستبيان
135	خاتمة
الفصل الثاني : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
137	مقدمة
138	1- منهج البحث

138	2- مجتمع و عينة الدراسة
140	3- مجالات البحث
140	3-1- المجال البشري
140	3-2- المجال الزمني
141	3-3- المجال المكاني
141	4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
141	4-1- المتغير المستقل
141	4-2- المتغير التابع
141	5- أدوات البحث
142	5-1- الدراسة البيلوغرافية
142	5-2- الإستبيان
142	5-3- الوسائل الإحصائية
142	5-3-1- المتوسط الحسابي
143	5-3-2- الإنحراف المعياري
143	5-3-3- معامل بيرسون
144	5-3-4- النسبة المئوية
144	5-3-5- الصدق الذاتي
144	5-3-6- تحليل التباين فيشر
145	6- صعوبات البحث
146	خاتمة
الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
147	مقدمة
148	1- عرض و مناقشة النتائج
158	3- مناقشة فرضيات البحث
161	4- الإستنتاجات
162	5- الخلاصة العامة
164	6- التوصيات و الإقتراحات



## - مقدمة:

تتميز المنظومة التربوية في الجزائر بتقسيم حسب المراحل العمرية، بدءاً بالتعليم التحضيري الذي صار في السنوات الأخيرة إجبارياً، ثم التعليم الابتدائي لكل طفل بلغ ست سنوات، مروراً بالتعليم المتوسط، وصولاً في الأخير إلى المرحلة الثانوية والتي تعتبر كنتويج لمسار دراسي دام حوالي إثني عشر سنة من الكد و الجهد. كما يتميز النجاح في هذه المرحلة بملح خروج يتمثل في نيل شهادة البكالوريا، و ذلك بتظافر و تكامل جميع المواد، كل مادة و ما تقدمه من رصيد فكري، أدبي أخلاقي و غيرها...

و من بين هذه المواد التربية البدنية و الرياضية و لعل ما تتسم به أنها تقدم فوائد مختلفة للتلميذ بالإضافة إلى الجانب البدني الرياضي قد تسهم المادة في تنمية العديد من جوانب شخصية التلميذ. و ذلك لصلتها بالطب و العلوم البيوطبية التي أحرزت تقدماً مدهشاً في عصرنا الحالي، خاصة فيما تعلق بالتشخيص و العلاج. لكن لم يمنع ذلك من ظهور أمراض جديدة أو ما يصطلح عليه أمراض العصر و تعرف كذلك بإسم أمراض قلة الحركة.

و بإعتبار الرياضة وسيلة فعالة للتربية و تعديل السلوك، إضافة إلى كونها ضرورية لإكتساب الصحة و اللياقة البدنية و بالتالي التقليل من تكاليف العلاج. أمكن القول أن التربية البدنية بصفة خاصة هي وسيلة لإعداد الشباب ليصبحوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم و الذود عن أوطانهم. من هذا المنطلق إهتمت دول العالم بالرياضة و من بينها الجزائر. و لعل أكبر دليل على ذلك هو إجبارية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الأطوار التعليمية الثلاث. و لا يستثنى من هذا القرار إلا التلاميذ الحاصلين على الإعفاء و المقدم من قبل وحدات الكشف و المتابعة الطبية التابعين لمدرجات التربية. في إشارة قوية على أهمية و إجبارية الممارسة الرياضية دخل المؤسسات التربوية. و ذلك من أجل تكوين فرد قادر، صحيح و منتج يقدم الإضافة لبلده.

و من الثابت علمياً في وقتنا الحاضر أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني معتدل الشدة (على الأقل) وارتفاع اللياقة البدنية للفرد تحمّلان في طياتهما تأثيرات إيجابية على

وظائف الجسم المختلفة، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان. وعلى العكس من ذلك فإن الخمول البدني والركون للراحة يقودان إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء. وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 35% من وفيات أمراض القلب التاجية، و35% من وفيات داء السكري، و32% من وفيات سرطان القولون تعزى للخمول البدني. (منظمة الصحة العالمية، 2010، صفحة 10)

كما يسهم النشاط البدني بدور ملحوظ في الوقاية من العديد من أمراض العصر المزمنة، مثل أمراض القلب التاجية، وداء السكري من النوع الثاني، وفي مكافحة البدانة والتخلص منها، والوقاية من هشاشة العظام. وفي إطار آخر أشارت نظرية التعلم الاجتماعي إلى مقدرة الفرد على إجراء التغيير في السلوك بنجاح يعد عاملا مهما في إتخاذ القرارات الصحية، حيث أكد باندورا في كتابه (نظرية التعلم الاجتماعي 1977) أن توقعات الفرد المتعلقة بمهاراته السلوكية والتي تتبلور في تغييره لسلوكه الصحي تؤدي الى التعامل بنجاح مع ظروف الفرد الصحية (bondura, 1979, pp. 128-141) وهذه العوامل تؤدي الى شعور الفرد بالإتزان والتوافق والتخلص من مسألة التآرجح عند مواجهة المشكلات الصحية وفي الوقت نفسه تعد هذه سبل ناجعة لمعالجة المشكلات الانفعالية والسلوكية (الألوسي، 2001، صفحة 30).

وقد خلصت الكثير من الدراسات إلى أن المعتقدات الصحية تفسر ممارسات الناس للعادات الصحية بشكل جيد فعلى سبيل المثال يساعد على التنبؤ بالممارسات التي تهدف الى وقاية الأسنان والإعتناء بها (Champion,1990)، والحمية للوقاية من السمنة. (محمد، 2005)

ونظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات التعليمية، ومنها دراسة القدومي (القدومي، 2005، الصفحات 223-226) والتي هدفت للتعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية

العربية للكرة الطائرة، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن، وطبق عليها إستبانه قياس الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عاليا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (81%)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما.

وقام (العلي، 2001) بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ومستوى تعليم الأب والأم عند الطالب، ومستوى تحصيله في مادة العلوم على مستوى الثقافة الصحية لديه، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقافة الصحية كان جيدا عند أفراد عينة الدراسة حيث وصل متوسط الإجابة على الاختبار إلى (78.81%)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ومستوى تعليم الأب والأم عند الطالب، ومستوى تحصيل الطالب في مادة العلوم على مستوى الثقافة الصحية عن الطلبة، وأوصت الدراسة بضرورة وجود منهاج مستقل للتربية الصحية في المدارس كباقي المواضيع الدراسية.

كما تكتسب العادات الصحية عادة بتدخل خارجي، كالإستماع إلى محاضرة أو مشاهدة برنامج تلفزيوني و غيرها من العوامل الخارجية، ولعل التعليم أحد هذه العوامل و باعتبار أنه من مهام أستاذ التربية البدنية الحفاظ على صحة التلاميذ و لما لا تحسينها من خلال الممارسة الرياضية أثناء الحصة.

## 2- الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية العامة من حيث أنها تساعد على إعداد الفرد الصالح إعدادا بدنيا و عقليا و إجتماعيا و نفسيا

، لذلك أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا هاما يجب أن تعمل على تحقيقه جميع الدول و نخص بالذكر الجزائر ، كما ينظر إليها جون دوي أنها "أسلوب مناسب لمعيشة الحياة وتعاطيها. وبما أن النشاط البدني و الحركي ضرورة ملحة في وقتنا المعاصر، حيث صارت الحياة تتميز بالخمول و هذا نتيجة للتقدم التكنولوجي و إنتشار وسائل الراحة على نطاق واسع. مما أدى إلى إنخفاض الجهد البدني إلى أدنى مستوياته، و تشير بعض الإحصائيات بأن نسبة الأعمال البدنية و الحركية التي يقوم بها الإنسان إنخفضت من 90% إلى 08% و أصبح الإنسان يقضي ما يقارب 1500 ساعة خاملا.

**"تحركوا من أجل الصحة "** كانت هذه العبارة شعارا لحملة منظمة الصحة العالمية في عام 2003، و التي هدفت إلى توعية الناس حول أهمية ممارسة النشاط البدني و ذلك لمختلف الشرائح العمرية و ما له من أثر إيجابي على الصحة.

كما أن العديد من المنظمات الصحية حول العالم على غرار (المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض و الوقاية منها) و (الجمعية الأمريكية لطب القلب) و(الكلية الأمريكية للطب الرياضي) و (الجمعية الأوروبية لطب القلب) عملت على إصدار توصيات تحث فيها المؤسسات التربوية في مختلف دول العالم على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة.

و بما أن التعليم يعتبر أداة لتحقيق التنمية البشرية و الإجتماعية و الإقتصادية، سارعت العديد من الدول المتقدمة و وجهت إستثماراتها للموارد البشرية. و تعتبر الجزائر من الدول التي تسعى للرقى بتعليمها و منظومتها التربوية. و أحسن دليل على ذلك الزيادة المضطردة التي تعرفها ميزانية القطاع سنويا، كما أن دستور سنة 1963 إعتبر التعليم أساس التنمية. و كون التلميذ يعتبر الحلقة الأهم في العملية التربوية كان لزاما الإهتمام به من جميع النواحي. و لعل ما تقدمه مادة التربية البدنية و الرياضية لا يمكن إنكاره، بحيث تتميز هذه الحصص بجو من المتعة و السرور و الإعتناء بالبدن و النفس. لكن هل يعتبر ذلك كافيا بالنسبة للتلاميذ عامة و تلميذ المرحلة النهائية بصفة خاصة بإعتبارهم إطارات الغد.

كما أشارت بعض الدراسات أن أثر التثقيف الصحي في زيادة الوعي لدى المجتمعات بالمشاكل الصحية و الوقاية منها غير كافي ما لم يترجم إلى سلوك عملي.

وفي دراسة أجراها بولفار (Wilson, 2006) في جامعة كاليفورنيا على سبعة الآلاف شخص من سكان مقاطعة ( ألاميدا Alameda ) توصلت الى أن هناك ستة سلوكيات صحية تحافظ على صحة الإنسان وتعد من السلوكيات التعويضية. وقد كشفت الدراسة التتبعية أن إلتزام أفراد العينة بهذه السلوكيات جميعها أدى إلى زيادة في معدل سنوات العمر بمعدل (11) سنة عن الذين مارسوا ثلاثة منها. (تايلور، 2008، صفحة 124).

و في دراسة(ريكاب) (Recap, 2009, pp. 1-6) التي إستهدفت كيفية مساعدة الشخص في إستعمال نموذج المعتقدات الصحية في حياته للوقاية من الأمراض في برنامج للثقيف الصحي، وقد تلخصت بقائمة للمرشدين ومدى إلتزامهم بالأفكار التطبيقية للمعتقدات الصحية ومنها على سبيل المثال الإستعانة بنشاط أو فعالية ترفع من مستوى الطلبة كونهم عرضة للإصابة بالأمراض ومعرفة مدى إدراك الطالب للأمراض ونتائجها وقسوة الحالة المرضية والشعور بها، والاجراءات التي يتخذها لتجنب الحالة المرضية والوقاية منها.

و من منطلق الممارسة اليومية للطالب الباحث كونه أستاذ في التعليم المتوسط، و الإحتكاك الدائم مع أساتذة المادة في التعليم الثانوي، شد إنتباهه بعض السلوكات الخاطئة للتلاميذ خاصة في المرحلتين المتوسطة و الثانوية.

و بغية إلقاء نظرة على ما يتلقاه التلميذ من معلومات نظرية من أستاذ التربية البدنية و الرياضية خلال الحصة، أو أثناء الظروف الخاصة كسوء الأحوال الجوية و إنعدام قاعات مهياة، خاصة ما تعلق بالجانب الوقائي الصحي، كان لزاما علينا دراسة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وعليه يجمل الطالب الباحث مشكلة بحثه في التساؤلات التالية التساؤلات التالية :

### **3- التساؤلات :**

#### **التساؤل الرئيسي:**

- هل يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي مفعلا و كافيا في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

#### **التساؤلات الفرعية :**

- 1- هل يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي مفعلا و كافيا في نشر الوعي الوقائي الصحي في شقه المتعلق بالتغذية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2- هل يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي مفعلا و كافيا في نشر الوعي الوقائي الصحي في شقه المتعلق بالنظافة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 3- هل يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي مفعلا و كافيا في نشر الوعي الوقائي الصحي في شقه المتعلق بالرياضة و السلوكات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير المؤهل العلمي ؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ؟

#### **4- الفرضيات :**

##### **الفرض الرئيسي:**

- يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي غير مفعلا و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

##### **الفرضيات الجزئية :**

- 1- يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي غير مفعلا و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي في شقه المتعلق بالتغذية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي غير مفعلا و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي في شقه المتعلق بالنظافة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي غير مفعلا و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي في شقه المتعلق بالرياضة و السلوكات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح أصحاب شهادة الماستر.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير الخبرة المهنية لصالح الأكثر خبرة (أكثر من 20 سنة).

#### 5- أهداف الدراسة :

إدراكا من الطالب الباحث لأهمية البعد الوقائي الصحي في المنظومة التربوية ككل، و مدى مساهمة أستاذ التربية و الرياضية في ذلك سعى من خلال هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف يجملها فيما يلي :

#### الهدف العام :

- معرفة مدى فعالية دور أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### الأهداف الفرعية :

1- معرفة مدى فعالية دور أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي في شطره المتعلق بالتغذية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2- معرفة مدى فعالية دور أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي في شطره المتعلق بالنظافة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- معرفة مدى فعالية دور أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي في شطره المتعلق بالرياضة و السلوكات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4- الكشف عن طبيعة الفروق إن وجدت في درجات الإستبيان و المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي.

5- الكشف عن طبيعة الفروق إن وجدت في درجات الإستبيان و المتعلقة بمتغير الخبرة العلمية.

## 6- مصطلحات البحث :

### 6-1- الوعي الوقائي الصحي.

لغة : جاء معنى كلمة "الوعي" في المعجم الوجيز (مجمع اللغة العربية، 1998، صفحة 675) بثلاث صياغات هي : الحفظ والتقدير، والفهم وسلامة الإدراك، شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط بالآخرين.

إصطلاحاً : القدرة على قراءة و فهم المعلومات الصحية و تنفيذها (DHHS Healty people , 2010).

الصحة لغاً : مصدر صح في الأشياء : سلامتها وخلوها مما يفسدها حالة طبيعية في الجسم لا يرافقتها مرض، تجري بها أعماله مجرى طبيعياً. (المعجم الرائد)

مصدر صحّ / صحّ على / صحّ لـ : أبي بصحة جيدة – الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى (مثل). (معجم اللغة العربية المعاصر)

إصطلاحاً : ومصطلح الصحة العامة , يتكون من كلمتين إحداها هدف عام وهو الصحة وثانيهما هي الناس أو أفراد المجتمع وهذا يؤكد ضرورة دراسة الناس أو الأفراد حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى صحي لهم وهذا لا يتحقق إلا بدراسة العلوم الإجتماعية, هذا ما أشار له إبراهيم سلامة. (إبراهيم، 1997، صفحة 17)

إجرائياً : يرى الطالب الباحث أن كلمة الوعي تتضمن بعدين :

الأول: البعد المعرفي وهو ما قصد في التعريفات السابقة بالمعرفة والفهم والإدراك للمعارف المتعلقة بالصحة بشكل عام.

الثاني : البعد الوجداني والمتمثل في الشعور والتقدير والذي يكون أساس وموجه للسلوك الصحي اليومي".

### 6-2- تلميذ المرحلة النهائية (مرحلة المراهقة).

لغة : المراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الإقتراب، والدنو من الحلم. (مختار، 1982، صفحة 158)



**إصطلاحا :** المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد إقترب من النضج العقلي، و الجسدي، و البدني و هي الفترة تقع بين مرحلة الطفولة، و بداية الرشد، حيث يصفها عبد العالي الجسماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيهما يصبون إليه من غايات و وسائل" (عبد العالي، 1994، صفحة 95)

**إجرائيا :** تلميذ المرحلة الثانوية هو التلميذ الذي يزاول دراسته بالثانوية، بعد إنتهائه من المرحلتين الإبتدائية و المتوسطة أي المرحلة العمرية بين (16-19) سنة تقريبا.

### **6-3- أستاذ التربية البدنية و الرياضية :**

**التعريف الإصطلاحي:** " يعتبر أستاذ التربية البدنية الوسيط بين التلميذ و الرياضة و هو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية و التي ترتبط إرتباطا مباشرا بمدى وعيه و خبرته في تنفيذ و تقويم و تخطيط العملية التربوية بينه و بين تلاميذه ". (السيد، 1967، صفحة 79)

**التعريف الإجرائي:** يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضية أحد الفاعلين الأساسيين في مجال التربية و التعليم، حيث يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الإتجاهات بما أولها البدنية دون تجاهل الإجتماعية و النفسية.

### **7- أسباب إختيار الموضوع :**

إن من دوافع إختيار الموضوع نذكر ما يلي :

- أ- الغاية من إختيار الموضوع هو الكشف و معرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الجانب النظري و الثقافي لتلميذ المرحلة الثانوية من خلال مختلف الأنشطة.
- ب - الغاية من دراسة الموضوع هو غياب أساليب التثقيف و برامج الإرشاد المختلفة في المؤسسات التعليمية مما يتسبب في نقص فادح في الجانب المعرفي للتلاميذ خاصة فيما تعلق بالصحة و علاقتها بالوقاية و النشاط البدني الرياضي.

ج - التركيز على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية من الجوانب البدنية والنفسية ودوره في الوقاية من بعض الأمراض أو الإصابات سواء داخل المؤسسات التربوية أو خارجها بتوعية التلاميذ بمخاطرها وكيفية تفاديها.

## 8- أهمية البحث :

تنطلق فكرة الإرتقاء بالصحة من فلسفة عامة مفادها أن الصحة الجيدة هي نتاج إنجاز شخصي تراكمي، فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحي في مرحلة مبكرة من عمر الفرد والمحافظة عليه في مرحلة الرشد.

و تكتسب دراستنا هذه أهميتها من خلال ما يلي :

- موقع أستاذ التربية البدنية و الرياضية داخل الثانوية و أهمية دوره في العملية التعليمية و بالتالي توجيه سلوك المتعلم (التلميذ).

- أهمية الوقاية في الجانب الصحي و التي تعتبر أقل تكلفة بكثير من تكلفة العلاج خاصة فيما تعلق بالأمراض المتعلقة بقلة النشاط و الحركة، أو ما أصبح يصطلح عليه أمراض العصر.

- يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة أساتذة التربية البدنية و كل الأساتذة بصفة عامة من خلال تزويد تلاميذهم بنصائح و إرشادات قد تعدل من سلوكهم الصحي. و بالتالي الرفع من مستوى الوعي الوقائي الصحي.

- كذلك يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة مخططو المناهج بوزارة التربية الوطنية و ذلك بإدراج مادة للتربية الصحية، لتعزيز السلوك الصحي.

- كما يمكن أن تقدم الدراسة أداة هامة لقياس مستوى و درجة الوعي الوقائي الصحي لدى الأساتذة و حتى التلاميذ.

كما تتجلى أهمية موضوع بحثنا في الإضافة النوعية التي يأتي بها و ذلك من خلال :

- العمل على إرساء بعض المعارف النظرية لوقاية التلميذ و حمايته من شتى الأخطار.

ج- دراسة الجانب الوقائي يعمل على تخفيض تكاليف العلاج و التنبؤ بمختلف

التهديدات قبل وقوعها.

د- تتضح أهمية البحث من خلال الكشف عن العلاقة بين الجانب الوقائي الصحي و المؤهل العلمي و الخبرة المهنية لأستاذ التربية البدنية.

## 9- الدراسات و البحوث المشابهة :

أولا : العربية

1- دراسة (الخليلي وآخرون 1987) نقلا عن (زايدة، 2006، صفحة 52) : "درجة الوعي الصحي عند طلبة الصف الثاني الثانوي العلمي والأدبي والمهني في ثلاث مناطق جغرافية مختلفة في الأردن".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي بين الطلبة الأردنيين في ثلاث مناطق جغرافية في العراق وأربد والأغوار الشمالية. دلت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الوعي الصحي بين طلبة الأردن بهذا المستوى متدني كما كشفت عن وجود إختلاف في مستوى الوعي الصحي تعزى لكل من جنس الطالب ونوع المدرسة والمنطقة الجغرافية.

و أوصت هذه الدراسة وزارة التربية والتعليم بضرورة إستحداث مناهج مستقلة للصحة عن مناهج العلوم وضرورة تشجيع مديري المدارس على إستدعاء أطباء وكوادر من وزارة الصحة لإعطاء محاضرات للطلبة حول المواضيع الصحية.

## 2- دراسة (صباريني وآخرون 1989) الأردن:

"المعلومات الصحية ومصادرها لدى طلبة الصحافة والإعلام بجامعة اليرموك". أجريت هذه الدراسة للوقوف على مستوى المعلومات الصحية ومصادرها لدى طلبة الصحافة والإعلام في جامعة اليرموك وذلك بهدف الحصول على تغذية مراجعة حول نشاطات التربية الصحية التي تجري في قطاعي التعليم النظامي وغير النظامي في الأردن، وتوصلت الدراسة إلى أن أداء الطلبة على إختبار الوعي الصحي كان متدنيا بدلالة مرتفعة وأوصت الدراسة بأهمية قيام جامعة اليرموك بتضمين مساقات صحية في خطة طلبة

الصحافة والإعلام كما أوصوا بضرورة الالتفات إلى القضايا الصحية في البرامج والنشاطات الصحية في الجامعة وكذلك تناول الموضوعات الصحية في المطبوعات الإعلامية للجامعة وتشجيع الطلبة على الكتابة فيها. (زايدة، 2006، صفحة 53)

**3- دراسة حمام (1996) الأردن:** "مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول الثانوي في محافظة عمان الكبرى و أثره في اتجاهتهن الصحية". هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول الثانوي العلمي من حيث مدى معرفتهن للمبادئ والمفاهيم والقواعد الصحية. (زايدة، 2006، صفحة 56)

وأوصت الدراسة بضرورة تخصيص مناهج خاصة تناول موضوعات صحية تهتم الجنسين خاصة الإناث فيما يتعلق بتعميق المفاهيم المتعلقة بالطفولة والتغذية ومشاكلها واغناء مكتبات المدارس بمثل هذه الكتب الثقافية الصحية وإشراك وسائل الإعلام المختلفة التي تصل كل فرد وتدخل البيوت.

**4- دراسة (طنطاوي 1997) القاهرة:** "دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أي مدى تؤدي مناهج العلوم بمراحل التعليم العام إلى تمكين الطلاب الدارسين لها من المعارف والمفاهيم المتعلقة بالتربية الوقائية.

وتوصلت الدراسة إلى أن مناهج العلوم الحالية من خلال دراسة الطالب لها لا تمدهم بالمعارف والعلوم الأساسية بالتربية الوقائية ومن ثم لا يصل الطلاب إلى مستوى التمكين من المعلومات والمعارف ذات الصلة بالتربية الوقائية. (العلي، 2001)

**دراسة المنيف ماجد بن عبد الله :** (المنيف، 2005) هدفت هذه الدراسة إلى تقييم معارف الكوادر التربوية عن الصحة المدرسية، وإعادة التخطيط لتعزيز الصحة بالمدارس من خلال الكوادر التربوية، وتحديد الإحتياجات، والأولويات من البرامج الصحية، وكذلك التعرف على نوع التدريب الذي يحتاجونه والتعرف على البرامج الأكثر قبولاً لديهم، هذا واقتصرت الدراسة على المعلمين والمرشدين ممن كان لهم السبق في المشاركة في تنفيذ أحد البرامج الصحية المدرسية في جميع المدارس التابعة لمدينة الرياض، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة نتائج أهمها: أن الكادر التربوي في المدارس فهمهم للصحة المدرسية

قاصر، وأوصت الدراسة بتوصيات كان من بينها ضرورة تعزيز المشرفين للمشاركة في دورات تدريبية ترعاها مديرية التربية والتعليم بالرياض لغرض زيادة معرفتهم بالصحة المدرسية.

**5- دراسة بدح أحمد (بدح، 2007)** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع برامج الخدمات الصحية المقدمة للطلبة في مدارس محافظة الزرقاء هذا، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع مديري المدارس الحكومية في المحافظة بلغ عددهم (316) مديراً عام (2004م) وقد استخدم الباحث استبانة من إعداده مكونة من (40) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وقد أوصى الباحث بزيادة الاهتمام بتدريب الكوادر الطبية المساعدة من قبل المشرفين على خدمات الصحة المدرسية وكذلك تدريب المعلمين، والمسؤولين عن تقديم الخدمات الصحية المدرسية، وإعطاء مزيداً من الاهتمام من قبل مديري التربية، والتعليم بالقيام بالإصلاحات البيئية التي يطلبها كوادر برامج الصحة المدرسية.

## ثانياً: الأجنبية

### 1- دراسة (1994 Ellis and Torabi) الولايات المتحدة الأمريكية

"تصورات المراهق الصحية وتدعيمها في ولاية أنديانا" حيث هدفت الدراسة لإجراء مسح لطلبة الصف التاسع والثاني عشر لتحديد تصوراتهم الصحية والمصادر الأساسية لتعليمهم الخاص بالمواضيع الصحية، تبين أن هناك دلالة إحصائية تعزى لمتغير جنس الطالب والمستوى الصفي وكانت أكثر الإهتمامات الصحية بالنسبة لهم الوزن المثالي والأمراض التي تنتقل جنسياً.

### 2- دراسة (1993 Holcom and Denk)

"حول تعزيز الوعي الصحي والسلوكيات الصحية" تمت هذه الدراسة من خلال مشروع تجريبي يهدف إلى طرح مواضيع صعبة في منهاج اللغة الإنجليزية وتم تدريب المعلمين على ذلك وبعد إجراء مقابلاتهم أشاروا إلى أنهم إستمتعوا هم وطلبتهم في المشروع وزادت معرفتهم الصحية وإن ذلك لم يؤثر على منهاج اللغة الإنجليزية.

3- دراسة فريمان وييلر (فريمان، 1991) بعنوان " تقييم برنامج خدمات الصحة المدرسية باستخدام الكمبيوتر وتخزين المعلومات" في ولاية كاليفورنيا، وقد هدفت هذه

الدراسة إلى إيجاد خدمات رعاية صحية رئيسة في رياض الأطفال خصوصاً أولئك الذين يتلقون احتياجات الرعاية الصحية غير الملائمة، وقد تم توزيع استبيان على ثلاثين مدرسة تم اختيارها من الولاية، وقد تمت الإجابة عن هذه الاستبيانات من قبل الطلبة والمشرفين على برامج الصحة المدرسية، وكانت النتائج لهذه الدراسة تشير إلى أن مدى تقييم الخدمات الصحية للطلبة تتم بصورة متوسطة وخاصة في مدارس رياض الأطفال وقد أوصت بضرورة تفعيل هذه الخدمات.

### التعليق على الدراسات :

لقد إهتمت جل الدراسات العربية بمعرفة مستوى الوعي أو الثقافة الصحية لدى التلاميذ أو الطلبة الجامعيين، أما جديد دراستنا هذه فيتمثل في البحث عن منبع هذه المعرفة ألا و هو الأستاذ، و قد خصصنا بالتحديد أستاذ التربية البدنية و الرياضية و هنا تتقاطع دراستنا مع دراسة المنيف حيث سعى لتقييم معارف الكادر التربوي عن الصحة المدرسية بصفة عامة. أما دراستنا فقد خصصناها أو وجهناها نحو الوعي الوقائي. فقد حاولنا من خلال دراستنا التعرف على مستوى الوعي الوقائي الصحي و مدى نشره من قبل أساتذة التربية بإعتبارهم رافدا عمليا مهما في نقل المعرفة نحو المتلقي و المتمثل في دراستنا هذه في تلاميذ المرحلة الثانوية.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

## مدخل للدراسة النظرية :

يمثل نمط الحياة الحديث و المتسم بقلة الحركة أحد الأسباب الدفينة الرئيسية للوفاة، والمرض، والعجز. وتحدث سنوياً حوالي مليوني وفاة يمكن أن تعزى إلى انعدام النشاط البدني. وتشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية ( OMS ) حول عوامل الخطورة (إحتمالات التعرُّض للخطر)، إلى أن هذا النمط يمثل أحد الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة والعجز في العالم. كما تعد قلة النشاط البدني إحدى أسباب الوفاة، كما يضاعف إحتمالات التعرض لخطر الإصابة بالمرض القلبي الوعائي، والنمط الثاني من السكري (مرض السكر)، والسمنة. كما يزيد من إحتمالات التعرض لخطر الإصابة بأمراض سرطان القولون والثدي، وضغط الدم المرتفع، والإضطرابات الشحمية، وتخلخل العظام، والاكنتاب، والقلق.

و بما أن زيادة الوعي الوقائي و الصحي لا بد أن تكون من قبل مؤسسة أو هيئة رسمية تعني بتنقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم. و تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي ( ظاهر 2004).

كما يعرف الخمول البدني حالياً بأنه عامل الإختطار الرئيس الرابع المسبب للوفيات في العديد من بلدان العالم وتأثيراته الكبيرة على إنتشار الأمراض غير السارية وعلى الصحة العامة للسكان. وجدير بالذكر أن أهمية النشاط البدني للصحة العمومية، والتكاليفات العالمية للعمل الذي تضطلع به منظمة الصحة العالمية فيما يتعلق بتعزيز النشاط البدني، وقلة الدلائل الإرشادية الوطنية المتاحة في مجال النشاط البدني من أجل الصحة في البلدان منخفضة و متوسطة الدخل، كل ذلك يبرز الحاجة إلى ضرورة وضع توصيات عالمية تتناول الروابط بين تكرار النشاط البدني ومدته وكثافته ونوعه ومقداره الكلي للوقاية من الأمراض غير السارية. وتركز التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة بشكل أساسي.

ويذكر (جلال الدين، 2005) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي



والصحي و بما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية. و زيادة الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، ومن البديهي ان تعنى المناهج الدراسية في كليات الجامعات الفلسطينية المختلفة في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية، والرياضة والصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والصحة العامة، والاسعافات الأولية، وبالتالي تتاح الفرص لطلبة الجامعات الفلسطينية ان يكونوا مثقفين صحيا. الا ان القدومي (القدومي، 2005) يؤكد انه ليس بالضرورة أن يكون الأفراد واعين صحيا رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الافراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحيا، ولكنه غير واع صحيا.

وكما أن الصحة المدرسية - ووفق توجهاتها الحديثة - ترى أن مهامها هي حفظ و تعزيز الصحة فهي وقائية في المقام الأول مع عدم إغفال النواحي العلاجية الأساسية ولهذا بدون شك جدواه الاقتصادية والتربوية والصحية والنفسية والاجتماعية, وسعي الصحة المدرسية للتطوير والتحديث هو اتجاه أساسي لاحيدة عنه في ضوء التغيرات السريعة المتلاحقة في جميع العلوم الحديثة.

لذلك ولتحقيق تلك الرؤية لابد من تطوير الوعي وخلق الثقافة الصحية بين أفراد المجتمع حتى تتحقق المعرفة وبالتالي فإن إنعكاسات هذا الوعي ستكون على السلوك الصحي الإيجابي والدائم الذي هو شرط من خلاله يتحقق للفرد القيام بتأدية دورة بشكل. ويتضح هذا جليا في الدور الذي يلعبه الوعي الوقائي الصحي وأهميته عند العمل على تنميته ونشر الثقافة والمعرفة بين أفراد المجتمع.

## الفصل الأول

التربية العامة و التربية البدنية

## مقدمة :

لقد أخذت التربية منذ ظهور الإنسان على وجه الأرض، صوراً مختلفة من حيث أغراضها وعواملها أو وسائلها المقصودة منها وغير المقصود، ومن حيث إستجابة الإنسان في أطواره المختلفة للعوامل المؤثرة فيه، ومن حيث مقدار ما وجه من عناية، وإهتمام لناحية في الإنسان أكثر من غيرها. كما تعتبر المدرسة المؤسسة التعليمية والتربوية الأولى التي تكسب الطلبة المعلومات والمعارف والخبرات الضرورية للحياة العلمية والعملية، وتعمل على تنمية إستعداداتهم وميولهم وتوجيهها توجيهاً إجتماعياً صالحاً للفرد والمجتمع، بل إن وظيفة المدرسة كذلك إعداد التلميذ اجتماعياً عن طريق تعديل سلوكه وإكسابه المهارات والخبرات التي تساعدهم على التكيف مع النجاح في جميع المجالات المختلفة. من أجل ذلك فإن المدرسة تلعب دوراً هاماً في تربية الطفل ويد حاجاته ورغباته و نقل التراث الثقافي و تكيفه مع الحياة الجديدة لأنها الميدان الذي يكمل دور العائلة فضلاً عن أهميتها في تربية الجيل وفق مناهج تعليمية تتناسب مع نمو الأفراد العقلي و البدني و النفسي و الإجتماعي. (جلال و آخرون، 1989، صفحة 34)

## 1- مفهوم التربية:

لقد تجنب الكثير من العلماء و المربين الإطالة في الكلام عن تحديد مفهوم دقيق و موحد للتربية، نتيجة لإتساع مدلول الكلمة. حيث أنها تشمل الحياة بكل نواحيها. (بيوكر، 1964، صفحة 23)

**فلغة :** التربية مأخوذة من الفعل "ربى" الرباعي أي غذى الولد و جعله ينمو، و ربي الولد: هذبه، فأصلها يربو أي زاد و نمى، و من يجعل أصلها الثلاثي: فلا بد أن يجعل المصدر ترتيبا لا تربية. (إبن منظور، 1968، صفحة 23) يقال رب القوم يربيهم أي بمعنى ساسهم و كان فوقهم و رب النعمة: زادها، و رب الولد: رباه حتى أدرك. وصفوة القول أن التربية عند العرب تنفيذ السياسة و القيادة و التنمية ، و كان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد و يرباه المؤدب و المهذب و المربي. (تركي، 1990، صفحة 19)

جاء في لسان العرب لابن منظور: "ربا يربو بمعنى زاد ونما"، وفي القرآن الكريم، قال تعالى: " وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ" (سورة الحج، الآية 5)، أي نمت وازدادت، ورباه بمعنى أنشأه، ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية، وفي قوله تعالى: " قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ ". (سورة الشعراء، الآية 18) وأيضا قوله تعالى: " وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ". (سورة الأسراء، الآية 24) إشارات إلى ذلك المعنى اللغوي للتربية.

فتالتربية، تفيد معنى التنمية و هي تتعلق بكل كائن حي نبات و حيوان و إنسان و لكل منها طرائق خاصة لتربيته. و تربية الإنسان تبدأ قبل ولادته و لا تنتهي بإنتهاء الدراسة ولا بإنفصال الفرد عن الأسرة، بل تظل معه طول حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة و طالما ما زال على قيد الحياة ، و تعني باختصار أنها تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي: الخلقية،العقلية الجسمانية، و الروحية. (تركي، 1990، صفحة 18)

تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات و الأزمنة ، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس و يعرفها اخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ، و هناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك ، و تعني النمو و التكيف. (عزمي م.، 1996، صفحة 13)

من خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن التربية هي مختلف الممارسات التي يتلقها الفرد خاصة في مرحلة ما قبل الرشد، و التي قد تتميز بالإيجابية إن كانت مبنية على أسس سليمة أو عكس ذلك إن اتسمت بالعشوائية و اللامبالاة.

## 2- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين :

يعرف الفيلسوف (أفلاطون) التربية بأنها: "إعداد الفرد ليصبح عضوا صالحا في المجتمع" و يعرفها أيضا : "بأن التربية هي الجسم و الروح و كل ما يمكنه من الجمال و الكمال".

أما (جون ديوي) يرى : "بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذات غرض و معنى أكبر". (الدايم، 1982، صفحة 23)

و يعرفها (أرسطو) بأنها : "إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض بالنبات و الزرع " يرى الدكتور (عفيفي) بأن : " التربية مما يحيط بها من مؤثرات و عوامل معقدة و بما تشمل من عوامل متعددة و مترابطة، تعتبر أكثر من علم و أعمق من فن و أبعد من أن تكون حرفة بسيطة تقوم على مهارات و معارف بل هي عمل إنساني منظم الجوانب.

(بوفلجة، 1984، صفحة 13)

و من هنا فإن التربية تهدف إلى خدمة الجسم و النفس في آن واحد ،فهي عملية التوافق و هي عبارة عن تفاعل بين الفرد و بيئته الإجتماعية، فالتربية هي ظاهرة ممارسة مكتسبة عن طريق المدرسة، و المكتبة و الملعب و المسجد و المنزل و كذلك في الرحلات فهي إذا لا تقتصر على المدرسة فقط.

أما التربية بمعناها الخاص و المحدد فهي العملية الموجودة و المقصودة من أجل إحداث تغييرات مرغوبة في سلوك الفرد و الجماعة وهذا النوع يحدث عادة في المدرسة و في بعض المؤسسات ذات الأغراض المماثلة و المواجهة بقصد. (البنار، 1977)

### 3- أهداف التربية :

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى تنشئة الفرد سليماً، منسجماً مع نفسه من جهة و مع مجتمعه من جهة أخرى، فيكتسب جملة من المعارف الحياتية تساعده على العيش و مواجهة المشاكل المترتبة عن ممارسة الحياة. و مبدئياً لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة و الكتابة، و دون تزويده بقاعدة علمية و ثقافية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية و السلوكية قبل أن تعلمه قيم و معتقدات و تقاليد مجتمعه الأصلي، و قبل إكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه.

إذا الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى باعتبار ان التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة، "ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر و العشرين، بوعي الدول المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة و بضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة و توجيه شخصياتهم. (محمد عماد، 1982، صفحة 38)

فالتربية وحدة متماسكة العناصر يكمل بعضها البعض. و غرض التربية هو الفهم بالزيادة و الإستمرار للمجتمع من جهة و النمو المتكامل للفرد من جهة أخرى لكسب مكانة في النظام الإجتماعي تضمن للفرد الكرامة و التقدير و الحرية.

### 4- أغراض التربية :

لا بد من الإطلاع على ما كتبه المفكرون قديماً حول أغراض التربية و نظراتهم إلى الفرد في المجتمع و كيفية تكيفه من الناحية الفلسفية و النظرية. (هندي، 1993)

فقد كان يرى أفلاطون (427-347 ق م) الغرض من التربية هو " أن يصبح الفرد عضواً صالحاً في المجتمع" (عبد الدائم، 1973). أما أرسطو (384-322 ق م) فيرى الغرض من التربية هو " أن يستطيع الفرد عمل كل ما هو مفيد و ضروري في الحرب و السلم".

أما في العصور الحديثة كان بستالوزي (1741-1827) يقول أن الغرض من التربية هو غرض عملي و إجتماعي، يجمع بين إعداد الفرد و بين حاجاته في المجتمع.

أما هربرت سبنسر (1820-1903) كان يرى أن الغرض من التربية هو الإعداد للحياة. مما سبق نستطيع القول أن للتربية غرضين أساسيين أحدهما متعلق بالفرد و مدى إعداده للحياة إعدادا متكاملًا، و الثاني إجتماعي هو مدى إعتداد المجتمع على مجموع الأفراد المكونين له.

و يمكن تلخيص هذه أغراض التربية في : (بيوكر، 1964)

1- الصحة.

2- الإعداد المهني.

3- الإلمام بالمعلومات الأساسية.

4- التأهيل للعضوية الناجحة في الأسرة.

5- التربية البدنية.

6- العناية بالوقت الحر.

7- تربية الخلق.

و قد وضعت لجنة السياسات التعليمية أغراضا للتربية هي :

1- أغراض تحقيق الذات التي تهتم بتنمية الفرد لأقصى إمكانياته فيما يتعلق بأمر مثل الصحة و الترويح و الفلسفة.

2- أغراض العلاقات الإنسانية بين الناس على مستوى الأسرة و الجماعة و المجتمع.

3- أغراض الكفايات الإقتصادية التي يركز حولها محور إهتمامها بالفرد كمنتج و مستثمر.

4- أغراض المسؤولية البدنية التي تؤكد علاقة المرء بالحكومة على المستوى المحلي و على المستوى البدني ثم الدولي. (بيوشر، 1964، صفحة 187)

5- العوامل المؤثرة في التربية :

لقد ظهرت التربية بظهور الانسان، كما أنها كانت ملازمة له، بحكم ضرورتها لوجوده، وإذا نظرنا إلى أي جماعة، لوجدنا ان تطور التربية فيها، بوسائلها وأهدافها انما هو مظهر من مظاهر التطور الاجتماعي لهذه الجماعة، ونقصد بالتطور الاجتماعي كل ما يؤثر في حياة المجتمع، ونظام معيشتة، اقتصاديا كان أو سياسيا، أو دينيا، أو إداريا، وعلى هذا يصح القول بان من العوامل المؤثرة في التربية يمكن حصرها في :

العوامل المتعلقة بالتغيير الاجتماعي: وهذا التغيير في أي أمة يكون نتيجة لأحد عاملين : أولهما العامل الداخلي، وهو ما يحدث في الأمة من تطور تدريجي في نظم الحكم، والقوانين، وعلاقة أفراد الأسرة بعضهم ببعض، وعلاقة الفرد بالفرد، وقواعد الأخلاق، والمبادئ الاقتصادية والدينية واللغوية، فالعوامل الدينية تعتبر عاملا مهما في توجيه الأفراد والجماعات ومحور أفكار الناس ومعتقداتهم والمؤثرة على تصرفاتهم وأنماط سلوكهم، فهي تسير الناس، وتساعد على نشر نوع من التربية وإزدهارها، وفي ديننا الإسلامي الحنيف نجد ان أول سورة أنزلت من القرآن (اقرأ)، ويقول جل جلاله في سورة (الزمر): " قُلْ هُنَّ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ " ( سورة الزمر الآية 9)، كما يقول في سورة(المجادلة) " يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ". (الآية 11)

ونجد في السيرة النبوية الشريفة أحاديث تشجع على طلب العلم، والتخلق بالأخلاق الفاضلة حيث روى ابن ماجة (عن أنس بن مالك ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "طلب العلم فريضة على كل مسلم". (ابن ماجة، صفحة 81)

و قال صلى الله عليه و سلم الله صلى الله عليه وسلم يقول : "من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً الى الجنة". (البخاري و البخاري، صفحة 28)

ولكون اللغة أداة تعبير عن الحضارة بأكملها، وتنقل آثار الأجداد وتاريخهم، وتعبّر عن أهدافهم ومطامحهم، فهي تعتبر عاملا مؤثرا على ما يمكن تعلمه، فإستعمال لغة ما في التدريس يؤدي حتما إلى إستعمال نصوص تعبر عن حضارة الشعب وثقافته.



كما أن العوامل الاقتصادية تؤثر على التربية و مستوى إنتشارها، فالقوة الإقتصادية هي التي تحدد عدد المؤسسات التي يمكن إنجازها واللوازم المدرسية التي يمكن اقتناؤها. إن التوظيفات المالية اللازمة لتسيير المؤسسات التربوية، و صرف مرتبات المربين من معلمين وأساتذة وإداريين و عمال ملحقين بهذه المؤسسات من العوامل التي تجعل المهتمين بالتربية يدخلون العامل الاقتصادي في حساباتهم قبل اتخاذ أي قرار للتوسع التربوي. (السيد م، 1985)

لذلك فإن أي تقدم في المجال التربوي هو إنعكاس للإزدهار الإقتصادي وتقدمه، وتعبيراً صادقاً عن إنشغالات المجتمع الاقتصادية والإجتماعية، كما أن عوامل التربية المقصودة كالمدرسة، والأسرة خاضعة لسلطة هيئات تنظمها وتشرف عليها، ولكل هيئة من هذه الهيئات نفوذها في تكييف مناهج الدراسة، وأساليبها، وأهدافها.

ففي دول مثل الولايات الأمريكية المتحدة، حيث اللامركزية التعليمية، وحيث تنتخب مجالس للتعليم تشرف على إدارة المدارس، نجد التربية المدرسية تتكيف وفقاً لرغبات الشعب ممثلة في الناخبين وأعضاء المجلس، أي أن أهداف التربية خاضعة لرأي الشعب الحر بينما نجد في بلاد أخرى أن سلطة الحكومة غير الديمقراطية هي التي تحدد الأهداف من التربية، كما هو الحال في الدول الديكتاتورية. (صالح، 1968، صفحة 65)

إن النظام السياسي هو الذي يحدد ما إذا كانت الدولة هي الوحيدة التي تشرف على التعليم بمؤسساته، وبرامجه، كما هو الحال بالنسبة للدول الاشتراكية، وهناك حرية امتلاك هذه المؤسسات والتحكم في برامجها، مثلما هو الحال بالنسبة لغالبية الدول الرأسمالية. (بوفلجة، 1984، صفحة 13)

إن جميع هذه العوامل تعتبر الأهم للتأثير في التربية، دون تجاهل ما يحدث في الأمة من تغيير اجتماعي نتيجة صلاحيتها بغيرها من الأمم الأخرى، وهو عامل خارجي، ومن الواضح أن العاملين "الداخلي" و "الخارجي" كلاهما مؤثر في الآخر به. فالتربية تؤثر في تطور المجتمع، وهي عامل مؤثر في حياته، غير أنها عادة تتكيف لتلبي حاجات المجتمع.

## 6- التربية البدنية و الرياضية :

### 6-1- مفهوم التربية البدنية :

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية إهتماما كبيرا نظر لآثارها الإيجابية، فهي تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية، البدنية، النفسية و الإجتماعية حتى انها اصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على مستوى التقدم الحضاري للمجتمع. على عكس ذلك مازال يعتقد الكثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات و عرق أو أذرع و أرجل قوية، أو أنها تربية الأجسام، و لهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم إختلافهم في شكل تعريفها فأنهم يتفقون في المضمون و أهم التعاريف نذكرها في ما يلي :

عرفها ناش: " بأنها جزء من التربية و بأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الإنفعالية و هذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.

و يعرفها نيكسول و كزنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تخص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط" و يعرفها فولتمر و كسيلنجر: " بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني". (د.محمد سعيد عزمي ص 11

و عرفتها لو ميكين كما يلي: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الإجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني. (أمين، 2001، صفحة 36)

و عرفتها الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج عام 1965 بأنها: " المادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا، و يتحركوا ليتعلموا. (سي أحمد، صفحة 11)

و عرفتھا شارلز بيوكر: "أنها جزء متكامل من التربية ، و التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق في الجوانب البدنية و العقلية و الإنفعالية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني. و يراها "وليامز": "هي مجموعة الأنشطة البدنية للإنسان التي أختيرت كأشكال و نفذت". و يعرفها قاموس التربية "أنها برنامج للتعليم و الممارسة و المشاركة في أنشطة ترتبط بالجسم ككل لتنمية التقدم البدني المرغوب فيه و المهارات الحركية و الإتجاهات النفسية و عادات السلوك" (معوض و شلتوت، 1993)

"هي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد و تكييفه جسمانيا و عقليا و وجدانيا عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة، و التي تمارس تحت إشراف قيادية صالحة لتحقيق أسس القيم الإنسانية". (معوض و شلتوت، 1993، صفحة 79)

كما عرفت بأنها "جميع الأعمال الرياضية المنظمة ، ذات أهداف تربوية التي تستخدم الرياضة وسيلة لها". (غسان و سامي، 1988، صفحة 17)

كما أن "التربية البدنية عنصر من عناصر التربية العامة و علاقتها بها هي علاقة الجزء بالكل، فهي تعمل على تعديل السلوك للفرد عن طريق أوجه النشاط المختلف". (عزمي م، 1996، صفحة 18)

و من خلال هذه التعاريف المختلفة للتربية البدنية، يمكن أن نرى بأن أي تعريف يتضمن بعض المفاهيم مثل: النشاط البدني و التعلم الذي يصاحبه عن طريق الممارسة هنا تظهر التربية البدنية على أنها جزء متكامل من التربية.

## 2-6- مفهوم التربية الرياضية :

عند سؤال الناس بمختلف فئاتهم عن مفهوم التربية الرياضية، فإن النتيجة ستثير الدهشة، فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات الترويجية أو هي تعليم (الخلق الرياضي) على وجه التحديد أو هي تنمية اللياقة البدنية، بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة. (المحامي، 1998، صفحة 116)

حيث أن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي تنمي شخصية الفرد و ليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب و لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق منهاج التربية الرياضية و توجيهها توجيها صحيحا، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، و ينمون إجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيصبح على حياتهم السعادة بإكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية. (عزمي م، 1996، صفحة 14)

إذا التربية الرياضية هي عنصر و جزء أساسي من التربية و أسلوب من أساليبها و لون من ألوانها و لهذا يمكننا إعتبارها نظاما تربويا بإعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان و نشاطه البدني.

### **6-3- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :**

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني و الرياضي و التربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر و واسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية و الجوانب النفسية و العقلية للفرد و هو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

كما عرفها ويست بوتشر و كثيرا من المفكرين : "هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني و إثراء الجوانب البدنية و العقلية و الإجتماعية و الوجدانية للفرد بإستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (أمين، 2001، صفحة 104)

نعرف التربية البدنية و الرياضية "أنها جزء من التربية العامة، و مظهر من مظاهرها لكون التربية الحديثة تعتني كذلك برعاية الجسم و صحته." ( وزارة التربية الوطنية، 1998، صفحة 36)

و تعرف أيضا "أنها مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى و بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، السلوك الحركي و اللياقة البدنية، العاطفي و الإجتماعي و القدرات المعرفية". (مديرية التعليم الثانوي، 2006، صفحة 5)

و يعرفها البعض الآخر على أنها التمرينات، الألعاب وقت الفراغ و المسابقات الرياضية لكن هذه المفاهيم هي المواقع تمثل أطر و أشكال الحركة المنظمة في مجال الأكاديمي الذي يسمى بإسم التربية البدنية و الرياضية.

و يقصد بها أيضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، إذا تعتبر إحدى فروع التربية و التي تسمد نظرياتها من العلوم المختلفة، و تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه و يدل على تطوره و تقدمه.

#### 6-4- أهداف التربية البدنية و الرياضية :

بعد إنتهاء الدراسة الإبتدائية ينتقل التلاميذ إلى مرحلة الدراسة بالمتوسطة و منها إلى الثانوية و هذه المرحلة تتطلب عناية خاصة و توجيهها سديدا، لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية، لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض النشاط الرياضي، و يمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية :

- تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل من مرحلتي المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية ذلك.

- تنمية القوة الجسمية، و صفات المرونة و الرشاقة و السرعة و التحمل لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف و الأحوال.

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم، و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.

- العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة، و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الإحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة به. (حسنين، 1995، صفحة 106)

#### 6-5- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية :

يتساءل الكثير من الدراسيين حول الأهمية والقيمة العلمية والأكاديمية لهذا الكم الهائل من المعلومات في علوم التربية البدنية. فالرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما أو أداء أي مهارة رياضية أو الإشتراك في منافسة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ. فالرياضية تستند في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجيا, نفسيا, حركيا, إجتماعيا) وسنتناول هذه الأسس فيما يلي: (ناهد و نيلا, 2004, صفحة 45)

### **6-5-1- الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية :**

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا، ولا بد من دراسة جسم الإنسان بالتفصيل. و معرفة طريقة عمل العضلات أثناء كل تمرين وكذلك ما يتصل بها من أجهزة تمد جسم الإنسان بالوقود مثل الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي لذلك فإن منهج التربية البدنية بإحتوائه على المواد البيولوجية (علم التشريح، علم وظائف الأعضاء, بيولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيك ) بالإضافة إلى أخرى مثل التدليك الرياضي، إصابات الملاعب, علم الصحة الرياضية، هذه الطائفة من المواد الهائلة من العلوم البيولوجية تعطي الطالب خلفية علمية قوية لتعامل مع الرياضي.

### **6-5-2- الأسس السيكولوجية لتربية البدنية والرياضية :**

إن التربية البدنية والرياضية لا توفر فقط الإعداد البدني والنمو الجسمي المتزن فقط وإنما تمتد إلى الصفات الخلقية و النفسية، إذ إن أنواع الرياضات عديدة ومتنوعة ولكن تتطلب الإشتراك والمواظبة في التدريب والإنتظام قبل الدخول في المنافسة وهذا التدريب يبنى على قواعد وطرق علمية متينة ولن ينجح هذا إلا بدراسة طبيعة النشاط الرياضي من ناحية ودراسة وتشخيص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط من ناحية أخرى. وعليه لا بد على كل مرب أو مدرس أن يعلم مختلف النشاطات الرياضية التي تتضمنها وذلك وفق المبادئ السيكولوجية المتعارف عليها وإذ ألم المتعلم بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية والرياضية. فان هذا سيوفر الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن وبها يتحصل المتعلم على خبره تعليمية سارة وشاملة.

### **6-5-3- الأسس الإجتماعية للتربية البدنية والرياضية :**

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس وجماعتهم وأنشطتهم وهوياتهم و بصفة خاصة أصل المجتمع ونشأته وما به من نظم، مثل الدين والأسرة والحكومة والتعليم، لذلك يهتم علم الاجتماع بتنمية الحياة الاجتماعية أفضل بحيث تتميز بالخير والسعادة والتسامح والمساواة. ومادام أن التربية البدنية والرياضية تتخلل حياتنا اليومية فإنها تستطيع أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة بطريقة ديمقراطية وهي مادة علمية وظيفتها تساعد الفرد في الإعداد للحياة بحيث تكون قوية وصحيحة. والتربية البدنية والرياضية تساعد في التكيف مع الجماعة فما اللعب إلى أحد مظاهر التآلف الاجتماعي وعن طريق اللعب تزداد المحبة والأخوة والصداقة بين الناس. والتربية البدنية بمختلف نشاطاتها ترمى إلى توطيد العلاقات الاجتماعية داخل الجماعة وتعمل على إنشاء مبادئ إقتسام الحب والألفة والإهتمام بآراء الآخرين وشعور الإنسان بطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

لكن يمكن أن تكون النظرة من زاوية أخرى و هي إمام الطالب في ميدان التربية البدنية بمختلف المواد العلمية (علم النفس، علم البيولوجيا...) لن يسمح له بالتعمق فيها في ظل تعددها وكثرتها، مما يطرح مشكل الكفاءة للأستاذ.

## **7- مميزات و خصائص التربية البدنية و الرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج :** (مكارم، 2002، الصفحات 68-69)

- تحديد الأهداف على شكل نتائج سلوكية، مع إتاحة الفرصة أمام المتعلم لإختيار الأنشطة التعليمية.
- مشاركة جميع الأطراف المؤثرة و المتأثرة في التخطيط، كما تهتم و تركز على تنمية شخصية المتعلم بمختلف أبعادها.
- تولي إهتماما كبيرا لعلاقة المدرسة مع الأسرة و البيئة.
- تهتم بالفروق الفردية و تراعيها عند وضع البرامج، كما تدعم القيم الجمالية و الخلقية للمتعلم.
- تساهم في تنمية التفكير العلمي السليم للمتعلم و تراعي خصائص النمو لديه.

- تساهم في تنمية الخصائص الإجتماعية من خلال العمل الجماعي بما يتماشى مع إحتياجات الفرد و تقاليد المجتمع.
  - تعطي فرصة إختيار أفضل الطرق في التدريس مع مراعاة أن تكون الأنشطة التعليمية في حدود الإمكانيات المتاحة.
  - تساهم في إختيار أنسب الوسائل التعليمية.
  - أصبح دور المعلم الإرشاد و التوجيه.
  - التركيز على التقويم الشامل في مختلف الجوانب، كما يمتاز بالشمولية و الإستمرارية.
  - المرونة بما يتماشى مع أهداف المجتمع.
- مما سبق ذكره يرى الطالب الباحث أن النظرة الحديثة للتربية البدنية و الرياضية صارت أكثر تحررية و إبداعية سواء للمعلم أو المتعلم، و هذا من خلال خلق جو مناسب يسمح بإظهار مكونات المعلم و المتعلم معا.

## 8- أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد الأخرى، بل أنها جزء هام من العملية التربوية العامة، وذلك بمراعاة مختلف الجوانب التي تهتم بها، حيث باعتبارها وحدة متماسكة تعمل على تكوين مواطن صالح من خلال توجيهه الى مختلف الخبرات و المعارف الحركية، و تساعده نحو السير الى الأمام، وذلك لمسايرة عصره الدول المتقدمة بالتربية البدنية، فشيدت لها المعاهد العليا، و أنتجت من خلال ذلك كوادر ضخمة في عالم الرياضة، وذلك ما هو ملاحظ ميدانيا من النتائج الباهرة التي تتحقق كل يوم تقريبا، وفي كل الاختصاصات الرياضية لقد إهتمت الجزائر اهتماما كبيرا بالتربية البدنية و الرياضية و ذلك لدورها العظيم في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية و النفسية، و هذا ما تؤكد السياسة المتمثلة في هذا الميدان في من إنجاز لمختلف المرافق الرياضية عبر مختلف المؤسسات التربوية في الوطن، و النوادي الرياضية و الثقافية، إلى جانب إهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان. لقد أسست معاهد خاصة لتكوين أستاذة التربية البدنية و الرياضية، و ذلك لأهمية هذا القطاع الحساس و لمقارنة وضعية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر بالدول الأوروبية فإننا نجدها قد خطت خطى لا بأس بها إلى



الأمام، فالتربية البدنية و الرياضية في الجزائر تخضع لنفس الغايات و الأهداف التي تسعى إليها التربية و التي ترمي إلى إعداد و تكوين المواطن الصالح. (السيد م.، 1985، صفحة 11)

### **9- أهمية التربية البدنية و الرياضية في التربية :**

إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى، بل جزء هام من العملية التربوية العامة للدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات و الخبرات الحركية التي تساعده على التكيف في مختلف المهارات و الوضعيات مع نفسه و مع غيره، كما تعينه على مواكبة عصره و لذا فقد إهتمت مختلف الحكومات بالتربية و الرياضية، فأنجزت المركبات الرياضية الضخمة و كونت إطارات راقية في هذا الميدان الحيوي في عجلة التقدم الحضاري للأمم، إذا فبرنامج التربية البدنية و الرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيهها سليما و تعلمه مختلف المهارات الحركية التي تعطيه الصحة و السلامة و الرشاقة. (محمود و أخرون، 1992، صفحة 36)

### **10- مظاهر التربية البدنية و الرياضية :**

إن التربية البدنية و الرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال متعددة فالسباحة مظهر منة مظاهر التربية البدنية و الرياضية وكذلك نشاطات أخرى مثل كرة السلة، التنس، الرماية... الخ.

ويمكن تقسيم مظاهر النشاط في التربية البدنية و الرياضية إلى قسمين هما :

**10-1- مظاهر فردية :** وتعنى الأنواع التي تمارس من الشخص بمفرده دون الاستفادة بآخرين فالملاكمة و الجري و المصارعة و الوثب و المبارزة و السباحة و الرمي العرضي و التنس... الخ كلها مظاهر للنوع الفردي.

**10-2- مظاهر جماعية:** وهي الأنواع النشاطات التي تمارس في جماعات كفرق كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، سباحات التتابع رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين إثنين و لكل نوع من هذين النوعين مميزاته، فالأنواع الفردية لها مميزاتها و تؤثر

على الأفراد بصورة خاصة وتكسبه صفات معينة وهذا بصفة عامة، ومع ذلك هناك تقسيم خاص لمظاهر التربية البدنية والرياضية نجمله فيما يلي : (حسن، 1998، صفحة 9)

• الألعاب: تدخل فيها الألعاب الفردية والألعاب الزوجية

• ألعاب القوى: يدخل فيها سباقات الميدان والمضمار

• الرياضيات المائية: السباحة، الغطس، كرة الماء، التجديف، الشراع.

• التمرينات: وتدخل فيها التمرينات الصناعية بالنسبة للبنات الحركات الشعبية

والإيقاعية.

• نشاطات الخلاء: ويدخل فيها التحول، المخيمات، المهرجانات، التطوع.

## 11- طبيعة التربية البدنية والرياضية :

### 11-1- التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي :

التربية البدنية و الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلي تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بحصائل تعليمية وتربوية هامة. وتعمل التربية البدنية والرياضية - كنظام - على إكتساب المهارات الحركية الأكثر نشاطا بالإضافة إلي تحصيل المعارف وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني، وفي هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية والرياضية كنظام تربوي (أكاديمي) فالنظام التربوي هو بنية المعارف المنظمة و الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما.

وفي ضوء ذلك يمكن إعتبار التربية البدنية والرياضية نظاما تربويا تركيزه الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني، والتربية البدنية والرياضية تشارك في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع ولكن من خلال أنشطتها و طرقها الخاصة، وعلى هذا الأساس، لا يجب أن تتعرض أهداف التربية البدنية والرياضية وأهداف التربية، ما دام الهدف لهما هو إعداد الفرد إعدادا شموليا متكاملا كمواطن ينفع نفسه و وطنه، والتربية البدنية والرياضية لها دور رئيسي في المجتمع، بكل مؤسساته وأنظمتها، ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتلخص في التنشئة الإجتماعية للفرد، من

خلال الرياضة ومن أجل الرياضة، وبذلك يستفيد المجتمع من الحصائل الإجتماعية والتربوية للتربية البدنية والرياضية في تطبيع الفرد إجتماعيا، والعمل على تنشئته من خلال معطيات الأنشطة الرياضية كما تعمل أيضا على تطبيع الفرد على الرياضة، فبنشأ متفهما لأبعادها متبنيا لإتجاهاتها الإيجابية، مكتسبا قدرا ملائما من المهارات الحركية، التي تكفل له ممارسة رياضية أو ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياته، مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة، والتي تهدف إلي بناء وإعداد المواطن الذي يتطلع إليه مجتمعنا المسلم.

(الخولي و آخرون، 1994، صفحة 19)

### **11-2- التربية البدنية والرياضية كمهنة :**

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدني والرياضي، ولقد تنامت أفرع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية والرياضية بشكل كبير فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس)، أصبحت الآن تظم التدريب الرياضي، والإدارة الرياضية واللياقة البدنية، والتأهيل الرياضي، والإعلام الرياضي، والترويج البدني، والرياضة الجماهيرية ( الرياضة للجميع ).

بفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات والروابط المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء وغير المؤهلين إلي الإنضمام إليها، والمهنة التي تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف محالات التخصص المهني.

### **11-3- التربية البدنية والرياضية كبرامج :**

وهو المنظور الأقدم الذي إرتبط بالتربية البدنية والرياضية منذ القدم ومازال و الذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ الإشتراك في أنشطة بدنية حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية وعبر فئات من النشاط كالجمباز والسباحة وألعاب القوى والمنازلات. (أمين و جمال، 2005، الصفحات 29-30)

### **12- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية :**

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية قد مر خلال مرحلة تطوره بالعديد من المفاهيم التي مازلت سائدة إلى يومنا هذا وقد تختلف باختلاف مضمونها وأهدافها عن مفهوم وهدف ومهام التربية البدنية وسوف نتعرض لهذه المفاهيم لكي نبين للقارئ محتوى هذه المصطلحات التي تختلف عن مصطلح التربية البدنية حتى تكون هناك رؤية واضحة.

- **التعليم البدني:** "هو عملية إكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية كتعليم السباحة ركوب الدرجات وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة لزمان والمكان". (ساري و آخرون، 1993، صفحة 23)

- **البناء البدني :** هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها وهو كمفهوم ضيق يعنى تطور الجسم ويقاس ذلك عن طريق القياسات الانثروبومترية المختلفة كالطول وقياس الوزن وحالة العمود الفقري وقياس القامة...إلخ وللبناء مفهوم واسع في الجانب الرياضي هو إكساب لعناصر اللياقة (البدنية- كالسرعة- القوة- التحمل... إلخ.

- **الإعداد البدني:** هو أحد واجبات التربية البدنية والرياضية والتي تركز عليه من أجل تكوين الخبرات الحركية لذى الرياضي وهو ينقسم إلى قسمين :  
الاعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص.

- **اللياقة البدنية:** هي كذلك من المهام الرئيسية لتربية البدنية والرياضية وتعتبر أحد ووجوه اللياقة الكاملة لدى الرياضي وهي تتكون من :

أ- اللياقة الثابتة أو الطبية : وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين.

ب - اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعنى درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء المجهدة.

ج - اللياقة المهارية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة.

- **الثقافة البدنية :** إن الثقافة البدنية هي أحد أوجه الثقافة العامة وهي تشمل كل ما له صلة بالتربية البدنية والرياضية وذلك من المعارف والقيم... إلخ وإستخدام هذا المصطلح في

أواخر القرن التاسع عشر، وذلك يتماشى مع المصطلحات السائدة في ذلك العصر منها الثقافة الإجتماعية والفكرية.. الخ وعند اطلاعنا على بعض المراجع لوحظ أن مازال لحد الآن وفي كثير من الدول نستخدم هذا المصطلح مثل ألمانيا والدول الاشتراكية سابقا.

- **التمرينات البدنية:** إن هذا المصطلح في حد ذاته يعبر عن مفهومين :

**الأول:** يستخدم كمصطلح خاص وكنشاط حركي منظم مثل رمى الجلة. (ساري و آخرون، 1993، صفحة 42)

**الثاني:** كأسلوب تطبيقي ومحتواه متضمن عدد التكرارات لنشاط محدد بعض تلقين مهارة حركية معينة أو تطوير صفة معينة مثل : القوة - السرعة كما يخضع هذا التكرار إلى قاعدة عملية.

- **الألعاب الرياضية:** ويقصد من هذا المصطلح هو تلك الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها عادة طلاب الجامعات وتلاميذ المدارس خلال التجمعات الرياضية و المهرجانات، والكثير من الناس يخلطون بين الألعاب الرياضية والتربية البدنية ويعتبرونها مفهوم واحد وإنما الألعاب الرياضية ما هي لا جزء من التربية البدنية الشاملة ، وينتشر هذا الخلط في المفهوم بين عامة الناس.

### **13- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية :**

إن التربية البدنية و الرياضية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، فإذا عرف الفرد أن الأعمال البدنية و جميع الأنشطة الأخرى هي جزء أساسي من العملية التربوية إستطعنا إذا القول أن العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة هي علاقة صميمية ترمي إلى نمو الفرد إجتماعيا و نفسيا و عقليا بالإضافة إلى النمو البدني عن طريق الفعاليات الرياضية المختلفة. (السيد ف، 1975)

كما جاء الربط بين مفهوم التربية و التربية البدنية و الرياضية بعد أن توصل علماء النفس و التربية في بحوثهم بالسعي الى محاولة التوصل الى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، واتضح ان ذلك يتحقق عن طريق الانشطة الرياضية، لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد ونشأته نشأة طيبة، فأصبحت الصلة الاسمية

التي تربط بين الغرض والتطبيق أي التربية، والتربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان "تربية بدنية ورياضية".

وإكتسب تعبير "التربية البدنية" معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلية "بدنية" تشير إلى البدن، وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة، كالقوة البدنية، والنمو البدني الصحة البدنية، المظهر الجسماني، وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة "التربية" إلى كلمة "بدنية" نحصل على تعبير "التربية البدنية".

والمقصود بها : تلك العملية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي جسم الانسان، فحينما يلعب الانسان، أو يسبح، أو يمشي، أو يتدرب على المتوازي، أو يمارس التزلج، أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته، فان عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه التربية قد تجعل حياة الانسان أكثر رغدا، أو بالعكس تكون من النوع الهدام، ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، فقد تكون خبرة سارة مرضية، كما قد تكون خبرة. تعيسة شاقة. ومن ثم قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك، وقد تورث الانسان انطباعات ضارة هادمة للمجتمع وتتوقف قدرة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية، كما يتوقف. إنحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسؤولة عن توجيهها. والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال، لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق برنامج التربية البدنية موجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيء على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. (بيوشر، 1964، الصفحات 33-34)

فالتربية البدنية والرياضية تعد جزءا من التربية العامة، أو مظهرا من مظاهرها العملية الكلية، وهي تهتم بالعقل والجسم والصحة البدنية قصد سعادة الفرد والمجتمع، وهي تساعد على إعداد المواطن الصالح، الملتزم بدنيا وعقليا، وترمي إلى التوافق بين القوى العقلية والخلقية والبدنية من أهدافها صحة الجسم ونشاطه وقوته، وتنمية أجهزته الوظيفية،

وتدريب الفرد مهارات حركية، وتكوين الإنسان، وتحسين أفكاره، وخبرته، وخلقه الاجتماعي، وتنمية القدرات الفردية والجماعية، وصيانتها، وتوفير الشروط الضرورية للنشاط الترويحي، وشغل أوقات الفراغ والمواطنة الحسنة، وإتاحة الفرصة للسباقين منهم للوصول الى التحصيل العالي، وترقية المواهب والكفاءات. (بسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 11)

و يمكن في الأخير أن التربية البدنية و الرياضية و التربية لهما علاقة واضحة في المعنى، الهدف و المظهر الذي يكون المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية و ذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة، بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة تربوياً.

## خاتمة :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية تلك المادة التي تتسم بالحيوية و النشاط، و التي تعتب جزء لا يتجزأ من التربية العامة و التي تستعمل النشاط الني و الرياضي كوسيلة لها. و هذا لتحقيق أغراضها و هدفها العام و المتمثل في تنمية شخصية الفرد بمختلف أبعادها النفسية، الإجتماعية، الجمالية و الصحية و كذا تنمية الروح الوطنية. كما تعمل التربية البدنية و الرياضية على توجيه الفرد بما ينفعه و ينفع الصالح العام (المجتمع). و هذا ما عملت الجزائر على تحقيقه منذ سنين من خلال إجبارية ممارسة المادة في كل الأطوار التعليمية، خاصة في مرحلة المراهقة و التي تعتبر مرحلة فيصلية في تكوين شخصية الفرد.



## الفصل الثاني

أستاذ التربية البدنية

## مقدمة :

إن الحديث عن التربية البدنية والرياضية هو حديث عن إعداد الفرد السليم من النواحي النفسية الحركية، و الإجتماعية وبلورة شخصيته المتزنة لذا قامت الدول بإدراجها ضمن مناهجها ومقرراتها التربوية وسخرت لها الإمكانيات من أجل الرفع من مكانتها. والأهمية الكبرى للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا هي أن تقوم أيضا بتنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشئ وهذا لا يعني أن التربية البدنية والرياضية تقتصر على تنمية القدرات البدنية والرياضية فقط وإنما توجه مجهوداتها لتحسين الصحة وتكوين الصفات الإجتماعية والخلقية للمتعلمين.

يشير المثل الصيني " إذا سمعت نسييت، وإذا رأيت تذكرت، وإذا مارست تعلمت" (سلامة، 1997، صفحة 50) إلى أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ.

فلاستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثيره الذي لا ينكر في الجانب التربوي، فهو يعمل على صقل مواهب و تقويم سلوك و تهذيب أخلاق المتعلمين و لن يتحقق ذلك إلا إذا كان يمثل لهم القدوة الصالحة و المثل الأعلى. فهو لم يعد مجرد ناقل للمعلومات، أو الثقافة، أو معلم للمهارات الأساسية فحسب وإنما هو فوق ذلك، يجب أن يكون مرنا في تفكيره قادرا على أن يتقبل الأفكار الجديدة ويقومها، وبصفة أدق يجب عليه أن يتحلى بالسمات الشخصية اللازمة والكافية، والتي عن طريقها مجتمعة يتحصل على الكفاءة في التدريس، سواء كان هذا نتيجة للمؤهلات الدراسية التي يحصل عليها في تخصصه أو نتيجة الخبرة العملية الناتجة عن الممارسة الفنية التطبيقية.

## 1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب دور هام في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه إختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع. وللأستاذ دور كبير في إنجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ إيجابية مما يقود نشاطهم بشكل إيجابي، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويتفهم مشاكلهم ويحترم آراءهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور أكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على إكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات إجتماعية ومعارف وإتجاهات وميولات إيجابية. (خطابية، 1997، صفحة 173)

و عليه لابد على أستاذ التربية البدنية و الرياضية و بغية إتقانه لعمله على أتم وجه، أن :

- يكون ذا مؤهل علمي يمكنه من تخصص عمله دون عناء.

- يستخلص التجارب من الممارسة التطبيقية الفعلية في الميدان.

- القيام بأبحاث و دراسات و الإستفادة من نتائجها.

على الرغم من أن النقطة الأخيرة تتميز بالصعوبة خاصة في بلدنا، حيث يجد الأستاذ نفسه منهكا بعد عمل يوم كامل و بالتالي لا يمكننا مطالبته بأشياء أخرى على الرغم من أهميتها.

و يعرف بولديرو **Boldy Row** أستاذ التربية البدنية على: " أنه القائد، فهو المنظم و المبادر لوحدة العمل و النشاط في جماعة الفصل، فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات و المعارف و المهارات و تقويمهم في النواحي المعرفية و المهارية فحسب، بل

يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل أو العمل على تنميتها تنمية إجتماعية ". (الحمامي و الخولي، بدون سنة، صفحة 96)

يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضية أحد الفاعلين الأساسيين في مجال التربية و التعليم، حيث يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الإتجاهات بما فيها الإجتماعية و النفسية. "بحيث يعتبر الأستاذ الوسيط بين التلميذ و الرياضة و هو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية و التي ترتبط إرتباطا مباشرا بمدى وعيه و خبرته في تنفيذ و تقويم و تخطيط العملية التربوية بينه و بين تلاميذه ". (السيد، 1967، صفحة 79)

"و بالإضافة إلى ذلك، يحاول الأستاذ تمكين التلاميذ من الحصول على العادات الصالحة و إتقان المهارات و بعبارة أخرى تمكين التلميذ أن يلائم بين نفسه و بين البيئة التي يعيش فيها من الناحية المادية و الإجتماعية ". (صالح و عبد العزيز، 1984، صفحة 159)

مما سبق يرى الطالب الباحث أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو ذلك الشخص المنتمي إلى المنظومة التربوية و الذي يسعى إلى إكساب التلاميذ مختلف الصفات و العادات الحميدة من خلال إستخدامه للنشاط البدني الرياضي كوسيلة ناجعة لذلك.

## **2- طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية :**

يعمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية على الربط بين التربية البدنية و الرياضية ك مجال و علاقاتها بالطالب و الثقافة و المجتمع و المدرسة، و يتوقف هذا على حنكته و نظرتة نحو النظام الأكاديمي المتكامل و بالتالي يحقق أهدافه و يمثل أدواره كما يدركها هو شخصا و ليس كما في أذهان المسؤولين التربويين، لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس و المؤسسات التربوية التعليمية ، فقد كتبت " ويست بوتشر "إن للتدريس مزايا عديدة و رسالة نبيلة، تتمثل في الأخذ بيد الشباب و الأطفال و معاونتهم لتشكيل حياة أفضل لهم من خلال الإرتقاء بالصحة و تبيني أسلوب صحي للحياة" (أمين، 1996، صفحة 147)

و ذلك كون درس التربية البدنية والرياضية يختلف عن باقي أشكال المواد الأكاديمية الأخرى مثل: الرياضيات الكيمياء، اللغة... الخ لأنه يمد التلميذ بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدّه بالعديد من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية

والاجتماعية بالإضافة إلى معلومات علمية خاصة بتكوين جسم الإنسان وذلك من خلال الأنشطة الحركية التي تتم تحت إشراف الأستاذ الذي أعد لذلك. وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ على كل المستويات.

### 3- دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

ينبغي على أستاذ التربية البدنية أداء عمله الذي حدده القانون و ضبطه التشريع المدرسي، و الذي يكون ذا صلة بالنمط الثقافي السائد في المجتمع بما يفرض سلوكيات معينة و يتمثل هذا الدور في أربعة جوانب نذكرها كما يلي :

1 - تدريس التربية البدنية : وهي الدروس المقررة حسب كل صف دراسي و ذلك من خلال تطبيق المناهج الوزارية.

2- إدارة النشاط الداخلي و المتمثل في الوحدة التعليمية و التي تكون ذات طابع تطبيقي تنجز داخل المؤسسة أو مكان معد مسبقا لذلك.

3- تأطير النشاط اللاصفي و الذي يتميز بالطابع التنافسي حتى و لو كان خارج المؤسسة، و ذلك كممثل لمؤسسته في نشاط أو مجموعة أنشطة محددة.

4- إدارة الفصل : أخذ كافة التلاميذ بعين الإعتبار حتى أولئك المعفيين لأسباب طبية من خلال إدماجهم في أنشطة تتناسب و قدراتهم البدنية.

يضيف الطالب الباحث إن إجبارية القيام بالنشاط اللاصفي يخضع للحجم الساعي الأسبوعي المطالب به أستاذ التربية البدنية ففي التعليم المتوسط الأستاذ ملزم بعمل (22) ساعة، و في التعليم الثانوي (18) فإن كان الأستاذ يؤدي أقل من ذلك يصبح النشاط اللاصفي إجباريا في حقه. و ذلك من خلال المشاركة في المنافسات الرياضية التي تنظمها الرابطة الولائية للرياضة المدرسية، أو من خلال القيام بدورات رياضية داخل المؤسسة لكن خارج أوقات الدوام الرسمية.

كما يمكن تلخيص دور مدرس التربية البدنية و الرياضية اتجاه التلاميذ وفقا لما يلي :

(الحمامي م، 1998، صفحة 116)

1- القدرة على فهم خصائص نمو التلاميذ البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية و النفسية.

2- المساهمة في النمو الشامل المتزن الذي يساعد على ممارسة الحياة العملية.

3- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في جميع الجوانب البدنية و النفسية و الإجتماعية و إختيار الأنشطة المناسبة لذلك.

4- إكتشاف ما لدى التلاميذ من مواهب رياضية و تشجيعهم على تنميتها.

5- تنفيذ منهج التربية البدنية و الرياضية.

6- التعاون مع إدارة المدرسة و أعضاء هيئة التدريس في حل مشاكل الطلبة .

7- الإشراف على النشاط الرياضي و توجيه كل تلميذ لما يرغب به.

8- عمل تقويم دوري للتلاميذ.

و يمكن تجزئة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى :

- **الأستاذ المربي** : إن وظيفة الأستاذ الأساسية و لا سيما في الأمم النامية هي تربية التلميذ في جميع النواحي الجسمية و العقلية و الحركية و الإجتماعية, و مهمته كمربي هي أن ينمي التلميذ من الحالة الأولى التي يجده عليها، و بذلك يتهيأ له أن يقول أنه قاد التلميذ أثناء سنوات الدراسة إلى أحسن حالة متوقعة إنطلاقاً من الإستعدادات الفطرية في ذات التلميذ.

فالمربي الذي يوطن نفسه على القيام بعمل تربوي صالح يؤدي به حتماً إلى الإستفادة من الطاقة التي بداخل التلميذ و توجيهها نحو الأحسن، كما أنه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد و تعلمه و جربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية سواء كانت المراحل الدراسية التالية أو النشاطات اللاصفية الخارجية وذلك بحسن المرافقة و حسن الأخذ باليد. (رمضان، 1994، صفحة 65)

- **الأستاذ القائد للأنشطة** : إن إستخدام أسلوب بيداغوجي معين يساعد الأستاذ في توجيه عملية التعليم، حيث أن دوره لا يكمن في التلقين فقط بل يتعداه إلى المساعدة عن طريق حضوره و تفهم العلاقات، و هذا عن طريق كفاءته من خلال الأنشطة و الممارسة، كما أنه يعمل على تسهيل النشاطات للفرد و للجماعة، و هذا يتطلب كفاءة و خصائص مهنية مكتسبة من خلال الممارسة، كعملية الحوار الذي يساعد التلاميذ على فهم الهدف و الغاية. فالأستاذ

قائد في جماعته يوجه ويعطي التعليمات المفيدة وذلك في نطاق التشاور وتفهم الآخرين، لأن القيادة حالياً ليست ملكاً لفرد بالمفهوم العام، ولكنها مهمة ومسؤولية ووظيفية كون القيادة عملية سلوكية.

- **الأستاذ المخطط للدرس** : لقد حددت روبرت دريبين ( Robert Dreeben ) للعملية التعليمية أربع جوانب وعلى الأستاذ مراعاتها في تدريسه وهي: (سلمى، 1998، صفحة 39)

◆ طرق تقديم محتوى الموضوع التعليمي وإختيار وتنظيم أوجه النشاط التعليمي .  
◆ إستثارة دوافع المتعلمين وذلك من أجل حثهم على المشاركة .  
◆ ضبط الفصل وذلك من خلال تعويد المتعلمين على حفظ النظام وتعويدهم على ذلك .  
- **أستاذ التربية البدنية المنشط في الوسط المدرسي** : يكون التنشيط بتحريك وتفريغ كل ما هو في نفسية التلاميذ وجعلهم يستغلون ويستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية وأفكار إبداعية، فيؤثر الواحد في الآخر، وتظهر تجاوبات إيجابية بين أطراف الجماعة التي يمثلها الأستاذ والتلاميذ وذلك من خلال إستثارة الدوافع وتوجيه الميولات وإحداث التفاعلات والعلاقات الجيدة التي تمنحهم الإحساس بالتضامن والتكافل، و دوره كمنشط يقوم على تحديد وتقوية خصائص مجموعته من خلال الأنشطة الرياضية، فيعيش بذلك أفراد جماعته الحركة بمعناها الحقيقي، فالتنشيط يوصل إلى تحقيق التربية المطلوبة وتحقيق الأهداف المرجوة، وهذه مسؤولية ينبغي حفظها والإهتمام بها. فالتربية والتنشيط عاملان يحققان الفاعلية في التدريس وذلك بإحداث التغيير الموجب في سلوك التلميذ بدرجة من المهارة.

- **أستاذ التربية البدنية ضابط لإجراءات التدريس** : تتطلب إدارة التعليم وتنفيذه تنفيذاً فاعلاً أن يتمتع الأستاذ بصفة القدرة على الضبط والمراقبة الجيدة، حتى يتسنى له تحقيق أهداف الدرس وغياب عملية الضبط تجعل عملية التدريس خالية من الإنتظام.  
وعملية الضبط عملية مخططة ومحددة بمعايير توجه حكم الأستاذ ورضاه عن خطوات سيره، وتحقق الدرجات التي تم تحديدها لقبول أداء التلاميذ كنتاج تعليمي. وعمليات الضبط عمليات واعية تضمن كفاءة الأستاذ في قدرته على متابعة تقدم سيره نحو النواتج وتحديدها

عادة عن طريق مقارنة نقاط البدء بنقاط التحصيل التي حققها التلاميذ في بداية الموقف.  
(الحمامي و الخولي، بدون سنة، صفحة 183)

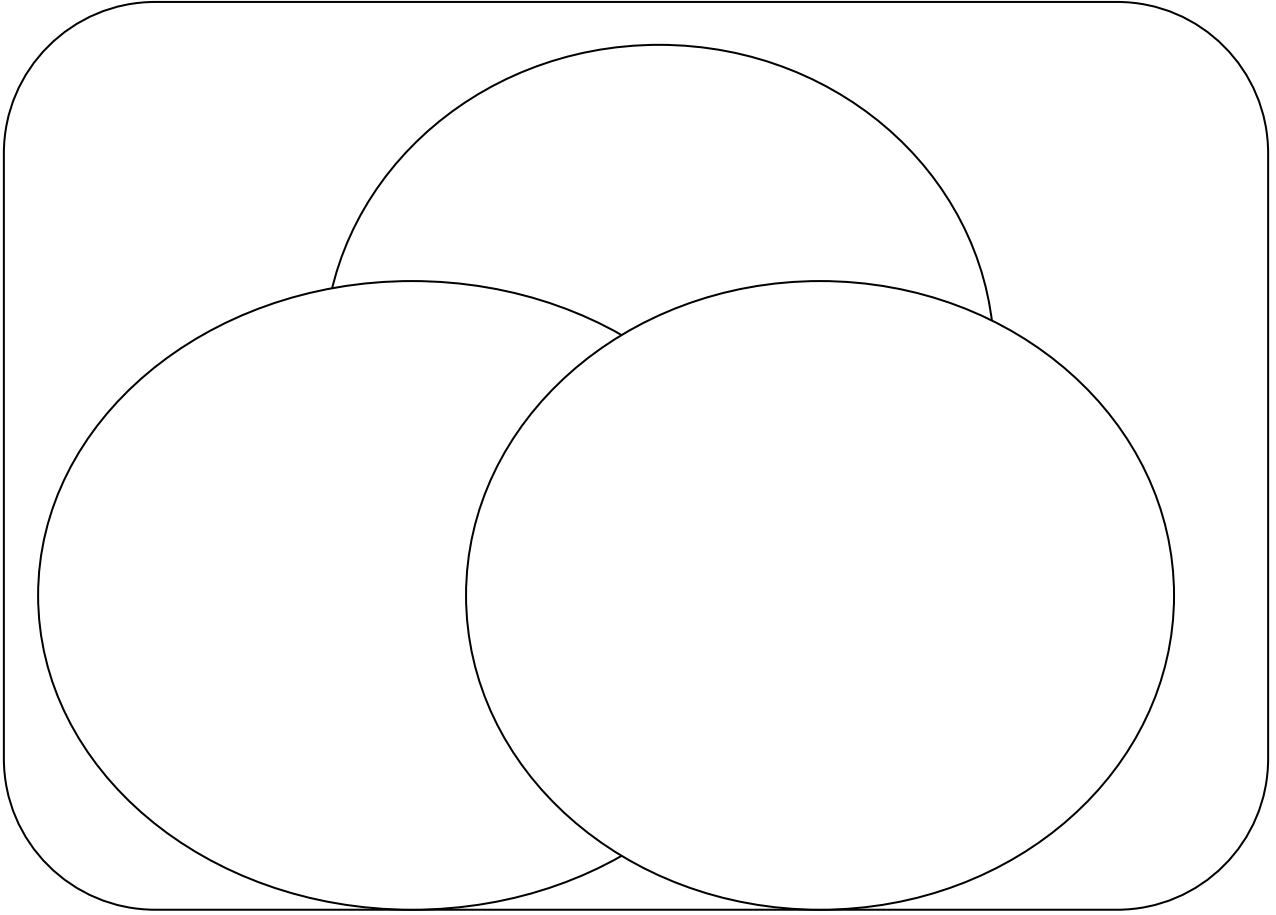
من هنا يرى الطالب الباحث أن هذه الأدوار المختلفة المنوطة بأستاذ التربية البدنية لا يمكن تأديتها بشكل عشوائي إعتباطي، بل يجب أن تستند على أسس صحيحة فلا بد من التخطيط والتنظيم الجيد لهذا العمل، إضافة إستعمال أنواع القيادة المناسبة، دون تجاهل التوجيه التربوي.

#### 4- دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تخطيط و إعداد البرامج :

هذه العوامل أو العناصر هي المجال الذي يعلمه المدرس و حتى يكون تدريسه علميا و منطقيًا و منتجًا، و بعدها يمكن له أن يلج عملية الإعداد و التحضير لأي نشاط تعليمي أو تعليمي، بعد تدريب مكثف على تقنيات الإعداد و التحضير للموضوعات المقرر تقديمها و معالجتها بمعية التلاميذ الموضوعين تحت مسؤوليته طيلة سنة دراسية أو مرحلة كاملة.  
(البصيص، صفحة 15)

ويرى ( وليام William clark ) : " أن المدرس يعد مصمم لبيئة التعليم، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية، ويحدد أهداف الدرس، و يقوم بإعداد المواقف التعليمية و التربوية، و يقرر الإستراتيجية التي يسير عليها المتعلم". هنا و يشير ( بونبوار Bonboir ) إلى أن مكونات المهنة التربوية تعطي لنشاط المدرس إتجاها محدودا و تطبع عمله بأسلوب المربي. وبذلك "يتضح دور مدرس التربية البدنية و الرياضية إتجاه تحقيق البرامج لأهدافها التعليمية و التربوية و التي تتطلب مدرسا على مستوى عال من الكفاءة و من المهارات الفكرية و الفنية و الإنسانية". (الحمامي و الخولي، بدون سنة، الصفحات 196-197)

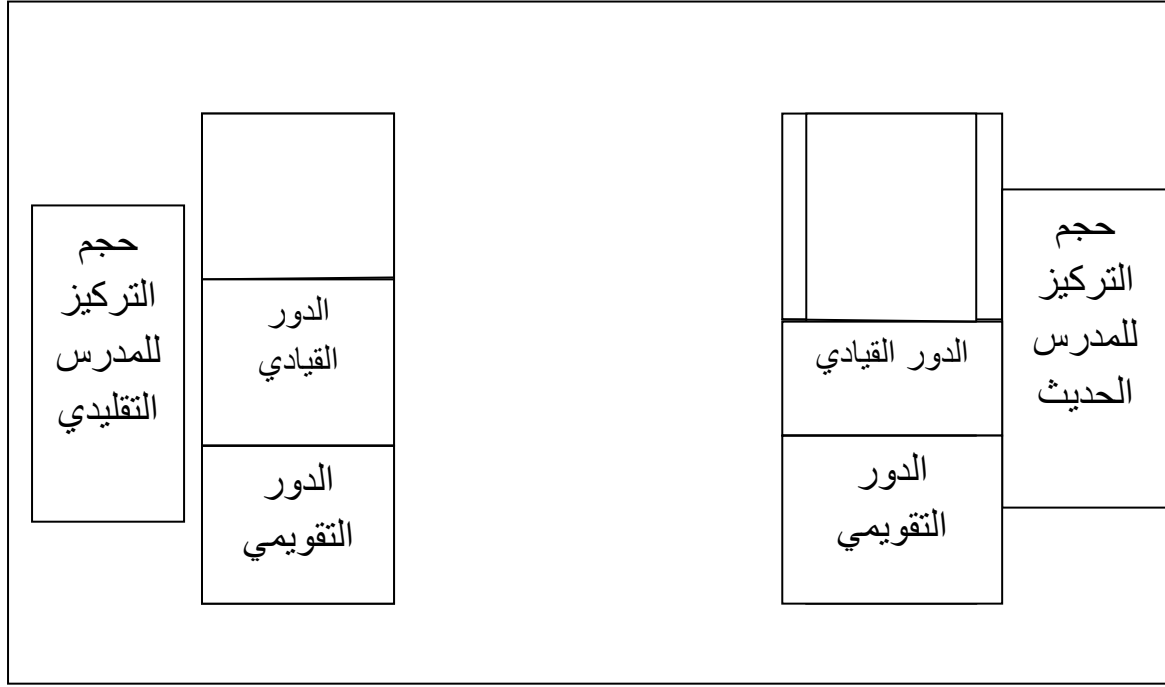




الشكل رقم (01) يوضح مكونات المهنة التربوية (الحمامي و الخولي، بدون سنة، صفحة 197)

#### 5- دور المدرس الحديث :

إن دور المدرس الحديث هو الإرشاد و هذا يتطلب عدة صفات منها التخطيط و التوجيه و التقويم بعملية التدريس، أما دور المدرس التقليدي فيظهر عليه الإنضباط المطلق، بينما المدرس الحديث يتميز بالإنفتاح و الإنضباط الأقل، فأدوار المدرس التقليدي لها صلة بعمليات ترتكز على القيادة و أدوار المدرس الحديث ترتكز على عمليات التخطيط، و أهمية النسبية للأدوار موضحة في الشكل التالي:(Rink, 1986, p. 121)



شكل رقم (02) يوضح مقارنة ما بين ادوار المدرس الحديث و التقليدي خلال العملية التدريسية.

و بالتالي فإن دور المدرس الحديث أصبح أكثر فاعلية و يتخطى كل أفراد بالدور القيادي فهو يفسح المجال واسعا لإبراز قدرات التلاميذ و مساهمتهم الفعلية في سير و نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية.

#### 6- مهام أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

للتمكن من توظيف الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية (وظيفية) على المعلم أن يظهر كفاءات مهنية عديدة و للتمكن من أدائه كمرّبّي و مكوّن، على معلم التربية البدنية أن يكون قادرا على: (وزارة التربية الوطنية، 1996، الصفحات 65-66)

#### ➤ التّصوّر:

- تصوّر مخطط التكوين لكل المستويات الدراسية التي أسندت إليه.
- تحديد و ضبط الأهداف التربوية على شكل قدرات و كفاءات و المراد تطويرها عند التلميذ.

- تحديد المعارف المراد تدريسها للتلاميذ مع إعداد المهام التي يجب إنجازها أو تحقيقها.

### ➤ التنظيم :

- إنتقاء طرائق التكوين (التعليم عن طريق الملاحظة، عن طريق التجريب، عن طريق التقليد أو التدريب، عن طريق التوثيق، عن طريق البحث).
- إختيار نماذج أو أنماط التكوين (تعلم جماعي، فردي، متميز، مشخص) .
- برمجة حصص في المدى و المجال (مخطط إستعمال الأجهزة- المنشآت- الدورات - حصص التقييم).

### ➤ القيادة (السعي):

- الإشراف على حصص التعلم .
- قولبة تدخله البيداغوجي .
- تكييف الأهداف و الوسائل .
- التصحيح ، المساعدة والتحفيز....الخ.

### ➤ التقييم:

- إختيار وسائل التقييم الملائمة (شبكات و مقاييس) حسب الأهداف و المحتويات.
- إبلاغ التلاميذ بكيفيات أو صيغات التقييم من أجل تنشيط فعالية عقود التعلم.
- إطلاع التلاميذ على صيغ التقييم لتنشيط تعليم تفاوضي .

### ➤ إختيار النشاطات و برمجتها(المشروع البيداغوجي في التربية البدنية و

### الرياضية):

للفريق التربوي أو المعلم المسؤولية في إختيار النشاطات التي يعلمونها و يجب أن يتم هذا بمراعاة الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية، و شروط ممارسة النشاطات الرياضية و البدنية. و لهذا فليس من الضروري و لا من المستحب وضع قائمة للنشاطات البدنية الرياضية لكل مستوى من التعليم.

فالإحصاء الدقيق يمكن أن يلغي بعض النشاطات التي لها فائدة تربوية: و قد يتعرض إلى حصر أو صعوبة إختيار يطابق خصوصيات المؤسسة.

### 7- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

## 7-1- الواجبات العامة :

شكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل بها، ولقد أبرزت دراسة أمريكية حسب (أمين أنور الخولي)، أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية ما يلي: (أمين، 1996)

- أن تكون لديه شخصية قوية تتسم بالإتزان الإنفعالي و معد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة، يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية.

- مستوجب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعلم.

- لديه القابلية للنمو المهني الفعال, والعمل الجاد المستمر مع كل التلاميذ بكل.

## 7-2- الواجبات الخاصة :

إلى جانب الواجبات العامة السابقة الذكر توجد واجبات خاصة يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله لبعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة، وهي في نفس الوقت قد تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل الأستاذ نذكر منها: (أمين، 1996، الصفحات 164-165)

• حضور إجتماعات هيئة التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته و التعاون على التنسيق مع الزملاء.

• القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.

• المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.

• تقييم الطلاب وفق للخطة الموضوعية.

## 8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

و هنا نركز جيدا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

## 8-1- مسؤوليات إتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية ، و المناهج و الطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي و من واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، و طرق التدريس، و أساليب حديثة في التعليم، من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، و هذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا و مهارة و تفكيراً تربويا سليما، و هذه التجربة و المبادرة الجميلة تسمح للتلميذ من إكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبؤها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه. (محمد و مصطفى، 2004، صفحة 20)

## **8-2- مسؤوليات اتجاه التقييم:**

إن عملية تقييم عمل التلميذ هي عملية دقيقة و هامة جدا، و لكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، و للتقييم الجيد يجب إستعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، و للقياس الصحيح لنمو التلميذ يجب الإستعانة بأخصائيين في عمل الإختبارات و غيرها من أدوات القياس، و على عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعدادا سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات و المثل و العادات و الاهتمامات، كما أنه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم و إعداده بالمواد و الأساليب العلاجية، و التقييم هي المرحلة الأخيرة و فيها يتم التأكيد من أنه تم تنفيذه أو ما يتم تنفيذه من نشاط يكون مطابقا لما يراد تحقيقه من أهداف في إطار الخطة المقررة. (الحمامي و الخولي، بدون سنة، صفحة 186)

## **9- إعداد أستاذ التربية البدنية و الرياضية :**

يعتبر إعداد الأستاذ من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية، تلك السياسة التي يعنى الأستاذ بتنفيذها و تتمثل في إعداد المتعلم للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه و فقا

للفلسفة التي إرتضاها للعملية التعليمية و أبعادها و ركائزها، و عن أهمية إعداد الأستاذ يقول  
تشارلز ميريل : " لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديميا خاصا  
"، حيث أنها تتطلب من القائمين عليها التخصص الدقيق في المادة العلمية و الإلمام التام  
بأساليب و طرق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية و الإجتماعية التي  
يكون التلاميذ بحاجة إليها و دوافعهم و ميولهم، حتى يتمكن من التعامل معهم و إرشادهم و  
توجيههم، حيث أنه لأستاذ التربية البدنية دور هام في إعداد التلميذ، لهذا يكون من  
الضروري إعداد هذا التلميذ إعدادا مهنيا، أكاديميا، ثقافيا و علميا. (عزمي، 1996،  
صفحة 21)

كما يعد التدريب العملي تطبيقا للدراسات التربوية التي يمر بها المعلم على المستوى  
النظري، فهي جوهر عملية إعداد المعلم مهنيا عن طريق تطوير سلوكه المهني و ذلك  
بإكتساب الخبرات الأولية للعملية التربوية من خلال تنمية مهاراته الحركية و المهنية و  
الإتجاهات السوية و الأنماط اللازمة لرفع كفاءته الإنجازية، فهي الهدف الذي نصب إليه  
من خلال الخبرات الأساسية و المهنية حيث تمتزج بعضها مع بعض مكونة وحدة إنتاجية  
شاملة تتفاعل داخليا فتعطي سلوكا مهنيا تربويا متكاملًا. (عزمي، 1996، الصفحات 23-  
24)

#### **10- مكانة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية :**

يعتبر أستاذ التربية البدنية الرياضية هو الركن الأساسي للقيام بحصة أو درس تربية  
بدنية و حجر الزاوية فيها، فالمعلم الجيد حتى مع إختلاف المناهج التي لا يتناولها التطوير  
أو التعديل بالشكل الذي يتماشى مع طبيعة العصر، يمكن أن يحدث أثرا أيضا في تلاميذه،  
حيث أنه عمل على تنمية القدرات و المهارات المختلفة لدى المتعلمين عن طريق تنظيم  
العملية التعليمية و معرفة حاجاتهم و طرق تفكيرهم، هذا بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه  
معلم التربية الرياضية، فهو رائد رياضي - إجتماعي يساهم في تطور المجتمع و تقدمه عن  
طريق تربية النشء. (محمد و مصطفى، 2004، صفحة 11)

مما سبق ذكره نخلص إلى أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية مكانة معتبرة في العملية  
التربوية هذه الأخيرة التي لا تكتمل أهدافها إلا بحضور مثل هذه المادة البيداغوجية التي

تساهم في إعداد الفرد الصالح بدنيا و عقليا. و من أجل الإستفادة المثلى من هذه المادة و في إطار تكاملها مع باقي المواد أو ما يعرف بالتقاطع العرضي للمواد و جب على أستاذ التربية البدنية ضرب الأمثلة من المواد الأخرى، كالعلوم الطبيعية لشرح وظائف الجسم مثلا، أو الفيزياء لتفسير القذائف و السرعات... و إستعمال بعض المصطلحات باللغات الأجنبية بغية توسيع مدارك التلاميذ و هذا دون إفراط كي لا يشكل عائقا عندهم.

### **11- صفات و خصائص أستاذ التربية البدنية و الرياضية :**

يجب على كل أستاذ أن يستوعب أن مكانته داخل المؤسسة التعليمية لن تتأتى بالصدفة أو العمل العشوائي و غير المنظم، بل عليه أن يتحلى بمجموعة من الصفات و الخصائص المختلفة الجسمية و العقلية و النفسية و غيرها من الصفات، و بصفة عامة يجب أن يكون إعداد الأستاذ يتماشى مع أهداف و أبعاد المنظومة التعليمية التي تعتبر هو جزء منها. و لعل أهم الصفات الواجب توافرها :

**1- التعليم :** ينبغي أن يلم الأستاذ بقدر كافي من التعليم يفوق كثيرا ما يجب أن يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائعهم و نفسياتهم و طرق معاملاتهم ، و كيفية إيصال المعلومات إليهم، و هذا يحتم عليه أن يكون مطلع على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه خاصة و أن يعمل على استكمال دراسته العليا و يشترك في المجالات و المطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

**2- سلامة الجسم من العيوب :** إن تكوين أستاذ التربية البدنية يفرض عليه قبل الإلتحاق بمعاهد التكوين أن يجري مسابقة الدخول، الشيء الذي لن يكون ممكنا إلا إذا كان الشخص خالي من العيوب و التشوهات القوامية و العاهات مثل " تقوس الساقين – الانحناء الجانبي – فلطحة القدمين – استدارة الظهر – التجويف القطني – الثأأة – الصمم... الخ " ، و ذلك لأن المعلم ذو العاهة ينفر التلاميذ منه و قد تجعلهم يسخرون منه (أمين، 1995، صفحة 198). كما يرى الطالب الباحث في هذه النقطة أن الأستاذ مطالب بإجراء الحركات و المهارات كمثل لتلاميذه، و بالتالي في حالة العيوب قد يتلقى صعوبات كثيرة مما قد يفسد نظرة التلاميذ إليه.

**3- النظافة :** إن أول طريقة للتعلم هي المحاكاة التقليدية، سواء كان صحيحا أو خاطئا. لذا ويجب على الأستاذ أن يكون قدوة لتلاميذه و ذلك من خلال العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة و الإهتمام بمظهره العام من غير تبرج و لا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثروا به إلى حد كبير، و قد ينعكس ذلك سلبا عليهم.

**4- الروح الرياضية و الجماعية :** يجب أن يكون الأستاذ ذا روح رياضيا، و يتعامل بتلقائية دون تكلف، و يعمل جاهدا على خلق روح الجماعة و التعاون، سواء مع زملائه أو بين تلامذته من خلال الدورات الرياضية و الأنشطة المكملة كالنادي الأخضر، أو النادي العلمي.

**5- النظام :** بما أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية جزء من المؤسسة التي يعمل بها و يجب عليه أولا إحترام القانون الداخلي و السعي لتطبيقه، من خلال فرض النظام أثناء الحصة و داخل المؤسسة ككل. و العمل على إرساء تقاليد مدرسية و الأساليب التربوية و أن يبيث في تلاميذه دائما أنه بالنظام يمكن إنجاز أصعب الأعمال مع الإقتصار في المجهود و الوقت. هذا إضافة إلى الخصائص الخلقية و كل ما تحمله من ذكاء و حسن التصرف خاصة في المواقف الحرجة. إضافة إلى الثقافة العامة و الإلمام بالنواحي المعرفية حتى لباقي المواد. (محمد و مصطفى، 2004، صفحة 198)

و قد أفادت نتائج دراسة ويل لمجلس المدارس بإنجلترا أن صفات أستاذ التربية البدنية و الرياضية أكثر من باقي المدرسين، و كانت بالترتيب التالي: (زهران، 1999، صفحة 199)

- القدرة على كسب احترام التلاميذ و القابلية في توصيل الأفكار.

- القدرة على الإيحاء بالثقة مع التمكن المعرفي من المادة.

- مستوى عالي من الأمانة و الاستقامة.

و في دراسة أجراها **حازم النجار (سنة 1993)** في الأردن لخصت صفات و سلوكيات

أستاذ التربية البدنية كما يفضلها التلاميذ هي : (أمين، 1996، صفحة 153)

**أ- الكفاءات المهنية :**

- يشجع التلاميذ كثيرا على ممارسة الرياضة و يهتم بأرائهم.



- يشارك في التطبيق الميداني و يوضح فائدة التمرين الجيد.

- يحضر الأدوات والأجهزة قبل بدء الدرس .

### ب- الكفايات الشخصية :

- عادل في إعطاء الدرجات و لديه سمعة رياضية جيدة.

- مرح يقسم حاجات وميول الطلبة.

- يساهم في إيجاد علاقة اجتماعية بين الطلبة.

### ج- الكفايات النفسية :

1 - الاتزان العاطفي. 2-التأدب و اللياقة. 3- الصوت الواضح. 4- المعرفة للثقافة

التخصصية . 5- الصحة و الحيوية 6 - الحماس و المثابرة 7- المظهر الجيد المناسب

للعمل. (السايح، 2001، صفحة 88)

و في دراسة قام بها دينس و كارل غالو على طابة حركة الإنسان في لشبونة أوضحت

بعض النتائج أن مفهوم المدرس الجيد لدى طلاب الكلية يتمثل في :

1- القدرة التدريسية.

2- الخصائص الشخصية والاتجاهات.

3- الاكتفاء بالتعليم وتنمية المهارات.

مما سبق و تعزيزا للدراسات السابقة حول شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية

يرى الطالب الباحث أن هذا الأخير له تأثير على النمو الإنفعالي و الإجتماعي للتلاميذ من

خلال خلق جو تنافسي أثناء الحصص، و الإهتمام بكل التلاميذ دون تمييز على الرغم من

تفاوت قدراتهم و إمكاناتهم.

كما لخص بعض المختصين في المجال أربع مبادئ يجب أن يحترمها الأستاذ إن أراد

لمهنته الإستمرار في أحسن الظروف و هي :

**1- احترام الذات :** معلم التربية الرياضية لابد و أن يؤمن أن مهنته التدريسية من أشرف

المهن، و يضع في إعتباره أنه ليس ناقلا للمعرفة و المعلومات و معلم للمهارات فقط ولكنه

مربي رائدا في عمله و مجتمعه و يحمل كل القيم و المثل و المفاهيم، و بالتالي فإحترام

الذات ضرورة هامة لمعلم التربية الرياضية، فهذا يجعله يعرف موقعه من العملية التربوية،

و التعليمية و يعرف حقوقه و واجباته، و بالتالي يحدد الإطار العام الذي يمكنه من دوره و واجباته على أكمل وجه.

**2- احترام المهنة :** على معلم التربية الرياضية أن يكون إيمانه قوي بأنه يعمل في مهنة شريفة مقدسة ، و ذلك بإحترامه لنفسه، و أن يكون قادرا على أن يتعامل مع تلاميذه و يتفاعل معهم بكل احترام و تقدير.

**3- إحترام المتعلم :** المتعلم هو المحور الهام في العملية التعليمية و تتوقف عليه نجاح هذه العملية فهو عنصر متصل بالمعلم إتصالا تام فيتعاملان و يتفاعلان و ينشأ بينهما إرتباط وثيق مستمر كما ينشأ بينهم علاقات ودية طيبة مبنية على الإحترام المتبادل، فلا يجب أن ينظر المعلم إلى تلاميذه بأنهم أداة إستلام للمعرفة بل هم أفراد لهم ميولهم و إهتماماتهم و رغباتهم و طموحاتهم، فإحترام المعلم لتلاميذه ضرورة حتمية لنجاح العملية التعليمية و هذا بدون شك إمتدادا لإحترام المعلم لذاته و لمهنته.

**4- العلاقات الطيبة :** إحترام المعلم لكل ما ذكرناه سابقا يتطور و يحدث له نمو داخل إطار تكوين و بناء علاقات طيبة و محببة مع كل الأفراد المكونين للعملية التعليمية، فيجب على المعلم أن يبني جسرا من العلاقات الطيبة مع كل من زملائه في المدرسة و في المهنة و مع أسر تلاميذه و مع جماعة المجتمع الذي يعيش فيه و مع المتعلم نفسه. (محمد و مصطفى، 2004، الصفحات 211-212)

كما يرى الطالب الباحث أن هذه العلاقات الطيبة تتجسد من خلال الثقة مع تلاميذه و حبهم له و لمادته و هذا يستوجب منه أن يتعامل معهم بميزان العدل و المساواة و يخرس بينهم فضائل التعاون و جماعية العمل، كأن يتحدث معهم بأسلوب مهذب و يتحكم في تصرفاته تجاههم عند الغضب.

و بصفة عامة لا بد أن يكون إعداد أستاذ التربية البدنية و الرياضية في أي دولة أو مجتمع محققا للأمور التالية : (أحمد، 2001، صفحة 88)

\* أن يعرف المفاهيم والإتجاهات السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه.

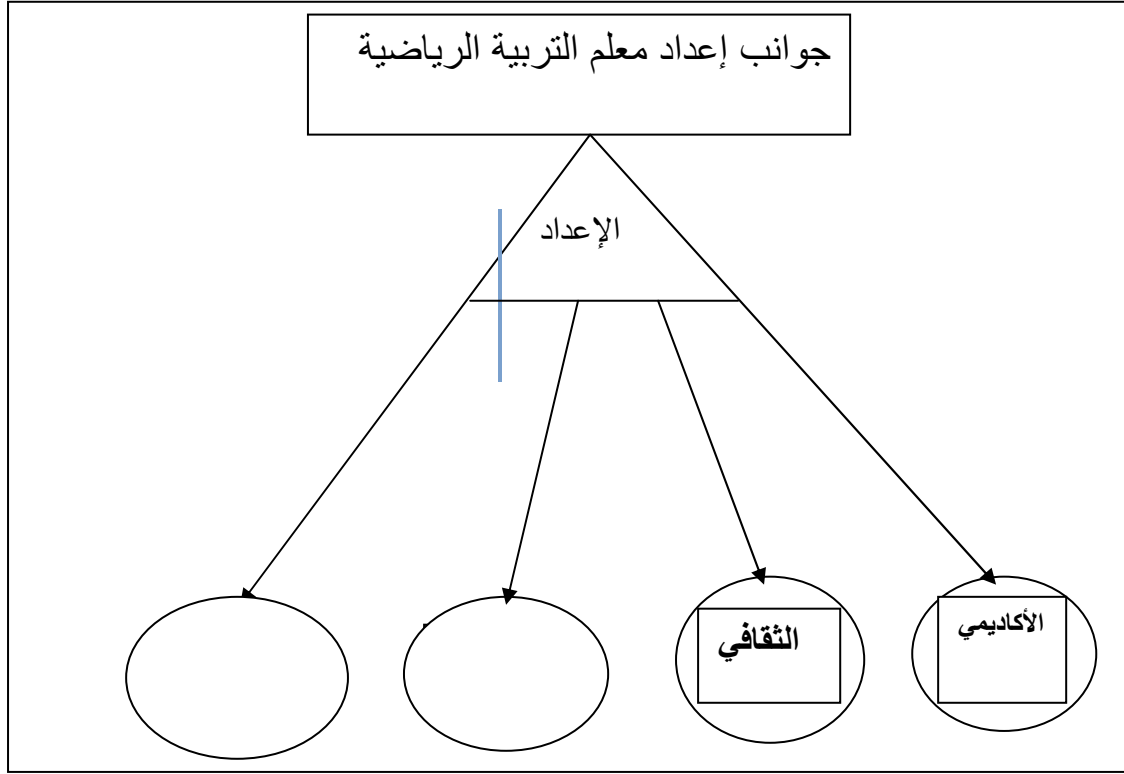
\* أن يلم بالمادة الدراسية بالدرجة الأولى التي تجعل منه موردا صالحا يستمد منه المتعلمون حاجاتهم من المعلومات والخبرات.  
\* أن تكون لديه القدرة على إيصال المعلومات.  
\* أن يكون واعيا لأهداف المنهج الدراسي وتوجيهاته ومحتوياته.  
\* أن يكون على علم بخصائص المتعلمين و إحتياجاتهم.  
\* أن يكون على دراية تامة بعلم الإدارة المدرسية ونظمها وقوانينها وطرق التعامل معها.  
و لكي نقوم بإعداد هذا الأستاذ إعدادا جيدا لا بد من تضافر الجهود خاصة في الجوانب التي لها صلة مباشرة بجوانب إعداده و هي :

1- الإعداد الأكاديمي: و الذي يهدف إلى تزويد طلاب كليات و معاهد التربية البدنية بمواد دراسية تعمق فهمهم نحو واجباتهم المستقبلية و ذلك من حيث المقررات و التقنيات التربوية.

2- الإعداد الثقافي : بإعتبار أن أستاذ التربية البدنية شخص يكرس نفسه لتعليم الآخرين، و لا يستطيع نقل هذه الثقافة ما لم يكن هو مثقف.

3- الإعداد المهني :و يعني إكساب الأستاذ المعارف الصحيحة و المهارات العليا التي يحتاجها في المستقبل المهني، سواء تعلق الأمر بالجانب النظري أو المعارف التطبيقية.

4- الإعداد الشخصي : و ذلك سعيا وراء السمات و الخصائص الشخصية السوية و السلوك المتميز، لأن شخصيته تنعكس شعوريا أو لا شعوريا على تلاميذه و بالتالي ليكون قدوة في حسنة لهم في المستقبل.



شكل رقم(03) يوضح تخطيط لجوانب إعداد معلم التربية الرياضية. (محمد و مصطفى، 2004، صفحة 18)

## 12- العوائق و العراقيل التي قد تواجه أستاذ التربية البدنية :

إن عمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كباقي الأعمال، قد تتخلله بعض الصعوبات و العراقيل التي تكون مختلفة المصادر، و في هذه الحالة و جب عليه البحث عن الحلول أو تكييف الأوضاع الجديدة بما يسمح له بالإستمرار في أداء مهامه على أحسن وجه، و يمكن تقسيم هذه العوائق إلى عدة جوانب و هي:

### 1/ الجوانب الإدارية:

- النظرة غير الشاملة و الموضوعية إلى التربية البدنية و الرياضية من قبل إدارة المدرسة.
- كثرة نصاب المعلم من الحصص في بعض الأحيان.
- عدم توافر البدائل عن الصالات و الملاعب المغطاة بسبب حرارة أو برودة الجو.

### 2 / الجوانب الفنية:

• قلة التأهيل من دورات تدريبية مهنية وإعادة النظر بمحتوى التربية البدنية و الرياضية.

• تدخل بعض الموجهين التربويين في الجوانب الفنية مما يؤثر سلبا على التدريس.

### 3 / الجوانب المنهجية :

• عدم مناسبة بعض محتويات المنهج مع طبيعة التلاميذ وكذلك الأدوات و الأجهزة.

• عدم وضوح وفهم تقويم أهداف المنهج بإعتباره المحصلة للدروس.

• عدم تنفيذ منهاج التربية البدنية و الرياضية تبعا للخطة الدراسية السنوية.

### 4 / الجوانب الخاصة بالتلميذ:

• عدم إرتداء الزي الرياضي لعدد كبير من التلاميذ.

• عزوف بعض التلاميذ عن ممارسة النشاط الرياضي.

• شعور التلاميذ بحرارة الجو أو برودته يقلل من إقبالهم على ممارسة التربية البدنية.

### 5 / الجوانب الخاصة بالإمكانيات:

• عدم توفر و تناسب الإمكانيات الحالية من ملاعب و أدوات و منشآت رياضية لعدد التلاميذ.

• قلة الميزانية المخصصة للتربية البدنية و الرياضية.

إن ما ذكر من صعوبات و عراقيل لا يمكن إعتبارها عقبات تتوقف عندها الممارسة داخل المؤسسات التربوية، بل يجب إعتبارها تحديات تدفع بالأستاذ إلى بذل جهد أكبر، و التفكير مليا في الحلول التي من شأنها أن تضع المادة في مقدمة إهتمامات التلميذ. كالعمل على تحفيزهم بالجوائز أو الرحلات و غير ذلك. و بالتالي البحث عن البدائل في حال نقص العتاد الرياضي.

## خاتمة الفصل :

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية لا يقل أهمية عن دور باقي الأساتذة، بل هناك تكامل و تعاون ما بين المواد مما يسمح بتكوين تلميذ مطلع على القدر كافي من المعارف. لكن ما ينفرد به أستاذ التربية البدنية هو كونه يتعامل مع التلميذ من جوانب عدة، و كزيادة فهو يتعامل مع أجسام بشرية لها ميولاتها و خصوصياتها النفسية البدنية و غيرها، و عليه فالدور يزيد عن باقي المواد. إضافة إلى أن تعامل أستاذ التربية البدنية مع التلميذ يكون في مجال مكاني أوسع، غير مقيد بفضاء القسم. كما أن العمل أثناء الحصة يجعل التلميذ يتفاعل بتلقائية و هذا ما لا يمكن الوقوف عليه من خلال باقي المواد و الكشف عن جوانب خفية من شخصية التلميذ. مما لا شك كذلك أنه لكي نعد أستاذًا جيدًا يجب علينا أن نحسن إختيار الطالب الذي سوف يصبح يوماً ما أستاذًا، يحمل على عاتقه مسؤولية إعداد الأجيال.

## الفصل الثالث

### خصائص تلميذ المرحلة الثانوية

## مقدمة :

يمر الإنسان خلال حياته بمراحل مختلفة، منها ما يتميز بالضعف كمرحلة الطفولة المبكرة و منها ما يتسم بالإضطراب كمرحلة المراهقة، و منها ما تكون القوة و الإندفاع السمة الغالبة، كمرحلة الشباب.

و لكن المرحلة الأكثر تأثيرا و الأكثر تطرقا في الدراسات هي مرحلة المراهقة. بحيث تعتبر هذه الأخيرة من المواضيع البارزة في علم النفس العام و علم نفس النمو. من أجل معرفة خصائصها، و بالتالي المساهمة في إعداد البرامج التربوية و التعليمية بما يتماشى و متطلبات هذه المرحلة. و زيادة فعالية التنشئة الإجتماعية و الرعاية و الإرشاد الخاص بالأطفال و المراهقين. (زيان، 2007، صفحة 7)



## 1- مفهوم المراهقة :

"مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون فيها الفرد غير ناضج، وتكون خبراته في الحياة محدودة، ويكون قد إقترَب من النضج العقلي والبدني". (بهادر، 1998، صفحة 25) والمراهقة حسب قاموس: روبرت «**Robert**»: هو السن الذي يلي البلوغ ويتقدم حتى من الرشد، أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب، أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و الرشد.

المراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الإقتراب، والدنو من الحلم، وهي مرحلة حساسة في عمر الإنسان، يمكن أن نتدبر أمرها ونحقق سلامتها، إذا وعى القائمون على التربية خصائصها، والعوامل الكامنة وراءها، وكيفية التعامل معها، إذ أن الفهم يساعد على التعقل، وحسن التصرف، ويجنب العواقب الوخيمة التي تأتي كثيرا من الجهل بطبيعة ما يجري وكيفية التعامل معه، ويذهب (**محي الدين مختار**) إلى أن المراهقة: " مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة النمائية المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد النشء كي يصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات الإشتراك في المجتمع الكبير، عن طريق العمل المثمر، والإنتاج الذي يحافظ على بناء المجتمع". والمراهقة تخضع إلى حد كبير للعوامل الثقافية السائدة في المجتمع، فهي في المجتمعات المتحررة مرحلة إكتساب الخبرات والنمو الطبيعي، و في المجتمعات المتأخرة مرحلة توافق عسيرة. وتكمن دراسة المراهقة وقيمتها تربويا، من حيث أنها المرحلة التي تنفتح فيها القدرات والميول والإستعدادات، وصفات الشخصية، التي يكتسب فيها الفرد العادات السلوكية بما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل. (مختار، 1982، صفحة 158)

تناول العديد من العلماء على إختلاف آرائهم مرحلة المراهقة بالدراسة، و من بينهم "ستانلي هول **Stanly Holl**" و الذي يعتبر من الأوائل الذين أولوا هذه المرحلة إهتماما كبيرا، و كان يرى أنها الفترة التي تمتد حتى سن الخامسة و العشرين من حياة الفرد و تقوده إلى الرشد، بما تحمله من متطلبات و مسؤوليات. (المليجي، 1973، صفحة 301)

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد إقترب من النضج العقلي، و الجسدي، و البدني و هي الفترة تقع بين مرحلة الطفولة، و بداية الرشد، حيث يصفها عبد العالي الجسماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيهما يصبون إليه من غايات و وسائل" (عبد العالي، 1994، صفحة 95)

أما (موريس دوباز) فيذهب الى أن : " المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة من التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن البلوغ، نقصد به الجانب العضوي للمراهق، وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح الشباب نعني به الجانب الإجتماعي للمراهق". (Maurice, 1971, p. 89)

وهناك آراء شائعة لتحديد الحدود العمرية للمراهقة، حيث يقول (سلامي m) Sillamy : " بأن المراهقة مرحلة من الحياة تقع بين الطفولة والرشد... وهي عبارة عن مصطلح الفتوة، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي 13 - 12 سنة وتنتهي عند سن 20 - 18 سنة (...). وظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف الجغرافية، والعوامل الاقتصادية والاجتماعية". (Sillamy, 1983, pp. 14-15)

تشهد مرحلة المراهقة طفرة في معدلات النمو لكل من الطول و الوزن، و تحدث للإناث في وقت أبكر بحوالي سنتين مقارنة بالبنين. بينما يتوقف نمو الطول عند البنات في حدود 16 سنة إلى أنه يستمر عند الذكور إلى سن 18 سنة (راتب، 1999، صفحة 131)

## 2- تعريف المراهقة :

لغة : تفيد كلمة المراهقة الإقتراب و الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم "راهق" بمعنى إقترب من الحلم و دنا منه. (محمد السيد، 1998، صفحة 14)

راهق الغلام فهو مراهق: إذا قارب الإحتلام، والمراهق: الذي قارب الحلم. (منظور، 1994، صفحة 520)

تعني المراهقة في اللغة العربية الإقتراب من الحلم أو الدنو أي أرهقت كلاب العيد أي لحفته (بختي، 1991، صفحة 367)

و من معاني المراهقة كذلك في اللغة العربية : الخفة، السفه، الجهل و الحدة. (تركي، 1990، صفحة 241)

### إصطلاحاً :

أما إصطلاحاً : فيرى دورتي روجرز المراهقة عي فترة نمو جسدي و ظاهرة إجتماعية، تختلف في بدايتها و نهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية. (محمد م.، 1998، صفحة 152)

و كذلك عرفت على أنها نمو جسدي و ظاهرة إجتماعية و مرحلة زمنية كأنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ميخائيل، 1991، صفحة 225)

أما مصطفى زيدان فيقول أن المراهقة هي الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة و تنتهي بسن الرشد. و تستغرق من 07 إلى 08 سنوات أي من الثانية عشرة إلى العشرين عند الفرد المتوسط، مع وعود إختلافات كبيرة في كثير من الحالات، و من ناحية التصرفات عرفها **Horrockse** على أنها : " الفترة التي يكسر فيها الفرد شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الإندماج فيه".

ويعرفها العالم **Hollstanli** : "على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الإنفعالات الحادة و التوترات العنيفة". (بهادر س.، 1980، صفحة 25)

كما يعرفها " أوسبيل **Ausbuel** " على أنها: " وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد" ويقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المرفولوجي (طول، وزن ..)، وكذا التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب. (G.Cazoorla, R.Chappuis, P.Legros, & Miss, 1984, p. 356)

ويعرفها هيرلوك **Hurlock** بأنها: "مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني . (بهادر س.، 1998، صفحة 16)

يتضح لنا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا عالما جديدا من خلال إحتكاكه والتفاعل معه، والإندماج فيه، فالمراهق في هذه المرحلة يعبر عن مشاعره وعواطفه وإنفعالاته من خلال إظهار سلوكيات وتصرفات تميزه عن تلك التصرفات التي كان عليها في مرحلة الطفولة كما تظهر على المراهق العديد من التغيرات البيولوجية كظهور الشعر على الذقن وكذا تغيرات على مستوى الصوت، والنمو في الجهاز الغدي . وبالتالي فإن المراهق يصبح مسؤولا عن أعماله أمام القانون فيجازى قانونيا إذا أخل بالنظام العام للمجتمع.

### **3- التعريف النفسي:**

تعرف بأنها: "رد فعل لصراعات الطفولة ونسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد وممثلين جدد. وهنا يكون هيجان داخلي أبن تتشابك وتختلط في تناقض وجداني تام في البحث عن الإستقلال الذاتي والحنين إلى أمن الطفولة، فالمراهقة حسب هذا التعريف فترة حرجة وتمثل همزة الوصل بين الطفولة وبداية الرشد، وتيرة النمو السريعة المترامنة معها تنعكس على المراهق وعلى شخصيته التي تتميز عموما بالتوتر والقلق وعدم الإستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والإضطراب في مدة النمو ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الإستقلال الذاتي، فإنه يرفض تقبل نصائح الآباء ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد عن تقاليدها، وعلى عادات الوسط الإجتماعي، وفي هذه الحالة يبقى المراهق في صراع بين الرغبة - إستقلال الذات- و بين حاجة الإنتماء إلى رباط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد استقلاله.

### **4- النظريات المفسرة للمراهقة:**

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد إتجاهاتها وأبعادها، و زاوية الرؤية الخاصة بها سواء الجانب النفسي، أو الناحية البيولوجية، أو النظرة الإقتصادية أو النفسية الحديثة للمراهقة، و هي بإختصار كالتالي (طبيبي، 1990، صفحة 27) :

### **1-4- النظرية النفسية :**

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيغموند فرويد، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى، أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك.

#### 2-4- النظرية البيولوجية :

قد عرف **Ausbell** هذه المرحلة بأنها: "الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد". هذه النظرية ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا وعضويا حيث يتحول من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه، ويستمر في المحافظة على سلالاته. كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة البلوغ الجنسي، حيث تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها، و يؤدي هذا النمو السريع إلى إحداث تغيرات عضوية و فسيولوجية ونفسية، و بهذا يختل توازن المراهق باختلال نسبة سرعة النمو وهكذا يشعر المراهق بالإرتباك و القلق كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الإنحرافي، وهذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية. (السيد، 1975، صفحة 28)

#### 3-4- النظرية الاقتصادية :

إن المراهقة هي مرحلة بطالة إقتصادية، حيث يعتمد المراهق فيها على الآخرين، كما أن المراهقة بطالة جنسية، يكون المراهق فيها قادرا على المعاشرة الجنسية، ولكنه لا يستطيع ذلك لعدم مقدرته إقتصاديا على الزواج، وهذا الأخير لا يستطيع تحقيقه إلا بعد فترة طويلة، على هذا فهامشيته تبرز في عدم الإستقرار الإنفعالي أو ما يسمى بكره الذات أو هي بمعنى آخر دفعة نفسية لا شعورية جديدة هدفها إستخراج معنى جديد للحياة.

#### 4-4- النظرية الأنتروبولوجية الثقافية:

لقد أوضحت الدراسات الأنتروبولوجية دور العوامل الثقافية الحضارية لفهم المراهقة، و بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية في تحديد نمو شخصية المراهق وأن دور المؤثرات الثقافية لا يمكن تجاهله أو إنكاره في تحديد أبعاد الشخصية ونموها. و لقد أوضحت **مارجريد ميد M. Meed** في دراستها الأنتروبولوجية في جزيرة "سامو SAMOO" على أن الأطفال يدخلون المراهقة ولا يحدث لهم أي إضطراب أو توتر أو قلق، بل على العكس إن الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد أو النضج تتسم

بالهدوء والإستقرار. كما أن مجتمع - سامو- تختفي منه المنافسة والصراع والقلق والتوتر والأزمات التي نلمسها في المجتمعات الأخرى.

على الرغم من تعدد التفسير النظرية للمراهقة إلا أن النقطة المشتركة و أوجه التشابه بين كل هذه النظريات هو إعتبار هذه المرحلة مهمة من عمر الإنسان، و تتسم باللاثبات و تداخل المشاعر و الأحاسيس.

#### **5- أهمية مرحلة المراهقة :**

تعتبر مهمة في حياة الإنسان، و جميع المشاكل و الصعوبات التي تتخللها تترك أثرا عميقا في شخصية الفرد، و يرد بعض العلماء سبب الإضطراب في هذه المرحلة إلى النمو السريع الذي يطراً على الجسم و قدراته العقلية و النفسية و علاقاته الإجتماعية، كما أنها مرحلة إنتقالية بين الطفولة و الرشد. فهي الفترة التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و بالإنفعالات الحادة و التوترات العنيفة. (علي، 1970، صفحة 25)

#### **6- مراحل المراهقة:**

على الرغم من إختلاف تقسيمات المراهقة إلى مراحل من حث البداية و النهاية إلا أن هناك شبه إجماع على أنها تقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية لكن هذا لا يعني أبدا الفصل التام بين هذه المراحل إنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط و هي كالتالي (تركي، 1990، صفحة 132) :

#### **6-1- المراهقة المبكرة:**

تمتد هذه الفترة تقريبا ما بين السن 11 إلى 14 سنة، ورغم الإعتقاد أن الطفل مازال صغيرا في هذه السن إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة ومهمة جدا، ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل.

كما تتضاءل سلوك الطفولة و تبدأ المظاهر الجسمية، الفزيولوجية، العقلية، الإنفعالية و الإجتماعية في الظهور، و التخلص من القيود و التسلطات التي تحيط به. (العمرية،

2011، صفحة 232)

## 6-2- المراهقة الوسطى (11 إلى 19 سنة):

يشعر فيها المراهق بالنضج الجسمي و الإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح لديه مظاهر المراهقة الوسطى. (الوافي و سعيد، 2007، صفحة 55)

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الإجتماعي، الإنفعالي، الفيزيولوجي و النفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند متعلمي الثانوية بإختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما وملاءمة. (زهرا، 1994، الصفحات 252-253)

كما لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية، مع الميل إلى مسابرة الجماعة، كما تزداد الإنفعالات الجنسية في هذه المرحلة. (العمرية، 2011، صفحة 232)

## 6-3- المراهقة المتأخرة (19 إلى 22 سنة):

يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول. و يحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي إكتسبها، و ظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والإتجاه نحو الإستقرار في المهنة المناسبة له.

يسعى المراهق خلال هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة، و يتميز خلالها بوضوح الهوية و الإلتزام. (القذافي، 1997، صفحة 375)

## 7- أنواع المراهقة :

في الحقيقة لا يوجد نوع واحد فقط من المراهقة، فكل فرد يعتبر نوع خاص به حسب الظروف الإجتماعية و الجسمية و النفسية و المادية وحسب الإستعدادات الطبيعية. (مختار، 1988، صفحة 148)

### **7-1- المراهقة المتكيفة (السوية) :**

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الإستقرار العاطفي، و تكاد تخلو من التوترات و الإنفعالات الحادة، عادة ما تكون علاقة المراهق مع المحيطين به طيبة، كما يشعر بالتقدير من مجتمعه، و أهم سماتها الإعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الإستقرار و الإشباع المتزن وتكامل الإتجاهات والتوازن العاطفي مع الخلو من العنف. مع الرضا عن النفس و عدم المعاناة من الشكوك الدينية. (العيسوي، 1995، صفحة 44)

### **7-2- المراهقة المنطوية ( الإنسحابية) :**

يرى ميخائيل أنها: " تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة". (معوض، 1994، صفحة 449)

كما تعتبر صورة تميل إلى الإنطواء و العزلة و عدم التوافق الإجتماعي، حيث يصرف المراهق جانب كبير من تفكيره إلى نفسه و حل المشكلات التي تعيقه في الحياة، كما يعيش أحلام اليقظة التي تصل لدرجة الأوهام الخيالية المرضية، من أهم سماتها :

الإنطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص، إضافة إلى التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الإجتماعي، مع محاولة النجاح المدرسي على حساب شرعية الوالدين. (العيسوي، 1995، صفحة 44)

### **7-3- المراهقة العدوانية (المتردة):**

هي مراهقة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة، و يكون المراهق من هذا النوع متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع، كما يميل إلى تأكيد ذاته، فيتحض صفة العناد و يرفض كل شيء. (زيدان، 1979، صفحة 155)



كما يكون العناد سمة مميزة لهذا النوع و هو الإصرار على المواقف و التمسك بها، حيث يكون هذا مصحوبا بشحنات إنفعالية مضادة للآخرين. و يكون هذا العناد كصورة للإنتقام من الوالدين و غيرهم من أفراد الأسرة.

كما تتميز بالعداوة المتواصلة و الإنحرافات الجنسية، و ممارستها بإعتبارها تحقق له الراحة و اللذة الذاتية. (الأيدي، صفحة 140)

و يميل المراهق لتأكيد ذاته، و التشبه بالرجال و مجاراتهم في السلوك كالتدخين و حلق الشارب، و السلوك العدواني عند هذه المجموعة يكون واضحا لكن بصورة أقل. و من أهم العوامل المؤثرة فيها هي التربية الضاغطة و التسلطية، و صرامة القائمين على تربية المراهق، الصحبة السيئة. (العيسوي، 1995، صفحة 44)

#### **7-4- المراهقة المنحرفة (الجانحة) :**

تمثل الصورة المتطرفة للمراهقة، تتميز بالإنحلال الخلفي و الإنهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و يدخلها في بعض الأحيان في الجريمة أو المرض النفسي العقلي. (زيدان، 1979، صفحة 156)

تأخذ صورة الإنحلال الخلفي التام و الإنغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات و السرقة. و قد وجد أن بعضهم قد تعرض لخبرات شاذة و صدمات مريرة و تجاهل لرغباته، أو التدليل الزائد و تكاد تكون الصحبة السيئة مع النقص الجسمي و الضعف البدني و الشعور بالنقص و الفشل المدرسي عوامل مهمة في هذا النوع من المراهقة. (الأشول، 1989، صفحة 420)

مما سبق يرى الطالب الباحث أن هذه الأشكال التي يتخذها المراهق ليست إختيارية، بل هي مجموعة من التراكمات النفسية و الإجتماعية التي تقوده إلى منحى و سلوك معين، يجعل الأسرة و المجتمع يصفه بأنه إنسحابي أو منحرف... لكن هذا لا يعني بالضرورة عدم القدرة على التغيير و الإستسلام بالأمر الواقع.

#### **8- خصائص و مميزات النمو في مرحلة المراهقة :**

إن التسلسل في مراحل النمو و ما قد يصحبه من تغيرات جسمية و فزيولوجية و نفسية تجعل مرحلة المراهقة مرحلة فيصلية و هذا نتيجة متطلبات و جوانب النمو المصاحبة :

**1- النمو الجسمي :** تعد التغيرات التي تطرأ على الجسم في هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق، و عليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه. و من هنا فالمرافقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي و إكمال النضج، حيث يزداد الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف و لا يتخذ معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم. (العيسوي، 1995، صفحة 146)

كما يظهر بعض الإختلاف بين الذكور و الإناث، حيث يبدأ النمو عند البنت في حوالي سن العاشرة و يصل أقصاه في الثانية عشر، بينما يتأخر الأولاد سنتين على الأقل. و تظل البنات فترة متفوقات على الأولاد في النمو العضلي، و يتبع ذلك عند الذكور فقد في السمنة بينما عند الفتيان يقل تراكم الدهون.

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نموا من الجهاز العظمي، وربما هذا سبب فيما يبدو على قابلية المراهق للتعب، وعجزه عن القيام بالمجهودات. (الشيباني، 1993، صفحة 48)

تغير الصوت الولد نتيجة للنمو السريع للحنجرة واستطالة الأحبال الصوتية المشدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن، وعلى الجانب العلوي من الصدغين أمام الأذنين مباشرة. كما يصبح الشعر النابت على الشفة العليا أكثر خشونة، ويزداد لونه سمرة. (إبراهيم أ.، 1995، صفحة 230)

**2- النمو الحركي :** و يضم الإتزان التدريجي، و الإرتباط الحركي، و تأخذ مختلف نواحي المهارات في التحسن و الرقي لدرجة الجودة. و يستطيع المراهق إكتساب سرعة التعلم لمختلف الحركات، كما أن زيادة القوة لدى الولد تساعده على ممارسة رياضات جديدة. و كذلك زيادة المرونة لدى البنت. و يستطيع المراهق بالتدريب الوصول لأعلى مستويات النجاح. لكن حسب **عماد الدين إسماعيل** " فالتغيرات السريعة التي تحدث في الطول و الوزن بنسب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد ينشأ عنها بعض الإضطرابات في الحركة و التوازن، ذلك أن العادات أو المهارات الحركية والتي كان المراهق قد إكتسبها في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة، أو بتعبير آخر أصبح واجب تغييرها على حسب المتغيرات الجديدة التي ظهرت على الأعضاء". (إسماعيل، 1982، صفحة 43)

**3- النمو العقلي :** إن الخصائص العقلية تتجه نحو التمايز و تكسب للفرد ألوانها، فتساعده

على على إعداد نفسه للتكيف مع البيئة التي يعيش فيها و ذلك من خلال :

➤ **الذكاء :** و هو محصلة النشاط العقلي أو القدرة العقلية العامة التي تظهر المستوى العام للفرد. كم عرفه بيرت : "بأنه القدرة العقلية المعرفية و يقصد به عدم تأثره بالجوانب الجسدية بل تأثره بالجوانب الإدراكية". (السيد، 1997، صفحة 223)

➤ **الإدراك :** بحيث يتجه إدراك المراهق إلى العلاقات المجردة و الرمزية، و على هذا الأساس و بهذا التطور لا يتقبل الأفكار الجاهزة و التي لا تقوم على البرهنة و الإقناع. (مختار، 1988، صفحة 163)

➤ **التفكير :** يتأثر بالبيئة و هذا ما يحفزه للجوء لمختلف الطرق في حل مشاكله، و على رغم أنه يرتفع عن التفكير الحسي و يرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد إلا أن هذا الرقي يستخدم فيه الإستدلال بنوعيه الإستقراء و الإستنتاج، و ما يهم المراهق هو أن تفكيره مبني على إفتراضات لحل المشكلات. (مختار، 1988، صفحة 163)

ويتضح تفكير الناشئ عند **(بياجيه J.Piaget)** في إنتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، بحيث نجد الطفل حين يستعمل منطقته يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير بإعتباره يصبح المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، بمعنى انه يفهم ويدرك ما هو مجرد. (Daniel, 1982, p. 65)

➤ **التذكر :** تؤكد الأبحاث أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية ذلك أن عملية التذكر تنمو كذلك في مرحلة المراهقة و تنمو معها قدرة الفرد على الإستدعاء و التعرف و القدرة على الإحتفاظ ، و ترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الإنتباه. (مختار، 1988، صفحة 163)

➤ **التخيل :** يتسم الخيال بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان و لديه وظائف عدة عليه أن يحققها، فهو أداة ترويحوية كما أنه مسرح للمصالح غير المحققة و هو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشكلات بالنسبة للمراهق بل يعتبر وسيلة بتحقيق الإنفعالات. (مختار، 1988، صفحة 164)

#### 4- الخصائص الانفعالية :

تعتبر المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية، حيث يمتاز المراهق بالعنف والاندفاع كما يساوره من حين لآخر أحاسيس بالضيق والزهدة، ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته، فهناك من يرجعها إلى تغيرات إفرازات الغدد، وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق. فعلى أي حال، تتميز المراهقة بفترة قلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية، والتي تؤدي به كذلك إلى القلق الجنسي، مثله كأبي دافع آخر. (مالك، 1980، الصفحات 156-166). ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف، والإنشراح والإكتئاب وقد يظهر عليه الخجل والميلو الانطوائية، والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة، والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة. (زهرا ن.ع، 1972، صفحة 315)

ومن المظاهر الانفعالية في هاته المرحلة ما يلي (علاوي، 1994، صفحة 144) :

- ✓ الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو.
- ✓ مرحلة اضطراب انفعالي، وحساسية شديدة للنقد، وخاصة فيما يتصل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم، ومحاولة المراهق للتكيف مع هذه التغيرات.
- ✓ يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويحبون الملابس الزاهية، وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية، ويزداد الميل إلى الزي الموحد، كزي الكشافة وزي الفرق الرياضية .
- ✓ يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها الفرد نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة.
- يتميز نموه الوجداني بحب الزعماء وأبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثله العليا. مع الرغبة في محاكاة الأفراد أقوى من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.

#### 5- النمو الإجتماعي :

تتميز العلاقات في هذه المرحلة أنها أكثر إتساعا و شمولاً، و بإتساع دائرة العلاقات الإجتماعية يتخلص المراهق من بعض جوانب الإثارة و الأنانية التي تطبع سلوكه في مرحلة الطفولة، و أثناء تفاعله تتأكد لديه مظاهر الثقة بالنفس و تأكيد الذات و يتولد لديه شعور بالإنتماء و الولاء لجماعة الرفاق، و يتصف النمو الإجتماعي في المراهقة بمظاهر و خصائص أساسية تتمثل في (رواية، 2006، صفحة 40) :

■ يميل إلى الجنس الآخر مما يؤثر على نمط سلوكه و يحاول أن يجذب إنتباهه بطرق مختلفة.

■ الثقة و تأكيد الذات و يؤكد على شخصيته و يشعر بمكانته.

■ يدرك العلاقات القائمة بين الأفراد حيث يلمس آثار تفاعله مع الناس.

■ إتساع دائرة التفاعل الإجتماعي و إدراك حقوقه و واجباته و يقترب سلوكه من النقاش و التعاون في مظاهر حياة إجتماعية.

كما يتميز المراهق بالتعصب والمنافسة، بإعتباره متعصبا لآرائه ومعايير جماعة الأقران التي ينتسب إليها. وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا كالنقد اللاذع، وتأكيد المراهق لمكانته يكون عن طريق منافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم. (مالك، 1980، الصفحات 159-160)

ومن أهم الإتجاهات التي يظهر أثرها بوضوح في هذه المرحلة، الإتجاه الديني، ومناقشة الأمور الدينية، وقد يشعر بعض المراهقين بالتشكك في بعض العادات والأمور الدينية. (رجاء، 1984، صفحة 178)

## 6- النمو الأخلاقي :

وضع "كولبرج" ثلاث مستويات للنمو الأخلاقي خلال مرحلة المراهقة (رواية، 2006، الصفحات 38-39):

● المستوى الاول : أخلاق الخضوع للصواب فيها صورة تجنب الخروج عن القواعد، و أخلاق الفردية و الأنانية و يسودها تبادل المصلحة.

● **المستوى الثاني :** أخلاق التوقعات المتبادلة و مسايرة الأفراد و من ناحية أخرى يسلك الفرد حسبما يتوقع الأشخاص المهمين في حياته، و أسباب ذلك أن طيبا من وجهة نظر الآخرين.

● **المستوى الثالث :** أخلاق التعاقد الإجتماعي، و أنها تجمع بين أخلاق المنفعة و حقوق الفرد، و يكون واعيا بأن لدى الناس قيما و آراء مختلفة و أنها و ما تتضمنه من قواعد نسبية تبعا للجماعة التي تتعارف عليها كالحق و الحرية.

### **9- حاجيات و متطلبات المراهقة :**

يطلق مصطلح الحاجة على النقص المتصل بحاجة جسمية خاصة أو متطلبات متعلقة بالنفس فالإنسان يكون بحاجة للطعام متى أحس بالجوع ، و يكون في حاجة للطمانينة متى حل به الخوف، و يكون في حاجة للمساعدة متى حل به العجز. و المراهق كغيره لديه حاجات تميز المرحلة التي يمر بها و التي تميز طبيعة سلوكه مع الآخرين. و يمكن تلخيصها في هرم الحاجات " **Maslow Abraham** " و هي كالاتي :

❖ **الحاجات الفزيولوجية :** هي المطالب الحيوية اللازمة لبقاء الكائن و ذلك حسب الأولوية : كالطعام و الماء و الحاجة للإستقرار و النشاط .

❖ **الحاجة للأمن :** و هي غياب أي خطر جسدي فتكون بذلك الحماية و الأمن من الألم و إستبعاد الخطر النفسي، كالقلق و الخوف و الحاجة للإستقرار. وتتضمن الحاجة الى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة بالشعور إلى الأمن الداخلي، الحاجة الى الحماية عند الحرمان الى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

❖ **الحاجة للإنتماء (حاجة التقبل و التواد) :** وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي، والحاجة إلى الأصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، والحاجة إلى الإنتماء للجماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين، وهذا من شأنه ان يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية. إذا إستطاع المراهق كسب الآخرين و تقديرهم و أن يهب نفسه لهم، و الذي من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه لصالح جماعته.

❖ **الحاجة للتقدير :** من خلال إحترام الذات و الثقة فيها، و البحث عن الإحترام من قبل الآخرين. وتشتد هذه الرغبة عند المراهق مما يزيد في الصراع بينه و بين ذويه، فهو يسعى

لكسب التقدير الذاتي و تجنب الإحتقار و الإزدراء بالتفوق في مجال معين. (Maslow, 1966, p. 121)

❖ الحاجة لتحقيق الذات : تبقى رغبات المراهق غير مشبعة يتسبب عدم تحقيقها في نوع من الإضطرابات و الحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة تتمثل في الضبط و التحكم في النفس و إدراك القدرات الشخصية الجديدة و تطورها. لذا فالمرض أو الضعف الجسدي قد يكون في كثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق. (عاقل، 1978، صفحة 119)

و يرى الطالب الباحث هنا على ضرورة التفعيل الصحيح لدور الأسرة، و جماعة الرفاق و ذلك لضمان تنشئة إجتماعية سليمة للمراهق.

❖ الحاجة إلى الإستقلال و الإعتماد على النفس: يشير قواسيت فؤاد إبراهيم و عبد الرحمان سيد سليمان فيما يخص الحاجة إلى الإستقلال إلى أنه بالرغم من أن الإنسان يكون بحاجة ماسة إلى الإعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة فإنه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الإعتمادية بينه وبين أسرته نزولا إلى مواجهته مشكلات الحياة اليومية بقدرات خاصة فيتخذ قراراته بنفسه دون وصاية من أحد وهو من خلال ذلك يحاول إثبات وجوده وأن يؤكد للآخرين وبالأخص والديه قدراته، وأن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة. (قواسيت و عبد الرحمان، 1988، صفحة 223)

الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة يقول عباس محمود عمارة: "على المدرسة والأسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط البارزة لهذا النمو ويقوموا بتوضيح الأهداف والوسائل المتبعة، وتبيين ما يراه خطأ وما يعتبره صوابا، وإذا إستوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد كون دليلا سلوكيا وفكريا يمشي عليه ويتعامل مع العالم الخارجي ويصبح بذلك أي سلوك إجتماعي يقوم به أو أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير وتقاليد وأعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة، نابغة من تجربته الشخصي التي كونها حياته. وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، فإذا كانت مكتسبا هذا

المراهق خاطئة لن يستطيع إستيعاب ما يراه، فينحرف عن الطريق السوي وينزلق للهاوية".

❖ الحاجة للنشاط البدني : الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحدة متكاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، و أكثر الأعمال الراسخة في نفسية الإنسان هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما تعلق بالحركة.

فالنشاط و القوة يكتسبها المراهق عن طريق تأدية التمرينات البدنية، و هذه الحركة تعتبر من الوسائل التربوية يعتمد عليها المربون في تنشئة المراهق الصالح ذي الشخصية القوية الفذة. (وليام و رالف، 1998، صفحة 129)

و تظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته و لنفسيته، فهي تحقق له فرصة إكتساب الخبرات و التي تزيد رغبة في الحياة فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل عن توفيرها له، و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه التي تتصف بالإضطرابات و العدوان بصورة مقبولة إجتماعيا، و في هذا الشأن يتفق "ريشار ألدلمان" 1983 مع "فرويد" في إعتبار اللعب و النشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط. (الأفندي، 1995، صفحة 445)

و عن طريق اللعب يمكن للغريزة أن تتحرر بصفة إجتماعية مقبولة، إذ يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعتها اللاشعورية المرتبطة بالطفولة، و يتمكن المراهق كذلك من تقييم إمكانياته الفكرية، العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها بإستمرار، كما يسمح له بالإنفصال المؤقت عن الواقع. و يرى "Minnenger" " 1942" أن اللعب و الرياضة من أنماط الصراع الذي يركز أساسا بين العدوانية المنظمة و المقبولة إجتماعيا. (الأفندي، 1995، صفحة 446)

تبعا لما سبق يرى الطالب الباحث أن حاجات المراهق متداخلة فيما بينها تقع على مسؤولية الجميع، المراهق نفسه، الأسرة ، المدرسة، جماعة الرفاق، و المجتمع ككل إن لم تلب فإنها ستتسبب في مشاكل جمة للمراهق و المجتمع ككل.

**10- أهمية ممارسة النشاط البدني للمراهق :**



لتوضيح هذه الأهمية ما علينا إلا الإستناد على بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء حيث إهتم بعضهم بدراسة تأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دورا هاما في عملية إندماج وإحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له بإكتساب التوازن النفسي- الإجتماعي. فحسب العالمان (قزاريون) و(صاك) : "إن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي". كما لاحظ الباحث النفساني (روتر) 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في (لوسان لويز) بفرنسا، وإستنتج أن التلاميذ الذين تحصلوا على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية بمدينة (بون). (Van, 1993, p. 379)

بالإضافة إلى هذا فان (روزن بارقر) يؤكد على وجود علاقة بين التمرينات البدنية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والإجتماعية التي تحسن عملية التوازن النفسي- الإجتماعي للمراهق فمن خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر بنا الإشارة أن سلامة البدن، والنمو الجسمي السليم، يعني سلامة العقل والتفكير، وهذا ما يؤدي إلى تهدئة النفس، والشعور لدى الفرد المراهق يكون واضحا على سلوكه النفسي-الاجتماعي.

### **11- مشكلات المراهقة:**

لا شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب فهي فترة المشكالات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع إلى التصرف الخاطيء، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعو إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الإختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصنه من الوقوع في الرذيلة. (نور، 2004، الصفحات 24-26)

كما أن هذه المرحلة تتميز بالفوضى و التناقض، فيبحث المراهق عن هوية جديدة. كما أنه يحاول تجاوز هذه الازمات و التوترات. و ترجع هذه المشاكل إلى عوامل عدة :

### **1- المشاكل النفسية :**

حيث أن المراهقة تقوم على النضج النفسي و لكي يسهل الإدماج الإجتماعي. لأن الصدمات النفسية كثيرة في هذه المرحلة. كما تتميز هذه الأخيرة بالشعور المزمن بالقلق و الخجل و الحساسية تجاه الآخرين، و البحث المستمر عن الهوية مع المعاناة من الإحباط و الصراعات المتكررة.

و في هذا الصدد يرى أحمد زكي أن الصراع في تفكير المراهق ناتج إلى حد بعيد عن الصراع بين إنفعالاته، لذا نجده يمر بأزمات نفسية حادة لا يجد لها مجالاً إلا في أحلام اليقظة. (زكي، 1988، صفحة 246)

## **2- المشاكل الإجتماعية :**

من بين المشاكل الإجتماعية التي لها تأثير على سيكولوجية المراهق نجد قلة الأصدقاء، بعض حاجات المراهق و التي تتنافى مع قيم المجتمع و تعتبر هذه المشاكل متعددة المصادر و أولها (إبراهيم، 1986، الصفحات 220-221) :

**2-1- الأسرة :** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الإستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، يشعر وكأنه ما زال طفلاً صغيراً وفي ذلك إحتقار لقدراته. كما أن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته فإما أن يخضع ويتمثل لسلطانها وإما يتمرد ولا يقبل الإستسلام.

**2-2- المدرسة :** تعتبر المدرسة مؤسسة إجتماعية لذا فسلطانها على المراهق تجد في غالب الأحيان المعارضة والثورات والسلوك العدواني من طرف هذا الأخير وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر ولذلك تجده سلبياً في التعبير عن ثورته كإصطناع الغرور أو الإستهانة بالدرس أو المدرسين بوجه الخصوص لدرجة تصل إلى ممارسة السلوك العدواني عليهم.

**2-3- المجتمع :** يميل المراهق إما إلى العزلة أو الحياة الإجتماعية فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات إجتماعية بسهولة وهذا راجع لتمتعهم بمهارات والبعض الآخر يميل إلى الإبتعاد عن إكتساب صداقات لظروف نفسية وإجتماعية.

## **3- مشاكل إنفعالية:**

إن إحساس المراهق بنمو جسمه أو أنه يختلف عن أجسام الكبار، وكذلك أن صوته أصبح خشنا يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فتجده من جهة سعيدا ويفخر بذلك، ومن جهة أخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ على جسمه ويظهر عليه الخوف. (عوض، 1973، صفحة

(73)

#### 4- مشاكل صحية:

إذ يصاب المراهقين بسمنة و إن كانت كبيرة وزادت، وجب تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي فقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الغدد ويكون عرض المراهق على الطبيب الأخصائي على إنفراد لكي يتسنى له إخراج مكبوتاته النفسية على طبيب يفيد بنصائح خاصة. (عوض، 1973، صفحة 74)

#### 5- مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يميل المراهق في هذه المرحلة إلى الطرف الآخر من بني جنسه، ولكن حسب رأي ميخائيل عوض خليل فإن التقاليد السائدة في مجتمعنا تقف عائقا له دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة في المراهق إتجاه الجنس الآخر وهذا ما قد يعرضه للانحراف وغيرها من السلوكات الملتوية مثل معاكسة الجنس الآخر أو التشهير بهم. (عوض، 1973، صفحة

(22)

#### 12- الحيل الدفاعية الشائعة في المراهقة :

إن التغيرات التي تطرأ على المراهق، تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه، والذي يعد مركز إهتمام لديه في هذه المرحلة، لأنه يحدد له معالم حياته خلال هذه الفترة وبعدها، ومن ثم يعمل جاهدا لحل مشاكله من جهة، ومن جهة أخرى لحماية ذاته والدفاع عنها عن طريق بعض الحيل الدفاعية. (أرنوف، 1994، صفحة 258)

وفيما يلي بعض الحيل التي يستخدمها المراهق لخفض توتراته وحماية ذاته:

#### 1- التقمص :

يتحول المراهق بشعوره كلية إلى شخصية حقيقية أو خيالية، ويتوحد معها توحدا تاما، فيأخذ في تقليد كل ما يصدر عنها أو يتوهم أنه يصدر عنها، فقد يتقمص بعض التلاميذ المراهقين

شخصية المدرس ويتعلقوا به تعلقا إنفعاليا عنيفا، ويساهم هذا السلوك السلبي في التعبير عن الإنفعالات في إعاقة النمو الصحي لشخصية المراهق، لذا ينصح في مثل هذه الحالات أن يعمل المدرس على توجيه المراهق بشكل غير مباشر للعمل المثمر، والقيام بواجباته المدرسية، وجميع مسؤولياته الأخرى مستغلا في ذلك طاعته له كما يتقصد المراهق شخصيات الأبطال الرياضيين من خلال تقليدهم في اللباس وتحليقة الشعر ويتمنى أن يصبح مثل هذا البطل، لذلك ينبغي على الأسرة تدعيمه ومساعدته ومراعاة إتجاهه وميوله، وذلك عن طريق توجيهه لممارسة النشاط الرياضي الذي يحقق أمنيته.

## 2- الإستغراق في الخيال وأحلام اليقظة :

وهذه ظاهرة عامة عند المراهقين، إذ يستغرق المراهق في أحلام اليقظة في بعض الأحيان وذلك لشدة الدوافع الجديدة التي يعانيتها في هذه الفترة، وللتحريم أو القيود الشديدة التي تقع على هذه الدوافع، وعلى ذلك لا يجد أمامه سوى التصور والتخيل.. ولإستغلال هذا الخيال ينبغي توجيه المراهق إلى ممارسة وتطوير مواهبه في الرسم، الموسيقى، الشعر، وهذا لمساعدته على حسن التوافق.

## 3- الإنعزال والانطواء :

وسيلة أخرى من الوسائل التي قد تساعد المراهق على التخلص من القلق الذي يعانیه في المواقف الإجتماعية ولو مؤقتا، هي الإبتعاد عن المجتمع قدر الإمكان، والمراهق الذي يتخذ هذا الأسلوب، هو في العادة ذلك الذي تكرر فشله في المواقف الإجتماعية، ومثل هذا الأسلوب قد يتخذه المراهق لبعض الوقت، وكثير من المراهقين ينعزلون لفترة ثم يعودون مرة أخرى للتفاعل العادي، ولكن الخطورة هي الإستمرار في هذا الأسلوب، بحيث يصعب بعد ذلك الخروج من العزلة التي تتطور إلى مرض نفسي أو عقلي لذلك ينبغي على المدرسين الإعتناء الكبير بالتلميذ المنعزل، وإدماجه في الفوج المدرسي، عن طريق مناقشته في أسباب الفشل حتى لا تتكرر، وكذلك إشراكه في أعمال مع مجموعة كبيرة من أقرانه، مثل النشاط البدني الرياضي بحيث يساعده على إبراز مواهبه والتنفيس عن مشاكله.

## 4- المبالغة في المثالية :

قد يحرص الشخص على أن يتقن عمله إلى الحد الذي يتعطل فيه عن العمل ذاته بحجة الإتقان والمبالغة الشديدة في أن يكون خيرا في سلوكه على حساب صحته وإنتاجه... مثل هذا السلوك المبالغ فيه إتجاه المثالية يظهر أحيانا في دور المراهقة عندما تنشط الدوافع الجنسية التي قد تدفع بدورها الى إثارة القلق، والشعور بالذنب، وعندئذ قد تكون إحدى الوسائل للتخفيف من ذلك الشعور بالذنب هي إنهماك المراهق في القيام بأعمال لا معنى لها محاولا أن يتغلب على مشاعره.

### **5- النشاط الزائد :**

كثيرا ما يكون عدم الإتزان وزيادة النشاط عرضا من أعراض القلق، وفي هذه الحالة لا يستقر الشاب على حال، فهو دائم الحركة، حتى وهو جالس فقد يهز ساقيه وذراعيه... فهذا النشاط الذي لا هدف له، هو وسيلة المراهق لأن يخلص نفسه من قلقه ومحاولة إيقاف هذا النشاط من شأنه أن يزيد من قلقه الداخلي، وبالتالي يزيد من حاجته إلى النشاط الحركي، وربما كان الحل الأنسب والأحسن هو عن طريق مساعدته بطريقة بناءه، كتمارين الرياضة، وأوجه النشاط الإجتماعي والهوايات.

### **13- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:**

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التقليل من السلوكيات غير المرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة، هذا بفضل حنكة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال :

توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي. و الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري. مع إستغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري. و التنوع في إستخدام أساليب التدريس الحديثة (حل المشكلات، الوسائط المتعددة...). و الإهتمام بالفروق الفردية. (زغلول و آخرون، 2002، صفحة 60) مع إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط. كذلك يجب توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية كونها عفوية من أثر اللعب.

العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل. و تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة الذي ينفر التلاميذ من النشاط.

إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي. و السهر على غرس روح الإجتهد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2005، صفحة 101)

من خلال كل ما سبق يرى الطالب الباحث أن ما يصدره المراهق من سلوكات ، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة عن مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم. و لذا وجب على الراشدين المحيطين به كل في مكانه العمل على مرافقته و توجيهه دون تدخل مفرط أو إهمال كلي، من خلال مختلف الوسائل و هو الشيء الذي من شأنه أن يكسبه الثقة و يشعره بالأمان و يساعده على تكوين شخصيته بصفة سوية.

## خاتمة :

إن المراهقة تعتبر بمثابة الأزمة طويلة الأمد التي يجتازها الفرد خلال سنوات ليست بالقصيرة، و التي تكون متعبة للمراهق و لكل المحيطين به من أولياء و معلمين .. لذا وجب عليهم جميعا تفهمه لأقصى الحدود و العمل على إرشاده لتجاوز كل المشكلات النفسية و الإجتماعية، و إن كان غير ذلك فإن الأخطار و العواقب ستكون جسيمة على المجتمع ككل، لأن المراهق سيشعر حينها بالضيق و خيبة الأمل. و لعل من بين أحسن الطرق و الوسائل الأكثر ملاءمة لتحقيق خروج سليم من هذه المرحلة أو بصيغة أصح بأقل الأضرار هو المشاركة في مختلف النشاطات الرياضية التي تسمح بالتنفيس و تحقيق قدر كبير من الحاجات و الرغبات النفسية للمراهق.

# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية



مقدمة :

لقد إحتوى هذا الباب على ثلاث فصول، حيث أستهل بالفصل الأول و الذي خصص للدراسة الإستطلاعية و الغرض منها و الأدوات المستخدمة التي تمثلت في الإستبيان الذي أعده الطالب الباحث البحث، إضافة التأكيد منصدق و ثبات الأداة المستعملة. أما الفصل الثاني فقد خصصه الطالب الباحث لعرض الدراسة الأساسية و تفصيل المنهجية المتبعة و الإجراءات الميدانية للبحث، مع مجتمع و عينة الدراسة و طريقة إختيارها؛ مع التطرق لمتغيرات الدراسة إضافة للطرق الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات بينما تضمن الفصل الثالث عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة أين تم في نهاية هذا الفصل الخروج بمجموعة من الإستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات و الإنتهاء إلى خلاصة عامة للبحث و في الأخير إقتراح مجموعة من التوصيات.

# الفصل الأول

## الدراسة الإستطلاعية

## مقدمة :

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف إلى التأكد من ملائمة والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. و في هذه المرحلة و تماشياً مع متطلبات الدراسة حرص الطالب الباحث أن يطلع على الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع. و الأدوات المستعمل فيها وقد تجلت أغراض التجربة الإستطلاعية فيما يلي:

- 1- الكشف عن مدى ملائمة الإستبيان لعينة الدراسة.
  - 2- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق الإستبيان.
  - 3- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الطالب الباحث خلال الدراسة الأساسية و البحث عن الحلول البديلة.
  - 4- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.
- و قد إعتد الطالب الباحث على الخطوات التالية :

### الخطوة الأولى :

قام الطالب الباحث بعد الوقوف على الدراسات و البحوث السابقة بإختيار مجموعة من الدراسات و الإطلاع على الإختبارات و المقاييس المستعملة فيها : (مازن و نزار، 2008) (المهندي، 2012) (سهام، 2009) (سناء، 2010)

### 1- الصدق

و كصدق ظاهري تم إعداد الإستبيان في شكله الأولي ثم عرضه شكل مقترح للأستاذ المشرف ثم على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة.

## 2- الصدق الظاهري ،صدق المحتوى:

يبدو المقياس أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الإستبيان لتحديد نسبة كل منها. (عباس، 1998، صفحة 60)

لذا قام الطالب الباحث بإقتراح أربع محاور للإستبيان وكانت على الشكل التالي :

1- المحور الأول : معلومات شخصية.

2- المحور الثاني : التغذية.

3- المحور الثالث : النظافة.

4- المحور الرابع : الرياضة و السلوكات الصحية.

و من ثم عرضها في شكل إستبيان على الأساتذة المحكمين الآتية أسماؤهم :

1- أ.د بومسجد عبد القادر ، أستاذ التعليم العالي جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

2- د.بن قلاوز التواتي ، أستاذ محاضر "أ" ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

3- د.بن زيدان حسين، أستاذ محاضر "أ" ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

4- د.دويلي منصورية، أستاذ محاضر "أ" ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

5- د.بن سي قدور الحبيب أستاذ محاضر "أ" ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

6- د. بلباي شهادة دكتوراة في الطب (طبيبة المعهد) جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

7- د. قاسمي بشير أستاذ محاضر "أ" ، من جامعة العلوم و التكنولوجيا وهران.

8- د. ربوح صالح أستاذ محاضر "أ" ، من المركز الجامعي تيسمسيلت.

9- أ.د. جمال أسد مزعل من الجامعة اللبنانية الفرنسية و ذلك عن طريق البريد الإلكتروني، تم إحتساب المحاور التي جمعت 80% فأكثر كنسبة إتفاق. و إلى جانب ذلك تم الإعتماد

على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التفكير و التحليل المنطقي من أجل إستخدام العبارات اللازمة و المناسبة و كذا المحاور المناسبة المتعلقة بالوعي الوقائي الصحي و التي تناسب عينة البحث، و هذا كله من أجل إعداد الاستبيان في صورته النهائية و الواضحة لتقديمها لعينة البحث للدراسة الرئيسية.

و فيما يلي الإستبيان في شكله الأولي:

الإستبيان الخاص بالأساتذة:

المحاور المقترحة :

يصلح لا يصلح

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1- محور خاص بالمعلومات الشخصية         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2- محور خاص بالتغذية                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3- محور خاص بالنظافة                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4- محور خاص بالرياضة و السلوكات الصحية |

إضافات أخرى:.....

محور المعلومات الشخصية :

- |                          |         |                          |        |          |
|--------------------------|---------|--------------------------|--------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 2- أنثى | <input type="checkbox"/> | 1- ذكر | - الجنس  |
|                          |         |                          |        | - السن : |

- الخبرة المهنية :

- |                          |             |                          |                 |                          |             |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | من 10 سنوات | <input type="checkbox"/> | 5 إلى 10 سنوات. | <input type="checkbox"/> | من 5 سنوات. |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------|

- محل الإقامة بالنسبة للمؤسسة :

- |                          |         |                          |          |                          |         |
|--------------------------|---------|--------------------------|----------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 3- بعيد | <input type="checkbox"/> | 2- متوسط | <input type="checkbox"/> | 1- قريب |
|--------------------------|---------|--------------------------|----------|--------------------------|---------|

إقتراحات أخرى:.....

## المحور الثاني : التغذية

الرقم	الفقرة	مناسبة	تعديل	غير مناسبة
01	هل تنبه التلاميذ لعدم شراء الأغذية المعروضة في الشارع			
02	هل تنبه التلاميذ لقراءة تاريخ صلاحية المنتجات			
03	هل تحذر التلاميذ من الإعتماد على المأكولات الجاهزة			
04	هل تنقل للتلاميذ معلومات خاصة بالغذاء السليم صحيا			
05	هل تحذر التلاميذ من الإعتماد على الغذاء المعلب			
06	هل تحث التلاميذ على شرب الماء بكميات كبيرة خاصة في الحر			
07	هل تشرح للتلاميذ العلاقة بين الغذاء و النشاط الرياضي			
08	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول الطعام بقدر يفوق الحاجة			
09	هل تحذر التلاميذ من عدم ممارسة جهد بدني مباشرة بعد الغذاء			
10	هل تنبه التلاميذ لضرورة المضغ الجيد للطعام			
11	هل تحث التلاميذ على تناول الخضر و الفواكه			
12	هل تنبه التلاميذ لعدم الإفراط في تناول المشروبات الغازية			
13	هل تنبه التلاميذ إلى أن التغذية السليمة تقي من السمنة			
14	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول كميات كبيرة من الملح			
15	هل تحث التلاميذ على تناول الأغذية التي تحتوي على أوراق خضراء			
16	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول الفطريات الموجودة بالطبيعة لأن بعضها سام.			
17	هل تنبه التلاميذ لأخذ الراحة وتناول السوائل عند الإصابة بالإنفلونزا			
18	هل تحث التلاميذ على غلي الحليب قبل شربه			
19	هل تنبه التلاميذ لضرورة التقليل من شرب القهوة و الشاي			
20	هل تحث التلاميذ على الحفاظ على الوزن المناسب			
21	هل تنبه التلاميذ لضرورة التقليل من الطعام المقلي			
22	هل تنبه التلاميذ إلى أن البدانة أحد مظاهر سوء التغذية			
23	هل تنبه التلاميذ لضرورة نقص تناول الفيتامينات بشكل مناسب			
24	هل تنبه التلاميذ إلى أن زيادة الوزن تسبب آلام الظهر و تصلب الشرايين			

..... إقتراحات أخرى

### المحور الثالث : النظافة

الرقم	الفقرة	مناسبة	تعديل	غير مناسبة
01	هل تنبه التلاميذ لضرورة الإغتسال بعد ممارسة جهد بدني			
02	هل تنبه التلاميذ لضرورة ممارسة النشاط البدني بمكان نظيف			
03	هل تنبه التلاميذ لضرورة نظافة الملابس باعتبارها مهمة للصحة			
04	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستخدام حذاء مناسب عند ممارسة النشاط البدني			
05	هل تنبه التلاميذ لضرورة تقليم الأظافر للحد من إنتشار الجراثيم			
06	هل تنبه التلاميذ لعدم إستعمال ملابس و أدوات الغير			
07	هل تنبه التلاميذ لعدم البصق في الميدان مما قد يؤدي للإصابة			
08	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستعمال دورات المياه النظيفة			
09	هل تنبه التلاميذ لعدم إستعمال منشفة واحدة لكل العائلة			
10	هل تنبه التلاميذ لضرورة العناية الدائمة بالنظافة			
11	هل تشرح للتلاميذ بعض الإسعافات الأولية			
12	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستعمال الفرشاة و المعجون في تنظيف الأسنان			
13	هل تراقب نظافة الشعر و الأظافر			
14	هل تنبه التلاميذ لضرورة فتح نوافذ البيت بشكل دوري			

إقتراحات أخرى : .....

### المحور الرابع : الرياضة و السلوكات الصحية

الرقم	الفقرة	مناسبة	تعديل	غير مناسبة
01	هل تحث التلاميذ على الإشتراك في الأنشطة الرياضية و الترويحية			
02	هل تحث التلاميذ على تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية			
03	هل تأمر التلاميذ بالتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية عند الإصابة			
04	هل تأمر التلاميذ بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة			

05	هل تنبه التلاميذ بعدم المبالغة على حمل الأشياء الثقيلة
06	هل تشرح للتلاميذ كيفية عمل الأجهزة الحيوية في الجسم
07	هل تشرح للتلاميذ كيف أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.
08	هل تنبه التلاميذ لخطورة مشاهدة التلفاز من مسافة قريبة
09	هل تنبه التلاميذ لضرورة فتح نوافذ البيت بشكل دوري
10	هل تنبه التلاميذ لمضار النوم المتأخر بالليل
11	هل تنبه التلاميذ بضرورة الإهتمام بعدد ساعات النوم
12	هل تنبه التلاميذ أن النوم السليم يقلل من التوتر
13	هل تأمر التلاميذ بالجلوس بشكل سليم
14	هل تشرح للتلاميذ كيفية حمل الأشياء الثقيلة
15	هل تنبه التلاميذ لضرورة تجنب التدخين السلبي
16	هل تأمر التلاميذ بضرورة نزع الأشياء المؤذية عند ممارسة أي نشاط بدني
17	هل تنصح التلاميذ بضرورة الخلود للراحة بعد الشعور بالتعب و الإجهاد
18	هل تنبه التلاميذ لمخاطر الجلوس أمام الحاسوب لفترات طويلة
19	هل تحت التلاميذ بضرورة المشي على الأقل 20د يوميا
20	تجنب ممارسة النشاط البدني عند الإصابة بالمرض
21	هل تحت التلاميذ على القيام بالتمارين الرياضية بشكل شبه يومي
22	هل تحت التلاميذ على القيام بالتسخين الجيد في الجو البارد
23	هل تنصح التلاميذ بعدم تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز
24	هل تقدم معلومات تتعلق بالصحة الفردية أثناء الحصة
25	لأستاذ التربية البدنية دور مهم في الصحة المدرسية
26	هل تستعمل دروس نظرية حول الصحة في الأجواء الماطرة
27	هل تتطرق لسبل الوقاية من الحوادث المدرسية
28	هل تعمل على ترسيخ العادات الصحية الوقائية الجيدة
29	هل تعمل على ترسيخ قيم النظافة
30	هل تحرص على نظافة و سلامة الميدان قبل بدء الحصة
31	هل تراقب نظافة الشعر و الأظافر
32	هل تراقب نظافة الجسم و الملابس
33	هل تحرص على سلامة الأجهزة و المعدات قبل الحصة
34	هل تهتم بنظافة الجروح و الخدوش إن وجدت لدى التلاميذ

إقتراحات أخرى : .....



و توصل الطالب الباحث من خلال إستطلاع رأي الأساتذة الخبراء إلى ما يلي :

1 - حذف بعض العبارات من الإستبيان.

2 - تثبيت الصياغة اللفظية لفقرات الإستبيان (العبارات).

و بناءا على ملاحظاتهم العلمية تم التعديل في عدد العبارات، إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتصف بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح، أما ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية و سيتم شرح الإجراءات المتبعة في تعديل الاستمارة.

محور المعلومات الشخصية :

➤ تحذف المعلومات الخاصة بالجنس و السن.

➤ الخبرة المهنية : تعدل إلى أقل من 10 سنوات و من 10 إلى 20 سنة و أكثر من

10 سنوات

➤ تعديل الفقرة الخاصة بالمؤهل العلمي إلى ليسانس - ماستر - مستويات أخرى

➤ تحذف الفقرة الخاصة بمحل الإقامة بالنسبة للمؤسسة.

و كانت النتائج كالتالي :

المحاور	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
1- المعلومات الشخصية	9	-	-	100 %
2 – التغذية	8	1	-	88,88 %
3- النظافة	8	-	1	88.88 %
4 – الرياضة السلوكيات الصحية	9	-	0	100%

جدول رقم (01) يوضح نسبة الإتفاق في محاور الإستبيان للسادة المحكمين

نلاحظ من الجدول أن كل السادة المحكمين كان لديهم إجماع حول محاور الإستبيان، بنسبة تراوحت بين (100%) و (88.88 %) و بالتالي تثبيت المحاور.

المحور الثاني : التغذية

الرقم	الفقرة	مناسبة	تعديل	غير مناسبة	نسبة الإتفاق
01	هل تنبه التلاميذ لعدم شراء الأغذية المعروضة في الشارع	08	01	00	
02	هل تنبه التلاميذ لقراءة تاريخ صلاحية المنتجات	09	00	00	100%
03	هل تحذر التلاميذ من الإعتماد على المأكولات الجاهزة	08	00	01	
04	هل تنقل للتلاميذ معلومات خاصة بالغذاء السليم صحيا	09	00	00	%100
05	هل تحذر التلاميذ من الإعتماد على الغذاء المعلب	05	02	02	
06	هل تحت التلاميذ على شرب الماء بكميات كبيرة خاصة في الحر	09	00	00	%100
07	هل تشرح للتلاميذ العلاقة بين الغذاء و النشاط الرياضي	08	00	01	% 88.88
08	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول الطعام بقدر يفوق الحاجة	04	05	00	% 44.44
09	هل تحذر التلاميذ من عدم ممارسة جهد بدني مباشرة بعد الغذاء	08	01	00	% 88.88
10	هل تنبه التلاميذ لضرورة المضع الجيد للطعام	02	07	00	% 22.22
11	هل تحت التلاميذ على تناول الخضر و الفواكه	08	00	01	% 88.88
12	هل تنبه التلاميذ لعدم الإفراط في تناول المشروبات الغازية	08	00	01	% 88.88
13	هل تنبه التلاميذ إلى أن التغذية السليمة تقي من السمنة	09	00	00	% 100
14	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول كميات كبيرة من الملح	08	00	01	% 88.88
15	هل تحت التلاميذ على تناول الأغذية التي تحتوي على أوراق خضراء	03	03	03	% 33.33
16	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول الفطريات الموجودة بالطبيعة لأن بعضها سام.	05	04	00	% 55.55
17	هل تنبه التلاميذ لأخذ الراحة وتناول السوائل عند الإصابة بالإنفلونزا	06	02	03	% 66.66
18	هل تحت التلاميذ على غلي الحليب قبل شربه	08	01	00	% 88.88
19	هل تنبه التلاميذ لضرورة التقليل من شرب القهوة و الشاي	05	02	02	% 55.55
20	هل تحت التلاميذ على الحفاظ على الوزن المناسب	09	00	00	% 100
21	هل تنبه التلاميذ لضرورة التقليل من الطعام المقلي	08	00	01	% 88.88
22	هل تنبه التلاميذ إلى أن البدانة أحد مظاهر سوء التغذية	09	00	00	% 100
23	هل تنبه التلاميذ لضرورة نقص تناول الفيتامينات بشكل مناسب	06	02	01	% 66.66
24	هل تنبه التلاميذ إلى أن زيادة الوزن تسبب آلام الظهر و تصلب الشرايين	08	01	01	% 88.88

جدول رقم (02) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين حول عبارات محور التغذية (عدد المحكمين ن= 09)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن العبارات رقم (5-8-10-15-16-17-19-23) هي العبارات التي لم تحض بإجماع السادة المحكمين، بنسبة إتفاق بين (33.33 إلى 66.66 %) و بالتالي سيتم إسقاطها من الإستبيان.

## المحور الثالث : النظافة

الرقم	الفقرة	مناسبة	تعديل	غير مناسبة	نسبة الإتفاق
01	هل تنبه التلاميذ لضرورة الإغتسال بعد ممارسة جهد بدني	09	00	00	% 100
02	هل تنبه التلاميذ لضرورة ممارسة النشاط البدني بمكان نظيف	09	00	00	% 100
03	هل تنبه التلاميذ لضرورة نظافة الملابس باعتبارها مهمة للصحة	09	00	00	% 100
04	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستخدام حذاء مناسب عند ممارسة النشاط البدني	09	00	00	% 100
05	هل تنبه التلاميذ لضرورة تقليم الأظافر للحد من إنتشار الجراثيم	09	00	00	% 100
06	هل تنبه التلاميذ لعدم إستعمال ملابس و أدوات الغير	09	00	00	% 100
07	هل تنبه التلاميذ لعدم البصق في الميدان مما قد يؤدي للإصابة	09	00	00	% 100
08	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستعمال دورات المياه النظيفة	09	00	00	% 100
09	هل تنبه التلاميذ لعدم إستعمال منشفة واحدة لكل العائلة	09	00	00	% 100
10	هل تنبه التلاميذ لضرورة العناية الدائمة بالنظافة	09	00	00	% 100
11	هل تشرح للتلاميذ بعض الإسعافات الأولية	09	00	00	% 100
12	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستعمال الفرشاة و المعجون في تنظيف الأسنان	09	00	00	% 100
13	هل تراقب نظافة الشعر و الأظافر	09	00	00	% 100
14	هل تنبه التلاميذ لضرورة فتح نوافذ البيت بشكل دوري	09	00	00	% 100

جدول رقم (03) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين حول عبارات محور النظافة (عدد المحكمين ن=09)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن كل عبارات محور النظافة من الإستبيان قد لقت إجماع السادة المحكمين و بنسبة إتفاق عالية جدا قدرت ب (100% ) و بالتالي ستبقى عبارات محور النظافة بهذا الشكل.

## المحور الرابع : الرياضة و السلوكات الصحية

الرقم	الفقرة	مناسبة	تعديل	غير مناسبة	نسبة الإتفاق
01	هل تحث التلاميذ على الإشتراك في الأنشطة الرياضية و الترويحية	07	01	01	%77,77
02	هل تحث التلاميذ على تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية	09	00	00	% 100
03	هل تأمر التلاميذ بالتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية عند الإصابة	09	00	00	% 100
04	هل تأمر التلاميذ بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة	06	03	00	% 66.66

05	هل تنبه التلاميذ بعدم المبالغة على حمل الأشياء الثقيلة	05	02	02	55.55%
06	هل تشرح للتلاميذ كيفية عمل الأجهزة الحيوية في الجسم	09	00	00	100%
07	هل تشرح للتلاميذ كيف أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	09	00	00	100%
08	هل تنبه التلاميذ لخطورة مشاهدة التلفاز من مسافة قريبة	08	00	01	88.88%
09	هل تنبه التلاميذ لضرورة فتح نوافذ البيت بشكل دوري	01	06	02	11.11%
10	هل تنبه التلاميذ لمضار النوم المتأخر بالليل	06	02	01	66.66%
11	هل تنبه التلاميذ بضرورة الإهتمام بعدد ساعات النوم	08	00	01	88.88%
12	هل تنبه التلاميذ أن النوم السليم يقلل من التوتر	05	03	01	55.55%
13	هل تشرح للتلاميذ بالجلوس بشكل سليم	09	00	00	100%
14	هل تشرح للتلاميذ كيفية حمل الأشياء الثقيلة	04	04	01	44.44%
15	هل تنبه التلاميذ لضرورة تجنب التدخين السلبي	08	00	01	88.88%
16	هل تأمر التلاميذ بضرورة نزع الأشياء المؤذية عند ممارسة أي نشاط بدني	09	00	00	100%
17	هل تتصح التلاميذ بضرورة الخلود للراحة بعد الشعور بالتعب و الإجهاد	09	00	00	100%
18	هل تنبه التلاميذ لمخاطر الجلوس أمام الحاسوب لفترات طويلة	07	00	02	77.77%
19	هل تحث التلاميذ بضرورة المشي على الأقل 20 يومياً	08	00	01	88.88%
20	تجنب ممارسة النشاط البدني عند الإصابة بالمرض	06	01	02	66.66%
21	هل تحث التلاميذ على القيام بالتمارين الرياضية بشكل شبه يومي	04	02	03	44.44%
22	هل تحث التلاميذ على القيام بالتسخين الجيد في الجو البارد	08	01	00	88.88%
23	هل تتصح التلاميذ بعدم تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	05	03	01	55.55%
24	هل تقدم معلومات تتعلق بالصحة الفردية أثناء الحصة	08	01	00	88.88%
25	هل لأستاذ التربية البدنية دور مهم في الصحة المدرسية	08	02	01	88.88%
26	هل تستعمل دروس نظرية حول الصحة في الأجواء الماطرة	06	00	03	66.66%
27	هل تتطرق لسبل الوقاية من الحوادث المدرسية	09	00	00	100%
28	هل تعمل على ترسيخ العادات الصحية الوقائية الجيدة	08	01	00	88.88%
29	هل تعمل على ترسيخ العادات الوقائية الجيدة	05	04	00	55.55%
30	هل تحرص على نظافة و سلامة الميدان قبل بدء الحصة	05	03	01	55.55%
31	هل تراقب نظافة الشعر و الأظافر	04	03	02	44.44%
32	هل تراقب نظافة الجسم و الملابس	02	05	02	22.22%
33	هل تحرص على سلامة الأجهزة و المعدات قبل الحصة	06	01	02	66.66%
34	هل تهتم بنظافة الجروح و الخدوش إن وجدت لدى التلاميذ	03	03	03	33.33%

جدول رقم(04) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين حول عبارات محور الرياضة و

السلوكات الرياضية (عدد المحكمين ن= 09)

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن العبارات (1-4-5-9-10-12-14-18-20-21-23-25) هي التي لم ترق إلى نسبة إجماع السادة المحكمين، و تراوحت نسبة الإتفاق بين (22.22 و 77.77%) و بالتالي تم إسقاطها من الإستبيان.

جدول رقم (05) يوضح العبارات المحذوفة الإستبيان في شكله الأولي.

الرقم	المحاور	أرقام العبارات بالقائمة	عددها
2	التغذية	1- 2- 3 - 4-6-7- 9-11-12- 13-14-18-20-21-22-24	16
3	النظافة	كل العبارات (من 01 إلى 14)	14
4	الرياضة و السلوكات الصحية	2-3-6-7-8-11-13-15-16- 17-19-22-24-25-27-28	16
46	المجموع :		46

بعد الأخذ برأى الخبراء وتم حذف العبارات التي لم تلق إجماعا يساوي أو يفوق (80%) بالتالي يصبح عدد عبارات الإستبيان 46 عبارة. موزعة على ثلاث محاور، موزعة على الشكل التالي :

- محور التغذية ب 16 عبارة

- محور النظافة ب 14 عبارة.

- محور الرياضة و السلوكات الصحية ب 16 عبارة.

كما تم إجراء بعض التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الإستطلاعية حتى يتحقق للإستبيان شرط الموضوعية.

وإستنادا على الإجراءات الميدانية والإعتبرات السابقة الذكر يستخلص الطالب الباحث أن الإستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية،بالإضافة إلى صدق وثبات جديدين.

**3- عينة الدراسة الاستطلاعية :**

تم تطبيق الإستبيان على 10 أساتذة من مجتمع البحث و خارج عينة الدراسة الرئيسية، و قد أختيروا بطريقة عشوائية و ذلك من أجل حساب المعاملات العلمية للإستبيان

(سيكومترية الأداة)، حيث أخذت هذه العينة من أساتذة بلدي فرندة و عين الحديد، وهذا  
لقربهم من مكان تواجد الطالب الباحث، كما استبعدت العينة من عينة الدراسة الأساسية.

#### **4- حساب المعاملات العلمية للاستبيان :**

**4-1- الصدق :** يعتبر الصدق أهم شروط الإستبيان الجيد، فالإستبيان الصادق هو الذي  
ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا و ليس شيئا آخر ، و يبشر " تايلر " أن الصدق أهم  
اعتبار يجب توافره في الاختبار.

و يرى كل من " باروا " و "ماك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار  
الغرض الذي وضع من أجله. (محمد، 1995، صفحة 583)

- في الأخير تحصلنا على إستبيان يحتوي 46 عبارة في صورته النهائية و إستخدم الطالب  
الباحث الصدق الظاهري، و كذا صدق المحتوى (المضمون) من أجل معرفة صدق  
الإستبيان، حيث ذكر المحكمون أن الإستمارة بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط  
إرتباطا جوهريا بالهدف، كما أن مفردات الإستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة و  
شاملة و هذا ما أكد صدق المحتوى، و سيتم كذلك الإعتماد على الصدق الذاتي بعدما يحسب  
معامل الثبات.

#### **4-2- ثبات الاستبيان :**

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الإنساق أو إستقرار نتائجه فيما لو طبق على  
عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1995، صفحة 56)

كما أن الإختبار يعد ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج بإستمرار إذا ما تكرر على نفس  
المفحوصين و تحت نفس الشروط. (محمد، 1995، صفحة 195) كما يعني ثبات الإختبار  
أنه إذا ما أعيد الإختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود  
معامل إرتباط كبير بين نتائج الإختبار. (مروان، 1999، صفحة 70)

و إستخدم الطالب الباحث لحساب ثبات الإختبار طريقتين :

**أولا/ تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه :** للتأكد من مدى دقة و إستقرار نتائجه، و لهذا قام  
بإجراء الإختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات ( نفس  
العينة، نفس التوقيت، نفس المكان )

حيث يدل الارتباط بين درجات الإختبارين الأول و الثاني على معامل إستقرار الإختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 1 ) زاد هذا الإختبار استقرارا و ثباتا. و إستعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول التالي :

ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل سبيرمان	ر المحسوبة	
0.62	ن-1 = 9	0.05	0.89	0.81	محور التغذية
			0.85	0.75	محور النظافة
			0.93	0.88	محور السلوكيات
			0.89		الدرجة الكلية

جدول رقم (06) يوضح معامل الثبات عن طريق معامل بيرسون. بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد (0.83) و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الإختبار عند درجة حرية ( 9 ) و بمستوى دلالة 0,05 تبين لنا أن قيمة معامل سبيرمان لمحور التغذية تساوي (0.89) و هي أكبر من قيمة ر الجدولية (0.62) و بالتالي فإن عبارات محور التغذية تتميز بدرجة عالية من الثبات. و كذلك قيمة معامل سبيرمان لمحور النظافة تساوي (0.85) و هي أكبر من قيمة ر الجدولية (0.62) و بالتالي فإن عبارات محور النظافة تتميز بدرجة عالية من الثبات. كما أن قيمة معامل سبيرمان لمحور الرياضة و السلوكيات الصحية تساوي (0.93) و هي أكبر من قيمة ر الجدولية (0.62) و بالتالي فإن عبارات محور التغذية تتميز بدرجة عالية من الثبات. كما أن الدرجة الكلية لمعامل سبيرمان تساوي (0.89) و هي أكبر من قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (=9) و مستوى دلالة (0.05) و عليه فإن الإستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية.

#### ثانياً/ طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية وذلك بحساب معامل الارتباط بين مجموع البنود زوجية الرتبة مقارنة بمجموع البنود فردية الرتبة ومن ثم حساب معامل الثبات باستخدام المعادلة التالية:

2 ر

ث = — حيث ث: معامل الثبات، ر: معامل الارتباط بين المجموعتين.

1+ر

المحور	قيم ثبات التجزئة النصفية
التغذية	0.81
النظافة	0.83
الرياضة و السلوكات الصحية	0.85
الإستبيان الكلي	0.82

جدول رقم (07) يوضح قيم ثبات التجزئة النصفية

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات التجزئة النصفية كانت للإستبيان الكلي (0.82)، محور التغذية (0.81)، بينما كان محور النظافة (0.83)، ومحور الرياضة و السلوكات الصحية (0.85)، وهي مقبولة احصائياً.

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة صلاحية الإختبارات والمقاييس وصدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالإختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها. (السيد، 1978، صفحة 86)

ومن أجل التأكد من صدق الإختبار إستخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار، والنتائج التي تحصلنا عليها موضحة في الجدول التالي :

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الإستبيان	معامل الصدق الذاتي للإستبيان
دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية	10	08	0.05	0.81	0.90

الجدول رقم (08) يبين الصدق والثبات لإختبار



من خلال هذا الجدول نستنتج أن الإستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم (ر) المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للإختبار جاءت مساوية ل 0.90 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر ب 0.81 عند درجة حرية (9) وبالتالي فالإستبيان المعد يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

#### **4-3-الموضوعية :**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (العيسوي، 2003، صفحة 332).

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالإستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (إخلاص و مصطفى، 2000، صفحة 179)، حيث ركز الطالب الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.

وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الإستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة. كما إلتزم الطالب الباحث من خلال توزيع الإستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة الإستبيان، درجة الدافعية لدى المختبرين.

#### **5- طريقة تقييم الاستبيان:** بعد جمع الإستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل

فرد في الإستبيان في كل محور، وفي الإستبيان ككل حيث :

- عند الإجابة بأبدا = 1 درجة واحدة، وعند الإجابة بأحيانا =درجتان، وعند الإجابة بدائما=ثلاث درجات.

## خاتمة الفصل :

لقد إستطاع الطالب الباحث من خلال هذا الفصل الوقوف على الصعوبات و العراقيل المتوقعة في الدراسة الرئيسية، و البحث لها عن أحسن الحلول و أنجعها. كما قام بتجريب أداة البحث و المتمثلة في الإستبيان المصمم و ذلك من حيث لغة العبارات و الوقت اللازم للإجابة و غيرها من خصائص الإستبيان. كما قام الطالب الباحث من خلال الدراسة الإستطلاعية من الوقوف على سيكومترية الأداة (الصدق، الثبات، و الموضوعية).

## الفصل الثالث

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

## 1- عرض و مناقشة النتائج :

### 1-1- عرض نتائج المحور الأول : المعلومات الشخصية

جدول رقم (12) يوضح توزيع عدد أفراد عينة الدراسة تبعاً للخبرة المهنية

عدد الأفراد	النسبة المئوية	
41	41%	أقل من 10 سنوات
40	40%	من 10 إلى 20 سنة
19	19%	أكثر من 20 سنة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأساتذة الذين يحوزون خبرة مهنية تفوق العشرين سنة تعتبر هي النسبة الأقل ب(19%) بينما يوجد تقارب كبير بين الأساتذة الذين لديهم خبرة بين (10 و20 سنة) و أقل من (10 سنوات) بنسبة مئوية (40% و 41%) على التوالي. و يرجع الطالب الباحث ذلك لسياسية التوظيف المنتهجة من قبل الوزارة الوصية في السنوات الأخيرة، و ذلك بزيادة عدد الأساتذة ككل بما فيهم أساتذة التربية البدنية.

جدول رقم (13) يوضح توزيع عدد أفراد عينة الدراسة تبعاً للمؤهل العلمي

عدد الأفراد	النسبة المئوية	
68	68%	ليسانس
28	28%	ماستر
04	04%	مستويات أخرى

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأساتذة الذين يحوزون شهادة الليسانس يمثلون الأغلبية بنسبة (68%) ثم تلي نسبة الأساتذة الذين يملكون شهادة بنسبة قدرت ب(28%) و في الأخير نسبة الأساتذة الذين يحوزون مستويات وشهادات أخرى ب(04%).

هذا ما يرجعه الطالب الباحث إلى حداثة بداية النظام الجديد (ل.م.د) حوالي (12 سنة) مقارنة بعراقة شهادة الليسانس.

قبل عرض نتائج الفرض الرئيسي، لا بد من عرض نتائج الفرضيات الفرعية

أولاً / عرض نتائج الفرض الرئيسي و القائل : يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي غير مفعول و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية. و للتأكد من هذا الفرض قمنا بحساب (كا2) الخاص بكل محور و النتائج موضحة في الجداول أدناه.

### 1-2- عرض نتائج المحور الثاني : التغذية

الرقم	الفقرات	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
01	هل تنبه التلاميذ لعدم شراء الأغذية المعروضة في الشارع	5.32	5.99	0.05	2	غير دال
02	هل تنبه التلاميذ لقراءة تاريخ صلاحية المنتجات	40.64				دال
03	هل تحذر التلاميذ من الإعتدال على المأكولات الجاهزة	15.67				دال
04	هل تنقل للتلاميذ معلومات خاصة بالغذاء السليم صحيا	29.11				دال
05	هل تحث التلاميذ على شرب الماء بكميات كبيرة خاصة في الحر	44.48				دال
06	هل تشرح للتلاميذ العلاقة بين الغذاء و النشاط الرياضي	40.64				دال
07	هل تحذر التلاميذ من عدم ممارسة جهد بدني مباشرة بعد الغذاء	15.67				دال
08	هل تحث التلاميذ على تناول الخضر و الفواكه	2.23				غير دال
09	هل تنبه التلاميذ لعدم الإفراط في تناول المشروبات الغازية	19.51				دال
10	هل تنبه التلاميذ إلى أن التغذية السليمة تقي من السمنة	21.43				دال
11	هل تنبه التلاميذ لعدم تناول كميات كبيرة من الملح	17.32				دال
12	هل تحث التلاميذ على غلي الحليب قبل شربه	16.65				دال
13	هل تحث التلاميذ على الحفاظ على الوزن المناسب	45.08				دال
14	هل تنبه التلاميذ لضرورة التقليل من الطعام المقلي	4.38				غير دال
15	هل تنبه التلاميذ إلى أن البدانة أحد مظاهر سوء التغذية	32.00				دال
16	هل تنبه التلاميذ إلى أن زيادة الوزن تسبب آلام الظهر و تصلب الشرايين	24.31				دال

جدول رقم (14) يوضح إختبار حسن المطابقة (كا2) لأفراد عينة الدراسة في محور التغذية من الجدول أعلاه نستطيع الحكم بأن دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية يعتبر غير مفعلا و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي في شطره المتعلق بالتغذية، و ذلك كون أن أغلب قيم (كا2) المحسوبة لعبارات محور التغذية من الإستبيان كانت أكبر من قيمة (كا2) الجدولية و التي تساوي (5.99) وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية. ما عدا العبارات (1-8-11-14) و التي كانت قيمة (كا2) المحسوبة لها ( 5.32- 2.23- 4.32- 9.38 على التوالي) و هي قيم أصغر من القيمة الجدولية و بالتالي لا يوجد دلالة إحصائية.

### 1-3- عرض نتائج المحور الثالث : النظافة

الرقم	الفقرة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
01	هل تنبه التلاميذ لضرورة الإغتسال بعد ممارسة جهد بدني	15.32	5.99	0.05	2	دال
02	هل تنبه التلاميذ لضرورة ممارسة النشاط البدني بمكان نظيف	12.26				
03	هل تنبه التلاميذ لضرورة نظافة الملابس بإعتبارها مهمة للصحة	16.17				
04	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستخدام حذاء مناسب عند ممارسة النشاط البدني	11.09				
05	هل تنبه التلاميذ لضرورة تقليم الأظافر للحد من إنتشار الجراثيم	4.15				
06	هل تنبه التلاميذ لعدم إستعمال ملابس و أدوات الغير	13.09				
07	هل تنبه التلاميذ لعدم البصق في الميدان مما قد يؤدي للإصابة	16.69				
08	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستعمال دورات المياه النظيفة	2.23				
09	هل تنبه التلاميذ لعدم إستعمال منشفة واحدة لكل العائلة	3.99				
10	هل تنبه التلاميذ لضرورة العناية الدائمة بالنظافة	5.06				
11	هل تشرح للتلاميذ بعض الإسعافات الأولية	14.33				
12	هل تنبه التلاميذ لضرورة إستعمال الفرشاة و المعجون في تنظيف الأسنان	10.73				
13	هل تراقب نظافة الشعر و الأظافر	13.21				
14	هل تنبه التلاميذ لضرورة فتح نوافذ البيت بشكل دوري	11.32				

جدول رقم (15) يوضح إختبار حسن المطابقة (2كا) لأفراد عينة الدراسة في محور النظافة

من الجدول أعلاه نستطيع الحكم بأن دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية يعتبر غير مفعلا و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي في شطره المتعلق بالنظافة، و ذلك كون أغلب قيم (2كا) المحسوبة لعبارات محور النظافة من الإستبيان كانت أكبر من قيمة (2كا) الجدولية و التي تساوي (5.99) و بالتالي وجود دلالة إحصائية ما عدا العبارت (5-8-9-10) و التي كانت قيمة (2كا) المحسوبة لها (4.15 - 2.23 - 3.99 - 5.06 على التوالي) و هي قيم أصغر من القيمة الجدولية و عليه عدم وجود دلالة إحصائية).

#### 4-1- عرض نتائج المحور الرابع : الرياضة و السلوكات الصحية

الرقم	الفقرة	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
01	هل تحث التلاميذ على تخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية	79.04				دال
02	هل تأمر التلاميذ بالتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية عند الإصابة	79.08				

دال				50.32	هل تشرح للتلاميذ كيفية عمل الأجهزة الحيوية في الجسم	03
دال				50.23	هل تشرح للتلاميذ كيف أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه.	04
دال				61.76	هل تنبه التلاميذ لخطورة مشاهدة التلفاز من مسافة قريبة	05
دال	2	0.05	5.99	69.44	هل تنبه التلاميذ بضرورة الإهتمام بعدد ساعات النوم	06
دال				13.75	هل تشرح للتلاميذ طريقة الجلوس السليمة	07
دال				33.72	هل تنبه التلاميذ لضرورة تجنب التدخين السلبي (البقاء أمام شخص مدخن)	08
دال				90.56	هل تأمر التلاميذ بضرورة نزع الأشياء المؤذية عند ممارسة أي نشاط بدني	09
دال				25.27	هل تنصح التلاميذ بضرورة الخلود للراحة بعد الشعور بالتعب و الإجهاد	10
غير دال				4.23	هل تحت التلاميذ بضرورة المشي على الأقل 20 د يوميا	11
غير دال				3.99	هل تحت التلاميذ على القيام بالتسخين الجيد في الجو البارد	12
دال				12.07	هل تقدم معلومات تتعلق بالصحة الفردية أثناء الحصة	13
دال				69.44	لأستاذ التربية البدنية دور مهم في الصحة المدرسية	14
دال				50.48	هل تتطرق لسبل الوقاية من الحوادث المدرسية	15
دال				56.00	هل تعمل على ترسيخ العادات الصحية الوقائية الجيدة	16

جدول رقم (16) يوضح إختبار حسن المطابقة (كا2) لأفراد عينة الدراسة في محور السلوكيات الصحية من الجدول أعلاه نستطيع الحكم بأن دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية يعتبر غير مفعلا و غير كافيا في نشر الوعي الوقائي الصحي في شطره المتعلق بالرياضة و السلوكيات الصحية، كون أن أغلب قيم (كا2) المحسوبة لعبارات الإستبيان كانت أكبر من قيمة (كا2) الجدولية و التي تساوي (5.99) و بالتالي وجود دلالة إحصائية ما عدا العبارتين (11-12) و اللتان كانت قيمة (كا2) المحسوبة لهما (4.23- 3.99 على التوالي) و هي قيم أصغر من القيمة الجدولية و عليه عدم وجود دلالة إحصائية. من خلال الجداول (14-15-16) أعلاه وكذلك كون أن أغلب قيم (كا2) المحسوبة للإستبيان كانت أكبر من القيمة الجدولية (5.99)، و بالتالي وجود دلالة إحصائية. نستطيع الحكم بأن دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية يعتبر غير مفعلا و كافيا في نشر الوعي الوقائي الصحي.

#### 1-5- عرض و تحليل الفرض الجزئي الرابع :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي  
الوقائي الصحي تعزى لمتغير المؤهل العلمي.  
المحور الثاني : التغذية

التباين	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	
22.88	33.91	68	ليسانس
20.73	28.92	28	ماستر
5.58	41.75	04	مستويات أخرى

جدول رقم (17) يوضح التقرير المفصل لمحور التغذية بالنسبة للمؤهل العلمي.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لحملة الليسانس في محور التغذية قدره (33.91) و تباين يساوي (22.88) مقابل متوسط حسابي قدره (28.92) و تباين قدره (20.73) لحملة شهادة الماستر، أما أصحاب المستويات الأخرى فكان المتوسط الحسابي لهم (41.75) و تباين يساوي (5.58).

F الجدولية	مستوى الدلالة	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	المتغير
3.09	0.05	18.94	412.01	2	824.03	بين المجموعات	المحور
			21.75	97	2110.07	داخل المجموعات	الثاني

الجدول رقم (18) يبين قيم F المحسوبة في المحور الثاني (التغذية)

من خلال الجدول السابق يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (824.03) وداخل المجموعات بلغ (2110.07)، أما متوسط المربعات بين المجموعات فكان (412.01) وداخل المجموعات بلغ (21.75) عند درجة الحرية (2-97) و كانت قيمة F المحسوبة (18.94) وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب(3.09) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في دور أستاذ التربية البدنية في نشر الوعي الوقائي الصحي المتعلق بالتغذية بين المجموعات وداخلها تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

المحور الثالث : النظافة

التباين	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	



ليسانس	68	30.88	51.83
ماستر	28	26.53	44.33
مستويات أخرى	04	38.5	28.33

جدول رقم (19) يوضح التقرير المفصل لمحور النظافة بالنسبة للمؤهل العلمي.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لحملة الليسانس في محور النظافة قدره (30.88) و تباين يساوي (51.83) مقابل متوسط حسابي قدره (26.53) و تباين قدر ب(44.33) لحملة شهادة الماستر، أما أصحاب المستويات الأخرى فكان المتوسط الحسابي لهم (38.5) و تباين يساوي(28.33).

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة	F الجدولية
المحور الثالث النظافة	بين المجموعات	677.88	2	338.94	6.91	0.05	3.09
	داخل المجموعات	4755.02	97	49.02			

الجدول رقم (20) يبين قيم F المحسوبة في المحور الثالث (النظافة)

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (677.02) وداخل المجموعات بلغ (4755.02)، أما متوسط المربعات بين المجموعات فكان(388.94) وداخل المجموعات بلغ (49.02) عند درجة الحرية (2،97) و كانت قيمة F المحسوبة (6.91) وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدره ب(3.09) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في دور أستاذ التربية البدنية في نشر الوعي الوقائي الصحي المتعلق بالنظافة بين المجموعات وداخلها تعزى لمتغير المؤهل العلمي.  
المحور الرابع : الرياضة و السلوكات الصحية

ليسانس	68	32.57	27.33
ماستر	28	30.64	22.83
مستويات أخرى	04	21	2

جدول رقم (21) يوضح التقرير المفصل لمحور الرياضة و السلوكات الصحية بالنسبة للمؤهل العلمي. من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لحملة الليسانس في محور الرياضة و السلوكات الصحية قدره (32.57) و تباين يساوي (27.33) مقابل متوسط حسابي قدره (3.64)

و تباين قدر ب(22.83) لحملة شهادة الماستر، أما أصحاب المستويات الأخرى فكان المتوسط الحسابي لهم (21) و تباين يساوي(2).

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة	F الجدولية
المحور الرابع الرياضة و السلوكات الصحية	بين المجموعات	539.44	2	269.72	10.69	0.05	3.09
	داخل المجموعات	2447.06	97	25.22			

الجدول رقم (22) يبين قيم F المحسوبة في المحور الرابع (الرياضة و السلوكات الصحية)

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (539.44) وداخل المجموعات بلغ(2447.06)، أما متوسط المربعات بين المجموعات فكان(269.72) وداخل المجموعات بلغ (25.22) عند درجة الحرية (2-97) و كانت قيمة F المحسوبة (10.69) وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب(3.09) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في دور أستاذ التربية البدنية في نشر الوعي الوقائي الصحي المتعلق بالرياضة و السلوكات الصحية بين المجموعات وداخلها تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

#### عرض و تحليل الفرض الجزئي الخامس :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

المحور الثاني :

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين
أقل من 10 سنوات	30.05	15.36
من 10 إلى 20 سنة	32.08	27.35
أكثر من 20 سنة	37.52	72.15

جدول رقم (23) يوضح التقرير المفصل لمحور التغذية بالنسبة للخبرة المهنية.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الأساتذة الذين يملكون أقل من (10)سنوات خبرة قدر متوسطهم الحسابي في محور التغذية ب(30.5) و تباين يساوي (15.36) مقابل متوسط حسابي قدره (30.08) و تباين قدر ب(27.35) للأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية بين (10

و20) سنة، أما أصحاب الخبرة فوق (20)سنة فكان المتوسط الحسابي لهم (37.52) و تباين يساوي(72.15).

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة	F الجدولية
المحور الثاني التغذية	بين المجموعات	701.51	2	350.75	11.19	0.05	3.09
	داخل المجموعات	3040.27	97	31.34			

الجدول رقم (24) يبين قيم F المحسوبة في المحور الثاني (التغذية)

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (701.51) وداخل المجموعات بلغ(3040.27)، أما متوسط المربعات بين المجموعات فكان(350.75) وداخل المجموعات بلغ (31.34) عند درجة الحرية (2-97) و كانت قيمة F المحسوبة (11.19) وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب(3.09) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية لنشر الوعي الوقائي الصحي المتعلق بالتغذية بين المجموعات وداخلها تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

المحور الثالث: النظافة

التباين	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	
25.10	29.08	36	قل من 10 سنوات
29.70	30.97	45	من 10 إلى 20 سنة
68.70	37.50	19	أكثر من 20 سنة

جدول رقم (25) يوضح التقرير المفصل لمحور النظافة بالنسبة للمؤهل العلمي. من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الأساتذة الذين يملكون أقل من (10) سنوات خبرة قدر متوسطهم الحسابي في محور النظافة ب(29.08) و تباين يساوي (25.10) مقابل متوسط حسابي قدره (30.97) و تباين قدر ب(29.70) للأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية بين (10) و20) سنة، أما أصحاب الخبرة فوق (20) سنة فكان المتوسط الحسابي لهم (37.50) و تباين يساوي(68.70).

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة	F الجدولية
المحور الثالث النظافة	بين المجموعات	912.37	2	456.18	12.92	0.05	3.09
	داخل المجموعات	3422.46	97	35.28			

الجدول رقم (26) يبين قيم F المحسوبة في المحور الثالث (النظافة)

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (912.37) وداخل المجموعات بلغ (3422.46)، أما متوسط المربعات بين المجموعات فكان (456.18) وداخل المجموعات بلغ (35.18) عند درجة الحرية (2-97) و كانت قيمة F المحسوبة (12.92) وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدره ب(3.09) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية لنشر الوعي الوقائي الصحي المتعلق بالنظافة بين المجموعات وداخلها تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

#### المحور الرابع : الرياضة و السلوكات الصحية

	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين
أقل من 10 سنوات	36	27.83	29.91
من 10 إلى 20 سنة	45	29.77	39.31
أكثر من 20 سنة	19	33.10	12.43

جدول رقم (27) يوضح التقرير المفصل لمحور الرياضة و السلوكات الصحية بالنسبة للمؤهل العلمي.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الأساتذة الذين يملكون أقل من (10)سنوات خبرة قدر متوسطهم الحسابي في محور الرياضة و السلوكات الصحية ب(27.83) و تباين يساوي (29.91) مقابل متوسط حسابي قدره (29.77) و تباين قدر ب(39.31) للأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية بين (10 و 20) سنة، أما أصحاب الخبرة فوق (20)سنة فكان المتوسط الحسابي لهم (33.10) و تباين يساوي(12.43).

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة	F الجدولية
المحور الأول التغذية	بين المجموعات	346.02	2	173.01	3.63	0.05	3.09
	داخل المجموعات	4620.56	97	47.63			

الجدول رقم (28) يبين قيم F المحسوبة في المحور الرابع (الرياضة و السلوكيات الصحية) من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (346.02) وداخل المجموعات بلغ (4620.56)، أما متوسط المربعات بين المجموعات فكان (173.01) وداخل المجموعات بلغ (47.63) عند درجة الحرية (2-97) و كانت قيمة F المحسوبة (3.63) وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب(3.09) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية لنشر الوعي الوقائي الصحي المتعلق بالرياضة و السلوكيات الصحية بين المجموعات وداخلها تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

### 3- مناقشة فرضيات البحث:

إن إختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل، فطبيعة المشكلة و الفروض تتحكما في عملية إختيار الأدوات. (إخلاص و مصطفى، 2000، صفحة 143) و بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

#### 3-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

و التي تشير إلى : يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي غير مفعول و غير كافي في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ومن خلال نتائج البحث المتوصل إليها في الدراسة الميدانية وتحديدًا في الجداول (14-15-16) حيث كانت قيم (كا<sub>2</sub>) لأغلب عبارات الإستبيان و في المحاور الثلاثة دالة

إحصائياً، و بالتالي فإن النتيجة الكلية للإستبيان كانت دالة إحصائياً و بالتالي قد تحقق الفرض، و هذا ما ذهبت إليه بعض الدراسات :

كدراسة (المنيف، 2005) والتي توصلت إلى أن الكادر التربوي في المدارس يمتلك فهم قاصر للصحة المدرسية، وأوصى بضرورة تعزيز المشرفين للمشاركة في دورات تدريبية. و دراسة(بدح، 2007) الذي أوصى بزيادة الإهتمام بتدريب الكوادر الطبية المساعدة من قبل المشرفين على خدمات الصحة المدرسية وكذلك تدريب المعلمين، والمسؤولين عن تقديم الخدمات الصحية المدرسية. و كذلك دراسة (رشاد، 1987) والتي توصلت إلى عدم كفاية المفاهيم الصحية لدى المعلمات بدور الحضانه في خمس مجالات صحية من بينها التغذية.

هذا من جهة و من جهة أخرى يعزي الطالب الباحث هذه النتيجة إلى الحجم الساعي و عدد التلاميذ في القسم مما لا يسمح للأستاذ بتلقين و نقل بعض النصائح و الإرشادات و الممارسات التي قد تفيد في الصحة و خاصة في الجانب الوقائي، هذا رغم المجهودات الحثيثة التي يبذلها أساتذة المادة.

**3-2- مناقشة فرضية البحث القائلة : بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير المؤهل العلمي.**

من خلال الجداول (18-20-22) وبعد المقارنة بإستعمال تحليل التباين لفيشر (F) للمقارنة بين المجموعات الثلاثة (ليسانس – ماستر – مستويات أخرى) تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الإستبيان تعزى لمتغير المؤهل العلمي، لصالح المجموعة ذات المتوسط الحسابي الأكبر (مستويات أخرى) و بالتالي يمكننا القول أن الفرض قد تحقق.

وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة (سنا و ديار) و التي أشارت إلى عدم وجود فروق معنوية في المعتقدات الصحية التعويضية حسب التحصيل (إعدادي – بكالوريوس) لموظفي الدولة، و لعل السبب الرئيس لهذه النتيجة هو طبيعة العمل في التعليم، بحيث يعتبر الأستاذ قدوة و محط أنظار تلاميذه، و بالتالي يحرص كل الحرص ليكون كذلك.

كما يرجع الطالب الباحث هذه النتيجة إلى نوعية المؤهلات العلمية لهذه المستويات الأخرى التي ذكرها بعض الأساتذة (04 أساتذة)، بحث تمثلت في شهادتي الماجستير و الدكتوراة، و بالتالي زيادة المعرفة التخصصية لهؤلاء الأساتذة مقارنة مع زملائهم، من جهة و من جهة أخرى عدم إبتعاد هؤلاء الأساتذة عن ميدان البحث و المعرفة التخصصية (التحضير للدكتوراة). هذا على عكس ما توصلت له دراسة (خطيبية، 2002) حيث أشار إلى إنخفاض مستوى الوعي الصحي للطالبات اللواتي تدرسن التخصصات المهنية مقارنة بالتخصص الأكاديمي. و لعل سبب هذه النتيجة هو نوع الإختصاصات التي وقع عليها الإختيار في هذه الدراسة كالتطب و التمريض مثلا.

### 3-3- مناقشة فرضية البحث القائلة : بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

من خلال الجداول (24-26-28) وبعد المقارنة بإستعمال تحليل التباين لفischer (F) للمقارنة بين المجموعات الثلاثة (أقل من 10 سنوات – من 10 إلى 20 سنة – أكثر من 20 سنة) تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الإستبيان تعزى لمتغير الخبرة المهنية، لصالح المجموعة ذات المتوسط الحسابي الأكبر (أكثر من 20 سنة) و بالتالي يمكننا القول أن الفرض قد تحقق و تعتبر هذه النتيجة منطقية كون الحياة المهنية و التجربة التي يتحصل عليها الأستاذ طيلة مساره المهني لا يستهان بها. حيث يعتبر العمل الميداني بمثابة تكوين مستمر للأستاذ، كلما وقع في إشكال سعى للبحث عن الحلول المجدية عن الطريق الزملاء أو من هم أكثر منه خبرة و لربما نجد تزاوج المؤهل العلمي مع الخبرة المهنية هو أحسن الحلول، و هذا ما ذهب إليه الكثير من الأساتذة المتحصلين على شهادة الليسانس من خلال فتح وزارة التعليم العالي و البحث العلمي جسور للمرور من النظام الكلاسيكي إلى نظام (ل.م.د) و في عينة بحثنا هذا تصادفنا مع الكثير منهم و الذين يزاولون دراستهم في السنتين الأولى و الثانية ماستر (لم ينهوا الدراسة بعد)

#### 4- الإستنتاجات :

من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى

النتائج التالية:

- يتميز دور أساتذة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية بعدم الكفاية في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- و ذلك خاصة فيما تعلق بالتغذية، و نوعية الغذاء الصحي و السليم و الوقت المناسب لتناول الطعام.

- كذلك فيما تعلق بالنظافة

- و الرياضة و السلوكات الصحية.

- توجد فروق معنوية في الإستبيان المقترح لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و يعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح المستويات الأعلى كالمجستير و الدكتوراة، و كذلك في متغير الخبرة المهنية لصالح الأكثر خبرة.



## 5-الخلاصة العامة:

إن الوصول إلى الجودة الشاملة في التعليم هو هدف سامي و نبيل تسعى العديد من الدول للوصول إليه، عن طريق الإعداد والتكوين والتحضير الجيد للمعلم و الأستاذ. فالتكوين هو عملية مستمرة يكتسب فيها الأستاذ خبرات جديدة ومتغيرة نتيجة مروره بمواقف جديدة. و المشاركة في العملية التدريسية ،فيحدث فيها تفاعل بينه وبين هذه المواقف ويحاول خلالها الوصول إلى أهدافه والخروج من هذه المواقف خاصة الحرجة منها بنجاح وعلى الأقل بأخف الأضرار، ويمكن القول أن أستاذ المستقبل المتميز هو نتيجة لعمل مسبق مخطط له ،ويتجسد في طالب المعاهد الرياضية حيث يعتبر مركز العملية التكوينية التعليمية نظرا لإمكانياته الأولية وقابليته للتطوير من خلال التكوين الجدي، والذي يشمل الجوانب البدنية والفيزيولوجية والنفسية والإجتماعية، و متطلبات الأنشطة الرياضية بكل لواحقها البدنية والمهارية والتكتيكية.

فالعناية الشاملة للمتطلبات السابقة الذكر أمر ضروري للوصول بالعملية التدريسية إلى أهدافها المرسومة، ومن هنا تظهر أهمية تكوين أستاذ التربية البدنية و الرياضية بإعتباره حلقة الربط بين التلميذ و النشاط الرياضي. فالتلميذ في المرحلة الثانوية في نشاط مستمر من جميع النواحي، فمن الناحية النفسية بعدة مشاعر وإضطرابات، ومشاكل و حساسيات مفرطة وضغوط نفسية حسب طبيعة الموقف الذي يمر به، قد تؤثر عليه ذهنيا و صحيا، و بغية الوقوف على البعد الوقائي الصحي الذي يمثله أستاذ التربية البدنية و الرياضية من خلال الحصة التعليمية و مدى مساهمته في ذلك، قمنا بإجراء هذه الدراسة ،وهذا لعدم التطرق لهذا الجانب المهم في دور أستاذ التربية البدنية.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث،ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث ،والتأكد من صحة أو نفي فرضياته ،حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين :

الباب الأول خصصناه للدراسية النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى ثلاثة فصول، تطرقنا في الفصل الأول إلى التربية العامة كأرضية عامة للدراسة مايتعلق بها و علاقتها بالتربية البدنية و الرياضية. وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الفاعل الرئيسي ألا و هو أستاذ التربية البدنية و الرياضية، و الحديث عن مختلف جوانب شخصيته و كيفية إعدادة إعدادا جيدا، بإعتباره المسؤول عن نقل التراث الفكري و البدني للتلاميذ. وفي الفصل الثالث تحدثنا عن المتلقي للعملية التدريسية و المتمثل في دراستنا هذه في تلميذ المرحلة الثانوية. مشيرين لخصائص نموه و التغيرات التي تحدث له طيلة مرحلة المراهقة من تغيرات فزيولوجية، بدنية، نفسية و إنفعالية. إضافة إلى تعرضنا قبل هذه الفصول إلى السابقة المشابهة التي تناولت موضوع البحث.

أما الباب الثاني فتضمن ثلاثة فصول :الفصل الأول تناولنا فيه الدراسة الإستطلاعية نظرا لأهميتها، و كشف عن السبل و الطرق التي تسمح لنا بالحصول على أحسن النتائج في أحسن الظروف. ثم تطرقنا في الفصل الثاني إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المستعمل، مجتمع البحث و طريقة إختيار العينة. أما الفصل الثالث فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها وتحليلها ومناقشتها ،وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخلاصة العامة للبحث والتوصيات .

## 6- الاقتراحات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة، يقترح الطالب الباحث مايلي :

- 1- ضرورة الإهتمام بالقياس في الجانب الصحي الوقائي، و ذلك من خلال تصميم إختبارات و مقاييس لهذا الغرض بعد تطبيقها على عينات كبيرة جدا.
- 2- يجب التفكير بطريقة أكثر جدية في إسهام التربية البدنية بصفة خاصة و الرياضة بصفة عامة في مشاكل الصحة العمومية، و إعتبارها من أحسن أو أحسن طريقة للوقاية من مختلف الأمراض و الإضطرابات سواء البدنية، النفسية أو السلوكية.
- 3- الترويج للنشاط البدني ذو البعد الصحي الوقائي كمشروع مجتمعي و ثقافة متجذرة تنتقلها الأجيال. كتخصيص أيام أو تظاهرات شعبية و التشجيع على الحركة و غرس مبدأ الرياضة للجميع، أي لجميع الشرائح العمرية و مختلف الطبقات. كالمشاركة الإيجابية للأبناء من قبل الآباء و لو لبعض الوقت و حتى بالمشاركة الرمزية.
- 4- تسطير دورات تكوينية من قبل الوصاية للأساتذة العماملين قصد الوقوف على أحدث المعلومات الوقائية و الصحية و كيفية إيصالها للتلاميذ بأبسط الطرق. و العمل على تجسيدها حتى تصبح من العادات الحميدة..

## قائمة المصادر و المراجع :

### 1- باللغة العربية :

- 1- القرآن الكريم
- 2- إبراهيم طيبي. (1990). أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي. الجزائر: مذكرة غير 3- منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس.
- 4- إبراهيم السراج فؤاد. (2011). الأسس الفلسفية و المنهجية لعلوم التربية الرياضية. عمان الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 5- ابن حجر العسقلاني فتح الباري بشرح البخاري باب طلب العلم
- 6- ابن منظور. (1994). لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
- 7- أبو الفضل جمال الدين. (1956). لسان العرب المجلد العاشر. بيروت: دار صادر.
- 8- إحسان علي محاسنة. (1991). البيئة و الصحة العامة. عمان: دار الشروق.
- 9- أحمد إبراهيم قنديل. (2001). تأثير التدريس بالوسائط المتعددة على التحصيل الدراسي للعلوم و القدرات الابتكارية و الوعي بتكنولوجيا المعلومات. طنطا: مجلة دراسات في المناهج و طرق التدريس العدد 72 جامعة طنطا مصر.
- 10- أحمد بدح. (2007). واقع برامج الخدمات الصحية المقدمة للطلبة في مدارس محافظة الزرقاء الأردن. الزرقاء الأردن: مجلة جامعة النجاح ج1 العدد 3.
- 11- أحمد حلمي محمد. (1998). التربية الصحية ط2. القاهرة.
- 12- أحمد زكي. (1988). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 13- أحمد هلال شتا رواية. (2006). حاجات المراهقين الثقافية و الإعلامية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 14- أسامة كامل راتب. (1999). مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- أسعد يوسف ميخائيل. (1995). أسس التربية الجنسية. القاهرة: دار النهضة للطبع و النشر.
- 16- إسماعيل شلبي إلهام. (1998). أساسيات عامة في الصحة العامة و التربية الصحية للرياضيين. القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات.
- 17- أكرم زكي خطابية. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر العربي.
- 18- الأنصاري صالح بن سعد. (2006). الصحة المدرسية، نظرة عالمية و نماذج دولية. القاهرة: جامعة الملك فيصل السعودية.
- 19- الجسماني عبد العالي. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية. لبنان: دار البيضاء.
- 20- الرازحي عبد الوارث. (2002). تطوير أداة لتقييم العادات غير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية. عين شمس: مجلد المؤتمر العلمي الرابع عشر، الجلد 02، كلية التربية جامعة عين شمس.
- 21- العيبي بختي. (1991). التربية العائلية في الإسلام. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- اللجنة الوطنية للمناهج. (2005). الوثيقة المرافقة للمناهج. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 22- المركز الوطني للوثائق التربوية و وزارة التربية الوطنية. (1998). الجزائر.

- 23- أنور الخولي أمين. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية المهنة و الإعداد المهني و النظام الأكاديمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- أنور الخولي أمين. (1995). الرياضة و المجتمع. الكويت: عالم المعرفة.
- 25- بهاء الدين سلامة. (1997). الصحة و التربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26- حامد عبد السلام زهران. (1994). علم النفس النمو-الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتب ج1.
- 27- حامد عبد السلام زهران. (1999). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتب ج2.
- 28- حسن إسماعيل. (2004). محاضرات في الإعلام المدرسي الصحافة و الإذاعة ج1. القاهرة: دار البيان.
- 29- حيدر عبد الشافي. (2002). إرشادات صحية. غزة: جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة.
- خالد البصيص. مفتش التربية و التكوين التدريس العلمي و الفني الشفاف بمقاربة الكفاءات و الأهداف. الجزائر: دار التنوير.
- 30- خليل ميخائيل معوض. (1994). سيكولوجيا نمو الطفولة و المراهقة ط3. مصر: دار الفكر الجامعي.
- 31- رابح تركي. (1990). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 32- رشاد نادية محمد. (2000). التربية الصحية و الأمان. الإسكندرية: نشأة المعارف مصر.
- 33- رضوان محمد رضوان. (2007). الصحة الشخصية للرياضيين ط3. الزقازيق: دار رشيد للنشر و التوزيع.
- 34- رمضان محمد القذافي. (1997). علم نفس الطفولة و المراهقة. الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة.
- 35- سلامة بهاء الدين إبراهيم. (1997). الصحة و التربية الصحية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 36- سعيد زيان. (2007). مدخل إلى علم نفس النمو. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 37- سعدية محمد بهادر. (1980). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 38- سعدية محمد علي بهادر. (1998). في سن المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 39- سليمان مخول مالك. (1980). علم نفس الطفولة و المراهقة. القاهرة: مطابع مؤسسة الوحدة.
- 40- سعد زغلول محمد، و السايح محمد مصطفى. (2004). تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية البدنية و الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر.
- 41- صلاح الدين العمري. (2011). علم نفس النمو ط1. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 42- ظاهر جعفر. (2004). أسس التغذية الصحية. عمان: دار مجدلاوي.
- 43- عادل عز الدين الأشول. (1989). علم النفس النمو ط2. القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية. 44-
- عادل علي حسن. (1995). الرياضة و الصحة. الإسكندرية: دار المعارف.
- 45- عبد الحفيظ إبراهيم مروان. (1999). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية. عمان الأردن: دار الفكر.
- 46- عبد الحفيظ مقدم. (1995). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 47- عبد الحق عماد، و آخرون. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية و جامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد 26 ط 04.
- 48- عبد الرحمان العيسوي. (1995). علم النفس النمو الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 49- عبد الرحمان العيسوي. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية. بالإسكندرية: منشأة المعارف.
- 50- عبد الرحمان الوافي، و زيان سعيد. (2007). النمو من الطفولة إلى المراهقة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 51- عبد السلام زهران. (1972). علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.
- 52- عبد العزيز صالح، و عبد المجيد عبد العزيز. (1984). التربية و طرق التدريس. القاهرة: دار المعارف.
- 53- عبد الغني الأيدي. رعاية المراهقين. بدون بلد: دار غريب للطباعة و النشر.
- 54- عبد الله محمد خطيبية. (2002). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كلية المجتمع. عمان: مجلة كلية التربية المجلد 14، العدد1 جامعة السلطان قابوس.
- 55- عبد المجيد سهام. (2009). دور مناهج العلوم في تنمية جوانب التربية الصحية.
- 56- عبد المجيد الشاعر، و آخرون. (2001). الصحة و السلامة العامة ط1. عمان : اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- 57- عبد المجيد الشاعر، و آخرون. (2001). الصحة و السلامة العامة ط1. عمان - الأردن: اليازوري للنشر و التوزيع.
- 58- عبد المجيد وقطاش الشاعر. (2004). التغذية و الصحة. عمان: اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- 59- عبد المنعم شحاتة محمود. (1991). التدخين بوابة المخدرات. القاهرة: مكتبة الزهراء.
- 60- عبد المنعم المليجي. (1973). النمو النفسي. بيروت: دار النهضة.
- 61- عبد الهادي مازن، و حسين جعفر نزار. (2008). السلوك الصحي و اتجاهته لدى الرياضيين. بابل: مجلة علوم التربية جامعة بابل العدد السابع المجلد الأول .
- 62- عبده ياسين. (2003). برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس الأساسي بمحافظة غزة. غزة: رسالة ماجستير كلية التربية الإسلامية .
- 63- عصام نور. (2004). سيكولوجية المراهقة. الإسكندرية.
- 64- عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة، ط2. الكويت: دار النفائس.
- 65- عمر محمد التومي الشيباني. (1993). من أسس التربية الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66- عيسى الداغستاني سناء، و عوني ديار. المعتقدات الصحية التوعوية و علاقتها بتنظيم الذات الصحي. بغداد: مجلة البحوث التربوية و النفسية العددان 26 -27 كلية الأدب.
- 67- غازي الطمامنة. (2007). مبادئ في الصحة و السلامة العامة ط1. عمان الأردن: دار عيناء للنشر.
- 68- فاخر عاقل. (1978). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين.
- 69- فاروق الفرا. (1984). اتجاهات مستحدثة في التربية الصحية و انعكاسها على المناهج الدراسية في الدول العربية الخليجية. مجلة رسالة الخليج العربي العدد 11 السنة الرابعة.

- 70- فؤاد إبراهيم قواسيت، و سيد سليمان عبد الرحمان. (1988). *دراسات في سيكولوجية النمو ط3*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- 71- فؤاد البهي السيد. (1975). *الأسس النفسية للنمو*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 72- فؤاد البهي السيد. (1997). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 73- ماسترز وليام، و سييتز رالف. (1998). *المراهقة و البلوغ ترجمة خليل زروق*. بيروت: دار الحرف العربي و دار المناهل.
- 75- محمد الأفندي. (1995). *علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية*. القاهرة: علم الكتاب.
- 76- محمد الزعلوي محمد السيد. (1998). *خصائص النمو في المراهقة ط1*. القاهرة: دار التوبة.
- 77- محمد الحمادي، و أمين أنور الخولي. (بدون سنة). *أسس بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78- محمد جمعة سلمى. (1998). *ديناميكيات العمل مع الجماعة*. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- 79- محمد رفعت رمضان. (1994). *أصول التربية و علم النفس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 80- محمد سعيد عزمي. (1996). *أساليب تطوير درس التربية البدنية و الرياضية*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 81- محمد الحمادي. (1998). *تطوير الفكر التربوي في مجال التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 82- محمد حسن علاوي. (1994). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- 83- محمد سعد زغلول، و آخرون. (2002). *مدخل إلى التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 84- محمد علي. (1970). *سيكولوجية المراهق*. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 85- محمد مصطفى زيدان. (1979). *النمو النفسي للطفل و المراهق الأسس الصحية و النفسية*. جدة: دار الشروق.
- 86- محمد مصطفى زيدان. (1979). *علم النفس الإجتماعي*. جدة: دار الشروق.
- 87- محمود أبو علام رجاء. (1984). *علم النفس التربوي*. الكويت: ندار للقلم.
- 88- محي الدين مختار. (1988). *محاضرات علم النفس التربوي*. قسنطينة: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 89- مصطفى محمد السايح. (2001). *إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية ط1*. القاهرة: مطبعة الإشعاع.
- 90- معوض حسن السيد. (1967). *طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: مكتبة القاهرة الجديدة.
- 91- مجمع اللغة العربية. (1998). *المعجم الوجيز*. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأمريكية.
- 92- محمد احمد مجبر. (2000). *مستوى مهارات التفكير العلمي لدى طلبة الصف الثامن و علاقتها بإستطلاعهم و ميولهم العلمي*. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الجامعة الإسلامية.

- 93- محمد عبد الخالق علام، و محمد عبد مقصود. (1981). السلوك الصحي و تدريسه. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 94- منظمة الصحة العالمية. (1988). نموذج المنهج الصفي المدرسي (مرشد المعلم). الإسكندرية: المكتب الإقليمي لشرق البحر الأبيض المتوسط.
- 95- ميخائيل إبراهيم. (1986). مشكلات الطفولة و المراهقة. بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- 96- ميخائيل عوض. (1973). مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف. القاهرة: دار المعرفة.
- 97- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية ج1. القاهرة.
- 98- ماجد محمد المهدي. (2012). تقييم دور المؤسسات المهمة بنشر الوعي الصحي و البيئي الأكاديمية العربية في الدنمارك إدارة البيئة.
- 99- محمد عبد الحفيظ إخلص، و حسين باهي مصطفى. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 100- محمود عوض عباس. (1998). القياس النفسي بين النظرية و التطبيق. دار المعرفة الجامعية.
- 101- ماجد بن عبد الله المنيف. (2005). الصحة المدرسية المنفذة في مدارس المملكة العربية السعودية. السعودية: التطوير التربوي.
- 102- محمد عبد الحفيظ إخلص، و حسين باهي مصطفى. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الإجتماعية و الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 103- نادية رشاد. (1987). المفاهيم الصحية الخاطئة المنتشرة بين معلمات رياض الأطفال مجلد المؤتمر العلمي الثاني 14-16 أبريل. الإسكندرية: مكتبة التربية جامعة حلوان.
- 104- نادية محمد رشاد. (2000). التربية الصحية و الأمان. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 105- وزارة التربية الكويتية. (2002). دليل العمل المدرسي م2. الكويت: وزارة التربية الكويتية.
- 106- وزارة الصحة و الإسكان جمهورية مصر العربية. (2006). القاهرة: دائرة التثقيف الصحي.
- 107- وفاء منذر فصة. (2004). التثقيف الصحي في مجالات التمريض. عمان الأردن: مكتبة النشر و التوزيع.
- 108- وزارة التربية الوطنية. (1996). منهاج التعليم الأساسي للطور الثالث. الجزائر: مديرية التعليم الأساسي.
- 109- ويتيج أرنوف. (1994). مقدمة في علم النفس ترجمة محمد عبد القادر و آخرون. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 110- يخلف أحمد. (2001). ظاهرة التفاعل الإجتماعي الصفي. الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة معهد التربية البدنية و الرياضية - الجزائر.
- 111- يحيى الداغستاني سناء. (2010). المعتقدات الصحية التعويضية و علاقتها بتنظيم الذات الصحي. مجلة البحوث التربوية و النفسية العدد السادس و العشرون.



112- Rink, J. (1986). Teaching physical education for learning. G V Mosbu. Rink, J. (1986). *Teaching physical education*.

113-American library association comitée on information literacy .(2009) .  
*final report* .Chicago: American library association.

114- Brett Cassens .(1995) .*Preventive medicine and public health 2 nd edition* .  
Philadelphia USA: Harwall publishing awaverly comany.

115- Connie .(2001) .*Health a ware health living* . New york: The holden press  
company American library association comitée on information literacy .  
.(2009)*final report* .Chicago: American library association.

116 -bondura A .(1979) .*Perceived self efficay in the exercice of Shneider* .  
London: Sage publication.

117- Brett Cassens .(1995) .*Preventive medicine and public health 2 nd edition* .  
Philadelphia USA: Harwall publishing awaverly comany.

118- C.R.E.S.A Daniel .(1982) .*L échec scolaire 2mem ed* .Paris: E.S.F.

119- Connie .(2001) .*Health a ware health living* . New york: The holden press  
company.

120- DHHS Healty people .(2010) . *Understading imporning health* .  
Washington: DC.US Depertement of health and human service 2000.

121- G.Cazoorla, R.Chappuis, P.Legros, & Miss, G. (1984). *Manuel de  
l'éducateur sportif*. Paris: édition vigot.

122- Maslow, A. (1966). *Hiérarchie des besoins*. Paris: ed PUF.

123-Maurice, D. (1971). *L'adolescent*. Paris: P.U.F.

124- Rink, J. (1986). *Teaching physical educationfor learning*. G V Mosbu.

125- Sillamy. (1983). *Dictionnaire usuel de psychologie*. Paris: Broad.

126- Van, S. (1993). *Le role de l'éducation physique dans le développement la  
personnalité*. Paris: P.U.F.