المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
العدد الثامن والعشرون شهر(9) 2020

التربية البدنية وأثرها على ما يواجه الطلاب من مشكلات في سن المراهقة

اعداد

عبد العزيز هاني صادق سبتي

مدرب متخصص (ج)، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، المعهد الصناعي-الشويخ، قسم المواد العامة، الكويت

E-mail: ehabsinger@gmail.com

الملخص

تهدف الدراسة الى تسليط الضوء على أهم المشكلات التي تواجه الابناء في سن المراهقة ودور التربية بشكل عام والتربية الرياضية والبدنية بشكل خاص في حل هذه المشكلات وقد قدم هدا البحث على النحو التالي : أولا تعرضت لمفهوم التربية والتربية الرياضية والبدنية ، ثم خصائص التربية من حيث انها تكاملية لا تقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية او من حيث انها فردية تهتم بإعداد الفرد حتى يستطيع تحقيق اهداف المجتمع العامة، وبأنها عملية انسانية فهي خاصة بالانسان الذي اختاره الله تعالى من بين المخلوقات وميزه بالعقل والفهم ،او كذلك بانها عملية هادفة اي ذات اهداف واضحة ومحددة الي غير ذلك من الخصائص،

ثم انتقلت الى فترة المراهقة موضحا مفهومها ومراحلها وخصائصها والفترة التي تغطيها، حتى وصلت الى لب الأمر ومقصد البحث وهو أهم المشكلات التي تواجه المراهق خلال هذه المرحلة من عمره وكان من أهمها الضغوط النفسية التي تواجه المراهق والتي قد تغير من مسار حياته أوتؤثر سلبا على حياته ومستقبله ان لم نتعامل معها بشكل سليم وقد بينت دور التربية البدنية في التأثير الايجابي على الضغوط النفسية التي يواجهها المراهق ،ثم انتقلت الى الحديث عن القلق كصورة من صور الضغوط النفسية مبينا اسباب القلق ،والصور التي يعبر بها المراهق عن قلقه

ثم انتقلت الى مشكلة ضعف التحصيل الدراسي الناتج من عدة عوامل ثم ذكرت دور التربية البدنية في حل هذه المشكلة، وختمت هذا البحث بمجموعة من النتائج التي تم التوصل اليها ثم مجموعة من التوصيات .

الكلمات المفتاحية: التربية العامة، التربية البدنية والرياضية، المراهق، مشكلات سن المراهقة، المدرسة، المعلم، الأسرة

The summary

The study aims to shed light on the most important problems facing teenagers and the role of education in general and physical education and sports in particular in solving these problems, and this research was presented as follows:

First, I was exposed to the concept of Education and physical education and sports, then the characteristics of education in that it is integrative and is not limited to one aspect of the personality, but rather includes all its aspects, or in that it is individual concerned with preparing the individual so that he can achieve the general goals of society, and that it is a humanitarian process that is specific to the person who has chosen him God Almighty among of the creatures and distinguished him with reason and understanding, or as a meaningful process, or with clear and specific goals to other characteristics, then I dealt with the objectives of education starting from the goal of earning a living, or transferring patterns of behavior without change between Generations, or preparing a good citizen, community development and other goals.

Then I moved to the problem of poor academic achievement resulting from several factors, then mentioned the role of physical education in solving this problem and concluded this research with a set of results that were reached, then a set of recommendations that I summarized in five points including the teenager, the subject of physical education, schools, and the teacher, And awareness programs.

In the end, I presented an account of a set of references on which this research relied until it reaches its final form, which I hope I have succeeded in presenting what benefits the teenager, the family, society, the school, and even the homeland with all its groups and institutions.

Key words: general education, physical education and sports, adolescence, teenage problems, school, teacher, family.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وبعد،

فهدا بحث في التربية البدنية والرياضية وأثرها في حل المشكلات التي تواجه الطلاب في سن المراهقة ولما كان النشء الجديد هو أمل الاسرة ومستقبل الأوطان كان لزاما على كل فرد منا أن يهتم بالأبناء في مختلف مراحل حياتهم وبالأخص مرحلة المراهقة والتي يواجه فيها المراهق العديد من المشكلات التي من شأنها أن تغير حياته بأكملها من النقيض الى النقيض ومن أهم أسباب هده المشكلات هو تلك الطاقة الزائدة التي يتحلى بها الابناء في سن المراهقة والتي ان لم يتم تقبلها والتعامل معها بشكل صحيح وبأسلوب علمي وتربوي مدرسون لكانت سببا في انحراف المراهق وتطرفه .

ولقد كان الفضل الأكبر للتربية بوجه عام وللتربية البدنية والرياضية بشكل خاص في تحول هده الطاقة الزائدة لدى المراهقين الى شكل ايجابي نافع ومثمر للمراهق وللاسرة وللمجتمع ودلك عن طريق بعض الأنشطة الرياضية والألعاب بشكل تربوي وعلمي يتيح للمراهق استغلال تلك الطاقة الزائدة لدية مراعية في دلك تقديم القيم الأخلاقية والأسس التربوية التي تؤهل المراهق أيضا في التخلص من جميع المشكلات التي تواجهه من جميع الجوانب والتي يستطيع المراهق من خلالها تنمية قدراته العقلية والبدنية والروحية فتتولد لديه القدرة على مواجهة كل المشكلات التي يتعرض لها خلال حياته كلها .

ولقد تعرض هدا البحث الى العديد من المشكلات من أهمها الضغوط النفسية التي تواجهه فيها والتي تمثل واحدة من أهم وأخطر المشكلات خلال هده الفتره من حياة الفرد ، ثم الى مشكلة القلق كصورة من صور الضغوط النفسية لدى المراهق ودكرت أهم الأسباب التي تؤدي القلق ثم دور التربية البدنية والرياضية في علاج القلق لدى المراهق ، وأخيرا انتقل البحث للحديث عن مشكلة ضعف التحصيل الدراسي لدي الطلاب في سن المراهقة والناتج عن عدة عوامل أهمها تلك المشكلات السابق دكرها والتي تؤثر تأثيرا مباشرا على التحصيل الدراسي وتضيف للمراهق مشكلة جديدة الى مشكلاته وهي مشكلة ضعف التحصيل الدراسي والتي تزول بزوال ألاسباب المؤدية اليها، وهنا ندرك أهمية دور التربية البدنية والرياضية وأهميتها لكونها أهم الحلول التي تعالج هده المشكلات وتتصدى لها وتنجح في تخليص المراهق منها .

فالتربية البدنية والرياضية ليست مجالا قاصرا على الترفية والتسلية فقط، وكدلك في ليست قاصرة اللعب كهدف لها بل هي تهدف الى تنمية الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والروحية، وهي علاج وحل لكثير من المشكلات والأزمات.

تمهيد

***المبحث الأول: مفهوم التربية والتربية الرياضية والبدنية.**

1-مفهوم التربية. المعني التعريفي للتربية .

لقد تعددت التعريفات المتعلقة بعملية التربية، كما تعددت جوانب تناولها من قِبل المختصون ولكن يمكن ان نذكر منها ما يلي :

١. - يمكن تعريف التربية على أنها عملية تفاعل مستمر بين الانسان والبيئة التي يعيش فيها الانسان بهدف استخراج امكانيات الفرد ، فهي بهذا المعنى لها دور في تكوين الاتجاهات التي تتكون عند الفرد وكذلك تنمية وعيه واتجاهاته نحو الأهداف السائدة في مجتمعه والتي يسعى المجتمع الى تحقيقها (طيب ،احمد د س : ٢١)

- كذلك يمكن تعريفها على أنها عملية نقل التراث الثقافي الانساني من الجيل الراشد الى الجيل الذي ينشأ بهدف تحقيق التكيف مع المبادئ والأسس المجتمعية وكذلك تكيف الفرد مع ذاته ، واعداده من جميع جوانب الشخصية اي اعداده من الجانب العقلي ، والنفسي والاجتماعي والجسدي والأخلاقي ولن يتم هذا الا إذا كان هناك برنامجاً منظماً ومنهجا واضحا ، لبلوغ تلك الأهداف المرجوة ، والتربية على هذا الأساس هي عملية تشكيل شخصية الفرد من جميع الجوانب سوآءا الجسمية أو العقلية أو الوجدانية أو الاجتماعية أو الأخلاقية بصورة تكاملية

أهداف التربية

اختلفت أهداف التربية باختلاف الزمان والمكان وتباينت عبر العصور المختلفة الا انه رغم هذا الاختلاف الا ان كل اهدافها تسعى الى الانسجام والتفاعل بين الفرد والجماعة التي يعيش بينها ويمثل عضوا من أعضاء المجتمع الذي يعيشون فيه ، وهذا الاختلاف بظهر بصورة واضحة في اختلاف الفلاسفة وآرائهم والذي تم من خلاله التعرف على بعض من أهداف التربية كما يلي :

- كسب الرزق

لقد مثلت قضية كسبت الرزق أكبر أهداف التربية خاصة في العصور القديمة ، وهذا الهدف يخلط ما بين التربية في أنها عملية تكيف مع البيئة والمجتمع ، وبين التربية كعملية اعداد الفرد لمواجهة الحياة وأعبائها واعداده لتحمل المسؤولية والاعتماد على نفسه .

- نقل أنماط السلوك دون تغيير بين الأجيال .

وهذا الهدف يهتم بعملية المحافظة على أنماط العيش والحياة كما كانت عليه سلفاً دون أي تغير فيها ، وهنا تكون التربية تربية محافظة ، تنقل أنماط السلوك المختلفة من جيل الى جيل دون تغيير في هذه السلوك وبذلك تستطيع المحافظة على هذه الأنماط السلوكية .

- التربية عملية تكاملية

ان شخصية الفرد تتكون من مجموعة كبيرة من الجوانب المختلفة كالجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الجسمي والجانب الديني والجانب الاجتماعي والجانب العاطفي والجانب الثقافي

وغيرها من الجوانب ، والتربية تختص بكونها عملية تكاملية أي أنها لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته ، بل هي تتناول جميع الجوانب المتعلقة بشخصية .

- التربية عملية فردية اجتماعية

التربية عملية اعداد للأفراد حتي تستطيع من خلالهم تحقيق أهداف المجتمع العامة فهي تهتم برعاية الفرد حتي تجعله مواطناً صالحاً وهي كذلك ترعى المجتمع بأن تنتج له مواطنين صالحين يتحملون المسؤولية .

مفهوم التربية الرياضية والبدنية

I. تعريف محمد خطاب .

يرى خطاب أن التربية البدنية ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية وعن طريق النشاط الحركي (خطاب ،محمد 1965، ص ٢٧)

II. تعريف بيتر أرنولد .

١- هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية ، والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر (الخولي،أمين ،2001، ص ٣٥-٣٦)

III. تعرف أيضاً على أنها .

مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم ، بحيث تنفس من خلال دروس داخل الجدول الدراسي ، وكأنشطة خارج الجدول سوآءا كانت أنشطة داخلية أو خارجية .

٦ أهداف التربية البدنية والرياضية في مراحل سن المراهقة :

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية الى الاهتمام بالجوانب الحركية والسلوكية النفسية وكذلك الاجتماعية وذلك من خلال انشطة رياضية وبدنية متنوعة تهدف الى تكوين شخصية المتعلم وذلك لتحقيق جملة من الاهداف منها :

- الناحية البدنية .

- تطوير وتحسين الصفات الجسمية والبدنية .
- تحسين المردود الجسدي الفسيولوجي .
- الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد .
- اكتساب السرعة والقوة والطاقة .
- تحسين عمل اجهزة الجسم التنفسي والدوري (جلون وآخرون)
- التحكم في توزيع المجهود .
- التكيف مع الحالات والوضعيات المختلفة .
- التدريب بقصد المحافظة على التوازن اثناء التدريب .
- زيادة المردود البدني وتحسين النتائج .

- الناحية المعرفية .

- معرفة الأجهزة والأعضاء التي يتكون منها جسم الانسان .

- معرفة تأثير المجهود على أعضاء الجسم المختلفة .
- معرفة الوقاية الصحية وتطبيقها .
- معرفة قوانين الألعاب الرياضية .
- التعرف على القدرات الشخصية وقدرة الغير .
- زيادة عملية التواصل والاتصال الحركي والشفوي مع الاخرين . (وزارة التربية الوطنية الجزائرية ، ٢٠٠٦،ص٣)

  - الناحية الاجتماعية .
- تقبل الآخرين والتعامل معهم في حدود قوانين الممارسات .
- تقبل حالات الهزيمة والفوز والتمتع بالروح الرياضية .
- المشاركة الجماعية والانغماس مع الفريق اثناء الممارسة .
- المساهمة الفعالة والتعاون في الوصول الى الهدف المنشود .
- اكتساب صفات مجتمعية جديدة من خلال المشاركة (مختار، وآخرون، ٢٠١٧ ، ص٥)

  - الناحية الخلقية .
- تنمية الصفات الخلقية القيمة والصفات الاجتماعية .
- بث روح القيادة وصفاتها في شخصية الفرد .
- الحفاظ على الترابط وعلى التبعية الصالحة . (فراج، عنايات ،١٩٩٨، ص٩-١٠)

  - الناحية الحركية .

ويشتمل على مجموعة من الواجبات الحركية بغرض متمثلة في قيم وخبرات مختلفة بغرض التنمية ورفع الكفاءة وتحسين المردود من خلالها .

يظهر توافق وتناسق الجهازين العضلي والعصبي في مختلف الأنشطة الحركية ، ويمكن تلخيص بعض من الأهداف في النقاط التالية :

- اكتساب المرونة الحركية .
- تطوير المهارات الاساسية الحركية .
- اكتساب المهارات المركبة الخاصة بالأنشطة المختلفة (كرة القدم ،كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة)

  - الناحية النفسية .
- التمكن من التحكم في العواطف .
- طرح القلق .
- الشعور بالثقة .

  ١- التحكم في الانفعال . (محمد ،عادل ،١٩٦٥ ، ص٣٥)
- التحلي بروح المتعة والبهجة اثناء النشاط الرياضي .
- التخفيف من القلق والتوتر والضغوط .
- معالجة المشاكل النفسية المختلفة .
- رفع مستوى الاتزان الانفعالي .
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة .

  ٢- اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية . (جلون واخرون ، **مرجع سابق** ص ص ١٥١، ١٥٩)

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

١- ان تعبير التربية البدنية والرياضية قد أضاف معنى جديدا لكلمة التربية حينما أضيف اليها فكلمة البدنية والتي يقصد منها البدن وهي تستخدم للإشارة الى الصفات المتعلقة بالبدن كالقوة البدنية والصحة البدنية والنمو البدني والتربية التي تهتم بالعقل فلذلك حينما نضيف كلمة البدنية الي كلمة التربية فإننا نعني تلك العملية التربوية التي تحدث عند ممارسة النشاط البدني والتي تنمي الجسم والبدن وتحميه وتساعد على تقويته وتحافظ على سلامته وهي تتم في نفس الوقت مع العملية التربوية . (بسيوني ، الشاطي ،١٩٩٢،ص١١) فالعلاقة بين التربية البدنية والتربية العامة علاقة قوية لدرجة أنها دفعت العديد من الباحثين يعرفون التربية البدنية على أنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة .

(عبد الباسط ،عطيه ٢٠١٦ ،ص ١٧).

مهام درس التربية البدنية

لا شك أن درس التربية البدنية له العديد من المهام القيمة التي يسعى الى تحقيقها ، فهو ليس مجرد وقت للهو او اللعب او الترفيه ، لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يستطيع الطالب ان يتعلم الكثير من القيم والمبادئ والأخلاق بجانب تعلم المهارات الحركية وكذلك السلوكية من خلال هذا النشاط البدني الحركي ، ولا يخفى على أحد أن هذه الأنشطة المتنوعة تنعكس بالإيجاب على جمع جوانب الحياة للطالب سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها (سليمان ،تتيان ٢٠٠٦، ص ١٧).

- مهمة تطوير الجانب التربوي .

١. إن الجانب التربوي هو مهم للغاية في جميع الممارسات وهو أساس رقي أي نشاط ومن هنا نجد أن درس التربية البدنية يؤدي هذا الدور وهذه المهمة ، يرى (بسيوني والشاطئ) أن التلاميذ خلال وجودهم في جماعة فهم في عملية تفاعل تتم بينهم في اطار القيم والمبادئ والروح الرياضية والتي تنعكس عليهم بشكل ايجابي فتكسبهم الكثير من الصفات التربوية ، فنجد أن كثير من السمات مثل الطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصداقة والمثابرة والمواظبة والمشاركة واقتسام الصعوبات مع الزملاء .(بسيوني ، الشاطئ ،١٩٨٧).

٢. ***المبحث الثاني: خصائص فترة المراهقة**

يمكن تعريفها على انها : عمر اندماج الفرد مع عالم الكبار ، أوالعمر الذي يشعر الطفل فيه بالمساواة مع من هم أكبر منه سناً

. **التعريف الإجرائي**

هي الفترة العمرية الممتدة ما بين ١٢-١٥ سنة ، ويصطلح عليها مرحلة البلوغ أو مرحلة المراهقة المبكرة .

خصائص مرحلة المراهقة : تتميز المراهقة بعدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- اذا كان من السهل تحديد بداية المراهقة فمن الصعب تحديد نهايتها .

- اذا كان البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة فإن هناك فروقا فردية كبيرة في توقيت حدوثه .
- المراهقة هي المعبر أو المدخل إلى المرشد ، فعندما ينهي الفرد مرحلة المراهقة يدخل الحياة الراشدة .
- تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع ، لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج فمن علامات انتهائها أيضاً تحقيق الاستقلال بالمعنى الاقتصادي .(كفاني،علاءالدين،٢٠٠٩ ،ص٢١٥-٢١٧)
- تكون مقدرة المراهق على التكيف والتوجيه والتكوين ضعيفة .
- القوة المبذولة من طرف المراهق تكون غير اقتصادية (ابراهيم ، مروان ،٢٠٠٢ ، ص٥٣.).

الفترة التي تغطيها فترة المراهقة

من الملاحظ عدم اتفاق الباحثين والعلماء والمختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة محددة للمراهقة كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

وترى "هيرلوك " " Hurlock 1980" أن الفترة الزمنية التي تغطيها هذه المرحلة تمتد ما بين ١٢-١٨ سنة وقسمتها إلى مرحلتين فرعيتين ، أطلقت على الأولى اسم المراهقة المبكرة ١٣-١٧ سنة ، وعلى الفترة القصيرة من ١٧-١٨سنة اسم المراهقة المتأخرة .

وترى "كاتلين بيرجر" (Berger 1988) أن مرحلة المراهقة تمتد من ١٠-٢٠سنة وقامت بدراسة هذه المرحلة كفترة عمرية واحدة .

وقد تبنى لورنس سيشامبرج ١٩٨٥ تقسيم فترة المراهقة إلى مراحل كما يلي :

مراحل المراهقة

مرحلة المراهقة المبكر (١٢ - ١٥ سنه)

وكذلك يمكن تسميتها مرحلة البلوغ ، وهي مرحلة زيادة التوتر الانفعالي من التغيرات الجسمية بصفة عامة والافرازات الفردية بصفة خاصة . (زيدان،مصطفى ١٩٨٦ ، ص ١٥٥،١٥٦)

وبسبب النمو البيولوجي للفرد وكذلك بسبب التطور المتلاحق في هذه المرحلة فانه تظهر عليه مشاكل ويظهر عليه تأثير النمو الفسيولوجي فيزداد نمو وحجم القلب ويسرع النمو الجسمي ونتيجة لهذا النمو يضطرب التوافق العضلي بالعصبي فتقل الرشاقة ، وتتأثر الغدد وقد تنتج بعض الأمراض ويبدأ الصراع العاطفي وعدم التوافق الاجتماعي .

وكذلك مقدرة الفرد علي التكوين الحركي تكون ضعيفة حيث أنه لا يستطيع السيطرة على أعضاءه أثناء الأداء الحركي. (ابراهيم ،مروان ، ص٦٤-٦٥)

مرحلة المراهقة الوسطي (١٥-١٧ سنه)

تتميز هذه المرحلة بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق . وأغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ،

وكذلك تتغير مشاعر المراهق بعد فترة بعدم الاستقرار، فكثيرا ما ينتابه شعور بالاكتئاب والرغبة في البعد عن الناس والانطواء .

وكذلك يلاحظ أن لدى الفرد المراهق الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية المسببة لحالته الانفعالية نتيجة عدم التوافق مع البيئة كما تتسع آماله وأحلامه، وكذلك فان المراهق قد يعاني أيضا من عدم وضوح الرؤيا والشعور بالحيرة .

أما في نهاية تلك المرحلة فإنه من الملاحظ على المراهق أنه تخف ثورته الانفعالية ويميل إلى الثبات والتحلي بالقيم والمثل العليا ومشاركة الآخرين. (محادين ،النواسية ٢٠١٣ ،ص ٦١-٦٢ .)

مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢١ سنة) :

ويطلق عليها مرحلة الشباب وهي المرحلة التي تسبق مباشرة مرحلة تحمل المسئولية في حياة الراشد ، ومن هنا كانت هذه المرحلة مرحلة اتخاذ القرارات الهامة والصعبة مثل قرار اختيار المهنة واختيار شريك الحياة . (عبدالسلام،حامد ١٩٨٦ ، ص ١٦٥.)

أهم نتائج البحث :

أن للتربية البدنية وممارسة الرياضة بشكل عام أثرها الإيجابي في الحد من تأثير المشكلات مثل الضغوط النفسية والقلق وضعف التحصيل الدراسي و التي تواجه المراهقين في مرحلة المراهقة.

أهم التوصيات :

١- ضرورة ممارسة الرياضة بشكل منتظم في مرحلة المراهقة .
٢- ضرورة الاهتمام بمادة التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية .
٣- ضرورة توفير الدعم الكامل للمدارس بما يتيح لها الحفاظ على حصة التربية البدنية .
٤- توفير الرعاية والاهتمام بمعلموا التربية البدنية لمساندتهم في مهمتهم الحيوية.
٥- توفير برامج التوعية للأسرة للوقوف بهم على كل ما يهم ابنائهم في مرحلة المراهقة .

مفهوم التربية والتربية الرياضية البدنية

١ مفهوم التربية :

المعنى اللغوي لكلمة تربية وجاء كما يلي :

- تربّ : (فعل)

ترب الولد : تَثَقَّفُه ، تعَلُّمُه ، تَهَذُّبُه

تربّ الولد في حضن أمه : نَشأتُه ، نُموه

تربية : (اسم) : مصدر ربّى

سهر على تربية ابنه تربية سليمة : أي تهذيبه وتعليمه و تنشئته .

- التربية : علم وظيفته البحث في أسس التنمية البشرية وعواملها وأهدافها الكبرى (معجم المعاني الكبرى)

المعني التعريفي للتربية .

لقد تعددت التعريفات المتعلقة بعملية التربية، كما تعددت جوانب تناولها من قِبل

المختصون ولكن يمكن ان نذكر منها ما يلي :

٢. - يمكن تعريف التربية على أنها عملية تفاعل مستمر بين الانسان والبيئة التي يعيش فيها الانسان بهدف استخراج امكانيات الفرد ، فهي بهذا المعنى لها دور في تكوين الاتجاهات التي تتكون عند الفرد وكذلك تنمية وعيه واتجاهاته نحو الأهداف السائدة في مجتمعه والتي يسعى المجتمع الى تحقيقها (طيب ،احمد د س : ٢١)

- كذلك يمكن تعريفها على أنها عملية نقل التراث الثقافي الانساني من الجيل الراشد الى الجيل الذي ينشأ بهدف تحقيق التكيف مع المبادئ والأسس المجتمعية وكذلك تكيف الفرد مع ذاته ، واعداده من جميع جوانب الشخصية اي اعداده من الجانب العقلي ، والنفسي والاجتماعي والجسدي والأخلاقي ولن يتم هذا الا إذا كان هناك برنامجاً منظماً ومنهجا واضحا ، لبلوغ تلك الأهداف المرجوة ، والتربية على هذا الأساس هي عملية تشكيل شخصية الفرد من جميع الجوانب سوآءا الجسمية أو العقلية أو الوجدانية أو الاجتماعية أو الأخلاقية بصورة تكاملية

٣. فالتربية باتت ضرورة اجتماعية ملحة ، باعتبارها محققة للتفاعل بين الفرد وذاته وبين الفرد ومجتمعه التي يتربى فيه حتي يتسنى له تحقيق هدفاً اسمى في المستقبل (معروف ،أحمد٢٠٠٣، ١٨)

خصائص التربية :

- التربية عملية تكاملية

ان شخصية الفرد تتكون من مجموعة كبيرة من الجوانب المختلفة كالجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الجسمي والجانب الديني والجانب الاجتماعي والجانب العاطفي والجانب الثقافي

وغيرها من الجوانب ، والتربية تختص بكونها عملية تكاملية أي أنها لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته ، بل هي تتناول جميع الجوانب المتعلقة بشخصية .

- التربية عملية فردية اجتماعية

التربية عملية اعداد للأفراد حتي تستطيع من خلالهم تحقيق أهداف المجتمع العامة فهي تهتم برعاية الفرد حتي تجعله مواطناً صالحاً وهي كذلك ترعى المجتمع بأن تنتج له مواطنين صالحين يتحملون المسؤولية .

- التربية عملية تختلف باختلاف المكان والزمان

يختلف الناس باختلاف الزمان والمكان فلكل ثقافته وميوله ورغباته واتجاهاته وبالطبع تتأثر هذه العوامل باختلاف المكان والزمان ولان التربية هي عملية تهتم بالفرد فهي تختلف باختلاف العوامل المحيطة به وكذلك باختلاف اهدافه وميوله

- التربية عملية انسانية

١. التربية عملية انسانية فهي خاصة بالإنسان الذى خلقه الله تعالى وميزه بالعقل وفضله على جميع المخلوقات فهي تعمل على تنمية ذلك الانسان وتطوير الجوانب المتصلة به (الطيب ،أحمد د.س : ٢٥- ٢٦)

- التربية عملية ذات قطبين

ان عملية التربية عملية تتألف من قطبين وهما المربي الذي يقوم بهذه العملية ويكون مسؤول عنها تجاه القطب الآخر وهو المتربي ، والمتربي وهو يمثل القطب الثاني للتربية وهو هدف العملية التربوية ومُخرجَها .

- التربية عملية هادفة

ان التربية هي عملية ذات أهداف محددة وواضحة وهدفها هو الرقي بالفرد ليكون مواطناً صالحاً نافعاً لنفسه ومجتمعه ووطنه .

- التربية عملية تشاركية

٢. والتربية أيضاً عملية تشاركية بين جميع مؤسسات المجتمع المختلفة سواء المؤسسات الرسمية أو غير الرسمية . (همشري، عمر ٢٠٠٧، ٢٠)

- **أهداف التربية**

اختلفت أهداف التربية باختلاف الزمان والمكان وتباينت عبر العصور المختلفة الا انه رغم هذا الاختلاف الا ان كل اهدافها تسعى الى الانسجام والتفاعل بين الفرد والجماعة التي يعيش بينها ويمثل عضوا من أعضاء المجتمع الذي يعيشون فيه ، وهذا الاختلاف بظهر بصورة واضحة في اختلاف الفلاسفة وآرائهم والذي تم من خلاله التعرف على بعض من أهداف التربية كما يلي :

- كسب الرزق

لقد مثلت قضية كسبت الرزق أكبر أهداف التربية خاصة في العصور القديمة ، وهذا الهدف يخلط ما بين التربية في أنها عملية تكيف مع البيئة والمجتمع ، وبين التربية كعملية اعداد الفرد لمواجهة الحياة وأعبائها واعداده لتحمل المسؤولية والاعتماد على نفسه .

- نقل أنماط السلوك دون تغيير بين الأجيال .

وهذا الهدف يهتم بعملية المحافظة على أنماط العيش والحياة كما كانت عليه سلفاً دون أي تغير فيها ، وهنا تكون التربية تربية محافظة ، تنقل أنماط السلوك المختلفة من جيل الى جيل دون تغيير في هذه السلوك وبذلك تستطيع المحافظة على هذه الأنماط السلوكية .

- التربية عملية تكاملية

ان شخصية الفرد تتكون من مجموعة كبيرة من الجوانب المختلفة كالجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الجسمي والجانب الديني والجانب الاجتماعي والجانب العاطفي والجانب الثقافي وغيرها من الجوانب ، والتربية تختص بكونها عملية تكاملية أي أنها لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته ، بل هي تتناول جميع الجوانب المتعلقة بشخصية .

- التربية عملية فردية اجتماعية

التربية عملية اعداد للأفراد حتي تستطيع من خلالهم تحقيق أهداف المجتمع العامة فهي تهتم برعاية الفرد حتي تجعله مواطناً صالحاً وهي كذلك ترعى المجتمع بأن تنتج له مواطنين صالحين يتحملون المسؤولية .

- التربية عملية تختلف باختلاف المكان والزمان

يختلف الناس باختلاف الزمان والمكان فلكل ثقافته وميوله ورغباته واتجاهاته وبالطبع تتأثر هذه العوامل باختلاف المكان والزمان ولان التربية هي عملية تهتم بالفرد فهي تختلف باختلاف العوامل المحيطة به وكذلك باختلاف اهدافه وميوله

- التربية عملية انسانية

٣. التربية عملية انسانية فهي خاصة بالإنسان الذى خلقه الله تعالى وميزه بالعقل وفضله على جميع المخلوقات فهي تعمل على تنمية ذلك الانسان وتطوير الجوانب المتصلة به (الطيب ،أحمد د.س : ٢٥- ٢٦)

- التربية عملية ذات قطبين

ان عملية التربية عملية تتألف من قطبين وهما المربي الذي يقوم بهذه العملية ويكون مسؤول عنها تجاه القطب الآخر وهو المتربي ، والمتربي وهو يمثل القطب الثاني للتربية وهو هدف العملية التربوية ومُخرجَها .

- التربية عملية هادفة

ان التربية هي عملية ذات أهداف محددة وواضحة وهدفها هو الرقي بالفرد ليكون مواطناً صالحاً نافعاً لنفسه ومجتمعه ووطنه .

- التربية عملية تشاركية

٤. والتربية أيضاً عملية تشاركية بين جميع مؤسسات المجتمع المختلفة سواء المؤسسات الرسمية أو غير الرسمية . (همشري، عمر ٢٠٠٧، ٢٠)

- **أهداف التربية**

اختلفت أهداف التربية باختلاف الزمان والمكان وتباينت عبر العصور المختلفة الا انه رغم هذا الاختلاف الا ان كل اهدافها تسعى الى الانسجام والتفاعل بين الفرد والجماعة التي يعيش بينها

ويمثل عضوا من أعضاء المجتمع الذي يعيشون فيه ، وهذا الاختلاف بظهر بصورة واضحة في اختلاف الفلاسفة وآرائهم والذي تم من خلاله التعرف على بعض من أهداف التربية كما يلي :

- كسب الرزق:

لقد مثلت قضية كسبت الرزق أكبر أهداف التربية خاصة في العصور القديمة ، وهذا الهدف يخلط ما بين التربية في أنها عملية تكيف مع البيئة والمجتمع ، وبين التربية كعملية اعداد الفرد لمواجهة الحياة وأعبائها واعداده لتحمل المسؤولية والاعتماد على نفسه .

- نقل أنماط السلوك دون تغيير بين الأجيال:

وهذا الهدف يهتم بعملية المحافظة على أنماط العيش والحياة كما كانت عليه سلفاً دون أي تغير فيها ، وهنا تكون التربية تربية محافظة ، تنقل أنماط السلوك المختلفة من جيل الى جيل دون تغيير في هذه السلوك وبذلك تستطيع المحافظة على هذه الأنماط السلوكية .

- اعداد المواطن الصالح:

المواطنة من أهداف التربية ، ويحمل هذا الهدف على أن الفرد يجب أن يعد اعدادا تاما ليصبح مواطنا صالحا لنفسه ولأسرته ومجتمعه ولوطنه بصفة عامة وأن يتحلى بالصفات التي تؤدي به الى المواطنة .

- المجتمع وتنميته:

ان من أهم أهداف التربية أيضا هو تنمية المجتمع ، ورقيه ودفعه الى التقدم والازدهار في جميع المجالات وذلك بالاهتمام برقي وتنمية أفراده الذين يمثلون أهم موارده .

- اعداد الفرد وتأهيله في الجوانب الدينية والدنيوية:

أحد الاهداف التي تهتم بها التربية هي تنشئة الفرد تنشئة دينية وسطية معتدلة، بحيث تتطابق مع التعاليم الدينية الصحيحة المستمدة من الكتاب والسنة ، والبعد عن التطرف وكذلك تنشئته تنشئة دنيوية سليمة بحيث يستطيع معها التكيف مع البيئة المحيطة به .(همشري،عمر مرجع سابق)

٤ مفهوم التربية البدنية العام

IV. يعرف ليتري التربية البدنية بأنها .

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو .

V. يعرفها فيرينود على أنها :

التربية هي تنمية للفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية ليكون فردا صالحا مفيدا في تكوين وتطوير المجتمع .

VI. كما يعرف نيكسون التربية البدنية بأنها .

هو ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما نتج عن المشاركة فيها من تعلم . (الخولي ،أمين 1998، القاهرة ص٢٩-٣٠)

٥ مفهوم التربية الرياضية والبدنية

VII. تعريف محمد خطاب .

يرى خطاب أن التربية البدنية ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية وعن طريق النشاط الحركي (خطاب ،محمد 1965، ص ٢٧)

VIII. تعريف بيتر أرنولد .

٢- هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية ، والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر (الخولي،أمين ،2001، ص ٣٥-٣٦)

IX. تعرف أيضاً على أنها .

مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم ، بحيث تنفس من خلال دروس داخل الجدول الدراسي ، وكأنشطة خارج الجدول سوآءا كانت أنشطة داخلية أو خارجية .

X. من معاني التربية في **المعجم الوسيط**

XI. برزت قدراته في ميدان التربية البدنية .

- تمارين رياضية للحفاظ على نمو الجسم وتوجيه الفرد نحو نوع من أنواع الرياضة للتألق فيه .تربية بدنية / تربية رياضية : تقويم الجسم وتدريبه .

٣- علم التربية البدنية : علم يتناول دراسة الجهود التربوية التي تعمل على استغلال ميول الفرد للنشاط الحركي البدني وتنظيم هذا النشاط (المعجم الوسيط)

- الخلاصة :

اذن فالتربية البدنية هي تنمية للفرد من النواحي الجسدية والصحية والتي ينعكس أثرها علي النواحي العقلية والوجدانية والاجتماعية ، وهي أيضاً نشاط متكامل مخطط له وهدف من الأهداف التربوية لتنشئة الفرد ، وهي ايضاً مادة دراسية يتم ادراجها داخل الجدول الدراسي وتحت اشراف متخصصون .

٦ أهداف التربية البدنية والرياضية في مراحل سن المراهقة :

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية الى الاهتمام بالجوانب الحركية والسلوكية النفسية وكذلك الاجتماعية وذلك من خلال انشطة رياضية وبدنية متنوعة تهدف الى تكوين شخصية المتعلم وذلك لتحقيق جملة من الاهداف منها :

- الناحية البدنية .
  - تطوير وتحسين الصفات الجسمية والبدنية .
  - تحسين المردود الجسدي الفسيولوجي .
  - الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد .
  - اكتساب السرعة والقوة والطاقة .
  - تحسين عمل اجهزة الجسم التنفسي والدوري (جلون وآخرون)
  - التحكم في توزيع المجهود .

- التكيف مع الحالات والوضعيات المختلفة .
- التدريب بقصد المحافظة على التوازن اثناء التدريب .
- زيادة المردود البدني وتحسين النتائج .
  - الناحية المعرفية .
- معرفة الأجهزة والأعضاء التي يتكون منها جسم الانسان .
- معرفة تأثير المجهود على أعضاء الجسم المختلفة .
- معرفة الوقاية الصحية وتطبيقها .
- معرفة قوانين الألعاب الرياضية .
- التعرف على القدرات الشخصية وقدرة الغير .
- زيادة عملية التواصل والاتصال الحركي والشفوي مع الاخرين . (وزارة التربية الوطنية الجزائرية ، ٢٠٠٦،ص٣)

  - الناحية الاجتماعية .
- تقبل الآخرين والتعامل معهم في حدود قوانين الممارسات .
- تقبل حالات الهزيمة والفوز والتمتع بالروح الرياضية .
- المشاركة الجماعية والانغماس مع الفريق اثناء الممارسة .
- المساهمة الفعالة والتعاون في الوصول الى الهدف المنشود .
- اكتساب صفات مجتمعية جديدة من خلال المشاركة (مختار، وآخرون، ٢٠١٧ ، ص٥)
  - الناحية الخلقية .
- تنمية الصفات الخلقية القيمة والصفات الاجتماعية .
- بث روح القيادة وصفاتها في شخصية الفرد .
- الحفاظ على الترابط وعلى التبعية الصالحة . (فراج، عنايات ،١٩٩٨، ص٩-١٠)
  - الناحية الحركية .

ويشتمل على مجموعة من الواجبات الحركية بغرض متمثلة في قيم وخبرات مختلفة بغرض التنمية ورفع الكفاءة وتحسين المردود من خلالها .

يظهر توافق وتناسق الجهازين العضلي والعصبي في مختلف الأنشطة الحركية ، ويمكن تلخيص بعض من الأهداف في النقاط التالية :

- اكتساب المرونة الحركية .
- تطوير المهارات الاساسية الحركية .
- اكتساب المهارات المركبة الخاصة بالأنشطة المختلفة (كرة القدم ،كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة)

  - الناحية النفسية .
- التمكن من التحكم في العواطف .
- طرح القلق .
- الشعور بالثقة .

٣- التحكم في الانفعال . (محمد ،عادل ،١٩٦٥ ، ص٣٥)

- التحلي بروح المتعة والبهجة اثناء النشاط الرياضي .
- التخفيف من القلق والتوتر والضغوط .
- معالجة المشاكل النفسية المختلفة .
- رفع مستوى الاتزان الانفعالي .
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة .

٤- اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية . (جلون واخرون ، **مرجع سابق** ص ص ١٥١، ١٥٩)

٧ علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

٢- ان تعبير التربية البدنية والرياضية قد أضاف معنى جديدا لكلمة التربية حينما أضيف اليها فكلمة البدنية والتي يقصد منها البدن وهي تستخدم للإشارة الى الصفات المتعلقة بالبدن كالقوة البدنية والصحة البدنية والنمو البدني والتربية التي تهتم بالعقل فلذلك حينما نضيف كلمة البدنية الي كلمة التربية فإننا نعني تلك العملية التربوية التي تحدث عند ممارسة النشاط البدني والتي تنمي الجسم والبدن وتحميه وتساعد على تقويته وتحافظ على سلامته وهي تتم في نفس الوقت مع العملية التربوية . (بسيوني ، الشاطي ،١٩٩٢،ص١١)

لاشك أن هناك علاقة بين التربية البدنية والرياضية وبين التربية العامة ، فالإنسان كائن يشتمل على الجسد والروح والقلب والعقل ولا يمكننا الفصل بين هذه المكون التي يشملها الانسان ، وكذلك فإننا نجد أن هذه المكون تؤثر وتتأثر فيما بينه ا فالعقل يؤثر في الجسم ومجهوده ويتأثر به ، والتربية البدنية لا تهتم بتربية الجسم فقط بل هي عملية الاستفادة من الأنشطة الرياضية البدنية والحركية واتخاذها كوسيلة لتحقيق أهداف التربية العامة حيث أن الانسان ينمو نموا كاملا وشاملا ويتطور في اطار شخصية قوية .

فالعلاقة بين التربية البدنية والتربية العامة علاقة قوية لدرجة أنها دفعت العديد من الباحثين يعرفون التربية البدنية على أنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة .

(عبد الباسط ،عطيه ٢٠١٦ ،ص ١٧).

مهام درس التربية البدنية

لا شك أن درس التربية البدنية له العديد من المهام القيمة التي يسعى الى تحقيقها ، فهو ليس مجرد وقت للهو او اللعب او الترفيه ، لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يستطيع الطالب ان يتعلم الكثير من القيم والمبادئ والأخلاق بجانب تعلم المهارات الحركية وكذلك السلوكية من خلال هذا النشاط البدني الحركي ، ولا يخفى على أحد أن هذه الأنشطة المتنوعة تنعكس بالإيجاب على جمع جوانب الحياة للطالب سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها (سليمان ،تتيان ٢٠٠٦، ص ١٧).

- مهمة تطوير الجانب التربوي .

٣. إن الجانب التربوي هو مهم للغاية في جميع الممارسات وهو أساس رقي أي نشاط ومن هنا نجد أن درس التربية البدنية يؤدي هذا الدور وهذه المهمة ، يرى (بسيوني والشاطئ) أن التلاميذ خلال وجودهم في جماعة فهم في عملية تفاعل تتم بينهم في اطار القيم والمبادئ والروح الرياضية والتي تنعكس عليهم بشكل ايجابي فتكسبهم الكثير من الصفات التربوية،

فنجد أن كثير من السمات مثل الطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصداقة والمثابرة والمواظبة والمشاركة واقتسام الصعوبات مع الزملاء .(بسيوني ، الشاطئ ،١٩٨٧).

٤. فالجانب التربوي هو اساس قيام النظام التربوي وهو بلا شك يحظى بمكانة كبيرة كونه أحد الركائز الرئيسية للوصول الى الاهداف المنشودة التعليمية وكذلك القيم الاجتماعية . (جلون وآخرون **مرجع سابق** ، ص ٣٠)

- مهمة تطوير الجانب التعليمي

يهتم هذا الجانب بالعملية التثقيفية للطالب والمتعلقة بالممارسات الرياضية والبدنية فحسب وهو بالطبع يهتم باكتساب الحقائق و المعلومات والمعارف المختلفة والضرورية في الجانب الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيو ميكانيكية .

- مهمة تطوير الجانب البدني .

ومن المسمى يمكن أن نعرف أن هذا الجانب يهتم بالقدرات البدنية أو القدرات الحركية وتحسين اللياقة العامة عند الطالب وكذلك تحسين الصفات البدنية المختلفة . ويتمثل هذا الجانب حسب (الخولي) في تنمية الكفاءة البدنية ، وتمكين الطلاب من ممارسة الانشطة الرياضية والبدنية النافعة والمشاركة فيها للارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم الطلاب قيمة المشاركة

(الخولي ، الشافعي **مرجع سابق**،ص٢٧)

- مهمة تطوير الجانب الصحي .

يهتم هذا الجانب بالفرد من خلال الكفاءة في الوظائف الحيوية ، وقدرة الجسم وتمكنه من أداء النشاطات الحركية وتنسيقها ، ويتمثل هذا الجانب في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ وطبقا لما جاء في (بسيوني والشاطئ) فانه يتم تنمية الاساليب وتطويرها للممارسات الصحية من خلال اتخاذ التدابير الصحية خلال حصة التربية البدنية والمتمثلة في الظروف العلاجية والتغذية المناسبة ، وممارسة العادات الصحية السليمة ، والنظافة .

إذ أنه من خلال الرياضة ومن خلال حصة التربية الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا للتعب وتصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض . (بسيوني ، الشاطئ ، **مرجع سابق** ص ٢٦)

- مهمة اكساب الجانب الترفيهي .

١. هذا الجانب يهتم بما يجده الطالب من متعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وهو جانب بالغ الأهمية والذي يحدث من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية ونجد هنا أن الطالب يمارس مختلف الأنشطة من أجل المتعة ، وهنا يستطيع أن يحصل على جانب كبير من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية والتي من شأنها أن تضيف روح البهجة ومنها تتحقق النظرة المتفائلة للحياة ومنها يتخلص التلميذ من الاجهاد العقلي والتوتر الذي قد يحدث في الدروس النظرية داخل الصف . (جلون وآخرون ، **مرجع سابق** ص ٢٦).

- مهمة تطوير الجانب النفسي والاجتماعي .

يهتم هذا الجانب بما يتعرض له الطالب من تأثيرات أثناء تعامله أو احتكاكه مع زملائه ، ويكون تعبيره موجها إلى زملائه أو إلى نفسه .

٢. فمن خلال ممارسة الفرد للنشاطات المختلفة والتي يحبها فانها تتحقق التنمية النفسية لديه وبذلك يشعر بالسرور ويستطيع الحصول على خبرات النجاح من خلال تشجيع الآخرين له ويستطيع كذلك تعويض كثير من حالات الفشل التي تصادفه في بعض جوانب حياته ، ويتحقق الاتزان النفسي . كما انه يستطيع من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية أن يتعلم الكثير من القيم الاجتماعية كالاحترام للغير،

الامتثال لأوامر مدربه وكذلك الحكم وهو بذلك يتعلم الطاعة والإخلاص والتفاني والانتماء وكل هذه المعاني القيمة يحتاج اليها المجتمع الكبير الذي سيتعامل معه بعد ذلك . (شرف،عبدالحميد.ص ص ٢٣-٢٤)

- مهمة تنمية القدرات العقلية والنفسية :

إن أحد المطالب الاجتماعية والأسرية الهامة والتي توليها المنظومة التربوية اهتماما كبيرا هو تربية الجيل الجديد تربية متزنة صالحة ومتكاملة ، ليصبحوا مواطنين صالحين ، وذلك من خلال العناية بهم ورعايتهم وتطوير قدراتهم العقلية والنفسية والقيام بتوفير صحة نفسية لهم ليتمكنوا من الوصول لذلك .

- تنمية العقل والتفكير :

هي أحد أهم الفوائد لممارسات الطلاب عن طريق التفكير والوعي أثناء
حصة التربية البدنية والرياضية ، فحسب (فرج) أنه يمكن اكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير والوعي أثناء الممارسات التربوية وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية .(فراج ، عنايات ١٩٩٨ ص ١٦)

- تنمية الصحة النفسية :

إن من أبرز مهام حصة التربية البدنية هو تنمية الصحة النفسية لدى الطالب ، فمن خلال ممارسات التربية البدنية يكتسب الطالب العديد من الصفات و السمات النفسية الايجابية "الارادية والخلقية " والتي من شأنها أن تساهم في شخصية الطالب كالطاعة والشجاعة والمشاركة والاعتماد على النفس وكذلك النظام ، كذلك فان حصة التربية البدنية مجال خصب لتطوير الأفكار وتطوير الذات ، فالألعاب تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه ومواجهتها (فراج ،عنايات **مرجع سابق** ، ص ١٦)

٨ الاسس العلمية للتربية البدنية

- الأسس السيكولوجية :

إن تأثير لتربية البدنية والرياضية تأثيرا شاملا يشمل جميع مستويات النمو للفرد فالرياضة على اختلافها و تنوعها تتطلب المشاركة والمنافسة وهي كذلك تتطلب المواظبة على التدريب لنوع النشاط الممارس واعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة الفعالة وهذا لا يتحقق بدون دراسة وتشخيص لخصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط ، وإضافة الى ذلك فان معرفة الأسس النفسية يسهم في تحليل مختلف نواحي النشاط والعمليات النفسية المرتبطة بهذا النشاط .

(سليمان ،تتيان **مرجع سابق** ، ص ٢١)

- الأسس الاجتماعية :

إن تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد وتنميته تنمية اجتماعية لهو جانب من أهم الجوانب التي استطاعت التربية البدنية والرياضية أن تساهم فيه بشكل كبير ، فكان من أكبر العوامل التي ساهمت في أداء التربية البدنية والرياضية لدورها هذا هو أنها مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة وتجعله أفضل وأصح ، وكذلك تساعده على التكيف مع الجماعة والانغماس في بيئته الاجتماعية .

- الاسس البيولوجية :

يتركب جسم الانسان من مجموعة من الأعضاء ، وهو ذو ميكانيكية معقدة جدا ، ولابد لكل مربي أن يكون على دراية تامة بذلك ، وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية والرياضية على أن يكون طالب التربية البدنية والرياضية على معرفة واسعة وإلمام لمختلف العلوم الطبية والبيولوجية كعلم التشريح الوظيفي وعلم الكيمياء الحيوية، وعلم أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي و الجهاز الدوري

العصبي ، العظمي وكذلك قادر على اعطاء تفسيرات علمية صائبة ،وتكزن هذه التفسيرات مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيل علمي .

(بسيوني، الشاطئ ، **مرجع سابق** ص ص٢٨ : ٣٠)

خصائص فترة المراهقة

تعريف المراهقة :

تعريف المراهقة لغة :

قال بن منظور في (لسان العرب) في مادة رهق :" ومنه قولهم غلام مراهق أي : مقارب للحلم ، وراهق الحلم : قاربه . وفي حديث موسى والخضر : فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغياناً وكفرا . أي : أغشاهما وأعجلهما . وفي التنزيل : أن يرهقهما طغيانا وكفرا . ويقال : طلبت فلاناً حتى رهقته . أي : دنا وأزف و أفد . والرهق : العظمة ، والرهق : العيب ، والرهق : الظلم . وفي التنزيل : فلا يخاف بخساً ولا رهقاً أي : ظلماً ، وقال الأزهري في هذه الآية : الرهق اسم من الإرهاق ، وهو أن يحمل عليه ما لا يطيقه . ورجل مرهق إذا كان يظن به السوء . "(ابن منظور :**لسان العرب** ، ط٢٠٠٣ م .)

وبذلك فان المراهقة من الفعل رهق ، بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ .

وقد تدل المراهقة على العظمة والقوة والظلم .

ومن ناحية أخرى ، فإن المراهقة تعني (Adolescence)، في المعاجم الغربية ، الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة . ومن ثم، فهي : مسافة زمنية فاصلة بين عهدين أو بين فترتي ١٢ و ١٧ سنة . وتعني المراهقة في قاموس لاروس (larousse) الفرنسي : تلك الفترة الزمنية الفاصلة بين حياة الطفولة وحياة الرجولة ، وتتميز بخاصية البلوغ . ومن هنا فان مرحلة المراهقة في فرنسا تبدأ من السنة العاشرة عند البنات ، وفي سن الثانية عشر عند الذكور

(**Le Patit Larousse**,٢٠٠٤)

اصطلاحا

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة . لذا فهي مرحلة اهتمام بالذات والمرآة والجسد على حد سواء ، وهي كذلك مرحلة اكتشاف للذات وللغير وللعالم . وهي بذلك تتخذ ثلاث أبعاد : بعداً بيولوجياً (وهو البلوغ) وبعداً اجتماعياً وهو (الشباب)، وبعداً نفسياً وهو (المراهقة) . ومن ثم تبدأ المراهقة "بمظاهر البلوغ ، وبداية المراهقة ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي" (معوض، خليل١٩٧١ ، ص :٢٧.)

كما يمكن تعريفها على انها : عمر اندماج الفرد مع عالم الكبار ، أوالعمر الذي يشعر الطفل فيه بالمساواة مع من هم أكبر منه سناً

. **التعريف الإجرائي**

هي الفترة العمرية الممتدة ما بين ١٢-١٥ سنة ، ويصطلح عليها مرحلة البلوغ أو مرحلة المراهقة المبكرة .

خصائص مرحلة المراهقة : تتميز المراهقة بعدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- اذا كان من السهل تحديد بداية المراهقة فمن الصعب تحديد نهايتها .
- اذا كان البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة فإن هناك فروقا فردية كبيرة في توقيت حدوثه .
- المراهقة هي المعبر أو المدخل إلى المرشد ، فعندما ينهي الفرد مرحلة المراهقة يدخل الحياة الراشدة .
- تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع ، لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج فمن علامات انتهائها أيضاً تحقيق الاستقلال بالمعنى الاقتصادي .(كفاني،علاءالدين،٢٠٠٩ ،ص٢١٥-٢١٧)
- تكون مقدرة المراهق على التكيف والتوجيه والتكوين ضعيفة .
- يميز هذه المرحلة الهيجان الحركي والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة.
- ظهور الحركات المفاجئة بكثرة لدى المراهق .
- القوة المبذولة من طرف المراهق تكون غير اقتصادية (ابراهيم ، مروان ،٢٠٠٢ ، ص٥٣.).

الفترة التى تغطيها فترة المراهقة

من الملاحظ عدم اتفاق الباحثين والعلماء والمختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة محددة للمراهقة كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

وترى "هيرلوك " " Hurlock 1980" أن الفترة الزمنية التي تغطيها هذه المرحلة تمتد ما بين ١٢-١٨ سنة وقسمتها إلى مرحلتين فرعيتين ، أطلقت على الأولى اسم المراهقة المبكرة ١٣-١٧ سنة ، وعلى الفترة القصيرة من ١٧-١٨سنة اسم المراهقة المتأخرة .

وترى "كاتلين بيرجر" (Berger 1988) أن مرحلة المراهقة تمتد من ١٠-٢٠سنة وقامت بدراسة هذه المرحلة كفترة عمرية واحدة .

وقد تبنى لورنس سيشامبرج ١٩٨٥ تقسيم فترة المراهقة إلى مراحل كما يلي :

مراحل المراهقة

مرحلة المراهقة المبكر (١٢ - ١٥ سنه)

وكذلك يمكن تسميتها مرحلة البلوغ ، وهي مرحلة زيادة التوتر الانفعالي من التغيرات الجسمية بصفة عامة والافرازات الفردية بصفة خاصة . (زيدان،مصطفى ١٩٨٦ ، ص ١٥٥،١٥٦)

وبسبب النمو البيولوجي للفرد وكذلك بسبب التطور المتلاحق في هذه المرحلة فانه تظهر عليه مشاكل ويظهر عليه تأثير النمو الفسيولوجي فيزداد نمو وحجم القلب ويسرع النمو الجسمي ونتيجة لهذا النمو

يضطرب التوافق العضلي بالعصبي فتقل الرشاقة ، وتتأثر الغدد وقد تنتج بعض الأمراض ويبدأ الصراع العاطفي وعدم التوافق الاجتماعي .

وكذلك مقدرة الفرد علي التكوين الحركي تكون ضعيفة حيث أنه لا يستطيع السيطرة على أعضاءه أثناء الأداء الحركي. (ابراهيم ،مروان ، ص٦٤-٦٥)

مرحلة المراهقة الوسطي (١٥-١٧ سنه)

تتميز هذه المرحلة بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق . وأغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ ، وكذلك تتغير مشاعر المراهق بعد فترة بعدم الاستقرار، فكثيرا ما ينتابه شعور بالاكتئاب والرغبة في البعد عن الناس والانطواء .

وكذلك يلاحظ أن لدى الفرد المراهق الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية المسببة لحالته الانفعالية نتيجة عدم التوافق مع البيئة كما تتسع آماله وأحلامه، وكذلك فان المراهق قد يعاني أيضا من عدم وضوح الرؤيا والشعور بالحيرة .

أما في نهاية تلك المرحلة فإنه من الملاحظ على المراهق أنه تخف ثورته الانفعالية ويميل إلى الثبات والتحلي بالقيم والمثل العليا ومشاركة الآخرين. (محادين ،النواسية ٢٠١٣ ،ص ٦١-٦٢ .)

مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢١ سنة) :

ويطلق عليها مرحلة الشباب وهي المرحلة التي تسبق مباشرة مرحلة تحمل المسئولية في حياة الراشد ، ومن هنا كانت هذه المرحلة مرحلة اتخاذ القرارات الهامة والصعبة مثل قرار اختيار المهنة واختيار شريك الحياة . (عبدالسلام،حامد ١٩٨٦ ، ص ١٦٥.)

أهم المشكلات التي تواجه المراهق

الضغوط النفسية

بات من المؤكد أنه حينما يزداد الضغط النفسي لدى الفرد فانه يؤدي به الى الوقوع في براثن المشكلات النفسية والعقلية مما يقتضي الحذر منه والحرص على تطوير المهارات السلوكية التي تساعد المراهق على التخلص من الضغوط النفسية والحيلولة دون وقوع بعضها او التخفيف من اثارها

١ يعتبر خبراء اللياقة البدنية أن ممارسه النشاط البدني بشكل منتظم احد الطرق الاكثر فعالية في الحصول على التقدم نحو الإيجابية في حياه الفرد و تمكين الجسم من التخلص من هذه الضغوط خصوصا في مرحله المراهقة ، فالأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية بمختلف انواعها بكثرة كالسباحة والرماية وركوب الخيل والركض او المشي وغيرها من الأنشطة هم اقل عرضه للضغوط النفسية (محمد ،عبدالعزيز ٢٠٠٥ ص ٣٥)

القلق كأحد صور الضغوط النفسية

يتعرض الانسان في خلال حياته الى العديد من الصراعات والتي ربما تسبب له الكثير من الضغوط النفسية المختلطة والمتباينة لا سيما في مرحله المراهقة، وهي المرحلة التي تمثل مرحله حرجة في حياه الانسان ما يجعل الحالة النفسية للمراهق غير مستقرة فهو دائما ما ينتابه شعور بالفشل او الخسارة في مواقف كثيره لأنه لا يستطيع أن يصل الى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياه المستقلة ومن هذا ينتج لديه ما يسمى بأعراض القلق، فما هي اعراض القلق ؟ في الحقيقة نستطيع أن نلاحظ أن المراهق يعاني من القلق لأسباب عديده يمكن ان نذكر منها:

- اولا التغيرات الجسمية المتلاحقة والسريعة التي يمكن أن يتعرض لها المراهق ويجدها في كل يوم.
- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر وهذا يمثل واحدة من أهم العوامل التي تؤثر في المراهق مما يعاني فيها من القلق الشديد.
- عدم وضوح دوره الاجتماعي بشكل ثابت ومحدد مما يؤثر عليه تأثيرا ربما يكون تأثيرا سلبيا فيعرض هذا المراهق الى القلق.
- المستجدات والصدام في العلاقة مع الوالدين خاصة من ليس لديهم خبرة بهذه المرحلة اومن ليسوا على دراية بمستجدات الامور لمرحلة المراهقة.
- تعرض المراهق لمشاكل عائلية واجتماعية.

ذلك بالإضافة الى العديد من المواقف التي يمكن أن يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة الحرجة والحساسة والتي قد تؤدي به احيانا الى حد الانحراف او ربما ظهور بعض العادات السلبية كالتدخين والتي نتيجة لها قد يصاب المراهق بفقدان الأمل او ربما يتعرض المراهق لمشكله كبيره تؤدي به الى الانتحار او الانتقام من نفسه أو غيره بإنهاء حياته.

يمكننا أن نتوصل الي أن المراهق يعبر عن قلقه في صورة السلوك المتطرف ويصل أحيانا الى حد الانحراف ، كما أن القلق يعتبر وسيلة يعبر بها المراهق عن تطلعه الى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية وهذا قد يخلق لديه الرغبة في الهروب من ذاته ليحرر نفسه ويخرج من هذا الصراع لكنه قد يغرق في أمواج كثيرة من القلق ويعتبر مفهوم القلق من الأمور التي ترتبط دراستها بفهم الكثير من سلوكيات المراهقين واتجاهاتهم .

(ميخائيل، ابراهيم ١٩٩١ ص ٢٣٦- ٢٣٧.)

علاج القلق عن طريق التربية البدنية وممارسه الالعاب الرياضية

من المعروف ان المهمة الأساسية لممارسة الرياضة او اللعب هو التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل انسان منا الى ممارسه مجموعة من الأنشطة الرياضية واللعب حتى يستطيع التخلص من تلك الطاقة، فطاقه الانسان تتجمع و تظهر من خلال تفاعلاته الاجتماعية ومن خلال وظائفه المهنية المختلف وهي ايضا في تصاعد مستمر حتى اذا تجمعت في داخله يبدأ الشخص بالشعور بالحرج في صدره ويعبر عن هذا الشعور بالقلق الغير مبرر وهنا يكون بمثابه اعلان داخلي لتفريغ هذه الطاقة الزائدة الموجودة داخله، وهنا يأتي دور اللعب وممارسة الرياضة سواء من خلال حصص التربية البدنية أو من خلال المنافسات في الأندية الرياضية والتي تعتبر بمثابة المسرب الذي يستطيع الانسان من خلاله أن يتخلص من الطاقة الزائدة كما انه يستطيع اكتساب بعض المهارات الاخرى التي تساعده على التخلص من هذا القلق والتي تكسبه روح الصداقة مع الاخرين باعتبار أن الانسان لا يمكنه أن يعيش بمفرده و لكنه يسعى إلى ان يكون وسط مجموعة من الأقران ويكون هناك فيما بينهم منافسات وتحديات،

ولا شك ان الصداقة تعتبر متنفسا حقيقيا من القلق كما أنه بمساعده ما يحدث من منافسات وتحديات وممارسات للأنشطة يستطيع الانسان ان يتخلص من هذا القلق (علاوي،محمد ٢٠٠٧، ص٣٨.) هنا نلاحظ انا للعب دورا مهما في التخلص من المشكلات الانفعالية و من التوتر وكذلك القلق لذا فممارسة الرياضة والمشاركة في الأنشطة من خلال ماده التربية البدنية او من خلال الاشتراك في الأندية يدفع بالمراهق الذي يعاني من القلق الى تعزيز الشعور بالرضا والاستمتاع والطمأنينة وتحقيق الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة ي في حياته والرضا عنها.

ضعف التحصيل الدراسي:

من ابرز المشكلات التي تواجه الوالدين في هذه الفترة الحرجة من حياة المراهق وهي مشكلة ضعف التحصيل الدراسي والتي كثيرا ما يعود سببها الى مجموعة من العوامل النفسية والضغوط منها القلق والتوتر وسرعة الانفعال وغير ذلك من هذه المشكلات النفسية والضغوط التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة الحرجة وقد تم ذكر مجموعه من الاسباب التي يتعرض لها المراهق في مرحله المراهقة

ومن الواضح انا ممارسه الرياضة من خلال الأنشطة اليومية ومن خلال الأنشطة المدرسية في حصه التربية البدنية له دوره الفعال في التخلص من العوامل التي تؤدي الى انخفاض الضغوط النفسية لدى المراهق

أهم نتائج البحث :

من خلال ما تم ذكره في هذا البحث فقد توصل الباحث إلى أن للتربية البدنية و الرياضية بشكل خاص وممارسة الرياضة بشكل عام أثرها الإيجابي في الحد من تأثير المشكلات مثل الضغوط النفسية والقلق وضعف التحصيل الدراسي و التي تواجه المراهقين في مرحلة المراهقة، فمرحلة المراهقة من أصعب المراحل في عمر الإنسان وأكثرها عبأ على الأسرة إذ أن المراهق يواجه فيها مجموعة من التغيرات والمؤثرات التي من شأنها التأثير عليه وتعرضه للعديد من الضغوض النفسية فتغير من سلوكه وتغير من حياته بأكملها.

تتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة التوتر والقلق والتقلب المزاجي للمراهق وكذلك بضعف التحصيل الدراسي كما ان المراهق يتميز في هذه المرحلة بالاندفاع والعنف تجاه الأخرين كل هذه المشكلات وغيرها مما يتعرض لها المراهق لا سبيل لحلها والحد من تأثيرها علية وعلى الأسرة إلا من خلال حصة التربية البدنية والرياضية التي كان من أجل أهدافها هو تنمية القدرات العقلية والبدنية والنفسية مما يجعلها السبب الرئيسي في رفع كفاءته وجعله أكثر قدرة علي مواجهة كل هذه المشكلات والتخلص من آثارها عليه .

أهم التوصيات :

١- ضرورة ممارسة الرياضة بشكل منتظم في مرحلة المراهقة .
٢- ضرورة الاهتمام بمادة التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية .
٣- ضرورة توفير الدعم الكامل للمدارس بما يتيح لها الحفاظ على حصة التربية البدنية .
٤- توفير الرعاية والاهتمام بمعلموا التربية البدنية لمساندتهم في مهمتهم الحيوية.

٥- توفير برامج التوعية للأسرة للوقوف بهم على كل ما يهم ابنائهم في مرحلة المراهقة .

المراجع

١- -معجم المعاني الكبرى النسخة الاليكترونية.
٢- الطيب،أحمد **أصول التربية**، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر، د س ٢١
٣- -معروف، أحمد (٢٠٠٣) ،**محاضرات في علوم التربية** ، دار الغرب للنشر والتوزيع ،الجزائر ، ١٨.
٤ الطيب ،أحمد **مرجع سابق** ، د.س : ٢٥-٢٦
٥ الطيب، أحمد **مرجع سابق**، د.س : ٢٥-٢٦
٦ همشري، عمر (٢٠٠٧) **مدخل الى التربية** ، دار الصفا للنشر والتوزيع ،ط٢،عمان ، ٢٠
٧ خطاب ،محمد (١٩٦٥) **التربية البدنية للخدمة الاجتماعية** ، دار النهضة العربية ،مصر، ، ص ٢٧
٨ الخولي ،أمين (٢٠١١) **اصول التربية البدنية والرياضية** ،المدخل ،التاريخ ، الفلسفة ،دار الفكر العربي ،ط٣،القاهرة ، ص ٣٥-٣٦
٩ المعجم الوسيط
١٠ جلون وآخرون ،(١٩٩٠)**التربية الرياضية المدرسية** ،ط٣ ، دار الفكر العربي،القاهرة،
١١ وزارة التربية الوطنية الجزائرية ، ٢٠٠٦،ص٣ .
١٢ مختار وآخرون ،(٢٠١٧) **واقع حصة التربية البدنية والرياضية بين الممارسة والترفيه** ،ص٥ .
١٣ فراج،عنايات (١٩٩٨) **مناهج وطرق تدريس التربية البدنية** ، دارالفكرالعربي ، القاهرة ، ص٩-١٠.
١٤ خطاب، محمد (١٩٦٥)**التربية البدنية للخدمة الاجتماعية** ، دار النهضة العربية ، مصر ، ص٣٥.
١٥ جلون واخرون ، **مرجع سابق** ص ص ١٥١، ١٥٩
١٦ بسيوني، الشاطي،(١٩٩٢) **نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية** ،ط٢ ،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر ،ص١١.
١٧ عبد الباسط، عطية (٢٠١٦) **دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية** ،بدون طبعة ، جامعة محمد خيضر –بسكرة ، الجزائر، ص ١٧ .
١٨ سليمان ،تتيان (٢٠١٦) **دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي** ، ص ١٧.
١٩ بسيوني ،الشاطئ ،(١٩٨٧) **مرجع سابق** ،
٢٠ جلون وآخرون **مرجع سابق** ، ص ٣٠
٢١ الخولي ،الشافعي ، (٢٠٠٠) **مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة**، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص٢٧
٢٢ بسيوني ،الشاطئ ، **مرجع سابق** ص ٢٦
٢٣ جلون وآخرون ، مرجع سابق ص ٢٦

٢٤ شرف،عبدالحميد **التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة** .ص ص ٢٣-٢٤

٢٥ فرج ، عنايات (١٩٩٨)**مناهج وطرق تدريس التربية البدنية** ،ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ص ١٦

٢٦ د فراج ، عنايات **مرجع سابق** ، ص ١٦

٢٧ سليمان ،تتيان **مرجع سابق** ، ص ٢١

٢٨ بسيوني ،الشاطئ ، **مرجع سابق** ص ص٢٨ : ٣٠

٢٩ ابن منظور :**لسان العرب** ، **مادة رهق، حرف الراء** ، دار صادر ،بيروت ،لبنان،طبعة٢٠٠٣م

٣١ معوض،خليل (١٩٧١) **مشكلات المراهقين في المدن والريف** ،دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ص :٢٧.

٣٢ كفاني،علاء الدين(٢٠٠٩) **الارتقاء النفسي للمراهق**،ط١،دار المعرفة الجامعية القاهرة ،مصر،ص٢١٥-٢١٧

٣٣ ابراهيم ،مروان (٢٠٠٢) **النمو البدني والتعلم الحركي** ،ط١،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع عمان، الأردن ،ص٥٣.

٣٤ زيدان، مصطفى (١٩٨٦) **النمو النفسي للطفل المراهق** ، ط٢ ، دار الشرق، ص ١٥٥،١٥٦

٣٥ ابراهيم ،مروان **النمو البدني والتعلم الحركي** ، مرجع ، ص٦٤-٦٥

٣٦ محادين،النواسية، (٢٠١٣) **النمو الانفعالي للطفل** ،ط١،إثراء للنشر والتوزيع ،ص ٦١-٦٢ .

٣٧ عبدالسلام ،حامد(١٩٨٦) **علم النفس للنمو الطفولة والمراهقة**، ب ط ، علم الكتب ، القاهرة ، ص ١٦٥.

٣٨ ميخائيل، ابراهيم (١٩٩١) **مشكلات الطفولة والمراهقة** ط٢ ، دار الافاق الجديدة بيروت ص ٢٣٦- ٢٣٧.

٣٩ - علاوي،محمد (٢٠٠٧) **مدخل في علم النفس الرياضي** ط ٦ مركز الكتاب للنشر القاهرة ص ٣٨.

٤٠- عمر، بن حجا،(٢٠١٥) **التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي** ، ص١٩

30 A Regarder(٢٠٠٤) Le Patit Larousse, Paris, France.