

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 614-595		تاريخ الإرسال: 2022-12-29 تاريخ القبول: 2023-02-24

## دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

### Motives for practicing physical and sports activities among secondary school students

ابراهيم رشيد

[r.brahimi@univ-djelfa.dz](mailto:r.brahimi@univ-djelfa.dz)

**ملخص:** جاء الهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدوافع التي تجعل التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية في حصة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي وكذلك توضيح المفاهيم المتعلقة بها والتي تعد القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد، والتي تصنف كمادة بيداغوجية وعلمية، من هذا المنطلق قد حرصنا على انجاز هذا البحث انطلاقا مما وصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، و لذلك ركزنا في موضوع بحثنا حول: دوافع النشاط البدني و الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18) سنة .

بعد اختيار الموضوع الدافعية واعطاء صورة واقعية عن ميدان تطبيق حصة التربية البدنية والرياضة والتمعن فيه والبحث داخل المراجع النظرية والبحث في الدراسات السابقة قمنا ببناء الفرضيات والتي تنض على انه دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي ايجابية ولا تختلف باختلاف السن، الجنس .

كلمات مفتاحية: الدوافع، الممارسة، الأنشطة البدنية والرياضية، التلاميذ.

**Abstract:** This study aimed to find out the motives that make students practice physical and sports activities in the physical education and sports class at the secondary level, as well as clarifying the concepts related to them, which are considered the basic basis for all. Sports activities during the life of the individual, which are classified as an educational and scientific subject. We were keen to conduct this research based on the results of previous studies, and therefore we focused on the topic of our research on: the motives of physical and sports activity among secondary school students (16-18) years.

After selecting the subject of motivation and giving a realistic picture of the field of application of the physical education and sports class, studying it and searching within the theoretical references and researching previous studies, we built hypotheses that show that the motivations for physical activity among secondary school students are positive and do not differ according to age and gender.

**Keywords:** motivation, practice, physical and sports activities, pupils.

\* المؤلف المرسل

## 1/ مقدمة واشكالية الدراسة:

يعتبر الدافع أحد الفروع المتعددة لدراسة علم النفس والدوافع تصل السلوك اليومي عموماً، وقد ظهر مصطلح الدافعية في بادئ الأمر حوالي سنة 1800 في كل من إنجلترا والولايات المتحدة الأمريكية من خلال بحوث علماء النفس مثل "سالي" الذي عرفها على أنها "الرغبة التي تسيق السلوك وتحدهد وأطلق عليها تسمية القوة الدافعة (صالح، 1982، ص 50) إن المقصود من الدوافع هي القوى التي تهيئ السلوك إلى الحركة وتشطه وتبعث الطاقة اللازمة فيه و الدوافع يمكن الاستدلال عليها من السلوك ذاته فالدافع يستشير النشاط ويحركه ويحدد الوجهة التي يأخذها النشاط في سبيل الوصول إلى الهدف الحقيقي (عويضة، 1996، ص 170)، الدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية (زيدان والسالوطي، 1980، ص 72)، يعرفها محمد محمد الزيني بأنها: " منير داخلي يولد التوتر ويحرك سلوك الكائن الحي ، ويوصله ويوجهه نحو هدف، يخفض التوتر ويعيد التوازن (حسين، 1992، ص 22)، وفي الأخير تعرف الدافعية بأنها: "الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف التعيين (حسين، 1990، ص 96).

أسفرت العديد من البحوث في مجال الدافعية عن العديد من النظريات التي تحاول شرح وتفسير أسس ومكونات أنماط الدوافع التي تقف خلف مستويات النشاط الإنساني ومنها:

النظرية المعرفية: إن نظرية ATKISON ترتبط على نحو وثيق بدافعية التحصيل حيث يشير إلأن النزعة لإنجاز في استعداد مكتسب وتشكل من حيث ارتباطية بأي نشاط سلوكي وظيفة لثلاث متغيرات تحدد قدرة الفرد على التحصيل هي: - الدافع لإنجاز النجاح . - احتمالية النجاح . - قيمة باعث النجاح (نجاتي ، 1985 ، ص 19)

نظرية التحليل النفسي: وتتضمن النظرية لصاحبها (فرويد) مفهومين دافعيين هما: الاتزان البدني أو الحيوي ، ومذهب المتعة أو اللذة، ويعمل الاتزان البدني على استشارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة و السلوك . وقد استعار فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء لينظر إلى الدافعية من خلاله .

ويشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة تعيد إليه حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلى ما يخل بها ، و يؤكد مذهب المتعة على السعادة و تجنب الألم هما الهدفان الرئيسيان لأي نشاط يصدر عن الكائن الحي، و الفرد السعيد هو الذي يكون في حالة توازن تام و مشبع (خير الله، 1999، ص 13).

إن النشاط البدني و الرياضي بنظمه و قواعده السليمة و ألوانه المتعددة يعتبر ميدان هام من ميادين التربية البدنية و الرياضية، و عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و يجعله قادراً على تشكيل حياته و تعيينه على مسايرة تطور العصر و تقدمه، وهو عموماً يكسب الفرد الصحة البدنية و العقلية و يقوي الخلق و يرقى العادات الإنسانية .

أما في عصرنا هذا النشاط البدني الرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض الخدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإنبات صفاته الطبيعية، و تحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي و في بعض الأحيان التقدم المهني، إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية و العملية (المنصوري، 1971، ص 209)

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية، كان من واجب المعرفة أن هناك نشاطاً يمارسه التلميذ وحده، هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته، و من بين أنواع هذه الأنشطة ألعاب القوى، المداومة، السرعة، دفع الجلة، القفز الطويل و تمرينات الجمباز .

أما النشاط الآخر فيمارسه التلميذ داخل الجماعة، و هو ما يسمى بنشاط الفرق، ومن أمثلة ذلك: كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، هذا تقسيم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فهناك النشاط الذي يحتاج إلى الكرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك و منها: ألعاب هادئة: لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود، كقاعة للألعاب الداخلية أو إحدى الغرف، وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل، وكثرة القواعد، و تتمثل في تشكيل أناشيد و القصص و المقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، و مجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها فردياً و جماعياً. (عبد الخالق، 1992، ص11)

ومن خلال هاته الأفكار وانطلاقاً مما سبق ذكره جاء تساؤلاتنا على النحو التالي:

1- هل تختلف دوافع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي باختلاف السن؟

2- هل تختلف دوافع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي باختلاف الجنس؟

2-فرضيات الدراسة:

دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لا تختلف باختلاف السن.

دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لا تختلف باختلاف الجنس.

3-أهمية البحث:

إن أهمية هذا البحث مزدوجة فله أهمية علمية وأهمية عملية، حيث جاءت نتيجة الاهتمامات التي توليها المجتمعات المتقدمة للتنمية البشرية، و التي يعد فيها تلاميذ المرحلة الثانوية دعامة أساسية من دعوماتها. فالتلميذ ركيزة أساسية لتطوير المجتمع و ترفيقته مستقبلاً، و الذين يحتاجون إلى الرعاية بداية من دراستهم إلى تخرجهم و هذا الأمر يتطلب:

● إعطاء حافز يدفع المراهقين إلى ممارسة النشاطات البدنية.

● انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية بما يتوافق و شخصية المراهق.

● محاولة تصحيح الرؤية و توضيح المصطلح حول ماهية التربية البدنية و الرياضية

كمادة أكاديمية في البرنامج الدراسي.

كما جاءت أهمية بحثنا هذا في محاولة تحفيز دافعية التلاميذ أكثر حول ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء فردية او جماعية داخل الوسط المدرسي.

4- اهداف البحث:

تعتبر دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام جميع الأفراد، و التي تسعى إلى تحديد دوافع الفرد إلى ممارسة نشاط التربية البدنية و الرياضية و يهدف البحث إلى:

محاولة التعرف على أهم دوافع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18 سنة) الجلفة.

- التعرف على الدوافع باختلاف نوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- التعرف على ما إذا كان هناك اختلاف في دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي بالنسبة (السن، الجنس).

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5 الدوافع:

الدوافع هي القوى التي تهيئ السلوك إلى الحركة وتشطه وتبعث الطاقة اللازمة فيه و الدوافع يمكن الاستدلال عليها من السلوك ذاته فالدافع يستشير النشاط ويحركه ويحدد الوجهة التي يأخذها النشاط في سبيل الوصول إلى الهدف الحقيقي (عاشوري، 1989، ص101)

2-5 الممارسة :

هي احد النشاطات التي نجدتها على مستوى الجمعيات الرياضية الجوارية ، نظرا لما تحمله من فوائد جمة على الفرد في مختلف جوانبه البدنية، الصحية، النفسية، والاجتماعية والثقافية، وكذلك على المجتمع ةتختلف هذه النشاطات باختلاف طبيعتها ، اشكالها وتنوعاتها.(فرنان،2014، ص ص160 182)

3-5 الانشطة البدنية والرياضية:

عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و يجعله قادرا على تشكيل حياته و تعينه على مسايرة تطوير العصر و قدمه ، وهو عموما يكسب الفرد الصحة البدنية و العقلية و يقوي الخلق و يرقى العادات الإنسانية(مارتز وآخرون، بدون سنة، ص130)

4-5 التلاميذ:

هم تلاميذ المرحلة الثانوية كما يستخدم في علم النفسمرحلة النضج والرشد ،فالتلميذ الثانوي مرحلة تأهب لمرحلة الـالرشد.(سي الطيب وإخرون،2022، ص ص 942 953)

6- الدراسات السابقة:

1-1الدراسة الاولى:دراسة قامت بها شهد الملا سنة ( 1997 ):

دراسة رسالة ماجستير: دوافع النشاط الرياضي عند الطلبة الجامعيين في الجزائر "1997" ، وقد كانت هذه الرسالة تهدف إلى إبراز العلاقة الموجودة بين الدوافع والنشاط الرياضي بالإضافة إلى معرفة الدوافع الأكثر شيوعا عند الطلبة الجامعيين في الجزائر لممارسة النشاط الرياضي و معرفة مدى الفروق بين هذه الدوافع تبعا للمتغيرات التالية :  
-نوع المعهد - المرحلة الدراسية .

2-2الدراسة الثانية :دراسة قيامالمراد، سليمان نور الدين، بشيري بن عطية( 2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا ولهذا الغرض استخدم الباحثون منهج وصفي لملائته طبيعة الدراسة على عينة متكونة من 80 تلميذ تم اختيارها بالطريقة العمدية لجمع البيانات حيث استخدم أداة عبارة عن مقياس ادجنجتون للاتجاهات. بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا بواسطة برنامج spss تم التوصل إلى وجود اتجاهات ايجابية لدى التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا ، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة على الاعتماد وابتكار مناهج ووسائل تعليمية مستحدثة متماشية مع تداعيات جائحة كورونا من اجل ممارسة النشاط البدني والرياضي في أحسن الظروف

الجانب التطبيقي:

1- الاجراءات المنهجية للدراسة:

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية:

من الشروط التي يجب توفرها و ذلك لإجراء تجربة استطلاعية و هذا لغرض الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات والتي تؤدي بدورها إلى نتائج مضبوطة ، وبناءا على ذلك تمت التجربة بثلاث ثانويات هي :

\* ثانوية النجاح .

\* ثانوية النعيم النعيمي .

\* ثانوية أول نوفمبر .

وهذه الثانويات بمدينة الجلفة ، و الهدف منها التحقق من الصدق و الثبات و صلاحية الاختبار ومن ثم تطبيقه . و شملت عينة تتكون من (180) فردا ذكورا و إناثا من السنة الأولى إلى السنة الثالثة ، تتراوح أعمارهم ما بين (16-18) سنة . وتم اختيار هذه الثانويات لما لها من وسائل بيداغوجية و التفاهم الجيد للمدراء و الأساتذة و الإدارة و وعي التلاميذ و مدى تناسب لاختبارات عينة البحث .

## 2-1 المنهج المتبع:

لا بد أن يستند كل بحث إلى منهج معين يعتمد عليه الباحث وجمع وتحليل نتائجه ولا شك أن اختيار المنهج المناسب للبحث مرتبط قبل كل شيء بطبيعة المشكلة التي يريد الباحث دراستها و نوعية الدراسة التي يقوم بها ، فقد استخدمنا المنهج الوصفي باعتباره يتناسب مع دراستنا .

ويعرف المنهج الوصفي بأنه "طريقة يعتمد عليها الباحث في الحصول على معلومات دقيقة تصور الواقع الاجتماعي و تسهم في تحليل ظواهره (محمد، 1988، ص164)

ويعرف أيضا انه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كما عن طريق جمع المعلومات عن المشكلة و تصنيفها وتحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة.( بوحوش ، الذنبيات، 1999، ص140)

## 3-1 متغير الدراسة: دوافع ممارسة الانشطة البدنية والرياضية

## 4-1 مجتمع وعينة الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للبحث هو مجموعة من تلاميذ (ذكور و إناث) مختلف أطوار(أقسام) الثانوي أي: سنة أولى ، ثانية ، وثالثة ثانوي بمدينة الجلفة .

العينة تسمح للباحث باستنتاج خصائص عدد كبير من المفردات من خلال الاتصال مع عدد صغير مختار منها ، و يجب اختيار العينة شديدة تكون ممثلة في خصائصها لمجموع المفردات إلى مدى بعيد(بوحوش، 1983، ص45)

و عند اختيار العينة راعينا أن يكون هناك تنوع، قمنا بإجراء الدراسة بثلاث ثانويات هي:

\* ثانوية النجاح مدينة الجلفة .

\* ثانوية النعيم النعيمي مدينة الجلفة .

\* ثانوية أول نوفمبر مدينة الجلفة .

وكل أفراد العينة يدرسون في الأقسام الأولى ، الثانية و الثالثة ثانوي (180) فرد تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة موزعين كما هو مبين في الجدول التالي:

## جدول رقم (01)

يوضح توزيع العينة

العدد	الثانويات
60 فرد	النجاح
60 فرد	النعيم النعيمي
60 فرد	أول نوفمبر

#### 5-1 مجالات الدراسة:

-المجال المكاني:أجري هذا البحث في مجموعة من الثانويات بولاية الجلفة ، و هذه الثانويات هي:

- ثانوية النجاح مدينة الجلفة .

- ثانوية النعيم النعيمي مدينة الجلفة .

- ثانوية أول نوفمبر مدينة الجلفة .

-المجال الزمني:تم انجاز هذا البحث في الموسم الدراسي 2021/2022.

#### 6-1 ادوات جمع البيانات:

##### 1-6-1 الاستبيان :

تعتبر الاستمارة الأداة المناسبة لكثير من الدراسات و البحوث الوصفية، لأنه من خلال الأجوبة المتحصل عليها، نستطيع معالجة الفروض التي يقوم عليها بحثنا.

وتعتبر الاستمارة من أهم الوسائل المستخدمة في البحوث التربوية ، و يعرفها طلعت همام بأنها: مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة منها (همام، 1989، ص121)

و تتضمن الاستمارة (15) عبارة ويقوم التلميذ بالإجابة عن كل عبارة ب(نعم)أو(لا) هذه الأسئلة توزع على محاور تمثل دوافع ممارسة النشاط البدني ، و في ما يلي هذهالعوامل أو الدوافع التي تقيسها الاستمارة:

- الدافع الأول: اللياقة البدنية و تحتوي على عبارات الأرقام (1-4-8-12-14) .

- الدافع الثاني: الصحة و يحتوي على عبارات الأرقام (2-5-9-11-15) .

-الدافع الثالث: الترويحي و يحتوي على عبارات الأرقام (3-6-10-7-13) .

#### 1-6-2 الثبات والصدق:

##### الثبات :

يقصد به هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف .

وقد قمنا بتطبيق مقياس على عينة مكونة من 20 فرد (ذكور و إناث) وبعد تطبيقنا للمقياس تحصلنا على النتائج التالية :

#### الجدول رقم : (02)

يوضح نتائج الإحصائية للدراسة الاستطلاعية التالية للثبات :

الأبعاد	العدد	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	الثبات
اللياقة البدنية	20	0.05	(1-15)	0.45	0.89

## دوافع ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

0.82	0.45	(1-15)	0.05	20	الصحة
0.81	0.45	(1-15)	0.05	20	الترويح

بعد قراءتنا للجدول مقياس بحثنا هذا يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات .  
الصدق :

تعتبر درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكاة جودة و صلاحية الاختبارات و المقاييس ، وصدق الاختبار أو المقاييس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في مقياس ما وضع من اجله ، فالاختيار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظواهر التي صمم لقياسها وقد تم لحساب هذا الصدق استعمال الصدق الذاتي لأنه يتلاءم مع طبيعة بحثنا و الذي يساوي: الصدق الذاتي = الثبات<sup>√</sup>

### الجدول رقم: (03)

يوضح النتائج الإحصائية لدراسة الاستطلاعية التالية للصدق :

الأبعاد	العدد	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط	الصدق
اللياقة البدنية	20	0.05	(1-15)	0.45	0.94
الصحة	20	0.05	(1-15)	0.45	0.90
الترويح والترفيه	20	0.05	(1-15)	0.45	0.90

بعد قراءتنا للجدول نستنتج أن مقياس بحثنا هذا يتمتع بدرجة من الصدق .  
1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان:

### السؤال 01:

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما تمتاز النشاطات الرياضية بالكثير من الحركات البدنية؟  
الغرض من السؤال :

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى تفضيل التلاميذ لكثرة الحركات البدنية في النشاط البدني.

### رقم الجدول (04):

عنوان الجدول: مدى تفضيل التلاميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بكثرة الحركات.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	125	%69.44
لا	55	%30.55
المجموع	180	%100

### ومناقشة النتائج:

أن نسبة كبيرة من ب69.44% قد

عرض وتحليل  
نلاحظ من الجدول  
التلاميذ والتي تقدر

أجاب بنعم، حيث أنها تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما يمتاز بالكثير من الحركات البدنية في حين نسبة قليلة تقدر ب30.55% ترى العكس.

ومن هنا نستخلص أن التلاميذ يحبون النشاط الرياضي عندما يتميز بالكثير من الحركات وعلى هذا الأساس فإننا نقول بأنه يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكثر من النشاطات التي تتميز بكثرة الحركات لأنها تجعل التلاميذ أكثر انسجاماً وحباً للحصة.

### السؤال 02:

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما يتميز النشاط باشتراك الجسم ككل والمجموعة العضلية؟

### الغرض من السؤال :

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى حب التلاميذ للنشاط الذي يتميز باشتراك الجسم ككل والمجموعة العضلية.

### رقم الجدول (05):

عنوان الجدول: مدى حب وتفضيل التلاميذ للنشاط الذي يتميز باشتراك الجسم ككل والمجموعة العضلية.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	166	92.22%
لا	14	7.77%
المجموع	180	100%

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول أن نسبة كبيرة من التلاميذ والتي تقدر بـ 92.22% قد أجابت بنعم، حيث أنها تفضل ممارسة النشاط البدني عندما يتميز باشتراك الجسم ككل والمجموعة العضلية في حين نسبة قليلة تقدر بـ 7.77% أجابت بـ لا. ومن هنا نستنتج أن التلاميذ يفضلون النشاط الرياضي عندما يتميز باشتراك الجسم ككل والمجموعة العضلية ومن هذا المنطلق كان لزاماً على أستاذ التربية البدنية والرياضية اختيار النشاط الأكثر اشتراكاً للجسم ككل والمجموعة العضلية وبالتالي تجعل المراهق يحب حصة التربية البدنية والرياضية أكثر، ويزيد في إقبال التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية.

### السؤال 03:

هل تشغل وقت فراغك في ممارسة النشاط الرياضي؟

### الغرض من السؤال :

طرحنا هذا السؤال لمعرفة كيف يشغل التلاميذ وقت فراغهم بالنسبة للرياضة. باشتراك الجسم ككل والمجموعة العضلية.

### رقم الجدول (06):

عنوان الجدول: كيف يشغل التلميذ وقت فراغه.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	99	55%



لا	81	45%
المجموع	180	100%

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

من النتائج المحصل عليها من الأجوبة الخاصة بالسؤال (03) نلاحظ ان مجموعة التلاميذ الذين يشغلون أوقات فراغهم في النشاط الرياضي نسبتهم تقدر ب55% أما الذين لا يشغلون أوقاتهم في النشاط الرياضي نسبتهم تقدر ب45%. ومن هنا نستخلص أن هناك اختلاف بالنسبة للتلاميذ من ناحية شغل فراغهم بالنشاط الرياضي فمهم من يقول ب:نعم ونسبة مقارنة تقول ب:لا ويرجع ذلك للشخصية وميول كل تلميذ في استعمال وقت فراغه كما يحب.

#### السؤال 04:

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما تكون في حالة بدنية جيدة؟

#### الغرض من السؤال :

معرفة الأوقات التي يحب فيها التلميذ ممارسة النشاط الرياضي.

#### رقم الجدول(07):

عنوان الجدول: معرفة الأوقات التي يفضلها التلميذ لممارسة النشاط الرياضي.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	127	70.55%
لا	53	29.44%
المجموع	180	100%

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذه النتائج المحصل عليها في السؤال (04) نلاحظ أن نسبة 70.55% هم الذين يفضلون ممارسة النشاط الرياضي وهم في حالة صحية جيدة , بينما نسبة 30% كانت إجابتهم ب:لا. ومن هنا نستخلص أن التلميذ يحب ممارسة النشاط وهو في حالة بدنية جيدة وبالتالي فإننا نقول انه لا يبد لأستاذ التربية البدنية والرياضية عدم إرغام التلاميذ عندما يكونون في حالة غير جيدة لأن مردودهم يقل في الحصة وترك التلميذ حتى يكون في لياقة بدنية جيدة حتى يزيد مردوده في الحصة.

#### السؤال 05:

هل تمارس النشاط الرياضي لأهمية الرياضة في بناء الإنسان السليم لخدمة المجتمع؟

#### الغرض من السؤال :

معرفة أهمية الرياضة في بناء الإنسان السليم لخدمة المجتمع.

#### رقم الجدول(08):

عنوان الجدول:مدى أهمية الرياضة في بناء الإنسان السليم لخدمة المجتمع.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	162	90%
لا	18	10%
المجموع	180	100%

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من ملاحظتنا لجدول النتائج إن نسبة كبيرة من التلاميذ والتي تقدر بـ 90% أجابت بنعم حيث أنها أهمية الرياضة في بناء الإنسان السليم بالنسبة لهم تكون في خدمة المجتمع أما نسبة قليلة تقدر بـ 10% أجابت بـ لا. وعليه نستنتج أن التلاميذ يرون أن الهدف الأساسي للرياضة في بناء الإنسان السليم تكون في خدمة المجتمع وعليه نلمس وعي التلاميذ الذين يعرفون حقا إن للرياضة أهداف سامية وليس فقط من أجل الهمة والتخريب في خدمة الفرد أولا ثم المجتمع.

#### السؤال 06:

هل تعودت على تنظيم أوقات فراغك لغرض ممارسة النشاط الرياضي؟

#### الغرض من السؤال:

طرحنا السؤال لمعرفة هل تنظيم أوقات التلاميذ تكون لغرض ممارسة النشاط الرياضي.

#### رقم الجدول (09):

عنوان الجدول: مدى تنظيم أوقات التلاميذ تكون لغرض ممارسة النشاط الرياضي.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	92	51.11%
لا	88	48.88%
المجموع	180	100%

#### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن النسبة متقاربة بالنسبة للذين ينظمون أوقات فراغهم لغرض ممارسة الرياضة فالنسبة تقدر بـ 51.11% في حين أن نسبة 48.88% هم التلاميذ الذين كانت إجابتهم بـ لا. وعليه نستخلص أن هناك تنوع في التلاميذ بالنسبة لتقسيم أوقات فراغهم في ممارسة الرياضة فمنهم من ينضم وقته ويجعل وقت مخصص للرياضة ومنهم من لا يفعل ذلك والنسبة في هذا الصدد متقاربة.

#### السؤال 07:

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما تمتاز النشاطات بكونها تمارس لغرض الاسترخاء والترفيه فقط؟

#### الغرض من السؤال:

معرفة مدى ممارسة التلميذ للنشاط الرياضي عندما يتميز النشاط بكونه يمارس لغرض الاسترخاء والترفيه فقط.

#### رقم الجدول (10):

عنوان الجدول: مدى ممارسة التلميذ للنشاط الرياضي عندما يتميز النشاط بكونه يمارس لغرض الاسترخاء والترفيه فقط.

الأجوبة	التكرار	النسبة
---------	---------	--------

نعم	96	53.33%
لا	84	46.66%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال هذه النتائج المحصل عليها في السؤال (07) نلاحظ أن نسبة 53.33% هم الذين يفضلون ممارسة لرياضة عندما تمتاز هذه الأخيرة بكونها تمارس لغرض الاسترخاء والترفيه فقط أما البقية والتي تقدر بنسبة 46.66% كانت إجابتهم ب: لا. ومما سبق فإننا نخلص إلى القول بأن هناك تقارب في تفضيل ممارسة النشاط الرياضي عندما يمتاز النشاط بكونه يمارس لغرض الاسترخاء والترفيه فقط فالنسبة متقاربة من حيث الذين يرون بهذا الشأن والذين لا يرون ذلك ومنه يكون الأستاذ قد أصبح راعيا بميول واتجاه التلميذ في هذا الشأن ومن خلاله يستطيع برمجة الحصص على أكمل وجه.

**السؤال 08:**

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما تمتاز النشاطات بالسرعة في الأداء الحركي ؟

**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالسرعة في الأداء الحركي

**رقم الجدول (11):**

عنوان الجدول: مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالسرعة في الأداء الحركي.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	128	71.11%
لا	52	28.88%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

يتضح لنا من ملاحظتنا لجدول النتائج أن نسبة كبيرة من التلاميذ هي التي ترى انه من الأفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما يتميز هذا النشاط بالسرعة في الأداء الحركي. وتقدر نسبتهم ب: 71.11% بينما نسبة 28.88% فقط هم الذين أجابوا ب: لا

لذلك فإننا نستنتج أن معظم التلاميذ يركزون في النشاطات التي تتميز بالأداء الحركي السريع وبالتالي اللياقة البدنية، لذلك فإن الأستاذ يحاول أن يراعي هذا الجانب من خلال توظيف هذه المعلومة في انجاز الحصص مع التلاميذ ويركز على أن تكون الحصص تمتاز بالنشاطات التي تحوي الأداء الحركي السريع.

**السؤال 09:**

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما يمتاز النشاط بالقدرة على تنشيط الدورة الدموية وعندما يمنحك الحيوية والصحة؟

**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالقدرة على تنشيط الدورة الدموية وعندما يمنحه الحيوية والصحة.

**رقم الجدول(12):**

عنوان الجدول: مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالقدرة على تنشيط الدورة الدموية وعندما يمنحه الحيوية والصحة.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	165	91.66%
لا	15	8.33%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ ترى وتفضل ممارسة النشاط الرياضي الذي يحتوي على القدرة اللازمة لتنشيط الدورة الدموية ويمنحه الحيوية والصحة وتقدر نسبتهم ب: 91.66% بينما نسبة 8.33% فقط هم الذين أجابوا ب: لا. وعليه نستنتج أن التلاميذ يحبون ممارسة النشاط الرياضي عندما يغلب عليه الطابع الصحي (القدرة على تنشيط الدورة الدموية) لذلك فلا بد على الأستاذ أن يتماشى مع ميول الطلبة ويحاول جاهدا البحث في الحصة التي تلي هذا الغرض.

**السؤال 10:**

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما يمتاز النشاط بروح المرح؟

**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بروح المرح .

**رقم الجدول(13):**

عنوان الجدول:مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بروح المرح.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	93	51.66%
لا	87	48.33%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

يتضح لنا من ملاحظتنا للنتائج أن التلاميذ الذين يفضلون النشاط الرياضي الذي يمتاز بروح المرح نسبتهم تقدر ب: 51.66% أما نسبة 48.33% كانت إجابتهم ب: لا.

ومنه نستنتج أن التلاميذ ينقسمون في تفضيلهم للنشاط الرياضي الذي يتميز بالمرح إلى نصفين فمنهم محب ومنهم غير ذلك وبالتالي يجب على الأستاذ في مثل هذه الحالات أن يراعي كل تلميذ من خلال وضع بعض التمرينات في الحصة التي تخدم جانب المرح لتتمكن هذه الطائفة من انجاز الحصة على أكمل وجه.

**السؤال 11:**

هل تمارس النشاط الرياضي ليكون عقلك سليم وجسمك سليم؟

**الغرض من السؤال :**

طرحنا السؤال لمعرفة لماذا يمارس التلميذ النشاط الرياضي.

**رقم الجدول (14):**

عنوان الجدول:مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي عندما يكون النشاط الرياضي من أجل عقل سليم وجسم سليم.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	167	92.77%
لا	13	7.22%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي ليكون عقلهم سليم وجسمهم سليم ويقدرون بنسبة 92.77% بينما نسبة 7.22% هم الذين أجابوا ب:لا ومنه نستنتج أن الأستاذ لابد أن يساهم في تكوين العقل السليم والجسم السليم للتلميذ لأن أستاذ التربية البدنية والرياضية فقط الذي يستطيع أن يزود التلميذ بالمجال المعرفي وبالتالي فهو ينمي عقليا وكذلك بالجانب التطبيقي على أرضية الميدان وبالتالي فهو ينمي جسميا وعليه يكون لنا إنسان متكامل عقليا وبدنيا يساهم دوما في خدمة المجتمع.

**السؤال 12:**

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي عندما يمتاز بالقوة؟

**الغرض من السؤال :**

طرحنا السؤال لمعرفة مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يتميز بالقوة.

**رقم الجدول (15):**

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	126	70%
لا	54	30%
المجموع	180	100%

عنوان الجدول:مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالقوة.

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ أن نسبة من التلاميذ يفضلون ممارسة الرياضة عندما تمتاز بالقوة والذين تقدر نسبتهم 70% أما التلاميذ الآخرون هم الذين كانت إجابتهم ب:لا نسبتهم 30% وعلى هذا الأساس ينتج لنا أن النسبة الأكبر من التلاميذ هي التي تفضل ممارسة النشاط الرياضي الذي يتميز بالقوة ومن هذا المنطلق فان الأستاذ يجب أن يتجاوب مع هذه الشريحة ويوفر لها الجو المناسب لممارسة الرياضة

**السؤال 13:**

هل تفضل ممارسة النشاط الرياضي الذي يمتاز بالمنافسة و الإثارة؟

**الغرض من السؤال :**

طرحنا السؤال لمعرفة مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالمنافسة و الإثارة.

**رقم الجدول (16):**

عنوان الجدول:مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يمتاز بالمنافسة و الثارة.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	98	54.44%
لا	82	45.55%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

يتبين لنا من ملاحظة هذه النتائج أن هناك نسبة متقاربة بين التلاميذ فنسبة 54.44% تفضل ممارسة الرياضة عندما تمتاز بالمنافسة والإثارة أما الآخرون فلا يرون هذا ونسبتهم تقدر ب 45.55% ومنه نستنتج أن هناك فئة معتبرة من التلاميذ يفضلون المنافسة والإثارة في حصة التربية البدنية و الرياضية ولذلك يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يراعي هذا الميول من خلال تخصيص بعض التمارين للمنافسة.

**السؤال 14:**

هل تحس بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية بالنشاط؟

**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى تأثير الحصة على اللياقة البدنية للتلميذ.

**رقم الجدول (17):**

عنوان الجدول:مدى قدرة التلاميذ على الاستمرار بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية .

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	127	70.55%
لا	53	29.44%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين يحسون بالنشاط بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية تقدر نسبتهم ب: 70.55% وهم يمثلون الثلثين أما الثلث الأخير فقد كانت الإجابة ب: لا. وعليه نستنتج أن معظم التلاميذ يخرجون من الحصة بشكل ايجابي وهو إحساسهم بالنشاط وهذا طبعاهدف من أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

**السؤال 15:**

هل تمارس النشاط الرياضي من أجل توسيع القفص الصدري؟

**الغرض من السؤال:**

معرفة أسباب ممارسة التلميذ للنشاط الرياضي.

**رقم الجدول (18):**

عنوان الجدول: مدى تفضيل التلميذ للنشاط الرياضي الذي يكون له علاقة بتوسيع القفص الصدري.

الأجوبة	التكرار	النسبة
نعم	165	91.66%
لا	15	8.33%
المجموع	180	100%

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

من ملاحظتنا للنتائج يتبين لنا نسبة كبيرة جدا من التلاميذ يفضلون ممارسة النشاط الرياضي من أجل توسيع القفص الصدري ونسبتهم تقدر ب: 91.66% أما نسبة قليلة تقدر ب: 8.33 فقد كانت إجابتهم ب: لا ومنه نستخلص أن ميول التلاميذ للنشاط الذي يتميز بالطابع الصحي يكون كبير فرغبة التلاميذ في ممارسة الرياضة تكون أحيانا من أجل الوصول إلى صحة جيدة ولذلك فانه لابد على الأستاذ أن يكون ملزما بانجاز حصته لتخدم الجانب الصحي للتلاميذ.

**2-2 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:**

**الفرضية الجزئية الأولى:**

دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثاني لا تختلف باختلاف السن .

**الجدول رقم: (19)**

يبين مدى درجة دوافع النشاط الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي حسب السن

السنوات	أولى		ثانية		ثالثة	
	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
الأبعاد						
اللياقة البدنية	%68.75	%31.25	%69.37	%30.62	%72.5	%27.5
الصحة	%91.87	%08.12	%95	%05	%86.87	%13.12
الترويح والترفيه	%54.37	%45.62	%51.25	%48.75	%54.37	%45.62
المجموع	%71.66	%28.33	%71.87	%28.12	%71.25	%28.75

انطلاقا من الجدول رقم (19) لا اختلاف في دوافع السنوات الثلاثة حيث نجد بعد الصحة يأتي في المرتبة الأولى في السنوات الثلاثة بنسبة (%91.87) و (%95) و (%86.87) على التوالي من الأولى إلى الثالثة . ثم اللياقة البدنية في المرتبة الثانية في السنوات الثلاثة بنسبة (%68.75) و (%69.37) و (%72.5) من الأولى إلى الثالثة .

ونجد أنه بعد الترويح والترفيه يأتي في المرتبة الثالثة في جميع السنوات بنسبة (%54.73) و (%51.62) و (%54.37) من السنة الأولى إلى الثالثة ,فهو بنسبة مرتفعة نسبيا لان التلاميذ لا يركزون عليه بنسبة كبيرة عكس اللياقة و الصحة ونلاحظ أن المجموع بالنسبة للسنوات الثلاثة يقدر ب (%71.66) و (%71.87) و (%71.25) فالنتيجة المتحصل عليها متشابهة تقريبا ومن هذه النتائج و التحاليل تبين تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تقول بان دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لا تختلف باختلاف السن وهذا ما يؤكد أن التلاميذ في هذا الطور كلهم ينتمون إلى مرحلة المراهقة وهذا ما يوضح تشابه تفكيرهم وانشغالهم في غالب الأحيان.

#### الفرضية الجزئية الثانية :

دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثاني لا تختلف باختلاف الجنس .

#### الجدول رقم : (20)

يبين مدى درجة دوافع النشاط الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي حسب الجنس



## دوافع ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

السنوات	الذكور		الإناث	
	نعم	لا	نعم	لا
الأبعاد				
اللياقة البدنية	77.91%	22.08%	62.5%	37.5%
الصحة	91.25%	8.75%	91.25%	8.75%
الترويح والترفيه	54.16%	45.83%	52.5%	47.5%
المجموع	74.44%	25.55%	68.75%	31.25%

انطلاقاً من النتائج المستخلصة من الجدول رقم (20) تبين انه لا يوجد اختلاف بين مدى درجة دوافع النشاط البدني الرياضي عند الجنسين , حيث أن بعد الصحة يأتي في المرتبة الأولى عند الجنسين بنسبة (91.25%) لكل جنس , وذلك لما ذكرناه في مناقشة الفرضية العامة أي إدراك تلاميذ الطور الثانوي ذكورا كانوا أم إناثا لأهمية النشاط البدني في تحسين أجهزة الجسم الحيوية و زيادة المناعة.

ويأتي بعد اللياقة في المرتبة الثانية بنسبة (77.91%) بالنسبة للذكور و(62.5%) للإناث , ورغم وجود هذا البعد في نفس المرتبة إلا أن هناك فرق صغير بين الجنسين وهذا راجع لاختلاف بعض الغايات عند الذكور كالتباهي بين الأصدقاء من حيث قوة العضلات والتحمل و السرعة وغيرها من الصفات , إبراز شخصيتهم من خلال التفوق من حيث اللياقة البدنية . أما الإناث فدافعهم للنشاط البدني يكون من اجل الحصول على القوام المعتدل و الرشاقة اللازمة و تحسين بعض الصفات كالتحمل و التغلب على التعب.

ويأتي في الأخير بعد الترويح بنسبة (54.16%) للذكور و(52.5%) للإناث وهذا ما يبين تقارب أو تشابه نظرة هذه الفئة من التلاميذ باختلاف جنسها في استعمال النشاط البدني كوسيلة للترويح يأتي تكملة وموازاة مع التحسين الصحي و البدني و الترويح بواسطة التمرين البدني يأتي لإشباع حاجة التلاميذ إلى الشعور بالاستمتاع لكون كل إنسان له قدر معين من الحاجة إلى الإثارة و الاستمتاع.

ونلاحظ بان المجموع بالنسبة للجنسين يقدر ب(74.44%) بالنسبة للذكور و(68.75%) بالنسبة للإناث فالنتيجة المتحصل عليها نسبيا مرتفعة ومن هذه النتائج و التحاليل تبين تحقق

الفرضية الجزئية الثانية التي تقول بان دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لا تختلف باختلاف الجنس . وكخلاصة عامة استطعنا معرفة أن:

طبيعة دوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي هي ايجابية، كما بينت الدراسة أنه لا يوجد اختلاف لدوافع والحاجات للنشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي باختلاف السن، وهذا مايعتبره "كلارك هل" من رواد هذه نظرية الحافز –الباعث وقد عرف "هل" الحاجة على أنها: "الحالة التي تتطلب نوع النشاط لإشباعها : والحاجة تسبق النشاط وبالتالي فهي التي تستشير أو تدفع النشاط الذي يعمل على تخفيض هذه الحاجة أو إشباعها .

وأنة لا يوجد اختلاف لدوافع النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي باختلاف الجنس، وعليه يكن القول ان هذه الدوافع تتصف بعدة خصائص منها أنها تتصف بالشدّة والحدة في طلب إشباعها وتختزل ويزول أثرها بمجرد إشباعها، فطرية وموروثة ولا تختلف باختلاف النوع ويصعب الاعتماد عليها في التعلم الإنساني .

وفي الأخير نقول أننا حاولنا الكشف عن جزء ولو بسيط من الدوافع المساعدة على ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي، فالفرد يهوى النشاط الرياضي من أجل متعة شخصية ذاتية تقوم على الدافع للحركة و المهارة أكثر ثباتا وقوة لأنه يحقق لنفسه إشباعا ذاتيا، ويندرج تحت الدوافع الداخلية الفردية حب التعلم الحركي كدافع للكفاءة أو المنافسة الرياضية.

### 3-خاتمة:

يعتبر موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية لأنها توضح لنا مدى استعداد الفرد لبذل الجهد من أجل أن يصل إلى هدف معين، وهي مهمة المربي الرياضي، حيث أنها تساعد في التعريف على مدى استعداد التلميذ للمشاركة الايجابية في ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي بأنواعه المختلفة .

نستطيع القول أنه لن يمضي وقت طويل إلا و يتوصل العلماء لمعرفة كل ميكانيزمات التعلم سواء العقلي منها أو البدني، فهناك طرق تعلم مختلفة في مجال التعلم الحركي باعتباره الأساس و القاعدة التي تبنى عليها كل أنشطة التربية البدنية، و الذي من خلاله تبتث كل القيم و المبادئ الأخلاقية و الاتجاهات النفسية، و عن طريقه نكسب الصحة و اللياقة للطفل و النشء و الشباب ، و الترويج و الترفيه و السعادة للجميع .

وباعتبار النشاط البدني بغضالنظر عن الأنشطة الأخرى أمرا ضروريا و هاما للاتزان السليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين و الحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات و لا بد من التقليل من حجم المسؤولية و مما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حساب صحته معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي، لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر، و قد يكون النشاط البدني و الرياضي وسيلة لتحقيق التوافق النفسي و منه تحصيل دراسي إيجابي للمراهق مع حب الاستمرار لممارسة النشاط البدني و الرياضي .

### 4-الاقتراحات والتوصيات:

- بعد التطرق لهاته الدراسة يمكن اقتراح جملة من التوصيات :
- تكوين جديد للأستاذ من جميع النواحي منها الاجتماعية، نفسية، الذهنية.....الخ.
- لا بد من إعطاء اهتمام أكثر لدوافع التلاميذ من طرف الأستاذ.
- توفير الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية الديدانكتكية التي تقوي دافعية التلاميذ لممارسة النشاط البدني.
- الاعتناء بالممارسين للنشاط البدني من خلال تشجيعهم سواء كان هذا التشجيع ماديا أو معنويا .

- نقترح كدراسة مستقبلية وهي التعمق أكثر في أبعاد الدوافع الأخرى ، ولهذا يجب على القائمين على شؤون الرياضة المدرسية أن يعملوا على زيادة بث الوعي بأهمية ممارسة الرياضة ، وذلك لدورها في إكسابهم نواحي صحية ونفسية وبدنية.

5- قائمة المصادر والمراجع:

أولا/ المراجع العربية:

أ- الكتب:

- أحمد زكي صالح: (1982): علم النفس التربوي، دار النهضة العربية للطباعة، ط10 القاهرة.
- الشيخ كامل محمد عويضة (1996): مشكلات الطفل، ط 1 ، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان.
- وليام مارترز، والف بيتر، تعريب خليل زروق (بدون سنة):، المراهقة و البلوغ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر، بيروت.
- طلعت همام (1989):س و ج البحث العلمي " مؤسسة الرسالة - ط3- عمان ، الأردن .
- محمد مصطفى زيدان ونبيل السالوطي(1980): علم النفس التربوي ، ط 1 ، دار النشر، جدة.
- مصطفى عاشوري (1989) : مدخل إلى علم النفس المعاصر ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان.
- محمد علي محمد (1988): "مقدمة في علم الاجتماع " دار النهضة، بيروت.
- محمد عثمان نجاتي: (1985): علم النفس في حياتنا، ط 3، دار الشروق للطباعة، بيروت.
- سيد خير الله (1999): الدافعية نظريات وتطبيقات، ترجمة مصطفى حسين باهي، مركز الشباب للنشر القاهرة .
- علي يحي المنصوري (1971): الثقافة، الجزء الأول، الطبعة الأولى عمانالأردن.
- عمار بوحوش (1983): دليل الباحث و المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر.
- عمار بوحوش محمد محمود الذبيبات(1999) مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- عصام عبد الخالق(1992) : التدريب الرياضي، نظريات، الطبعة الثانية، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر الاسكندرية مصر.
- قاسم حسين (1990): علم النفس ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، مطابع وزارة التعليم العالي، بغداد.

ب- المقالات:

- سي الطيب جمال ، طاهر طاهر، مناد فيصل(2022): معيار جودة حياة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كأحد عوامل الاستقرار المجتمعي ، مجلة المنظومة الرياضية ، مجلد 09 عدد03، ص ص 953 942.
- فرنان مجيد(2014): دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل الممارسة الرياضية لدى الفئات الشبانية ، مجلة المنظومة الرياضية مجلد01 عدد01، ص ص 160 182.

ج- السلاسل والدوريات:

-سلسلة بحوث تربوية من إعداد معلمي ومعلمات وحدة اللغة العربية، إشراف أحمد ظاهر حسين، الجزء 1 ، الإمارات العربية المتحدة 1992 ص 22.