

## الرياضية المدرسية ودورها ضبط السلوك العدواني للطفل المراهق

د/ دريدي فاطمة<sup>1</sup> ، د /بيض القول أبراهيم<sup>2</sup>

1-جامعة محمد خيضر بسكرة

2-جامعة محمد بني احمد وهران

الملخص:

أكدت المفاهيم الحديثة حول البرامج التعليمية في المدرسة على اعطاء اهمية مميزة لممارسة الرياضة المدرسية للتلاميذ ، وأصبحت القاعدة الخلفية للإصلاح التربوي في المناهج الجديدة التي عرفتة المدرسة الجزائرية، حيث تبرز اهميتها التربوية والثقافية والاجتماعية والنفسية والصحية في تعزيز مراحل نمو الطفل خاصة عند بلوغ الاطفال مرحلة المراهقة ، وتكون لها تأثير في كل جوانب نمو الطفل خاصة الجانب الصحي والنفسي عند الطفل المراهق ، وكذا ابراز اهمية الرياضة في التقليل من السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين في الوسط المدرسي و ابراز مدى اهمية الرياضة في التقليل من الامراض التي تواجههم .

الكلمات المفتاحية: الرياضة - الرياضة المدرسية - السلوك العدواني -الطفل المراهق.

### School sports and its role to control the aggressive behavior of the adolescent child

#### Abstract:

The modern concepts of the educational programs in the school emphasized the importance of the school sport for students. It became the backbone of educational reform in the new curricula of the Algerian school. It emphasizes its educational, cultural, social, psychological and health importance in promoting the stages of child development, And have an impact on all aspects of the child's development, especially the health and psychological aspect of the adolescent child, as well as highlighting the importance of sports in reducing the aggressive behavior of adolescents in the school and to highlight the importance of sports in reducing N diseases they face.

**Keywords:** Sports - School Sports - Aggressive behavior - Teen child.

**1 - مقدمة:**

تعرف الرياضة المدرسية في المجتمع الجزائري تحولات جذرية في الوقت الراهن ، بل تحولت في مرحلة من مراحلها إلى القاعدة الخلفية للإصلاح التربوي في المناهج الجديدة التي عرفته المدرسة الجزائرية، حيث تبرز أهميتها التربوية والثقافية والاجتماعية والنفسية والصحية في تعزيز مراحل نمو الطفل خاصة عند بلوغ الاطفال مرحلة المراهقة ، وتكون لها تأثير في كل جوانب نمو الطفل خاصة الجانب النفسي منه عند الطفل المراهق ، كون هذه المرحلة تعرف تغيرات كثيرة في نمو الطفل ، فالطفل المراهق في فترة حياته يحتاج للإثارة والمغامرة والانتماء ومجال للتنفيس طاقته حبا للنشاط، ولا يتم تحقيق ذلك إلا عن طريق نشاط رياضي هادف وهذا ما توفره له حصة التربية البدنية والرياضية.

كما ساعد انتشار الهوائيات المقعرة وسيطرة أفلام العنف الأجنبية على الشاشات وتتبع الأطفال لها، تولدت لديهم الرغبة في التقليد أضف إلى ذلك العنف الذي مس الكثير من العائلات جراء متابعة هذه الأفلام وحلف وراءه أمراض نفسية كبيرة منها حب الانتقام واستعمال العنف لتخفيف هذه الرغبة وكذا الضغوط النفسية الاجتماعية وعدم توفر وسائل الترفيه وغياب تفهم الوالدين لتوفير وسائل الراحة في البيوت كل هذه الأسباب تساعد على تنامي السلوك العدواني للتلاميذ داخل الوسط المدرسي وخارجه ، فنرى أهمية تعزيز دور النشاطات الرياضية داخل المدرسة وخارجها للتقليل من الانفعالات و السلوكات العدوانية الزائدة وتهديب سلوك التلاميذ .

ومن خلال ما سبق ذكره تسعى هذه المداخلة الى ابراز أهمية النشاط الرياضي البدني المدرسي في نشر ثقافة الرياضة المجتمعية، وكذا ابراز أهمية الرياضة في الحفاظ على الصحة الجسدية والصحة النفسية للأطفال المراهقين، و ابراز مدى أهمية الرياضة في التقليل من الامراض التي تواجه الأطفال وكذا تأثيرها على التحصيل الدراسي، وكذا الكشف عن العلاقة بين النشاط والبرامج الرياضية والسلوك العدواني للتلاميذ.

**2-مشكلة الدراسة:**

ترتبط مرحلة المراهقة الفترة التي يعيشها الفرد بين الطفولة والبلوغ. على الرغم من أن النطاق الزمني الدقيق الذي يشملها هو أمر قابل للنقاش ، فمن المتفق عليه أنه خلال هذه الفترة يعاني الأطفال من النمو المادي والمعرفي السريع ، والوصول إلى سن البلوغ ، والانتقال من الأمن النسبي للطفولة إلى مواجهة مجموعة من التحديات الاجتماعية والحياة الأخرى.

إلا أن النظرة العامة على الحالة الصحية البدنية والنفسية لهذه المرحلة توضح مدى اتساع التحدي الذي يواجهونه ، حيث يبدأ عدد من المراهقين يتعرضون للمخاطر الأكثر شيوعاً- مثل المخاطرة الجنسية ، واستخدام المواد المخدرة ، والسلوك غير القانوني ، و بروز الاضطرابات العاطفية الأكثر شيوعا التي تؤثر عليهم. وكذا شرب التدخين وحتى المخدرات ومشاهدة الافلام الاباحية وتناولهم بعض الاغذية الغير صحية وبعضهم يفرط في بعض العادات الخاطئة كالنوم لساعات طويلة مما يجعل منهم يعيشون دائما بالخمول والكسل، حيث أكدت دراسة علمية امريكية حديثة تقرر بأن العنف من أكبر المخاطر الصحية للمراهق ، حيث تبين أن أكثر من 16000 مراهق من سن 12 إلى 19 سنة في الولايات المتحدة يموتون سنوياً بسبب العنف، و قد يواجه المراهقون عدداً من المواقف التي يحتمل أن تكون عنيفة.

كما أفاد ما يقرب من ثلثهم أنهم تعرضوا للمضايقة أو الانحراف في سلوك البلطجة بأنفسهم ، وفقا لمركز السيطرة على الأمراض .و أفاد ما لا يقل عن 33 في المائة من الطلاب أنهم يحملون سلاحاً - سكيناً أو مسدس - مرة واحدة على الأقل في الثلاثين يوماً السابقة للدراسة.

إضافة الى هذا تبين الدراسة أن الانتحار عند المراهقين يشكل خطراً في هذه المرحلة، حيث يحاول واحد من بين كل 11 طالباً في المرحلة الثانوية الانتحار، و يفكر الكثير من المراهقين في الانتحار لكنهم لا ينفذونه بسبب عوامل نفسية واجتماعية تتمثل في الشعور بالوحدة والاكتئاب والمشاكل الأسرية وتعاطي المخدرات، كما تبين أن 28 بالمائة من طلاب المدارس الثانوية يستخدمون منتجات التبغ حالياً، بما في ذلك إمكانية استخدام الكحول حيث وجد أن تسعة من كل 10 طلاب من المدارس الثانوية أنهم يشربون الكحول، ونسبة ذكر 6٪ من المراهقين أنهم تعاطوا الكوكايين مرة واحدة على الأقل ، وحوالي 87 في المائة من طلاب المدارس الثانوية لا يأكلون خمس حصص من الفواكه والخضروات الموصى بها يومياً ، وأكثر من 25 في المائة يأكلون أكثر من حصتين من المنتجات عالية الدسم يومياً .يمكن أن يصاب المراهقون باضطرابات الأكل التي لا يأكلون فيها ما يكفي ، ويعتمدون تجويع أنفسهم ، كما هو الحال مع فقدان الشهية ، أو قد ينعصون في القيء ، كما هو الحال في الشره المرضي ، أو قد يفرطون في الوزن ويصبحون يعانون من زيادة الوزن أو السمنة . وحوالي 33٪ من طلاب المدارس الثانوية لا يحصلون على تمارين كافية ، ونحو 36٪ منهم مسجلون في برامج التربية البدنية اليومية

لذا تمثل المدرسة فضاءاً خصباً لتعزيز صحة المراهقين والتقليل من مخاطر انتشار السلوكيات العنيفة ، من خلال البرامج الصحية والتربوية والرياضية الهادفة للحفاظ على نموهم العقلي والمعرفي والبدني التي يشرف على تطبيقها المعلمون في مجالات تخصصهم المعرفي، وتمثل الانشطة الرياضية في المدرسة أهم البرامج التعليمية الحديثة التي تلح عليها الوزارة لتكون فضاءاً لنشر الثقافة الصحية للتلاميذ، وهي محطة استراتيجية لزيادة الثقافة الصحية حول النظم الغذائية والأنشطة البدنية، كما أكدت الدراسات الحديثة أن الانشطة الرياضية داخل المدرسة تعتبر استثماراً نحو تغيير السلوكيات السلبية للتلاميذ كالانطواء والانعزال الاجتماعي والعنف.

كما تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية من أهم مواد الإيقاظ التي تُفعل من النشاط البدني والحركي والذهني للتلميذ في مرحلة المراهقة مقارنة بالمواد الأخرى، لما تتميز به من حركية ونشاط تستجيب لحاجات التلاميذ ومطالب نموهم مما يساعدهم على إيجاد التوازن النفسي من خلال الصرف الإيجابي للطاقة الزائدة والوصول إلى الهدوء .ومقارنة مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى فإنها تتميز بكونها تمارس غالباً في الهواء الطلق ويتخللها حيوية ونشاط كبير في حين أن بقية المواد تكتسي طابع الرتابة ومحدودية مجال التعبير وأنها تتم في نفس القسم الذي يقضي فيه التلاميذ تقريباً كل أيام الأسبوع الدراسي، فتبقى بالنسبة إليهم حصّة التربية البدنية والرياضية هي المتنفس الوحيد خارج القسم لتتخلص من الضغط الناجم عن كثافة البرامج وتعدد المواد المدرسية . وعلى هذا الاساس سنحاول في هذا البحث الاجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي الانشطة الرياضية البدنية التي يفضلها المراهقون في المدرسة الجزائرية؟
- ما اهمية النشاطات الرياضية البدنية في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ المراهقين؟
- هل النشاطات الرياضية البدنية المدرسية تساعد على التقليل من السلوكيات العدوانية للتلاميذ المراهقين؟

## 2- أهمية الدراسة:

مما لا شك فيه أن موضوع الرياضة في العصر الحديث أخذ حيزا مهما في الحقل المعرفي والفكري في جميع المجالات ، لاعتبارات اجتماعية وثقافية واقتصادية وصحية وأخرى، وكلها تصب في الجانب الانساني والأخلاقي للفرد ، وبما ان حياة الانسان وصحته تكمن في العناية بها والحفاظ عليها .

وبفضل التقدم العلمي و غزارة البحوث الطبية الصحية وتوظيف التكنولوجيا في علاج الكثير من الامراض الصحية ، جعلت الكثير من الانظمة التعليمية تدرج ضمن برامجها التعليمية الانشطة الرياضية لنشر الوعي الثقافي الصحي والبدني من خلالها لتكون استراتيجية ثابتة لمحاربة الافات الاجتماعية والتقليل من السلوك العدواني خاصة، من خلال اكساب التلاميذ مهارات و اتجاهات إيجابية في تنمية العلاقة بين زملائه، وجعل النشاط البدني طريقة وقائية من الانحرافات السلوكية لدى التلاميذ لذا تبرز أهمية الانشطة الرياضية البدنية من خلال حصص التربية البدنية اول رياضة فسحت المجال أمام المراهقين فرصة للعب والمرح و العبير عن مكنوناتهم الداخلية والتنفيس عن مكبوتاتهم ، وهروبا من المشاكل التي يعانها فبدل أنه يغضب ويشور في وجه زملائه أو الأستاذ حتى يضرب أو يضرب، فيقوم بتفريغ هذه المكبوتات خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية بدل الانطواء و العزلة.

لذا تبرز أهمية الدراسة الراهنة في الاقرار بأهمية الانشطة الرياضية البدنية داخل المدرسة وخارجها للتلاميذ ، وكذا أهميتها في التقليل من السلوكيات العدواني التي قد تواجههم في مرحلة المراهقة.

### 3- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى أهمية الانشطة الرياضية البدنية في بناء شخصية سوية ومتوازنة للتلاميذ المراهقين.
- إبراز الأهمية التي تكنسبها الانشطة الرياضية البدنية في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى المراهقين
- إعطاء نظرة عن فترة المراهقة ومدى تأثيرها على تكوين شخصية الفرد.

### 4- مفاهيم الدراسة ودلالاتها النظرية

#### 1-4 تعريف النشاط البدني و الرياضي

#### 1-1-4 تعريف النشاط البدني

أ - **تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

ب- **تعريف النشاط البدني:** يقصد به المجال الكلي لحركة الانسان وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل و الوهن والحمول في الواقع فإنه النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان ، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على إعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز لارسن الذي أعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الانظمة الفرعية الاخرى .

## 4-1-2 تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الاشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الانسان وهو الاكثر تنظيما و الارتفاع من الاشكال الاخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها ،وبذلك فما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته.

ويعرف كذلك على أنه "عبارة عن مجموعة من المهارات و إتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ماتعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعهم.

## 2- مفهوم السلوك العدواني:

يعرف على أنه سلوك يتصف بالعداء إتجاه الآخرين ،وهو سلوك يمكن ملاحظته في الغالب بصورة مباشرة وذلك عندما يظهر في شكل هجومي لفظي أو جسدي أو بصورة غير مباشرة عندما يظهر على شكل تنافس "compition" ويمكن أن يكون العدوان سلوكا تدميريا للنفس وللآخرين إذا إستخدم لإلحاق الضرر بالآخرين.

ويمكن تحليل مفهوم العدوان بحسب "موسوعة أطلس dtv علم النفس" إلى عدة مستويات (الفكر، اللغة، السلوك) "وتظهر في تعابير كثيرة: لذة خبيثة تسببها تعاسة للآخرين، صراخ غير لائق ، شتائم ولعنات، جراحات وتدميرات مقصودة ،نوبات غضب أعمى يسبب تحطيم كل شيء" \* ويمكن إسقاط هذا المعنى الأخير لمفهوم العدوان بشكل مباشر عندما يرتبط بالعدوان في ميدان ملعب كرة القدم، ويعني أيضا كل "سلوك هجومي ضد الآخرين أو ضد الأشياء الأخرى ،أو إتجاه ذات المرأ نفسه، يهدف إلى إقاع الأذى أو التخريب أو تشويه السمعة ، سواء بوسائل مادية مباشرة ،أو بالكلمات ،أو بوسائل نفسية غير مباشرة." ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مفهوم السلوك العدواني في المدارس بالسلوك الجسدي أو اللفظي أو النفسي يقصد به الإيذاء والمضايقة للتلاميذ أو المعلمين أو المسؤولين في المدارس وغيرهم يتكرر بمرور الوقت ، ويتضمن في الغالب عدم تكافئ القوة حيث يهاجم فيه الأقوى الطرف الأضعف وبالتالي فالعدوان كل شعور داخلي بالغضب والاستياء سببه إحباط أو مشكلة ذات صلة ،يعبر عنه ظاهريا في صور سلوك يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين والتدخل في حرياتهم وتحطيم ممتلكاتهم .

## 3- مفهوم المراهقة:

يعرف دوجار إلى أن مصطلح المراهقة يقصد بها مجموعة من التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة و الرشد ولما نتحدث عن البلوغ ، نقصد به الجانب العضوي للمراهق ،وخاصة ظهور الوظيفة فالمراهقة مرحلة إنتقالية ما بين مرحلة الطفولة و الرشد ، وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ،وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية سريعة و يترتب عليها آثار إنفعالية.

ويعرفها -HOLL STANLI " على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيف 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

## 5- أهمية و أهداف الانشطة الرياضية

### 1- أهمية التربية البدنية و الرياضية

#### أ) تنمية القدرات و المهارات الحركية

التربية البدنية و الرياضية تهتم في المقام الاول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكتسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تعمل على تكييف الاجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية.

ومن خلال الانشطة الرياضية تكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي و التنفسي والسعة الحيوية وجميع الاجهزة الوظيفية الاخرى، وبهذا يستطيع الانسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية. فمدرس التربية البدنية و الرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم و الفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الاثر العكسي، فهدفه الاول هو تطوير إمكانات الاجهزة الوظيفية كالقلب و الرئتان و العضلات كي يكون جسم التلميذ سليما بشكل ملموس، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية و الحركية .

#### ب - التنمية الاجتماعية:

لعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون و المنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة و المتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية و الشعور بالانتماء.

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل إدماج الفرد في الجماعة وبالتالي ستتركه يتكيف مع متطلباتها وقيمها ولعل الوسط الامثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي، حيث يعتبر أكبر تجمع يتلقى فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد و مواطنو المستقبل.

#### ت- تنمية القدرات المعرفية:

مما لاشك فيه أن النشاط البدني و الرياضي يعزز نمو الجوانب المعرفية ، فالأنشطة البدنية و الرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الادراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الالعاب الجماعية

#### خ- من الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا هاما وبارزا في الصحة النفسية، وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي ، كما أنها تربي الطفل على الجرأة و الشجاعة و الثقة بالنفس و الصبر و التحمل وعند

الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة و الاخلاص للجماعة و العمل داخل الفوج ، وتحارب فيه الانانية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي.

### ح- من الناحية الصحية:

تعددت أعراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الامراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الاخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة و التي تعمل على إسعاد التلاميذ و تفاعلهم للحياة كما تبعدهم عن كثير من الامراض و العلل النفسية و الاجتماعية والتي قد تسببهم كالانطواء، وعدم القدرة على المواجهة.

### 3- خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

-النشاط البدني عبارة عن نشاط إجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

-خلال النشاط الرياضي و البدني يلعب البدن وحركاته الدور الاساسي.

-أصبحت الصور التي يسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس.

-يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الاعباء البدنية، يؤثر الجهد الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

-لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الانساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي بإستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الامر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

### 6-أهمية درس التربية البدنية و الرياضية في الحفاظ على صحة التلاميذ

#### 1- تعريف التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بها التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية و العلاقات الشخصية و السلوك الاجتماعي، الوجداني، و الجمالي.

كما أن التربية البدنية و الرياضية تستمد مفهومها من الاغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى " عفاف عبد الكريم" أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني و الرياضي للناشئ .

يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و أحد أشكال المواد الأكاديمية ، و يختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسب و اعداد التلاميذ اعدادا سليما و متكاملًا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور. و لهذا فإن أعضاء الجسم و الأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبيراً من التمرينات و الأنشطة الرياضية لجعلها قوية و صيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة، و

يعتبر درس التربية البدنية أحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية أما يعطي لهم الفرص للإشتراك في المنافسات الرياضية داخل و خارج المدرسة و لهذا درس التربية البدنية و الرياضية لا تعطي المساحة الزمنية فقط ، بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على آل المستويات .

## 2- أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

### أ -الأنشطة الجماعية :

يتم التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية بهدف إلى تنمية المعايضة الجماعية ، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال ، والتكيف الجماعي ، التوازن ، احترام الغير...الخ. كما نجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي ، عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

### ب - الأنشطة الفردية :

تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ"التسيير الذاتي" وشعوره بروح المسؤولية ، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه. كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة ، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف.

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

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

1. توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي .
2. توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .
3. استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري .
4. استخدام أساليب التدريس الحديثة في حل المشكلات، الوسائط المتعددة و العناية بالفروق الفردية
5. إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط.
6. توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية عفوية من أثر اللعب.
7. العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.
8. تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة

## 7- مستلزمات المراهقة ومراحلها

### 1- حاجات المراهقة:

يجمعها حامد عبد السلام زهران إلى حاجات أساسية :



- 1- الحاجة إلى الامن: وتتضمن الحاجة إلى الامن الجسمي و الصحة الجسمية و الحاجة بالشعور إلى الامن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع ، و الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.
- 2- الحاجة إلى حب القبول : وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي و الحاجة إلى الاصدقاء و الحاجة إلى الشعبية و الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.
- 3- الحاجة إلى مكانة الذات: وتتضمن الحاجة إلى الانتماء للجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الاعتراف من الآخرين.
- 4- حاجة إلى النمو العقلي و الابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك ، الحاجة إلى إكتساب الخبرات الجديدة و التنوع وإشباع الذات عن طريق العمل.
- 5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو والتغلب على العوائق و الحاجة إلى العمل الهادف ، الحاجة لمعارضة الآخرين ومعرفة الذات و الحاجة إلى تأكيد الذات.
- 6- الحاجة للإشباع الجنسي : التي تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، وإهتمام الجنس الآخر و حبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر ، والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.
- 7- الحاجة إلى الانتماء : فالانتماء يعد عند المراهق كفرصة للتحرر من السلطة الأبوية ، ويضمن له الانتماء الاجتماعي الذي يناسبه فالمراهق كما يقول محمود عوض دخيل على الكبار قريمن الصغار ، فماذا فاعل إذن؟  
إنه لا يجد إلا شلة من الشباب في سنه يشعرون بنفس مشاعره ، فينتهي إليهم ويتوحد بهم ويتمص شخصيتهم ويعتقد ما يعتنقون .

## 2- مراحل المراهقة

### أ) المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط ، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وتصحبها الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي.

### ب) المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 15 إلى 18 سنة يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وتميزهته المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة وهي مرحلة إكمال التغيرات البيولوجية وفيها تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة في الطول و الوزن وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي صحته ، قوته الجسمية.<sup>24</sup>

### ت) 3- المراهقة المتأخرة:

تكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 ويطلق عليها إسم الشباب حيث يصبح الشاب أو الفتاة راشدا بالمظهر و التصرفات وتعتبر مرحلة إتخاذ القرارات أو الحاسمة مثل إختيار مهنة وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي وبروز بعض العواطف الشخصية ،كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام و البحث عن المكانة الاجتماعية مع وجود عواطف نحو الجماليات ثم الطبعة و الجنس الآخر.

## 8- أنواع و اشكال العنف :

### أ-أنواعه:

**1- العنف الجسدي:** يتخذ هذا العنف أنواعا ظاهرة ومباشرة في التعبير عن السلوك ويلجأ فيه الفرد إلى استعمال بعض أعضاء الجسم من أجل إلحاق الأذى عن طريق استخدام القوة المفرطة وبشكل متعمد ومقصود في جسم الضحية أو المعتدى عليه.ومن الأنواع الظاهرية لتصريف العدوانية "كالضرب"، "الللكم"، "العض"، "الرفس بالرجل" و"النطح بالرأس" و"الخنق" ، وهي أكثر أنواع العنف جسامة وإيلاما بالخصم. ويعرف بأنه عنف ظرفي غير مستمر ويقوم هذا الأخير عندما تتوفر شروط معينة.

**2- العنف الرمزي:** يتضح جليا هذا العنف في مجموعة من الحركات أو الرموز إما باليدين أو تراسيم الوجه ، ويهدف صاحبها إلى إلحاق الألم المعنوي وإيقاع الأذى بنفس الآخر ومن ذلك التهديد بالإشارة ، والحديث بالاستهزاء وكذا السكوت وعدم الرد على المتحدث فيما يستوجب الرد عليه، ويكثر هذا العنف جراء التفاعلات الاجتماعية خاصة في التجمعات.

ويظهر جليا في ملاعب كرة القدم عن طريق حركات مخلة بالحياء يوجهها مناصرون غاضبون اتجاه آخرين، ويعاقب عليها قانون كرة القدم إذا كانت بين اللاعبين والمدربين وغيرهم، ومن ذلك "البصق"، "التصفير الاستهجائي"، و"التهديد بحركة اليد".

**3- العنف اللفظي:** وهو لا يتعد كثيرا عن سابقه في طريقة الأذى إلا أنه أبلغ ضررا وأشد جسامة ويلجأ فيه صاحبه لاستعمال الكلام والمفردات المحقرة والمتمثلة في السب والشتم والقذف، النميمة، القذف بألقاب تسيء للآخرين، وغالبا ما يرافق هذا النوع من العنف الغضب ، ويتضح جليا في مجتمعاتنا وهو أكثر أنواع العنف انتشارا والأقرب للعنف الجسدي والملاعب بصفته ميدان للصراع فإن المناصرين يستخدمون هذا النوع من العنف للحظ من عزيمة المنافس وتدمير معنوياته.

### ب - أشكال العنف:

**1- العنف الفردي:** هو السلوك الصادر عن فرد واحد يقوم بإلحاق الضرر بالآخرين، وهو يهدف من خلال هذا السلوك إلى تحقيق رغبة خاصة. وقد عرفه عزة سيد إسماعيل بأنه: "جزء أساسي من سلوك هؤلاء الأفراد يهدفون فيه لتحقيق رسالتهم ، وهو ضمن فئة يمكن أن نطلق عليها بالمتطرفين، ويندرج هذا الفرد ضمن ما أطلق عليهم "إيريك فروم" بذوي "الخلق المتسلط"، وأمثالهم معجبون بالسلطة والعنف عندهم مبرر بالشجاعة والكثرة منهم تعاني دون أن تشكوا.

1- **العنف الجمعي (الجماعي):** هو الاشتراك في أحداث الشغب الجماعية، وهو دائما استجابة لموقف يؤدي إلى استثارة الفرد والعمل على إشراكه في الشغب، لذا فإن المشتركين في العنف الجماعي يستجيبون بشكل موحد لسلسلة من الخبرات المحبطة، وقد بين "والتر ميلر Walter Miller" في حديثه عن الثقافات الفرعية معالم العنف الجماعي في سياق عام حيث قال بأن: الإزعاج وإثارة الاضطرابات وأعمال الشغب Trouble والتي تمثل إحدى جوانبها مواقف تؤدي إلى الاحتكاك بالسلطة والهيئات الرسمية.

### 9- **تمظهرات السلوك العدواني للمراهقين:**

1- **التدخين واستخدام المواد الضارة الأخرى:** وهي المشكلات التي تهدد التلاميذ في حاضرتهم ومستقبلهم، ومواجهتها تحتاج الى تفهم خصائص المراهقين، ورغبتهم في إثبات الذات، والتعامل معهم وفق احتياجاتهم الطبيعية للنمو

2- **السرقه:** هناك دائما أسباب أو دوافع وراء قيام التلميذ بهذا السلوك فقد يسرق التلميذ لأنه جائع، أو بحاجة الى نقود كي يفاخر بها أصدقاءه أو يسرق ممتلكات المدرسة، وقد يتلقى القبول و الاستحسان الاجتماعي بين أقرانه إذا كان يملك نقودا بين أقرانه إذا كان يملك نقودا ، فهذا السلوك قد يكون تعبيرا لا شعوريا عن الحرمان أو الحاجة لجذب الإنتباه، أو الإنتقام أو كتعويض عن الإحساس بالنقص، والسرقه تعد من الأعمال التي نهى عنها الإسلام، وذلك لأن في السرقه أضرار بالآخرين .

### 3- **العنف على الزملاء و العاملين بالمدرسة باللفظ و البدن "عنف جسدي ولفظي:**

يعتبر هذا المظهر من أخطر مظاهر العنف عند التلاميذ، فقد يلجأ التلميذ المراهق الى ضرب الضحية ولكمه... وقد يكتسب المعتدى أحيانا شعورا ممتعا بالتفوق والقوة والسيطرة ، وقد تدفعه هذه الحالة الى ارتكاب حماقات قد تقضي الى حد جريمة القتل.

ومن الأمثلة على إستخدام العنف الجسدي: الحرق الكي أو بالنار، رفسات بالأرجل، خنق، ضرب بالأيدي أو الأدوات لأعضاء الجسم، دفع الشخص، لطمات وركلات... الخ، كما قد يتخذ المراهق من الآخرين " الأستاذ، الزملاء العاملين بالمدرسة " مجالا للضحك والتسلية والإستهزاء فمثلا قد يسخر المراهق من زميله خاصة في حضور الجنس الآخر، رغبة في إظهار تفوقهم وتميزهم لجذب الأنظار إليهم ، كما يشمل العنف اللفظي الشتم أو التعبير بطريقة لفظية عن احتقار الآخرين أو توجيه الإهانة إليهم والسب والفحش والبذاءة في القول، إضافة الى العديد من المظاهر التي تعددت واختلقت باختلاف العوامل المؤدية إليها وان كانت لها غاية إلحاق الضرر والأذى بالمعتدي عليه سواءا كان الإيذاء هدف في حد ذاته أو وسيلة لتحقيق شيء معين، أو محاولة الدفاع عن النفس، إضافة الى مظهر آخر من مظاهر و أشكال العنف ألا وهو تخريب وتخطيم ممتلكات المدرسة.

ونستخلص من السابق لصور التعبير عن العنف وأشكاله أن هناك تعددا وتباينا في صور التعبير عنه بل تداخلها فيما بينها، وان كانت جميعها لها غاية إلحاق الضرر والأذى بالفرد المعتدى عليه سواءا كان هدفا في حد ذاته أو وسيلة لتحقيق شيء معين أو الضرر بالفرد نفسه.

**10- أدوار النشاط البدني و الرياضي المدرسي وأهميته في التقليل من عنف المراهقين****1- أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق**

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن من مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الابداعات....

كما يستغل النشاط الرياضي في أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أن ينمي في المراهقين الصفات الخلقية و يدبجه في المجتمع و نجد عرض أدوار النشاط الرياضي فيما يلي:

1. -تحسين الحالة الصحية للمواطن.
2. -النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الانتاج.
3. -النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
4. -التقدم بالمستويات العالية.

**2 - دوافع ممارسة الرياضة للتلاميذ المراهقين:**

لكل فرد في الوجود دوافع تحته وأسباب واضحة للقيام بعمل ما ، ولقد حدد العالم الباحث " rrdik " أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين :

**1- الدوافع المباشرة:**

- كإحساس بالرضى والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدا ووقتا خاصة عند تحقيق النجاح.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات كالجماز والتزحلق.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتعب على التدريبات الصعبة والشاقة والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والإرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية ، والتي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي " تدريب المراهق دون إشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية" ...
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

**2- الدوافع الغير مباشرة:**

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط لإسهامه في رفع قدرة الفرد على العمل والإنتاجية.

- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة ، إذ يرى الفرد بإنتمائه إلى النوادي الرياضية أنه يمثلها رياضيا وإجتماعيا

## 11- أهمية النشاط البدني و الرياضي للتلميذ المراهق

تساعد التمارين البدنية المنتظمة في التقليل مخاطر المرض، وكذلك زيادة متوسط العمر المتوقع. و بعض من الفوائد الأخرى من التمارين البدنية للأطفال تشمل التقليل من نسبة البدانة بين الأطفال، وتساعد في تحسن الحالة النفسية، بما في ذلك رفع الروح المعنوية وزيادة الثقة بالنفس والاعتداد بالذات. وأثبتت الدراسات أن الرياضة تساعد في إفراز مواد كيميائية مثل الأندروفينات التي تعطي شعور السعادة وتقلل الشعور بالألم. وكذا تقوي العضلات والعظام والطلاب الناشطون بدنيا يكونون أكثر حماسا للتفوق الأكاديمي، وأكثر نباهة وتفوقا.

لتوضيح هذه الأهمية ما علينا إلا الاستناد على بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء حيث إهتم بعضهم بدراسة تأثير الجسد و التمرينات الحركية على القدرات العقلية و النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية إندماج و إحتكاك المراهق مع الجماعة وهذا ما يسمح له بإكتساب التوازن النفسي - الاجتماعي. فحسب العالمان (قزازيارون) و (صاك) " أن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي.

كما لاحظ الباحث النفساني (روتر) على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية و المتوسطة في (لوسان لويز) بفرنسا و إستنتج أن التلاميذ الذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث (روزن بارقر) يؤكد على وجود علاقة بين التمرينات البدنية الرياضية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي - الاجتماعي.

فمن خلال هذه الدراسات العلمية و النفسية تجدر بنا الإشارة أن سلامة البدن ، و النمو الجسمي السليم ، يعني سلامة العقل و التفكير وهذا ما يؤدي إلى هدائة النفس و الشعور لدى الفرد المراهق يكون واضحا على سلوكه النفسي - الاجتماعي .

ويتفق ريتشارد أدلرمان 1983 مع فرويد في إعتبار اللعب و النشاط الرياضي كمحض للقلق فعن Ca و التوتر الذي هو وليد الاحباط وهذا الاحباط من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للهو طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة إجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق حل أو التحكم في مراعاة اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياتها الفكرية و العاطفية و البدنية ومحاوله تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع ، بحثا عن صدى واقعي لهواياته في العالم.

كما أن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية تمكن التحكم فيه وتوجيهه بفضل الممارسة الرياضية بإعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا ، و باعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي يمكن المراهق من إثبات ذاتية وتكوين هويته ، والتحكم في إنفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

فالرياضة تلعب دورا هاما ومحوريا في تنمية شخصية الطفل من الناحية الجسدية كذلك من الناحية الفيزيولوجية . فالنمو العقلي يبدأ بالحياة الجسمية التي يجب أن يشبعها الطفل بكل ما أوتي من قوة وبكل وسيلة ممكنة لديه . تشير منظمة الصحة العالمية الي أن "مستويات الرياضة البدنية آخذة في التناقص في صفوف الشباب في مختلف بلدان العالم، ولا سيما في المناطق الحضرية الفقيرة. وتقدر أن اقل من ثلث الشباب يمارسون الرياضة البدنية بما يكفي لتحقيق الفائدة في الحاضر والمستقبل والصحة والرفاهة."

لذا فقلة النشاط البدني بين الأطفال أصبحت ظاهرة شائعة، لأنهم يقضون معظم يومهم في مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الكمبيوتر والتحدث بالهاتف. والمؤسف أن التطور التكنولوجي الهائل، أدى إلى آثار جانبية سلبية، إذ أن المزيد والمزيد من الأطفال والكبار يفضلون الجلوس والاسترخاء، ولا يبذلون أي نشاط بدني يذكر.

في دراسة أجرتها مؤسسة القلب البريطانية، أظهرت أن واحدا من كل ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين 2 و 7 سنوات لا يبذلون الحد الأدنى من المستويات الموصى بها من الرياضة البدنية، وعند 15 سنة، فإن ثلثي عدد الفتيات لا يمارسن الرياضة البدنية. ووفقا لأكاديمية طب الأطفال الأميركية ، فإن الأطفال يشاهدون التلفزيون حوالي 3 ساعات يوميا. أما في المملكة العربية السعودية، فإن نتائج الدراسة التي أجراها مختبر الرياضة البدنية بجامعة الملك سعود، حول ممارسة الرياضة بين الأولاد قبل سن المراهقة بينت أن 1، 57 منهم لا يمارسون الرياضة البدنية .والنتائج مماثلة في معظم دول منطقة الخليج. كما تشير مؤسسة القلب الأميركية الي ان قلة النشاط البدني هو من اخطر مسببات الأمراض غير المعدية، مثل مرض القلب وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول ومرض السكري. ولذلك توصي بأن علي الأطفال والمراهقين القيام بما لا يقل عن 60 دقيقة يوما من النشاط البدني بين معتدل إلى شاق.

#### خاتمة

مما لا شك فيه ان الرياضة والأنشطة الرياضية المدرسية تعتبر فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج بين التلاميذ في كل المراحل التعليمية، وتساعدهم على تبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق التوازن النفسي والوجداني لتجنبيهم مخاطر الامراض الصحية وكذا الوقوع في آفة الانحراف مما يعود بالنفع عليهم ، لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم ولجتمعتهم. وهذا الذي يؤكد أن الرياضة المدرسية هي البنية الأساسية للحركة الرياضية التي يجب أن نوليها الاهتمام الأكبر لنضمن لحركتنا الرياضية التطور والانتشار.

أما إذا دخلنا في دهاليز تاريخ الرياضيين المرموقين ومشاهير الرياضة والمتفوقين في العالم في أي لعبة رياضية لوجدنا أن بداية ممارستهم للرياضة كانت في سن مبكرة وتحديداً في مراحل الدراسة الأولية أو الابتدائية، وهنا يتضح لنا جلياً أن "المدرسة" هي الأكاديمية الأولى للنجوم وهي التي تكشف مواهب الرياضيين منذ الصغر فمن خلال المدرسة يستطيع كل ناشئ أن يمارس هوايته الرياضية في أجواء صحية وسليمة، وهذا هو الحال في الدول المتقدمة رياضياً التي تأخذ المواهب من المدارس إلى النجومية. ناهيك كما أشرنا سابقا ان ممارسة الرياضة في سن مبكرة تضمن صحة جيدة وتقينا من العديد من الامراض والإحطار التي تهدد صحة الانسان .باعتبار أن الاهداف التي سطرت من اجلها ترمي إلى إكساب التلميذ كفاية بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية تتناسب ونموه ليتكيف مع الحياة بأقل جهد ممكن و تزويده بالروح الرياضية والاجتماعية والمهارات الحركية، حيث أن تشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة يكسبهم صحة بدنية و نفسية، ويرسخ في ثقافتهم المفاهيم الصحيحة للحركة أو الفعالية أو اللعبة بعد الانتهاء من المراحل الدراسية وحتى الجامعة.

لذا نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات لتعزيز هذه الثقافة الرياضية وتحقيق مكتسبات عديدة يكون لها أثر ايجابي على الافراد في المجتمع منها:

1. إيجاد التمويل المالي أو الجهات الداعمة إن كانت حكومية أو غيرها لتغطية التكاليف الخاصة بتجهيز المعدات الرياضية.
2. تأهيل المدرسين والمعلمين لمواكبة العمل التربوي الرياضي المدرسي.
3. تجهيز الملاعب والمساحات الرياضية في المدارس.
4. إعداد قاعات للألعاب وملاعب لكرة القدم.
5. تزويد جميع المدرسين والمعلمين بقوانين كرة القدم والحديد في عالم تدريب الصغار.
6. ضرورة مشاركة المدرسين والمدرسات في الدورات التدريبية والتأهيلية التي تقيمها الاتحادات الرياضية المختلفة.
7. استغلال ساحات وملاعب الأندية الرياضية القريبة من المدارس لتسهيل عملية مشاركة الطلاب في النشاطات الرياضية وخاصة كرة القدم.
8. إقامة منافسات المدارس على مستوى جميع المراحل.
9. الاستفادة من ملاعب الاتحادات والأندية في الفترات الصباحية لإقامة منافسات وأنشطة المدارس.
10. تأهيل المدرس المتخصص الذي يقوم بواجبه كاملاً في العناية بالمواهب ورعايتها وتوجيهها بالطريقة الصحيحة. إذا حاولنا أن نستعرض أهمية النشاط الرياضي بصفة عامة بصفة خاصة في المدرسة عند المراهقين خاصة التي تتيح للطلاب فرصة الالتقاء والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم وفرصة للتطوير والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية كما تعمل على تحفيز المعلمين على بذل الجهد في تفعيل الرياضة المدرسية والاهتمام بالصحة البدنية والنفسية لهم لتجنبهم السلوكيات العنيفة وإرهاصات مرحلة المختلفة .

#### قائمة المراجع المعتمدة:

1. محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990، ص29.
2. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص120.
3. أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، د، ط، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996، ص32.
4. علي يحي المنصور: الثقافة و الرياضة ، ط.1، 1971، ص209.
5. هلموت بنيس، ترجمة أنطوان الهاشم: أطلس dtv علم النفس "الطبعة الأولى، المكتبة الشرقية، بيروت، 2003، ص231.
6. ميشيل مان، ترجمة عادل مختار الهواري، سعيد عبد العزيز مصلوح، موسوعة العلوم الاجتماعية ، د ط، دارالمعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1999، ص45.

7. عباس محمود عوض: علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت 1980، ص 223.
8. سعدية محمد.علي: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت 1980 ص 25.
9. <sup>1</sup> G.Cazoorla-R.Chappuis-R.Chauvier-P.Legros- G. Missoum. Manuel De L'Eduteur sportif, edition vigot, paris,1984. P356
10. منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، الجزائر ،أفريل 2003.
11. منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد ، الجزائر،1996، ص 08.
12. أنطوان الجوزي، طالب الكفاءة التربوية ، المؤسسة الكبرى للطباعة ، بيروت ، ط.1، 1980، ص 133.
13. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ،نظريات وتطبيقات ، ط.2، دار الكتب الجامعية ، مصر، 1992، ص 11.
14. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط.1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 121.
15. صالح عبد العزيز: التربية وطرق التدريس، ج 1، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 ، ص 57.
16. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1993، ص 67.
17. وزارة التربية الوطنية : منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية و الرياضية ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد الجزائر ، 1996، ص 07.
18. اللجنة الوطنية للمناهج : الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر ، 2005 ، ص.
19. حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي ، ط.2، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1984، ص 263.
20. سعدية محمد علي بهادر: في سن المراهقة ، ط.1، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980، ص 25.
21. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات ، ط.2، دار الكتاب الجامعية ، مصر ، 1996 ، ص 11.
22. عزة سيد اسماعيل: سيكولوجيا الإرهاب وجرائم العنف، ط 1، ذات السلاسل للطباعة والنشر، الكويت 1988 ص 126.
23. فايد حسين، العدوان والإكثاب، ط 1 ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001 ، ص 17 .
24. نصر يوسف مقابلة، المراهقون و مشاكل النظام المدرسي، دراسات تربوية، المجلد الثامن، الجزء 58 ، رابطة التربية الحديثة، مصر 1993، ص 288
25. نصر يوسف مقابلة، نفس المرجع السابق، ص 286 .
26. سعدية محمد علي بهادر: في سن المراهقة ، ط.1، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980، ص 25.
27. Amy Morin, LCSW ;The 7 Biggest Health Risks Teens Face By ,Updated June 02, 2018 / <https://www.verywellhealth.com/26-01-2019>



28. Ibid. <https://www.verywellhealth.com/26-01-2019>
29. <sup>1</sup> Sliman Madhar : typologie de la violence a travers la société algérienne, édition LRSO université D ALGER, 2004.
30. Sliman Madhar : la violence sociale en Algérie, édition thala , Alger ,1997 ,p80 .