



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic Of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسة، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع: التربية وعلم الحركة

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

معوقات نشاط الجمباز في الوسط المدرسي

دراسة ميدانية ثانويات تبسة

إشراف:

د.لقوقي أحمد

إعداد الطلبة:

• زرقان بلقاسم

• عون نسرين

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
مقى عماد	أستاذ مساعد	رئيسا
لوققي أحمد	أستاذ محاضر - ب -	مشرفا ومقررا
يحي قذيفة	أستاذ مساعد	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وعرقان:

وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

نشكر الذي خلقنا وشق بصرنا بحوله وقوته، الله عز وجل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه

أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر.

ويعد لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر والعرقان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير إلى أستاذنا

الفاضل الذي أمدنا بعلمه الأستاذ الدكتور: "قاسمي فيصل" جزاه الله عنا كل خير ووفقه

إلى ما يجبه ويرضاه.

كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل الذين مدوا لنا يد المساعدة والتأطير طيلة

مشوارنا الدراسي.

وعرفانا بالجميل نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مد لنا يد العون طيلة فترة إنجاز هذا

العمل من قريب أو بعيد

الفهرس

	شكر وعرفان
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	فهرس الأشكال
	مقدمة أ
الفصل الأول الإطار العام للدراسة	
3	الإطار العام للدراسة
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أهداف الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
6	5- مصطلحات الدراسة
6	6- الصعوبات
8	تمهيد
9	1- تعريف التربية
9	2- مبادئ التربية عند جون ديوي
10	3- أهمية التربية
11	4- بعض القواعد الهامة في التربية
11	5- أهمية دراسة تاريخ التربية والرياضة

12	6- تاريخ التربية البدنية والرياضية
13	7- مفهوم التربية البدنية
14	8- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية
15	9- مفهوم التربية البدنية والرياضية
16	10- أهداف التربية البدنية والرياضية
18	11- أهداف التربية البدنية والرياضية حسب دودلي سارجنت
18	12- أهمية التربية البدنية والرياضية
20	13- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة
21	14- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية
22	15- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد
23	16- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية
24	خلاصة
الفصل الثاني الخلفية النظرية و الدراسات السابقة 1	
26	تمهيد
27	1- ماهية الجمباز
28	2- فوائد الجمباز
30	3- القيم التربوية للجمباز
31	4- تاريخ الجمباز
32	5- تطور الجمباز في العالم
33	5-1- تطور الأجهزة
34	5-2- الاتحاد الدولي للجمباز

35	6-أنواع الجمباز
35	6-1-جمباز الألعاب
35	6-2-مميزات جمباز الألعاب
36	7-أنواع جمباز الألعاب
36	8-أهداف جمباز الموانع
37	8-1-جمباز الأجهزة
37	8-2-مميزات جمباز الأجهزة
38	8-3-جمباز البطولات
38	8-4-الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني
39	9-تصنيف حركات الجمباز
40	9-1-الحركات الأرضية
40	9-2-الأهمية التربوية للحركات الأرضية
41	9-3-طبيعة الأداء للحركات الأرضية
41	9-4-منطقة الحركات الأرضية
43	9-5-مواصفات جهاز الحركات الأرضية
44	10-أهمية الحركات الأرضية
45	10-1-بعض الحركات الأرضية في الجمباز
46	11-تعليم الحركة
47	12-تعليم الحركة
48	13-شرح الحركة
49	14-تعليم الحركة

51	15- وصف الحركة
51	15-1- مراحل تعلم الحركة
53	16- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز
55	خلاصة
الفصل الثالث : الخلفية النظرية والدراسات السابقة 2	
57	تمهيد
58	1- تعريف المرحلة العمرية
58	2- أنواع هذه المرحلة العمرية
59	1-2-1- مرافقة مكيفة أو سرية
59	2-2-2- مرافقة انسحابية
59	2-3-3- مرافقة منحرفة
59	2-4-4- مرافقة عدوانية
59	3- حاجيات ومتطلبات المرحلة وتتمثل أهم حاجيات المرحلة فيما يلي
59	1-3- الحاجة إلى الأمن
60	2-3-2- الحاجة إلى حب القبول
60	3-3-3- الحاجة إلى مكانة الذات
60	4- مشاكل المرحلة
60	1-4-1- المشاكل النفسية
61	2-4-2- المشاكل الانفعالية
61	3-4-3- المشاكل الاجتماعية
61	4-4-4- مشاكل الرغبات الجنسية

61	4-5-المشاكل الصحية
62	5-خصائص المرحلة (15 - 18 سنة)
62	5-1-النمو الجسمي
62	5-2-النمو الجنسي
62	5-3-النمو الانفعالي
63	5-4-النمو الحركي
63	5-5-النمو العقلي
64	5-6-النمو الاجتماعي
65	6-سيكولوجية المرحلة (15 الى 18 سنة)
65	7-أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق
65	7-1-من الناحية النفسية
66	7-2-من الناحية الاجتماعية
66	8-علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية
67	8-1-المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية
68	خلاصة
الجانب التطبيقي	
70	تمهيد
71	1-الدراسة الاستطلاعية
71	1-1-المجال الزماني والمكاني
71	1-2-الشروط العلمية للأداة
71	1-3-ضبط متغيرات الدراسة

72	1-3-1- تعريف المتغير المستقل
72	1-3-2- تعريف المتغير التابع
72	1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
72	1-4-1- تعريف العينة
73	2- المنهج المستخدم
73	2-1- أدوات البحث
74	2-2- كيفية تفريغ الاستبيان
96	الخاتمة
	قائمة المراجع.
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
76	يبين نتائج العبارة الأولى	الجدول رقم (01)
77	يبين نتائج العبارة الثانية	الجدول رقم (02)
78	يبين نتائج العبارة الثالثة	الجدول رقم (03)
79	يبين نتائج العبارة الرابعة	الجدول رقم (04)
80	يبين نتائج العبارة الخامسة	الجدول رقم (05)
81	يبين نتائج العبارة السادسة	الجدول رقم (06)
82	يبين نتائج العبارة السابعة	الجدول رقم (07)
83	يبين نتائج العبارة الثامنة	الجدول رقم (08)
84	يبين نتائج العبارة التاسعة	الجدول رقم (09)
85	يبين نتائج العبارة الأولى	الجدول رقم (10)
86	يبين نتائج العبارة الثانية	الجدول رقم (11)
87	يبين نتائج العبارة الثالثة	الجدول رقم (12)
88	يبين نتائج العبارة الرابعة	الجدول رقم (13)
89	يبين نتائج العبارة الخامسة	الجدول رقم (14)
90	يبين نتائج العبارة السادسة	الجدول رقم (15)
91	يبين نتائج العبارة السابعة	الجدول رقم (16)
92	يبين نتائج العبارة الثامنة	الجدول رقم (17)

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	الشكل
43	منطقة الحركات الأرضية	شكل رقم (01)
45	الدرجة الأمامية المتكورة	شكل رقم (02)
45	الدرجة الأمامية بمستوى مائل.	شكل رقم (03)
46	الدرجة الأمامية فوق البساط.	شكل رقم (04)
46	الدرجة الخلفية المتكورة.	شكل رقم (05)
46	أداء الحركة على البساط	شكل رقم (06)
47	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين	شكل رقم (07)
47	درجة خلفية منحنية مع فتح زاوية الجذع في المراحل الأخيرة	شكل رقم (08)
48	الأخطاء الشائعة في الحركة	شكل رقم (09)
48	الوقوف على اليدين	شكل رقم (10)
49	السقوط لفوق بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم	شكل رقم (11)
49	الوقوف على اليدين بجانب الحائط.	شكل رقم (12)
50	الوقوف على اليدين بجانب الحائط	شكل رقم (13)
50	اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف	شكل رقم (14)
51	العجلة	شكل رقم (15)
51	الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى	شكل رقم (16)
52	من على الصندوق مقسم لمستوى مائل	شكل رقم (17)
52	على البساط لمساعدة المدرب	شكل رقم (18)
52	يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.	شكل رقم (19)
76	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى	الشكل رقم (20)
77	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية	الشكل رقم (21)
78	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة	الشكل رقم (22)
79	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة	الشكل رقم (23)
80	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة	الشكل رقم (24)
81	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السادسة	الشكل رقم (25)
82	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة	شكل رقم (26)

83	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة	الشكل رقم (27)
84	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة	الشكل رقم (28)
85	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى	الشكل رقم (29)
86	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية	الشكل رقم (30)
87	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة	الشكل رقم (31)
88	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة	الشكل رقم (32)
89	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة	الشكل رقم (33)
90	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة	الشكل رقم (34)
91	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة	الشكل رقم (35)
92	يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة	الشكل رقم (36)

مقدمة

إن مجتمعنا المعاصر يمر بنهضة واسعة في جميع و الميادين المجالات ، وتميز هذه النهضة بأنها تقوم على أساس العلم و الدراسات الميدانية الهادفة ، ويعتبر النشاط الرياضي أحد المجالات التي يتناولها البحث العلمي أخيرا لما لها من أهمية في بناء الفرد و المجتمع بناء متكامل .

وتعتبر رياضة الجمباز إحدى الرياضات التي ارتقت في السنوات الأخيرة رقية كبيرة في مختلف دول العالم نظرا لأنها وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما تعد من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة وكذلك تلعب دورا فعالا في تنمية الروح الرياضية و غرس العديد من الصفات دتخل الفرد .

حيث إن ممارسة نشاط الجمباز في صورته الجديد من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية ، وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه وما سيراه لتطور ونمو محيطه الإجتماعي ، فممارسة نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية وإجتماعية وتربوية ، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها ، أما العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تجنب الفرد من العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات وإضطرابات نفسية ، أما الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة ، كما تتيح للفرد فرصة الإحتكاك مع الغير مما يؤدي به إلى ربط علاقات مع الآخرين.

وممارسة نشاط الجمباز يعد من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على الإرتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسبه القوام الجيدة وتمنحه السعادة والأخلاق الحسنة وتجعله قادرا على العمل وإنتاج كما يعتبر نشاط الجمباز وسيلة تواصل وتعاون بين الدول، وكذلك تبادل الثقافة بين الشعوب والمجتمعات.

ويواجه تدريس نشاط الجمباز في الجزائر عدة معيقات وأسبابا تمنع من تدريس وتنفيذ برنامج نشاط الجمباز الدراسي بالطور الثانوي ولعل أهم هذه الاسباب : عدم توفر المؤسسات على قاعات رياضية ، عدم توفر الأجهزة الخاصة بالجمباز ، نقص في ميزانية المؤسسة والتكاليف الباهظة لاقتناء أجهزة الجمباز ، وكذا نقص خبرة الأساتذة وعدم تلقي تكويننا تطبيقيا في رياضة الجمباز بالإضافة إلى صعوبة وخطورة الحركات الجمبازية وغيرها من الأسباب التي تقف حجر عثرة أمام السير الحسن لنشاط الجمباز في الطور الثانوي .

ورغم كل هذا لاحظنا إنعدام كلي وشبه تام لممارسة نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا راجع في كثير من الأسباب نذكر منها (عدم توفر قاعة رياضية خاصة بالجمباز، عدم توفر الأجهزة المخصصة لرياضة الجمباز، نقصان في ميزانية المؤسسة).

وفي ظل إنعدام ممارسة نشاط الجمباز ظهرت دراستنا لأسباب عدم تدريب نشاط الجمباز في المؤسسات التربوية، وهذا ما سنتناوله في موضوع بحثنا هذا والمتمثل في أسباب عزوف أساتذة التربية البدنية والرياضية عن ممارسة نشاط الجمباز في الطور الثانوي.

ومن خلال بحثنا نحاول مدى تأثير نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية ، وقد قمنا بتقسيم البحث إلى:

1. الإطار العام للدراسة والذي تضمن على إشكالية الدراسة والفروض الموضوعية ، أهمية و أهداف الدراسة، مصطلحات الدراسة وكذا الصعوبات التي اعترضتنا أثناء القيام بهذا البحث .

2. الجانب النظري والذي احتوى على ثلاثة فصول هما :

- الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط
- الفصل الثاني: الجمباز
- الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية

3. الجانب التطبيقي ويحتوي على فصلان:

- الفصل الأول : الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية
- الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- وخاتمة

أما قائمة المصادر والمراجع تعرضنا لصعوبات في المراجع المترجمة.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

(1) الإشكالية :

تميزت رياضة الجمباز بأهمية كبيرة في برامج التربية البدنية و الرياضية لأنها تساعد على إشباع حاجات الطفل المباشرة كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنية مثل جمباز الألعاب الذي يهدف إلى التطور بالطفل من مرحلة لأخرى ، اضافة إلى تعويد الأطفال العادات الصحية السليمة التي تساعد في النمو الشامل التمرن، وجمباز الأجهزة و البطولات لمن يرغب في أداء مهارات ذات مستوى عال، إضافة إلى ذلك إن رياضة الجمباز مثلها مثل أي نشاط فردي حيث أنها تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل

و في الوطن العربي الكبير لا تزال هذه الرياضة دون مستوى الطموح في التنافس الرياضي الدولي بسبب الاحتياجات و المطالب المتعددة و التي غالبا ما تحول دون تحقيق هذا الطموح ، إلا أن المستويات العربية في هذه الرياضة تبشر بالأمل مستقبلا و على المستوى الدولي و باعتبار أن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها التحريبي هو تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني أختيرت بهدف تحقيق هذه الاغراض للبلوغ التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب النفسية و الحركية و الاجتماعية لما تساعد على الارتقاء بمستوى معرفي و ثقافي بأخلاق النشاط الرياضي الممارس ، لذا تم إدراجها في جميع أطوار التعليم و في المؤسسات التربوية والشبه الاكاديمية وخاصة في الطور الثانوي . ومن الملاحظ أن رياضة الجمباز و التي تعتبر من الرياضات القاعدية لا تحتل مكانة هامة في البرامج و المناهج الدراسية سواء من الناحية النظرية البحتة أو سواء من الناحية العلمية التطبيقية في هذه المرحلة.

باعتبارها مرحلة اساسية في تكوين الافراد الناشئين تنمية سليمة و تطوير مستوياتهم .

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الاساسية فهي تسهم في إعداد الممارسين لها و التي لا يمكن الاستغناء عنها ، فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية و العقلية و التربوية و التعليمية و كذلك إظهار و تطوير الخصاص و السمات الشخصية كالشجاعة و اتخاذ القرارات و حب العمل الجماعي و التعاوني ، وعلى ما تقدم كان الدافع الذي دفعنا بهذه الدراسة بهدف التعرف على المعوقات التي تحولب دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي ، وعليه كان محتوى إشكالية الدراسة كالتالي: ماهي معوقات ممارسة نشاط الجمباز في الوسط

المدرسي؟

(2) الفرضيات :

➤ الفرضية العامة :

يعد نقص الإمكانيات و الوسائل و نقص التكوين الأكاديمي أحد المعوقات التي تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي .

➤ الفرضيات الفرعية :

- يوجد هناك معوقات مادية تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي .
- يوجد هناك معوقات تكوينية أكاديمية لأساتذة التربية و الرياضة تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي

(3) أهداف الدراسة

تعتبر أهداف الدراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق قدر المستطاع و حدود إمكانيات الباحث من خلال إنها توضع قبل التوصل للحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح العلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث و يمكن تلخيصها في ما يلي :

- الكشف على دور و مساهمة التجهيزات و الوسائل الرياضية لممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي وخاصة الطور الثانوي .
- الاطلاع و معرفة المعوقات التي تحول دون ممارسة رياضة الجمباز في الوسط المدرسي .
- تقديم و إعطاء بعض الحلول للمشاكل و العراقيل التي تعيق ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي .

(4) أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونها :

- قد تفيد في تحديد و تشخيص الأسباب و الصعوبات التي تواجه و تمنع أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي من تدريس نشاط الجمباز .
- قد تعين أساتذة التربية البدنية الرياضية في توجيه أنظارتهم إلى كيفية تذليل و تجاوز الأسباب و الصعوبات التي قد تواجههم عند تدريس نشاط الجمباز بشكل عام و الجانب العملي بشكل خاص في الطور الثانوي .
- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه أنظار المسؤولين و الخبراء لتعديل و تطوير منهج الجمباز في الطور الثانوي بما يتناسب مع حقيقة المرحلة دون إغفال ما توصل إليه علم الجمباز الحديث .

- قد تساعد هذه الدراسة في تقييم نشاط الجمباز في الثانويات ومدى ملائمتها لمستويات التلاميذ فكلما كانت ملائمة للتلاميذ أكثر كلما كان تحقيق النتائج المرجوة أكبر .
- قد تمكن هذه الدراسة الباحثين الاستفادة من أدوات هذه الدراسة في دراسات أخرى مشابهة .

(5) مصطلحات الدراسة

- **المعوقات** : هي تلك الصعوبات والعراقيل التي تضعف أو تحد من الوصول إلى الأهداف المأمولة. و هي تلك العوامل التي تقلل من المشاركة الإيجابية في أنشطة التربية البدنية والرياضية.
- **الجمباز** : هو أحد أنواع الألعاب الرياضية الفردية التي تتسم بالجمال و المخاطرة وهو النشاط البدني الرياضي المبرمج على تلاميذ الطور الثانوي ضمن المنهاج الدراسي والذي يتطلب إعدادا بدنيا ومهاريا عاليا حتى يستطيع الفرد ممارستها بهدف التنمية الشاملة .
- **الوسط المدرسي** : يقصد بالوسط المدرسي الوسط الذي يتعلم فيه التلاميذ الأنشطة البدنية الرياضية (الجمباز) في الطور الثانوي (الثانويات) .

(6) الصعوبات

- نقص الدراسات التي تناولت موضوع المعوقات التي تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي طور الثانوي .
- قلة و غياب الثقافة و الوعي الفكري في المجال الرياضي مما أدى إلى صعوبة البحث.

الجانب النظري

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعدده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

وها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالتربية والتربية البدنية والرياضية وكذلك بتاريخها، وأهدافها، وأهميتها وتكاملتها مع بعض المواد.

1- تعريف التربية:

أ - لغة:

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد. وفي التنزيل الحكيم "وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت" أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات، وتقول ربّي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضا: "قال ألم نربك فينا وليداً ولبثت فينا من عمرك سنين". "قل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً". و ورد في "الصالح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التثقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.¹

ب- اصطلاحاً:

التربية اصطلاحاً تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نمواً متكاملًا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية.²

ويرى "جون ملتون" أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحاً لأداء لأي عمل، عاماً كان أو خاصاً، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب".

وعند "هربرت سبنسر" التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

أما بالنسبة "لجولز سيمون" فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلاً آخرًا، ويكون القلب قلباً آخرًا.³

2- مبادئ التربية عند جون ديوي:

إن مبدأ النفعية البرجماتية وطريقة المشروع هما أساس التعليم المتميز بالعمل يجب أن يوضع الطفل في موقف تسمح له بالتفكير والبرهنة من أجل الوصول بجهده الخاص إلى التعلم:

¹ محمد منير مرسى، "أصول التربية"، المطبعة النموذجية للأوفس سنة 1994، ص 17.

² رابح تركي، "أصول التربية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 18.

³ محمد عطية الأبرشي، "روح التربية والتعليم"، دار الفكر العربي، 1993، ص 09.

- أن يكون التلميذ موجودا في وضعية حقيقية للتجربة ويكون في نشاط مستمر.
 - يظهر المشكل الحقيقي ليكون حافزا للتفكير.
 - يكون التلميذ معلوماً ويقوم بملاحظات ضرورية لإيجاد حلول.
 - تظهر للتلميذ حلول مؤقتة ويكون مسؤولاً على الإعداد المنظم لها.
 - تعطى له إمكانيات وفرص لتدعيم أفكاره وتطبيقها من أجل تحديد أثرها واكتشاف مدى صلاحيتها بنفسه.
- ومبادئها تتمثل في:

- تربية عملية النمو.
 - يرتكز النشاط المدرسي على نمو الطفل.
 - عدم فصل المدرسة عن المجتمع.
- فطريقة المشروع إذا كانت مطبقة بروح نفعية تكون النتيجة إيجابية لأنها تستدعي مزج النشاط العقلي بالنشاط الجسمي في وسط تسمح العلاقات الاجتماعية بتحقيق نمو التلميذ ليصبح بذلك مواطناً بإمكانه أن يعيش في وسط ديمقراطي.¹

3- أهمية التربية:

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقي الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس سليمة، بل كانت التربية سبباً رئيسياً في تنمية الشعوب والمجتمعات إقتصادياً وإجتماعياً وسياسياً وثقافياً وعسكرياً، فالإسلام على سبيل المثال لم ينتشر بقوة السيف، وإنما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، وفي هذا المعنى يقول الفيلسوف الفرنسي الكبير فولتير في كتابه **(الأخلاق)** "وليس بصحيح ما يدعى من أن الإسلام استولى قهراً بالسيف على أكثر من نصف الكرة الأرضية، بل كان سبب انتشاره رغبة الناس فيه، بعد أن أقنع عقولهم، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لبث الدعوة، هو اتصافهم بالقيم العالية إذ لا يخفي ولوع المغلوب بتقليد الغالب".

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب أخرى

كثيرة منها:

¹ وثيقة تربوية، دراسة استطلاعية حول إصلاح المنظومة التربوية، 2005، ص 02.

- أنها عامل هام في التنمية الاقتصادية.
- أنها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- أنها عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- أنها أساس التماسك الاجتماعي.
- أنها عامل هام في إحداث التغيير الاجتماعي.
- أنها أصبحت إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- أنها ضرورة لبناء الدولة العصرية.¹

4- بعض القواعد الهامة في التربية:

- يتعلم الطفل عن طريق النشاط النابع من قوى الميول الغريزي فعلى المدرسين أن يفسحوا للأطفال مجالاً يتفق مع الميول.

- مواجهة الأطفال بالمشاكل المعقدة الغامضة الجذابة للقيام بجلها، و تحليلها وهذا يوجب على المدرسين أن يعملوا على إيقاظ ثني العناصر والمواهب الكامنة في الأطفال، كما يوجب عليهم أن يعملوا على مساعدتهم لاكتشاف العناصر بأنفسهم.

- اعتماد طرق التربية والتعليم على الصفات العقلية لكل فرد، وهذه الصفات تختلف قلة وكثرة بين الأفراد كما تتفاوت بين كل فرد وآخر، وهذا ما يملي علينا تقسيم الفصل الواحد إلى وحدات متجانسة من حيث طبيعة أجسامهم وحظهم في الذكاء وميولهم وأمزجتهم بحيث يمكن تزويد كل فرد بما يلائمه.

- العمل على تنمية قوى الأطفال إلى أقصى حد في ظل جو اجتماعي تساير فيه طرق التدريس هذه الصفة الاجتماعية.²

5- أهمية دراسة تاريخ التربية والرياضة:

- استخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل.

¹ أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزاريطة، القاهرة، 1999، ص 19.

² صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ط. 12، ج. 2، دار المعارف، القاهرة، 1993، ص 37.

- استقراء تأثير المتغيرات والنظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية وذلك لتوجيه النظام نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
- دراسة تاريخ الرياضة والألعاب والتربية البدنية كمحركات لتقدير حجم واتجاه التقدم في التربية البدنية المعاصرة.
- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها على الرياضة والتربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.
- تكوين اتجاهات مهنية قوية نحو التربية البدنية لدى طلاب التربية البدنية بالتعرف على إسهامات النظام في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.
- تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة منطقتنا العربية التي تفتقر إلى هذه النوعية من البحوث.¹

6- تاريخ التربية البدنية والرياضية:

يهتم هذا المبحث بدراسة تاريخ الأنشطة الحركية والبدنية للإنسان وخاصة الأطر والأشكال الاجتماعية لها، كالرياضة والتدريب البدني، والترويح الرياضي، والألعاب... الخ.

وتسجيل الأحداث والوقائع وتفسيرها في ضوء المتغيرات المختلفة التي من شأنها التأثير في الأحداث، كالسياسة والثقافة والعقيدة الدينية، والظروف الأمنية والعسكرية... الخ. وخاصة تلك التي واكبت هذه الوقائع والأحداث، بهدف استخلاص رؤية فكرية تساعدنا في التعرف على أخطاء الماضي فنتجنبها، والتعرف على المآثر السابقة فنستفيد منها.

واستقراء أحداث ووقائع تاريخ التربية البدنية والرياضية في ضوء المتغيرات والنظم والأفكار المختلفة التي مرت عليها، تعد معينا لا ينصب من الخبرات والتجارب التي من شأنها توجيه ثقة نظام التربية البدنية والرياضية حاليا ومستقبلا.

وتعتمد دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية على التقسيم التاريخي العام والشائع والذي ينقسم إلى (التاريخ القديم، تاريخ وسيط، تاريخ حديث، تاريخ معاصر). إلا أن المعالجة التاريخية لنظام التربية البدنية يجب أن توضح الفارق بين ما هو متصل بالرياضة كنظام ثقافي اجتماعي، وبين التربية البدنية بمعطياتها التربوية وتطبيقاتها البيداغوجية

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط. 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 195.

(التعليمية)، كما يجب التفريق بين البحث التاريخي والبحث الأنثروبولوجيا ويعتقد جرير **Gerber 1974**، أن تاريخ الرياضة ليس مجرد سرد للأحداث التي يجب أن تقود للظروف الراهنة للرياضة. وهذا المبحث يطرح تساؤلات جوهرية مثل:

- من هم الفاعلون الذين اشتركوا في هذه الوقائع أو الاهتمامات؟
 - ماذا فعل هؤلاء على وجه الدقة؟
 - متى وقعت تصرفات الأفراد أو برزت هذه الاهتمامات؟
 - كيف أثرت تصرفات الأفراد المعنيين في مجريات الحدث؟
 - لماذا تصرف الأفراد المعنيون على النحو الذي حدث؟ وماذا كانت دوافعهم؟¹
- وهناك اتجاه بحثي في التاريخ يتناول ما يعرف بالسير والتراجم، حيث يؤرخ لأحد أعلام الرياضة أو أحد رواد الحركة العلمية أو الفكرية أو المهنية في التربية البدنية، وهو اتجاه أخذ في التنامي، فضلا عن أن بعض الرواد قد يكتب سيرته الذاتية ويؤرخ لعصره فيما يعرف بالتراجم والسيرة الذاتية، وقد يلجأ الباحثون إلى تحقيق المخطوطات
- Maniscri p+، وهي مؤلفات مخطوطة مكتوبة بخط اليد كتبت قبل ظهور المطابع، وذلك لإلقاء الضوء عليها أو التعليق والتحليل والدراسة.²

7- مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمطلوبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفا جديدا لأن

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية: المهنة والإعداد المهني - النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، 2002، ص409.

² أمين أنور الخولي، مرجع سابق، 2002، ص409.

مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشدا يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلا معيناً، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملقن إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصاً على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة.¹

8- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية:

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربوية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية البدنية أهدافاً عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

1- تنمية المهارات النافعة للحياة.

2- تنمية الكفاية العقلية والذهنية.

3- النمو الاجتماعي.

4- الترويح وشغل أوقات الفراغ.

5- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

6- تنمية صفة القيادة الصالحة بين المواطنين.

7- إتاحة الفرصة للناخبين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.

- تشارك التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ وترقيته إلى الميدان الثقافي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتعيد إلى الجسم قيمته المعنوية والحركية في العلاقة مع المحيط الفيزيائي والاجتماعي وتعطي للطفل الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية المحضة وبصفتها مادة تعليمية، فإنها تستمد تعليم النشاط البدني والرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلاله:

- تنمية كل الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة.

- تعليم التلميذ تحصيل المساعي والجهود لاختيار وتحريك طاقته بفاعلية لبناء مهارات حركية.

¹ وزارة التربية الوطنية، من قضايا التربية، التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997، ص 04.

- تهيئ الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل.

- تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص.¹

ووقوفاً عند تحقيق هذه الأهداف فالتربية البدنية تسعى لبناء نظام قيم منفتحة، فهي تمثل عنصراً أساسياً في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية بتبيينها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك، والنشاط وتجاوز الذات وتقوي بصفة عامة الصحة.

كما تسمح بتحصيل المهارات في وضعيات صحية وبالتالي فهي تعلم الثقة في النفس لأنها تجر على العمل الجماعي في عدة نشاطات، وتوفر شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن.

والمجالات الثلاثة التي تتمحور حولها الأهداف هي:

- المجال الوجداني الاجتماعي.

- المجال المعرفي.

- المجال النفسي الحركي.²

9- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فنجد مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى ديوي Dewey، أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرئية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

¹ وزارة التربية الوطنية، الملف 08، مرجع سابق، ص 05.

² أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 30.

ويرى المفكر فند رواج **Vander waoig** إلى أن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات (المظلية) في الوضع التربوي.¹

ونجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرها في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين.

أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية هو:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفية، والاتجاهات.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محركات، وموجهات للبرامج والأنشطة.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.²

10- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:³

أ/ الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير الجهود وتوزيعه.

¹ المركز الوطني للوثائق التربوية، مرجع سابق، ص 05.

² أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 30.

³ وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد، مارس 2006، ص 03.

- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

ب/ الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

ج/ الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

11- أهداف التربية البدنية والرياضية حسب دودلي سارجنت:

لقد استطاع دودلي سارجنت **Dudley Sargent** في عام 1879 أن يعبر عن أهداف التربية البدنية والرياضية المتمثلة في:¹

أ/ من الناحية الصحية:

- تقدير التناسق الطبيعي في جسم الإنسان.
- التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها.
- دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل: التمرين، التغذية، النوم، الاستحمام، الملابس، التهوية.

ب/ من الناحية التربوية:

- عرض القدرات العقلية والجسمية، وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية، كالسباحة، الانزلاق، القولف... الخ.

ج/ من الناحية الترويحية:

- تجديد القوى الحيوية التي يمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية بنشاط، تأدية واجباته بسهولة.

د/ من الناحية العلاجية:

- استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجسمية.

12- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قدم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية/ المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً متنسقاً ومتكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر

¹ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص105.

ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم¹ هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائياً وتاريخياً.

ولعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبو الفلسفة سقراط **Socrate** الذي قال: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي".

كما يعتقد المفكر ريد **Red** أن التربية البدنية تمدنا تهندياً للإرادة، ويقول: "إنه لا بأس على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".

كما رأى **بيير دي كوبرتان Pierre De Coubertin** أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضاً أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعاً خاصاً في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن: "التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".

ويرى عالم اجتماع الرياضة الروسي **نوفيكوف Novikov** أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة.
- مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط.
- مضاعفة طاقة العمل والإنتاج.
- مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.

وكذلك كتب **محمد علي حافظ-نائب وزير التربية والتعليم المصري- وأبو (التربية الرياضية) المصرية**، كتب عن أهمية النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة، وبنظمه وقواعده السليمة، وبألوانه وأنواعه المتعددة. ميداناً مهماً من ميادين التربية، وعنصر قويا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته، وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.²

¹ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 41، 105.

² أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 41، 48.

13- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

للتربية البدنية والرياضية دور وأهمية فعالة في المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة ولو تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة لوجدنا أن التربية البدنية والرياضية لها عدة أهداف وأغراض في جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الخلقية، الاجتماعية، وفيما يلي تبرز أهم الأهداف:

أ/ الأغراض الجسمية:

- تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ عليها.
- تنمية المهارة البدنية التي تعين الفرد في المجتمع.
- ممارسة العادات الصحية السليمة.
- إقامة الفرص للطلاب الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة.

ب/ الأغراض العقلية:

- تنمية كامل حواس الإنسان.
- تنمية القدرة على دقة التفكير.
- التنمية الثقافية.

ج/ الأغراض الخلقية:

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية التي يصبو إليها الفرد.
- تنمية صفات القيادة السليمة.

د/ الأغراض الاجتماعية:

- تهيئة الجو الملائم للطلاب حتى يتم التعاون بينهم وبين الآخرين وإنكار الأنانية والذات.
- الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للطلاب من خلال الأنشطة الرياضية الموجهة التي تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته.¹

¹ أمين أنور الخولي وآخرون، التربية المدرسية (دليل معلم الفصل والطالب التربية العملية)، ط.4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص30.

14- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية:

أ/ الأهداف العامة:

- تساهم في التربية الشاملة بفضل نشاطاتها البدنية والرياضية المختلفة.
- تساعد التلميذ على مواجهة المواقف العديدة بداخل وخارج المدرسة.
- تسهل في مساندة النمو الطبيعي للتلميذ من حيث الانسجام والتكامل والتوازن.
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية والفكرية.
- تعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية والأمن.
- تساعد على الاندماج الاجتماعي بفضل المشاركة والمساهمة ضمن الجماعة.

ب/ الأهداف الخاصة:

- تساهم في تنمية القدرات الوظيفية والحركية بفضل نشاطاتها المقترحة.
- تعلم بالتلميذ ثقافة الاتصال، ثقافة التعامل، ثقافة التعايش، حرية التعبير، ثقافة التعاون والتآزر... الخ.
- توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لطموحاته وكذا تطوير قدراته وإمكانياته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه.

ج/ الأهداف التعليمية:

- تمكن من توظيف المكتسبات وتطويرها بفضل الممارسة النشيطة.
- تساعد على لعب الأدوار اجتماعية مفادها المساهمة في تنظيم وتسيير العمل لإنجاز المشاريع الفردية والجماعية.¹
- تساهم على تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستعمل.
- تساهم في تنمية قدرات التنفيذ (السلوك الحركي) وكذا قدرات الإدراك.
- تعطي فرصة التعليم بواسطة الجهد البدني والتعبير الحركي والفكري.
- تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف وأوساط العمل.

¹ اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2004، ص 86.

15- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد:

للتربية البدنية والرياضية دور قيادي فيما يعرف بتكاملية المواد التعليمية، وهذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم وبناء للذات والمجهودات المبذولة أثناء الممارسة.

كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلولها ميدانيا.

أ/ التربية البدنية والرياضية واللغات:

- الحوار الحركي والشفوي مع المعلم والزملاء أثناء الممارسة يدفع بالمتعلم بالوقوف على مدلول المفاهيم ومعانيها وما يتصل بها.

- التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ومنه الكتابي.

- التركيز على الموقف والبحث على حلول صائبة له يولد القدرة على الوقوف عند الفكرة وتحليلها وإبراز مغزاها.

ب/ التربية البدنية والرياضية وعلوم الطبيعة والحياة:

- إظهار العلاقة بين معرفة الجسم من حيث الأجهزة الحيوية ومدى تأثير الجهود البدني عليها.

- معرفة الإعاقات البدنية والإسعافات الأولية عند الحادث.

- النظافة كعامل من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض.

ج/ التربية البدنية والرياضية والرياضيات:

- ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت، المسافات والسرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية.

- المساحات والأحجام ومدى أهميتها في الحياة اليومية.

- المسارات والاتجاهات.

- منطق التوقع والاحتمالات.

- الإحصاء .

- مفهوم الانتماء¹

¹ وزارة التربية الوطنية، مديرية التعليم الثانوي العام، المناهج والوثائق المرافق لمادة التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، مارس 2005، ص08.

د/ التربية البدنية والرياضية والفيزياء:

- ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية (كقوانين الدفع والقوة والأثقال والجاذبية...).
- علاقة الحركة بالطاقة والجاذبية والاحتكاك.

هـ/ التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية:

- مفهوم التعاون والتآزر.
- مفهوم المسؤولية وتحملها.
- مفهوم التسيير والتنظيم.
- مفهوم الاستقلالية والمواطنة.¹

16- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، لهذا نجد أنها أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية ولكل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، روض الأطفال)، وذلك لأن الممارسة تساهم في رفع من الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحين يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يياشر لون من ألوان النشاط البدني والتي تساعد على تقوية جسمه سلامته، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية تجعل حياة الفرد أكثر رغداً أو بالعكس فقد تكون من النوع الهام.

وللتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك الجزء الحيوي من التربية.²

¹ وزارة التربية الوطنية، مرجع سابق، مارس 2005، ص08

² مصداق فاروق، بن بعزيز عبد الرحمان، يوسف سفيان، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس "مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام البكالوريا الرياضية الجديدة" جوان 2005، الجزائر، ص06.

خلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك تكاملتها مع بعض المواد، وكذا علاقتها بالتربية العامة .

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة 1

تمهيد:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي يمارسها كل الرياضيين في مختلف الرياضات إذ يعتبرونها جزءاً أساسياً من التحضير، لما تتميز به من مستوى عالي في الأداء الذهني و المهاري الحركي ولأنها تهتم بجميع جوانب اللياقة البدنية، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء لمحة عن ماهية وفوائد الجمباز ثم القيم التربوية له، وبعدها تاريخ الجمباز وتطوره وأجهزته، ثم تطرقنا إلى الاتحاد الدولي للجمباز وأنواع الجمباز، وفي الأخير لمحة عن تصنيف حركات الجمباز وإجراءات الأمن والسلامة في الجمباز.

1- ماهية الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات القديمة والتي ترجع إلى العصر اليوناني، حيث أطلق مصطلح الجمباز آنذاك على التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عاري، فقد أشتق هذا المصطلح من كلمة *gymnes* والتي تعني عاري وهي أيضا مشتقة من كلمة *gymnastio* والتي تعني الفن العاري، بعد مرور السنين جاء جوتس موتس في العصر الحديث وأستبدل هذه الكلمة *gymnes* بكلمة ألمانية *turnen* والتي تعني الجمباز.

-أما في مصر فقد أصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد.¹

إلا أن الجمباز أكثر شمولاً من هذا التعريف نظراً لما شهدته هذه الرياضة من تطور، حيث أصبحت رياضة قائمة بذاتها تمارس وتنظم على شكل بطولات دولية وأولمبية عالمياً، بالإضافة إلى أدواتها وأجهزتها المتنوعة وكذلك أنشطتها المتعددة.

وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد²

ويعتبر الجمباز واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعة على أسس

تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدي بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في المراحل السنية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح.

¹ - محمد إبراهيم شحاتة وآخرون: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، مصر، 2002. ص 11-12

² - المرجع نفسه، ص 13.

2- فوائد الجمباز:

تحتل رياضة الجمباز مكانة هامة على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة نظرا لاحتوائها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه وبالتالي يعمل الفرد على محاولة فرض نفسه وتأكيد ذاته وذلك لما تتضمنه رياضة الجمباز من إختبارات للقدرات الذاتية ولهذا لرياضة الجمباز مجموعة من الفوائد من مختلف الجوانب فهي تؤثر على الجانب البدني من خلال تأثيرها الفعال على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية المركبة والمهارات الحركية الأساسية كالوثب بالإضافة إلى التأثير على المجموعة العضلية بصفة عامة .

كما أن ممارسة رياضة الجمباز تعمل على تنمية الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة والتفكير السريع في بعض الحركات .

بالإضافة إلى الجانب البدني والعقلي رياضة الجمباز لها تأثير فعال على كفاءة وحيوية أجهزة الجسم.

ولقد أمكن عن طريق أبحاث عدة استخلاص بعض أغراض خاصة بمجال رياضة الجمباز وهي :¹

أ- التنمية البدنية : وتتمثل فيما يلي:

- تقوية العضلات والأوتار والأربطة .

- زيادة قدرة الوظائف الداخلية كالتنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي .

- تنمية التوافق العضلي العصبي .

- تنمية القدرة الحركية والمهارية .

¹ - هشام صبحي حسن ، مبادئ الجمباز الحديث ، عوض دهب ، 2003-ص5

ب- التنمية العقلية: وتتضمن ما يلي:

- تنمية القدرة على التفكير والابتكار.

- تحسين القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل .

- زيادة المعارف والمعلومات .

إدراك الصفات القيِّمة للثقافة البدنية والرياضية .

ج- التنمية الصحية: وتتضمن مايلي:

- اكساب معلومات عن القواعد الصحية الضرورية .

- ضمان عادات يومية كالنظام والنظافة .

د- التنمية الاجتماعية: وتتمثل فيما يلي :

- تنمية الإحساس بالمسؤولية .

- تنمية القدرة على التفكير الجماعي .

- تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس .

تعمية الاحساس بالرضا عند الأداء الجيِّد .

- تنمية القدرة على اتِّخاذ القرارات.

هـ- تنمية الاحساس بالجمال: وذلك من خلال :

- تنمية القدرة على التأثر بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرس واللاعب .

- تنمية وزيادة الاحساس بالجمال عند أداء الحركات الجماعية .

- تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية .

- تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة .

3- القيم التربوية للجمباز:

-الجمباز من الأنشطة التي تعطي الفرد الفرصة لتعلم التحكم والسيطرة على مختلف أجزاء جسمه على الأرض أو في الهواء وذلك من خلال:¹

- ✓ -الثقة بالنفس أثناء الطيران.
- ✓ زيادة نسبة الاتزان والسيطرة والتحكم في الجسم في الهواء .
- ✓ إزالة عامل الخوف عند ترك القدمين للأرض أو أثناء الطيران في الهواء
- يسهم الجمباز إسهاماً فعالاً في خلق الاحساس بالجمال لدى ممارسيه وذلك من حيث :

- ✓ تعلم حركات جميلة ومتناسقة
- ✓ تناسق وانسيابية جسم اللاعب
- ✓ توافق الموسيقى مع الحركات الانسيابية أثناء الأداء الحركي
- تعتبر المقدرة على الابتكار فرصة غير محدودة في رياضة الجمباز

4-يعمل الجمباز على تحسين كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية والعضلية

5- تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة كالسرعة والتوافق والمرونة

6- ينمي الجمباز القدرة على التفكير حيث أنه هناك علاقة بالعمل العقلي والجسماني

7- يساهم الجمباز في تحسين القوام حيث تتناسب مع مختلف المراحل السنية

8-يساعد الجمباز على تنمية بعض الصفات الخلقية كالشجاعة والعزيمة والنظام .

4-تاريخ الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز قديمة جداً مثلها مثل الرياضات الأخرى التي مارسها الإنسان البدائي دون أن يشعر أنه يمارس هذه الأنواع من الرياضات ،فكان البحث عن الطعام والرغبة في الحماية من الأعداء من الدوافع الأساسية التي جعلته يقدم على التعلق والتسلق والقفز والجري لمسافات بعيدة من أجل أن يعيش وسط هذه الظروف البيئية الصعبة

¹ - هشام صبحي حسن ،مبادئ الجمباز الحديث ،عوض دهب ،2003-ص5

فكان لابد من استخدام جسمه حيث كان يصيب ويخطئ حتى اكتسب مهارات تمكنه من العيش، وعليه فطبيعة الحياة كانت تتماشى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم جِمَاز الموانع، أي حياة الإنسان البدائي كانت في حد ذاتها جِمَاز شاء أم أبى .

كما أن الإنسان البدائي كان يخاف على أبنائه من قسوة الطبيعة وظروف العيش فيها، فكان لايزج بهم مباشرة إلى البيئة، بل كان يعوِّدهم ويُمَرِّهم على اجتياز مختلف الصعاب ويساعدهم في اجتياز مختلف العقبات وهو ما يطلق عليه اليوم جِمَاز الألعاب.

وعليه فإن الجِمَاز قديماً كان طريقاً لحياة الرجل البدائي، أما اليوم فأصبح ضرورة لقضاء وقت الفراغ واكتساب الصحة وكذا التنمية الشاملة بصفة عامة ويرى البعض أن الصينيين أول من مارس بعض المهارات الشبيهة برياضة الجِمَاز، إلا أنه من الأرجح أن المصريين القدماء تركوا لنا البديل القوي منذ ما يقارب 3000 سنة ق.م أو يزيد؛ بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدحرجة.¹

5- تطور الجِمَاز في العالم:

تعتبر مصر القديمة من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجِمَاز وكان ذلك بحوالي 3000 سنة ق.م، حيث وجدت آثاراً تبين رسومات ونقوش لحركات تمثل بعض مهارات الجِمَاز المعروفة في الوقت الحالي كالوقوف على الرأس والدحرجة الأمامية.

كما يدل التاريخ على أن حضارة الصين هي الأخرى عرفت الجِمَاز وذلك قبل 2600 عام ق.م، وعند ظهور حضارة الإغريق لقي الجِمَاز بعض العناية وكان يسمى الفن العاري، وأصبح يندرج ضمن أنشطة التدريب ليظهر بعد ذلك الرومانيون الذين اهتموا بتعديل برامج التدريب البدني، وكانوا أول من استخدم الحصان الخشبي الذي يشبه الحصان الحقيقي وذلك بغرض التدريب على الفروسية.

إلا أنه في عصرنا الحالي تغيرت أغراض ممارسة الجِمَاز حيث أصبحت ممارستها لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل شملت حتى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي أي أنها تعمل على التنمية الشاملة والمثلى للإنسان.

¹ - هشام صبحي حسن: مرجع سابق، ص10

ففي أوروبا ظهر الجمباز على يد يوهان ياسدو الألماني ، فكانت مبادرته بداية جديدة لاستمرار رياضة الجمباز ، حيث كان يمارس خارج الصالات أي في الخلاء ، إلا أن الفضل في تقدم مستوى الجمباز إلى البحوث العلمية المستمرة من قبل الاتحاد السوفياتي وذلك منذ قيام أول بطولة بموسكو عام 1885م ثم عام 1903م ومنذ ذلك صنعت الأجهزة وأنشئت القاعات وفتحت معاهد التربية لإعداد مدرس الجمباز¹.

5-1- تطور الأجهزة:

بالنسبة للحركات الأرضية يعتبر المصريون أول من مارسها سواء بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بحركات مختلفة. أما بالنسبة للأجهزة فقد ابتكر الرومانيون أول جهاز والذي تمثل في حصان القفز ثم تطور بعد ذلك إلى أن أصبح بمقاييسه وشكله الجديد اليوم.

وأما باقي الأجهزة فيعود الفضل للألمانيين في ابتكارها ، حيث ابتكروا العقلة والمتوازيين من جذوع وسيقان الأشجار ، ثم طوروها مع بداية البطولات المختلفة .

كما أن الإيطاليون دور في ابتكار أجهزة الجمباز والذي تمثل في جهاز الحلق والذي كان عبارة عن مثلث وتؤدي عليه مهارات بأرجحة الحلق وقد تطوّر هذا الجهاز وأصبح ذو حلقات مستديرة .

أما الحصان الخشبي ففي بداية ابتكاره كان اللاعب يؤدي مهارات ثابتة عليه مثل القفز للوقوف على الذراعين وككل الأجهزة التي تطورت كذلك هذا الجهاز تمّ تطويره وأصبح يستعمل لأداء مهارات محددة عليه وأصبح يعرف بجهاز الحلق .

ونظرا لاهتمام الدول برياضة الجمباز والاشتراك في الدورات الأولمبية وخاصة الدورة الأولى والتي أقيمت بأثينا اليونانية فقد شهدت أجهزة الجمباز تطورا كبيرا خاصة الدول المبتكرة مثل ألمانيا والتي أصبحت تستعين بأسس ومقاييس لتطوير هذه الأجهزة وهو مساهم في أنجاز أجهزة بمواصفات دقيقة تتكيف وتناسب مع مختلف الأعمار والأحجام البشرية².

¹ - هشام صبحي حسن :مرجع سابق ،ص10.

² - هشام صبحي حسن :مرجع سابق ،ص10.

2-5-الاتحاد الدولي للجمباز:

تأسس الإتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن عن تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوربية فقد أسست عام 1832 أما اتحاد الجمباز السويسري فقد تأسس عام 1860 واتحاد الجمباز الألماني عام 1863 واتحاد الجمباز ألسلافي (جزء من يوغسلافيا) عام 1865 والبلجيكي عام 1867 واتحاد الجمباز البولوني ثم الهولندي عام 1868 ثمّ الفرنسي عام 1870

بعد عام 1881 تأسست على التوالي اتحادات الجمباز في كل من المجر عام 1885 وإيطاليا عام 1887 وبريطانيا عام 1888 وتشيكوسلوفاكيا عام 1889 وبلغاريا عام 1897 والنرويج عام 1898 ولوكسمبورغ والد نمارك عام 1899

بعد ذلك بدأت اتحادات الجمباز بالدول الأوربية تنظم إلى الإتحاد الأوربي ففي عام 1897 انضمت تشيكوسلوفاكيا وفي عام 1898 انضمت المجر وكندا انضمت من خارج الدول الأوربية عام 1899 ، ثم انضمت لوكسمبورغ عام 1900 ، وانضمت كل من رومانيا ويوغسلافيا عام 1907 ثم انضمت مصر عام 1910 ، وكانت أول دولة عربية وإفريقية وآسيوية ، وفي المؤتمر الحادي عشر عام 1921 وبحضور 16 عضو أصبح اسم الإتحاد الأوربي للجمباز بالإتحاد الدولي للجمباز ثم انضمت 1947 إيران وهي أول دولة آسيوية وفي عام 1948 انضمت كل من كولومبيا ، الأرجنتين ، كوبا ، وفي عام 1956 انضمت سوريا وفي عام 1959 انضمت تونس وفي عام 1960 انضمت المغرب وفي عام 1963 انضمت لبنان والجزائر والكويت ، وفي سنة 1968 انضمت ليبيا ، وفي عام 1975 انضمت العراق ، وفي عام 1981 انضمت السعودية والأردن .

6-أنواع الجمباز :

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن لأي شخص ممارستها مهما كان سنّه وقدرته وميوله وحجمه ، فباختلاف الفروقات الفردية بين الأفراد ، تختلف أنواع الجمباز وعلى العموم هناك أربعة أنواع هي:

6-1- جمباز الألعاب :

تبدأ برامج جمباز الألعاب في سن الطفولة من حوالي 3 سنوات إلى 6 سنوات ،حيث تتميز التمرينات بالسهولة والبساطة والتدرج إلى جانب استخدام الأجهزة البسيطة ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى:

-تعويد الأطفال على مختلف الأجهزة وذلك بصفة تدريجية .

-تعويد الطفل على العناية بجسمه وأوضاعه .

6-2-مميزات جمباز الألعاب¹:

✓إعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبّل رياضة الجمباز .

✓ تعويد الطفل على استخدام الأدوات والأجهزة المرتبطة برياضة الجمباز .

✓ إكساب الطفل قامة معتدلة وجسما سليما وعادات سليمة .

✓ بث روح المنافسة الشريفة .

✓ التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة .

✓ توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز .

7-أنواع جمباز الألعاب²:

مسابقات دون ان يلمس الطفل الأرض.

✓ مسابقات على الأجهزة .

✓ تصعيب التمرينات وإجراء مسابقات عليها .

جمباز الموانع:

أشتق اسم هذا النوع من الجمباز وهو الموانع انطلاقا من وجود جهاز على شكل مانع يحاول اللاعب بتفكيره في تخطئ ،حيث يتناسب هذا النوع من الجمباز مع مختلف المراحل السنوية سواء أطفال أو كبار كما أنه لا يرتبط بقواعد

¹ - هشام صبحي حسن :مرجع سابق ،ص70

² - عزيزة محمود سالم: مرجع سابق ،ص5

خاصة لممارسته بل يعتمد على تفكير اللاعب وقدرته على الابتكار وجرأته ،ويعتبر جمباز الموانع من أقوى أنواع الجمباز في إعداد وتشكيل الشباب وتدريبهم .

8-أهداف جمباز الموانع:¹

- ✓ تقوية أجزاء الجسم المختلفة .
- ✓ تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية .
- ✓ إكساب اللاعب الثقة بالنفس وبالجهاز والاطمئنان بالعمل عليه .
- ✓ يوسع مدارك وفهم اللاعب وينمي ويحسن ذكائه .
- ✓ يكسب الفرد بعض الصفات الاجتماعية كالتعاون ومحبة الغير مما يساهم في زيادة العلاقات والصدقات الاجتماعية نظرا لأن الفرد يمارس مع الجماعة .
- ✓ لا بد أن يمارسه الفرد لفترة طويلة حتى يستطيع أن يتعلم ويمارس جمباز الأجهزة .

مميزات جمباز الموانع:²

- تنمية الإحساس الحركي للناشئ .
- إكساب الناشئ الثقة و الاعتماد على النفس.
- تنمية الجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم .
- التمنية البدنية الشاملة للناشئ .
- اكتشاف كل ناشئ الطريقة التي تصلح له وبهذا يتعود على التفكير الذاتي والرغبة في اللعب .

جمباز الأجهزة :

جمباز الأجهزة هو الجمباز الذي يؤدي على الأجهزة القانونية ويكون نسبيا على خطته تتناسب مع مختلف المراحل النسبية ويعتبر هذا النوع من الجمباز أساسيا لإعداد البطولات وكذلك تحقيق مستوى عالي في تأدية الحركات المختلفة على الأجهزة .

¹ - نفس المرجع :ص6

² - محمد إبراهيم شحاتة ،أسس تعليم الجمباز ،مرجع سابق ص 72.

ويهدف هذا النوع إلى " التنمية المنتظمة المتدرجة و العمل على إعداد اللاعبين واللاعبين بتنمية مستوياتهم الانجازية التنفسية في كل الدرجات والمراحل النسبية"¹

مميزات جمباز الأجهزة: 2

التعود على ممارسة التمارين المختلفة .

1. العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .
2. تكوين الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة .
3. تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها.
4. تنمية الإحساس بالتوازن .
5. اكتساب الثقة والاعتماد على النفس .

جمباز البطولات :

ويطلق عليه كذلك جمباز الأجهزة للمستويات العالية حيث يهدف إلى إعداد الرياضي لأعلى المستويات مما يسمح له بالمشاركة في المنافسات الغالية و التنافس على الألقاب والميداليات ، حيث يتم في هذا النوع من الجمباز التغلب على درجات الصعوبة العالية جدا .

6-الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني :

تعتبر ممارسة رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظرا لتعدد ممارساتها وتعقد تركيبها وتطور أجهزتها مما استوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تنوع أجهزته المختلفة وذلك بهدف توفير وضمان الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب ،ولقد تعددت أنواع الأجهزة المساعدة واختلفت أشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي ،وتتمثل الأجهزة المساعدة في:

- ✓ أجهزة مساعدة لمجموعة المرححات.
- ✓ أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات.

¹ - هشام صبحي حسن:مرجع سابق ص26

² - محمد إبراهيم شحاتة :مرجع سابق ص 79

✓ أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات.

✓ أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع.

✓ أجهزة مساعدة للقوة والثبات.

أ- أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات:

- جهاز الارتداد - الأحرمة المعلقة - واقى الكتفين - شرائط رسغ اليدين - جهاز تعليم الدوائر الكبرى.

ب- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات:

- عش الغراب بأنواعه - حصان الحلق بأنواعه - حصان حلق مزود باللونجة.

ج- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات:

- مشاية الترومبلين - السلام بأنواعها - الترامبولين بأنواعه - باللونجة اليدوية.

هـ - أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع:

- سلم القفز - الغطاء الأسطواني لحصان القفز - الترومبلين بأنواعه - الوسائل الأسفنجية.

د- أجهزة مساعدة للقوة والثبات:

- جهاز معلق على عقل الحائط - جهاز الأمان المتعدد الاتجاهات - جهاز التحكم في الذراع الرافعة.

بالإضافة إلى الأجهزة السابقة توجد أجهزة أخرى تسمى الأجهزة المنخفضة وهي مشابهة للأجهزة القانونية وبنفس

المواصفات تسمح بإعطاء الثقة بالنفس، وكذلك عدم الخوف من السقوط، هذا بالإضافة إلى الحقل الأسفنجي التي

تجهز بها صالات التدريب من أجل توفير الأمان والسلامة لجميع أنواع السقوط.

7- تصنيف حركات الجمباز:

رغم تشابك حركات الجمباز وصعوبتها إلا أنه أمكن التوصل إلى تصنيف هذه الحركات إلى مجموعات، حيث تشمل

كل واحدة على مجموعة من الحركات المتشابهة مما يساعد على تنظيم هذه الحركات وكذا المعرفة السهلة والسريعة لكل

حركة، وفيما يلي مخطط لتصنيف حركات الجمباز:

8-الحركات الأرضية :

8-1-الأهمية التربوية للحركات الأرضية :

ممارسة رياضة الجمباز تكسب وتنمي اللاعبين كثيرا من القيم التربوية وذلك عن طريق تنمية النواحي النفسية والعقلية والشجاعة واليقظة والدقة، إلى جانب ذلك هناك العديد من القيم التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة الحركات الأرضية نذكر منها:

أ- ممارسة اللاعب للحركات الأرضية تعلمه التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه سواء على الأرض أو أثناء الأداء في الهواء وذلك من خلال:¹

ب- *إعطاء الثقة بالنفس أثناء الطيران.

*القدرة على حفظ التوازن والسيطرة في الجسم أثناء الأداء.

*إزالة الخوف عند الطيران في الهواء.

ت- تسهم ممارسة الحركات الأرضية في تنمية ملكة الإحساس بالجسم لدى الممارسين وذلك عن طريق أداء حركات في تناسق وانسيابية، وكذلك توافق الموسيقى مع الجملة المؤداة.

ث- تساعد ممارسة الحركات الأرضية

ج- في القدرة على الخلق والابتكار من خلال القيام بتنفيذ التكوينات المستطاعة من الحركات وكذلك تنمية قدرة الفرد على التوافق والاتزان والاستمرار في الأداء .

ح- تعمل الحركات الأرضية على تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية خاصة تنمية عضلات الرجلين والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.

8-2-طبيعة الأداء للحركات الأرضية:

◆ ينمي ويهيئ جهاز الحركات الأرضية فرصة الابتكار والتنوع أثناء الأداء.

◆ يتسم التمرين على جهاز الحركات الأرضية بأنه مشوق وملء بالحركات الأكروباتية ذات درجة عالية من الصعوبة والخطورة.

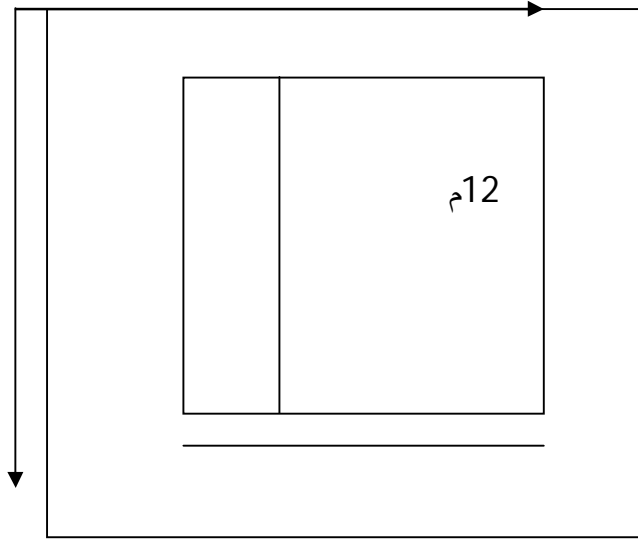
¹ - عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م، ص50.

- ◆ يساعد هذا الجهاز على إعداد اللاعبين على أجهزة الجمباز الأخرى حيث يتم تعلم معظم المهارات عليه وذلك لتوفير عامل الأمان وسهولة السند عليه
- ◆ تؤدي جملة الحركات الأرضية للبنات بالمصاحبة الموسيقية .
- ◆ يدخل في أداء الجملة الحركية بعض حركات الرقص الحديث والكلاسيكي في رتم إيقاعي مناسب مع ربط المهارات الحركية بعضها ببعض.
- ◆ عند أداء الجملة الحركية يجب استخدام كل المساحة المسموح بها قانونياً وكذلك استخدام كل الاتجاهات المختلفة للأرضي.
- ◆ يعتبر جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المحببة بالنسبة للاعبات حيث يعطي لياقة بدنية عالية لباقي أجهزة الجمباز الأخرى.
- ◆ يتميز اللاعب أثناء أداء الجملة الحركية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والتوافق العضلي العصبي والاستمرار.

3-8 منطقة الحركات الأرضية:¹

- تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته 12×12 م سواء بالنسبة للرجال أو السيدات، من الخشب المعشق ثم طبقة الأسفنج ثم سجادة لمساعدة اللاعبين على الارتداد.
- وفي بعض الأحيان تحدد المساحة السابقة بمربع آخر مساحته 14×14 م وهذا الفاصل يكون من جميع الجهات كمنطقة أمان.

¹ - نفس المرجع، ص53.



شكل رقم (01) منطقة الحركات الأرضية

8-4- مواصفات جهاز الحركات الأرضية:¹

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مساحته 144 متراً مربعاً مغطى بالسجاد ومن تحته لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز وامتصاص الهبوط.

كما يجب عمل الأرضية من الخشب المتقاطع الباركية وذلك لمميزات هذا النوع ومنها:

1. يعطي ارتداداً أفضل .

2. كاتم للصوت.

3. سهل التنظيف ولا يحدث انزلاق.

4. يحفظ الحرارة ولا يمتص الرطوبة.

5. يدوم لمدة طويلة ولا يتلف.

وهناك بعض الشروط التي يجب أن تراعى عند استعمال هذا النوع من الخشب:

* تكون مساحة القطعة الواحدة من 10-12 سم وسمكها 3 سم.

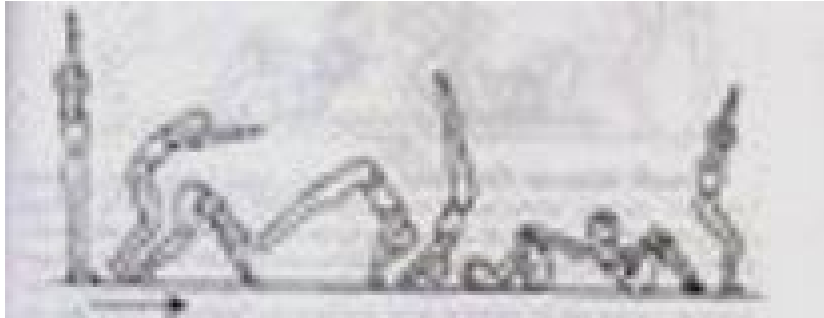
* أن تكون مسامية ليدخلها الهواء ولا يحدث بها تشقق.

¹ - نفس المرجع، ص 53.

8-5- أهمية الحركات الأرضية:

- ✓ تعتبر الحركات الأرضية هي المدخل التعليمي التربوي لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات .
- ✓ تحتوي الحركات الأرضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الأخرى.
- ✓ تساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الإرادية والتي تعتبر أساسا هاما في الأعداد النفسي الطويل المدى للاعبين المستويات الرياضية العالية.¹
- ✓ تنمي الحركات الأرضية القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ، وهذه القدرات تساهم بشكل فعال في ارتقاء مستوى اللاعب في باقي أجهزة الجمباز.
- ✓ يساهم الأداء المهاري المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمباز في الحركات الأرضية على تنمية العديد من السمات السيكولوجية مثل "الشجاعة والثقة بالنفس والقوة الإرادية".²
- تعمل الحركات الأرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات على الأجهزة

8-6- بعض الحركات الأرضية في الجمباز:³



شكل رقم (02) الدحرجة الأمامية المتكورة

- تبدأ من الوقوف ضمناً الذراعين جانباً أو أماماً أو عالياً.

¹ - هدى محمد، مرجع سابق، ص 36

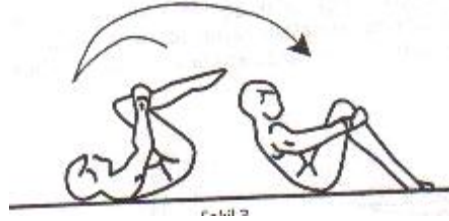
² - عدلي حسين بيومي، مرجع سابق، ص 13.

³ - www.badania.net

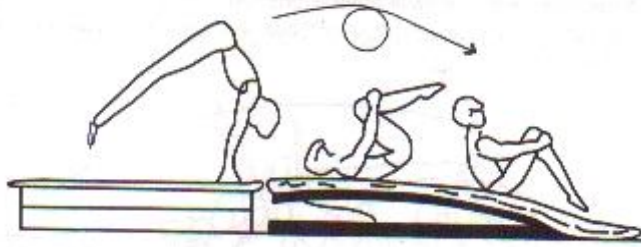
- ثني الركبتين لحوالي 45 درجة الذراعين أماما.
- الميلان للأمام و وضع اليدين على الأرض لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين.
- مد الركبتين للحصول على عزم للدوران.
- لمس البساط بخلف الرقبة - الظهر - المقعدة (هنا تغادر اليدين البساط).
- ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى التكور و الركبتين تمسان الصدر (من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما و مد الذراعين للأمام).
- مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدحرج.

تعليم الحركة:

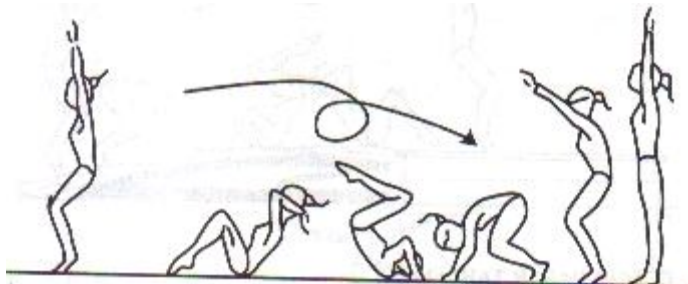
تعليم وضع التكور و التدحرج للأمام و الخلف



شكل رقم (03) الدحرجة الأمامية بمستوى مائل.



شكل رقم (04) الدحرجة الأمامية فوق البساط.

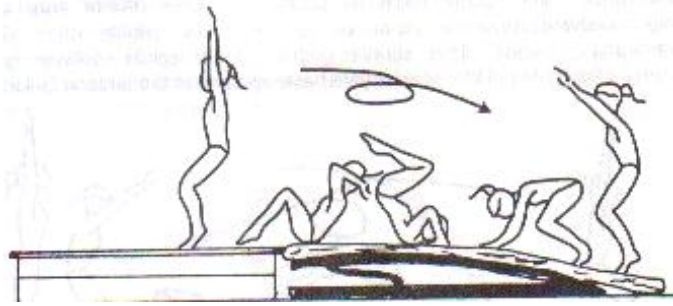


شكل رقم (05) الدحرجات الخلفية المتكورة

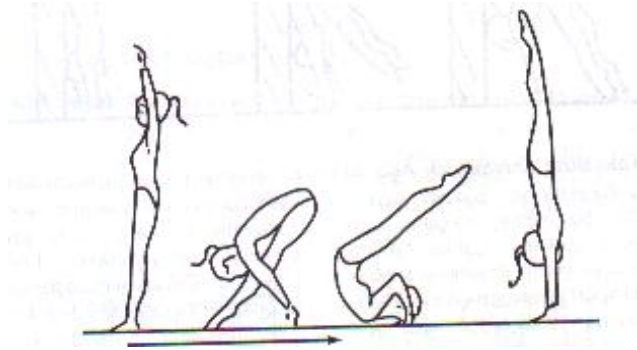
من الوقوف ثني الرجلين و الميلان للخلف للتدحرج على المقعدة فالظهر و هناك يستند الجمبازي على اليدين و التي تكونا بجانب الرأس لرفع الرأس عن طريق الحركة و إكمال التدحرج للخلف للوصول إلى الوقوف.

تعليم الحركة

بمستوى مائل و تعويد الطفل على وضع يديه بجانب الرأس و الدفع لإكمال الحركة.



شكل رقم(06)أداء الحركة على البساط

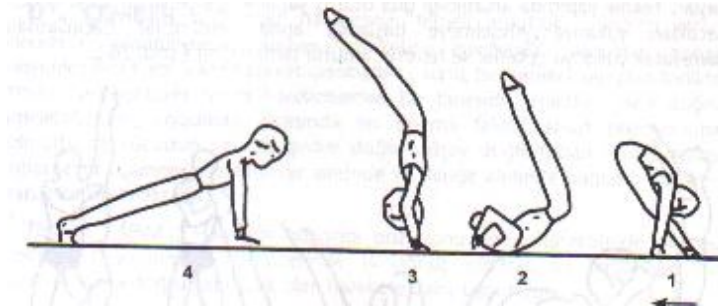


شكل رقم(07) الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين

تنوع أشكال بدء الحركة و يتنوع شكل وضع اليدين على الأرض الجمبازي و الطفل المبتدئ يضع يديه بجانب رأسه و هما مشنيتين و من ثم يمدهما مع رفع الرجلين للأعلى للوقوف على اليدين ، الجمبازي المتقدم لا يثني يديه بل يضرب بهما الأرض بقوة مع فتح سريع لزاوية الجذع و رفع الرجلين نحو الوقوف على اليدين هذه الطريقة يكون الأداء أجمل و أيضا تساعد على اللف في الوقوف على اليدين.

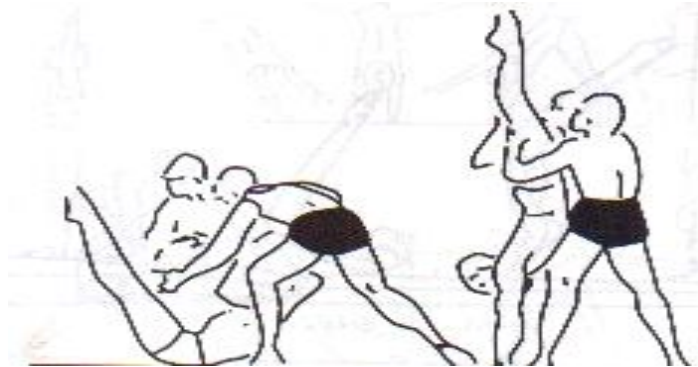
تعليم الحركة:

دحرجة خلفية منحنية مع فتح زاوية الجذع في المراحل الأخيرة لمحاولة الوصول للوقوف على اليدين و المهبوط في الانبطاح المائل.



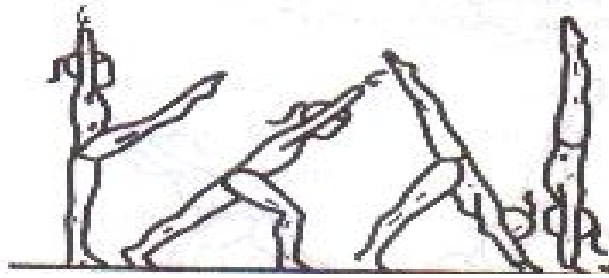
شكل رقم(08) دحرجة خلفية منحنية مع فتح زاوية الجذع في المراحل الأخيرة

بمستوى مائل و يقوم المدرب برفع الطفل للوقوف على اليدين بمسك الجمبازي من الساقين و رفعة للوقوف على اليدين.



شكل رقم(09) الأخطاء الشائعة في الحركة

من الأخطاء الشائعة في الحركة هو تأخير مد الرجلين للوقوف على اليدين و من الممكن تصحيح هذا للجمبازي المتقدم بأن يؤدي الحركة للوقوف على اليدين إلى الحائط.



شكل رقم(10)الوقوف على اليدين

من الحركات الأساسية المهمة بل و تعتبر العصب الرئيسي لرياضة الجمباز و أغلب الحركات تبدأ منها و تنتهي إليها و الوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة و ابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضمماً و الطعن للأمام للوقوف على اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل.

شرح الحركة:

من الوقوف ضمماً الميلان بالجذع للأمام مع تقدم رجل واحدة أماماً و ثنيها حوالي 45 درجة في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالياً (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام و استناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل لمستقيمة للخلف عالياً و مد الرجل المثنية و ضمها بجانب الرجل المستقيمة ، بل لمس اليدين للبساط يتم التفارج لأصابع اليدين(لكي تكبر مساحة الارتكاز على البساط) ، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة و أصابع القدمين مشدودة و الثبات يأتي بثبيت مفصل الكتفين و أن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين و حتى الكتفين مروراً بمركز ثقل الجسم و لا يكون هناك أي زاوية في الجسم و لا تقوس ، تكون المسافة بين الكتفين أقل من اتساع الكتفين ، الرأس للداخل و النظر بين الكتفين (في التقنية الحديثة الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر و يتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس و ذلك حتى يتعود الجمبازي على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على الحلق).

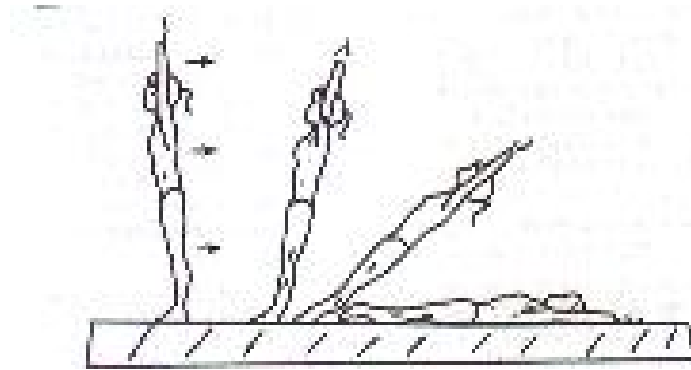
يتم الضغط بأصابع الكتفين على البساط للثبات و تثبيت مفصل الكتفين.

تعليم الحركة:

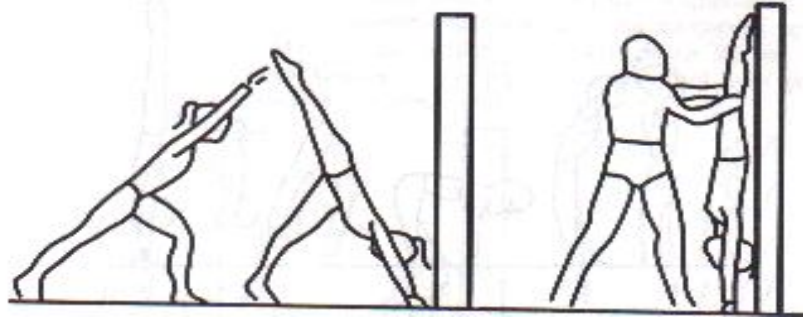
تمارين البنية الجسمانية و تعليم كيفية وضعية الجسد في الوقوف على اليدين على البساط بالاستلقاء على الظهر و على الصدر.



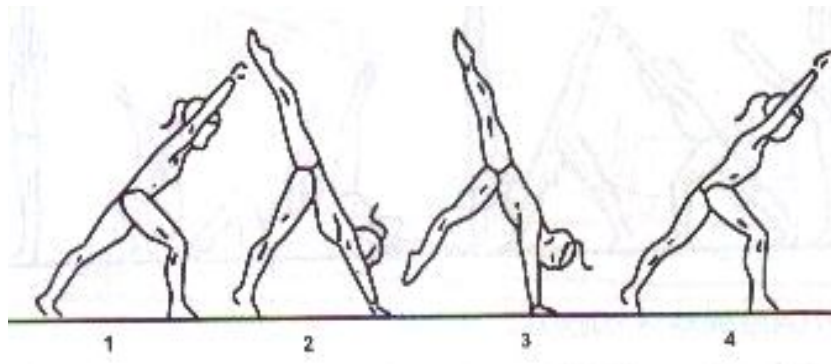
شكل رقم(11) السقوط لفوق بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم



شكل رقم(12)الوقوف على اليدين بجانب الحائط.



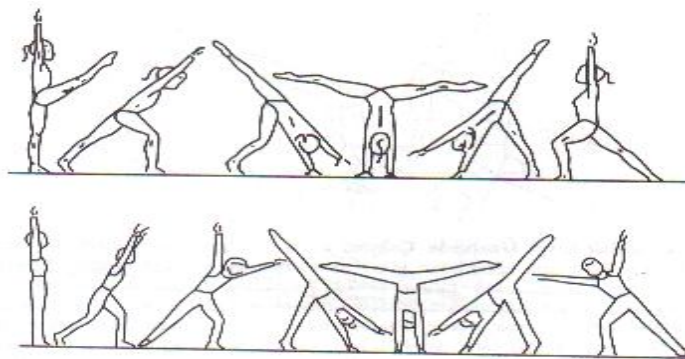
شكل رقم (13) الوقوف على اليدين بجانب الحائط



شكل رقم (14) اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف

ملاحظة :

يتم التدريب على الوقوف على اليدين و الثبات فيه لوقت طويل نسبياً في نفس المكان ليألف الجسم ذلك المكان و يرتاح فيه فعندما يحتل الجسم المماثل في وضعية قريبة من الوقوف على اليدين فيعود جسمه دوماً إلى وضعية الوقوف على اليدين.



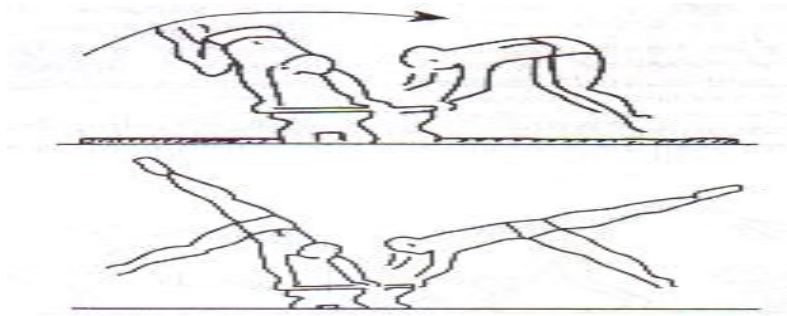
شكل رقم (15) العجلة

وصف الحركة:

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف و الذراعين عالياً و مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى يتم ثني الرجل و الميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية و مع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً و وضع اليد الثانية على البساط و بحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانبا و مع هبوط الرجل للأرض و الدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى و مغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً.

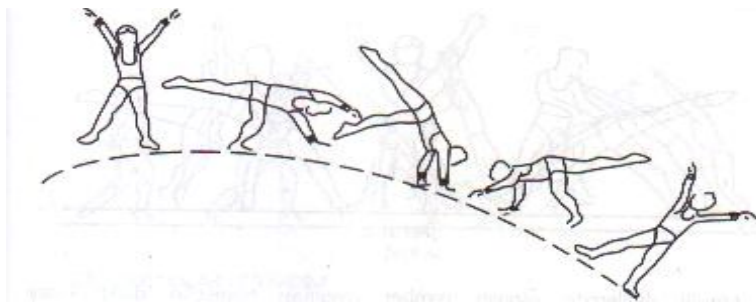
مراحل تعلم الحركة:

اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.

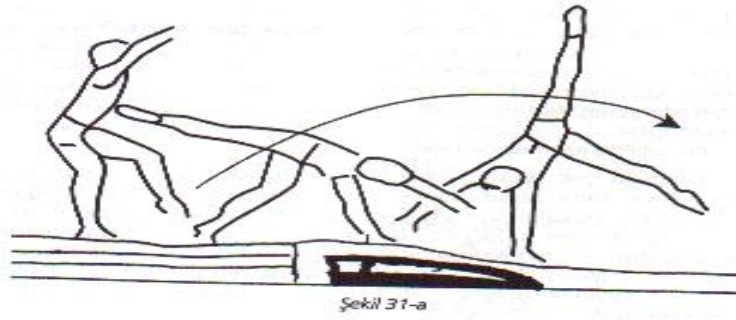


شكل رقم(16)الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.

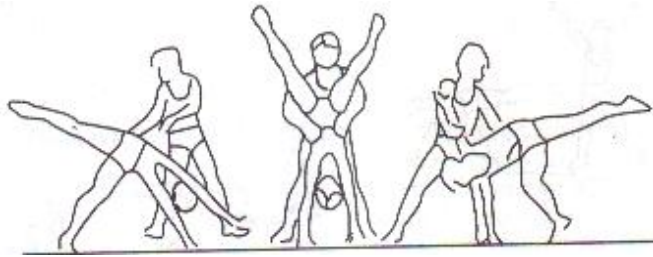
باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.



شكل رقم(17)من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



شكل رقم (18) على البساط بمساعدة المدرب.



شكل رقم (19) يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.

8- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز:

يعتبر ممارسي رياضة الجمباز من الرياضيين الأكثر عرضة للإصابات أثناء ممارستهم لهذه الرياضة وذلك لصعوبة الأداء على وسائل هذه الرياضة ولذلك يجب على المدرب أو الرياضي نفسه أخذ كافة الاحتياطات التي من خلالها يمكن تجنب وقوع هذه الحوادث، ويرجع وقوع هذه الحوادث أساساً إلى:¹

✓ التقويم الخاص للحركة

✓ الخبرة غير المكتملة للمساعد أو للمدرب

✓ التنظيم غير الواثي للتدريب

✓ التابع غير المتدرج للتمرينات

¹ - هشام صبحي حسن : مرجع سابق، ص 45

✓ السن غير الصحيح

✓ الإحماء غير الكافي¹

ومن بين الحوادث الأكثر وقوعاً أثناء ممارسة رياضة الجمباز ما يلي:

✓ جروح اليدين وذلك لعدم نظافة جهاز عارضة العقلة وكذا عدم حمايتها.

✓ اصطدام الرياضي بالأجهزة لعدم تموضعها في مكانها الصحيح .

✓ التواء العمود الفقري أثناء القيام بالدرجة الطائرة.

✓ تمزق الأربطة خاصة عند نهاية الحركة .

ومن أجل تجنب وقوع هذه الحوادث يجب مراعاة ما يلي:

✓ مراعاة كافة مسؤوليات الإشراف .

✓ الحالة الجيدة لصالة الجمباز.

✓ الملابس الرياضية المناسبة.

✓ العناية الصحية بالأجهزة .

✓ تأمين اللاعب.

¹ - نفس المرجع، ص46.

خلاصة:

مما سبق يتضح أن رياضة الجمباز رياضة قديمة جدا مارسها الإنسان البدائي قديما حتى وإن كان لا يشعر بها كرياضة وإنما كطريقة لكسب القوت، إلا أن التطور الذي شهدته حياة الإنسانية صاحب معه تطور رياضة الجمباز حتى أصبحت كما نراها اليوم رياضة عالمية تهدف إلى التنمية الشاملة، تقام لها بطولات ومنافسات وفقا لقوانين ومقاييس دولية متعارف عليها، يمكن لأي فئة عمرية أن تمارسها من خلال الأنواع الأربعة لهذه الرياضة التي تتلاءم مع مختلف الأعمار والأحجام.

الفصل الثالث

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة 2

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب التربية البدنية والرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكيات .

وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة واحترام الغير والانضباط والمحافظة على الوسائل البيداغوجية.

1. تعريف المرحلة العمرية :

هي مرحلة حساسة يعيشها المراهق وعي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد: غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها.

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته.¹

ويعرفها "توفيق الحداد" بأنها الاقتراب والذنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم إلى الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي.²

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية.³

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قيل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها.⁴

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من الممتدة من التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة.⁵

2. أنواع هذه المرحلة العمرية :

تختلف هذه المرحلة من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربا في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف

¹ - مصطفى رزيق - خفايا المراهقة - جاز النهضة العربية - دمشق. 1960 ص 10

² - توفيق الحداد - علم النفس الطفل - دار الوفاء - ط 1 - القاهرة. (د ت)

³ - ميخائيل إبراهيم اسعد - مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - بيروت. 1991 ص 225

⁴ - حامد عيد السلام زهران - علم النفس النمو الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة. 1984 ص 279

⁵ - محمد علي - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية القاهرة. 1970 ص 25

في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف ، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال عن نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد" وهي من علماء الانتربولوجيا انه في المجتمعات البدائية يتنقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة:

1.2 / مراهقة مكيفة أو سرية:

تكون خالية من المشكلات والصعوبات وتنسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

2.2 / مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

3.2 / مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

4.2 / مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية.¹

¹ - عبد الرحمان العيسوي - علم النفس النمو - دار المعرفة الجامعية - ط1.1995ص43.42

3. حاجيات ومتطلبات المرحلة: وتمثل أهم حاجيات المرحلة فيما يلي:

1.3 / الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.¹

2.3 / الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والآلفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديده، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد.²

3.3 / الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذاك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة.³

4. مشاكل المرحلة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق ومن بينها:

1.4 / المشاكل النفسية:

¹ - حامد عيد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتاب - القاهرة. 1984 ص 401

² - محمد عماد الدين إسماعيل - النمو في مرحلة المراهقة - ط 1 - دار القلم. 1982 ص 64

³ - حامد عيد السلام زهران - المرجع السابق - ص 401

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال ويسعى لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد إلى أن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله ك فرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وقدرته ويجب أن يعترف الكل بقدرته وقيمه.¹

2.4 / المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع انفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الرجال، وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالزهو والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخلج من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.²

3.4 / المشاكل الاجتماعية:

إن النقص في التربية والتكوين يعود على المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا، البنت والرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمات، وأحياناً في بعض المجتمعات تحمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أي اهتمام

4.4 / مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات اللاأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، وللشعور بهم القيام بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.

¹ - ميخائيل خليل معوض - مشكلات المراهقة في المدن والريف - دار المعارف - القاهرة. 1971ص73

² - ميخائيل خليل معوض - المرجع السابق - ص735

5.4 / المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، وأما إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان للمراهقين احساس خائق بان أهله لا يفهمونه.¹

5. خصائص المرحلة (15 - 18 سنة):

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية بها عامل الدراسات وعوامل خارجية وتتمثل في الأسرة والعمل، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

1.5 / النمو الجسمي:

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر.²

2.5 / النمو الجنسي:

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و 15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنت هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل.

3.5 / النمو الانفعالي:

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأنفه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة يأس وألم نفسي وإحباط بسبب فشله بمشروع.

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأنفه الأسباب ضد

¹ - محمد رفعت- المراهقة وسن البلوغ - دار المعارف- بيروت. 1974ص220

² - مصطفى غالب- سيكولوجية الطفولة والمراهقة - منشورات مكتبة الهلال- بيروت. (د ت)ص29

الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده يضحك وفجأة يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحيانا أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمنيته، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمرهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان.¹

4.5 / النمو الحركي:

يميل المراهق للخمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من اجل التقدم.

أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يجبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات.²

5.5 / النمو العقلي: لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية

النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، لو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكا ومقدارا،³ لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه احد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية نجد:

- **التذكر:** تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما ويرتبط بغيره من الخبرات.⁴

¹ - مصطفى غالب - نفس المرجع ص30

² - أحمد زكي صالح - نظريات التعلم - مكتبة النهضة العربية القاهرة. 1971 ص22

³ - أحمد زكي صالح - نفس المرجع-ص22

⁴ - عبد الرحمن العيسوي - علم النفس النمو - دار المعرفة الجامعية - ط1.1995 ص91

- **الذكاء:** في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والدي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم.
- **الانتباه:** يزداد المراهق في الانتباه للأشياء سواء في مدته أي مداه فهي يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره أدنى الأشياء.¹
- **الميول:** تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي.²
- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو ادات ترويجية كما انه مسرح للمطامع الغير محققة.³
- **التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك الذي عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله.⁴

6.5 / النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه.

وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما. فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية.

¹ - أحمد زكي صالح- نظريات التعلم- مكتبة النهضة العربية القاهرة. 1992ص157

² - محي الدين مختار - محاضرات علم النفس الاجتماعي - ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر. 1990ص166

³ - عبد الرحمان العيسوي - المرجع السابق-1995ص92

⁴ - محي الدين مختار - نفس المرجع-ص168

وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار.¹

6. سيكولوجية المرحلة (15 الى 18 سنة):

فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق بمرحلة انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في راع بينه وبينهم يتمثل في إشكال التناقض الفكري(الثقافي والاجتماعي) تظهر فيه عدوانية وتمرد فهو يريد نفي الصور الطفولية وأثبات صور الرجولة ، لذلك نجد نفي احتياجه لأمه ويرفضه ويفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية والتأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني.

مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة ومرحلة الشباب التي تليها نجد أن المراهقة تمتاز باتساع مساحتها السيكولوجية وثقل أعبائها الاجتماعية، كما أن أساس اندفاع الإنسانية حتما على طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة للمراهق إذ فيها كينونة ووجود وفيها تحدد أهدافه وتحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر.²

7. أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ:

¹ - مصطفى غالب- سيكولوجية الطفولة والمراهقة - منشورات مكتبة الهلال- بيروت. (د ت)ص197

² أبو بكر مرسي ومحمد مرسي- أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي- دار النهضة المصرية-ط1- القاهرة.(د،ت)ص21.20

1.7 / من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر بذلك الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد فممارسة التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحي الذات والخجل، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.

2.7 / من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق تساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.¹

8. علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو إن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعلم بكل جد وعزم، فإننا نجد نفس الصفات في التلميذ، وإن غيها فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة وحب القوة في معاملته للتلميذ، فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحراف.²

¹ - محمد عوض بسيوي وفيصل ياسين الشاطي - نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية - ديوان المطبوعات الجزائرية - ط2 الجزائر. 1992 ص17

² - ميخائيل إبراهيم اسعد- مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - بيروت. 1994 ص399

إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمرًا بسيطًا كما يتصور البعض، فالنجاح والفشل لهذه العلاقة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه، وإذا كان العكس تكون كذلك.

فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف القدرة العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته ككائن سوي وشخصية نامية.¹

9. المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة، لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وتفاعلا في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له المرء.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين حيث تهيئ للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن حركات رياضية متزنة ومنسجمة ومتناسقة، تُخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل، كما تلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي والعصبي وزيادة الانسجام في كل، ما يقوم به التلميذ من حركات كم الناحية البيولوجية والتربوية، فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة، خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، فان عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المرء أن يحول بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل الخوف والقلق والكرهية والخجل وغيرها وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواصف، وخلق نظرة متفائلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية، ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر به بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي إلا بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها.²

¹ - علي سليمان- الوظيفة الاجتماعية للمدارس - دار الفكر العربي - بيروت. 1996ص37

² - علي سليمان- المرجع السابق-ص37

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن هذه المرحلة تحدث بها تغيرات جسمية ، فيزيولوجية، انفعالية، وعقلية تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الناس الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي لذلك تختلف طريقة التعامل معه.

وعليه دعا الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كون أن أي خلل في هذه المرحلة ينعكس على شخصيته مستقبلا.

الجانب التطبيقي:

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ،
ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر
مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة
المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا من أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة.

1- الدراسة الاستطلاعية:**1-1- المجال الزمني والمكاني:**

أ-المجال الزمني:لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين (01-30)مارس

وفي الفترة ما بين(01-05) افريل تم توزيع الاستبيان على الأساتذة المعنيين

ب-المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على أساتذة أقسام التربية البدنية والرياضية في الثانويات .

1-2- الشروط العلمية للأداة:

• صدق الاستبيان

إن المقصود بصدق الاستبيان هوان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها ،ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

حيث قمنا بتوزيع 05 استمارات على خمس أساتذة في الفترة 15-22 مارس ثم أعدنا توزيعها على الأساتذة أنفسهم في الفترة ما بين 23-30 مارس ، وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بإعادة صياغة السؤال الأول الذي كانت صياغتها كالتالي:

هل لديك قاعة رياضية في المؤسسة ؟

مع بعض التعديلات على بعض الأسئلة .

1-3- ضبط متغيرات الدراسة

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة،وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

1-3-1-تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتشبيته للتأكد من تأثير حدث معين ،وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ،والمتغير

المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: **معموقات ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي**

المتغير المستقل = معموقات ممارسة نشاط الجمباز.

1-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع = **ممارسة نشاط الجمباز في الطور المتوسط.**

1-4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

1-4-1-1- تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة".

وبما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة مقصودة تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من: 50 أستاذا من بعض ثانويات ولاية تبسة .

2- المنهج المستخدم :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ماهو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة."

ويمكن تعريفه بأنه: "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب أحصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر".

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.

- التحقق من المعلومات المجمعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذي النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

2-1- أدوات البحث :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان" التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص"

"وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية"

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب".

2-2- كيفية تفرغ الاستبيان:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بأساتذة الجميز المقدرة بخمسة عشرة (50) استمارة والتي يحتوي كل منها على ثلاثة عشرة (17) سؤالاً

قمنا بتفرغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال ،وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$س = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{المجموع العام للعينة}$$

س: النسبة المئوية.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان يمكن ترتيبها و تحليلها كما يلي :

المحور الأول : هناك معوقات مادية تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي .

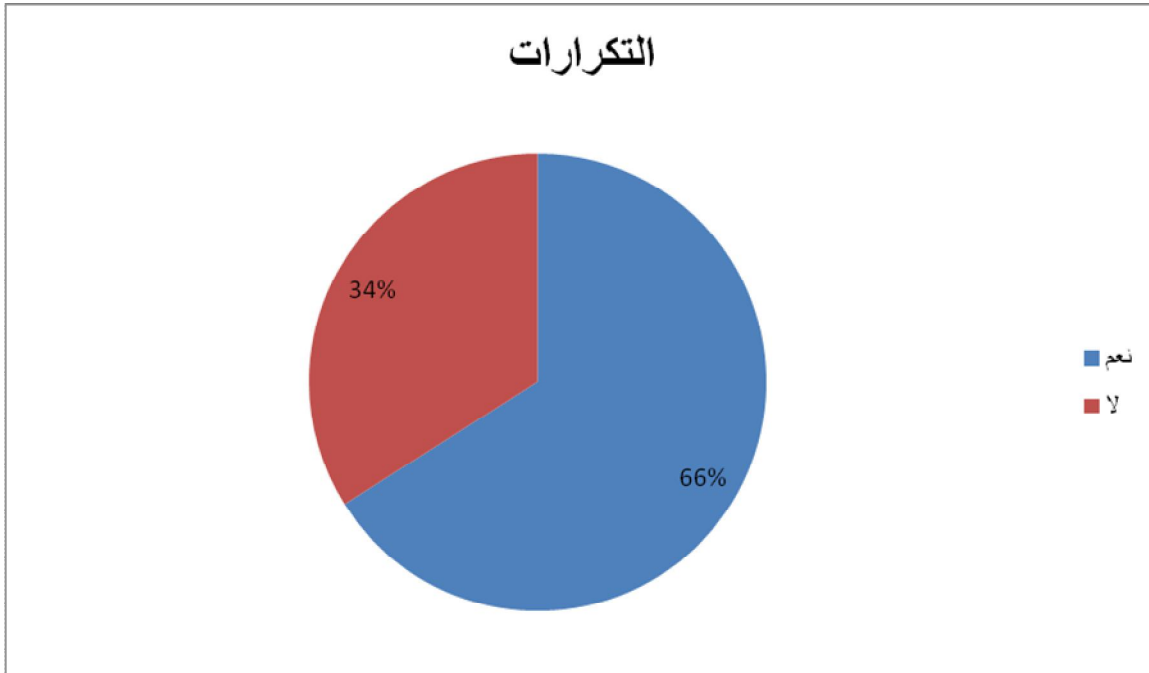
العبارة الأولى : هل لديك قاعة رياضية في المؤسسة ؟

الهدف منها : التعرف على الأماكن المخصصة للرياضة داخل المؤسسة

الجدول رقم (01) : يبين نتائج العبارة الأولى

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66	33	نعم
34	17	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (20) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى



كما توضحه الإجابات في الجدول (01) نجد أن نسبة 66% من الأساتذة أجابو بنعم لوجود قاعات رياضة داخل المؤسسة التي يدرسون فيها بينما 34% منهم أجابو ب لا لعدم وجود قاعات رياضة داخل المؤسسة التي يدرسون فيها .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن 66% من المؤسسات التربوية تحتوي على قاعات مخصصة للرياضة .

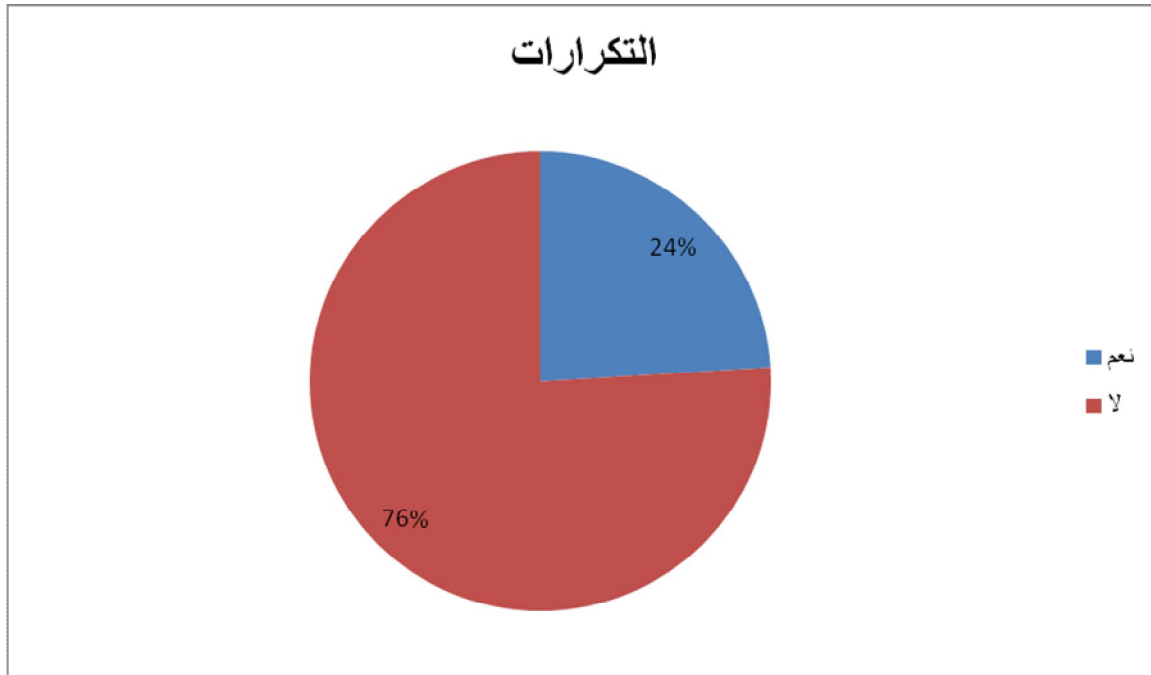
العبرة الثانية : هل لديك بساط خاص بالجمباز ؟

الهدف منها : معرفة الأدوات الخاصة بالجمباز .

الجدول رقم (02) : يبين نتائج العبرة الثانية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
24	12	نعم
76	38	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (21) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبرة الثانية



كما توضحه الإجابات في الجدول (02) نجد أن نسبة 24% من الأساتذة أجابوا بنعم لوجود بساط للجمباز داخل قاعات الرياضة التي يدرسون فيها ، بينما 76% منهم أجابوا ب لا لعدم وجود بساط للجمباز داخل قاعات رياضة التي يدرسون فيها .

الاستنتاج :من خلال نتائج الجدول نستنتج أن 76% من المؤسسات التربوية لا تحتوي على بساط للجمباز داخل قاعات رياضة التي يدرسون فيها .

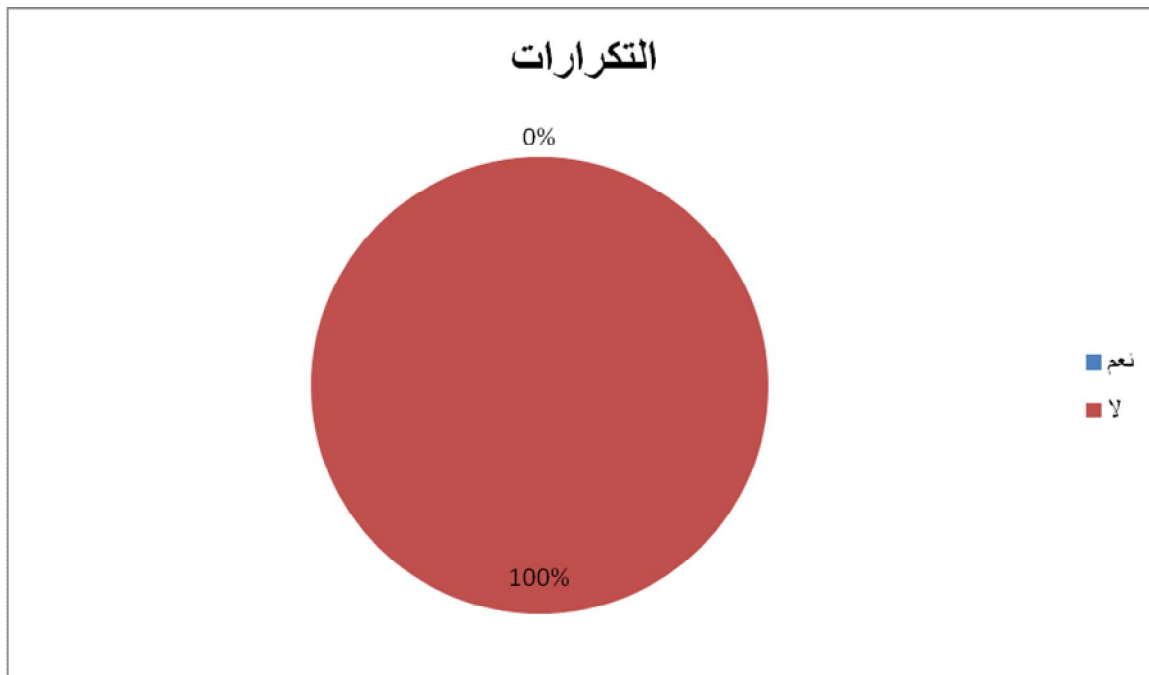
العبارة الثالثة : هل لديك أجهزة أخرى خاصة بالجمباز ؟

الهدف منها : معرفة الأدوات الأخرى الخاصة بالجمباز .

الجدول رقم (03) : يبين نتائج العبارة الثالثة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00	00	نعم
100	50	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (22) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة



كما توضحه الإجابات في الجدول (03) نجد أن كل الأساتذة يجمعون لا وجود لأجهزة أخرى للجمباز في القاعات الرياضية التي يدرسون فيها

الاستنتاج :من خلال نتائج الجدول نستنتج أن هناك غياب تام للأجهزة الجمباز داخل المؤسسات التربوية .

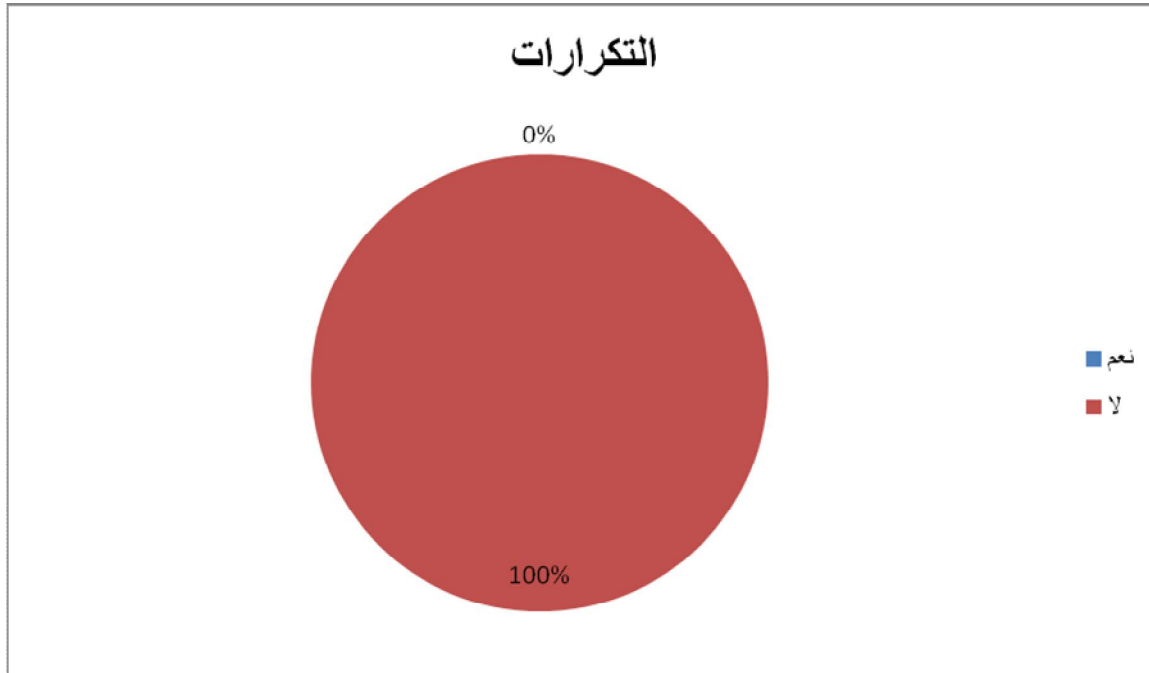
العبارة الرابعة : اذا لم تكن لديك قاعة هل تستطيع الذهاب إلى قاعة أخرى ؟

الهدف منها : التعرف على تصرف الأستاذ في حالة تعذر وجود قاعة رياضة .

الجدول رقم (04) : يبين نتائج العبارة الرابعة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00	00	نعم
100	50	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (23) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة



كما توضحه الإجابات في الجدول (04) نجد أن هناك غياب تام للجوء إلى قاعات رياضة أخرى من طرف الأساتذة عند عدم توفر قاعات مخصصة في المؤسسة التي يدرسون فيها .

الاستنتاج :من خلال نتائج الجدول نستنتج أن كل الأساتذة لا يلجؤون إلى قاعات أخرى .

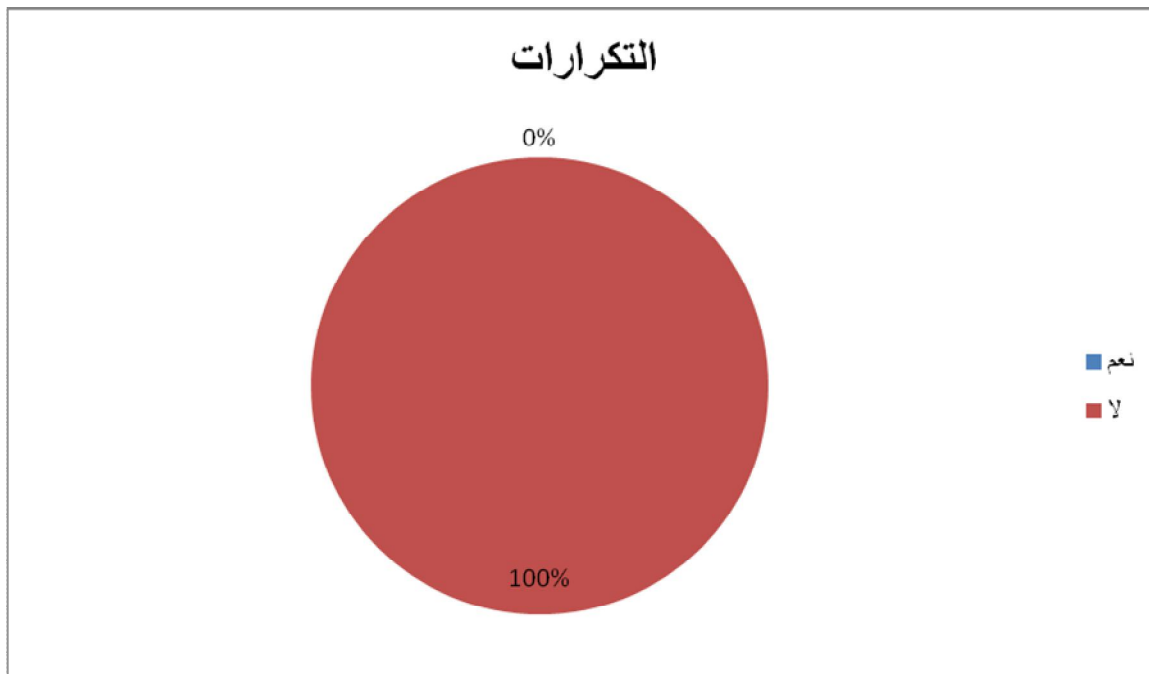
العبارة الخامسة : هل تمارس الجمباز في نادي خارج المؤسسة ؟

الهدف منها : الكشف عن ممارسة الأستاذ لرياضة الجمباز .

الجدول رقم (05) : يبين نتائج العبارة الخامسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00	00	نعم
100	50	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (24) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة



كما توضحه الإجابات في الجدول (05) نجد أن هناك إنعدام تام للممارسة الأساتذة لرياضة الجمباز.

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن كل الأساتذة لا يمارسون الجمباز.

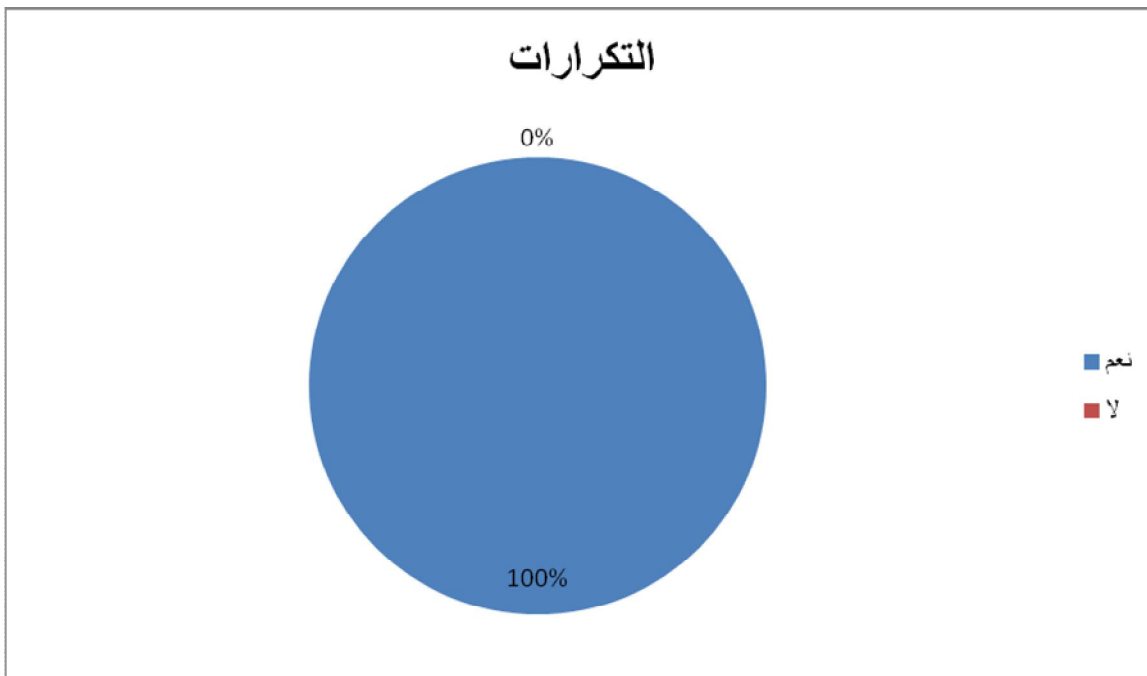
العبارة السادسة : هل نقص ميزانية المؤسسة هو السبب في عدم تدريس الجمباز قي الطور الثانوي؟

الهدف منها : الكشف عن إهتمام المؤسسة لرياضة الجمباز .

الجدول رقم (06) : يبين نتائج العبارة السادسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100	50	نعم
00	00	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (25) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السادسة



كما توضحه الإجابات في الجدول (06) نجد كل الأساتذة يرون أن عدم تدريس الجمباز ليس سببه نقص ميزانية المؤسسة التي يدرسون فيها .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن نقص الميزانية المخصصة للمؤسسة ليس سبب في عدم تدريس رياضة الجمباز .

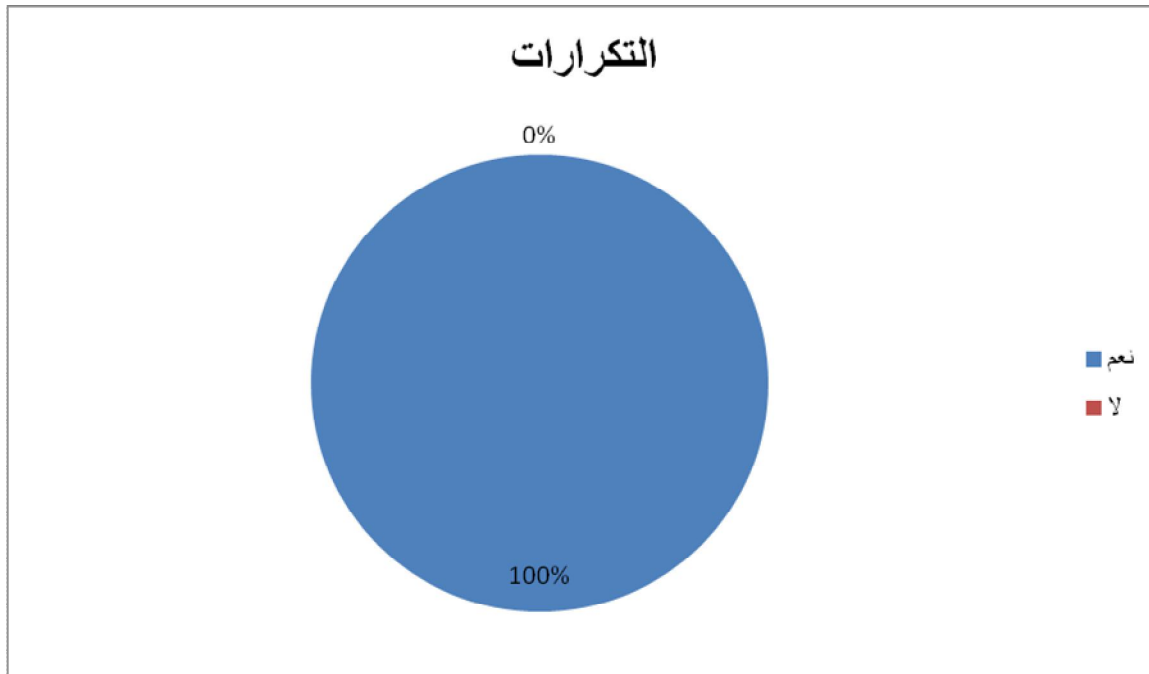
العبارة السابعة : هل عدم توفير الأجهزة المخصصة لرياضة الجمباز سببا في العزوف عن الجمباز ؟

الهدف منها : الكشف عن سبب عزوف الأساتذة عن تدريس الجمباز .

الجدول رقم (07) : يبين نتائج العبارة السابعة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100	50	نعم
00	00	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (26) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة



كما توضحه الإجابات في الجدول (07) نجد كل الأساتذة يرون أن عدم تدريس الجمباز سببه عدم توفير الأجهزة المخصص لرياضة الجمباز

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج السبب في عدم تدريس رياضة الجمباز هو غياب الأجهزة الخاصة بهذه الرياضة.

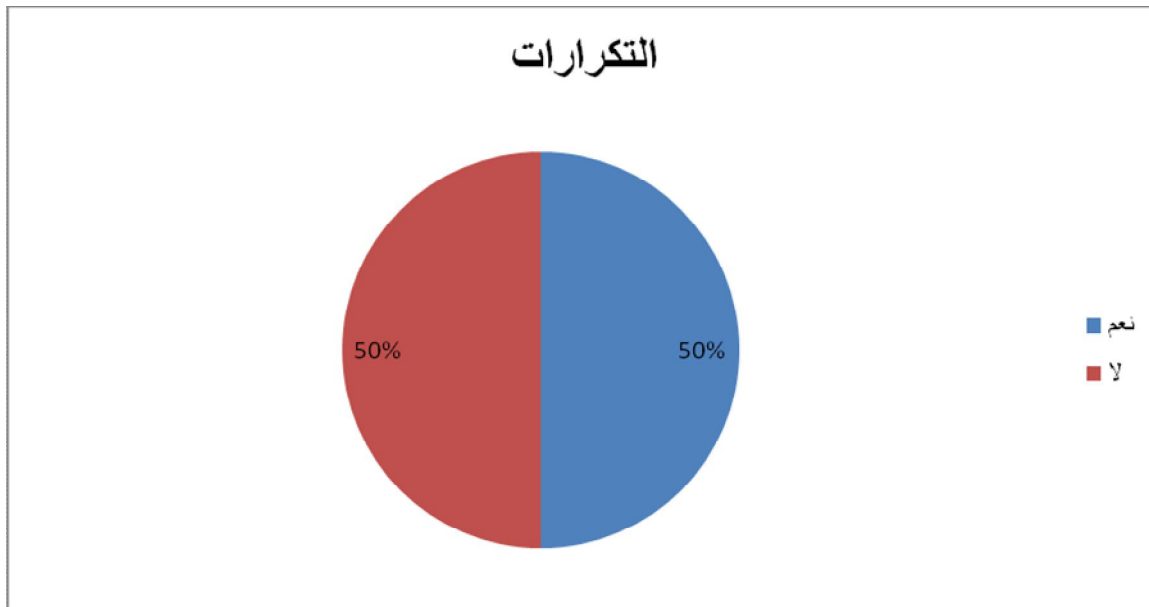
العبارة الثامنة : إذا تم توفير الأجهزة هل سوف يتم تدريس الجمباز كمادة أساسية في التربية البدنية والرياضية؟

الهدف منها: معرفة رغبة الأساتذة في تدريس رياضة الجمباز

الجدول رقم (08) : يبين نتائج العبارة الثامنة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
50	25	نعم
50	25	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (27) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة



كما توضحه الإجابات في الجدول (08) نجد 50 % من الأساتذة يرون أنه إذا تم توفير الأجهزة الخاصة برياضة الجمباز من سيدرسونها كمادة أساسية بينما 50 % منهم لا يدرسون رياضة الجمباز كمادة أساسية حتى لو توفرت الأجهزة الخاصة به.

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج 50 % من الأساتذة سيدرسون الجمباز إذا توفرت الأجهزة الخاصة به على عكس 50 % منهم يتمنعون عن تدريس الجمباز حتى إذا تم توفير الأجهزة الخاصة بهذه الرياضة .

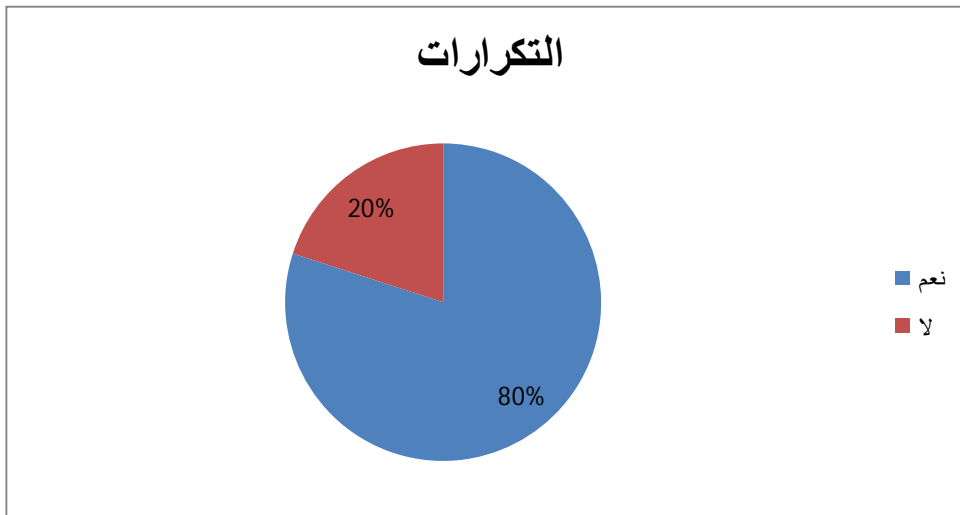
العبارة التاسعة : هل التكلفة الزائدة سببا لعزوف رياضة الجمباز ؟

الهدف منها : الكشف عن سبب عزوف رياضة الجمباز

الجدول رقم (09) : يبين نتائج العبارة التاسعة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80	40	نعم
20	10	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (28) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة



كما توضحه الإجابات في الجدول (09) نجد 80 % من الأساتذة يرون أن التكلفة الزائدة ليست سببا في عزوف الجمباز ، بينما 20 % منهم يرون أن عزوف الجمباز سببه التكلفة الزائدة .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج 80 % من الأساتذة يرون أن التكلفة الزائدة ليست سببا في عزوف الجمباز .

- المحور الثاني: يوجد هناك معيقات تكوينية أكاديمية لأساتذة التربية و الرياضة تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي .

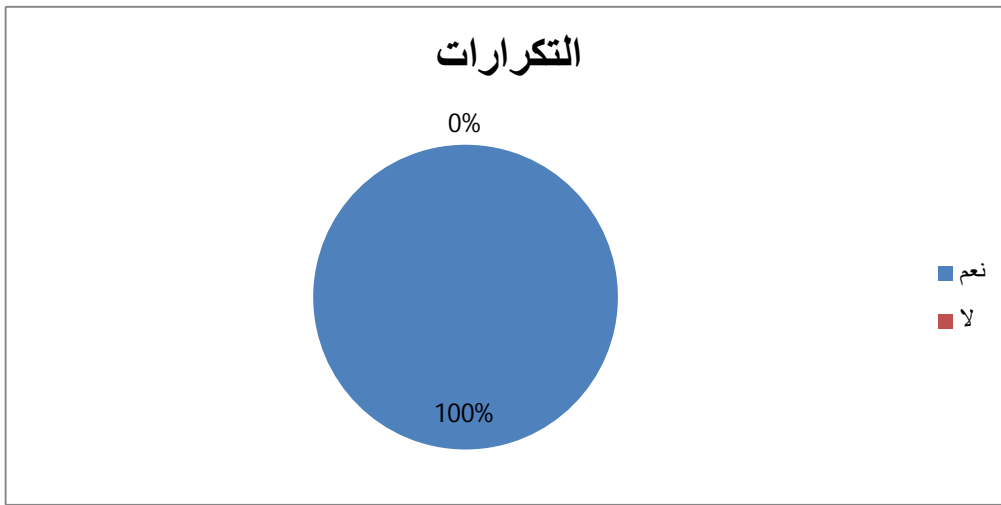
العبارة الأولى : هل النقصان في الخبرة يؤدي إلى عدم ممارسة نشاط الجمباز ؟

الهدف منها : معرفة تأثير الخبرة على ممارسة نشاط الجمباز

الجدول رقم (10) : يبين نتائج العبارة الأولى

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100	50	نعم
00	00	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (29) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى



كما توضحه الإجابات في الجدول (10) نجد أن 100% من أساتذة التربية البدنية والرياضية يرون أن نقص الخبرة هو احد الأسباب الرئيسية في عزوفهم عن ممارسة رياضة الجمباز.

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن نقص الخبرة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية يحول دون ممارستهم لرياضة الجمباز.

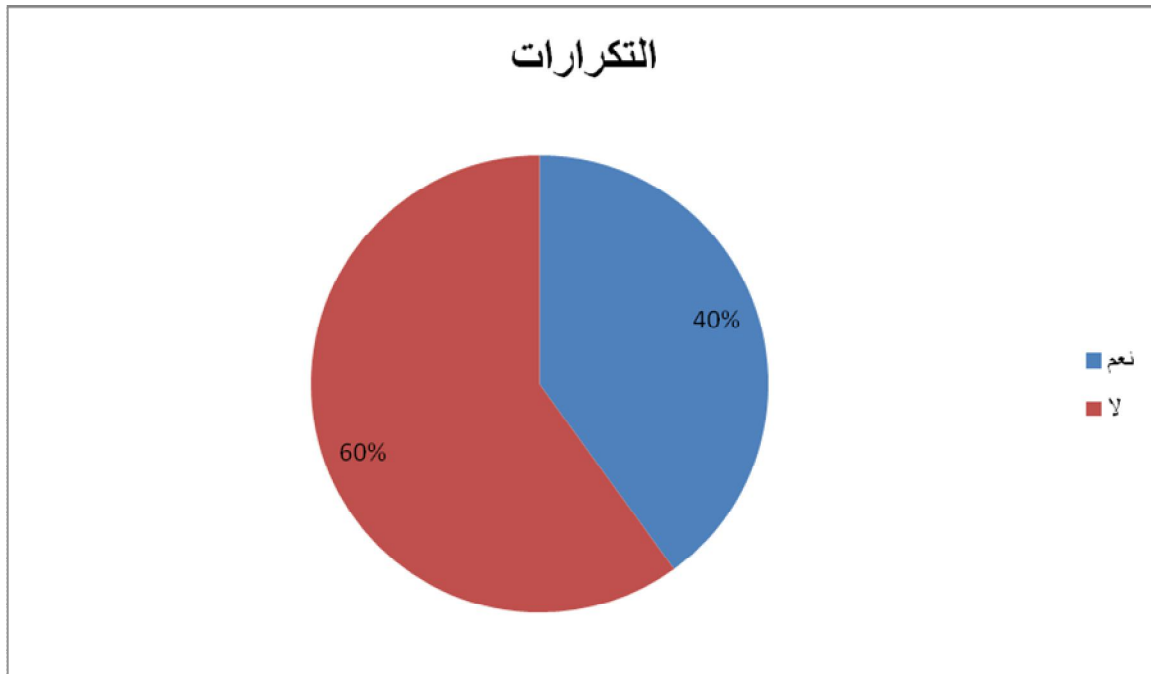
العبرة الثانية : هل كان التكوين موجود في مقياس الحمباز ؟

الهدف منها : التعرف على تكوين الأستاذ في مقياس الحمباز.

الجدول رقم(11) : بين نتائج العبرة الثانية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
40	20	نعم
60	30	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (30) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبرة الثانية



كما توضحه الإجابات في الجدول(11) نجد أن 40% من الأساتذة تلقوا التكوين في مقياس الحمباز بينما 60% منهم لم يتلقوا التكوين في مقياس الحمباز .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن هناك غياب للتكوين في مقياس الحمباز .

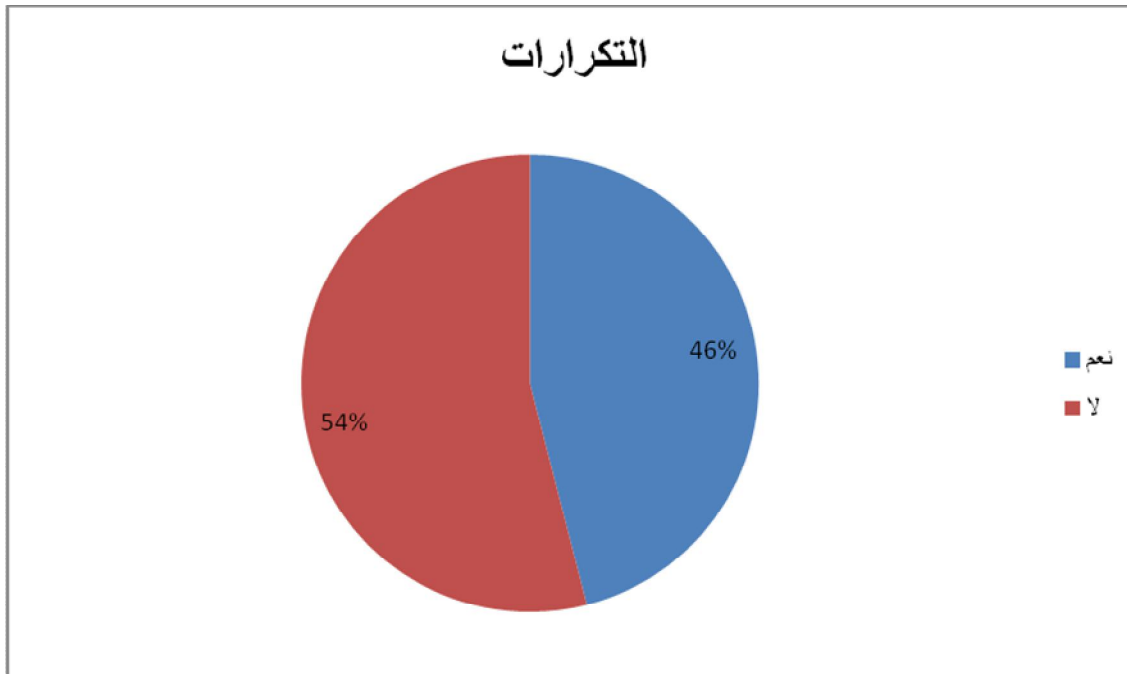
العبرة الثالثة : هل لديك رغبة في ممارسة الجمباز؟

الهدف منها : معرفة رغبة الأستاذ في ممارسة الجمباز

الجدول رقم (12) : بين نتائج العبرة الثالثة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
46	23	نعم
54	27	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (31) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبرة الثالثة



كما توضحه الإجابات في الجدول (12) نجد أن 46% من لديهم رغبة في ممارسة الجمباز بينما 54% ليس لديهم رغبة في ممارسة الجمباز

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن الأساتذة ليس لديهم رغبة في ممارسة الجمباز .

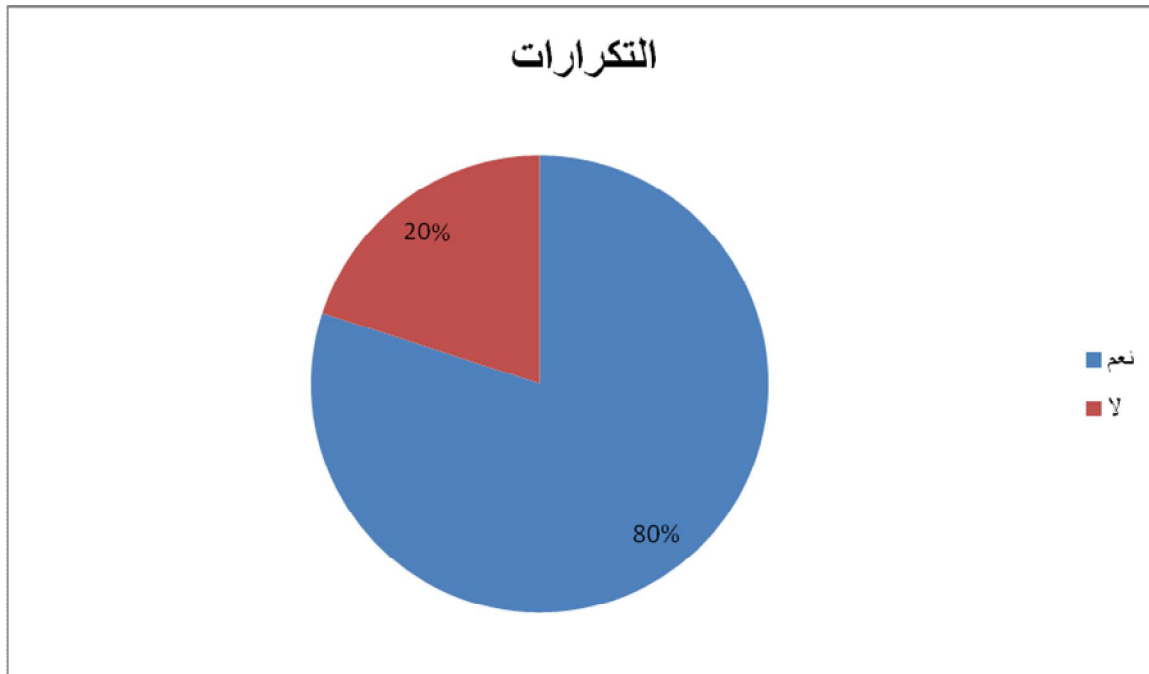
العبرة الرابعة : هل تساعد رياضة الجمباز في تحسين الجانب التربوي للتلاميذ؟

الهدف منها : الكشف عن أهمية الجمباز في تحسين الجانب التربوي للتلاميذ .

الجدول رقم (13) : بين نتائج العبرة الرابعة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80	40	نعم
20	10	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (32) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبرة الرابعة



كما توضحه الإجابات في الجدول (13) نجد أن 80 % من الأساتذة يرون أن نشاط الجمباز يساعد في تحسين الجانب التربوي للتلاميذ بينما 20 % يرون أن نشاط الجمباز لا يساعد في تحسين الجانب التربوي للتلاميذ .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن نشاط أن نشاط الجمباز يساعد في تحسين الجانب التربوي للتلاميذ

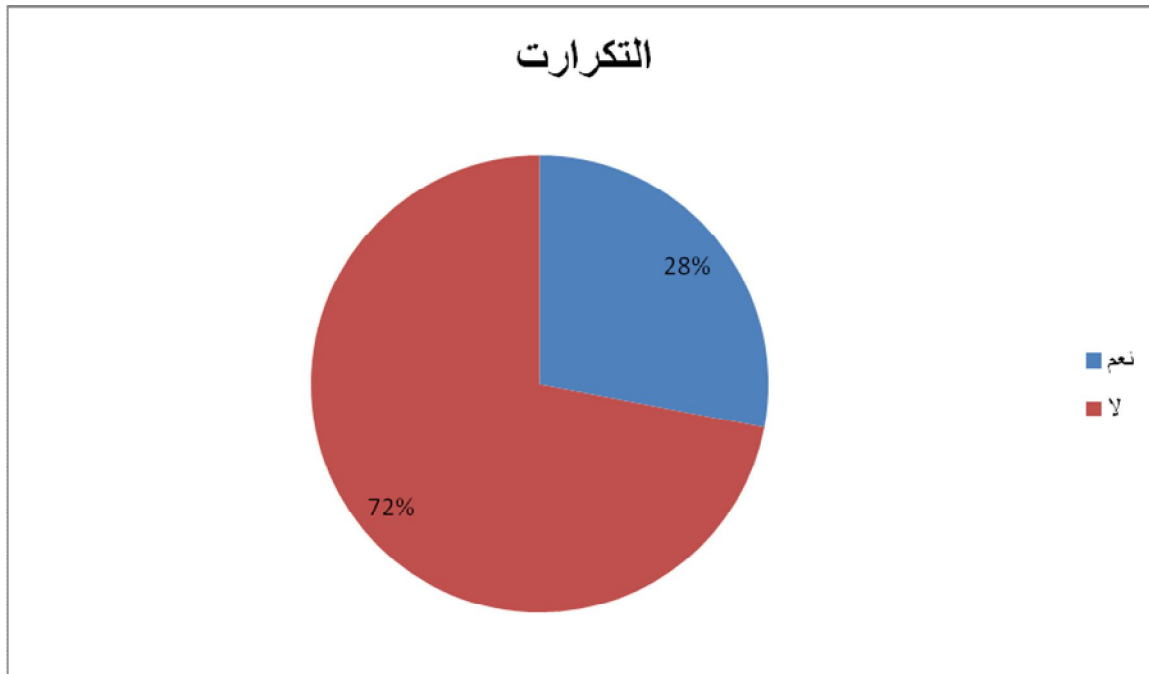
العبارة الخامسة : هل تسطر نشاط الجميز في برنامجك السنوي ؟

الهدف منها : التعرف على مكانة الجميز في المخطط السنوي للأساتذة .

الجدول رقم (14) : بين نتائج العبارة الخامسة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	28
لا	36	72
المجموع	50	100

الشكل رقم (33) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة



كما توضحه الإجابات في الجدول (14) نجد أن 28 % من الأساتذة يسطرون نشاط الجميز في برنامجهم السنوي بينما 72 % منهم لا يسطرون نشاط الجميز في برنامجهم السنوي .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن هناك غياب لنشاط الجميز في البرنامج السنوي للأساتذة .

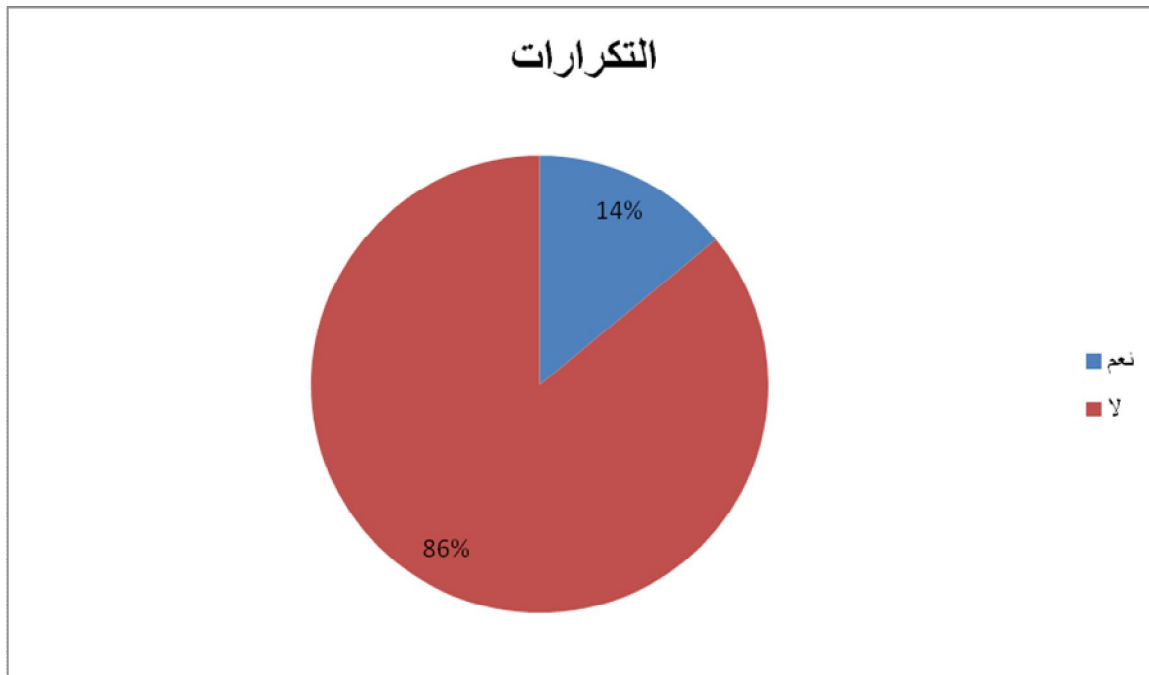
العبارة السادسة : هل تقيم نشاط الجمباز في المدرسة؟

الهدف منها : الكشف عن تقييم الأستاذ لنشاط الجمباز غفي المدرسة .

الجدول رقم (15) : بين نتائج العبارة السادسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
14	07	نعم
86	43	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (34) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السادسة



كما توضحه الإجابات في الجدول (15) نجد أن 86 % من الأساتذة لا يقومون بتقييم نشاط الجمباز في المدرسة بينما 14 % منهم يقيمون نشاط الجمباز في المدرسة .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن هناك غياب تام لتقييم نشاط الجمباز في المدرسة .

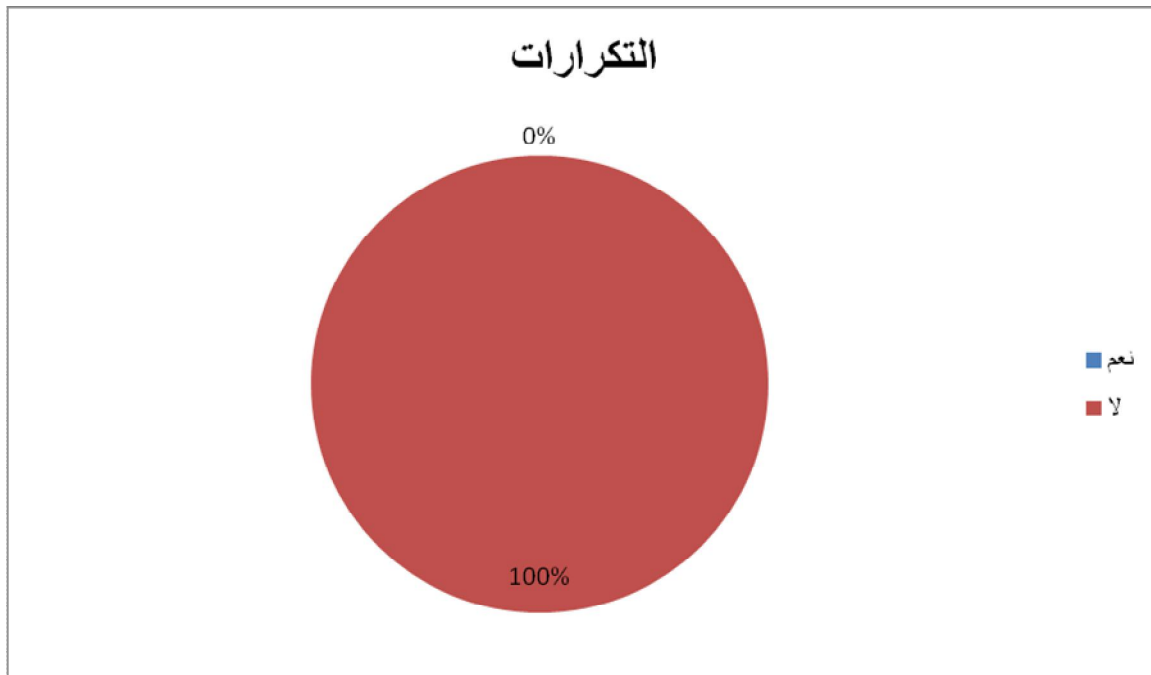
7 العبارة السابعة : هل لديك تلاميذ يمارسون الجمباز في أندية خارج الصف ؟

الهدف منها : الكشف عن التلاميذ الذين يمارسون الجمباز في أندية خارج الصف .

الجدول رقم (16) : بين نتائج العبارة السابعة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00	00	نعم
100	50	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (35) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة



كما توضحه الإجابات في الجدول (16) نجد أن كل الأساتذة ليس لديهم تلاميذ يمارسون الجمباز في أندية خارج الصف .

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أنه هناك غياب تام للتلاميذ الذين يمارسون الجمباز في أندية خارج الصف.

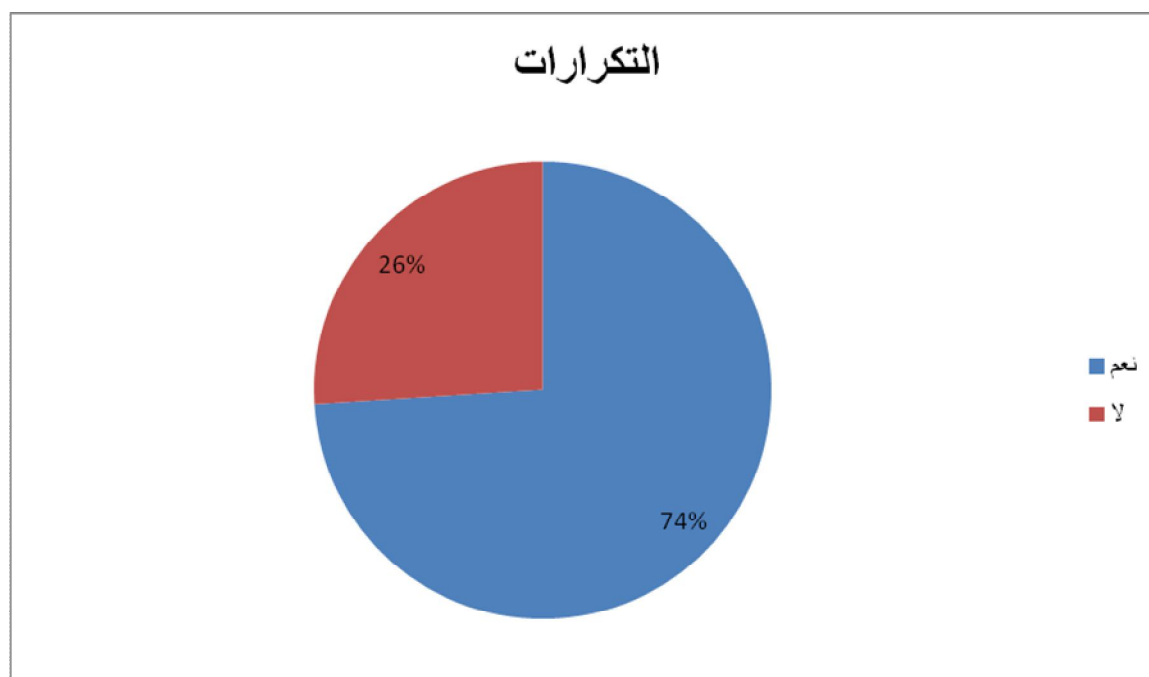
العبارة الثامنة : هل التهرب من ممارسة رياضة الجمباز راجع إلى خطورته ؟

الهدف منها : التعرف خشية الأساتذة من تدرس نشاط الجمباز

الجدول رقم (17) : بين نتائج العبارة الثامنة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
74	37	نعم
26	13	لا
100	50	المجموع

الشكل رقم (36) : يوضح التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة



كما توضحه الإجابات في الجدول (17) نجد أن 74 % من الأساتذة يرون أن التهرب من ممارسة رياضة الجمباز راجع إلى خطورته بينما 26 % من ممارسة الجمباز منهم يرون أن التهرب من ممارسة رياضة الجمباز ليس راجع إلى خطورته.

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول نستنتج أن التهرب من ممارسة رياضة الجمباز راجع إلى خطورته.

الاستنتاجات

من خلال تحليل نتائج الإستبيان وجدنا :

- إن هناك معيقات مادية تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي للطور الثانوي متمثلة في عدم توفر قاعات خاصة بنشاط الجمباز و الأجهزة والأدوات الخاصة به ، وكذلك عدم توفير ميزانية خاصة بنشاط الجمباز من طرف المؤسسات التربوية ومنه تتحقق الفرضية الأولى .
- هناك معيقات تكوينية أكاديمية لأساتذة التربية و الرياضة تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي للطور الثانوي متمثلة في نقص خبرة الأساتذة في رياضة الجمباز و ونقص التكوين الخاص بالأستاذة في رياضة الجمباز و خلو نشاط الجمباز من المخطط السنوي الخص بهم ، بالإضافة إلى الخوف من خطورته على التلاميذ و منه تتحقق الفرضية الثانية.

2- استنتاجات :

من خلال تحليل نتائج الإستبيان وجدنا أن معوقات ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي للطور الثانوي تتمثل في معيقات مادية وهي عدم توفر قاعات خاصة بنشاط الجمباز و الأجهزة والأدوات الخاصة به ، وكذلك عدم توفير ميزانية خاصة بنشاط الجمباز من طرف المؤسسات التربوية ومنه تتحقق الفرضية الأولى .

وأيضاً هناك معيقات تكوينية أكاديمية و هذا راجع إلى نقص خبرة الأساتذة في رياضة الجمباز و نقص التكوين الخاص بالأستاذة في نشاط الجمباز و خلو نشاط الجمباز من المخطط السنوي الخص بهم ، بالإضافة إلى الخوف من خطورته على التلاميذ و منه تتحقق الفرضية الثانية.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة والتي تنص : يعد نقص الإمكانيات و الوسائل و نقص التكوين الأكاديمي أحد المعوقات التي تحول دون ممارسة نشاط الجمباز في الوسط المدرسي (الطور الثانوي) .

3- التوصيات :

- الإرتقاء بمستوى نشاط الجمباز في مختلف المؤسسات التربوية و خاصة الطور المتوسط بإعتباره الرياضة القاعدية للناشئ .
 - توفير الأجهزة و الأدوات الخاصة بنشاط الجمباز داخل المؤسسات التربوية.
 - تخصيص ميزانية خاصة لممارسة نشاط الجمباز في المؤسسات التربوية
 - تسطير نشاط الجمباز ضمن البرنامج السنوي
- العمل على رفع وتيرة الأبحاث و الدراسات الخاصة برياضة الجمباز من قبل الباحثين و طلبة الدراسات العليا

الخاتمة

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى أهمية نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية، فكانت الفكرة الرئيسية التي إستخلصناها استنادا على هذه الدراسة التطبيقية أن نشاط الجمباز له تأثير فعال على التلاميذ وذلك من خلال تنميتهم في جميع النواحي الجسمية، والإجتماعية، والنفسية لهذا ننصح بممارسة نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية، وإقحامها بقوة في المؤسسات لأنه ينشط الجسم ويهدئ الروح ويخرج الفرد من عزله ويكسب الثقة بالنفس اي انه يلعب دور كبير في بناء شخصية التلاميذ.

ويساعد نشاط الجمباز على إن يكون التلاميذ مثلا وقدوة في المجتمع، خاصة إذا كان النشاط موجها من طرف مربين وأساتذة ناجحين، وممارسة نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على سلوك التلاميذ عامة، وهو يساهم أيضا في تنمية أنماط السلوك الإجتماعي من خلال التأثير الإيجابي لشخصية الأستاذ.

فيجب علينا تسطير نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية لأنه وسيلة في تكوين التلاميذ عقليا وبدنيا ويجب السماح بممارسته.

وفي الأخير نرجو إستغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم التلاميذ في المؤسسات التربوية.

قائمة المراجع

- (1) أبو بكر مرسي ومحمد مرسي - أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي - دار النهضة المصرية - ط1 - القاهرة. (د،ت).
- (2) أحمد زكي صالح - نظريات التعلم - مكتبة النهضة العربية القاهرة. 1992.
- (3) أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزاريطة، القاهرة، 1999.
- (4) أمين أنور الخولي وآخرون، التربية المدرسية (دليل معلم الفصل والطالب التربية العملية)، ط.4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- (5) توفيق الحداد - علم النفس الطفل - دار الوفاء - ط1 - القاهرة. (د ت)
- (6) حامد عيد السلام زهران - علم النفس النمو الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة. 1984.
- (7) رابع تركي، "أصول التربية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- (8) صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ط.12، ج.2، دار المعارف، القاهرة، 1993.
- (9) عبد الرحمان العيسوي - علم النفس النمو - دار المعرفة الجامعية - ط1. 1995.
- (10) عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- (11) علي سليمان - الوظيفة الاجتماعية للمدارس - دار الفكر العربي - بيروت. 1996.
- (12) اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية، 2004.
- (13) محمد إبراهيم شحاتة وآخرون: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
- (14) محمد رفعت - المراهقة وسن البلوغ - دار المعارف - بيروت. 1974.
- (15) محمد عطية الأبرشي، "روح التربية والتعليم"، دار الفكر العربي، 1993.
- (16) محمد علي - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية القاهرة. 1970.
- (17) محمد عماد الدين إسماعيل - النمو في مرحلة المراهقة - ط1 - دار القلم. 1982.
- (18) محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي - نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية - ديوان المطبوعات الجزائرية - ط2 الجزائر. 1992 ص17
- (19) محمد منير مرسي، "أصول التربية"، المطبعة النموذجية للأوفس سنة 1994.
- (20) محي الدين مختار - محاضرات علم النفس الاجتماعي - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر. 1990.
- (21) مصداق فاروق، بن بعزیز عبد الرحمان، يوسف سفيان، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس "مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام البكالوريا الرياضية الجديدة" جوان 2005، الجزائر.
- (22) مصطفى رزيق - خفايا المراهقة - جار النهضة العربية - دمشق. 1960.
- (23) مصطفى غالب - سيكولوجية الطفولة والمراهقة - منشورات مكتبة الهلال - بيروت. (د ت).
- (24) ميخائيل إبراهيم اسعد - مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفق الجديدة - بيروت. 1994.
- (25) هشام صبحي حسن، مبادئ الجمباز الحديث، عوض ذهب، 2003 - ص5
- (26) وثيقة تربوية، دراسة استطلاعية حول إصلاح المنظومة التربوية، 2005.

- (27) وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد، مارس 2006.
- (28) وزارة التربية الوطنية، مديرية التعليم الثانوي العام، المناهج والوثائق المرافقة لمادة التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، مارس 2005.
- (29) وزارة التربية الوطنية، من قضايا التربية، التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997.
- (30) www.badania.net

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة معوقات نشاط الجمباز في الوسط المدرسي

الهدف من الدراسة : الاطلاع ومعرفة المعوقات التي تحول دون ممارسة رياضة الجمباز في الوسط المدرسي .

الإجراءات الميدانية للدراسة : إتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، أما فيما يخص أدوات البحث المستخدمة في جمع البيانات فكانت الإستبيان، وكان ذلك بعد تحكيمه والتأكد من صدقه وثباته ، اما فيما يخص مجتمع الدراسة فكان أساتذة الثانوية بتبسة ، وفيما يتعلق بالعينة فكانت عينة تتكون من 24 استاذ ، اما فيما يخص الإجراءات الإحصائية فقد تم استخدام برنامج spss في حساب مختلف الأساليب والتقنيات الإحصائية التي تم إعتماها في هذه الدراسة .

نتائج الدراسة : بناء على تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالإسيان تبينا لنا ان :

ان هناك معوقات مادية أدت عن عدم ممارسة نشاط الجمباز من طرف أساتذة التربية البدية والرياضة في الطور الثانوي . وكذلك معوقات تكوينية أكاديمية، وقد إختتمنا بحثنا بخاتمة وبعض الاقتراحات التي حاولنا من خلالها ابراز ضرورة واهمية نشاط الجمباز في حصة التربية البدنية والرياضية ، وكذا توعيتهم بضرورة ممارسته .

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية - الجمباز - المتوسطة

Study summary

Study title: Obstacles to the activity of gymnastics in the school milieu.

The aim of the study: To get acquainted with the obstacles that prevent the practice of gymnastics in the school environment .

Field procedures for the study: We followed in this study the descriptive approach, as for the research tools used to collect the data, the questionnaire was, and that was after judging it and making sure of its validity and reliability. As for the study population, the secondary professors were Tebeba, and with regard to the sample, it was a sample consisting of 50 Professor, As for the statistical procedures, the spss program was used in calculating the various statistical methods and techniques that were adopted in this study.

The results of the study: Based on the analysis and discussion of the results of the questionnaire, we found out that there are material obstacles that led to the non-practice of gymnastics by teachers of primary education and sports in the secondary phase, as well as academic formative obstacles, and we concluded our research with a conclusion and some proposals through which we tried to highlight the necessity and importance Gymnastics activity in the physical education and sports class, as well as making them aware of the need to practice it.

Key words: physical education - gymnastics - intermediate