



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

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي

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

البدنية والرياضية

فرع: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب

داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم

دراسة ميدانية ببلدية الشريعة ولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ الدكتور: براك خضرة

إعداد الطلبة:

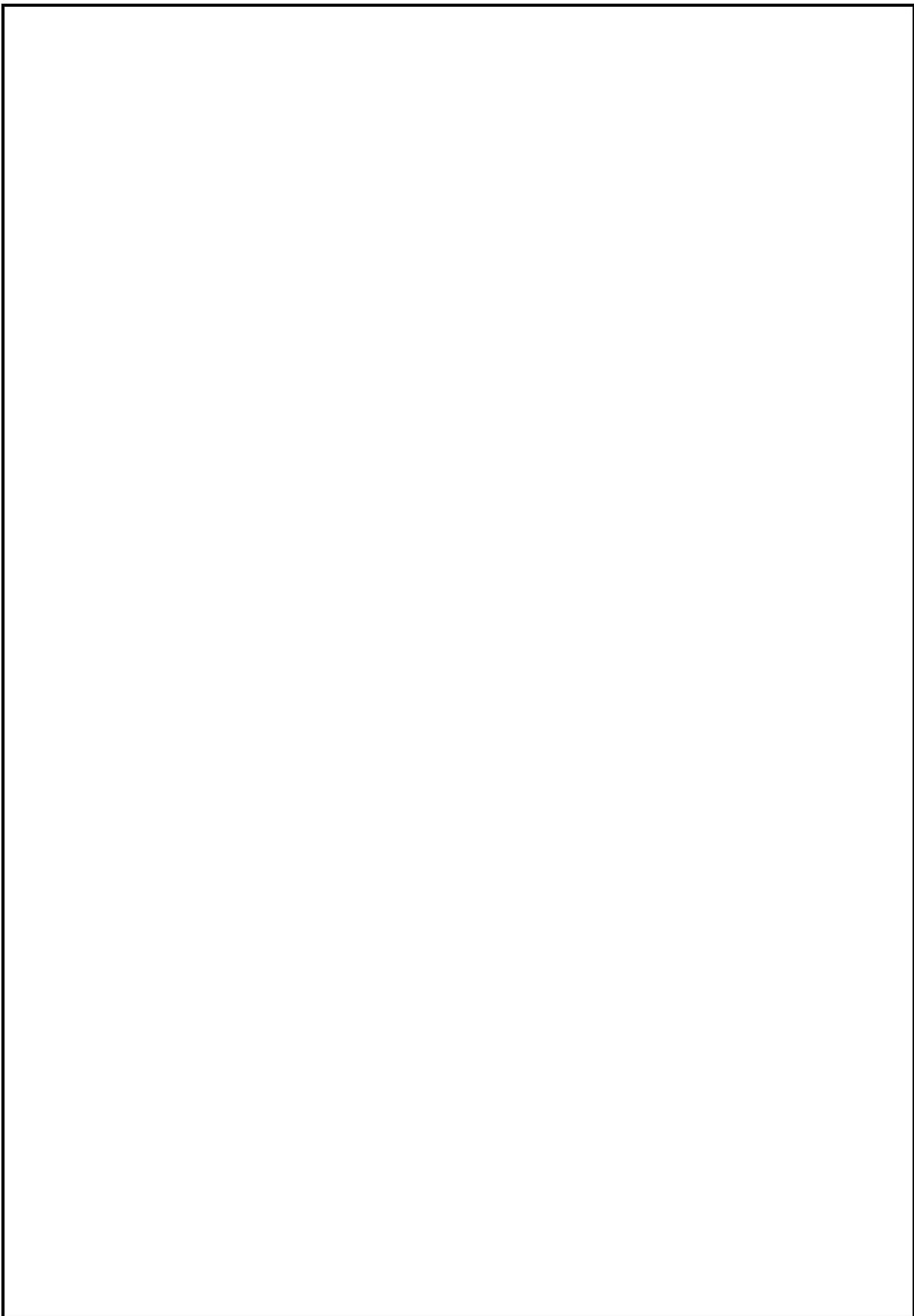
عسال نوفل

مباركية شهاب الدين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
براك خضرة	أستاذ تعليم عالي	مشرفا و مقررا
حمدوي سفيان	أستاذ مساعد أ	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021





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

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي

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

البدنية والرياضية

فرع : النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب

داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم

دراسة ميدانية ببلدية الشريعة ولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ الدكتور: براك خضرة

إعداد الطلبة:

عسال نوفل

مباركية شهاب الدين

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
براك خضرة	أستاذ تعليم عالي	مشرفا و مقرا
حمداوي سفيان	أستاذ مساعد أ	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

## شكر وعرهان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق أجمعين

نشكر الله عز وجل الذي يسر لنا إتمام هذا العمل ونتقدم بجزيل الشكر والعرهان إلى كل

من أشعل شمعة في درب عملنا، وإلى كل من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير

دربنا.

تقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الاستاذة الدكتورة المشرف (براك خضرة) على كل ما قدمته لنا من

توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في اطراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى اعضاء لجن المناقشة الموقرة و شكر خالص لكل الاساتذة المحترمين

والاستاذات بمعهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - تبسة ,

نقول لكم شكرا جزيلاً على كل مجهوداتكم

## إهداء

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث العلمي الذي مررن في فترة انجزه بكثير من العوائق , و مع ذلك حاولنا و نجحنا في تخطيه بفضله عزوجل فالحمد لله حمدا كثيرا الذي الهمني الصحة والعافية والعزيمة .

إلى والدي و زوجتي وأخوتي وأصدقائي.....إلى ابني ادم نضال

عائتي التي كانت بمثابة العضد والسند في سبيل استكمال هذا البحث

إلى الجميع..... أهدي لكم بحث تخرجي..... داعياً المولى عز وجل أن

يطيل في أعماركم ويرزقكم بالخيرات .

# إهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين حفظهما الله ورعاهم وغفر

لهما، إن شاء الله

إلى عائلتي الكبيرة (أخوتي وأخواتي)

إلى جميع أصدقائي

إلى من ساندني من قريب أو بعيد

مباركية شهاب الدين

## فهرس

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعران
ب	الإهداء
د	فهرس
ح	قائمة الجداول
1	المقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
5	1. الإشكالية
6	2. الفرضيات
6	3. أهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
7	5. تحديد المصطلحات
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
11	1- النشاط البدني الرياضي
11	1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي
12	1-2- أسباب ممارسة النشاط الرياضي
12	1-3- دوافع ممارسة النشاط الرياضي
13	1-4- أنواع النشاط البدني الرياضي
14	1-5- أهداف النشاط الرياضي:
16	1-6- مبادئ الأنشطة الرياضية
16	1-7- أغراض الأنشطة الرياضية
17	1-8- العوامل المؤثرة على الأنشطة الرياضية

17	2- المؤسسات الشبانية
17	2-1- تعريف المؤسسة الشبانية::
17	2-2- مميزات المؤسسات الشبانية
18	2-3- الهدف من المؤسسات الشبانية
18	2-4- مهام المؤسسات الشبانية
19	2-5- نشاطات مؤسسات الشباب
20	3- الدراسات السابقة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
24	1- المنهج المستخدم
24	2- الدراسة الاستطلاعية
24	3- مجتمع الدراسة والعينة
24	3-1- المجتمع
24	3-2- عينة البحث
24	3-3- طريقة إختيار العينة
25	4- مجالات البحث
25	5- أدوات البحث
25	6- الوسائل الاحصائية المستعملة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة</b>	
27	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
46	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
50	3- نتائج الدراسة
52	خاتمة
54	قائمة المصادر والمراجع
//	قائمة الملاحق
//	الملخص



## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة	27
2	أعتقد أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الحصول على قوام سليم	28
3	تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض	29
4	تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في تحسين مهارات الرياضية بشكل عام	30
5	أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية	31
6	تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التقليل من فرص التدخين والإدمان	32
7	تسهم الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	33
8	تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية الفرصة للتعرف على الآخرين	34
9	ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تشعرني بالسعادة.	35
10	أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعدني على الاختيار السليم لمهنة المستقبل	36
11	أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكونها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ذات ديمومة.	37
12	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقتي بنفسي	38
13	تساعدني الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التغلب على مخاوفي.	39
14	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية لها علاقة بتقليل ظاهرة القلق والاكتئاب	40

41	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية	15
42	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية	16
43	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية	17
44	تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية المتعة الكبيرة	18
45	ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس	19

العقل السليم في الجسم السليم هذا القول يحمل معان كثيرة قد نجهل بعضها وقد نفهم الجزء الأكبر منها فالتوافق بين الطرفين أمر حتمي فلا تكتمل سلامة العقل إلا بوجود جسم سليم وليس العكس، حيث أن العلاقة المتعارف عليها دائما علاقة الجزء بالكل و ليس الكل بالجزء.

ولإيجاد هذا التوافق بين العقل والجسم تبرز أهمية الرياضة المدرسية، فالمدرسة مؤسسة اجتماعية دورها كبير وفعال في تنمية عقول البشر من خلال مناهج تعليمية تواكب قدرات العقول المختلفة وتواكب تطورات الحياة، إذا أخذنا بمقاييس أن كل من يتعلم و يستفيد من علمه ذكي، ولكن الذكاء نسبي بين المتعلمين والى جانب الدور التعليمي الذي تقوم به المؤسسات الشبانية يبرز جانب آخر مهم وفعال وتلعب المؤسسات الشبانية فيه دور كبير ألا وهو تنمية الأجسام والمحافظة على صحة الإنسان التي هي أعلى ما يملك الفرد ، فالمؤسسات الشبانية هي أساس بناء العقول والأجسام ولذا لا بد من الاهتمام بالرياضة والنشطة التي تقام داخل محيط المؤسسات الشبانية سواء كانت دور شباب أو مراكز جوارية أو قاعات متعددة الرياضات ودعمها الدعم الكامل لتكون النتائج ايجابية تنعكس على تطور الرياضة الجزائرية في جميع جوانبها وألعابها.

وتكمن أهمية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الشباب في المؤسسات الشبانية في أنها أحد المراكز المهمة لتنمية وتعديل السلوكيات الصحية والنفسية والاجتماعية للفرد إلى جانب نقاط تؤكد أهميتها منها: تنمية الجانب البدني، الصحي والاجتماعي للمنخرط، وكذلك تحقيق ميول وحاجات كل المنخرطين بالإضافة تخليص المنخرطين والأفراد من التراكمات التي تتولد لديهم خلال الممارسة الرياضية والالتزام اليومي بالمقررات الرياضية وكثرتها والبقاء في الصف الواحد طيلة الموسم.

وانطلاقا من الدور الذي تلعبه المؤسسات الشبانية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، ومنه فإن المؤسسات الشبانية تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي والأنشطة الرياضية تتجه أساسا نحو تلاميذ الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى ليصبح التلميذ في المستقبل رياضيا بارزا، إلا أنه هناك مؤسسات لا تعطي النشاط الرياضي مجالا أوسع ولا زالت تؤمن بأن حصة الرياضة تقتصر فقط على النشاط العضلي وداخل حدود الساحات والملاعب الرياضية في حين أن مفهوم النشاط الرياضي للتلاميذ قد تطور بشكل كبير ليتجاوز الكثير من المفاهيم الضيقة للساحات أو الصالات المغلقة ليصل إلى كيفية تنمية

التلاميذ من خلال العديد من الألعاب الفكرية والبرامج الحوارية التي تهدف إلى تنمية القدرات الرياضية للعقل البشري.

أما موضوع دراستنا الذي جاء تحت عنوان "واقع الأنشطة الرياضية بولاية تبسة" ركزنا فيه على الطور الثانوي لأنها تملك الفرصة الأكبر للتأهل نحو الأفضل وتمثيل بلادهم مستقبلا في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضية .

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة واقع الأنشطة الرياضية في ولاية تبسة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة.

و لهذا الغرض قمنا بتقسيم دراستنا إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع واهداف واهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات.

الجانب النظري: الفصل الثاني: الخلفية النظرية واشتمل على الأنشطة الرياضية والنشاط البدني الرياضي والمؤسسات الشبانية، والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها من اداة جمع البيانات، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .

# الجانب التمهيدي

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## 1. الإشكالية:

اهتمت الدولة الجزائرية منذ استقلالها في بناء مؤسساتها وهيكل تنظيمها، عبر مختلف الميادين الاقتصادية والسياسية منه والاجتماعية والثقافية، كما اعتمدت عدة سياسات ومخططات تنموية، وتبنت استراتيجيات في بناء الدولة وتسيير المجتمع.

ولعل أوضح الصور لهذه العناية والرعاية وضرورة القيام بها الحركة الرياضية القائمة على عدة أسس تساهم في تطوير مستوى الممارسة الرياضية الموجهة إلى التلاميذ في مختلف الأطوار، حيث أن العديد من البلدان يولي أهمية كبيرة للرياضة المدرسية وذلك بتوفير الشروط الملائمة حتى تجعل منها وسيلة فعالة (الخولي أ.، 2001).

تحاول المؤسسات الشبانية من خلال الأنشطة الرياضية، وفق برنامج خاص مهياً يناسب كل مرحلة عمرية، غرس مبادئ المواطنة والهوية في الفرد، والقضاء على مختلف السلوكيات السلبية، كون الرياضة من أهم مبادئها الصدق والأمانة والروح الرياضية، وشعارها العقل السليم في الجسم السليم، وفيها أيضا ينفس الفرد عن الضغوطات التي يتعرض لها طيلة ساعات الدراسة أو العمل الطويلة، وحتى من بعض المشكلات النفسية والعاطفية خاصة أثناء فترة المراهقة (عبد الكريم، 2015).

تعد الأنشطة الرياضية حجر الأساس في تحقيق أهداف التربية الرياضية وأغراضها، كما تعتبر أحد أهم الدعائم للحركة الرياضية، والى جانب الدور التعليمي الذي تقوم به المدارس الجزائرية والمؤسسات الشبانية يبرز جانب آخر مهم وفعال هو تنمية الأجسام والمحافظة على صحة الإنسان من خلال الأنشطة الرياضية وتعديل السلوكيات الصحية والنفسية والاجتماعية، ولهذا لا بد من الاهتمام بها (العون، 2017).

وانطلاقاً مما سبق نطرح الإشكالية التالية:

- ما مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم؟  
وتندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية:

- ما مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم الصحية؟

- ما مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم الاجتماعية؟

- ما مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم النفسية؟

## 2. الفرضيات

### الفرضية العامة:

للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم.

### الفرضيات الجزئية:

- للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم الصحية.
- للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم الاجتماعية.
- للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم النفسية.

## 3. أهمية الدراسة:

الأنشطة الرياضية تعتبر العنصر الأساسي لمختلف الأنشطة الوطنية والعالمية المختلف وتعم من خلال المنافسات سواء رياضة فردية كانت أم جماعية، وتكمن أهمية دراستنا في:

- تسليط الضوء على الأنشطة الرياضية التي يمارسها الشباب في المؤسسات الشبانية .
- معرفة واقع الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية و مساهمتها في تطوير المهارات والمواهب لدى الأفراد.
- لفت انتباه المشرفين والمسيرين الى المشاكل التي تعرقل الأهداف المرجوة من المؤسسات الشبانية في ما يتعلق بالأنشطة الرياضية.
- دور وأهمية المؤسسات الشبانية في تعديل السلوكيات الصحية والاجتماعية والنفسية للأفراد.

## 4. أهداف الدراسة:

إن المؤسسات الشبانية في الجزائر التي تبقى بعيدة عن الأهداف المسطرة من جهة، بعيدة في أخذ مكان لها ضمن الحركة الرياضية في العالم وفي المنظومة التربوية من جهة أخرى، بعكس ما يجري في البلدان المتطورة، وتهدف هذه الدراسة إلى:

- الإلمام بمختلف العوامل المؤثرة نشاط المؤسسات الشبانية وإبراز دورها .
- معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم الصحية .
- معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم النفسية .

- معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم الاجتماعية
- التعرف على مدى مساهمة المؤسسات الشبانية في النهوض بالرياضة.
- معرفة الوضعية الراهنة للمؤسسات الشبانية من حيث الهياكل والوسائل والدعم المادي المتوفر للمساهمة في تطور الرياضة.

#### 4. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

##### • الرياضة:

##### - اصطلاحا:

إن ما يميز الرياضة عن باقي ألوان النشاط البدني الرياضي هو طابعها التنافسي، وقد وهي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هي طور متقدم من الألعاب و بالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة ومعناها التحويل و التغيير لذلك حملت معناها، ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية و الترويح من خلال الرياضة. (عبد العزيز، 1981، صفحة 193).

##### - إجرائيا:

هي الممارسة البدنية التي يقوم بها التلاميذ من خلال المؤسسات التربوية سواء في الطور الثانوي أو المتوسط.

##### • النشاط الرياضي البدني

##### - إصطلاحا:

يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها (راتب، 2004).

##### - إجرائيا

هو النشاطات الجماعية والفردية التي يقوم بها الفرد داخل المؤسسات الشبانية والتي تؤثر في سلوكياتهم.

##### • المؤسسات الشبانية:

##### - اصطلاحا:

ويطلق هذا المصطلح على كل من دار الشباب أو المركب الرياضي الجوّاري أو القاعات المتعددة النشاطات أو بيت الشباب أو مخيم للشباب. وهي مؤسسة عمومية ذات طابع تربوي تستقبل كل الشرائح الشبانية في اطار تنظيم واستثمار الوقت الحر للشباب ، وهي مخبر دائم لرصد رغبات وتطلعات الشباب وهي كذلك

المرأة العاكسة للعلاقة القائمة بين الشباب والقطاع الاداري الأول المكلف بمتابعة قضاياهم وانشغالاتهم في جميع المجالات (بوزغينة، 2003).

- إجرائيا: هي المؤسسات الشبانية التي تتشط في محيط ولاية تبسة مثل دار الشباب المركبات الجوية القاعات الرياضية التي تقدم أنشطة رياضية للشباب تحت إطار قانوني.

## الجانب النظري

## الفصل الثاني:

# الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- النشاط البدني الرياضي:

1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي

النشاط البدني الرياضي المدرسي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق ويتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

1-1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.(الحمامي و الخولي، 1996، صفحة 20)

1-1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل و الوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز **larsen** الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.(الخولي، 2001، صفحة 12)

1-1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي طبعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضا على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن

دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية اجتماعية، العقلية و المعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكامل(الخولي أ.، 2001، صفحة 22).

### 1-2- أسباب ممارسة النشاط الرياضي :

تعتبر هذه الأسباب من أهم المواضيع التي تشغل المربي الرياضي و تثير اهتمامه حتى إلى درجة دراسة نفسية التلاميذ ومعرفة اهتمامهم الشخصي كذلك نظرة كل فرد إلى النشاط الرياضي ، بمعنى آخر لماذا يمارس البعض نشاط رياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والنظر؟، ذلك لعدة عوامل وأسباب تتحكم فيه ، منها المحيط الذي يعيش فيه التلاميذ (البيئة والوراثة) أي ما اكتسبه وراثيا ، واتجاه والديه نحو هذا النشاط الرياضي ، وكذلك العاب الفرد في مرحلة ما قبل المدرسة ، وحتى التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات ، نشاط داخلي أي داخل درس التربية البدنية والرياضية على سبيل المثال " النشاطات الصيفية " خارج الجدول الدراسي ، ما كان للفرد من اقتحام في بعض النوادي لتعلم نشاط ما الغرض إدراجه في المشاركة من خلال جميع الدورات والمسابقات الرياضية وجعله يتلقى برامج إعلامية وثقافية تبين مدى أهمية هذا النشاط الرياضي في حياة الإنسان".(راتب، 2004، صفحة 44)

### 1-3- دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

هناك الكثير من الدوافع المختلفة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، فمنها ما يرتبط بممارسة النشاط كهدف في حد ذاته ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية.

من أهم الدوافع التي تحفز الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إلى ممارسة النشاط الرياضي هو الإحساس بالرضا والإشباع البدني ، نتيجة لميل خاص نحوه.(علاوي، 1996، صفحة 211)

بحيث يقوم هذا الأخير بكسب اهتمام وإعجاب التلميذ إلى جانب اكتساب التلميذ قدرات خاصة في أي نوع من الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة في الممارسة .

كذلك فان النشاط له دور في عملية تحصيل المعارف المختلفة خاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية وهذا ما يساعد التلميذ على التفوق على زملائه في ممارسة هذا النشاط في حصة التربية البدنية والرياضية ، أو المباريات بين أقسام المدرسة إضافة إلى زيادة الثقة بالنفس وشعور التلميذ بالارتياح والافتخار ، بحيث يتغلب على بعض التدريبات التي تتطلب جهدا كبيرا وشجاعة وقوة وإرادة معتبرة . ومن ناحية أخرى " الاشتراك في المنافسات ( دوري المدارس الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة . التي لها اثر كبير في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي.(علاوي، 1996، صفحة 212)

إن أي إنسان يبحث عن الصحة ويسعى دائما إلى اكتسابها بجميع الوسائل ، فالنشاط الرياضي يعتبر أحد أهم هذه الوسائل ، بحيث يسعى التلميذ بصفة خاصة إلى تحسين الجانب الصحي الجسماني واكتساب لياقة بدنية جيدة ، ويحقق هذا عن طريق ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية .

#### 1-4- أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة المبارزة ، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ، رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثله كرة السلة كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

#### - ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

#### - ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

#### - ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. (المنصور، 2001، صفحة 20)

## 1-5- أهداف النشاط الرياضي:

تتبع أهداف الأنشطة الرياضية من الأهداف العامة للرياضة ككل، فهي تتمحور في الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها، ومن خلالها تبرر المهنة ووجودها، وتوضح وظائفها ومجالات اهتماماتها، وهي تتفق بداهة مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة، نذكر أهمها:

● **التنمية العضوية:** وتهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية، تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا، ورفع مستوى كفايتها الوظيفية، وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة، والسرعة والتحمل الدوري، والتنفسي، والقدرة العضلية، والرشاقة، والمرونة والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، والتنفس، والسعة الحيوية، وعمل الكليتين والكبد، وبقية أجزاء الجسم، مما يساعد على الارتقاء بمقومات، وأسس اللياقة البدنية في الإنسان.

● **التنمية الحركية:** من أهداف التربية الرياضية، حيث تبدأ برامجها من مرحلة المراهقة لتنشيط الحركة الأساسية الأصلية)، وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى: (الخولي و آخرون،، 1998)

- حركات انتقالية: كالمشي والجري والوثب.

- حركات غير انتقالية: كالثني واللف والميل.

- حركات معالجة وتناول: كالرمي والدفع والركل.

من ثم تتأسس المهارة الحركية على هذه الأنماط، فهي مهارات متعلمة، فهي تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، إلا أن الاعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات الحركية ومن أمثلتها: المهارات الرياضية التخصصية، فالمهارات الخاصة بكرة القدم منها على سبيل المثال (إيقاف الكرة، ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم، ضرب الكرة بالرأس)، وهي تختلف عن المهارات الخاصة بكرة اليد أو الكرة الطائرة، أو أي نشاط رياضي آخره.

● **التنمية المعرفية:** يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضة، كتاريخ المسابقة أو اللعبة، وسيرة أبطالها، وأرقامها المسجلة قديما وحديثا، وقواعد اللعب الخاصة بها، وأساليب التدريب وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاص بها، بالإضافة إلى طرق اللعب والخطط، وإدارة المباريات.

- **التنمية النفسية والاجتماعية:** حيث تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب. على اعتبار أن الفرد كيان مستقل، له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه. (الخولي و وآخرون،، 1998)
- **التنمية الجمالية:** تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا كبيرا من المتعة والبهجة، كما أنها توفر فرص التدوق الجمالي والأداءات الحركية المتميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية: كالرياضة، والفنون الشعبية، والعروض الجمالية للتمرينات، والجمباز، والخبرات الجمالية الحركية ليست خبرات تشكيلية فقط، وإنما تتصف بأبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع، والهارمونية ( التناغم)، وغيرها من جماليات الموسيقى.
- **الترويح وأنشطة الفراغ:** يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية الرياضية، فعبير التاريخ مارست أغلب الشعوب ألوانا من النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية وقت الفراغ، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية، تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، التي تثري حياة الفرد، وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة، ذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه، كما أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة. (عبد الكريم، 2015)
- **التنمية الخلقية:** وتعني تحلي الفرد بالسجايا الخلقية، كاحترامه لحقوق الآخرين ومدى ثقة الناس به واندماجه في الجماعة أو تجنبها، وثقته بنفسه والرغبة في اكتساب ود الآخرين، وقدرته على تهذيبهم وإصلاحهم، ومدى طموحه للتفوق بالمثل العليا والصفات الطيبة والقدرات الابتكارية على اختيار نواحي الإصلاح.
- **تنمية القيم الديمقراطية:** توفر فرص التعبير عن النفس بما لا يضر بالآخرين، وإشباع ميول واتجاهات الأفراد في إطار التربية السليمة، وتهتم بحرية اختيار ألوان الأنشطة التي يستمتع بها الفرد، بالإضافة إلى المساواة والمشاركة والقيادة، والتربية الرياضية بيئة مناسبة التدعيم القيم الديمقراطية في المجتمع.
- **تحقيق الذات:** يعني قدرة الفرد على العمل المتواضع، والتحلي بالصبر والجلد والخلق والتحكم بالانفعالات وضبط النفس والتدريب والمران، حتى يستطيع الفرد تحقيق ما يسعى إليه من أهداف تعود عليه بالفائدة، ليصبح عضوا فاعلا في مجتمعه. (خطابية، 2011)

### 1-6- مبادئ الأنشطة الرياضية:

تقوم الأنشطة الرياضية على العديد من المبادئ التي يجب أخذها بعين الاعتبار، تلخص أهمها:

- المعرفة والاستعدادات، والقدرة الحركية يمكن تطويرها، وتقويتها، وتطبيقها في دراسة الحركة.
- الملاحظة مهارة مركزية لعملية تدريس الحركة، حيث أنها تجعل المعلم مدركا الحاجات وإنجازات المتعلم معا.
- المراحل التطورية لدورة حياة الفرد، يتم تجربتها بطريقة فريدة من قبل كل تلميذ، وفهم الأنماط التطورية، وتحليلها، ومعرفة مدى اختلافها من تلميذ لآخر، يفيد في تعليم التلميذ كيف يتحرك، كما أن فريدة التلميذ تعني استقبال أكثر من متغير، يكون لدى كل تلميذ جدول زمني فريد من نوعه أثناء هذه الدورة.
- التقييم عملية مستمرة، ويجب أن تكون عملية موجهة نحو المنتج متمركزة على كل أوجه المنهج بمقدار على المتعلم.
- الالتزام بأن التربية الرياضية عملية موجهة، ويمكن أن تزودنا بمنتج هادف ومحفز للأفراد، كنتائج قابلة لتنمية تجارب التعلم، حيث التركيز المشترك يكون بين النتيجة والعملية، أي وجود إحداها بدون الآخر، وهي تجربة بلهاء نتيجتها مغامرة غير مجزية، سواء للتلاميذ أو المعلم. (عبد الكريم، 2015)

### 1-7- أغراض الأنشطة الرياضية:

وتتمثل فيما يلي:

#### أ- أغراض تتعلق بصحة الجسم وقوته ومهارة حركته:

- تنمية الكفاية البدنية وصيانتها
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- إتاحة الفرصة للناخبين رياضيا من الطلاب، للوصول إلى مراتب البطولة.

#### ب- أغراض تتعلق بتنمية الكفاية العقلية:

- تنمية الحواس.
- تنمية القدرة على التفكير.
- تنمية الثقافة الرياضية.

#### ج- أغراض تتعلق بالخلق القويم:

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة.
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة. (الخولي و وآخرون،، 1998)

د/ أغراض تتعلق بحسن قضاء وقت الفراغ:

تعددت أغراض الرياضة المدرسية، حيث أنها تعمل على تنمية المهارات البدنية والحركية للتلميذ وإكسابه الصحة والقوة الجسدية من خلال التمرينات الرياضية، وتنمية قدرته العقلية من خلال التفكير الجيد الذي تكون نتائجه مرضية دراسياً ورياضياً، كذلك تحليه بالأخلاق والروح الرياضية وتنمية شخصيته، ومساعدته على استغلال وقت فراغه أحسن استغلالاً.

1-8-العوامل المؤثرة على الأنشطة الرياضية:

تتأثر الأنشطة الرياضية بالعديد من العوامل، ففيها ما هو متعلق بالمؤسسة التربوية أو المؤسسات الشبانية وأخرى بالأفراد وأخرى خارجية سنوجزها فيما يلي:

أ- تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية: إن عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع غير كافية ولا تحقق أهداف الرياضة المدرسية، حيث أن حصة واحدة في الأسبوع ولمدة ساعتين لا تمثل حصة الرياضة المدرسية، ولهذا يجب إضافة حصص خاصة بها كي تتحقق نتائج حسنة.

ب- تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ: إن المربي عبارة عن دائرة معارف للسائلين، وثقافة للمحتاجين من المرشدين والمتعلمين، ورسالة لا تقتصر على التلقين الرياضي فقط، بل رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية أمام التلميذ، ولكن الواقع في المؤسسات التربوية يخالف ذلك، فمعظم التلاميذ يشكون من مستوى الأستاذ الذي يكون في غالب الأحيان غير مؤهل للعمل، فإننا نجد في بعض الأطوار مدرسون مستواهم يخالف المستوى المطلوب. (بسيوني و وآخرون، 1992).

2- المؤسسات الشبانية:

2-1- تعريف المؤسسة الشبانية::

هي مؤسسة عمومية ذات طابع تربوي تستقبل كل الشرائح في إطار تنظيم و استغلال الوقت الحر و هي مخبر دائم لرصد رغبات و تطلعات الشباب وهي كذلك المرآة العاكسة للعلاقة القائمة بين الشباب و القطاع الإداري المكلف بمتابعة قضاياهم و انشغلا تهم و اهتماماتهم في جميع المجالات فهي تلعب دور المحرك الأساسي للعلاقة التكاملية بين الشباب و الجهات الوصية على فئة الشباب (عزالدين و بن عبد الرحمن، 2019).

2-2- مميزات المؤسسات الشبانية

- تتميز المؤسسة الشبانية عن باقي المؤسسات و الهياكل التنظيمية الإدارية بقانونها الخاص من خلال العلاقة بين المنشط و المنخرط و الفضاء الحر و الواسع للتحرك دون قيود و ضوابط أمره.

- وهذا ما جعلها تتميز بالحرية في اختيار الأنشطة بالنسبة للمنخرط الذي يميل إليها من أجل التعبير عن رأيه الخاص وفتح مجال للإبداع الفكري و العلمي و التربوي و تنمية المواهب.
- تعتبر المؤسسات الشبانية من ملحقات ديوان مؤسسات الشباب و تعمل تحت إشرافه و هي مؤسسة ذات طابع تربوي ثقافي ترفيهي تتمتع باستقلال مالي.
- لهذا نرى انه من الأولويات و الضروريات وجود مؤسسة شبانية على مستوى كل بلدية أو حي من الأحياء الكبرى و هذا لتلبية رغبات الشباب حسب ميولهم و استعداداتهم.
- فالمؤسسات الشبانية هي مؤسسات ثقافية تربوية، ترفيهية، تنشيطية تتميز عن باقي المؤسسات بقانونها الخاص و يعتمد في سيرها على نظام الأفواج و للمنخرط الحرية في اختيار النشاط الذي يرغب فيه ويساعده على تحرير طاقته الإبداعية. (فرنان و ولد حمو، 2015)

### 2-3- الهدف من المؤسسات الشبانية

- اكتشاف و تنمية المواهب الشابة المختلفة.
- مساعدة الشباب على استغلال الوقت الحر.
- تنمية روح التعاون و خلق جو من التنافس.
- تنمية الاستعدادات الفنية لديهم و صقل المواهب.
- بث روح الاحترام للآخرين.
- غرس مبادئ الوطنية و المقومات التاريخية لكل منطقة.
- تكوين ثقافة وطنية وتاريخية تنمي جانب الروح و الحس الوطني.
- رعاية و حماية الشباب من مختلف الآفات.
- الاهتمام بمشاكل الشباب.
- إدماجهم اجتماعيا عن طريق النشاطات. (طاش، 2015)

### 2-4- مهام المؤسسات الشبانية

تتفرع مهام المؤسسات الشبانية إلى ثلاث فروع و هي:

- 1- إعلام الشباب: تتمثل مهام المؤسسة الشبانية من هذه الناحية بتزويد الشباب بكل المعلومات المتعلقة بحياتهم اليومية و المستقبلية منها التي تخص التشغيل و التكوين و التعليم والمسابقات حيث يتم جميع تلك المعلومات في جميع الميادين في إطار التنسيق بين القطاعات المهمة به.

2- **توجيه الشباب:** يتم توجيهه و استقبال الشباب و الإصغاء إليهم قصد العمل على وقايتهم من الوقوع في الآفات الاجتماعية و مساعدتهم على تجسيد طموحاتهم و إنجاز مشاريعهم حيث يشارك في أداء هذه المهمة إطارات الشباب عن طريق التوجيه المباشر أو عن طريق تطبيق تقنيات التنشيط إلى جانب خلايا الإصغاء و الإرشاد النفسي المتواجدة بالمؤسسات الشبانية.

3- **تنشيط الشباب:** تتجسد مهمة دار الشباب في تأطير الأنشطة العلمية كالإعلام الآلي و التصوير الشمسي السمعي البصري و الأنشطة الثقافية كالمسرح و الموسيقى و الفن التشكيلي وكذلك الأنشطة الرياضية و الترفيهية و سياحة الشباب كالخرجات و الدورات و الأنشطة الداخلية كالتظاهرات المحلية و الجهوية و الوطنية فهذه الأنشطة تعمل على جلب الشباب و تقريبهم و تحفزهم في الاستمرار في إنجاز مشاريعهم و تحقيق أهدافهم و هذا في إطار تربوي الهدف منه هو استثمار الوقت الحر للشباب (بوزغينة، 2003).

- وضع تحت تصرف الشباب المعلومات الضرورية لتوجيههم و تسهيل إدماجهم في المجالات الاقتصادية و الاجتماعية.
- تنظم وتنمي أنشطة وقائية عامة و تربية صحية.
- تقوم بأعمال محو الأمية و الاستدراك المدرسي لفائدة الشباب.
- تنظم وتنمي الأنشطة الجوارية.
- تقوم بتحقيقات و دراسات و عمليات سبر الآراء المتعلقة بالمواضيع المتداولة في أوساط الشباب.
- تشجع وتنظم تظاهرات ثقافية، علمية، رياضية.
- تشارك في إحياء المناسبات و الأحداث التاريخية الوطنية.
- مساعدة التلاميذ في تحضير مسابقاتهم و امتحاناتهم.
- تقوم بتنظيم أنشطة اجتماعية، تربوية، ثقافية، رياضية، ترفيهية اتجاه الشباب.
- تشجع و تنظم لقاءات شبانية في إطار المتبادلات الوطنية و كذلك التظاهرات الثقافية و العلمية والزيارات و المهرجانات و الأسابيع الثقافية. (عزالدين و بن عبد الرحمن، 2019)

### 2-5- نشاطات مؤسسات الشباب

إن الحديث عن برامج موحد لنشاطات مؤسسات الشباب متنوعة و مختلفة من مؤسسة لأخرى كما أنها تختلف باختلاف الشرائح الشبانية المتوافدة على دار الشباب فمنهم منخرطين دائمين ومنهم طلبة ، بطالين، و

إنطلاقاً من هذا الاختلاف والتباين النابع من المحيط المتواجدة فيه دار الشباب يمكن إبراز النقاط المشتركة في أغلب المؤسسات الشبابية.

- الأنشطة العلمية: وتحتوي على عدة اختصاصات وفق ميول و رغبات و إقبال الشباب منها خاصة الإعلام الآلي الإلكترونيك ، نادي علم الفلك ، نادي الأخرس.
- الأنشطة السمعية البصرية: نادي الفيديو، التصوير الشمسي، نادي الكاميرا.
- الأنشطة الفكرية: تتمثل في مكتبة و نوادي المطالعة.
- الفنون الدرامية: تتمثل في مسرح الهواة و مسرح الطفل.
- الفنون الغنائية: الموسيقى العصرية، المجموعات الصوتية.
- الفنون التشكيلية: تتمثل في الرسم بكل أنواعه، الرسم على الزجاج، الزخرفة... الخ.
- الأنشطة المرحلية: تتمثل في: إحياء المناسبات الدينية، الأعياد الوطنية و تنظيم الأبواب المفتوحة على مؤسسات الشباب و الأسابيع الثقافية و الإعلامية و التي تتمحور دائماً حول أنشطتها العلمية و الثقافية.
- الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية. (فرنان، دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل الممارسة الرياضية لدى الفئات الشبابية، 2014)

### 3- الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة مجيد فرنان . (2014): بعنوان دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل الممارسة الرياضية لدى الفئات الشبابية، هدفت هذه الدراسة إلى تقصي دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل الممارسة الرياضية بشقيها التنافسي والترفيهي ضمن المجتمع الجزائري و كانت عينة البحث مكونة من 200 منخرط ضمن هذه الجمعيات. و استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، معتمدين على وسائل البحث التالية:

- الملاحظة الأولية - الدراسة الاستطلاعية - المقابلة - الإستبيان. وكشفت نتائج الدراسة عن دور الممارسة الرياضية بشقيها التنافسي والترفيهي في التنمية الشاملة والتنشئة الاجتماعية للفرد والمجتمع، كما أكدت الدراسة على دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تأطير أفراد المجتمع وتكوينهم، وعن دور الجمعيات الرياضية الجوارية في ترشيد أفراد المجتمع نحو الممارسة الرياضية بشقيها التنافسي والترفيهي ، كما أكدت الدراسة على تأثير التسيير الاستراتيجي للجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل الممارسة الرياضية بشقيها التنافسي والترفيهي.

**الدراسة الثانية:** دراسة مجيد فرنان . مصطفى . ولد حمو . (2015)، بعنوان: الجمعيات الرياضية الجوارية وتفعيل قيم المواطنة لدى الفئات الشبابية دراسة ميدانية للجمعيات الرياضية الجوارية بالجزائر العاصمة،

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل قيم المواطنة لدى الفئات الشبانية من خلال الممارسة الرياضية، وكانت عينة البحث مكونة من 200 منخرط ضمن هذه الجمعيات. واستخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، معتمدين على عدة وسائل بحث، وقد كشفت نتائج الدراسة عن دور الجمعيات الرياضية الجوارية التتمية الشاملة والتنشئة الاجتماعية للشباب، كما أكدت الدراسة على دور الجمعيات الرياضية الجوارية في إرشاد الشباب نحو الممارسة الرياضية، وعن دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تأطير الشباب وتتمية الروح الوطنية من خلال الممارسة الرياضية، كما أكدت الدراسة على تأثير الجمعيات الرياضية الجوارية في احترام القوانين والحفاظ على الأمن القومي من خلال الممارسة الرياضية لدى الشباب.

الدراسة الثالثة: دراسة عبد القادر طش . (2015) بعنوان: الإتصال الداخلي والخارجي في المؤسسات الشبانية الرياضية وفي هذا الإطار سعت الدراسة إلى التركيز على قطاع هام وحساس ألا وهو قطاع الشببية والذي تمثلت مؤسساته وهيئاته في مديريات الشباب والرياضة ومراكز إعلام وتنشيط الشباب ودور الشباب ، وبيوت الشباب وكذا الجمعيات الشبانية النشطة في الميدان ، وهذا قصد الوصول إلى معرفة واقع العلاقات الاتصالية وجانبها الاتصالي في قطاع الشببية وهل حقيقة مؤسساته وهيئاته المختلفة تطبق ميدان العلاقات الاتصالية في أنشطتها وأعمالها خصوصا أن هذه الأنشطة المنجزة من طرفها موجهة بالدرجة الأولى وعلى وجه الخصوص إلى فئة الشباب ومنه يتبين مدى الأهمية التي يجب أن توليها لكل نشاط أو عمل تنجزه وذلك حتى تضمن الخدمة الجيدة والنافعة لهؤلاء الشباب على جميع النواحي سواء أكانت من نفسية تربوية أو ثقافية اجتماعية أو ترفيهية.....الخ.

## الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث:

# الإجراءات المنهجية للدراسة

**1- 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 ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدمنا المنهج الوصفي " الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة. (الجادى و أبو حلو، 2009، صفحة 47)

**2- الدراسة الاستطلاعية:**

بعد استلامنا لعنوان المذكرة وتحديد المجال المكاني والبشري المتعلقة بالدراسة وتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين الثانوي والمتوسط بالشرية، قمنا بزيارة استطلاعية إلى بعض ثانويات ومتوسطات الشريعة من اجل جمع المعلومات وإجراء مقابلات مبدئية مع الأساتذة. بعد جمعنا لكم المعلومات حاولنا وضع قالب لدراستنا وخطة نبرز فيها أهم النقاط التي سوف نعتمدها في الدراسة، وانطلقنا في كتابة الخلفية النظرية بالتنسيق مع الأستاذ المشرف.

**3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:**

**3-1- مجتمع البحث:**

هو مجموعة من الناس (أو الوثائق) محددة تحديدا واضحا، ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك، فإن المجتمع الأصلي يتحدد بطبيعة البحث ( عبد الحفيظ و باهر، 2000، صفحة 51).

واستنادا إلى ما سبق يمكن تعريف مجتمع البحث على أنه: " كل المفردات التي يهتم الباحث بدراستها سواء كانت بشرية أو مادية بشرط اشتراكها في مجموعة من الخصائص، وتتحدد حسب طبيعة وأغراض البحث، بهدف تعميم النتائج (الرشيدى، 2000) عليها ومجتمع دراستنا تمثل في دور الشباب والمراكز الجوارية.

**3-2- عينة الدراسة**

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (بن مرسل، 2008، صفحة 87). وتكونت عينة دراستنا من 42 شاب منخرط في دار الشباب والمركب الجوارى ببلدية الشريعة بولاية تبسة .

**3-3- طريقة اختيار العينة:**

بما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة قصدية تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، ويقصد

بالعينة القصدية: يكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة (عيشور، 2017، صفحة 240) .  
وعليه فقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية وهم شباب منخرط في دار الشباب والمركبات الجوارية بلدية الشريعة وبلغ عددهم 42 شاب.

#### 4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل في الشباب المنخرط في دور الشباب والمركبات الجوارية بلدية الشريعة ولاية تبسة

4-2- المجال المكاني: تم الدراسة على مستوى بلدية الشريعة ولاية تبسة .

4-3- المجال الزمني: تمت هذه الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 2022/01/20 إلى 2022/05/20.

#### 5- 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 وتعرف استمارة الاستبيان بأنها: مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو الكترونيا 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 (رضوان، 2006).

انطلاقا من الدراسات السابقة والمعلومات المجموعة قمنا ببناء وتصميم أداة جمع المعلومات المتمثلة في

الاستبيان والذي قسم على ثلاثة محاور كل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة .

ومن أجل تصميم وبناء الاستبيان اتبعنا الخطوات التالية:

- حددنا نوع المعلومات المطلوبة (المعلومات الشخصية).

- تحديد نوع الاستبيان وكان عبارة عن أسئلة مغلقة وواضحة ومفهومة متعلقة بإشكالية الدراسة.

- بدأنا بالأسئلة السهلة ثم التدرج نحو الأصعب.

- وضوح الأسئلة والابتعاد عن الأسئلة المركبة.

- قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف الذي أجرى عليه بعض التعديلات حتى جاء في حلتها الأخيرة.

#### 6- الوسائل الإحصائية المستعملة

من أجل تفرغ وتحليل ومناقشة بيانات ونتائج الدراسة اعتمدنا على برنامج المعالجة الإحصائية SPSS25

## الفصل الرابع:

# عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

الجدول رقم 01: أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لاكتساب الصحة

الجيدة

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	19.857	57,14%	24	أوافق بشدة
				40,48%	17	أوافق
				2,38%	1	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة نلاحظ ان نسبة من اجابوا أوافق بشدة قدرت بـ 57.14%، أما من أجاب بأوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 40.48%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 2.38%. أما من أجاب بلا أوافق ولا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 00%، وكا2 المحسوبة 12.870 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان الأنشطة الرياضية الممارسة داخل المؤسسات الشبانية تعود بفائدة صحية للمنخرطين والممارسين، خاصة أنه في الآونة الأخيرة إنتشرت الملاعب والمركبات الجوارية وكذا استحداث قاعات للرياضة القتالية وغيرها، والممارسة تجد الجسم اكثر لياقة و اكثر قوة ما ينعكس على مناعة الجسم وتكسبه مناعة ضد الأمراض. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب مثل اكسابهم الصحة الجيدة.

الجدول رقم 02: أعتقد أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الحصول على قوام

سليم

الدالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	18.429	45,24%	19	أوافق بشدة
				52,38%	22	أوافق
				2,38%	1	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أعتقد أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الحصول على قوام سليم نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 52.38%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 45.24%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 2.38%. أما من اجاب بلا اوافق ولا اوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 00%، وكا2 المحسوبة 18.429 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية تكسب الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المدمجة ضمن أنشطة المؤسسات الشبانية على إكسابهم قوام سليم وفورمة رياضية، مثل رياضة كمال الأجسام، رياضة الجمباز، الرياضات القتالية، وباقي الرياضات الجماعية، فهذه الرياضات تمارس تحت اشراف مدرب ذو كفاءة وخبرة ومتحصل على شهادات تخول له ممارسة وتدريب هذه الأنشطة. وهذا ما يكسب سلوكيات صحية لدى المنخرطين والممارسين بأهمية الناشط الرياضي والبدني في الحفاظ على الصحة الجسدية والبدنية. وأبرز هذه السلوكيات اكتساب قوام سليم خال من الأمراض وذو لياقة جيدة. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب مثل المساعدة في الحصول على قوام سليم.

الجدول رقم 03: تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض

الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	13.286	42,86%	18	أوافق بشدة
				50%	21	أوافق
				7,14%	3	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض نلاحظ ان نسبة من اجابوا أوافق قدرت بـ 50%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 42.86%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 7.14%. أما من اجاب بلا أوافق ولا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 00%، وكا2 المحسوبة 13.286 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات الشبانية تجنب الإصابة ببعض الأمراض، وهذا نتيجة أن الممارسة الرياضية تكسب الفرد مناعة وتقوي جهازه المناعي ضد بعض الأمراض خاصة الأمراض الموسمية، والعلم أثبت ذلك فجميع المنظمات الصحية تدعو الى ممارسة الرياضة ولو كان المشي صباحا أو مساء، من اجل تقوية السجم من اجل مكافحة الأمراض. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب مثل تجنب الإصابة ببعض الأمراض.

الجدول رقم 04: تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في تحسين مهارات الرياضية

بشكل عام

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	3	7.82	27.905	42,86%	18	أوافق بشدة
				47,62%	20	أوافق
				7,14%	3	غير متأكد
				2,38%	1	لا أوافق
				0,00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في تحسين مهارات الرياضية بشكل عام نلاحظ ان نسبة من اجابوا أوافق قدرت بـ 47.62%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 42.86%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 7.14%. أما من اجاب بـ لا أوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 2.38%، أما من اجاب بـ لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 00% وكا2 المحسوبة 27.905 وهي أكبر من كا2 الجدولية 7.82، عند درجة حرية 3 وهي دالة احصائياً.

مما سبق نستنتج ان الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في تحسين المهارات الرياضية بشكل عام حسب النشاط الرياضي الممارس، فالمؤسسات الشبانية تتيح للمنخرطين والممارسين للأنشطة الرياضية نشاطات بدنية تساعد على اكتساب مهارات جديدة خاصة في الرياضات الفردية كالكارتي دو والكونغ فو، الجمباز، إضافة إلى الرياضات الجماعية خاصة كرة القدم، حيث تتواجد عدة نوادي وجمعيات تشرف على اعداد وتدريب الشباب على عدة مستويات سواء كان ولائي، جهوي. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب مثل تحسين المستوى المهاري.

الجدول رقم 05: أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	15.571	45,24%	19	أوافق بشدة
				50%	21	أوافق
				4,76%	2	غير متأكد
				0,00%	0	لا أوافق
				0,00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت ب 50%، أما من أجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة ب 42.27%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت ب 4.76%. أما من أجاب ب لا أوافق ، ولا اوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 15.571 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية، فالممارسة الرياضية خاصة المنتظمة وضمن برنامج تدريبي مبني على أسس علمية يحسن من عمل الجهاز الدوري الدموي والجهاز الدوري التنفسي، ويحسين من اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية، واللياقة الحركية، ويزيد من قدرة الفرد على التحمل والمقاومة، والتغلب على التعب لفترات زمنية طويلة، كما تكسبه بنية عضلية من خلال النشطة الرياضية، فمثلا رياضة كما الأجسام تكسب الفرد لياقة عضلية هيكلية ممتازة وتزيد من حجم عضلاته، في حين رياضة الجمباز تكسب الفرد لياقة حركية ومرونة ورشاقة جيدة، كما تكسب رياضة ألعاب القوى خاصة المسافات الطويلة تحمل دوري تنفسي، وزيادة الاستهلاك الأقصى للأكسجين. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب مثل تحسين اداء أجهزة الجسم العضوية.

الجدول رقم 06: تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التقليل من فرص

التدخين والإدمان

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	4	9.49	42.762	54,76%	23	أوافق بشدة
				30,95%	13	أوافق
				7,14%	3	غير متأكد
				4,76%	2	لا أوافق
				2,38%	1	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التقليل من فرص التدخين والإدمان نلاحظ ان نسبة من اجابوا أوافق بشدة قدرت بـ 54.76%، أما من اجاب بأوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 30.95%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 7.14%. أما من اجاب بـ لا أوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 4.76%، أما من اجاب بـ: لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 2.38% وكا2 المحسوبة 42.762 وهي أكبر من كا2 الجدولية 9.49، عند درجة حرية 4 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تسهم وبشكل كبير في التقليل من فرص التدخين والإدمان، ففي جو الممارسة الرياضية نجد معظم المنخرطين والممارسين لا يدخنون وغير مدمنين، هذا طبعا ينعكس على الفرد المدخن الذي يندمج ضمن هذه المجموعة، فنجد الأفراد يقومون بنصحه بترك مثل هذه التصرفات، أو من تلقاء نفسه تجده يحذو حذو زملائه، ويقارن نفسه بهم فيتوقف من التدخين او عن الادمان، ضف إلى ذلك في فترة التدريب التي تتجاوز الساعتين فالفرد لا يدخن فيها ما يقلل من استهلاكه للتدخين ونسيان إدمانه، هذا ما يسمى بتعديل السلوك الصحي من خلال الممارسة الرياضية. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب مثل الاقلاع عن التدخين والادمان.

الجدول رقم 07: تسهم الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	10.857	42,86%	18	أوافق بشدة
				47,62%	20	أوافق
				9,52%	4	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: تسهم الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 47.62%، أما من أجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 42.86%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 9.52%. أما من أجاب بـ لا أوافق، لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00%، أما من أجاب بـ لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 00% وكا2 المحسوبة 10.857 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائياً.

مما سبق يتبين أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تسهم وبشكل كبير في بناء العلاقات الاجتماعية للمنخرطين والممارسين، فالنشاط الرياضي يندرج تحت لواء التربية البدنية والرياضية، والرياضة بصفة عامة تجعل الفرد اجتماعي، ومندمج ضمن مجتمعه، ونتيجة لتبادل العلاقات الاجتماعية وتوطيدها من خلال الصداقة والزمالة، والفرد يمارس الرياضة ضمن جماعة هذه الجماعة تنشأ بينهم علاقات اجتماعية نتيجة للترابط فيما بينهم وكذا التكيف الاجتماعي مع المحيط داخل المؤسسات الشبانية التي من هدفها زرع روح التعاون وتنمية الشخصية وزرع الثقة في النفس لدى الممارسين، وكل هذه الصفات تزيد من موثوقية العلاقات الاجتماعية المكتسبة بين الأفراد. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الاجتماعية لدى الشباب مثل بناء علاقات اجتماعية مع الأفراد.

الجدول رقم 08: تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية الفرصة للتعرف على

الآخرين

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	21.000	38,10%	16	أوافق بشدة
				59,52%	25	أوافق
				00%	0	غير متأكد
				2,38%	1	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية الفرصة للتعرف على الآخرين نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 59.52%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 38.10%، ونسبة من اجابوا بلا اوافق قدرت بـ 2.38%. أما من اجاب بغير متأكد، لا اوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 21.000 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان ممارسة ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تتيح الفرض للتعرف على الآخرين، وهذا ما لمسناه عند أغلب المبحوثين، حيث أن الممارسين بعد الانخراط ضمن المؤسسات الشبانية يكونون علاقات اجتماعية وهذه العلاقات الاجتماعية لا تكون إلا من خلال عملية التعرف وتبادل المعلومات الشخصية، وتبادل نمط وأسلوب الحياة لدى كل فرد، فالإنسان بطبعه اجتماعي يحب اكتشاف الغير، ويتكيف بسهولة مع بيئته الجديدة، لذا نجد ان اغلب الممارسين إن لم نقل كلهم يعرفون زملائهم الذين يمارسون معهم نفس التخصص، وقد يتعدى ذلك إلى باقي التخصصات، خاصة إذا كانا في محيط مؤسساتي واحد. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الاجتماعية لدى الشباب مثل إتاحة الفرص لهم بالتعرف على الآخرين.

الجدول رقم 09: ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبابية تشعرني بالسعادة.

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	13.000	35,71%	15	أوافق بشدة
				54,76%	23	أوافق
				9,52%	4	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبابية تشعرني بالسعادة نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 54.76%، أما من أجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 35.71%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 9.52%. أما من أجاب بـ لا أوافق ، لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00% وكا2 المحسوبة 13.000 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبابية تشعر الفرد سعادة، إذا انه أثناء الممارسة ينشط الجسم وينسى الفرد مشاكله ويندمج مع الممارسة هذا ما يعود عليه بالطمأنينة ويشعره بالسعادة، إذا أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن في الجسم هرمون السعادة يفرز فقط عند ممارسة الأنشطة الرياضية، خاصة عند زيادة نسب الأدرينالين في الدم، فيزيد نشاط الفرد، ضف على ذلك حدوث مواقف مضحكة وطريفة بين الممارسين تجعلهم يضحكون ويشعرون بالسعادة. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبابية تعدل من السلوكيات الاجتماعية لدى الشباب مثل اكسابهم الشعور بالسعادة.

الجدول رقم 10: أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعدني على الاختيار السليم لمهنة المستقبل

الدالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	4	9.49	18.238	11,90%	5	أوافق بشدة
				38,10%	16	أوافق
				33,33%	14	غير متأكد
				11,90%	5	لا أوافق
				4,76%	2	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعدني على الاختيار السليم لمهنة المستقبل نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 38.10%، أما من اجاب بغير متأكد فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 33.33%، ونسبة من اجابوا اوافق بشدة، ولا اوافق قدرت بـ 11.90%. أما من اجاب بـ لا اوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 4.76%، وكا2 المحسوبة 18.238 وهي أكبر من كا2 الجدولية 9.49، عند درجة حرية 4 وهي دالة احصائيا.

مما سبق يتبين أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد الشباب على الاختيار السليم لمهنة المستقبل إذ من شأن الاندماج الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية التي يكونها الشباب داخل محيط المؤسسات الشبانية يكون له فكرة على مهنة المستقبل، فالشباب المنخرط في المؤسسات الشبانية متعدد المستويات ومتنوع التخصصات، إذ نجد الشباب خاصة الذين في طور الثانوي او الجامعي من جراء الاحتكاك مع الفئة العاملة يستطيعون رسم خريطة عن التخصص أو المهنة التي سيمارسونها في المستقبل، وتكوين صورة على التخصصات والمهن الأكثر استقطابا للشباب. إذا أن هذه المؤسسات الشبانية من شأنها المساعدة في توجيه الفرد نحو المهنة المستقبلية. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الاجتماعية لدى الشباب مثل المساعدة في الاختيار السليم لمهنة المستقبل.

الجدول رقم 11: أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكونها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ذات ديمومة.

الدالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	4	9.49	16.333	16,67%	7	أوافق بشدة
				42,86%	18	أوافق
				19,05%	8	غير متأكد
				16,67%	7	لا أوافق
				4,76%	2	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكونها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ذات ديمومة نلاحظ ان نسبة من أجابوا أوافق قدرت بـ 42.86%، أما من أجاب بغير متأكد فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 19.05%، ونسبة من اجابوا بأوافق بشدة، ولا وافق قدرت بـ 16.67%. أما من أجاب بـ لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 4.76%، وكا2 المحسوبة 16.333 وهي أكبر من كا2 الجدولية 9.49، عند درجة حرية 4 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان العلاقات الاجتماعية التي يكونها الشباب من خلال ممارسة النشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تتميز نوعا ما بالديمومة خاصة عند الشباب الذي ملتزم بممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة دائمة دون انقطاع ولفترة زمنية طويلة فتجده يكون علاقات اجتماعية دائمة مع الزملاء في نفس النشاط الممارس، في حين الأفراد الذين يمتاز ممارسة للنشاط الرياضي في المؤسسات الشبانية بالتذبذب تكون العلاقات الاجتماعية التي يكونونها غير دائمة بسبب انقطاعهم لفترات معينة عن المجموعة، إضافة إلى مستوى التكيف الاجتماعي لكل فرد فالفرد سريع التكيف يكون علاقات سريعة ودائمة، في حين الأشخاص الأقل تكيفا تكون علاقاتهم الاجتماعية يشوبها عدم الاتزان. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات الاجتماعية لدى الشباب مثل تكوين صداقات دائمة.

الجدول رقم 12: أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقتي بنفسي

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	24.143	33,33%	14	أوافق بشدة
				64,29%	27	أوافق
				2,38%	1	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقتي بنفسي نلاحظ ان نسبة من اجابوا أوافق قدرت بـ 64.29%، أما من أجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 33.33%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 2.38%. أما من أجاب بـ لا أوافق، لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 24.143 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج ان الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقة الفرد في نفسه، من خلال تفوقه في الأداء الرياضي وتلقيه التشجيع من الزملاء والمؤطرين، فالثقة في النفس سمة من السمات الاجتماعية التي تتكون لدى الشباب نتيجة للممارسة في المؤسسات الشبانية، وكذا من بين اهداف المؤسسات الشبانية تعزيز الثقة في النفس لدى منتسبيها، من خلال التوعية والارشاد والتوجيه، برمجة دورات بين الشباب سواء كانت ثقافية أو رياضية من اجل دمج الشباب ضمن المجتمع وتطوير قدراتهم واكسابهم شخصية قوية. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل اكسابهم الثقة في النفس.

الجدول رقم 13: تساعدي الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التغلب على مخاوفي.

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	4	9.49	43.714	35,71%	15	أوافق بشدة
				52,38%	22	أوافق
				2,38%	1	غير متأكد
				7,14%	3	لا أوافق
				2,38%	1	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق تساعدي الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التغلب على مخاوفي نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 47.62%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 42.86%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 7.14%. أما من اجاب بـ لا أوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 2.38%، أما من اجاب بـ لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 00% وكا2 المحسوبة 27.905 وهي أكبر من كا2 الجدولية 7.82، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

من خلال ما سبق نستنتج الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد الشباب على التغلب على مخاوفهم، وهذا من خلال دمجهم وتقديم المساعدات من طرف المدرب أو المربي وحتى وجود مشرفين نفسانيين على مستوى بعض المؤسسات الشبانية، ضف إلى ذلك تشجيع الشباب لبعضه البعض على تجاوز العقبات وكسر عقدة الخوف لدى بعضهم، فالتشجيع يولد الهمة والهمة تكسر الخوف، وكذلك نجد بعض الشباب له مخاوف من شيء ما لكنه بمجرد مشاهدة زميل له يؤدي مثلا حركات تمتاز بالصعوبة فيتشجع وينفذها بعد تردد. ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل سلوك التغلب على المخاوف.

الجدول رقم 14: أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية لها علاقة بتقليل ظاهرة القلق والاكتئاب

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	1	3.84	0.381	54,76%	23	أوافق بشدة
				45,24%	19	أوافق
				00%	0	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية لها علاقة بتقليل ظاهرة القلق والاكتئاب نلاحظ ان نسبة من أجابوا أوافق بشدة قدرت بـ 54.76%، أما من أجاب بأوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 45.24%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد، لا اوافق، لا أوافق بشدة جاءت معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 0.381 وهي أقل من كا2 الجدولية 3.84، عند درجة حرية 1 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية له علاقة وطيدة بتقليل القلق والاكتئاب لدى الشباب الممارس، فالشباب يمر خلال فترات النهار بعدة مشاكل إضافة إلى البطالة وسوء المعيشة وقلت مرافق الترفيه، هذه التراكمات تشكل لديهم القلق والاكتئاب وتشكل لهم الخوف من المستقبل فيلجأ الشباب لمثل هذه المؤسسات للتنفيس على نفسه ونسيان ما يحيط به من خلال وضع كل تركيزه وتنبيهه في النشاط الممارس، وتفرغ الضغوطات أثناء الممارسة سواء كان ببذل الجهد او حدوث جدال بينه وبين زملاءه فينفس من خلاله عن نفسه، ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل التقليل من ظاهرة القلق والاكتئاب والتنفيس والترويح على النفس.

الجدول رقم 15: أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	1	3.84	0.381	54,76%	23	أوافق بشدة
				45,24%	19	أوافق
				00%	0	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية نلاحظ ان نسبة من أجابوا أوافق بشدة قدرت بـ 54.76%، أما من أجاب بأوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 45.24%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد، لا وافق، لا أوافق بشدة جاءت معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 0.381 وهي أقل من كا2 الجدولية 3.84، عند درجة حرية 1 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد الشباب على الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية، خاصة لدى فئة العاملين وحتى العاطلين عن العمل وكذا المتزوجون والعزاب، فالمؤسسات الشبانية مثل دار الشباب والمركبات الجوارية وكذا قاعات الرياضة تقدم برامج ترويحية من خلال انشطتها الرياضية للشباب من اجل الترويح عن النفس وتقليل أعباء الحياة عن كاهلهم، فنجد أن المؤسسات الشبانية تشرف على دورات رياضية بين الشباب في جو تنافسي وروح رياضية عالية هدفها التنفيس على المواطنين سواء كانوا المشاركين او حتى المتفرجين، ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية.

الجدول رقم 16: أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	18.143	50%	21	أوافق بشدة
				47,62%	20	أوافق
				00%	0	غير متأكد
				2,38%	1	لا أوافق
				00%	0	لا أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية نلاحظ ان نسبة من أجابوا أوافق بشدة قدرت بـ 50%، أما من أجاب بأوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 47.62%، ونسبة من اجابوا بلا أوافق قدرت بـ 2.38%. أما من أجاب بغير متأكد ولا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 18.143 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحرر الشباب من الصراعات والضغوط النفسية المتراكمة من جراء صعوبة الحياة وقلة مناصب الشغل، وانتشار البطالة، والادمان وخوف الأهل على الشباب من الانحراف، كل هذه العقبات ولدت لدى الشباب صراعات نفسية داخلية وأحيانا تطغى على السطح فتتحول إلى شجارات ومناوشات كلامية وجسدية، تسعة المؤسسات الشبانية إلى احتوائها والتقليل منها من خلال توفيرها لأنشطة بدنية ورياضية من اجل محاربة مثل هذه الظواهر التي أصبحت جد منتشرة في أوساط الشباب، ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل التحرر من الصراعات والضغوط النفسية.

الجدول رقم 17: أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	3	7.82	26.190	30,95%	13	أوافق بشدة
				54,76%	23	أوافق
				7,14%	3	غير متأكد
				7,14%	3	لا أوافق
				00%	0	أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية نلاحظ ان نسبة من أجابوا أوافق قدرت بـ 54.76%، أما من أجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 30.95%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد، لا اوافق قدرت بـ 7.14%. أما من أجاب بـ لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة بـ 00%، وكا2 المحسوبة 26.190 وهي أكبر من كا2 الجدولية 7.82، عند درجة حرية 3 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية، فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يدخل ضمن التوصيات العامة لمنظمة الصحة العالمية التي تدعو إلى ممارسة الأنشطة الرياضية للحد من إنتشار الأمراض والأوبئة، واكساب الفرد لياقة بدنية تكفل له اداء مهامه اليومية بكل سهولة ويسر، والحفاظ على سلامة الجسم من الأمراض، ومحاربة السمنة التي تعد من أكثر المشاكل شيوعا في المجتمعات، دون نسيان أهمية الممارسة الرياضية في تقليل الضغوطات اليومية للحياة، لذا أصبحت ممارسة الأنشطة الرياضية ضرورية في الحياة اليومية، ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب واصبحت أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية.

الجدول رقم 18: تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية المتعة الكبيرة

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	2	5.99	22.286	23,81%	10	أوافق بشدة
				66,67%	28	أوافق
				9,52%	4	غير متأكد
				00%	0	لا أوافق
				00%	0	أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية المتعة الكبيرة نلاحظ ان نسبة من اجابوا أوافق قدرت بـ 66.67%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 23.81%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 9.52%. أما من اجاب بـ لا أوافق، ولا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00%، وكا2 المحسوبة 22.286 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99، عند درجة حرية 2 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحقق المتعة الكبيرة لدى الشباب والمنتسبين، فمن خلال تقليل الصراعات النفسية والحد من الاكتئاب والقلق، والمساعدة على جعل الفرد سعيدا وهي احد المتطلبات الضرورية في الحياة اليومية، فهي إذن تحقق المتعة الكبيرة، وهذا من خصائص التربية والبدنية والرياضية، التي من شأنها السعي الحثيث من اجل وضع الشباب في جو ملؤه المتعة والتنافس والتفوق، فالرياضي الفائز تجده مستمتع بأداه منتشي من الفرحة. في حين نجد المهزوم يكافح من اجل الفوز في المرات القادمة وهذه هي متعة الرياضة، ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل تحقيق المتعة الكبيرة.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

الجدول رقم 19: ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس

الدالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	3	7.82	34.762	35,71%	15	أوافق بشدة
				57,14%	24	أوافق
				4,76%	2	غير متأكد
				2,38%	1	لا أوافق
				00%	0	أوافق بشدة
				100%	42	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق: ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس نلاحظ ان نسبة من اجابوا اوافق قدرت بـ 57.14%، أما من اجاب بأوافق بشدة فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 35.71%، ونسبة من اجابوا بغير متأكد قدرت بـ 4.76%. أما من اجاب بـ لا أوافق فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 2.38%، أما من اجاب بـ: لا أوافق بشدة فجاءت نسبتهم معدومة 00% وكا2 المحسوبة 34.762 وهي أكبر من كا2 الجدولية 7.82، عند درجة حرية 3 وهي دالة احصائيا.

مما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس، حيث أن الممارسة الرياضية تتطلب التركيز والانضباط والاستمرارية وعدم التسرع ما يكسب الأفراد ضبطا للنفس، ومن هذا المنطلق نقول أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب مثل ضبط النفس.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

3-1 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى: للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل

المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم الصحية

من خلال الجداول المنطوية تحت الفرضية الأولى يتبين لنا أن:

- أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة بنسبة قدرت بـ 97.62%.

- أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الحصول على قوام سليم بنسبة قدرت بـ 97.62%، أي ان الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية تكسب الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المدمجة ضمن أنشطة المؤسسات الشبانية على إكسابهم قوام سليم وفورمة رياضية، مثل رياضة كمال الأجسام، رياضة الجمباز، الرياضات القتالية، وباقي الرياضية الجماعية، فهذه الرياضات تمارس تحت اشراف مدرب ذو كفاءة وخبرة ومتحصل على شهادات تخول له ممارسة وتدريب هذه الأنشطة.

- تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض بنسبة قدرت بـ 92.86%، وهذا نتيجة أن الممارسة الرياضية تكسب الفرد مناعة وتقوي جهازه المناعي ضد بعض الأمراض خاصة الأمراض الموسمية.

- تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في تحسين مهارات الرياضية بشكل عام بنسبة قدرت بـ 90.48%، ان الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في تحسين المهارات الرياضية بشكل عام حسب النشاط الرياضي الممارس، فالمؤسسات الشبانية تتيح للمخترطين والممارسين للأنشطة الرياضية نشاطات بدنية تساعد على اكتساب مهارات جديدة خاصة في الرياضات الفردية كالكارتى دو والكونغ فو، الجمباز، إضافة إلى الرياضات الجماعية خاصة كرة القدم.

- أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية بنسبة قدرت بـ 95.24%، فالممارسة الرياضية خاصة المنتظمة وضمن برنامج تدريبي مبني على أسس علمية يحسن من عمل الجهاز الدوري الدموي والجهاز الدوري التنفسي، ويحين من اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية، واللياقة الحركية، ويزيد من قدرة الفرد على التحمل والمقاومة، والتغلب على التعب لفترات زمنية طويلة.

- تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التقليل من فرص التدخين والإدمان بنسبة قدرت بـ 85.71%، ففي جو الممارسة الرياضية نجد معظم المنخرطين والممارسين لا يدخنون وغير مدمنين، هذا طبعاً يعكس على الفرد المدخن الذي يندمج ضمن هذه المجموعة. من خلال المناقشة يتبين لنا ان لممارسة النشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية يعدل من السلوكيات الصحية لدى الشباب وهو الفرض الذي فرضناه ومنه الفرضية محقق.

3-2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية: للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم الاجتماعية من خلال الجداول المنطوية تحت الفرضية الأولى يتبين لنا أن:

- تسهم الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد بنسبة قدرت بـ 90.48%، أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تسهم وبشكل كبير في بناء العلاقات الاجتماعية للمنخرطين والممارسين، فالنشاط الرياضي يندرج تحت لواء التربية البدنية والرياضية، والرياضة بصفة عامة تجعل الفرد اجتماعي، وندمج ضمن مجتمعه.

- تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية الفرصة للتعارف على الآخرين بنسبة قدرت بـ 97.82%، حيث أن الممارسين بعد الانخراط ضمن المؤسسات الشبانية يكونون علاقات اجتماعية وهذه العلاقات الاجتماعية لا تكون إلا من خلال عملية التعارف وتبادل المعلومات الشخصية، وتبادل نمط وأسلوب الحياة لدى كل فرد.

- ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تشعرني بالسعادة بنسبة قدرت بـ 90.47%، ان ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تشعر الفرد سعادة، إذا انه أثناء الممارسة ينشط الجسم وينسى الفرد مشاكله ويندمج مع الممارسة هذا ما يعود عليه بالطمأنينة ويشعره بالسعادة.

- أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعدني على الاختيار السليم لمهنة المستقبل بنسبة قدرت بـ 50%، أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد الشباب على الاختيار السليم لمهنة المستقبل إذ من شأن الاندماج الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية التي يكونها الشباب داخل محيط المؤسسات الشبانية يكون له فكرة على مهنة المستقبل.

- أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكونها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ذات ديمومة بنسبة قدرت بـ 59.53%، ان العلاقات الاجتماعية التي يكونها

الشباب من خلال ممارسة النشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تتميز نوعا ما بالديمومة خاصة عند الشباب الذي ملتزم بممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة دائمة دون انقطاع ولفترة زمنية طويلة فتجده يكون علاقات اجتماعية دائمة مع الزملاء في نفس النشاط الممارس. من خلال المناقشة يتبين لنا ان لممارسة النشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية يعدل من السلوكيات الاجتماعية لدى الشباب وهو الفرض الذي فرضناه ومنه الفرضية محقق.

### 3-3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثالثة: للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل

المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم النفسية

من خلال الجداول المنطوية تحت الفرضية الأولى يتبين لنا أن:

- أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقتي بنفسي

بنسبة قدرت بـ 97.62%، ان الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقة الفرد في نفسه، من خلال تفوقه في الأداء الرياضي وتلقيه التشجيع من الزملاء والمؤطرين، فالثقة في النفس سمة من السمات الاجتماعية التي تتكون لدى الشباب نتيجة لممارسة في المؤسسات الشبانية.

- تساعدني الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التغلب على مخاوفي، بنسبة

قدرت بـ 88.09%، الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد الشباب على التغلب على مخاوفهم، وهذا من خلال دمجهم وتقديم المساعدات من طرف المدرب أو المربي وحتى وجود مشرفين نفسانيين على مستوى بعض المؤسسات الشبانية.

- أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية لها علاقة بتقليل ظاهرة

القلق والاكتئاب بنسبة قدرت بـ 100%، أن ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية له علاقة وطيدة بتقليل القلق والاكتئاب لدى الشباب الممارس، فالشباب يمر خلال فترات النهار بعدة مشاكل إضافة إلى البطالة وسوء المعيشة وقلت مرافق الترفيه ، هذه التراكمات تشكل لديهم القلق والاكتئاب وتشكل لهم الخوف من المستقبل فيلجأ الشباب لمثل هذه المؤسسات للتنفيس على نفسه ونسيان ما يحيط به.

- أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الاسترخاء

والتقليل من ضغوط الحياة اليومية بنسبة قدرت بـ 100%، أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد الشباب على الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية، خاصة لدى فئة العاملين وحتى العاطلين عن العمل وكذا المتزوجون والعزاب، فالمؤسسات الشبانية مثل دار

الشباب والمركبات الجوية وكذا قاعات الرياضة تقدم برامج ترويحية من خلال انشطتها الرياضية للشباب من اجل الترويح عن النفس وتقليل أعباء الحياة عن كاهلهم.

- أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية بنسبة قدرت بـ 97.62%، أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحرر الشباب من الصراعات والضغوط النفسية المتراكمة من جراء صعوبة الحياة وقلة مناصب الشغل، وانتشار البطالة، والادمان وخوف الأهل على الشباب من الانحراف، كل هذه العقبات ولدت لدى الشباب صراعات نفسية داخلية.

- أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية بنسبة قدرت بـ 88.71%، أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية، فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يدخل ضمن التوصيات العامة لمنظمة الصحة العالمية التي تدعو إلى ممارسة الأنشطة الرياضية للحد من إنتشار الأمراض والأوبئة، واكساب الفرد لياقة بدنية تكفل له اداء مهامه اليومية بكل سهولة ويسر.

- تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية المتعة الكبيرة بنسبة قدرت بـ 90.48%، أن ممارسة لأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحقق المتعة الكبيرة لدى الشباب والمنتسبين، فمن خلال تقليل الصراعات النفسية والحد من الاكتئاب والقلق، والمساعدة على جعل الفرد سعيدا وهي احد المتطلبات الضرورية في الحياة اليومية.

- ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس بنسبة قدرت بـ 94.85%، أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس، حيث أن الممارسة الرياضية تتطلب التركيز والانضباط والاستمرارية وعدم التسرع ما يكسب الأفراد ضبطا للنفس.

من خلال المناقشة يتبين لنا ان لممارسة النشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية يعدل من السلوكيات النفسية لدى الشباب وهو الفرض الذي فرضناه ومنه الفرضية محقق.

3- نتائج الدراسة :

- الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة
- الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الحصول على قوام سليم
- الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض
- تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في تحسين مهارات الرياضية بشكل عام
- الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية
- تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التقليل من فرص التدخين والإدمان
- تسهم الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد
- ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تزيد من الثقة بنفس
- ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس
- ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية
- ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد على تغيير و تعديل سلوكيات الشباب الصحية و الاجتماعية و النفسية

## الخاتمة

### الخاتمة

تطرقنا في هذه الدراسة إلى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية على تعديل السلوكيات الصحية والنفسية والاجتماعية لدى الشباب وهدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على الأنشطة الرياضية التي يمارسها الشباب في المؤسسات الشبانية. معرفة واقع الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية و مساهمتها في تطوير المهارات والمواهب لدى الأفراد. لفت انتباه المشرفين والمسيرين الى المشاكل التي تعرقل الأهداف المرجوة من المؤسسات الشبانية في ما يتعلق بالأنشطة الرياضية. دور وأهمية المؤسسات الشبانية في تعديل السلوكيات الصحية والاجتماعية والنفسية للأفراد. وفي سبيل تحقيق هذا الغرض كان لزاما علينا عرض: الاشكالية واطارها المنهجي الجانب النظري والذي اشتمل على الدراسات السابقة التي توافقت مع هذا الطرح، حيث قدمنا في الفصل الثاني النشطة البدنية والرياضية والمؤسسات الشبانية..

إلا أنه ليس من اليسير النزول بهذا الزخم المفاهيمي إلى الواقع، بل تطلب ذلك منا التدقيق من أجل إعطاء صورة وقراءة موضوعية للأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية وأثرها على تعديل السلوكيات لدى الشباب وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة جمع البيانات الإستبيان ، وقد توصلنا في الأخير إلى أن للنشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسة الشبانية تأثير على سلوكياتهم الصحية، الاجتماعية، والنفسية.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا اننا سجلنا بعض النقائص الخاصة من الجوانب المنهجية، وكذا صعوبة التواصل مع الشباب بسبب انشغالهم وارتباطهم بجملة من المشاغل وكذا عدم التجاوب الصريح مع الأداة ما تطلب التدخل وتوضيح عبارات الاستبيان.

بالرغم من كل النقائص إلا أننا حاولنا تقديم عمل جاد ومساهمة في مجال البحث العلمي من خلال تبيان تأثير الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية على السلوكيات لدى الشباب.

## قائمة المصادر والمراجع

1. قائمة المصادر والمراجع:
2. إبراهيم محمد سلامة. (1980). اللياقة البدنية الاختيارات والتدريب (المجلد 2). القاهرة: دار المعارف.
3. أحمد بن مرسللي. (2008). مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال (المجلد 2). بن عكنون، الجزائر: ديوان المطاوعات الجامعية.
4. إخلص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهر. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر .
5. أسامة كمال راتب. (2004). دوافع التفوق في النشاط المدرسي. مصر: دار الفكر العربي.
6. إسماعيل سعود العون. (2017). أسس التربية البدنية والرياضة. الأردن: دار شهرزاد للنشر والتوزيع.
7. أكرم خطابية. (2011). أسس وبرامج التربية الرياضية. عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
8. أمين أنور الخولي، و وآخرون،. (1998). التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية (المجلد 4). الكويت: دار الفكر العربي.
9. أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: دار عالم المعرفة.
10. أمين انور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
11. أمين انور الخولي. (2001). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
12. بشير صالح الرشدي. (2000). مناهج البحث التربوي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
13. بن يحي عزالدين، و الطاهر بن عبد الرحمن. (2019). رأي الاطارات البيداغوجية بالمؤسسات الشبانية في علاقة السلوك الاشرافي بالأداء الوظيفي. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 4، صفحة 85.
14. حسين أحمد الحاج حمودة. (2010). تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجباز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في سوريا. رسالة ماجستير. مصر، اتحاد مكنتبات الجامعات العربية.
15. رشيد أورلسان. (2000). التسيير البيداغوجي في مؤسسات التعليم. البليدة: قصر الكتاب.
16. صالح عبد العزيز. (1981). التربية وطرق التدريس (المجلد 2). مصر: دار المعارف.

17. عبد القادر طاش. (2015). الاتصال الداخلي والخارجي في المؤسسات الشبانية الرياضية. مجلة المحترف، 2، صفحة 62.
18. عدنان حسين الجادي، و يعقوب عبدالله أبو حلو. (2009). الأسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الأردن: إثراء للنشر والتوزيع.
19. علي عمر منصوري. (1980). الرياضة للجميع. الأردن: المنشأة الشعبية للنشر.
20. علي بن هادية. (1988). المعجم العربي المدرسي. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
21. علي بخوش المنصور. (2001). الثقافة والرياضة (الإصدار 1، المجلد 1). مصر: دار الكتاب العربي.
22. علي بن هادية، و آخرون. (1988). معجم عربي مدرسي، الجزائر. المؤسسة الوطنية للكتاب.
23. عيسى بوزغينة. (2003). قطاع الشباب والرياضة واقع وآفاق. (المجلد 1). الجزائر: دار الشريفة للطباعة والنشر والتوزيع.
24. مجيد فرنان. (2014). دور الجمعيات الرياضية الجوارية في تفعيل الممارسة الرياضية لدى الفئات الشبانية. مجلة المنظومة الرياضية، 1، صفحة 63.
25. مجيد فرنان، و مصطفى ولد حمو. (2015). الجمعيات الرياضية الجوارية وتفعيل قيم المواطنة لدى الفئات الشبانية. مجلة دفاتر المخبر، 2، صفحة 85.
26. محمد الحمامي، و أنور الخولي. (1996). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس الرياضي (الإصدار 6). القاهرة: دار المعرفة.
28. محمود عبد الحليم عبد الكريم. (2015). الرياضة المدرسية البيئة والسياسات المناهج والبرامج الدراسية التقويم. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. محمود عوض بسيوني، و آخرون. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية (المجلد 2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
30. محمود محروس. (2015). التقويم في الرياضة المدرسية. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة.

31. موريس أنجرس. (2000). *منهجية البحث في العلوم الانسانية* (المجلد 2). (بوزيد صحراوي، المترجمون) الجزائر: دار القصة للنشر.
32. نصير قنوش. (2005). *الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية*. رسالة ماجستير. الجزائر: جامعة الجزائر، كلية التربية البدنية والرياضية.

الملاحق



### قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

### التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

#### إستبيان

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ " تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر في تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي، عزيزي الشاب يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث.

#### تعليمات:

- 1- فيمالي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية .
- 2- اقرأ كل عبارة جيدا وضع علامة ( X ) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.
- 4- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل شخص يختلف عن الشخص الآخر في اتجاهه وسلوكه في الرياضة. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.
- 5- لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين حسن تعاونك معنا

الملاحق

الاستبيان

لا أوافق بشدة	لا أوافق	غير متأكد	أوافق	أوافق بشدة	العبارة	البعد	الرقم
					أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة	تعديل السلوكيات الصحية	1
					أعتقد أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الحصول على قوام سليم		2
					تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض		3
					تساعد الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في تحسين مهارات الرياضية بشكل عام		4
					أرى أن الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية		5
					تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التقليل من فرص التدخين والإدمان		6
					تسهم الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	تعديل السلوكيات الاجتماعية	7
					تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية الفرصة للتعرف على الآخرين		8
					ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية تشعرنني بالسعادة.		9

## الملاحق

				أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعدني على الاختيار السليم لمهنة المستقبل	10	
				أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكونها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية ذات ديمومة.	11	
				أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تزيد من ثقتي بنفسي	12	<b>تعديل السلوكيات النفسية</b>
				تساعدني الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية في التغلب على مخاوفي.	13	
				أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية لها علاقة بتقليل ظاهرة القلق والاكتئاب	14	
				أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية	15	
				أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية	16	
				أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية	17	
				تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية المتعة الكبيرة	18	
				ممارسة الأنشطة الرياضية المقدمة في المؤسسات الشبانية تساعد في ضبط النفس	19	



## المخلص

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم الصحية . معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم النفسية . معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية التي يمارسها الشباب داخل المؤسسات الشبانية على سلوكياتهم الاجتماعية، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، أجريت الدراسة على عينة قدرها 42 شاب ممارس للأنشطة الرياضية في المؤسسات الشبانية بولاية تبسة، اعتمدت الدراسة على اداة جمع البيانات الاستبيان، أسفرت الدراسة على أن الأنشطة الرياضية الممارسة في المؤسسات الشبانية لها تأثير بالغ على السلوكيات للشباب خاصة الصحية (تعديل القوام، زيادة المناعة) الاجتماعية (تكوين علاقات اجتماعية، الثقة بالنفس الشعور بالسعادة) نفسية (تقليل القلق والضغوطات النفسية).

**الكلمات المفتاحية:** الرياضة، الأنشطة الرياضية، المؤسسات الشبانية.

## Abstract

The study aimed to determine the extent to which young people's sports activities within youth institutions affect their health behaviors. Knowing the influence extent of sports activities conducted by young people in youth institutions on their psychological and social behaviors, the researchers drew on the prescriptive curriculum. The study was conducted on a sample of 42 young athletes practicing sports activities in youth institutions in the state of Tebessa. The study relied on the questionnaire data collection tool. The study found that sports activities in youth institutions had a significant impact on young people's behaviors, especially health (Adjustment of strength, increased immunity), Social (formation of social relationships, self-confidence feeling happy), Psychological (reduction of anxiety and psychological stress

**Keywords :** sport, sports activities, youth institutions.