

دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في نشر ثقافة الممارسة الرياضية
للأنشطة البدنية الترفيهية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

(دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة الأغواط)

**The role of the professor of physical education and sports in
spreading the culture of sports practice for recreational
physical activities among students of the third year of
secondary school.**

(A field study in some high schools in the city of Laghouat)

أسامة مرزوقي⁽¹⁾ * حسن معاش⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة الأغواط، الجزائر، oussamamerzougui03@gmail.com

⁽²⁾ جامعة الأغواط، الجزائر، hassandzsport@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2019/09/23؛ تاريخ القبول: 2021/05/11؛ تاريخ النشر: 2021/06/30

ملخص:

يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية عنصرا فعالا وهاما وجزئا لا يتجزأ من المنظومة التربوية التعليمية، كونه يساهم بأدوار كبيرة وكثيرة في إعداد وتربية التلاميذ تربية سليمة من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على الدور الذي يساهم به استاذ التربية البدنية والرياضية في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، في حين يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما بكل ما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية التربوية من مهارات وحركات رياضية، وطرق وأساليب حديثة للتدريس كما أن تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها يتوقف على مدى مساهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراداه وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، وعليه يجب على الأستاذ

الحقيقي أن يكون مرشدا وموجها وفعالا وأن يكون ملما بالجوانب المعرفية المتعلقة بالطفولة ومشاكلها والمراهقة وخصائصها، وكذلك له دراية شاملة ببرامج الارشاد النفسي، من أجل معرفة استعدادات الفرد واهتماماته.

الكلمات المفتاحية: استاذ التربية البدنية والرياضية؛ ثقافة الممارسة الرياضية؛ الأنشطة البدنية الترفيهية؛ تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

Summary:

The professor of physical education and sports is an effective and important component and part of the educational system, as it contributes to the roles of many and large in the preparation and education of students healthy education from the physical, mental, psychological and social, This study was to highlight the role contributed by the professor of physical education and sports in To propagate the culture of sports practice for the recreational physical activities of the third year secondary students, while the professor of physical education and sports must be familiar with all physical activities and sports educational skills and sports movements, and methods Wasa And the amount of experience they learn depends on the contribution of the professor of physical education and sports in achieving what the community aspires to bring up its members according to educational and social goals and objectives, and therefore the real professor must be a guide and guidance and effective and be aware The cognitive aspects related to childhood and its problems and adolescence and its characteristics, as well as a comprehensive knowledge of psychological counseling programs, in order to know the individual's preparations and interests.

Key words: Professor of physical education and sports; Culture of sports practice; Recreational physical activities; Third year secondary school students.

المقدمة:

يعد الميدان التربوي حاليا من أهم المجالات التي اهتمت بها كل الدول على اختلاف أجناسهم، والذين يسعون من خلاله تنشئة الفرد التنشئة الصحيحة عن طريق مؤسسات

التنشئة الاجتماعية، ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر المدارس التربوية ووسائل الاعلام المختلفة المرئية والمسموعة والمقروءة، والنوادي والمؤسسات التربوية والترفيهية بمختلف اشكالها، وهذه الأخيرة يميل اليها الانسان بمختلف فئاته العمرية فهي تمنحه نوعاً من المتعة والغبطة الكامنة في ذاته، كما أنها تجدد طاقاته الداخلية التي تساعد على الاستمرار بكامل قواه العقلية والبدنية والروحية، بالإضافة الى الترويح والترفيه عن النفس والابتعاد عن جو الملل والروتين اليومي لحياة الفرد، ساهم هذا كله في ظهور عالم الترفيه والترويح أو ما يعرف الآن بالتربية الترفيهية ومن بين أنواعها المختلفة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية التي تعتبر من أحسن طرق الاسترخاء والراحة وتجديد الطاقة، كما انها تعتبر وسيلة ترفيهية وتعليمية وتربوية في نفس الوقت لما لها من فوائد عديدة في المجال الصحي والتربوي، والاجتماعي، والنفسي، والترفيهي.

ومن خلال نشر الثقافة الرياضية بين أوساط المجتمع وبمختلف شرائحه ومن بينها فئة الدراسة في موضوعنا هذا وهي المراهقة التي لها من الخصائص ما يجعلها المرحلة الأكثر أهمية وحساسية في حياة الانسان نظراً للمتغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجية التي تحدث للمراهق ولها الأثر البالغ في نفسيته وتظهر من خلال الأعمال والافعال التي تصدر على شكل سلوكيات غير سوية تكون عادية في بداية الأمر ثم تتطور إلى أمراض وعقد نفسية فيما بعد هذا يجعل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية هام جداً في هذه المرحلة وذلك بملاحظة تلك السلوكيات في بداياتها والعمل على تقويمها أو استئصالها قبل أن تتطور وذلك من خلال البحث في مكنن هذه المشاكل وإيجاد الوسائل المساعدة في حلها ومن بين هذه الوسائل في نظرنا هي توجيه المراهق نحو الممارسة الفعالة لمختلف الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية، وهذا لا يتأتى إلا بمساهمة جميع الأطراف المتداخلة في العملية ومن بينهم أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي لديه تأثير واضح وجلي على ثقافة التلاميذ فيما يخض النشاط البدني والرياضي وكذا الترفيهي ومن خلاله اخترنا موضوعاً للدراسة بعنوان "دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى المراهقين فئة (15-18) سنة".

الإشكالية:

● إن الانسان بمختلف فئاته العمرية بحاجة إلى نوع من الترفيه الترويح عن النفس وهي حاجة طبيعية يولد عليها، حيث تكون في بدايات عمره الأولى عبارة عن حب اللعب والاكتشاف والبحث في الأشياء، فالطفل يلعب بكل ما يمنح له دون تمييز وهذا راجع إلى الغريزة الإنسانية نحو اللعب، ومع نموه الجسدي والعقلي تتطور هذه الحاجات وتبلغ درجة كبيرة من الوعي والثقافة الرياضية والفكرية التي تؤهله لأن يفكر في كيفية قضائه لوقت الفراغ بعيداً عن العادات السيئة التي هي نتاج للاستثمار السلبي لوقت الفراغ وتحقيقاً لتلك الرغبة الكامنة في داخله من خلال البحث عن أكبر قدر ممكن من المتعة.

● وفي عصرنا هذا أصبح هاجس وقت الفراغ بالنسبة للإنسان غير مطروح نظراً لذلك الكم الهائل من الأساليب والأنشطة الترفيهية التي طرأت على المجتمعات المتقدمة التي ما فتئت تبحث عن سبل الإشباع في هذا الجانب الذي يرون أنه أحد أهم الطرق لبلوغ الرفاهية والابتعاد عن الضغوطات الاجتماعية وبالتالي تحقيق أكبر قدر من المتعة والصحة البدنية والنفسية وتجديد الطاقات لمواكبة مختلف التطورات والتغيرات اليومية، فالأنشطة البدنية الترفيهية أصبحت ضرورية للطفل والمراهق والرجل والشيخ وذلك في إطار الرياضة للجميع، حتى يتسنى للأفراد المضي قدماً لتحقيق الأهداف الحياتية وذلك بتوفير قسط من الوقت الضائع لخدمة الإنسان كوحدة متكاملة من جميع النواحي وبالتالي نكون مجتمع صحي وعادل، من خلال تكوين شخصية الأفراد بما يتماشى والثقافة الجزائرية وأهداف الدولة ليكون إنساناً صالحاً ونافعاً لنفسه أولاً ثم لبلده ثانياً، ولن يتأتى هذا إلا بمثل هاته الممارسات الرياضية التي يذكر كل من كمال درويش ومحمد الحمامي عن جون ديوي أن "الترفيه يعد نشاطاً هادفاً وبنّاءاً إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته ومن ثم فإنه يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد"⁽¹⁾.

● وبالرغم من هذه الأهمية الكبيرة التي تكتسبها الأنشطة الرياضية الترفيهية إلا أنها في بلدنا الجزائر لا تزال بعيدة عن ذلك نظراً لغياب الوعي بأهمية الممارسة الرياضية.

(1) كمال درويش، محمد الحمامي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص56.

• هذا ما جعلنا نسلط الضوء على أحد المواضيع الهامة في المجال الرياضي الذي يعتمد على الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية كأحد الطرق الناجعة في العملية التربوية، وما لأستاذ التربية البدنية والرياضية من دور رئيسي في توجيه التلاميذ المراهقين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية سواء في النوادي أو المدارس التربوية أو بشكل فردي أو جماعي تلقائي وترفيهي من خلال اللعب وتحقيق الرغبة الإنسانية نحو الحركة، وهذا لن يكون إلا بالمساهمة الفعالة للأستاذ من خلال حث تلاميذه وتشجيعهم على الممارسة المنتظمة والمستمرة للأنشطة الرياضية المختلفة وتوفير الفضاء والجو الملائم للممارسة، ومن هذا المنطلق قمنا بصياغة الإشكال التالي :

• هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
وقد تفرع عن هذا الإشكال التساؤلات التالية:

- هل يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في توعية التلاميذ لاكتساب ثقافة رياضية؟
- هل يساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور كبير في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في توعية التلاميذ لاكتساب ثقافة رياضية.
- يساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ.

3. أهداف الدراسة:

- إن لكل بحث أو دراسة أهداف يسعى الطالب أو الباحث من أجل تحصيلها والعمل على تحقيقها والهدف الأعلى الذي هو موضوع بحثنا هذا، هو إبراز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في الممارسة الرياضية الترفيهية لدى المراهقين بالإضافة إلى أهداف أخرى يمكن حصرها فيما يلي:
- تبين أهمية الأنشطة البدنية الرياضية بصفة عامة والترفيهية بصفة خاصة في حياة المراهق.
- معرفة الأسباب الرئيسية وراء عزوف المراهقين عن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية وتفشي أمراض عدم الحركة والسكون.
- إظهار الأهمية الكبيرة والمتعددة للأنشطة البدنية والرياضية الترفيهية لمختلف الفئات العمرية ودورها الوقائي والعلاجي من بعض الأمراض والآفات الاجتماعية والمشاكل النفسية.
- تبين أهمية أستاذ التربية البدنية والرياضية في المعادلة التربوية والوقائية من خلال نشر ثقافة الممارسة الرياضية الترفيهية.

4. أهمية الدراسة:

- تظهر أهمية دراستنا في توجيه وارشاد ومساعدة الجيل الصاعد وحثه على الممارسة الرياضية للأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ بهدف التربية والنمو السليم الخال من المشاكل النفسية والاجتماعية وتجسيدا لمقولة أرسطو العقل السليم في الجسم السليم، وذلك بتوجيه ومساهمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية، كما نسعى من خلال هذه الدراسة إلى ما يلي:
- التعريف بالأهمية الصحية والنفسية للأنشطة البدنية الترفيهية.
- إبراز دور الأنشطة البدنية الترفيهية في إزاحة الحواجز النفسية والاجتماعية التي تعترض المراهق
- توجيه الجيل الصاعد وتوعيته بأهمية استثمار وقت فراغه بالراحة الإيجابية النشطة والهادفة

- إتاحة الفرصة للمراهق لممارسة العديد من الأنشطة البدنية الترفيهية بهدف التربية والنمو السليم الخل من المشاكل النفسية والاجتماعية.
- ابراز أهمية ودور أستاذ في حياة المراهق وسبل التنشئة الاجتماعية السليمة من خلال الأنشطة البدنية الرياضية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" صحيح البخاري (8/88)، (6412).
- ومن هذا المنطلق يتبين لنا جلياً أهمية نعمة الفراغ ومدى استغلالها ونحن كتخصص في التربية البدنية والرياضية أردنا اسقاط الضوء على شكل من اشكال استغلال وقت الفراغ والذي يسهم فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال حث التلاميذ على ممارسة النشاط الترويحي وكذا ابراز الدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الاهتمام بمساعدة التلاميذ المراهقين والتواصل معهم في هذه المرحلة من العمر.
- تعتبر مرحلة المراهقة أكثر المراحل العمرية حساسية في حياة الفرد، حيث أنها الفاصل بين الطفولة والرشد وفيها يُكوّن الفرد أغلب اتجاهاته ومعتقداته وبالتالي الثقافة التي يسير عليها وبشكل قطعي تقريبا قبل الدخول في مرحلة النضج التام التي هي استمرار طبيعي لمرحلة الطفولة والمراهقة، فإذا أن يكون المراهق إنسانا صالحا لنفسه ومجتمعه أو مفسداً ضاراً لهما.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- لقد وردت في بحثنا هذا عدة مصطلحات تفرض علينا توضيحها حتى يتسنى للقارئ أن يفهم ويستوعبها واهمها ما يلي:
- 1.6 التربية البدنية والرياضية: "هي تلك العملية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط الرياضي التي تسمح بتحقيق أهداف حسية حركية عاطفية اجتماعية معرفية وهي تكامل العقل والجسم معا"⁽²⁾.

(2) أحمد مختار عضاضة، التربية العملية التطبيقية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط، لبنان، 1962، ص123.

-**التعريف الاجرائي:** هي مجال من مجالات التربية والتي تسعى لتحقيق اهداف معرفية ووجدانية ونفسوحركية من خلال أنشطة رياضية متنوعة.

2.6 أستاذ التربية البدنية والرياضية: "إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في حياة الطفل فهو عبارة عن وسيط بين الطفل والرياضة لهذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعدادا مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا"⁽³⁾.

-**التعريف الاجرائي:** هو بمثابة القائد الذي يساهم ويساعد في التأثير على التلاميذ لتنمية قدراتهم المعرفية والحركية وسماتهم الشخصية من خلال التربية البدنية الرياضية.

3.6 الممارسة الرياضية: "ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته، تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعاً وتمارس وتدار للحصول على العائد منها"⁽⁴⁾.

-**التعريف الاجرائي:** هي مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد لتحقيق اهداف متعددة منها تقوية الجسم ومنها جمالية المظهر ومنها الترويح عن النفس وغيرها.

• 4.6 الثقافة الرياضية: "هي مجموعة العلوم والمعارف والمعلومات من فنون الأنشطة الرياضية المختلفة، والتي يكتسبها الفرد من البيئة، ويتزود من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية"⁽⁵⁾.

-**التعريف الاجرائي:** هي مجموعة المعارف الرياضية التي يكتسبها الفرد من خلال مصادر متعددة كالتلفاز والانترنت والمجتمع وغيرها.

(3) محمد سيد عزمي، اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص23.

(4) مكارم حلي أبو هرجة وآخرون، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص73.

(5) خيري الدين علي عويس وعطاء الله حسن عبد الرحيم، الاعلام الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة-مصر، 1998، ص56.

• 5.6 الترويج: "يعد نوعاً من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي تكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية"⁽⁶⁾.

-التعريف الاجرائي: هو كل نشاط من شأنه ان يبعث الراحة في صاحبه حين ممارسته سواء كان النشاط رياضياً أو تثقيفياً أو ترفيهياً أو غير ذلك.

• 6.6 النشاط البدني الرياضي الترويجي: يقول فروبل أن "الأنشطة الرياضية الترويجية هي مرآة الحياة، تعطي للطفل لمحة عن العامل الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائماً غرضاً ما، فهي تعبير عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاس لاستعداداته وقدراته الخلاقة"⁽⁷⁾.

• -التعريف الاجرائي: هي الأنشطة الرياضية الاختيارية الممتعة للتلميذ والتي يمارسها في أوقات فراغه.

• 7.6 المراهقة: يرى فؤاد البهي السيد أن المراهقة هي "المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج"⁽⁸⁾.

• -التعريف الاجرائي: هي أهم مرحلة في حياة الفرد والتي يكون من خلالها شخصيته ونمط تفكيره ولها خصائص نفسية وعقلية وبيولوجية معينة.

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

أ. الدراسة الأولى:

• تعرضت هذه الدراسة إلى النشاط البدني الترويجي لدى الأطفال المتخلفين في المراكز النفسية التربوية، وهي مذكرة تدخل وفق متطلبات نيل شهادة الماجستير في تخصص النشاط البدني أراد من، الرياضي المكيف، من إعداد الطالب بوسكرة أحمد للسنة الجامعية (2002/2001) خلالها الباحث معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويجي على الأطفال

(6) كمال درويش، محمد الحمادي، رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997، ص75.

(7) عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويج، ط3، دار المعارف، القاهرة-مصر، 1988، ص65.

(8) محمد مصطفى زيدان، السلوك الاجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة-مصر، 1965، ص152.

المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في نمو المجالين الحسي والحركي والاجتماعي العاطفي، وكذا المعالجة عن طريق النشاط الرياضي الترويحي، بالنظر إلى الرعاية الاجتماعية التي تقدم للأطفال المتخلفين تخلفا عقليا بسيطا من المراكز التقنية التربوية وميوله ورغباته لممارسة هذا النشاط والفائدة التي تعود عليه من خلال الممارسة في نمو المجالين الحسي والحركي والاجتماعي العاطفي.

● واختار الباحث عينة مكونة من (20) طفلا يمارسون النشاط الترويحي و (20) طفلا لا يمارسون هذا النشاط، تتراوح أعمارهم ما بين (09) و (12) سنة، واستخدم الباحث في دراسته استمارتي استبيان واحدة موجهة للمربين والثانية للأولياء، بالإضافة إلى مقابلة مع الأخصائي النفسي.

● واعتمد على مقاييس السلوك التكيفي، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

● -وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للاستبيانين الموجهين إلى كل من المربين والأولياء حيث أن نمو المجالين الحسي والحركي والاجتماعي العاطفي لدى الفئة الممارسة للنشاط البدني الترويحي أفضل منه عن الفئة الغير ممارسة للنشاط.

● -وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمقياس السلوك التكيفي بين أولياء المجموعة الممارسة للنشاط البدني الترويحي والمجموعة الغير ممارسة في مجال النمو الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي، لصالح المجموعة الممارسة.

ب. الدراسة الثانية:

● جاءت هذه الدراسة تحت عنوان: دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات، من خلال دراسة ميدانية إلى مركز فرانز فانون بالبلدية، من إعداد الطالب صغييري رايح وهي مذكرة تخرج تدخل وفق متطلبات نيل شهادة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي الرياضي للسنة الجامعية (2008/2007) من معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله الجزائر.

● أراد الباحث من خلالها أن يبين الدور الوقائي والعلاجي الذي تلعبه الأنشطة البدنية الترويحية في حياة الأفراد خاصة المدمنين على المخدرات منهم وجاءت النتائج كالآتي:

● -إن أغلب المدمنين على المخدرات يمارسون النشاط البدني الترويحي ويعتبرونه من بين الأنشطة الترفيهية المفضلة لديهم وأن هذه الممارسة تشعرهم بالنشاط والراحة،

وتكسيهم أصدقاء جدد، مما يجعلهم يتخلصون من الاضطرابات النفسية والشعور بالوحدة والعزلة.

- -أجمع أغلب المختصين على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال وإيجابي في الوقاية والعلاج وخدمة المدمن، كما أن نقص المراكز والمرافق الترويحية أدى إلى تفشي ظاهرة الإدمان على المخدرات لدى الشباب.

الجانب التطبيقي:

- تمهيد:

• ارتأينا في هذا الموضوع أن ندرس أحد المواضيع الهامة التي تعتمد في مضمونها على الأنشطة البدنية الترفيهية كوسيلة وليست غاية في حد ذاتها، خدمةً للشباب والمجتمع ككل من خلال توجيه وتوعية الأستاذ بأهمية الدور الذي تلعبه هذه الأنشطة في مجال التربية والتنشئة الاجتماعية السليمة وتحقيق هذا الهدف لن يتأتى إلا بدراسة منهجية صحيحة ومقنعة لبحثنا هذا.

• كما أن ضبط الإطار المنهجي للدراسة يعتبر من أهم العمليات التي تخضع لها البحوث العلمية والذي من خلاله تتحدد قيمة كل بحث ونتائجه، حيث أن التحكم السليم في المنهجية يضمن تسلسلاً سلساً وسليماً لمراحل البحث المختلفة، وبالتالي قمنا في هذا الفصل بإبراز منهجية البحث بدءاً من بتقديم نوع المنهج المتبع والذي يصب فيه البحث ومتغيراته والمجال المكاني والزمني للدراسة الميدانية ثم عرض كيفية اختيار مجتمع البحث إلى أدوات البحث ومن توزيع الاستبيان على التلاميذ وكيفية جمع البيانات وما تحصلنا عليه من الجانب النظري، وصولاً إلى المعالجة الإحصائية المستعملة لتحليل المعطيات المتحصل عليها والصعوبات التي اعترضت البحث وفي الأخير حدود الدراسة الميدانية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

• تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجيهنا إلى بعض المؤسسات الثانوية، وكان أول توجه لثانوية أحمد قصبية، ثم التوجه إلى ثانوية الصادق طالبي، ثم

ثانوية الغزالي، ومن أجل التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في البحث ومدى وضوح عباراتها كان لزاما علينا القيام بهذه الدراسة، حيث تم توزيع 12 استمارة استبيان على مجموعة من تلاميذ الأقسام النهائية وهذا قصد معرفة ملائمة الأسئلة المطروحة ومدى استيعابها وكذلك من أجل أخذ بعض التصورات للتلاميذ في هذا المستوى من أجل ضبط أداة الاستبيان التي اعتمدنا عليها خلال هذا البحث، من أجل انجاز الجانب الميداني.

• ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم التعرف على الأسئلة التي تسبب حرج للمستجوبين وتستصعب عليهم وبعض الأسئلة التي يتفادى المستجيب الإجابة عنها، ولذلك أعدنا صياغة بعض الأسئلة وجعلها في متناول المستجوبين، وقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة أن الفرضيات قابلة للاختبار.

2. المنهج المتبع:

• انطلاقا من أننا نحاول معرفة الدور الذي يلعبه الأستاذ في نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية، استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع طبيعة الموضوع المدروس، بحيث يعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ويجد المستجوبون في كل الحرية للإدلاء بأرائهم، فالدراسة عبارة عن تصوير للوضع الراهن من خلال معرفة دور الأستاذ في توعية وتوجيه التلاميذ بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية، وهذا بغرض تحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات، وتتمثل خطوات هذا الأسلوب المنهجي في تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات، واختيار العينة الممثلة لمجتمع البحث، واختيار أساليب جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها، وتحليل نتائجها واستخلاص نتائج قابلة للتعميم على مجتمع البحث الكلي، وهذا في ظرف زمني ومكاني محدد.

3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: أستاذ التربية البدنية والرياضية
- المتغير التابع: ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية.

4. مجتمع البحث:

• يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وبما أننا بصدد البحث عما إذا كان لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية لدى المراهقين، وباعتبار أن المراهق هو المعني الأول بالنشاط الرياضي الترفيهي وبالدراسة إذا فمجتمع البحث هو جميع تلاميذ القسم النهائي للطور الثانوي (المراهقين).

5. عينة البحث وكيفية اختيارها:

• حاولنا أن نحدد عينة الدراسة حتى تكون أكثر تمثيل للمجتمع الأصلي مما يمكننا الحصول على نتائج يمكن تعميمها نسبياً، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، وقد شملت عينة البحث على بعض تلاميذ القسم النهائي للتعليم الثانوي والبالغ عددهم 120 تلميذ موزعين على ثلاث ثانويات في مدينة الأغواط وهي: (ثانوية الإمام الغزالي، ثانوية أحمد قصبية، ثانوية الصادق طالبي) وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجياً وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم أخذ نسبة 10% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة بحيث تم اخذ 40 تلميذ وتلميذة من القسم النهائي من كل ثانوية من الثانويات الثلاث، وتم توزيع وجمع الاستمارات عليهم في نفس اليوم.

6. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

• إن ضبط المتغيرات لأفراد العينة من العمليات المساعدة على نتائج أكثر دقة، وضمان عدم تدخل بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تغير مسار نتائج البحث، ومن المتغيرات التي تم ضبطها نجد:

• السن: تم اختيار التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين (17 – 19) سنة.

• المستوى الدراسي: تم اختيار تلاميذ القسم النهائي للطور الثانوي.

7. أدوات البحث المستعملة: خلال هذا البحث قمنا باختيار كل الأدوات التي

تساعدنا على الوصول على نتائج دقيقة قصد إيجاد حلول للإشكالية من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1.7. الدراسة النظرية: ويصطلح عليها "المادة الخيرية" أو "المعطيات البيوغرافية" وتتمثل في البحث في كل المراجع الكتب، المذكرات، المجلات، مركزين على الأنشطة الترفيهية وأستاذ التربية البدنية بوجه الخصوص، وكل الدراسات التي لها صلة بالموضوع.

2.7. الاستبيان: قمنا باستخدام استمارة استبيان موجهة للتلاميذ.

1.2.7. خطوات تطبيق الاستبيان: تم عرض الاستبيان في صورته المبدئية على (03) خبراء من أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط لإبداء آراءهم في مدة صلاحية المحاور لموضوع البحث ومدة مناسبة العبارات لكل محور وذلك من حيث:

- اتفاق المحاور مع هدف الدراسة ومدى وضوح صياغته.
- أسلوب صياغة كل عبارة ومدى تحقيقها لكل محور.
- مناسبة صياغة العبارات للمرحلة السنية قيد البحث.
- كفاية العبارات تحت كل محور وابداء الرأي بالحذف أو التعديل أو الإضافة وبعرض الاستبيان على السادة الخبراء وافق جميعهم على الاستبيان بمحوريه وعباراته.
- قمنا بوضع أسئلة مغلقة على طريقة ليكارت الثلاثية، وبعد توزيع الاستمارات وجمعها تم معالجة المعطيات باستعمال الاقتراحات من 3 نقاط لسلم ليكارت بالأوزان التالية: دائماً، أحياناً، أبداً.

2.2.7. الشروط العلمية للاستبيان: حتى يمكن الاعتماد والوثوق بنتائج الأداة المستخدمة في الدراسة، لابد من توفرها على الشروط العلمية: الصدق، الثبات.

- حساب الصدق: وللوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث، قمنا بعرض أسئلة الاستبيان على الأساتذة الذين أسلفنا ذكرهم كمحكمين، وبناءً على آراءهم قمنا بتغيير صياغة عبارتين وقد وافقوا كلهم على العبارات ومحوري الدراسة لتخرج بالشكل النهائي التي هي عليه الآن.

- معامل الثبات: قمنا بقياس ثبات الاستبيان بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم ذلك خلال اجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة الأداة لميدان الدراسة، وتحصلنا على نسبة موافقة 89% وهي بذلك تفوق النسبة المئوية المحددة 80%.

وقد قمنا بتقريب النتائج إلى رقمين عشريين كما استندنا الى مستوى دلالة معنوية $0.05 = \alpha$.

3.2.7. استمارة استبيان: استخدمنا في هذه الدراسة استمارة استبيان موجهة للتلاميذ لمعرفة آرائهم وتطلعاتهم الى الأنشطة الترفيهية من خلال دور الأستاذ التوعوي والتوجيهي في بعث هذه الأنشطة والمساهمة في تفعيلها وكانت تحتوي على أسئلة كلها مغلقة وقد صممت كالآتي:

- المحور الأول: نتحدث فيه عن توعية أستاذ التربية البدنية التلاميذ لاكتسابهم ثقافة رياضية، وتضمن هذا المحور 11 سؤال الأولى من (1 - 11).
- المحور الثاني: نتحدث فيه عن توجيه الأستاذ التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية في وقت الفراغ، وتضمن هذا المحور 11 سؤال الأخيرة من (12 - 22).

8. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

• بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيانات المستوفية لشروط الإجابة في برنامج SPSS قصد تحليلها ومعالجتها، حيث استخدمنا:

قانون النسب المئوية: استخدمنا هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل سؤال والقانون كالآتي:

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{\text{العينة مجموع}} = \frac{\text{التكرار } 10 \times}{\text{العينة مجموع}}$$

مقياس النزعة المركزية:

المتوسط الحسابي: استعملنا هذا القانون لمعرفة التوزيع الطبيعي لتكرارات العبارات.

$$\frac{\text{مجموع التكرارات}}{\text{عدد أفراد العينة}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

مقياس التشتت:

الانحراف المعياري: استعملنا هذا القانون لمعرفة مدى تشتت البيانات.

$$\sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}{N}} = \sigma$$

بحيث أن:

N: عدد افراد العينة

X_i : التكرارات

$\bar{X}$: المتوسط الحسابي

قانون كا² (كاف تربيع):

• استعملنا هذا القانون لتصنيف نتائج الاستبيان، ولاختبار مدى دلالة الفروق بين التكرار الذي تحصلنا عليه في كل سؤال ويسمى التكرار المشاهد مع التكرار المتوقع، كما هو موضح في القانون التالي:

$$\chi^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

كيفية حساب التكرار المتوقع: يتم حساب E التكرار النظري (المتوقع) من خلال المعادلة التالية:

$$E = \frac{\text{العدد الكلي لأفراد العينة}}{\text{عدد الاختيارات الموضوعة للأجوبة}}$$

بحيث أن:

درجة الحرية: $DF = N - 1$

N: عدد الاحتمالات

مستوى الدلالة: $A = 0.05$

A: درجة الارتباب (الخطأ)

- أما في حالة وجود متغيرين فأكثر فإن:

$$E = \frac{\text{مجموع تكرارات الأعمدة } X \text{ مجموع تكرارات الأسطر}}{\text{المجموع الكلي}}$$

بحيث درجة الحرية: $DF = (L - 1)(C - 1)$

DF: درجة الحرية.

L: هو عدد الأسطر.

C: هو عدد الأعمدة.

عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

1. المحور الأول والمتعلق بتوعية أستاذ التربية البدنية التلاميذ لاكتسابهم ثقافة

رياضية:

تفسير نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:

الجدول رقم (01) يبين نتائج الفرضية الأولى:

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الفرضية 01	22,92	4,077	50,526	27.59	0.05	16	دال

• من خلال الجدول رقم (01) والذي يمثل نتائج عبارات الفرضية الأولى ككل نجد ان المتوسط الحسابي 22.92 جاء مناسباً في الفرضية الأولى والذي محصوراً بين أعلى قيمة وهي 33 وأقل قيمة 11 وكذلك الانحراف المعياري الذي لم يكن كبيراً جداً والذي أخذ قيمة 4.077 ومنه نستنتج أن إجابات التلاميذ كانت معقولة ومناسبة.

• تشير الفرضية الأولى إلى أن أستاذ التربية البدنية يساهم في توعية التلاميذ لاكتساب ثقافة رياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول رقم: 01، 02، 03، 06، 09، والتي هي إجابات على الأسئلة: 01، 02، 03، 06، 09، ان الإجابات كانت قوية (ملاحظة: الجداول لم يتم عرضها نظراً لكثرتها)

• بحيث أن حب ممارسة التلاميذ المراهقين للرياضة والمتعة التي يجدها في حصة التربية البدنية وابرز أستاذ التربية البدنية على أهمية ممارسة الرياضة ودورها في الترويح عن النفس هي عوامل تؤثر على التلاميذ في تمسكهم بالممارسة الرياضية، كما نجد أن تمكن أستاذ التربية البدنية من المعلومات الرياضية والتناقش والتحاور مع التلاميذ فيما يخص الرياضات المختلفة والدوريات والمباريات المهمة يساهم في اكساب التلاميذ ثقافة رياضية،

فالقراءة الإحصائية للأسئلة السابقة تبين أنه توجد فروق بين إجابات التلاميذ والنسب المئوية هي الأخرى زادت من هذا التأكيد.

• ومن خلال هذه النتائج، يمكن القول أن الدور التوعوي للأستاذ له مساهمة كبيرة في اكتساب التلاميذ ثقافة رياضية وبالتالي فإن الفرضية الأولى تحققت بنسبة كبيرة حيث أن: أستاذ التربية البدنية يساهم في توعية التلاميذ لاكتساب ثقافة رياضية.

2. المحور الثاني والمتعلق بتوجيه أستاذ التربية البدنية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ:

تفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية:

الجدول رقم (02) يبين نتائج الفرضية الثانية:

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الفرضية 02	20.14	4.364	54.421	27.59	0.05	16	دال

• من خلال الجدول رقم (02) والذي يمثل نتائج عبارات الفرضية الثانية ككل نجد ان المتوسط الحسابي 20.14 جاء مناسباً في الفرضية الثانية والذي كان محصوراً بين أعلى قيمة وهي 33 وأقل قيمة 11 وكذلك الانحراف المعياري الذي لم يكن كبيراً جداً والذي أخذ قيمة 4.364 ومنه نستنتج أن إجابات التلاميذ كانت معقولة ومناسبة إلى حد ما.

• تشير الفرضية الثانية إلى أن أستاذ التربية البدنية يساعد في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول رقم: 11، 15، 16، 17، 18، والتي هي إجابة على الأسئلة: 12، 16، 20، 21، 22، (ملاحظة: الجداول لم يتم عرضها نظراً لكثرتها) يظهر لنا جلياً أن نصيح أستاذ التربية البدنية لتلاميذه في استثمار وقت الفراغ في الممارسة الرياضية وتشجيعه على المشاركة في الرياضة المدرسية والمتعة التي فيها هي عوامل تساعد التلاميذ على ممارسة الرياضة.

• فالقراءة الإحصائية للأسئلة السابقة تبين أنه توجد فروق بين إجابات التلاميذ والنسب المئوية هي الأخرى زادت من هذا التأكيد.

• ومن خلال هذه النتائج يمكن القول أن أستاذ التربية البدنية لا يلعب دور كاملاً في

توجيه التلاميذ نحو الممارسة الرياضية للأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ.

- ومنه فإن الفرضية الثانية تحققت بنسبة قليلة حيث ان: يساعد أستاذ التربية البدنية في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ.

الاستنتاج العام:

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها، وبعد تحليل ومناقشة الاستبيان الموجه إلى التلاميذ نستخلص ما يلي:
- عند مقارنة نتائج المحور الأول في الاستبيان والفرضية الجزئية الأولى يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، بحيث أنها كانت تنص على أن أستاذ التربية البدنية يساهم في اكساب التلاميذ ثقافة رياضية.
- كما أنه عند تحليلنا لنتائج المحور الثاني في الاستبيان والفرضية الجزئية الثانية فإنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية هي الأخرى قد تحققت لكن بنسبة أقل من الأولى والتي كانت تنص على أن أستاذ التربية البدنية يساعد في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ.
- بما أن الفرضية الجزئية قد تحققت بنسبة كبير والفرضية الثانية قد تحققت بنسبة أقل يمكننا القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت نسبياً بحيث نستطيع القول أنه: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور كبير في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وذلك من خلال توعية وتوجيه الأستاذ للتلاميذ لكي يكتسبوا ثقافة رياضية ويدركوا الأهمية الكبيرة للممارسة الرياضية للأنشطة الترفيهية واستغلالها في ملأ أوقات الفراغ خصوصاً في المرحلة العمرية التي يمرون بها، وبالتالي الوصول لسن الرشد بنفسية إيجابية وصحة جسمانية سليمة وثقافة جيدة اتجه الممارسة الرياضية، وبالتالي انشاء مجتمع صحي وعادل وخال من الأمراض قادر على خدمة المجتمع.

خاتمة:

- يمكن تصنيف الأنشطة الترفيهية ضمن الوسائل المساعدة في التنشئة الاجتماعية نظراً للدور الكبير الذي تلعبه في حياة الإنسان بمختلف فئاته العمرية، فهي ضرورية لكل

من الطفل والمراهق والرجل والشيخ، بحيث أنها تعمل على المساهمة الفعالة في البناء الشخصي للأفراد كما أن فوائدها لا تعد ولا تحصى فهي تقوم بتنشئة الأفراد تنشئة اجتماعية سليمة خالية من الأمراض والعاهات والآفات الاجتماعية الهدامة وتدمجهم في مجتمعهم الأصلي وتحجز لهم مكانا بين أفرادهم وتجعل منهم أناسا صالحين يساهمون في بناء المجتمع بالشكل الإيجابي والنافع.

• كما أن النشاط الرياضي الترفيهي يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث أن الممارس يندمج من خلال هذه الأنشطة مع الجماعات والفرق التي تمده بنوع من الحنان والألفة والصدقة وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

• إن ميول المراهق نحو اللعب والهوايات يتأثر إلى حد كبير بالميولات السائدة في محيطه ومن بين الميولات التي يتأثر بها ميولات أساتذته ومن بينهم أستاذ التربية البدنية، كما أنه ليس من الضروري أن تكون هناك ميولات متشابهة بين المراهقين، كما أنه أيضا من المعلوم أن لأستاذ التربية البدنية أهمية تربوية اتجاه تلاميذه ووظائف يؤديها نحو تربيتهم إلى جانب مسؤوليته على التنشئة الاجتماعية إضافة إلى دوره في اشباع حاجات الطفل المراهق البدنية والفيسيولوجية والنفسية والاجتماعية، وتنمية الشعور بالانتماء والولاء لأسرته، فهي تمثل بالنسبة له الجماعة المرجعية ذات التأثير المباشر على سلوكه وتفاعله مع المواقف الحياتية التي يواجهها داخل وخارج نطاق الأسرة وبالتالي تصبح أهمية دور أستاذ التربية البدنية في تكوين ميولات واتجاهات في تلاميذه نحو ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية واستثمارهم لأوقات فراغهم إيجابيا من خلال اللعب المفيد والذي يجلب لهم الراحة الجسمية والتوازن النفسي، فهذا واجب أستاذ التربية البدنية الذي يتطلع له الأولياء نحو الأبناء المراهقين يمكن أن يتحقق بشكل عفوي وذلك بانتقال الممارسة من أستاذ التربية البدنية إلى التلاميذ عن طريق التوعية والتوجيه.

• مما سبق في دراستنا هذه والنتائج المتحصل عليها وأثناء تحليل النتائج والتعليق عليها والاستنتاجات التي خرجنا بها أمكننا أن نلاحظ أن الموضوع يمكن طرحه بصيغ أخرى متعددة ومختلفة وأمكننا أيضاً أن نترك مجالا للباحثين في مثل هذه المواضيع للتعلم أكثر

فيها والتطرق لما خفي علينا حيث أننا استطعنا أن نبهرها على قيمة أستاذ التربية البدنية في المعادلة التربوية والصحة البدنية والنفسية للمراهق وتعدد أوجه الاستفادة من الأنشطة الترفيهية في التنشئة الاجتماعية السليمة من خلال الأستاذ.

المصادر والمراجع:

1. صحيح البخاري، (88/8) / (6412).
2. أحمد مختار عضاضة، التربية العملية التطبيقية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط، لبنان، 1962.
3. أسامة راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، بدون سنة.
4. خير الدين علي عويس وعطاء الله حسن عبد الرحيم، الاعلام الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة-مصر، 1998.
5. زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
6. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة-مصر، 1988.
7. كمال درويش، محمد الحمامي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
8. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
9. محمد سيد عزمي، اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
10. محمد مصطفى زيدان، السلوك الاجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة-مصر، 1965.
11. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات، الجامعة الجزائرية، 1992.
12. مكارم حلي أبو هرجة وآخرون، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.