

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الدكتور مولاي الطاهر - سعيدة -



كلية الآداب واللغات والفنون

قسم الفنون

مذكرة لنيل شهادة الماستر

تخصص : دراسات سينمائية و تحليل فيلمي المعنونة بـ :

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

السينما ، الرياضة و المراهقة - العلاقة و التأثير

فيلم قصير بعنوان: "الطريق الصحيح"

د. حدو نور الدين عبد الواحد

حكيم موسى

أعضاء لجنة المناقشة:

رئيسا

د .

مشرفا ومقررا

د . حدو نور الدين عبد الواحد

مناقشا

د .

السنة الجامعية: 2023 - 2024

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما عزّ وجلّ:

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا
"سورة الإسراء الآية 24.

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما،

إلى الأستاذ المشرف "الدكتور حدو نور الدين عبد الواحد

إلى اخوتي الأعزاء

شكر وتقدير

بداية الشكر لله عز وجل الذي أعاننا و شدد من عزمنا في إتمام هذا البحث و الذي كان كحصاد لخمس سنوات الماضية.

أما بعد و بقلب فائض بالمحبة و الإحترام أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الفاضل الدكتور : حدو نورالدين عبد الواحد على ما قدمه لي من نصائح و إرشادات ساهمت في إتمام هذا العمل و إنجازَه جزاه الله عنا خيرَ الجزاء . كما أشكر كل أساتذة قسم الفنون بجامعة سعيدة و أعضاء لجنة المناقشة، المشرفين على مناقشة هذه المذكرة.

مقدمة:

تعد فترة المراهقة من اهم المراحل الحياتية التي يمر بها الفرد ، حيث تشهد تغيرات جسدية و نفسية واجتماعية كبيرة،تعتبر الرياضة احدى الأدوات الفعالة التي يمكن أن تسهم في توجيه هذه التغيرات نحو التنمية الايجابية والصحية للمراهقين ، تلعب الأنشطة الرياضية دورا محوريا في تعزيز الصحة البدنية والنفسية ، وتطوير المهارات الاجتماعية وبناء الشخصية، مما يجعلها مجالا هاما للدراسة والبحث.

الرياضة لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية فقط، بل تتعدى ذلك لتؤثر بشكل كبير على الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين، من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية حيث يمكن لهم تعلم قيم مثل الانضباط والعمل الجماعي والقيادة، وتحقيق الذات كما تسهم في تقليل مستويات التوتر و القلق، وتعزز الشعور بالثقة في النفس والرضا عن الذات.

تلعب الرياضة دورا هاما في المجتمع خصوصا في بداية مرحلة المراهقة، كما تقدم فرصة لاكتساب أساليب التغلب على التحديات والتعامل مع الضغوط. ومن خلال هذه الأهمية نطرح الاشكالية التالية والمتعلقة:

بمدى التأثير الذي تشكله الرياضة في تربية المراهق. - مساهمة الرياضة في التكفل بالمراهق..

وللإجابة عن هذا التساؤل المركزي للمذكرة تم اعتماد الخطة التالية، والتي هي مقسمة الى قسمين: فصل نظري وفصل تطبيقي.

الفصل الأول: الفصل النظري: السينما، الرياضة والمراهقة العلاقة والتأثير، ويتكون من ثلاث مباحث كالتالي:

المبحث الأول: الرياضة والتربية: المفهوم والعلاقة.

المبحث الثاني: المراهقة: الماهية والمراحل.

المبحث الثالث : السينما و الرياضة و تربية المراهق .

الفصل الثاني: التطبيقي عبارة عن فيلم قصير موسوم ب " الطريق الصحيح "

مرفوق بسيناريو مكتوب و تقطيع تقني معتمد في التصوير متبوعا بتقرير يتضمن وصفا لمراحل انجاز الفيلم و تبريرا لاختيارات تصوير المشاهد و اللقطات ، كما يتضمن البحث خاتمة تضم أهم النتائج المتوصل اليها.

أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيار الموضوع لما هو ذاتي يتمثل في الخبرة المتواضعة في التدريب الرياضي والتي اكتسبت من خلالها ممارسة عملية أطلعتني على مختلف الحلول المناسبة للوقاية والتكفل بالشخص المراهق. كما تعود الى أسباب موضوعية متمثلة في نقشي مختلف الآفات الاجتماعية المنتشرة بكثرة في المحيط الاجتماعي.

المنهج المعتمد:

لقد اعتمدت المنهج الوصفي والتحليلي في الشق النظري باعتبارهما انسب المناهج في تناول موضوع المذكرة.

الصعوبات:

اعترضتني جملة مشاكل اثناء التصوير تتعلق بنقص العتاد الخاص بالتصوير لإنجاز الفيلم مثل اجهزة الاضاءة وادوات تسجيل الصوت، حاولنا التغلب على معظمها بإمكانيات محدودة جدا.

المبحث الأول :

تعريف الرياضة:

لغة :

الرياضة في اللغة ترويض الانسان نفسه و جسده لاكتساب صفات جديدة تقوية للنفس او الجسد .

و الرياضة مأخوذة من الفعل (راض)، جاء في القاموس المحيط: "...و راض المهر رياضا و رياضة: ذلّ فهو راض ، من راضٍ ورواض ، و ارتاض المهر : صار مروضاً"¹

اصطلاحا :

تتعدد تعريفات (الرياضة) بحسب المقصد المراد منها ، فبينما يربطها البعض بتهديب النفس و تزكيتها ، يربطها آخرون بإلزام النفس بالعبادات ، و ذلك عند العلماء المسلمين ، و يعم آخرون معناها بربطه بجميع او غالب حركات النفس الجسدية و العقلية بينما يشتهر و يغلب على الازهان ارتباط الرياضة بالألعاب .²

و من اهم التعريفات للرياضة انها القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة و مرونة .³

اهمية الرياضة في الدين الاسلامي :

لقد خلق الانسان جسما كثيفا و روحا شفافة ، جسما يشده الى الارض و روحا تتطلع الى السماء ، جسما له دوافعه و شهواته و حاجاته ، و روحا لها اشواق ، فكان لا بد من الاهتمام به و ثقل اجسامهم و اناة عقولهم بجانب تهذيب اخلاقهم و تزكية نفوسهم . لهذا

¹ - فيروزآبادي ، القاموس المحيط ، ص831 .

² - علي يونس ، الالعب الرياضية ، احكامها و ضوابطها في الفقه الاسلامي ، ص 21 .

³ - انيس ابراهيم و آخرون ، المعجم الوسيط ، ج1 ص382 .

اهتم الاسلام بالقوة ، فقال صلى الله عليه و سلم ((المؤمن القوي خيرٌ و احب الى الله من المؤمن الضعيف ، و في كل خيرٍ))⁴ . كما جاء الامر في القرآن بالأخذ بأسباب القوة في غير ما اية .

مع وضع القواعد و القيم لاستخدامها بحيث مدح القرآن و القوة متى ما استخدمت وفق ضوابط الشرع .

و اذا كان الشرع الحنيف يدعوا الى تقوية الجسم و تقويمه ، فانها تكون مطلوبة شرعا لتحقيقها لمصلحة راجحة متى ما روعيت فيها الضوابط الشرعية ، و خلت من المفسدة والتعصب و الشحناء وكل ما فيه مظلمة و بغي او تعد لأحكام الشرع.⁵

اهمية الرياضة لجسم الانسان :

الرياضة نشاط يتطلب المشاركة و النظر لما يجري من علاقات و كيفية المشاركة في الاحداث الجارية ، بهذه المشاركة يكتسب الفرد اللاعب ثقافة و قيما اجتماعية و تدبيرا وتفكيريا في حل المشكلات التي تقابله فضلا عن تحقيق الاهداف الاخرى مثل الترويح والصحة الجسمية و النفسية و اكتساب فنون الابداع و التذوق الجمالي.⁶

تعريف التربية:

تعتبر التربية عملية تعلم تهدف الى استثارة طاقة الفرد و استخدامها من اجل تكوينه وبنائه و اعداده لدمجه ضمن المجتمع الذي ينتمي اليه، فهي عملية تنمو للاستمرار داخل الانسان ، و بمعنى اخر فان التربية تحول الانسان الى كائن بشري ليمتاز بخصال البشر من تفكير و ارادة ووجدان.⁷

4 - اخرجه مسلم في كتاب القدر ، باب في الامر بالقوة ، برقم (2664).

5 - سعود بن عبد الله الروقي ، الرياضة من منظور اسلامي ، ص6-7 .

6 - محمد قطب ، منهج التربية الاسلامية ، ص187 .

7 - محمد صلاح الدين ، اصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، طبعة 2 ، 1995 .

و قد طور مفهوم الرياضة في واقعنا المعاصر حيث جعل جزءا من طرق التعليم للشباب والاطفال ، و اصبح بعد ذلك وسيلة مرغوبة محببة لديهم ، و يذكر علماء النفس فوائد الرياضة في انها تبعث في الطفل و الشباب نوعا من الارتياح و الراحة النفسية و اللذة والترويح عن النفس و تفيد اعضاءه عضلات و مفاصل و اعضاء حس ، و تساعد الرياضة الاطفال و الشباب على النمو السليم ، و تسهم في اعطاء الحس من عين و سمع و ذوق وادراك حسي و تعودهم على السيطرة و التحكم و التوازن العصبي بين الجسم و حركته والمهارة التي يؤدونها ، و تساعد على النمو الانفعالي من ضبط النفس و التعود على الصبر على المكاره ساعة الهزيمة ، و ضبط النفس ساعة الانتصار و التحكم في مشاعره وعواطفه اثناء المباريات حتى لا يؤدي التنافس الحر الى سلوك عدائي و اناني .⁸

مفهوم التربية البدنية :

باعتبار التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، حيث اختلفت و تطورت حسب تطور الحضارات و الثقافات باختلاف النظم السياسية و الاقتصادية للمجتمعات و يفهم الكثير من الناس التربية البدنية فهما خاطئا لذلك من الواجب العمل على توضيح المقصود بهذا التعبير في صفوف الطلبة و التلاميذ فبعض الافراد يعتقدون ان التربية البدنية هي مختلف الرياضات و اخرون يفسرون التربية البدنية على انها عضلات و عروق .⁹

التعريف العام للتربية البدنية و الرياضية:

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف الى تكوين فرد صالح من كافة الجوانب العقلية و الحسية و الحركية و الاجتماعية، في مختلف مراحل المراهقة و تشمل كل المستويات بأهدافها العامة و تتعدى اهدافها الى كل المراحل العمرية .

8 - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، ص 274 .

9 - قاسم حسن البدري ، نظرية التربية البدنية ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979 .

اهداف التربية البدنية و الرياضية :

ترى التربية البدنية و الرياضية ان الانسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما ووجدانا ، و منه فهي تهدف الى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه ، و من اهدافها ما يلي :

من الناحية البدنية :

تعمل على تنمية الكفاءة البدنية، و المقصود بها ان الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية و المورفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسبه من تدريبات و تمرينات تتناسب مع مرحلة البنية ، كما تنمي و تقوي العضلات و المفاصل ، بالإضافة الى ذلك فهي تعمل على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته و بكفاءة منقطعة النظر، اضافة الى ان الجسم يكتسب خفة و رشاقة و مرونة في المفاصل و قوة التحمل و السلامة في جميع الاجهزة كالجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و غير ذلك من عناصر اللياقة البدنية.

من الناحية العقلية :

ان سلامة البدن له تأثير واضح على الخلايا العقلية و تجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على اكمل وجه ، فالقدرة على استيعاب المعلومات و نمو القوى العقلية و التفكير العميق الهادف لا يتأتى بصورة مرضية إلا ان كان الجسم سليما ، حيث انه هو الوسيط للتعبير عن العقل و الارادة و اكتساب الكثير من المعارف و المعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب و قوانين الالعاب و تاريخها .

فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه و الادراك ، الملاحظة و التصور و التخيل ، الابداع و الابتكار .

من الناحية النفسية :

ان التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي .

كما ان التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت و الانفعال اللذان يتحولان بمرور الزمن الى مرض نفسي حاد ، فالتربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات يبتعد فيها الفرد عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات ، كما تلعب دورا كبيرا في عملية اشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم .

من الناحية الاجتماعية :

تسمح التربية البدنية و الرياضية بإدماج الفرد في المجتمع و تفرض عليه حقوق وواجبات و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط و ما هو صالح للجميع ، و يتعلم كذلك اهمية احترام الانظمة و المعتقدات وقوانين المجتمع ، و هذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و الجانب الاجتماعي حيث انه لا يمكن ان ينمو الفرد نموا سليما الا اذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه .

من الناحية الاقتصادية :

بما ان التربية البدنية تحسن و تطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب و تسلمهم في تحسين و زيادة الانتاج ، ان تحسين صحة الفرد و قدراته البدنية و خاصة قدرته على مقاومة المتاعب اذ لا يمكن استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما يمكن من زيادة المردودية الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي بمردود الانسان القوي اكثر من مردود الانسان الضعيف و خاصة في العمل و زيادة الانتاج .

خلاصة:

ترمي التربية البدنية و الرياضية الى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا و جسما و اجتماعيا و الرقي بحياة المجتمع ، فهي تعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل و العمل و تجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير و الاستيعاب فتجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع ، فالتمارين الرياضية تساعد اجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية ، فضلا عن الصفات الترويضية للجسم و العقل كما ان القيادة الجماعية في الملعب تكسب الانسان الدقة و العمل على الثقة بالنفس .

المبحث الثاني :

مرحلة المراهقة:

المراهقة لغة : اسم مشتق من الفعل ارهق ، يعني تعب ، و المراهقة هي مرحلة من الحياة تتميز بالتعب الذي يتعرض له المراهق .

و يعرف معجم اللغة العربية المراهق على انه الغلام الذي قارب الاحتلام و لم يحتلم بعد فهو مراهق و راهق .

" و المصطلح باللغة الفرنسية هو نفسه باللغة الانجليزية " و هي الكلمة Adolescence المشتقة من الفعل اللاتيني " . adolescere " الذي يعني " لا يزال ينمو".¹⁰

اصطلاحاً : هي المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد الى اكتمال النضج و هي بهذا المعنى عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد الى واحد و عشرون سنة ، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ الى الرشد و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي بهذا عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرها ، و اجتماعية في نهايتها .

و تعرف بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي ، و تحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة و لا تحدث لدى الاولاد غالبا قبل الثانية عشر .¹¹

¹⁰ - احمد رضا "متن اللغة" (مكتبة الحياة بيروت) لبنان 1965 , ص 87 .
¹¹ - عبد المنعم الحنفي , موسوعة علم النفس و التحليل النفسي , دار العودة بيروت لبنان 1978 ص 23.

تعريف بعض علماء النفس للمراهقة:

كستمبورغ : KESTEMBERG

"المراهقة مرحلة اعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون" ، و يرى كستمبورغ "ان مرحلة المراهقة ليس عفوية ، و هي منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث ان هذه الاخيرة تتفاعل خبراتها و على اساسها تبنى مرحلة المراهقة" ، اذ يعتبر كستمبورغ "المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لانا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة ادماج هذا النضج التطوري في

نظام العلائقي اللبيدي" .¹²

دوبيس : debesse

مصطلح المراهقة هو عبارة تدل عامة على مجموعة التغيرات الجسدية و الفيزيولوجية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد .

لوهال : lohalle

المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف اشكال التبعية اذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي ، الشيء الذي يمكننا ان نقوله هو ان المراهق ليس راشدا بعد و هذا ما يحس به المراهق نفسه حيث يعمر عن

¹² - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، طبعة 1 ، بيروت ، لبنان . ص

هذا المعاش بشعوره بالغربة و فقدان الهوية اللذان يعتبران الاشكالية النموذجية لهذه المرحلة.¹³

مراحل المراهقة :

المدة الزمنية التي تسمى مراهقة تختلف من مجتمع الى اخر ، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة و في بعضها الاخر تكون طويلة ، و لذلك فقد قسمها العلماء الى ثلاث مراحل هي :

مرحلة المراهقة الاولى (11-14 عاما) :

وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة ، و بتسارع في النمو بمختلف مظاهره و ابعاده الجسمي و العاطفي و المعرفي و الروحي ، و الصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات .¹⁴

مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما) :

هي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية ، ففي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية و كذا اهتمام المراهق بمظهره الجسمي و قوة جسمه فيزداد بهذا شعوره بذاته .¹⁵

مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21 عاما) :

حيث يصبح الشاب او الفتاة انسانا راشدا بالمظهر و التصرفات .¹⁶

¹³ - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، طبعة 1 ، بيروت ، لبنان . ص 109.

¹⁴ - عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية الازاريطه ، الطبعة 2 ، الاسكندرية ، 2001 ، صفحة 245-246 .

¹⁵ - محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية 1982 ، صفحة 164 .

و يتضح من هذا التقسيم ان مرحلة المراهقة تمتد لتشمل اكثر من عشرة اعوام من عمر الفرد.

انماط المراهقة :

يرى الدكتور صموئيل مغاريوس ان هناك اربعة انماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي :

المراهقة المتكيفة :

و هي المراهقة الهادئة نسبيا و التي تميل الى الاستقرار العاطفي و تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة و غالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له و توافقه معه و لا يسرف المراهق في هذا الشكل في احلام اليقظة او الخيال او الاتجاهات السلبية ، اي ان المراهق هنا اميل الى الاعتدال .

المراهقة الانسحابية المنطوية :

وهي صورة مكتئبة تميل الى الانطواء و العزلة و السلبية و التردد و الخجل ، الشعور بالنقص و عدم التوافق الاجتماعي ، و مجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ، و يصرف جانب كبير من تفكير المراهق الى نفسه و حل مشكلات حياته او التفكير الديني و التأمل في القيم الروحية و الاخلاقية ، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس واحلام اليقظة . و تصل احلام اليقظة في بعض الحالات حد الاوهام و الخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه و بين اشخاص الروايات التي يقرأها.

¹⁶ - عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية الازاريطه ، الطبعة 2 ، الاسكندرية ، 2001 ،
صفحة 245-246 .

المراهقة العدوانية المتمردة:

و يكون فيها المراهق تائر متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين او سلطة المدرسة او المجتمع الخارجي كما يميل المراهق الى تأكيد ذاته و التشبه بالرجال و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين و اطلاق الشارب و اللحية، و السلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الايذاء ، او قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام و الخيال و احلام اليقظة و لكن بصورة اقل مما سبقها .

المراهقة المنحرفة:

و حالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدوانى فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة او غير متكيفة الى ان مدى الانحراف لا يصل في خطورته الى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي و الانهيار النفسي ، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع و يدخلها البعض احيانا في عداد الجريمة او المرض النفسي العقلي .

خلاصة:

من خلال هذا المبحث حاولنا اعطاء صورة حول موضوع المراهقة حيث تكون خلاصة القول ان المراهقة فترة حساسة من حياة الفرد يصل فيها الى النضج في جميع مراحل النمو الجسمية و النفسية و الانفعالية و الاجتماعية و هي نتيجة حتمية تتميز بها هذه المرحلة و هذه المتغيرات تكون حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها من جهة و تفاعل العوامل الوراثية من جهة ثانية.

و عليه فان مستقبل المراهق بمجمله انما يعتمد كثيرا على كيفية توجيه القوى الحساسة الكامنة فيه و التي هي في دور ثورة غير طبيعية لأنها تكون في مرحلة تجمع بين قوة النمو و رقة الاحساس بحيث لا يكون هناك في البيئة مالا يستجيب له المراهق او لا يتأثر به .

المبحث الثالث :

تأثير الرياضة على المراهق :

ان التربية البدنية هي تربية من خلال النشاط فمن خلال ممارسة الانشطة الرياضية يكون لها تأثير ايجابي على المراهق حيث انها تساهم في بناء شخصيته من الناحية الاجتماعية و الصحية و النفسية و العقلية .

من الناحية الاجتماعية:

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته و تشبع فيه شعور الانتماء للجماعة و تنمي القيم الاجتماعية و الخلقية السليمة ، و تزيد من تفاعله في المجتمع اذا ما اتصف باللياقة البدنية العالية . و من القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الانشطة الرياضية : الروح الرياضية ، التعاون ، القيادة ، الانضباط ، المتعة ، المواطنة ، العلاقات الاجتماعية ، الطاعة ، النظام .¹⁷

من الناحية الصحية :

تعمل الانشطة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للريتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل و باقتصاد، و تطور الجهاز العضلي و تقلل من الامراض المنتشرة و خاصة امراض القلب و الافراط في السمنة، كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام و التركيب الجسمي المتناسق و السيطرة على الوزن و تساعد على بناء شخصية المراهق.¹⁸

<https://np.psau.edu.sa/ar/article/2016/08/1472663489> - 17

18 - نفسه .

من الناحية العقلية :

تعمل الأنشطة الرياضية على اكتساب الفرد القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، و تعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات و العمليات العقلية المختلفة كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و الإدراك و التصور و الانتباه و الإدراك و بالتالي يكون لها دور في التحصيل الدراسي في المجال الأكاديمي.¹⁹

من الناحية النفسية :

تتيح للمراهق الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس ، و على تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة . كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، و الاتزان النفسي و السرور والنجاح والرضا.²⁰

الرياضة و علاقتها بالتحصيل الأكاديمي:

واذن ، يعمل النشاط البدني و الحركي على تحسين الحالة الصحية للطلاب لما لهذا النشاط من التأثيرات فسيولوجية تعمل على تحسين وظائف الجسم و الارتقاء باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و العناية بالقوام للوقاية من التشوهات القوامية للمراهق مما يجعلهم أكثر تحملا في مواجهة الأعباء اليومية ، و بذلك تزيد قدرتهم على التحصيل الدراسي من خلال زيادة تركيز انتباههم و تحسن من العمليات العقلية العليا عن طريق تحسن وظائف المخ وهذا ما اثبته نتائج الدراسات التطبيقية ، فقد اشارت كثير من الدراسات ان تخصيص وقت

19 - <https://np.psau.edu.sa/ar/article/2016/08/1472663489> المرجع السابق.

20 - نفسه.

لممارسة المراهقين الأنشطة البدنية و الحركية يؤدي الى تحسين الاداء الاكاديمي مقارنة بالمراهقين الذين لم تتاح لهم مثل هذه الفرصة .

كما اكدت معظم الدراسات التطبيقية على وجود علاقة ايجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الاكاديمي، فالنشاط البدني و الحركي يساعد كثيرا في تطوير الجهاز العصبي عن طريق زيادة عدد المشابك العصبية، و هي نقاط التوصيل فيما بين تلك الخلايا العصبية مما يسهم في تطوير وسيلة التواصل و نقل الاشارات و المعلومات فيما بين الخلايا العصبية و بالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي.²¹

و ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى المراهقين بالإضافة الى وقايتهم من الاصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة و الركود للراحة، و هذا يؤكد على اهمية حث المراهقين و تشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية و الحركية و ادائها.

و قد اثبتت الدراسات بان وظائف الدماغ تتحسن نتيجة للتغير ما بين بيئة تلقي المعلومات داخل الفصول و القاعات و ممارسة الأنشطة البدنية و الحركية خارج جدران هذه القاعات و هذا بدوره يزيد من مقدرة الطالب على الانتباه عند عودته لحضور الدروس النظرية داخل حجرة الدراسة مرة اخرى ، كما يساهم النشاط البدني في زيادة الطاقة مما يعطي الطلاب فرصة للتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لفترات طويلة ، فوظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية و الحركية حيث ان زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الاوكسجين الى جميع اجزاء الجسم و من بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين و الجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية و الحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين

<https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/9307> - 21

والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الادراكية مثل الفهم و اليقظة والتركيز و التذكر و الحفظ .²²

الممارسة الرياضية في أفلام المراهقين:

تلعب الافلام دورا حيويا في تشكيل مفاهيم و قيم الشباب ، و تبرز الافلام الرياضية بشكل خاص لما لها من قدرة على تجسيد قصص النجاح و التحديات و التغلب على العقبات ، تعكس هذه الافلام جوانب مختلفة من حياة المراهقين و تؤثر بشكل كبير على تطوير شخصياتهم و مهاراتهم الاجتماعية و النفسية ان من اهم الافلام البارزة نذكر منها :

REMEMBER THE TITINS 2000

هو فيلم مستوحى من قصة حقيقية يعرض كيف يمكن لفريق كرة قدم في مدرسة ثانوية التغلب على التفرقة العنصرية من خلال التعاون و العمل الجماعي ، يظهر الفيلم ان الرياضة يمكن ان تكون وسيلة قوية لتعليم القيم الاجتماعية مثل التسامح و التعاون .

COACH CARTER 2005

يروى الفيلم قصة كين كارتر مدرب كرة السلة الذي يركز على النجاح الاكاديمي لطلابه بقدر اهتمامه بأدائهم الرياضي، يعلم الفيلم المراهقين اهمية التعليم و الانضباط، و يؤكد ان النجاح في الرياضة لا يجب ان يأتي على حساب الجوانب الاخرى من الحياة.

The karate kid 2010

يبرز الفيلم رحلة مراهق يتعلم الكونغ فو للدفاع عن نفسه و يجد في هذه المرحلة وسيلة لبناء ثقته بنفسه و تطوير ضبط النفس ,يظهر الفيلم ان الفنون القتالية يمكن ان تكون وسيلة لتعليم قيم التحمل و الانضباط و الصبر .

22 - <https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/9307> المرجع السابق .

BEND IT LIKE BECKHAM 2002

يعرض الفيلم قصة فتاة مراهقة تحب كرة القدم و تواجه التحديات الثقافية و الاجتماعية لتحقيق حلمها ، يناقش الفيلم مسائل الهوية و الانتماء و يبرز كيف يمكن للرياضة ان تكون وسيلة لتحقيق الذات و كسر القيود الاجتماعية .

FRIDAY NIGHT LIGHT 2004

يستند الفيلم الى قصة حقيقية عن فريق كرة قدم في مدرسة ثانوية في بلدة صغيرة ، ويعرض الضغوط النفسية و الاجتماعية التي يواجهها المراهقون لتحقيق النجاح ، يظهر الفيلم كيف يمكن ان تكون الرياضة وسيلة لتعلم القيم و التعامل مع الضغوط الاجتماعية .²³

اهمية الافلام الرياضية على المراهقين:

1. **النمو الشخصي:** الافلام الرياضية تبرز كيف يمكن للرياضة ان تسعد في تطوير مهارات حياتية مثل القيادة و الانضباط والعمل الجماعي ، تعلم المراهقين كيفية التعامل مع التحديات وتحقيق الاهداف .
2. **التغلب على التحديات:** توضح الافلام ان الرياضة يمكن ان تكون وسيلة للتغلب على التحديات الشخصية و الاجتماعية ، مما يعلم المراهقين قيمة المثابرة و الاصرار .
3. **التعليم و القيم :** الافلام الرياضية تركز على قيم مثل الاحترام والتعاون والتفاني وتعلم المراهقين كيفية التعامل مع النجاح و الفشل .
4. **الهوية و الانتماء :** تظهر الافلام كيف يمكن للرياضة ان تساعد في بناء هوية المراهق والشعور بالانتماء سواء كان ذلك من خلال الفريق او المجتمع .

خلاصة:

تظهر الافلام الرياضية الدور الكبير الذي يمكن ان تلعبه الرياضة في تشكيل حياة المراهقين وتطويرهم على الصعيد الشخصي والاجتماعي، من خلال عرض قصص تتناول التحديات والانتصارات تقدم هذه الافلام دروسا قيمة في النمو الشخصي والتغلب على العقبات، والتعليم، وتطوير الهوية والانتماء.

السيناريو :

المشهد الاول : خارجي/نهاري (المدرسة)

لقطة تأسيسية للمتوسطة ثم ندخل الى ساحة المدرسة حيث يجلس فؤاد و عماد و محمد في الساحة .

عماد :

يادرا سنييت في هاديك الورقة تاع الجيدو

فؤاد :

مبغاش بابا

عماد :

علاه

فؤاد :

قالي خطيك و قابل قرابتك

عماد :

ايا كي باغي دير

فؤاد :

بصح عندي خطة

عماد :

تسما حشيا نجو نترينو

فؤاد :

ان شاء الله

المشهد الثاني : داخلي /نهاري (المنزل)

يدخل فؤاد الى غرفته متخفيا و يحاول تزوير تصريح للالتحاق بنادي الجيدو ثم يخبؤها و يخرج من الغرفة .

المشهد الثالث : داخلي/نهاري (القاعة)

أطفال في القاعة يتدربون و المدرب يشرح , يدخل فؤاد الى القاعة , يستقبله المدرب و يبدأ في التدريب في أول حصة .

عماد :

شيخ هذا صاحبي

المدرب :

تعرفه

عماد :

واه صاحبي

المدرب :

وين يسكن

عماد :

5 جويلية

فؤاد :

سلام الشيخ

المدرب :

باغي تدخل عندنا ,ايا دخل ملهيه ، قلع صباطك ودخل

المشهد الرابع : خارجي/نهاري (الشارع)

فؤاد جالس في كرسي في الشارع ينتظر عماد , ثم يأتي عماد و يجلس بجانبه

عماد :

كيدايرا جواتكي غايا لباس , يادرا عجاتك صالتنا

فؤاد :

مليحة بصح خاصني كيمونو , قطعولي قاع تريكويا

عماد :

ايا شري واحد

فؤاد :

مانيش مخبر الدار بلي راني نتريني

عماد :

صح شوف عندي واحد قديم نبيعهلك بميات الف

فؤاد :

هاخليهلي خمسين الف

عماد :

صح غدوة ان شاء الله نجيبهلك

فؤاد :

ان شاء الله

المشهد الخامس : خارجي/نهاري (سلم العمارة)

يدخل فؤاد الى العمارة و يحاول البحث عن خزانة مفتوحة ليخبئ فيها بذلته الرياضية يخبؤها
و يدخل الى المنزل

المشهد السادس : داخلي/نهاري (المطبخ)

الام في المطبخ تحضر الشاي يدخل فؤاد ثم تسأله الام يحاول التهرب من الاجابة يسرق
هاتفها ليلعب به ثم يخرج من المطبخ

فؤاد :

ماما راني جيعان كاش حاجة ناكلها

الام :

راني عاد نطيب

وين كنت راني من الصباح نقارعلك

فؤاد :

كنت غي هنا مع محمد صاحبي

الام :

محمد صاحبك

هادي صحبة هادي

فؤاد:

غي هنا غي هنا

المشهد السابع : خارجي/نهاري (مدخل القاعة)

عماد جالس عند مدخل القاعة ينتظر فؤاد , يأتي فؤاد ليتحدثا ثم يدخلان الى القاعة للتدرب

فؤاد:

عماد عماد

عماد :

علاياك الخطرة جاية منزيش نقارعاك

فؤاد :

كنت نشري للدار علاه طولت

عماد :

وين راهي خمسين الف تاغي ليكنت نسالهاك

فؤاد :

مدبرتهاالكش

عماد :

ايا غدوة ان شاء الله جيبهالي

المشهد الثامن : داخلي/ليلي (المنزل)

يدخل فؤاد الى الغرفة يجد الاب جالسا ليريه نتائجه الجيدة يهنئه الاب ثم يقوم باعطائه مئتا

دينار جزائري يفرح فؤاد و يخرج

فؤاد :

عندك بابا شحال ديت

الاب :

وري نشوف

الاب :

ا اراك جايب غاية هاكا تعجبني , صحيت هاك زير روحك

هاك هاك فؤاد ارواح

هاك هادي 20 ميل زير روحك اه

فؤاد :

صحيت

الاب :

صاحيت ولدي

المشهد التاسع : داخلي/نهاري (المنزل)

الام تنتشر الغسيل في الشرفة صدفه ترى فؤاد و هو يحمل حقيبة و يصعد الى المنزل ,
تنتظره الام عند الباب تطلب منه الرجوع و احضار الحقيبة التي كان يحملها و التي كان قد
خبأها يأتي بها فؤاد تفتحها الام لتجد بداخلها بذلة جبدو تحاول تمزيقها ثم ترميها في الارض
, ثم يحملها فؤاد و يذهب الى الحمام و هو يبكي

الام :

وين راه الكرطاب لي كنت رافده

فؤاد :

واش من كرطاب

الام :

الكرطاب لي كنت رافده روح جيبه خف

شاهودا شاه هو دا

هذا شهوا ها هدر هذا شهوا

هذا شهو تهدر و لا نقطعه

هاهدر جاوبني هذا شاهوا

راك تروح تقرا و لارك تروح تتريني

فؤاد :

لا لا مهش تاعي

الام :

هذا تاعمن كيفاه مهش تاعك

فؤاد :

تاع صاحبي

الام :

قابل قرابتك مقابلي الجيدو

معنده مايديرلك الجيدو

فؤاد :

علاه انا منترينيش كيما صحابي

الام :

غي نساها مخلي القراية و مقابلي لونتزانمون

غي نساها هذاك غي نساها

المشهد العاشر : داخلي/نهارى (القاعة)

يتكلم المدرب مع عماد بعد انتهاء الحصة التدريبية

المدرب :

ماله فؤاد ماهش يجي

عماد :

شيخ مخلوش دارهم و راني نساله ثلاثين الف

المدرب :

علاه حبسوه

عماد :

مكانش مخبر دارهم

المدرب :

صايي روح و دراهمك انا نعطيهملك روح لبس

المشهد الحادي عشر : داخلي/نهارى (المنزل)

الام توضع في غرفة فؤاد تفتح صدفه حقيبتها لتجد دفتر المراسلة ترى نقاطه السيئة ثم تجد

علبة سجائر وولاعة تحمل الحقيبة و تأخذها الى الاب و تقوم برميها

الاب :

شوا هاد الصوالح

: الام

هادو كانو في كرطاب فؤاد

: الاب

فؤاد ماهش تاع هاد الصوالح

: الام

شوف لي نوت شوف دفتر المراسلة

: الاب

هادي الغلطة تاعنا

: الام

الجيدو كان مبلعله وقته خاصك تهدر معاه و ترده يتريني غي شوف كي دير

: الاب

صايي دسي عليا هاد الصوالح دوك انا ندبر راسي معاه

المشهد الثاني عشر : خارجي/نهاري (شارع)

الاب جالس في الشارع يأتي المدرب صدفة ليتحدثا عن احوالهما و يسترجعا الذكريات ثم

يتصاحفان

: المدرب

او حكيم

: الاب

شيخ

: المدرب

كيراخ خويا

: الاب

صفا الحمد لله

: المدرب

نسييتنا مكش تجي عندنا

الاب :

ها غي معا الخدمة راك تعرف

المدرّب :

و الولد علاه ماهش يجي

الاب :

حمبوك شيخ غي قولي ش ايجي يدير يقابل قرابته خير له الجيدو مفيه حتى فائدة

المدرّب :

بالعكس الرياضة تحميه و تقويله شخصيته و تعدله السلوك تاعه ما روماركيتش كي حبس

تبدل السلوك تاعه في الدار

الاب :

واه صي فري و الله لعندك الحق ديجا ولا اقريسيف بزاف و ديفيالي قاع

المدرّب :

واه شفت هادي هي ريزلتا

علابالي بلي راك راك خايف عليه ليصراله كيما كيفك

الاب :

واه في هذي عندك الصبح انا حياتي و لفونير تاعي قاع ضاعوا

ديجا لبليسير راك شفت مانيش باغي حياته ضيع كيما ضاعت حياتي انا

المدرّب :

و نتا تعلم الغيب ولدك كي يكون في السبور راه محمي

متخافش عليه قاع

الاب :

عندك الصبح شيخ

المدرّب :

غدوة رسله يتريني و انا ندبر راسي معاه كيمونو انا نشريله واحد

و نتا تاني راك قاع طالق خاصك تجي نتا تاني

الاب :

واه دوک نولي خطرۃ علی خطرۃ نجي

المدرّب :

واه ارواح مرحبا بك حتى انا راه خاصني لي يعاوني

الاب :

ان شاء الله مكانش مشكل

المشهد الثالث عشر : داخلي/نهاري (المنزل)

يدخل الاب الى غرفة فؤاد و يوقظه يخرج صندوقا من فوق الدولاب يضعه على الارض ثم

يفتحه يحمل بذلة رياضية و يضعها ثم يحمل ميداليات ثم الشهادات ,

يتذكر يوم الاصابة نرى المدرّب و الاب في القاعة اثناء اصابته .

الاب :

نوض فؤاد نوض راك تشوف في هذ الصوالح

هذا كنز كبير كنت داسه جا الوقت لي غادي تعرف فيه

فؤاد :

شوا هذا

الاب :

هذا كنز كبير و جا الوقت لي لازم تعرفه

المشهد الرابع عشر flash back :داخلي/نهاري (القاعة)

يصارع الاب شخصا اخر في القاعة و يتعرض للاصابة اثناء المصارعة

Voix off

الاب :

انا كنت بطل الجزائر

حققت بزاف القاب وطنية و دولية

واحد النهار كنت نتريني

تعرضت لاصابة على مستوى الركبة

جاتني صعبية باش نرجع

نتمنى نتا لي تحققي حلمي و تولي بطل اولمبي

المشهد الخامس عشر : خارجي / نهاري (مدخل القاعة)
فؤاد و الاب يدخلان الى القاعة و هما يحملان حقائب التدريب

الاب :

اذا بغيت تتريني خصك تزيرو روحك في قرابتك وتعرف معمن تتمشى
و هادوك الصالح لي راك دير فيهم مافيهم حتى فايذة

فؤاد :

تاعش هاد الصوالح

الاب :

راك عارف على واش راني نهدر كون تعاودها نقسمك بين زوج
صاي فهمت

النهاية

التقطيع التقني :

شريط الصوت			شريط الصورة						
الموسيقى	المؤثرات البصرية	الحوار	محتوى اللقطة	زاوية التصوير	حركة الكاميرا	مدة اللقطة	حجم اللقطة	رقم اللقطة	رقم المشهد
			مدخل المتوسطة	مستوية	بانورامية	6s	p.d'ensemble	1	1
			لافتة المتوسطة	ضد هابطة	بانورامية	4s	p.moyen	2	
		عماد: يادرا سنييت في هاديك الورقة تاع الجيدو فؤاد : مبغاش بابا عماد : علاه فؤاد : قالي خطيك و قابل قرايتك عماد : ايا كي باغي دير فؤاد : بصح عندي	فؤاد وعماد ومحمد جالسون في ساحة المدرسة	مستوية	ثابتة	17s	p.moyen	3	

		خطة عماد : تسما عشيا نحو نترينو فؤاد : ان شاء الله							
موسيقى توتر			يدخل فؤاد الى الغرفة يغلق	مستوية	بانورامية	14s	تبدأ p.moyen وتنتهي p.r .taille	1	2
			الباب ثم يخرج من تحت قميصه ورقة ثم يقوم بفتحها						
موسيقى توتر			لقطة مقربة نحو القلم ينهض فؤاد ثم ياخذ القلم	هابطة	ثابتة	2s	p.raproché e	2	

موسيقى توتر			لقطة مقربة لراس فؤاد وهو متوتر و يدير راسه نحو الباب	مستوية	ثابتة	6s	p.raproché e	3	
موسيقى توتر			لقطة مقربة للورقة و فؤاد يمضي عليها	هابطة	ثابتة	5s	لقطة مقربة جدا	4	
موسيقى توتر			يقوم فؤاد بطي الورقة	مستوية	ثابتة	2s	p.raproché	5	
			يخبئ فؤاد الورقة ثم يقوم ويخرج من الغرفة يطفيء النور ويغلق الباب	هابطة ثم مستوية	ثابتة ثم بانورامية	10s	p.r.taille	6	
موسيقى تحفيزية			الاطفال في الحصة التدريبية مع المدرّب	مستوية	Travelling من اليمين الى اليسار ثم بانورامية في نفس	11s	Plan moyen	1	3

					الاتجاه			
موسيقى تحفيزية			المدرّب يشرح التمرين	مستوية	كاميرا محمولة	13s	p.moyen	2
موسيقى تحفيزية			دخول فؤاد الى القاعة	مستوية	ثابتة	2s	p.r.taille	3
موسيقى تحفيزية			المدرّب يشرح التمرين	مستوية ثم هابطة	بانورامية للاسفل	8s	p.moyen	4
موسيقى تحفيزية			تقديم مثال عن التمرين	مستوية ثم هابطة ثم مستوية	بانورمية	9s	p.moyen	5
موسيقى تحفيزية				مستوية	ثابتة	3s	P.r.taille	6
موسيقى تحفيزية				مستوية ثم هابطة	بانورامية من اليمين الى اليسار نحو الاسفل ثم من اليمين الى اليسار	8s	p.moyene	7

					نحو الاعلى			
موسيقى تحفيزية			فؤاد يراقب التمارين عبر نافذة القاعة	مستوية	ثابتة	5s	p.r.épaule	8
		عماد: شيخ هذا صاحبي المدرّب : تعرفه عماد : واه صاحبي المدرّب : وين يسكن عماد : 5 جويلية	فؤاد يلفت انتباه المدرّب فيقوم عماد بالتعريف عنه فيتجه المدرّب نحو فؤاد	مستوية	ثابتة	16s	p.americai n	9
			المدرّب يقترّب من نافذة القاعة	مستوية	بانوراميك من اليمين الى اليسار	3s	p.r . poitrine	10
		فؤاد: السلام الشيخ	فؤاد يتكلم مع المدرّب	مستوية	ثابتة	2s	p.r.épaule	11
		المدرّب :	فؤاد يسلم الورقة	ضد هابطة	ثابتة	14s	p.r.poitrine	12

		باغي تدخل عندنا ,ايا دخل ملهيه ، قلع صباطك ودخل	للمدرب فيقوم المدرب بالقاء نظرة عليها ثم يرشده الى المدخل						
موسيقى تحفيزية			فؤاد يفتح باب القاعة ويدخل الى البساط	مستوية	ثابتة	6s	p.r.taille	13	
موسيقى تحفيزية			فؤاد ينظر حوله	مستوية	ثابتة	3s	p.r.poitrine	14	
موسيقى تحفيزية				مستوية	ثابتة	3s	p.r.épaule	15	
موسيقى تحفيزية			المدرب يرشد فؤاد نحو زميله	مستوية	ثابتة	5s	Plan moyen	16	
موسيقى تحفيزية			فؤاد يباشر التمرين مع زميله	مستوية	ثابتة	8s	p.r.ceintur e	17	

			فؤاد جالس فوق كرسي في الشارع	مستوية	ثابتة	2s	p.moyen	1	4
			عماد يمشي متجها نحو فؤاد	مستوية	ثابتة	3s	p.americaian	2	
		عماد : كيدايبرا جواتكي غايا لباس	عماد يجلس مع فؤاد	مستوية	ثابتة	4s	p.moyen	3	
		عماد: يادرا عجاتك صالتنا		مستوية	ثابتة	2s	Champ p.r. poitrine	4	
		فؤاد: مليحة بصح خاصني كيمونو , قطعولي قاع تريكويا		مستوية	ثابتة	4s	Contre champ p.r.poitaine	5	
		عماد: ايا شري		مستوية	ثابتة	8s		6	

		<p>واحد فؤاد : مانيش مخبر الدار بلي راني نتريني عماد : صح شوف عندي واحد قديم نبيعهك بميات الف فؤاد : هاخليهلي خمسين الف</p>					Champ p.r poitrine		
				مستوية	ثابتة	2s	Contre champ p.r. poitrine	7	
		<p>عماد : صح غدوة ان شاء الله نجيبهك فؤاد: ان شاء الله</p>		مستوية	ثابتة	2s	Champ p.r.poitaine	8	
موسيقى توتر			فؤاد يدخل الى العمارة و يبحث عن خزانة	مستوى النظر	محمولة	25s	Plan sequence	1	5

موسيقى توتر			فارغة يجد فؤاد خزانة مفتوحة يدخل محفظه	هابطة	محمولة	9s	p.r.taille	2	
موسيقى توتر			يغلق الباب	ضد هابطة	محمولة	6s	p.r.taille	3	
موسيقى توتر				هابطة	محمولة	5s	p.raproche r	4	
موسيقى توتر		فؤاد : ماما راني جيعان كاش حاجة ناكلها	يدخل فؤاد الى المطبخ يجد الام تحضر الطعام	مستوية	ثابتة	9s	p.moyene.	1	6

موسيقى توتر		الام: راني عاد نطيب	تلقت الام لفؤاد	ضد هابطة	ثابتة	4s	P.rapproch er	2	
موسيقى توتر		الام: وين كنت راني من الصباح نقارعلك فؤاد : كنت غي هنا مع محمد صاحبي	فؤاد يمشي لشرب الماء	مستوى النظر	بانوراميك	4s	p. r . cinture	3	
موسيقى توتر		الام : محمد صاحبك	يلتقت فؤاد الى الهاتف	مستوي النظر	ثابتة	2s	G.P. على الهاتف P.R.poitrin e لفؤاد	4	
موسيقى توتر			يلتقت فؤاد يمينا و شمالا	مستوى النظر	ثابتة	2s	P.R.taille	5	

موسيقى توتر		الام : هادي صحبة هادي	يحمل الهاتف	مستوى النظر	ثابتة	2s	G.P على الهاتف P.R Poitrine	6	
موسيقى توتر				هابطة	ثابتة	1.5S	GP	7	
موسيقى توتر		فؤاد : غي هنا غي هنا	يخرج فؤاد من الغرفة	مستوى النظر	بانوراميك	4s	P. amérecain	8	
موسيقى صوت عصافير			عماد عند القاعة	ضد هابطة	بانوراميك الى الاسفل	12s	P.moyen	1	7
موسيقى صوت عصافير		فؤاد : عماد عماد	يدخل فؤاد الى الاطار	مستوى النظر	ثابتة	8s	P.R.ipole	2	

موسيقى صوت عصفير		عماد: علاياك الخطرة جاية منزيدش نقارعلك	يهبط عماد من على الحافة	مستوى النظر	محمولة	3.5s	P.R. POITRINE مجال	3	
موسيقى صوت عصفير		فؤاد : كنت نشري للدان علاه طولت	ضد مجال لفؤاد	مستوى النظر	ثابتة	2s	P.R.ipol	4	
موسيقى صوت عصفير		عماد: وين راهي خمسين الف تاعي ليكنت نسالهالك	مجال لعماد	مستوى النظر	ثابتة	2.5s	P.R.ipol	5	
موسيقى صوت عصفير		فؤاد : مدبرتهالكش عماد : ايا غدوة ان شاء الله جيبهالي	يدخلان الى القاعة	مستوى النظر	ثابتة ثم بانورامية	15.6 s	P. moyene	6	

		فؤاد : عندك بابا شحال ديت الاب : وري نشوف	يدخل فؤاد الى غرفة المعيشة يجد الاب جالس يستعمل الهاتف	مستوى النظر	بانورامية	10s	P. italiane	1	8
		الاب : اراك جايب غاية هاكا تعجبني	لقطة مقربة لنتائج فؤاد	هابطة	ثابتة	3s	G.P	2	
		الاب : , صحيت هاك زير روحك هاك هاك فؤاد ارواح هاك هادي 20 ميل زير روحك اه	ينصرف فؤاد من الغرفة	مستوى النظر	ثابتة	16s	P.R. poitrine	3	

		فؤاد : صحيث الاب : صاحيث ولدي							
			الام في الشرفة ترى فؤاد صدفه	هابطة	ثابتة	13s	P.large de profondere	1	9
			يدخل فؤاد الى العمارة	مستوى النظر	ثابتة	5.5s	P. moyene	2	
			فؤاد يصعد الدرج ويخبيء حقييته	هابطة ثم مستوية	محمولة	16s	p.r.taille	3	
		الام: ويراه الكرطاب لي كنت رافده	يطرق فؤاد الباب و تفتح الام	مستوية	ثابتة	11.6 s	p.r.taille لفؤاد لللام p.italian	4	
		فؤاد: واش من كرطاب	الام تكلم فؤاد عند باب المنزل	هابطة	ثابتة	6s	p.r.ceinture	5	

		الام : الكرطاب لي كنت رافده روح جيبه خف							
موسيقى توتر			يهبط فؤاد من الدرج يخرج الحقيقية ثم يصعد	ضد هابطة ثم مستوية ثم ضدهابطة	بانورامية	15s	p.moyen	6	
موسيقى توتر		الام: شاهودا شاه هو دا هذا شهوا ها هدر هذا شهوا	يصعد فؤاد تاخذ منه الام الحقيقية وتجره الى	تبدا هابطة وتنتهي بمستوية	محمولة	23.5 s	p.sequence	7	
موسيقى توتر		الام: هذا شهو تهدر و لا نقطعه	مجال للام	ضد هابطة	ثابتة	3.s	p.r.poitrine	8	
موسيقى توتر		الام: هاهدر جاويني هذا شاهوا	ضد مجال فؤاد	هابطة	ثابتة	4s	p.r.poitrine	9	
موسيقى توتر		الام: راك تروح	مجال للام	ضد هابطة	ثابتة	9s	P.r.potriner	10	

		<p>تقرا و لارك تروح تتريني فؤاد : لا لا مهش تاعي الام : هذا تاامن كيفاه مهش تاعك فؤاد : تاع صاحبي</p>							
موسيقى توتر		<p>الام : قابل قرابتك مقابلي الجيدو معنده مايديرك الجيدو فؤاد : علاه انا منتريش كيما صحابي الام : غي نساها</p>	<p>ترمي الام البنذلة يحملها فؤاد و يغادر</p>	<p>هابطة ثم مستوية</p>	<p>بانورامية</p>	<p>7.7s</p>	<p>p.r.taille</p>	<p>11</p>	

موسيقى توتر		الام: مخلي القرارية و مقابلي لونترانمون غي نساها هذاك غي نساه	الام تعاتب ابنها	ضد هابطة	ثابتة	6s	p.r. poitrine	12	
موسيقى حزينة			يدخل فؤاد الى الحمام و يغلق الباب و بيكي	مستوية ثم هابطة	بانورامية	12.5 s	p. moyene	13	
		المدرّب : ماله فؤاد ماهش يجي عماد : شيخ مخلووش دارهم و راني نساله ثلاثين الف المدرّب : علاه حبسوه عماد : مكانش مخبر دارهم المدرّب : صايي روح و دراهمك	يتكلم المدرّب مع عماد عند انتهاء الحصة التدريبية	مستوى النظر	ثابتة	20s	p.moyene	1	10

		انا نعطيهمك روح لبس							
			الام توضب غرفة فؤاد	مستوى النظر	ثابتة	22s	p.r. taille	1	11
			تقوم الام بتفقد الحقيبة لتجد دفتر النقاط	هابطة	ثابتة	16s	p.rapproche r	2	
			ملامح الام	ضد هابطة	ثابتة	7s	p.r. ipol	3	
			تعيد فتح الحقيبة لتجد علبة السجائر وولاعة	هابطة	ثابتة	9s	p.rapproche r	4	
			ملامح و ردة فعل الام	ضد هابطة	ثابتة	8s	p.r.ipol	5	
			تحمل الحقيبة وتذهب الى الغرفة المجاورة	هابطة	ثابتة	7s	p.rapproche r	6	

		الاب: شهو ما هاد صوالح	تدخل الام الى غرفة المعيشة تجد الاب جالس ترمي الحقيبة و تجلس	مستوى النظر	ثابتة	8.5s	p.moyene	7
		: الام هادو كانو في كرطاب فؤاد الاب : فؤاد ماهش تاع هاد الصوالح : الام شوف لي نوت شوف دفتر المراسلة	مجال للاب	ضد هابطة	ثابتة	9s	P.rapproche r poitrine	8

		الاب : هادي الغلطة تا عنا الام : الجيدو كان مبلعه وقته	لقطة مقربة لدقتر النقاط ثم لقطة مقربة للام	هابطة ثم مستوية	بانورامية	6s	p.rapproche ثم r rapprocher poitrine	9	
		الأم: خاصك تهدر معاه و ترده يتريني غي شوف كي دير الاب : صايي دسي عليا هاد الصوالح دوك انا ندبر راسي معاه	لقطة مقربة للأب ثم تنهض الأم و تخرج	مستوى النظر	بانورامية	27s	p.rapproche r poitrine	10	
		المدرّب : او حكيم الاب : شيخ المدرّب : كيراخ خويا	الأب جالس في الشارع ثم يأتي المدرّب يقوم الاب ليسلم عليه	مستوى النظر	ثابتة	14s	Plan moyen	1	12
		الاب :	مجال للمدرّب	مستوى النظر	ثابتة	6.5s	p.r.poitaine	2	

		<p>صفا الحمد الله المدرّب : نسيّتنا مكش تجي عندنا الاب : ها غي معا الخدمة راك تعرف المدرّب : و الولد علاه ماهش يجي</p>							
		<p>الاب : حمبوك شيخ غي قولي ش ايجي يدير يقابل قرايته خير له الجيدو مفيه حتى فايدة</p>	<p>ضد مجال للأب</p>	<p>مستوى النظر</p>	<p>ثابتة</p>	<p>4.3s</p>	<p>p.r.epole</p>	<p>3</p>	

		المدرّب : بالعكس الرياضة تحميه و تقويله شخصيته و تعده السلوك تاعه ما روماركيتش كي حبس تبدل السلوك تاعه في الدار	مجال للمدرّب	مستوى النظر	ثابتة	7.6s	p.r.epole	4	
		الاب : واه صي فري و الله لعندك الحق ديجا ولا اقري سيف بزاف و ديفيالي قاع	ضد مجال للأب	مستوى النظر	ثابتة	4s	p.r.epole	5	

		المدرّب : واه شفت هادي هي ريزلتا علاّالي بلي راك راک خايف عليه ليصراله كيما كيفك	مجال للمدرّب	مستوى النظر	ثابتة	6.3s	p.r.epole	6
		الاب : واه في هذي عندك الصح انا حياتي و لفونير تاعي قاع ضاعوا ديجا لبليسير راک شفت مانيش باغي حياته ضيع كيما ضاعت حياتي انا	ضد المجال للأب	مستوى النظر	ثابتة	7.4s	p.r. epole	7
		المدرّب : و ننا تعلم الغيب ولدك كي يكون في السبور	لقطة مقربة الى صدر لكل من المدرّب و الأب	مستوى النظر	ثابتة	6.6s	p.moyen	8

		راه محمي متخافش عليه قاع الاب : عندك الصح شيخ							
		المدرّب : غدوة رسله يتريني و انا ندبر راسي معاه كيمونو انا نشريله واحد و نتا ثاني راك قاع طالق خاصك تجي نتا ثاني	مجال للمدرّب	مستوى النظر	ثابتة	8.2s	p.r.epole	9	
		الاب : واه دوك نولي خطرة على خطرة نجي المدرّب : واه ارواح مرحبا بك		مستوى النظر	ثابتة		p.américan	10	

		حتى انا راه خاصني لي يعاوني الاب : ان شاء الله مكانش مشكل							
موسيقى		الاب : نوض فؤاد نوض	يدخل الاب الى غرفة فؤاد و يوقظه يخرج صندوقا من فوق الدولاب يضعه على الارض ثم يفتحه	تبدأ بمستوية و تنتهي ب هابطة	محمولة	24s	p.séquence تبدأ p.r.poitrin وتنتهي ب p.rapproche r	1	13
موسيقى		الأب: راك تشوف في هذ الصوالح هذا كنز كبير كنت داسه جا الوقت لي غادي تعرف فيه	يقوم الأب باخراج بذلة رياضية و ميداليات	تبدأ ضد هابطة تنتهي ب مستوية	بانورامية	5.9s	p.rapproche r	2	

موسيقى		فؤاد : شوا هذا	يقوم فؤاد بفحص الميداليات	مستوى النظر	ثابتة	3.5s	p.rapproche r poitrin	3	
موسيقى		الاب : هذا كنز كبير و جا الوقت لي لازم تعرفه	يقوم الأب باخراج الشهادات	مستوى النظر	ثابتة	7.4s	p.r.poitrin	4	
موسيقى			في المستوى الأول المدرّب و المستوى الثاني الأب	مستوى النظر	ثابتة	1s	p.moyene	1	14 flash back
موسيقى				مستوى النظر	محمولة	3s	p.moyen	2	
موسيقى		انا كنت بطل الجزائر		مستوى النظر	محمولة	2.6s	p.moyen	3	
موسيقى		حققت بزاف القاب وطنية و دولية		مستوى النظر	محمولة	9.1s	p.moyen	4	

موسيقى				ضد هابطة	محمولة	2s	p.rapproche r	5
موسيقى				ضد هابطة	محمولة	0.7s	p.r.poitrine	6
موسيقى			سقوط المدرّب	منخفضة	محمولة	3s	p.rapproche r	7
موسيقى				ضد هابطة	محمولة	1s	p.r.poitrine	8
موسيقى				ضد هابطة	ثابتة	2.8s	p.r.epole	9
موسيقى				مستوية ثم ضد هابط	بانورامية	4.5s	p.r.taille	10
موسيقى				مستوى النظر	ثابتة	1s	p. moyene	11
موسيقى				مستوى النظر	كاميرا ذاتية	1.8s	p.rapproche r	12
موسيقى				مستوى النظر	ثابتة	3.5s	p.moyene	13
				منخفضة	ثابتة	1.5s	p.rapproche r	14
موسيقى Voix off		واحد النهار كنت نتريني تعرضت لاصابة على مستوى الركبة		هابطة	محمولة	21s	p.r.taille	15

		جائتي صعبة باش نرجع ان شاء الله نتا لي تحقلي حلمي و تولي بطل اولمبي							
موسيقى				مستوى النظر	بانورامية	5.8s	p.moyene	1	15
موسيقى		الاب : اذا بغيت تتريني خصك تزيير روحك في قرابتك وتعرف معمن تتمشى و هادوك الصالح لي راك دير فيهم ما فيهم حتى فايدة فؤاد : تاعش هاد الصوالح الاب : راك عارف		مستوى النظر	بانورامية	16s	p.moyene	2	

		على واش راني نهدر كون تعاودها نقسمك بين زوج صاي فهمت							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

البطاقة التقنية للفيلم :

العنوان : الطريق الصحيح .

النوع : درامي .

مدة الفيلم :14دقيقة و42 ثانية .

المخرج : موسى حكيم .

السيناريو : موسى حكيم .

ملخص الفيلم : يروي الفيلم احداث مراهق - كيف تغير سلوكه بالرياضة و بدونها و كيف

تعامل الوالدان مع الوضع .

مواقع التصوير :

متوسطة بورقاق لعرج ، الشارع ، المنزل ، قاعة الرياضة - احمد حمادة البدر .

ادوات التصوير: استعملت كاميرا واحدة من نوع CANON 2000D

استعنت بممثلين هواة من الطلبة و الاصدقاء بحيث اعترضتني مشاكل اثناء التصوير

لانجاز الفيلم و المتمثلة في عدم وجود عتاد خاص بالتصوير مثل اجهزة الاضاءة و ادوات

تسجيل الصوت و قلة الكاميرات حيث كاميرا واحدة لا تساعد في تصوير الفيلم و ذلك لكثرة

اللقطات مجال و مجال مضاد بحيث تستغرق وقت طويل في التصوير .

التقرير :

و قد اخترت تصوير المشاهد و اللقطات حسب الخطة المعروضة لتصورنا انها تفي بالغرض الفني و الدرامي للقصة و هي كالتالي :

يبدأ **المشهد الاول** من الفيلم بلقطة تأسيسية للتعريف بالمكان ثم انتقلت الى لقطة متوسطة لتأطير الشخصيات الثلاثة .

المشهد الثاني بدأ بلقطة متوسطة ترصد دخول فؤاد الى غرفته و هو حذر ثم اتبعها بعدة لقطات مقربة للتعبير عن حالته النفسية المتوترة .

المشهد الثالث بدأ بلقطات متوسطة تعرض الرياضيين داخل قاعة التدريب تمهيدا لقدم فؤاد الذي تم تأطيره بلقطة مقربة الى الجذع عند دخوله ، تبعها لقطات مقربة لرصد الحوار ، ثم لقطات قريبة لرصد اندهاشه بالقاعة تليها لقطة متوسطة تعرض فؤاد و هو يتدرب .

المشهد الرابع بدأ بلقطة متوسطة تعرض فؤاد داخل المحيط ينتظر جالسا بمفرده ، تليها لقطة متوسطة اخرى لعماد و هو قادم من بعيد ، ثم مجموعة من لقطات المجال و المجال المضاد لعرض الحوار .

المشهد الخامس بدأ بلقطة مستمرة بكاميرا محمولة لتتبع فؤاد و هو يحاول البحث عن خزانة مفتوحة لإخفاء البذلة ، تليها لقطات مقربة لتبيان الحالة النفسية لفؤاد و هو يخبئ البذلة .

المشهد السادس بدأ بلقطة متوسطة تظهر الام وسط المطبخ والتعريف بالام و المكان تليها لقطات مقربة تظهر نية فؤاد في اخذ الهاتف و انتهاء الحوار ، ينتهي المشهد بلقطة خلفية تظهر فؤاد و هو يتهرب من اسئلة الام .

المشهد السابع بدأ بلقطة متوسطة للتعريف بالمكان ، اما اللقطة الثانية هي لقطة مقربة نحو الكتف لعماد في المستوى الاول و فؤاد قادم ، تليها لقطات مقربة تظهر غضب عماد

من الانتظار و رصد الحوار بينهما ، ينتهي المشهد بلقطة متوسطة تبين دخولهما الى القاعة.

المشهد الثامن يبدأ المشهد بحركة بانورامية تتبع دخول فؤاد لمقابلة الاب الذي كان جالسا في غرفة المعيشة تلتها لقطة كبيرة لعرض نتائج فؤاد ثم تليها لقطة متوسطة تعبر عن فرحة الاب بالنتائج.

المشهد التاسع بدأ بلقطة بعيدة تظهر الام و هي تراقب فؤاد حاملا حقيبة ظهر من الشرفة ، تتبعها لقطة متوسطة تظهر دخول فؤاد الى العمارة ، تليها لقطة مقربة تظهر فؤاد و هو يصعد الدرج و يخبئ الحقيبة كالمعتاد ، تلتها لقطة مقربة لفؤاد يطرق الباب ثم يُفتح الباب ليجد الام منتظرة تؤطرها لقطة ايطالية لتوقفه عند الباب ، تتبعها لقطة مقربة نحو الخصر بزاوية هابطة دلالة على الضعف و الضغط الذي تعرض له في هذا الموقف ، تلتها لقطة مقربة بزاوية هابطة دلالة على الخضوع و الاستسلام ، تليها لقطة مستمرة تعبر عن غضب الام تتبعها لقطات مقربة لإظهار الحالة النفسية للصراع ، ينتهي المشهد بلقطة مقربة بزاوية هابطة مع حركة بانورامية الى الاسفل تبين حالة الحزن لفؤاد.

المشهد العاشر بدأ بلقطة متوسطة و زاوية مستوية تظهر العلاقة بين المدرب و عماد.

المشهد الحادي عشر بدأ بعدة لقطات مقربة توضح فعل الام و ردة فعلها و تعابير وجهها تلتها لقطات مجال و المجال المضاد مع بعض اللقطات الكبيرة التي توضح اهمية الموضوع .

المشهد الثاني عشر بدأ المشهد بلقطة متوسطة توضح المكان و قدوم المدرب و الاب جالس لوحده في الشارع ، تلتها لقطات مقربة للمجال و المجال المضاد التي تظهر العلاقة بين المدرب و الاب .

المشهد الثالث عشر بدأ المشهد بلقطة مستمرة تبين اهمية الفعل تبعثها لقطات مقربة لردة الفعل و اهمية الموجود داخل الصندوق.

المشهد الرابع عشر هو مشهد الرجوع الى الماضي بدأ بلقطة متوسطة للتعريف بالمكان تبعثها لقطات اخرى متوسطة تبين المصارعة ، تليها لقطات مقربة تبين تعابير الوجه واطهار العواطف ينتهي المشهد بلقطة مقربة نحو الخصر بزاوية هابطة دلالة لإظهار تفاصيل الوجه و تعابيره وحالة الذعر و الهزيمة .

المشهد الخامس عشر بلقطة متوسطة توضح المكان و العلاقة الجيدة بين الاب و الابن وينتهي المشهد بلقطة متوسطة خلفية لإظهار بداية جديدة .

انتهى...

خاتمة:

تظهر الابحاث والدراسات ان للرياضة تأثيرا ايجابيا كبيرا على المراهقين على مستوى الجسم و العقل و الروح، فهي تسهم في تعزيز اللياقة البدنية و الصحة العامة، و تعزز الاندماج الاجتماعي و الثقة بالنفس، بالإضافة الى تعزيز القيم الايجابية مثل العمل الجماعي و الانضباط.

من خلال الافلام يمكن التأثير على المراهقين، حيث تعرض الافلام الرياضية قصصا ملهمة عن التحديات والنجاح والاصرار، وتعكس قيما هامة مثل العمل الجماعي والصمود في وجه الصعوبات.

يتبين ان الرياضة ليست مجرد نشاط بدني بل هي اداة قوية لبناء الشخصية ، و في ظل الضغوطات الاجتماعية و النفسية التي يواجهها المراهقون في عصرنا الحديث ، تقدم الرياضة منفذا امنا للتعبير عن النفس و تحقيق التوازن النفسي و الجسدي .

ان المشاركة في الأنشطة الرياضية تعد بديلا صحيا للمراهقين لقضاء وقتهم و التعبير عن انفسهم و تحقيق طموحاتهم بشكل ايجابي ، من خلال التحديات و الانجازات التي يحققونها في المجال الرياضي ، يتغلبون على الضغوطات النفسية و يبنون اسسا قوية لمستقبلهم .

يجب على الاولياء دعم ابنائهم في المشاركة في الأنشطة الرياضية سواء في المدرسة او خارجها .

مع تطور وسائل التواصل الاجتماعي يجب التركيز على نشر ثقافة الرياضة حيث ان المراهقين يتأثرون بالشخصيات ويقلدونهم في كل شيء.

يجب على الاولياء عدم التدخل في مهمة المدرب و تسهيل عملية التواصل بينه و بين المراهق.

المصادر والمراجع :

الأحاديث النبوية: اخرجہ مسلم في كتاب القدر، باب في الامر بالقوة ، برقم (2664).

المعاجم و القواميس:

انيس ابراهيم و اخرون ، المعجم الوسيط ، ج1 ص382 .

فيروز آبادي ، القاموس المحيط ، ص831 .

المراجع :

1. احمد رضا "متن اللغة" (مكتبة الحياة بيروت) لبنان 1965.
2. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة . دار المعارف - مصر.
3. عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية الازاريطه ، الطبعة 2 ، الاسكندرية ، 2001 .
4. عبد المنعم الحنفي ، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ، دار العودة بيروت لبنان 1978 .
5. علي يونس ، الالعب الرياضية ، احكامها و ضوابطها في الفقه الاسلامي .
6. قاسم حسن البديري ، نظرية التربية البدنية ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1979.
7. محمد صلاح الدين ، اصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، طبعة 2 1995 .
8. محمد قطب ، منهج التربية الاسلامية .
9. محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية 1982 .

10. نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ،

طبعة 1 ، بيروت ، لبنان .

المواقع الالكترونية:

موقع سعود بن عبد الله الروقي، الرياضة من منظور اسلامي.-[http://www.d-](http://www.d-saud.net/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%88%D8%B1-%D8%A5%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A)

[saud.net/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-](http://www.d-saud.net/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%88%D8%B1-%D8%A5%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A)

[-D9%85%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%88%D8%B1-](http://www.d-saud.net/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%88%D8%B1-%D8%A5%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A)

[-D8%A5%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A](http://www.d-saud.net/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%88%D8%B1-%D8%A5%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A)

<https://np.psau.edu.sa/ar/article/2016/08/1472663489>

<https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/9307>

WWW.IMDB.COM/title/¹

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات	الرقم
	اهداء	01
1	مقدمة	02
	الفصل الاول: الجانب النظري	03
03	المبحث الأول: الرياضة و التربية: المفهوم و العلاقة.	04
05	مفهوم التربية البدنية وأهدافها	05
	المبحث الثاني: المراهقة: الماهية و المراحل.	06
09	مرحلة المراهقة	07
12	أنماط المراهقة	08
	المبحث الثالث: السينما و الرياضة و تربية المراهق .	09
15	تأثير الرياضة على المراهق	10
18	الممارسة الرياضية في أفلام المراهقين	11
	الفصل الثاني: الجانب التطبيقي	12
21	السيناريو	13
31	التقطيع التقني	14
60	البطاقة التقنية للفيلم	15
61	التقرير	16
64	خاتمة	17
65	المصادر والمراجع	18
67	فهرس المحتويات	19