

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة بن يوسف بن خدة – الجزائر -
معهد التربية البدنية و الرياضية
المدينة العلمية الجديدة سيدي عبد الله
زرالدة

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

العنوان

الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى
تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة مسحية على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط – بولاية تيسمسيلت-

تحت إشراف: الدكتور
شعلال عبد المجيد

من إعداد الطالب:
كحلي كمال

السنة الجامعية : 2009/2008

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾

صدق الله العظيم

الآية 114 من سورة طه

الشكر و التقدير

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم ، والشكر لله على نعمته و
عونه في إتمام هذا العمل المتواضع .

أتقدم بجزيل الشكر و الاحترام و الامتنان للمشرف الدكتور شعلال
عبد المجيد على بذله من جهد في تقديم نصائحه و إرشاداته و
المتابعة المستمرة لإخراج هذه المذكرة بشكلها النهائي .

كما أتقدم بالشكر أيضا إلى كل الأساتذة بمعهد التربية البدنية و
الرياضية بجامعة الجزائر و مستغانم على كل التسهيلات و
المجهودات التي وفروها و بذلوها من اجل إجراء هذا البحث ،دون
أن أنسى الأستاذ عتوتى نور الدين ، بن شهرة رابح ، على
مساعدهم لي في انجاز هذه الرسالة المتواضعة.

الأهداء

- إلى الوالدين الكريمين حبا و عرفانا .
- إلى زوجتي و عائلتها.
- إلى أبنائي جنار و عبد الحميد .
- إلى الذين جادوا و قاسموني فرحتي في كل لحظة ،إلى أسرتي
الكريمة ،إلى أصدقائي و أحبائي وإلى كل من عرفته .
- إلى كل من مد لي يد العون و المساعدة في انجاز هذا العمل
المتواضع .
- إلى جزائرننا الحبيبة .
- إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

كمال

المحتوى

التشكرات

الإهداء

المدخل العام

01 - مقدمة
03 أ- الإشكالية
04 ب- أهداف البحث
04 ج- الفرضيات
05 د- أهمية البحث
06 هـ- أسباب اختيار البحث
07 و- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث

الباب الأول : الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: الاتجاهات النفسية

09 - مقدمة
10 1-1- مفهوم الاتجاه
12 1-2- مكونات الاتجاهات
12 1-2-1- العنصر المعرفي
12 1-2-2- العنصر الوجداني و المعرفي
13 1-2-3- العنصر النزوعي
13 1-3- تكوين الاتجاهات
13 1-3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية
13 1-3-2- المرحلة التقييمية
14 1-3-3- المرحلة التقديرية
14 1-4- نمو الاتجاهات
14 1-4-1- تأثير الوالدين

14	2-4-1 تأثير الأقران
14	3-4-1 تأثير وسائل الإعلام
15	4-4-1 تأثير التعليم
15	5-1 مميزات الاتجاه
15	1-5-1 الوجهة
15	2-5-1 الشدة
15	3-5-1 الاستقرار
16	4-5-1 الانتشار
16	5-5-1 البروز
16	6-1 خصائص الاتجاهات
16	1-6-1 الاتجاه نمط من ردود الأفعال
16	2-6-1 الاتجاه المحايد, المؤيد و المعارض
16	3-6-1 الاتجاه العدائي
17	4-6-1 الاتجاه التعصبي
17	7-1 وظائف الاتجاه
17	1-7-1 الوظيفة المعرفية
18	2-7-1 الوظيفة النفعية
18	3-7-1 الوظيفة المحركة
18	4-7-1 الوظيفة التنظيمية
19	5-7-1 الوظيفة التعديلية
19	6-7-1 الوظيفة التعبيرية
20	7-7-1 الوظيفة الدفاعية
21	8-1 أنواع الاتجاهات
21	1-8-1 الاتجاهات على أساس الموضوع
21	2-8-1 الاتجاهات على أساس الأفراد

- 22 3-8-1 الاتجاهات على أساس الوضوح
- 22 3-8-1 اتجاهات علانية و اتجاهات سرية
- 22 4-8-1 الاتجاهات على أساس الشدة
- 22 5-8-1 الاتجاهات على أساس الهدف
- 23 6-8-1 الاتجاهات على أساس العلاقة
- 23 7-8-1 الاتجاهات على أساس الأمد
- 24 9-1 - مراحل تكوين الاتجاهات .
- 25 10-1 - عوامل تكوين الاتجاهات
- 25 1-10-1 المؤثرات الوالدية
- 25 1-10-2 المؤثرات الثقافية
- 25 1-10-3 أنماط الشخصية
- 26 1-10-4 الحقائق و المعلومات
- 26 1-11-1 نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات
- 26 1-11-1 نظريات التعلم الاجتماعي
- 27 1-11-2 نظريات الباعث
- 28 1-11-3 - النظريات المعرفية.....
- 28 1-12-1 قياس الاتجاهات :
- 28 1-12-1 الطرق المباشرة
- 29 1-12-2 الطرق الغير المباشرة
- 29 1-12-3 الطرق الموقفية
- 29 1-13- طرق قياس الاتجاهات
- 29 1-13-1 مقياس بوجاردوس 1925
- 30 1-13-2 طريقة ثيرستون 1928
- 31 1-13-3 طريقة ليكرت 1932
- 31 1-14- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي

31	1-14-1 - النشاط البدني كخبرة اجتماعية
32	1-14-2 - النشاط البدني للصحة و اللياقة
33	1-14-3 - النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
33	1-14-4 - النشاط البدني كخبرة جمالية
33	1-14-5 - النشاط البدني لخفض التوتر
33	1-14-6 - النشاط البدني للتفوق الرياضي
34	1-15 - أهمية الاتجاهات
35	1-16 - علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى
35	1-16-1 - الاتجاه و العاطفة
35	1-16-2 - الاتجاه و التعصب
35	1-16-3 - الاتجاه و الرأي
35	1-16-4 - الاتجاه و الميل
35	1-16-5 - الاتجاه و الانفعال
36	1-16-6 - الاتجاه و السلوك
36	1-16-7 - الاتجاه و الدافع
36	1-16-8 - الاتجاه و الحاجة
36	1-16-9 - الاتجاه و القيمة
37	- الخاتمة

الفصل الثاني : التربية البدنية و الرياضية

38	مقدمة
39	2-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
40	2-2- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية ...
40	2-2-1- التعليم البدني
40	2-2-2- البناء البدني

40 الإعداد البدني 3-2-2
40 اللياقة البدنية 4-2-2
40 الثقافة البدنية 5-2-2
41 التمرينات البدنية 6-2-2
41 الألعاب الرياضية 7-2-2
41 علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة 3-2
42	4-2 التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
43 تقسيم أنشطة التربية البدنية 5-2
44 درس التربية البدنية 1-5-2
44 واجبات درس التربية البدنية 1-1-5-2
45 أغراض درس التربية البدنية 2-1-5-2
45 تنمية الصفات البدنية الأساسية 1-2-1-5-2
45 النمو الحركي 2-2-1-5-2
45 اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي 3-2-1-5-2
46 الغرض الصحي 4-2-1-5-2
46 النمو العقلي 5-2-1-5-2
46 النشاط الداخلي 2-5-2
50 أهمية النشاط الداخلي 1-2-5-2
50 أهداف النشاط الداخلي 2-2-5-2
51 أنواع النشاط الداخلي 3-2-5-2
51 واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي 4-2-5-2
52 تنظيم وإدارة النشاط الداخلي 5-2-5-2
52 برنامج النشاط الداخلي 6-2-5-2
53 النشاط الخارجي 3-5-2
54 أسس إعداد و تنظيم النشاط الخارجي 1-3-5-2

- 56 أهمية النشاط الخارجي 2-3-5-2
- 56 أغراض النشاط الخارجي 3-3-5-2
- 58 أهداف النشاط الخارجي 4-3-5-2
- 58 واجب المدرس اتجاه النشاط الخارجي 5-3-5-2
- 59 مميزات النشاط الخارجي 6-3-5-2
- 59 معوقات النشاط الخارجي 7-3-5-2
- 60 الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية و الرياضية . 6-2
- 60 الطرق العامة 1-6-2
- 60 الطريقة المباشرة 1-1-6-2
- 60 الطريقة الغير المباشرة 2-1-6-2
- 61 الطريقة المقيدة 3-1-6-2
- 61 ربط الطرق الثلاث 4-1-6-2
- 62 الطرق الخاصة 2-6-2
- 62 الطريقة الكلية 1-2-6-2
- 62 الطريقة الجزئية 2-2-6-2
- 62 طريقة حل المشكلات 3-2-6-2
- 62 طريقة استخدام البرامج الفردية 4-2-6-2
- 63 طريقة الوحدات 5-2-6-2
- 63 أسلوب تدريس التربية البدنية و الرياضية 7-2
- 63 تعريف أسلوب التدريس 1-7-2
- 64 طبيعة أسلوب التدريس 2-7-2
- 65 أنواع أساليب التدريس 3-7-2
- 65 أسلوب التدريس المباشرة. 1-3-7-2
- 65 أسلوب التدريس غير المباشرة 2-3-7-2
- 65 أسلوب التدريس القائم على المدح و النقد 3-3-7-2

- 66 2-7-3-4- أسلوب التدريس القائم على التغذية الراجعة
- 67 2-7-3-5- أسلوب التدريس القائم على وضوح العرض و التقديم
- 67 2-7-3-6- أسلوب التدريس الحماسي للأستاذ
- 67 2-7-3-7- أسلوب التدريس القائم على التنافس الفردي
- 68 2-8- أهداف التربية البدنية و الرياضية
- 68 2-8-1- الأهداف الصحية
- 68 2-8-2- الأهداف التربوية
- 69 2-8-3- الأهداف التعليمية
- 70 2-9- مظاهر التربية البدنية و الرياضية
- 70 2-9-1- مظاهر فردية
- 70 2-9-2- مظاهر جماعية
- 71 2-10- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
- 72 2-11- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية و الرياضية
- 72 2-11-1- أسس الإدراك و الفعالية
- 72 2-11-2- أسس المشاهدة
- 72 2-11-3- أسس الإمكانية الفردية
- 72 2-11-4- أسس الانتظام
- 73 2-12- ماهية التربية البدنية و الرياضية في المدرسة
- 74 2-13- أهمية التربية البدنية و الرياضية في المدرسة
- 75 - الخاتمة
- الفصل الثالث : مرحلة المراهقة و خصائصها المختلفة (15 - 17)
- 76 - مقدمة
- 77 3-1- تعريف المراهقة
- 78 3-2- مراحل المراهقة
- 78 3-2-1- المراهقة المبكرة

79	2-2-3- المرحلة المتوسطة
80	3-2-3- المرحلة المتأخرة
80	3-3- طبيعة المراهقة
81	4-3- مظاهر المراهقة
81	1-4-3- النمو الجسمي
82	2-4-3- النمو العقلي
85	3-4-3- النمو الانفعالي
86	4-4-3- النمو النفسي
87	5-4-3- النمو الاجتماعي
88	5-3- خصائص المراهقة
88	1-5-3- الإثارة الجنسية
89	2-5-3- إشكالية الجسم
89	3-5-3- التردد و عدم الثبات
90	6-3- أنماط المراهقة
90	1-6-3- المراهقة المتكيفة
90	2-6-3- المراهقة الانسحابية المنطوية
91	3-6-3- المراهقة العدوانية المتمردة
92	4-6-3- المراهقة المنحرفة
93	7-3- حاجات المراهقين الأساسية .
93	1-7-3- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد و ضبط الذات
93	2-7-3- الحاجة إلى الاستقلالية
94	3-7-3- الحاجة إلى الانتماء
94	4-7-3- الحاجة إلى الأمن
94	5-7-3- الحاجة إلى التقبل الاجتماعي
94	6-7-3- الحاجة إلى الإشباع الجنسي

94 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار 7-7-3
95 مشكلات المراهقة 8-3
95 مشكلات تتصل بالصحة و النمو 1-8-3
95 مشكلات خاصة بالشخصية 2-8-3
95 مشكلات تتعلق بالجو الأسري 3-8-3
95 مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية 4-8-3
95 مشكلات التواصل مع الجنس الآخر 5-8-3
96 مشكلات ترد إلى المدرسة و الدراسة 6-8-3
96 مشكلات ترجع إلى الاختيار المهني 7-8-3
96 النظريات المفسرة للمراهقة 9-3
96 النظريات البيولوجية 1-9-3
97 نظرية التحليل النفسي 2-9-3
98 النظريات الثقافية 3-9-3
99 نظرية التعلم الاجتماعي 4-9-3
99 نظرية البيو ثقافية 5-9-3
101 المراهق و ممارسة الرياضة 10-3
103 الخاتمة -
الفصل الرابع : الدراسات السابقة و المشابهة	
105 دراسة محمد عبد الله الحماحي 1976 1-4
105 دراسة محمود إسماعيل طالبة إبراهيم 2-4
105 دراسة كاشف نايف 1983 3-4
106 دراسة عزيزة محمود محمد سالم 1977 4-4
106 دراسة آمنة مصطفى 1984 3-4
106 دراسة صديقة علي أحمد يوسف 1980 6-4
107 دراسة ليلي سيد عبد السلام 1979 7-4
107 دراسة عفت مختار 1982 8-4
108 دراسة حامد القنواطي و آخرون 1985 9-4

108 10-4- دراسة لوريتا هرجت 1969
108 11-4- دراسة كورين و تولسون 190
108 12-4- دراسة جولي سيمون و فرانك سمول 1974
108 13-4- دراسة ديانا سيلين 1971
109 14-4- دراسة مونيكا جيل 1979
109 15-4- دراسة ماكلوك 1984
110 16-4- دراسة يوسف حرشاوي 2005
111 17-4- التعليق على الدراسات السابقة

الباب الثاني : الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

113 - مقدمة
113 1-1- منهج البحث
114 2-1- مجالات البحث
114 1-2-1 - المجال المكاني
114 2-2-1- المجال البشري
114 3-2-1- المجال الزماني
115 3-1- عينة البحث و مواصفاتها
116 4-1- عرض أدوات البحث
118 5-1- الدراسة الاستطلاعية
120 6-1- الأدوات الإحصائية
120 7-1- تطبيق الدراسة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

123 1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
165 2-2- حدود البحث

الفصل الثالث : الاستنتاجات و الخلاصة العامة .

166 تمهيد
166 1-3- الاستنتاجات

167	2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات
169	3-3- الخلاصة العامة
170	4-3- التوصيات
		- المراجع والملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
115	يبين توزيع عينة البحث على المتوسطات التعليم المتوسط بولاية تيسمسيلت	01
117	يبين توزيع العبارات الإيجابية و السلبية حسب أبعاد مقياس كينون	02
117	يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة .	03
118	يبين شدة الاستجابة لأبعاد المقياس.	04
119	يبين ثبات و صدق اختبار كينون لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني	05
121	يبين عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي و النسبة المئوية لكلاهما	06
122	يبين درجات و نسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي	07
124	يبين مقارنة نتائج التلاميذ (ذكور) الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية .	08
126	يبين مقارنة نتائج التلاميذ (ذكور) الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.	09
128	يبين مقارنة نتائج التلاميذ (ذكور) الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.	10
130	يبين مقارنة نتائج التلاميذ (ذكور) الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.	11
132	يبين مقارنة نتائج التلاميذ (ذكور) الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر .	12
134	يبين مقارنة نتائج التلاميذ (ذكور) الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي .	13
136	يبين درجات و نسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي.	14
138	يبين مقارنة نتائج التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبر اجتماعية.	15

140	يبين مقارنة نتائج التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.	16
142	يبين مقارنة نتائج التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.	17
144	يبين مقارنة نتائج التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.	18
146	يبين مقارنة نتائج التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.	19
148	يبين مقارنة نتائج التلميذات (إناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.	20
150	يبين درجات و نسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي.	21
152	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.	22
154	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.	23
156	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.	24
158	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.	25
160	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.	26
162	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.	27

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
125	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.	01
127	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.	02
129	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة .	03
131	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية .	04
133	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر .	05
135	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.	06
139	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية	07
141	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة	08
143	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	09
145	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية .	10
147	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر .	11
149	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.	12
153	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية..	13
155	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط	14

	الرياضي في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة.	
157	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة .	15
159	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.	16
161	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.	17
163	يبين قيمة المتوسط الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.	18

الفصل التمهيدي

مدخل إلى الدراسة

مقدمة :

أصبحت التربية الرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين ببحوثهم ودراساتهم للتطور والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال.

فالتربية الرياضية من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة، والتي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم، فتقدم الأمم بتقدم صحة شعوبها، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة.

"وتهدف التربية الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية و سماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به "

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير و الإستعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع، فالتربية الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية. فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيد مسئولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية .

ومفهوم التربية الرياضية يعني " مجموعة من العناصر التربوية التي تجمعها خصائص مشتركة وتسهم في تحقيق أهداف عامة، وبالتالي فهي من وسائل التربية العامة التي تتم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنياً واجتماعياً ونفسياً ، وإكسابه الاتجاهات السلوكية القوية، وتعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم و حياة أطول أكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي ، التي تعد بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب الشخصية ، لأنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه تجاه قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة، هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به، وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر .

كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانيه في سبيل تحقيق أهدافه، لذا فإن تنمية الاتجاه يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً، ومن هنا برزت الحاجة والأهمية إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية، وعلى ضوء ما تقدم تتخذ مشكلة البحث هنا في محاولة للإجابة على التساؤل التالي :

- ما هي طبيعة الاتجاهات النفسية للتلاميذ اتجاه مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اختار الباحث عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بولاية تسمسيت في بعض مؤسسات التعليم المتوسط ،والذين تراوحت أعمارهم بين (15-17سنة) و البالغ عددهم (150) تلميذاً مستخدماً المنهج الوصفي المسحي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على بايين وسبعة فصول :

المدخل العام : و يتضمن : مقدمة ، إشكالية البحث ، الأهداف من البحث،، فرضيات البحث أهمية البحث ، أسباب اختيار الموضوع، التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث **الباب الأول:** ويتضمن الخلفية المعرفية النظرية و الدراسات المشابهة و السابقة .

الفصل الأول: الاتجاهات النفسية

الفصل الثاني : التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثالث : مرحلة المراهقة وخصائصها المختلفة (15-17 سنة)

الفصل الرابع : الدراسات المشابهة و السابقة .

الباب الثاني : ويتضمن منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و جاءت فصوله على النحو التالي :

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

الفصل الثاني : عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها .

الفصل الثالث : حدود البحث ،الاستنتاجات ، مقارنة النتائج بالفرضيات ، الخلاصة العامة، و التوصيات .و أختتم البحث بقائمة المراجع و المصادر لمختلف اللغات التي استعملت في هذا البحث و احتوى في نهايته على مجموعة من الملاحق و المتضمنة لبعض الجداول.

أ- الإشكالية

تسعى التربية البدنية والرياضة من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا، وتزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه وتخدم مجتمعه بكفاءة واقتدار، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي "التربية البدنية و الرياضية " بإعداده صحياً وبنياً ونفسياً واجتماعياً، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية .

و الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية و الاتجاهات أصبحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهاته.

يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني (1).

ومن خلال تربصنا في بعض المؤسسات التعليمية واحتكاكنا بالتلاميذ والمواد الدراسية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية ،لاحظنا مشكلة نفور أو عدم اهتمام بعض التلاميذ بمادة التربية البدنية والرياضية، وهذا بدوره يؤدي حتماً إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وعدم إقبالهم على ممارسة الأنشطة الرياضية ،ومن العوامل التي تؤثر في ذلك نجد الاتجاهات النفسية والتي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم، إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه .

ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية للتلاميذ نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

1- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - ط.08 - مصر - 1992 - ص-220.

-التساؤل العام:

ما هي طبيعة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة بمرحلة التعليم المتوسط ؟

- التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فرق في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ؟

2- هل هناك فرق بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي ؟

ب- أهداف البحث :

جاء البحث لتحقيق الأهداف التالية :

- الهدف العام :

1- التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة .

الأهداف الفرعية :

1- التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من حيث اتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة .

2- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي .

ج - الفرضيات:

- الفرضية العامة :

تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بمرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة .

- الفرضيات الفرعية :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي .

د - أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في موضوعين أساسيين و هما :

- أولها : "أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بأنها مرحلة انتقالية وأساسية في حياة الفرد والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مساره واتجاهاته وأهدافه القادمة ، والتي يتوقف على أساسها حياته المستقبلية .
- ثانيهما: "هو أن مدارسنا اليوم تخطط للتلميذ الجالس وليس للتلميذ المتحرك فليس هناك مكان في معظم المدارس لممارسة النشاط الرياضي، والمدارس التي كان لها ملاعب وأفنية أصبحت مشغولة بالفصول الجديدة التي شيدت بها، مما يؤدي تدريجيا إلى أن التلاميذ لن يجدوا مكانا يمارسون فيه أنشطتهم الرياضية المحببة.
- فالتربية الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها وظروفها الراهنة تواجه مشكلات وصعوبات تحول بينها وبين تحقيق أهدافها المرجوة منها، وربما يكون الجزء الأكبر من هذه الصعوبات والمشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى بعض المسؤولين على كافة المستويات ولدى بعض التلاميذ .
- وقد يرجع اهتمام التلاميذ بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية الرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم و أهمية التربية البدنية والرياضة لديهم فبقدر وضوح وإدراك التلاميذ لمفهومها بقدر ما يكون الإقبال أو الإحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من جانبهم .

هـ - أسباب اختيار البحث :

إن من دواعي اختيار البحث هو التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية التعليمية بمرحلة التعليم المتوسط .

و من خلال تربصنا في المؤسسات التعليمية و احتكاكنا و التقرب من التلاميذ ، لاحظنا اختلاف وجهة نظرهم نحو التربية البدنية و الرياضية من حيث الأهداف و الأغراض التي تسعى التربية البدنية و الرياضية لتحقيقها في الحقل التربوي ، كما لاحظنا انخفاض في مستوى الدافعية للإنجاز ، فمنهم من يبذل جهداً كبيراً وحماس شديد و المثابرة رغم العقبات و النضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، و من جهة أخرى لاحظنا بعض الركود و النفور لدى البعض و عدم اهتمامهم بممارسة النشاط الرياضي، و اعتبارها مادة يمكن الاستغناء عنها في العملية التعليمية.

كما لاحظنا عزوف بعض البنات عن ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية لذا حاولنا الاقتراب من هن لمعرفة 'اتجاهاتهن نحو التربية البدنية و الرياضية لعلها السبب في عزوفهن عن ممارسة النشاط الرياضي .

لذا ارتأينا الاقتراب من التلاميذ و الكشف عن طبيعة اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية و معرفة ردود أفعالهم نحوها .

و- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

1- الاتجاهات النفسية:

الاتجاه: هو تهيؤ متعلم دائم للسلوك بطريقة ثابتة نحو مجموعة من الأشياء، وهو حالة عقلية أو عصبية ثابتة توضح الاستجابة نحو شيء معين أو مجموعة من الأشياء، ليست كما هي ولكن كما ينظر إليها وإن حالة الاستعداد لها نتيجتها الموجهة للشعور والعمل المرتبط بالشيء .

والاتجاه كما عرفه " أحمد زكي صالح " بأنه " مجموعة استجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع جدي معين " (1)

كما يعرفه "أحمد عزت راجح " بأنه " استعداد وجداني مكتسب ثابت يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة، من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها" (2)

ويقول "محمد حسن علاوي " بأنه " يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة ،أو على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك" (3).

مفهوم التربية البدنية والرياضة : يعني : " هو مجموعة مختلفة و أشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية و التعليم، و هو جزء من التربية و هو على ثلاثة أشكال ،درس التربية البدنية والرياضية و النشاط الداخلي و النشاط الخارجي ،حيث يمد الفرد بخبرات واسعة و مهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على أن يشكل حياته و تعينه على مسيرة العصر في تطوره و نموه .

- "هي مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهي جزء من التربية العامة والمتمثلة في درس التربية البدنية والرياضة و النشاط الداخلي والنشاط الخارجي، حيث تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف

1- أحمد زكي صالح - علم النفس التربوي - مكتبة النهضة المصرية - الجزء الثاني - ط- 10- مصر - 1971 ص-812.

2- أحمد عزت راجح - أصول علم النفس - المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر - ط-05- الإسكندرية - مصر - 1976- ص- 119.

3- محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي - دار المعارف - ط- 03- القاهرة - 1986- ص-119.

مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه " (1)

3- التعليم المتوسط: هو مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية تعليم العلم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل التعليم الثانوي .

4- المراهقة : هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة و الشباب، و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية و نفسية سريعة و يكتمل فيها النمو و تبدأ عادة من السنة 12 إلى 18 سنة.

1- محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطر - نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - ط-02-1992 - ص-06.

الباب الأول

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول

الإتجاهات النفسية

- مقدمة :

تعتبر دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر، باعتبار أن الإتجاهات من أهم محركات السلوك، فعن طريق اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد تجاه الظاهرة أو هذا الحدث ويشير في هذا الصدد " كوربين corbin" أن لدراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله والتكوين الخاص بشخصيته، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف .(1)

ويعتبر هيربرت " سبنسر" H. Spenser " الفيلسوف الإنجليزي من أسبق علماء النفس إلى استخدام اصطلاح الاتجاهات Attitudes حيث يقول " إن وصلنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل يعتمد إلى حد كبير على اتجاهنا الذهني ونحن نصغي إلى هذا الجدل أو نشارك فيه "(2)

وجميع الناس يمتلكون اتجاهات متعددة ومختلفة ومتنوعة نحو أفراد وجماعات ومفاهيم أشياء وموضوعات موجودة في البيئة الاجتماعية، قد تكون تلك الإتجاهات ايجابية أو سلبية، وقد تكون تعبر عن اللامبالاة أو عن الإهتمام نحو موضوع ما ،ومن هنا كانت دراسة الإتجاهات عنصراً أساسياً في تغيير السلوك الحالي والتنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد، وكذلك فهي تمكن الفرد من الدفاع عن ذاته ،ومن تحقيق أهدافه الاقتصادية والاجتماعية وتسهل له التعامل مع المواقف .

وتعتبر اتجاهات التلميذ النفسية من بين المواضيع التي تحرك شغف الكثير من الباحثين وعلماء النفس والتربية لمعرفة اتجاهاتهم - أي التلاميذ - نحو أساتذتهم والمادة الدراسية ونحو المدرسة بصفة عامة.

1-1- مفهوم الإتجاهات :

لقد سرد الباحثون تعاريف متعددة ومختلفة لمعنى الإتجاهات، ولكن يتفقون بإجماع تقريباً على أن الإتجاهات هي ردود أفعال أي استجابات نحو موضوع ما مُدرك يشعر به الفرد وهو موجود في البيئة الاجتماعية، وتشكل الاتجاهات جزءاً هاماً من شخصية الفرد، كونها مستمدة من الخبرات المكتسبة والمترابطة في مراحل عدة من حياة الفرد .

والاتجاه حالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى، التي يستخدمها الفرد في حياته وتفاعله مع الآخرين من أعضاء الجماعة، وهذه الحالة هي "مع" أو "ضد" بمعنى حالة حب أو كراهية، وبمعنى آخر هي حالة يصدر فيها القرار المسبق مستخدماً الإطار المسبق الذي هو الإتجاه النفسي.

ويعرفه "ألبرت Albort" الإتجاه بقوله "بأنه حالة من التهيؤ العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبت الإتجاه حتى يمضي مؤثراً أو موجاً لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة، فهو إذن ديناميكياً عام".

ويعرفه "دوب Dob" : هو استجابة مضمرة إستباقية ومتوسطة ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة الصريحة والمختلفة، والاتجاهات تستثير هنا أعداداً متباينة من المثيرات، وهي ذات دلالة اجتماعية للفرد" (1)

أما "بوجاردوس Bogardus" : يعرف الاتجاه "على أساس البيئة (بمعانيها) الاجتماعية والمادية والبشرية وتأثيرها على الفرد وذلك ناتجاً على الضغوط التي تتمثل في المعايير والعادات والتقاليد وذلك لقربه أي الفرد أو بعده عنها" (2)

كما عرفه "روكيتش Rockuiche" أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف وتهيئة لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده .

أما "أوزجود" فعرفه : "حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر، الذي يتوسط بين المثير والاستجابة الذي يدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين" (3)

1- عباس محمود عوض- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية- بيروت- 1980- ص 749.
2- سعد عبد الرحمان - السلوك الإنساني- مكتبة الفلاح- الكويت- الطبعة 03- 1983- ص 516.
3- محمد محسن علاوي- علم النفس الرياضي- دار المعارف- مصر- الطبعة 08- ص 219 .

وعرفه "توماس وزانكي" : " بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير السائدة في البيئة الاجتماعية".

كما عرفه "أنا ستيزي" : "أنه ميل للاستجابة تجاه مجموعة خاصة من المثيرات ".
وعرفه "ستانفور" : "بأنه استعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معين أو مجموعة من الموضوعات" (1)

أما "نيوكمب" **New Cumb** " : يرى أن الاتجاه النفسي هو تنظيم خاص للعمليات السيكولوجية ،الذي يمكن الاستدلال عليه من سلوك الفرد، وذلك بالنسبة للمدركات التي يميزها الفرد عن غيرها ،وهذا التنظيم الخاص للعمليات السيكولوجية ،إنما هو مستمد من آثار خبراته، ويحاول أن يستخدمها أيضا في الحكم على الحوادث المستقبلية. " (2)

ومن خلال ما سبق يمكن أن نتفق على التعريف التالي:

الاتجاهات هي مجموعة الاستعدادات المرتبطة بشخصية كل فرد أو جماعة أو فريق والتي تظهر على شكل آراء، وجهات نظر، مواقف و سلوكات تعبر عن ميولات الشخص ونزعه إزاء موضوع ما أو قضية من القضايا التي تهمة .

1- عبد الرحمان محمد عيسوي- اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث- دار النهضة العربية- بيروت-198ص44.
2- سعد عبد الرحمان- نفس المرجع السابق- ص518.

1-2-2-1- مكونات الاتجاهات:

تحتوي الاتجاهات على ثلاث عناصر مكونة لها ،وهو المكون العاطف Affective"، والمكون المعرفي Cognitive "، والمكون النزوعي Cconative"، وهذه العناصر متناسقة في عملها الديناميكي العلائقي لموضوع الاتجاهات.

1-2-1-1- العنصر المعرفي:

هذا المكون يشمل قاعدة المعلومات الموجودة والمتوفرة لدى الشخص، أو الأفراد عن موضوع الاتجاهات والتي تراكمت عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة ،ويمكن تقسيمها إلى:

أ- المدركات والمفاهيم Concepts: أي ما يدركه الفرد حسياً أو معنوياً.

ب-المعتقدات Believes: هي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثابتة في المحتوى النفسي والعقلي للفرد.

ت- التوقعات Expectation "وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو ما يتوقع حدوثه منهم (1).

ويشير كل من كاتز وستولند Katz et Stutland :على البعد المعرفي بأنه الاعتقاد والإيمان بالأفكار والآراء الموجهة نحو موضوع ما، وفق للأهمية التي يعطيها الفرد أو دون ذلك (2).

1-2-2-1-2- العنصر الوجداني والانفعالي:

هذا المكون يتصل بمشاعر الحب والكرهية لإحساسات الانفعالية والطباع الموجهة نحو موضوع الاتجاهات، فإذا أحب الفرد موضوعاً اتجه إليه وإذا نفر منه حاد عنه، فالمكون العاطفي هو درجة تقبل الفرد لموضوع الاتجاهات المرتبطة به أو نفوره منه ،ولهذا فإن معظم مقاييس الاتجاهات تستخدم تقديرات درجة الوجدان نحو أو ضد موضوع الاتجاهات.

1- سعد عبد الرحمان - السلوك الإنساني - مكتبة الفلاح - الكويت - الطبعة الثانية - 1983 - ص 596.

2- سعد جلال - القياس النفسي و الاختبارات النفسية - دار المعارف - مصر - 1992 - ص 168.

1-2-3- العنصر النزوعي :

يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنواع محددة في أوضاع معينة، إن الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يملك اتجاهًا تقبلية نحو العمل المدرسي يساهم في النشاطات المدرسية المختلفة ويتأثر على أدائها بشكل جدي وفعال (1).

1-3-3- تكوين الاتجاهات :

يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع البيئة، و عندما يكون الاتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية وهي :

1-3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها، ويكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

1-3-2- المرحلة التقييمية :

هي المرحلة التي يُقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات، ويكون التقسيم مستنداً إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات، بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى، منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

1- عبد المجيد نشواتي- علم النفس التربوي- دار الفرقان- مؤسسة الرسالة- الأردن- ط6-1993- ص472.

1-3-3- المرحلة التقديرية :

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد، ويُصرف النظر عن تكوين الاتجاهات، سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي و التعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات و تنميتها و تأكيدها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها . (1)

1-4- نمو الاتجاهات :

هناك عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتدعم نمو الاتجاهات وتمثل هذه العوامل فيما يلي:

1-4-1- تأثير الوالدين :

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها فالاتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين نموها.

1-4-2- تأثير الأقران :

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين يأتي من جانب الأقران، ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر.

1-4-3- تأثير وسائل الإعلام :

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات، فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام - في حد ذاتها - في تكوين الاتجاهات ، وإنما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات.

1- كامل محمد عويضة - علم النفس الاجتماعي - دار الكتاب العلمية - الطبعة الأولى - 1996 - ص 116.

1-4-4- تأثير التعليم :

يعد التعليم مصدراً هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها ،وبصورة عامة كلما

ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي ،كلما بدت اتجاهاته أكثر تحريراً⁽¹⁾

1-5- مميزات الاتجاه :

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل في ما يلي :

1- الوجهة 2- الشدة 3- الانتشار 4- الاستقرار 5- البروز.

1-5-1- **الوجهة** : تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مُرضي نحو الجامعة ،يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي، ففي المجال الرياضي فالفرد الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضة ،فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها ،أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يُبعد تماماً عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها .

1-5-2- **الشدة**: تختلف الاتجاهات من حيث الشدة، إذ نجد لشخص معين اتجاهاً ضعيفاً نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاهاً قوياً نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد .

1-5-3- **الاستقرار**: من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع ،فقد يقول فرد بأنه يعتقد أن الفقهاء محايدون وفي نفس الوقت يجادل بأن قاضياً معيناً ليس محايداً⁽²⁾.

1- كامل محمد عويضة - علم النفس الاجتماعي - دار الكتاب العلمية - الطبعة الأولى - 1996 - ص 115-116.
2- مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء و القياس النفسي و التربوي - ديوان المطبوعات الجامعية - 1993 - ص 244.

1-5-4- الانتشار : ويطلق عليه أيضا المدى ،حيث نجد تلميذاً لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحداً أو جانبيين من جوانب المدرسة،بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص والعام .

1-5-5- البروز : ويُقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه ،ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات التي توفر الفرص للتعبير عن الاتجاهات .

1-6- خصائص الاتجاهات:

للإتجاهات النفسية خصائص تـتميز بها و هي: (1)

1-6-1- الإتجاه يشكل نمط من ردود الأفعال:

حسب "غرافيتز 1974": فإن أهم خاصية للإتجاه هي أنه لا يشكل رد فعل منفرد بل نمطاً من ردود الأفعال ،تنطلق في مناسبات متشابهة، أي أن الإتجاه يؤدي إلى إمكانية الاستجابة بكيفية واحدة إزاء المواضيع المتماثلة، ومن هنا تبرز ضرورة تمييز مفهوم الإتجاه النفسي عن بعض المفاهيم الأخرى كالتعصب .

1-6-2- الإتجاه المحايد، المؤيد والمعارض:

فقد يحمل الشخص تأييد الموضوع أو لشخص، وقد يعارضه وقد يقف موقفاً وسطاً حيادياً ويحدث هذا غالباً في مختلف المناقشات.

1-6-3- الإتجاه العدائي :

وهو أخطر الخصائص التي يحملها الإتجاه مثل اتجاه الأمريكيين ضد الزوج حيث يُكسب للطفل هذا الإتجاه منذ ولادته،حيث يستمد عناصره من سلوك أسرته ومقومات حضارية ومن ثم يكره بدوره الزوج ويكون على استعداد دائم لإظهار هذا العداء في كل وقت .

1-6-4- الاتجاه التعصبي :

يشترك مع العدائي في السلبية والتعصب للاتجاه ،ويولد عدااء الاتجاهات الأخرى وهو من الاتجاهات التي تدفع صاحبها إلى التثبث بها مهما كانت النتائج (1).
ومن أبرز الأمثلة على هذا الاتجاه ،تعصب الأمريكيين ضد الزنوج وتعصب الحركة الصهيونية ضد المسلمين.

1-7- وظائف الاتجاه :

للاتجاهات وظائف متعددة بالنسبة للفرد فهي تتعكس في أقواله وأفعاله أثناء تعامله مع الموضوعات وتجعله قادراً على اتخاذ القرارات دون تردد وحدد "دانيال كاتز **Danial katz** 1960 وظائف الاتجاهات نلخصها في ما يلي :

1-7-1- الوظيفة المعرفية:

المعرفة عنصر هام في الاتجاهات، فهي تمارس مباشرة من خلال المعلومات المدركة من المحيط الاجتماعي ويذكر "روكلان **Rocklin** " أن الفرد يتلقى معطيات محددة فهي نتائج ذهنية عاطفية يتخذها الفرد كمرجع للحكم على الأشخاص والمواضيع أحكاماً ايجابية أو سلبية (2).

وهي نفس السياق يعتبر "بروناروقودمان **Burner et Goodman**" أن عملية انتقاء المعارف يكون وفق نظام المدركات المعرفية (3) عبر انتقاء المعارف يتعود الفرد تنظيم وتقويم المواضيع، وهذه الوظيفة تمنح صفة التماسك للخبرة، كما تساهم في جعل مدركات العالم الخارجي ملتصقة ومنظمة، لأن الفرد بحاجة دائمة لرؤية عالمه في بنيان منظم (4).

1- زيدان عبد الباقي - وسائل و أساليب الاتصال - دار الكتب المصرية - الطبعة الأولى -1974- ص-265.

2- Maisonneuve -Introduction en psychologie sociale-edution colin-Prance-1989-p-113

3- Marie Pierre Patris Rossi-Elément psychologique sociale-edition-Armond colin /Paris/France 1999/p-37

4- حلمي المليجي - علم النفس المعاصر - دار النهضة العربية- مصر - الطبعة الثانية-1982- ص-127.

1-7-2- الوظيفية النفعية:

وهي الوظيفة في جوهرها تقوم على أساس تحقيق أهداف اجتماعية باعتبار الناس يسعون إلى زيادة الإثابة التي تعود عليهم من بيئتهم الاجتماعية ويذكر "جريمي بينتام **Gremi Bentam**:" أن الناس في الحياة يسعون إلى تحقيق الفائدة من المحيط الاجتماعي⁽¹⁾ فالثواب الاجتماعي يحصل عليه من قبل موافقة الآخرين بحيث يتكون لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو مواضيع موجودة في عالمه التي تشبع حاجاته وكذلك تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو مواضيع التي تحيطه فالاتجاهات تسعى إلى تحقيق منافع بغرض الملاءمة النفسية والموافقة الاجتماعية⁽²⁾.

ويميز كل من "ماري بيار روسي **p.Marrie Patris Rossi**" و"ميزوناف **Maisonneuve**" وظائف أخرى للاتجاهات .

1-7-3- الوظيفية المحركة:

وتبرز الاتجاهات كمحرك لنشاطات الفرد، وهذه الوظيفة تتحكم بشدة في السلوكات باعتبارها مرتبطة بما تحققه من حاجات على المستوى النفسي وبمنظومات القيم على المستوى الاجتماعي⁽³⁾.

1-7-4- الوظيفية التنظيمية:

وتتجلى هذه الوظيفة في عمليات التنظيم والتوجيه على سلوكات الفرد ،في وضعيات محددة باعتبارها موجهة له إزاء عدد متنوع من المثيرات ،كما تقوم الاتجاهات بتنظيم النظام المعرفي وفق ذلك الرصيد الذي يتوفر عليه الفرد .

1- عطوف محمد ياسين - علم النفس العيادي- دار الملايين- الطبعة الأولى- لبنان- 1986- ص-120.

2- أحمد الخالق- علم النفس الاجتماعي- دار الجامعة- بيروت- لبنان- 1983- ص-09.

3-Marie Pierre Patris Rossi- Eléments psychologique sociale - édition Armond colin - Paris- France 1999- p-37.

1-7-5- الوظيفة التعديلية :

إن الاتجاهات التي لم تعد ملائمة زماناً ومكاناً، فإنها تطلب تعديلها وتغييرها، ويحدث هذا حسب "فستنجر Festhenger" عندما تكون حالة تنافر معرفي إثر وجود تضارب بين المدركات الواقعية والاتجاهات والسلوكيات هذا من شأنه يخلق صراع معرفي، ولتخفيف حدة الصراع التنافر المعرفي، يتم تعديل بعض الاتجاهات، بوجود تبادلات مع الوسط الاجتماعي للفرد وللجماعة. (1)

1-7-6- الوظيفة التعبيرية :

يعتبر كل من كارل "روجرز k.Rogers" و"ابرام ماسلو A.Maslau": أن الاتجاهات تنفيس إيجابي للتعبير عن الذات، وحسب هاذين الباحثين ليس رضا للآخرين والمجتمع هو الأساس في تبني الاتجاهات، وإنما تأكيد الصفات الإيجابية لفكرة الفرد عن نفسه. (2) في حين يتمكن الفرد من التعبير عن مدى موافقته لموضوع ما فإنه يحقق إشباع نفسي واجتماعي، فمن خلال الوظيفة التعبيرية يحاول الفرد الاعتراف والتصريح عن التزاماته النفسية والاجتماعية على جانب.

1- Maisonneuve-Introduction en psychologie sociale- edution colin-Prance-1989-p-113

2- عطوف محمد ياسين- علم النفس العيادي- دار الملايين- الطبعة الأولى- لبنان-1986- ص- 120.

1-7-7- الوظيفية الدفاعية:

فقد حاولت المدرسة الفرويدية الكلاسيكية والمعاصرة تفسير عملية دفاع الأنا، من خلال الآليات الدفاعية **Les mechanisms de defenses** كعمليات لا شعورية، والتي ما هي في الحقيقة إلهيل تسمح للفرد حماية أناه⁽¹⁾ وعبر هذه الوظيفة يلجأ الفرد إلى استخدام تلك الحيل العقلية التي تساهم في إبقاء الاتجاهات التي توحى بفكرة سليمة ومقبولة عن النفس، حيث يتبنى الفرد الاتجاهات التي تحجب نقائص في شخصيته، وبالتالي هذه الوظيفة تحاول تحقيق الملائمة مع الآخرين، وكذا الدفاع وحماية صيرورة واستمرارية الأنا. ⁽²⁾

فهذه الوظائف السابقة للذكر، تحاول في مجملها تأقلم الفرد والأشخاص نفسياً واجتماعياً، لأن مجرد تحقيقها فلا مجال يستطيع الفرد توظيف اتجاهاته كلما استدعى ذلك، لنتمظهر في سلوكات أكثر منطقية أقرب للواقع وأكثر سلامة .

-1 سعد جلال - القياس النفسي و الاختبارات النفسية - دار المعارف - مصر - 1992 - ص-109.
 -2 أحمد عبد الخالق - علم النفس الاجتماعي - دار الجامعية - لبنان - 1983 - ص-292.

1-8- أنوع الاتجاهات :

إن الاتجاهات حسب معناها وخصائصها ومكوناتها تنقسم إلى أنواع بحيث تتضمن كل واحدة منها على ثنائية التصنيف .

1-8-1- الاتجاهات على أساس الموضوع :

اتجاهات عامة واتجاهات خاصة : إن الاتجاهات العامة هي التي تنصب على الكليات لتشمل عدد من النواحي متنوعة لموضوع الاتجاهات، مثل احترام السلطة، أما الاتجاهات الخاصة، فهي التي تنصب على النواحي النوعية والخاصة لموضوع الاتجاهات، مثل اتجاهات نحو عفة البنات، ويلاحظ أن الاتجاهات العامة ترتبط بالاتجاهات الخاصة وبذلك تعتمد هذه الأخيرة على سابقتها لتشتق منها دوافعها . (1)

لذا فالإتجاه العام أو الخاص، يرتبط بموضوع الإتجاه نفسه، فإن كان موضوع عاماً يسمى اتجاهها عاماً وإن كان موضوع خاص يسمى اتجاهها خاصاً.

1-8-2- الاتجاهات على أساس الأفراد :

اتجاهات جماعية واتجاهات فردية: فالإتجاهات التي تنتشر أو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، ويعتقها جمع كبير من الأشخاص، وتشيع بينهم فهذه اتجاهات جماعية. أما الإتجاهات الفردية تعتبر ذاتية لأنها أكثر فردية، وتتكون لدى الفرد الواحد أثناء تجاربه الخاصة به، قد تنعكس على سلوكه وحده، فهي بذلك تميزه عن غيره وهي أقل ثباتاً واستقراراً، مثل الإتجاهات نحو الكتب السماوية فهي اتجاهات جماعية . (2)

1- عبد الرحمان محمد العيسوي- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية - 1992 - ص 202 .
2- السيد خير الله - مفهوم الذات- دار النهضة العربية - مصر - 1984 - ص 247.

1-8-3- الاتجاهات على أساس الوضوح :

اتجاهات علنية واتجاهات سرية:الاتجاهات العلنية هي الاتجاهات التي يجهرها الفرد دون شعور بجرح أو انزعاج من ناحية التعبير اللفظي والممارسة العملية، كما قد تكون تلك الاتجاهات متفقة مع معايير المجتمع وقيمة الأخلاقية.

أما إذا أخفى الفرد اتجاهاته ولم يصرح بها بوضوح بل يحتفظ بها في قرارات نفسية وقد ينكرها عن الآخرين بالرغم من وعيه بوجودها لديه فهي اتجاهات سرية . (1)

1-8-4 - الاتجاهات على أساس الشدة :

اتجاهات قوية واتجاهات ضعيفة : إن القوة والضعف تميز شدة الاتجاهات التي تنعكس على مدى تفاعل الفرد بالآخرين، فالاتجاهات القوية هي التي يقوم أصحابها بإصدار أحكام قاطعة يمارسونها باعتبارها تحمل شحنات عاطفية انفعالية لتجعلها قوية ، وتوضح في تأييد موضوع الاتجاهات .

وقد عرفها **حامد عبد السلام** " أنها تلك التي تظهر في السلوك القوي الفعلي عن العزم والتصميم، والاتجاهات القوية أكثر ثباتاً واستمراراً ويصعب تغييرها نسبياً " (2) أما الاتجاهات الضعيفة فهي تحمل شحنات انفعالية ضئيلة أو منعدمة تجعل من الاتجاهات ضعيفة بحيث الفرد لا يتخذ أي موقف إزاء موضوع الاتجاهات ، مما يؤدي إلى عدم انفعاله وهي اتجاهات يسهل التخلي عنها أو تغييرها في ظروف معينة أو تحت ضغوطات

1-8-5- الاتجاهات على أساس الهدف :

اتجاهات إيجابية واتجاهات سلبية: يطلق على الاتجاهات لفظ الإيجابية، لأنها تدور حول محور يقبل فكرة موضوع الاتجاهات والتقرب منه ، أما إذا كان الفرد يبتعد عن موضوع الاتجاهات ويرفضه، فهي إذاً اتجاهات سلبية (3)

1- محمد مصطفى زيدان - علم النفس الاجتماعي - دار الشرق - 1987 - ص 182.

2- حامد عبد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - الطبعة 05 - القاهرة - 1985 - ص 137

3- سيد خير الله - مرجع سابق - ص 48.

وعليه فالاتجاهات التي أساسها الرفض هي اتجاهات سلبية ،أما الاتجاهات في إيجابيتها وسلبيتها قد تتخذ شكلاً متطرفاً (1).

1-8-6- الاتجاهات على أساس العلاقة :

اتجاهات مرتبطة واتجاهات منعزلة : هناك اتجاهات وسيطة ومرتبطة بغيرها من الاتجاهات ،ويأتي هنا الترابط في الاتجاهات نتيجة تناسقها ،وانسجام وتسلسل المنظومة المعرفية لدى الفرد، إذ أن هناك اتجاهات لموضوع معين لا تتوضح لو لا وجود اتجاهات أخرى مرتبطة بموضوع الاتجاهات الأولى، ولكن تكامل عناصر موضوع الاتجاهات يختلف من موضوع إلى آخر، مثل الاتجاهات نحو الدين فهذه الاتجاهات تحتل وسيط بين سائر اتجاهات الأفراد ذوي العقائد المختلفة ،أما الاتجاهات المنعزلة فهي تلك التي لا توجد لها صلة تربطها بمواضيع الاتجاهات، كما أن عناصرها لا تتكامل مع عناصر موضوع آخر، مثلاً الاتجاهات نحو صابون من نوع خاص فهي اتجاهات سطحية ومنعزلة (2).

1-8-7- الاتجاهات على أساس الأمد :

اتجاهات طويلة الأمد واتجاهات قصيرة الأمد : الاتجاهات طويلة الأمد هي التي تستمر مع الفرد طويلاً على مدى مراحل حياته ،ولا تتأثر بمؤثراته البيئية المحيطة بالفرد لتغيرها ،مثل الاتجاهات نحو الدراسة ،أما الاتجاهات القصيرة الأمد هي التي تنتهي بسرعة، ويساهم الوسط الاجتماعي و الرصيد المعرفي في إبقائها مع الفرد لفترة طويلة من حياته، فمحوها يكون أفضل لأنها لم تعد تؤدي عملها على مستوى الفردي والجماعي، مثل الاتجاهات نحو ثقافة الماركسية (3).

1- عباس محمود عوض- في علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية - لبنان- 1990- ص28.

2- محمد مصطفى زيدان- مرجع سابق- ص 182.

3- عبد الرحمان العيسوي- علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق- ص 202.

- ومما يلاحظ أن كل هذه الأنواع من الاتجاهات، تتوفر لدى أفراد وأشخاص والجماعات بشكل متفاوت، ولا تخضع لنظام معين من التسلسل، وإنما وجود تلك الأنواع المتعددة حسب كل فرد وما يتلاءم وطبيعته الشخصية وخصوصيته الفردية وتجاربه الذاتية ومعاشه النفسي والاجتماعي، فكل ذلك يرجع أيضاً إلى اختلاف و تنوع المواضيع التي هي محور الاتجاهات، لذا فمجموع اتجاهات الفرد تختلف من فرد لآخر ومن جماعة لأخرى لما تؤديه من وظائف نفسية واجتماعية للفرد والجماعة .

1-9-1 مراحل تكوين الاتجاهات:

تمر الاتجاهات في تكوينها بأربعة مراحل هي :

1-9-1-1 المرحلة الأولى:

ففي هذه المرحلة يبدأ الفرد في إدراك المظاهر المعرفية من خلال تجاربه المختلفة، والتي تتضمن تعرفه على ثقافته وعناصر المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فيدرك مفاهيم أولية من أسرته من أقرانه وأصحابه في المدرسة ثم في العمل، ومن خلال هؤلاء يكون الفرد اتجاهات مختلفة .

1-9-1-2 المرحلة الثانية :

تنمو الاتجاهات ويتسع مداها ويبدأ الفرد بتوجيه تفكيره وعواطفه إزاء مواضيع يكون محور اتجاهاته.

1-9-1-3 المرحلة الثالثة :

تأخذ الاتجاهات شكلاً ثابتاً في تفكير الفرد وسلوكه عند إصدار حكم على علاقته بالمجتمع، ويظهر ذلك جلياً في حياته، ولكن هذا الثبات ليس مطلقاً بل نسبي، وعندما تطرأ تغيرات على المظاهر الاجتماعية وغيرها فإنها تطلب تعديلها⁽¹⁾.

1- محمد حسن ظاظا و سماح رافع - علم النفس العام - دار القومية العربية للطباعة - مصر - 1993 ص-163.

1-9-4- المرحلة الرابعة :

فعندما تطرأ تغييرات على واقع الحياة تتطلب تكوين اتجاهات جديدة، وهذه الأخيرة تركز على الإقناع العقلي والدفع العاطفي، حيث يحاول الفرد إقناع مَنْ حوله بصحة اتجاهاته وضرورة تبنيها. (1) فهذه المراحل المختصرة توحى بألية دائرية تمر بها الاتجاهات في اكتسابها لدى الفرد والجماعة.

1-10- عوامل تكوين الاتجاهات:

الاتجاهات النفسية أنماط سلوكية يكسبها الفرد نتيجة احتكاكه بمؤثرات العالم الخارجي، والتي من خلالها يميل الفرد إلى إعطاء استجابة معينة.

1-10-1- المؤثرات الوالدية:

يُعتبر عامل الوالدين أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الأفراد، حيث وجد أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه من خلال التنشئة الاجتماعية.

ويرى "علي أحمد علي": أن الفرد يتبنى عادة اتجاهات الجماعة التي ينتمي إليها، خصوصا إذا كانت الجماعة متماسكة تُشبع حاجات الفرد، وكان الفرد يشعر بالانتماء إلى هذه الجماعة (2).

1-10-2- المؤثرات الثقافية:

إن الثقافة السائدة في المجتمع، بما فيها من عادات وتقاليد وقيم ونظم دينية وأخلاقية واقتصادية واجتماعية لها دور في تشكيل اتجاهات الفرد، وقد تتفاعل هذه العناصر تفاعلاً ديناميكياً فتؤثر فيه من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته .

1-10-3- أنماط الشخصية :

ترتبط الاتجاهات بالصفات المزاجية والشخصية للفرد، وقد أكد "بليير. Blair" في دراسة أجريت لبحث العلاقة بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء و الانبساط والاتجاهات، اتضح أن صفة الانطواء تساعد على تكوين اتجاهات محافظة ،وأما صفة الانبساط فتساعد على تكوين اتجاهات تقدمية ثورية. (3)

1- محمد حسن ظاظا و سماح رافع - علم النفس العام- دار القومية العربية للطباعة - مصر - 1993 - ص-163.
2- ناصر محمد العديلي - السلوك الإنساني التنظيمي- معهد الإدارة العامة - الرياض - 1995 - ص-135.
3- محمود عبد الحليم منسي - علم النفس التربوي للمعلمين - دار المعرفة الجامعية - الطبعة الأولى- القاهرة-199- ص-212.

1-10-4- الحقائق والمعلومات:

تتشكل الاتجاهات على أساس ما يتوفر لدى الفرد من حقائق ومعلومات، وقد أكد العالم "أرنوف وتيج" : أنه لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات، وإنما هي الأخرى تُدعم الاتجاهات في تكوينها بأحد المصادر الأخرى⁽¹⁾.

1-11- نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات :

مما سبق يتضح لنا أن عملية تكوين أو اكتساب الاتجاهات النفسية هي عملية ديناميكية، أي مُحصلة عمليات تفاعل معقدة بين الفرد وبين معالم بيئته الفيزيائية والاجتماعية، بحيث يمكن عبر القنوات المتعددة لهذا التفاعل امتصاص و اكتساب الاتجاهات النفسية، ومع ذلك فللفرد دوره الإيجابي الفعال في تحديد ما يكتسبه وما يتبناه من هذه الاتجاهات، فيختار ويفضل فيما بينها ما يشبع حاجاته الفزيولوجية والنفسية وما يتفق مع تنظيمه النفسي العام (استعداداته - قدراته - ميوله)، ولذلك تعددت المحاولات للتوصل إلى نظريات متسقة تفسر عملية تكوين أو اكتساب الاتجاهات ، وسوف نعرض بعض هذه النظريات بصفة ملخصة فيما يلي :

1-11-1- نظرية التـعلم الاجتماعي:

الافتراض أساس لهذه النظريات ، هو أن الاتجاهات النفسية متعلقة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات وصور السلوك الأخرى، ومن ثم فإن المبادئ و القوانين التي تنطبق على أي شيء تحدد أيضا كيفية اكتساب الاتجاهات، فالفرد يستطيع أن يكتسب المعلومات والمشاعر بواسطة عمليات الترابط والاقتران بين موضوع ما وبين الشخصية الوجدانية المصاحبة .

1-أرنوف وتيج - مقدمة في علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر - 1994 - ص-327.

والمحدد الرئيسي في تكوين الاتجاهات ،هي تلك الترابطات التي يعايشها الفرد لموضوع الاتجاه ،كذلك يمكن أن يحدث تعلم الاتجاهات عن طريق التدعيم ،فإذا تلقى الفرد أو التلميذ بعض الدروس في علم النفس واستمتع بها فإن ذلك سوف يمثل تدعيماً له، وبالتالي يميل لأن يتلقى دروباً أخرى فيما بعد في هذا العالم ،كذلك فإن الاتجاهات يمكن تعلمها من خلال التقليد فالشخص يُقلد الآخرين، وخاصة إذا كانوا أقوياء أو ذوي أهمية بالنسبة له فالأطفال يقلدون الكبار وخاصة الوالدين، والمراهقين يقلدون أصدقائهم أو من يعتبرونهم قدوة⁽¹⁾.

و الخلاصة أن نظريات التعلم تؤكد أن الترابط والتدعيم والتقليد هي الآليات أو المحددات الأساسية في تعلم واكتساب الاتجاهات وأن الآخرين هم مصدر هذا التعلم، وأن اتجاه الفرد أو التلميذ في صورته المتكاملة يتضمن كل الترابطات والمعلومات التي تراوحت عبر كل ما تعرض له من خبرات سابقة .

1-11-2- نظريات الباعث :

ترى أن تكوين الاتجاهات يتحقق من خلال تقدير أو موازنة بين كل من السلبيات والإيجابية ،أو بين صور التأييد والمعارضة لجوانب أو لموضوعات مختلفة، ثم اختيار أحسن البدائل بعد ذلك ،فشعور التلميذ مثلاً بأن الحفل ممتع وشيق يُكون لديه اتجاه إيجابي تأييد نحو الحفل ،ووفقاً لنظرية الباعث على هذه الحالة يتحدد الاتجاه النهائي للتلميذ تبعاً لمقدار قوي التأييد والمعارضة في هذا الموقف .

ومن أبرز معالم هذه النظرية - نظرية الباعث - منحني "التوقع- القيمة " "إدواردز" **Edwards** " الذي يشير فيه إلى أن " الأشخاص يتبنون المواقف والاتجاهات التي تؤدي إلى توقع أكبر احتمالات الآثار الطيبة ،ويرفضون المواقف والاتجاهات التي يمكن أن تؤدي إلى الآثار السلبية غير المرغوبة " .

1 - زين العابدين درويش / علم النفس الاجتماعي / مطابع زمزم / الطبعة الأولى / القاهرة/1993/ص-101-104.

1-11-3- النظريات المعرفية :

تؤكد النظريات المعرفية أن الأفراد يسعون دائماً إلى تحقيق الترابط والتماسك، وإعطاء معنى لأبنيتهم المعرفية أي يسعون إلى تأكيد الاتساق فيما بين معارفهم المختلفة، وبالتالي فإن الفرد لن يقبل إلا الاتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلي، كذلك يرى المنظرون المعرفون أن السعي الدائم والمستمر من جانب الفرد لتحقيق هذا الاتساق المعرفي يعتبر دافعاً أولياً يتحدد على ضوءه ما يمكن أن يتبناه الفرد، من اتجاهات نفسية نحو الموضوعات المختلفة، وما يوضح ذلك ما جاء في نظرية التناظر المعرفي لـ "فستنجر" Festinger ومؤداها : أن الأشخاص يسعون دوماً إلى تحقيق الاتساق داخل معتقداتهم من جهة، وبين اتساق معتقدات معظم الأشخاص كما يوجد تناظر بين بعض اتساق معتقداتهم و سلوكياتهم " ، وعندما يمتد هذا التناظر إلى الأشياء، تمثل أهمية بالنسبة إلى الأفراد، تنشأ لديهم حالة عدم الارتياح يطلق عليه "فستنجر" مصطلح التناظر المعرفي ، وهو قوة ضاغطة مثيرة للتوتر تدفع الفرد إلى أن يخفض إحساسه به أو التخلص منه، ولا يتحقق ذلك إلا بتوافر الاتساق بين المعتقدات لدى الشخص وبين صور السلوك المتصلة بها. (1)

1-12- قياس الاتجاهات :

من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية البدنية الرياضية كونه تمكننا من توقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية البدنية والرياضية ، وذلك لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبياً ، ومن الناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية ، كما يساهم في محاولة تعديل أو تغيير الاتجاهات السلبية و التمهدية لتنمية اتجاهات جديدة و إكسابها للأفراد ، وهناك العديد من الطرق لقياس الاتجاهات منها :

1-12-1- الطريقة المباشرة: أو طريقة قياس الاتجاه اللفظي، ومن أكثر هذه الطرق استخداماً طريقة ثيرستون و طريقة ليكرت و طريقة التمايز السماني (تمايز معاني المفاهيم)

1- زين العابدين درويش : نفس المرجع السابق - ص 104.

1-12-2- الطرق الغير المباشرة: الطرق الإسقاطية لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف عن بعض جوانب الشخصية المرتبطة بهذه الاتجاهات، ومن هذه الاختبارات الإسقاطية لاختبار تفهم الموضوع TAT واختبار الإحباط المصور "لروزنفيج" واختبارات تداعي الكلمات .

1-12-3- الطرق الموقفية : أو طرق قياس الاتجاه العملي و فيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق الملاحظة المختلفة في مواقف معينة .

1-13- طرق قياس الاتجاه:

هناك عدة طرق لتصميم مقاييس للاتجاهات و سنتعرض لأهم المقاييس :

1-13-1- مقياس "بوجاردوس" "Bogardus" 1925:

يعتبر مقياس "بوجاردوس" للمسافة الاجتماعية أول مقياس وضع لقياس الاتجاهات وكانت الدراسة التي طبق فيها هذا المقياس، تستهدف التعرف على مدى تقبل الأمريكيين أو نفورهم من أبناء الشعوب الأخرى (1).

ويشمل هذا القياس بنود تمثل مواقف الحياة الحقيقية للتعبير عن مدى البعد الاجتماعي لقياس تسامح الفرد أو تعصبه لجماعة أو شعب معين، والشكل التالي يوضح هذا النموذج :
أحــب أن :

أستبدهم	أقبلهم	أقبلهم	أزاملهم في	أجاورهم في	أصادقهم	أتزوج
من	كزائرين	كموظفين	العمل	المسكن		منهم
وطني	لوطني	في بلدي				

وتوضع علامة على هذا المقياس للتعبير عن الاتجاه نحو كل من الجماعات التالية:
الزنج_اليهود _ الهنود الحمر _ النازيين.

والاستجابات السبع المدرجة في الشكل تمثل مسطرة متدرجة تدل على القرب أو البعد الاجتماعي، فالاستجابة الأولى تمثل أقصى درجات القرب والاستجابة السابعة تمثل أقصى درجات البعد (2)

1-عباس محمود عوض- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية - بيروت / بدون طبعة- 1980- ص-33 .
2-عباس محمود عوض - نفس المرجع السابق - ص-312 .

1-13-3- طريقة "ليكرت" (Likert) 1932 :

تمثل هذه الطريقة أسلوباً جديداً لقياس الاتجاه النفسي لدى الأفراد وتتخلص هذه الطريقة في أن يطلب من الأفراد توضيح درجة موافقتهم أو رفضهم لكل عبارة من عبارات المقياس حيث تتأثر الاستجابات بالبيئة التي طبق فيها المقياس وكذا ثقافة الذين يجيبون على بنود المقياس وتعتبر في آخر الأمر على شدة الموافقة وشدة الرفض لموضوع الاتجاه كما يوضح الشكل الآتي :

أوافق بشدة	أوافق	لا أدري	غير موافق	غير موافق بشدة
------------	-------	---------	-----------	----------------

ويتم تصحيح المواقف باعتبار أن درجة الموافقة الشديدة تمثل أعلى درجة للاتجاه ولذا فهي تحصل على درجة مقدارها (05) بينما تُعطي درجة عدم الموافقة الشديدة درجة مقدارها (01) باعتبارها أقل اتجاه. (1)

1-14- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني " (ATPA)Attitude Towards Physical Activity " وضعه الأصل " جيرالد كنيون "Girald kenyon" وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" . وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن تبسيطه إلى مكونات أو فئات فرعية، توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة وخبرات تختلف من فرد لآخر، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد .

1-درويش زين العابدين و آخرون- علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته - مطابع زمزم - القاهرة - 1993- ص-110.

وفي رأي "كنيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهاً موجباً نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ اتجاهاً سالباً نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى .
و الاتجاه طبقاً لمفهوم "كنيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواءً كان عيانياً concrète أو مجرداً abstract .
وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية، استطاع "كنيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني (النشاط الرياضي) على النحو التالي :

1-14-1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة، وعلى ذلك فإن النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس .

1-14-2- النشاط البدني للصحة واللياقة :

انطلاقاً من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساساً بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية (1).

1-14-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة :

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعور بالتوتر، والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات، أو توقع التعرض لبعض الأخطار، مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها .

1-14-4- النشاط البدني كخبرة جمالية :

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية لها قيمة جمالية عالية، وهذا يعني أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فنية أو جمالية أو قد تملك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض .

1-14-5- النشاط البدني لخفض التوتر :

قد يكون النشاط البدني في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ، وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر .

1-14-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي :

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات . (1)

ويصلح المقياس للتطبيق على المراحل السنوية ابتداءً من سن 14 سنة فأكثر للبنين والبنات.

1-15 - أهمية الاتجاهات :

تتجلى أهمية دراسة الاتجاهات من خلال ما تقدمه للفرد من مساعدة على التكيف الاجتماعي، وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة، فيشاركهم فيها ومن ثم يشعر بالتجانس معهم .

والاتجاهات عموماً تضي على حياة الفرد اليومية معنى ودلالة ومغزى حين يتفق سلوكه مع اتجاهاته، ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات، إذ تعمل الاتجاهات النفسية على إشباع الكثير من الدوافع والحاجات النفسية والاجتماعية، ومن هذه الحاجات الحاجة إلى التقدير الاجتماعي والحاجة إلى الانتماء إلى جماعة معينة والحاجة إلى المشاركة الوجدانية، وهنا يتقبل الفرد قيم الجماعة ومعاييرها، كما تعمل الاتجاهات على تسهيل استجابات الفرد في المواقف التي لديه اتجاهات خاصة نحوها، فلا يبحث عن سلوك جديد كل مرة يواجه فيها هذا الموقف .

ونفيد في كثير من الميادين، ففي الميدان التربوي : نفيد معرفة الاتجاهات النفسية الإدارة التعليمية في معرفة اتجاهات التلاميذ نحو المراحل الدراسية المختلفة، ونحو زملائهم والمواد الدراسية وكتبهم ومدرسيهم، وتضم التعليم وأنواعه وطرق التدريس. (1)

أما في الميدان الصناعي : نفيد معرفة الاتجاهات العمال نحو عملهم، وتضم الإدارة في تحقيق سعادة العمال وتكيفهم وفي زيادة الإنتاج، ورفع مستواه، وتقليل حوادث العمل وكذلك نفيد في اختيار الجماعة التي تتماشى واتجاه الفرد .

1- عبد الرحمان العيسوي - دراسات في علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية للطباعة و النشر - الطبعة الثانية - بيروت - 1974 - ص 197

1-16-1- علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى :

1-16-1- الاتجاه و العاطفة :

إن للاتجاهات جوانب عقلية معرفية وإدراكية بخلاف العواطف التي تكون شخصية وذاتية ووجدانية فحسب، إن حُب الأم لأطفالها مثلاً يغلب عليه الجانب الوجداني أو العاطفي بخلاف اتجاهها جانب إدراكي ومعرفي وعقلي وليس الجانب العاطفي وحده .

1-16-2- الاتجاه والتعصب :

التعصب نوع من الاتجاه الذي لا يقوم على أساس منطقي، فهو مشحون بشحنة انفعالية زائدة تجعل التفكير بعيداً عن الموضوعية، فتعصب الشخص لقومه يجعله يكره الناس وهو بذلك يعمل على عزل مجتمعه عن بقية المجتمعات الأخرى.

1-16-3- الاتجاه والرأي :

الرأي فكرة يعتقد بها الشخص وقد تكون صائبة أو غير صائبة، وهي لا تتعدى مجرد التعبير اللفظي، أما الاتجاه فهو حالة من الاستعداد العقلي للاستجابة أو الميل نحو قبول موضوع ما أو رفضه، كما تكون على استعداد تام للقيام بعمل نملك نحوه إتجاهاً معيناً.

1-16-4- الاتجاه والميل :

إن الميل يتعلق بما نحب في حين أن الاتجاه يرتبط بما نعتقد، وهناك فرق بين ما نحب وما نعتقد به، ذلك أننا قد نحب شيئاً ما دون اعتقادنا به أو معرفتنا له، فالميل إذن مجرد تعبير عن تفضيل لا دخل للاعتقاد فيه، أما الاتجاه فهو تعبير عن عقيدة الشخص وليس عن شعوره كما هو الحال بالنسبة للميل. (1)

1-16-5- الاتجاه والانفعال :

الانفعال حالة نفسية مؤقتة وعابرة وطارئة، أما الاتجاه فهو حالة عقلية وعصبية ثابتة ثبوتاً نسبياً أو دائمة دواما نسبياً.

1-16-6- الاتجاه و السلوك :

الاتجاه ليس هو السلوك " Comportement " لكنه عامل من العوامل الكامنة وراء السلوك، وقد يقوم الاتجاه أحيانا بدور الدافع المحرك له .

1-16-7- الاتجاه والدافع :

الدافع عبارة عن حالة شعورية تدفع الكائن الحي نحو هدف معين، وهو محدد من محددات السلوك، وإذا كان الدافع يستمد قوته وضعفه من الداخل، كما هو الحال مثلا في الدوافع الأولية مثل الطعام والجنس وغيرها ،فإن الاتجاه يستمد قوته من التصور العقلي والإدراكي للشخص قبل كل شيء .

1-16-8- الاتجاه والحاجة :

الحاجات عبارة عن إحساس بتوتر نفسي وعضوي يشعر الشخص من خلاله بافتقاد شيء معين، وقد تكون هذه الحاجات داخلية أو خارجية والحاجات محركة ودافعة للسلوك.

1-16-9- الاتجاه و القيمة :

إذا كان الاتجاه هو مجموعة استجابات القبول والرفض لفكرة أو موضوع ما، فإن هذه الاتجاهات الجزئية قد تتجه نحو البلورة في سلوك الشخص الاجتماعي خلال مختلف المواقف ،وسلوكة هذا يجعل منه فرداً معيناً في المجتمع ذا سلوك متسم بمعايير معينة فيحدد بذلك مثله العليا ،وعندما تعمم تلك المثل وتأخذ إطاراً معيناً فإنها تصبح قيم "valeurs". (1)

الخاتمة :

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظراً لأهمية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي، وجب من الضروري الاهتمام بها و العمل على إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف و بناء .

وقد تبين من كل ما استعرضناه فيما يخص الاتجاهات، أهميتها في توجيه سلوك الفرد وإثارة دافعيته، حيث تشكل مكون هاماً في العملية التعليمية من مدرسين و أولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات إيجابية و بناءة .

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

- مقدمة :

التربية البدنية والرياضة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي ، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام "شالز بيوتشر" (1) والتربية البدنية والرياضة لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها ،حيث تعمل من خلال الأنشطة الرياضية على تنشئة التلميذ متفهماً لأبعادها، متبنياً اتجاهات إيجابية نحوها، مكتسباً قدرات ملائمة من المهارات الحركية التي تكفل له ممارسة رياضية أو ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياته، مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة ،التي تهدف إلى بناء وإعداد المواطن الذي يتطلع إليه المجتمع .

من خلال هذا يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضة تكتسي طابعاً خاصاً وهاماً في بناء المجتمعات، لما لها من أهمية في إعداد الأفراد صحياً واجتماعياً وبدنياً وعقلياً وانفعالياً،وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعلها عنصراً فعالاً في بناء المجتمعات،حتى صارت علماً قائماً بذاته لها فلسفتها الخاصة ونظمها وقوانينها وأسس وقواعد تسيير عليها .

1- محمد عوض بسيوني – فيصل ياسين الشاطي/نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - الطبعة الثانية – 1992- ص-22.

2-1- مفهوم التربية البدنية والرياضة :

إن إدراج التربية البدنية والرياضة في المجال التربوي ليس وليد الصدفة، وإنما لما لها من أهمية بالغة في حياة الطفل، بكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهامها إلى الجوانب المعرفية العقلية، كالذكاء، الإدراك..... وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم .

- التربية البدنية والرياضة مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تُنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني).⁽¹⁾

وهي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز، ذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي.⁽²⁾

فتعبير التربية البدنية والرياضة واسع وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهو قريب جداً من مجال التربية الشاملة، الذي تشكل التربية البدنية جزء فيه، وهي تؤدي إلى نشاط كبير للعضلات والقواعد المترتبة عليه كبيرة، وتساهم في نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مُستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه.⁽³⁾

ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل :

التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح عن النفس، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن جميعها في الواقع تعبير عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضة.⁽⁴⁾

1- أمين أنور الخولي- د.جمال الدين الشافعي-مناهج التربية البدنية المعاصرة- دار الفكر العربي-ط01- مصر- 2000- ص-25.
2-أحمد مختار عضاضة- التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية و التطبيقية- مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر- ط03- بيروت- بدون سنة طبع- ص-123
3- تشارلز بيكو - أسس التربية البدنية- ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده- المكتبة الأنجلومصرية- القاهرة- 1994- ص-69.
4- أمين أنور الخولي- أصول التربية البدنية و الرياضية- دار الفكر العربي - ط02- 1998- ص-29.

2-2- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة :

2-2-1- التعليم البدني : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية، كتعليم السباحة ركوب الدراجات ،وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة للزمان والمكان. (1)

2-2-2- البناء البدني : هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها، وهو كمفهوم ضيق يعني تطور الجسم ،ويقاس ذلك عن طريق القياسات الأنتروبومترية المختلفة، كالطول وقياس الوزن وحالة العمود الفقري وقياس القامة.....الخ

والبناء بالمفهوم الواسع في الجانب الرياضي هو إكساب لعناصر اللياقة البدنية (كالسرعة - القوة - التحملالخ)

2-2-3- الإعداد البدني : هو أحد واجبات التربية البدنية والرياضة، والتي تركز عليه من أجل تكوين الخبرات الحركية لدى الرياضي، وهو ينقسم إلى قسمين : الإعداد البدني العام- الإعداد البدني الخاص .

2-2-4- اللياقة البدنية : هي كذلك من المهام الرئيسية للتربية البدنية والرياضة ،وتعتبر أحد وجوه اللياقة الكاملة لدى الرياضي وتتكون من :

أ- اللياقة الثابتة أو الطبيعية: وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين .

ب- اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء المجهدة.

ج - اللياقة مهارية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة .

2-2-5- الثقافة البدنية : وهي تشمل كل ماله صلة بالتربية البدنية والرياضة وذلك من المعارف والقيم.....الخ

2-2-6- التمرينات البدنية : إن هذا المصطلح في حد ذاته يعبر عن مفهومين :
الأول : يستخدم كمصطلح خاص وكنشاط حركي منظم ،مثل:رمي الجلة - الوثب العريض.....الخ
الثاني : كأسلوب تطبيقي، ومحتواه متضمن عدد التكرارات لنشاط محدد، بغرض تلقين مهارة حركية معينة ،أو تطوير صفة معينة مثل :القوة - السرعة.....الخ كما يخضع هذا التكرار إلى قاعدة عملية.

2-2-7- الألعاب الرياضية:ويقصد من هذا المصطلح هو تلك الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها عادة طلاب الجامعات وتلاميذ المدارس خلال التجمعات الرياضية والمهرجانات والكثير من الناس يخلطون بين الألعاب الرياضية والتربية البدنية، ويعتبرونها مفهوم واحد، وإنما الألعاب الرياضية ما هي إلا جزء من التربية البدنية الشاملة. (1)

2-3- علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة :

يُعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميداناً هاماً من ميادين التربية العامة كما يسهم في إعداد الفرد بقدرات تمكنه أن يتكيف مع مجتمعه، وأن يشكل حياته العملية ويساهم في تنمية وطنه .

ويقول "عباس أحمد صالح" في هذا الموضوع مايلي : " التربية الرياضية مثلها مثل المواد المنهجية الدراسية الأخرى، تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي " .
 "فمزاولة النشاط الرياضي في المجال المدرسي ،يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ الممارسين أكثر من اعتمادها على تقدم مستوى فئة معينة للوصول إلى قطاع البطولة لا فرق بين تلميذ وآخر لكل منهم مستواه وبرامجه الخاصة التي قد أعدت له من قبل المتخصصين وفق مناهج مبرمجة خاصة بذلك".(2)

1-ساري حمدان و آخرون- دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7) - مرجع سابق -ص24.
 2- عباس أحمد السمراني - بسطويسي أحمد بسطويسي - طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد - 1984 -ص-67.68 .

ويقول " محمود بسيوني " " فيصل الشاطي " مايلي : تؤدي التربية البدنية الرياضية من الجانب التربوي إلى مايلي :

- تطوير رغبات التلميذ في الألعاب الرياضية المختلفة .
- تربية التلاميذ على الشجاعة، والعمل الجماعي، الطاعة، والشعور بالمسؤولية .
- حب النظام والتعود علىه والتصرف الحضاري.
- تربية التلميذ على حب الوطن .⁽¹⁾

4-2 - التربية البدنية والرياضة في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية :

تُعرف التربية البدنية والرياضة بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس " أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل ، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها ورامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعمل بما لديه من مزايا .⁽²⁾

ومن خلال تنظيم التربية البدنية والرياضة ينتظر منها أن تؤدي ثلاث مهام رئيسية وهي :

أ- **من الناحية البدنية** : تحسين قدرات الممارسين الفسيولوجية والنفسية المحركة ، وذلك من خلال التحكم أكبر في البدن وتكييفه مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح ومنظم تنظيماً عقلاً .

ب- **من الناحية الاقتصادية**: إن تحسين صحة الفرد وما يكسبه من استقرار نفسي يزيد من قدراته على مقاومة التعب، وإذ يمكنه من استعمال قوته في العمل واستعمالاً محكماً، فإنه بدون شك يؤدي إلى زيادة المر دودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

1- محمود عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي / نظريات و طرق التربية البدنية / ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر / الطبعة الثانية / 1992/ ص-11.
2-وزارة الشباب و الرياضة / قانون التربية البدنية و الرياضية / مطبعة جريدة الشعب / الجزائر / 1976/ ص-65.

ج- من الناحية الاجتماعية والثقافية : إن ما يكسبه الفرد من جراء ممارسة التربية البدنية والرياضة من قيم ثقافية وخلقية، تجعله يواجه كل الأعمال اليومية وتساهم في تعزيز الوئام المدني، مدخرة الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل، وتسعى لتنمية روح الاتصال والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، كما تسعى كذلك لتخفيف التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد والمجموعة الواحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إليها هيئة اجتماعية واحدة .

إضافة إلى ذلك فإن التربية البدنية والرياضة توفر للشباب والكبار فرصة لاستخدام أوقات فراغهم فيما يفيد الفرد بنفسه ومجتمعه ووطنه.

إن ديمقراطية ممارسة التربية البدنية والرياضة وسيلة من الوسائل التي من شأنها تساهم في تحرير المرأة وترقيتها، كما أنها عامل لتجديد أفراد المجتمع ذكر أو أنثى للدفاع عن مكتسباته.

وتُعد التربية البدنية والرياضة عاملاً لاقتسام السلام في العالم، وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.

- تركز الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر على المبادئ التالية : (1)

- الديمقراطية

- التخطيط

- الشمولية

- اللامركزية

5-2 - تقسيم أنشطة التربية الرياضية :

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق اتجاهات متباينة ووفق لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها ولطبيعتها أيضا (2).

1- وزارة الشباب و الرياضة - قانون التربية البدنية و الرياضية - مرجع سابق- ص-65.
2- ليلي عبد العزيز زهران - المناهج و البرامج في التربية الرياضية - دار زهران - ط4 - 2003 ص-97.

وسنحاول في هذا الصدد تناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعني بالنوعية التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في:

1- درس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)

2- النشاط الداخلي

3- النشاط الخارجي

2-5-1- درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية، لكونه يكتسي طابعاً خاصاً يميزه عن باقي الدروس، أصبح من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحتويها وطريقة توصيل المادة إلى المتدرسين، فدرس التربية البدنية هو اللينة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (الحركي، المعرفي، وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية. (1)

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة، فتنشئه التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة، والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية.

2-5-1-1- واجبات درس التربية البدنية : تتخلص أهمها في: (2)

1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

3- تربية الصفات الخلقية التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.

4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.

5- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق

الألعاب والتمارين المُدرجة وفق الطرق والمناهج العقلية لتمكين التطوير.

1- أمين أنور الخولي-جمال الدين الشافعي - مناهج التربية البدنية المعاصرة - دار الفكر العربي- ط01 - 2000 - ص- 1
2- بسطويوسي أحمد بسطويوسي - عباس أحمد صالح السمراني - طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية - جامعة بغداد - 1984 - ص-87..

2-1-5-2- أغراض درس التربية البدنية : أكد كل من "براونل "" هجمان " "كلارك" أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة بالمهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ونعرض أهم هذه الأغراض فيما يلي :

2-1-5-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية :

إن حاجة الجسم الأساسية لتطويره وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما تعداها إلى حاجاتها في الحياة العامة، فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنمو شخصيته وتبعث في النفس أمل الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحته واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات

2-2-1-5-2- النمو الحركي :

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتنقسم إلى عنصرين :
أولهما :مهارات حركية أساسية وعلى الحركات العقلية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية ،العدو ، المشي ، المهارات الرياضية ، فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة منها ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

- يكسب التلاميذ مستوى بدني جيد.

- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي التكتيك.

- بتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

2-2-1-5-2-3- اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي : إن الغرض الذي تكتسبه

التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي بفترة مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية، وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي تجسد فيها الصفتين فكان لذا ما علينا إلا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظم التعاون والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يتم لنا وللمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

2-1-5-2-4 - الغرض الصحي: تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي، لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها أو أنشطتها المختلفة والتي تعمل على استبعاد التلميذ وتفؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية، والتي قد تصيبهم كالانطواء وعدم القدرة على المواجهة، كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن التلاميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي (1).

2-1-5-2-5- النمو العقلي : إن عملية النمو عملية معقدة ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دوراً ايجابياً وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة .

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني و مهاري فقط، بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير، لذا يطلب من التلاميذ التركيز الجيد والتفكير لتعلم المعارف الرياضية والتي تدل على النمو العقلي، ويمكن تنمية النمو العقلي لدى التلاميذ والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب الصغيرة .

2-5-2- النشاط الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة، داخل المدرسة والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لديهم وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس.

وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي، ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وذلك يرجع للإمكانات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة بالمدرسة الفردية منها والجماعية.

1- بسطيوسي أحمد بسطيوسي- عباس أحمد صالح السمراي- مرجع سابق- ص-87.

ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين، والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم أدق النشاط الرياضي وكذلك التحكم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس (1)

كما أنه يقصد بالنشاط الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة وداخل المؤسسة التربوية، ويهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون أو أكثر من ألوان النشاط البدني الرياضي، وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته.

والنشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة وتطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية والرياضية وتطبيقه على مستوى المنافسات، بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارية والحركية، ويوفر للتلاميذ جواً اجتماعياً من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية، ويكسب التلاميذ عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة.

ويحتوي النشاط الداخلي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة الفردية أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين، والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم النشاط البدني الرياضي وكذلك التحكيم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدرب على المهارات خارج أوقات الدرس⁽¹⁾.

ومن واجبات المدرس اتجاه هذا النشاط، هو تنظيم مباريات ومسابقات في مختلف الأنشطة وتنظيم المهرجانات والحفلات في المناسبات والأيام الرياضية المدرسية، والإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لإدارة النشاط البدني الرياضي داخل المدرسة، والقيام بتحكيم بعض المباريات داخل المدرسة ونشر الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل إنجاز المجالات الحائطية، المقالات والمعاونة في المشروعات التي تتبناها وزارة التربية والتعليم مثل مشروع اللياقة البدنية والمدارس⁽²⁾.

ويجب على مدرس التربية البدنية والرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة، حيث يؤدي هذا النشاط إلى إتاحة الفرص لحوالي 60% من المتعلمين لممارسة أنواع من الأنشطة التي يميلون إليها، وكذلك إتاحة مجال يكشفون فيه عن قدراتهم الحركية. وبرنامج النشاط الداخلي يعتبر امتدادا لدروس التربية البدنية والرياضية وإن يتميز عنه بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه لأنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة.

1- إبراهيم أحمد سلامة- الاختبارات والقياسات في التربية البدنية- دار الفكر العربي- القاهرة - 1990 - ص 28.
2- محسن محمد حمص - المرشد في تدريس التربية البدنية- منشأة المعارف - الاسكندرية- 1997- ص 34.

ولكي يعمل المدرس على رفع شأن برنامج هذا النشاط يجب أن يضع في تفكيره دائماً مايلي:

- إن هناك جزء من ميزانية النشاط البدني الرياضي التربوي يخصص للنشاط الداخلي.
- عدم جمع أموال من أفراد الفرق المشتركة في النشاط الداخلي.
- أن تتناسب المسابقات والمباريات التي سوف تقام في النشاط الداخلي مع الزمن المخصص للفسحة وكذلك مع الإمكانيات المتاحة.
- إن يشارك في النشاط الداخلي من (40-60 %) من عدد التلاميذ بالمدرسة.
- إن تقع مسؤولية تنظيم وإدارة النشاط الداخلي على كاهل اللجان التي تشكل من التلاميذ بالمدرسة.
- إن دور المدرس في النشاط الداخلي يتمثل في توجيه اللجان والقيادة وتحديد طرق تنظيم الدورات الرياضية.(1)
- إن النشاط الداخلي يمكن ممارسته قبل أو بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.
- إن النشاط الداخلي يعتبر امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية.
- الإعلان عن مسابقات ومباريات النشاط الداخلي لفترة مناسبة لكي يقوم التلاميذ بالمدرسة بإعداد الفرق الخاصة بهم.
- أن يتم تعليق جداول المسابقات والمباريات في أماكن الإعلانات بالمدرسة.
- الإعلان عن المباراة التي سوف تلعب وكذلك أسماء الفرق قبل المباراة بـ 24 ساعة على الأقل.
- أن اللجان التي تقوم بإدارة النشاط الداخلي تتمثل في: (اللجنة القانونية، لجنة الجوائز، لجنة الملاعب والأدوات، لجنة الحكام، لجنة الإسعافات، لجنة النظام، لجنة الرعاية والإعلام، لجنة الأمانة).
- إن أشكال النشاط الداخلي تتمثل في مباريات ومسابقات بين الأقسام أو بين المعلمين والمتعلمين.

1- مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول- مناهج التربية الرياضية- مركز الكتاب للنشر القاهرة- 1999
ص103

- إن هناك شروطا لاشتراك المتعلمين في النشاط الداخلي منها ما يلي:
- (كل من يفصل من المدرسة لسوء سلوكه يحرم من الاشتراك، لا يحق للتلميذ الاشتراك في أكثر من لعبة جماعية أو فردية، لا يسمح للتلميذ بالاشتراك في أكثر من فريق).
- أن هناك بطاقات تسجيل (نتائج مباريات) تأخذ نفس شكل البطاقات القانونية مع إجراء بعض التعديلات عليها لكي تتماشى مع شروط تحكيم مباريات ومسابقات النشاط الداخلي.
- أن توضع خطة سنوية للنشاط الداخلي مع تحديد الوحدات الأساسية لكل فترة.

2-5-2-1- أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية.

ويعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة⁽¹⁾

2-5-2-2- أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- تربية القيادات الرياضية.
- التدريب على القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار وقت الفراغ للمتعلمين.

2- حسن شلتوت وحسن معوض-التنظيم والإدارة في التربية الرياضية-دار المعارف والنشر-القاهرة- 1998 ص55.

- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
 - تنمية الصفات البدنية والحركية.
 - تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين⁽¹⁾
 - التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء الأمور.
 - اكتساب معلومات ذات قيمة للحياة العلمية.
 - استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي التربوي.
 - تنمية الشخصية (الاستقلالية والقيادة)
- 2-5-2-3- أنواع النشاط الداخلي:**
- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة
 - منافسات في الأنشطة الجماعية الاجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ.
 - منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز وألعاب القوى..إلخ) منازل فردية(جيدو ملاكمة،مصارعة..إلخ).
 - منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.
 - عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
 - مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية⁽²⁾
- 2-5-2-4- واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي:**
- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.
 - اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.
 - اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي.

1- مكارم حلمي وأبو محمد سعد زغلول- مناهج التربية البدنية و الرياضية – مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1999- ص 108..

2- ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم- طرق التدريس في التربية الرياضية- مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1998- ص 240

- تناسب الأنشطة والإمكانية المادية بالمدرسة.

- مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكملة لمنهاج الدروس اليومية.

2-5-2-5- تنظيم وإدارة النشاط الداخلي:

إن التنظيم المثالي هو أن يكون هناك قسم قائم بذاته للنشاط الداخلي، وقد يكون هناك قسم بمدرسة ثانوية كبيرة وقد يكون مكتبا فقط، ولكن المهم أن يكون هناك تنظيم لهذا النشاط الذي تشرف عليه هيئة معروفة، ويجب أن يكون على رأس هذه الهيئة شخص مؤهل يمكنه القيام بأعباء هذا التنظيم، وقد يكون هذا الشخص متفرغا إن القسم كبيرا ولكن من الناحية العلمية يندر أن يكون هناك قسم يحتاج بمثل هذا الشخص المتفرغ وفي الغالب يكون مدير هذا القسم مسئولا عن نواحي أخرى بالمدرسة، وفي العادة يكون مدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص المسئول الذي يشرف على نشاط هذا القسم ذلك أقرب المدرسين بطبيعته، وقد يرى بعض المربين أن يتولى أمر هذا القسم لجنة مكونة من الطلبة فقط لتدريبهم على الحكم الذاتي والقيادة.

2-5-2-6- برنامج النشاط الداخلي:

يختلف حجم النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عدة منها الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة، ومنها عدد المتعلمين في المدرسة ورغباتهم، ويلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد لدرس التربية البدنية حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها، وبذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكملا لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، ويفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساحات واسعة أو أجهزة عالية أو تستغرق وقتا طويلا في التدريب داخل هذا الجزء حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة⁽¹⁾

2-5-3- النشاط الخارجي:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى ويشترط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية⁽¹⁾.

ويقصد بالنشاط الخارجي أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج المدرسة وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي للمدرسة ولقد ذكرنا أن النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية والآن نقول أن النشاط الخارجي هو امتداد للنشاط الداخلي الذي يزود التلاميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فعالية ويمثل النشاط الخارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي ترويحي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من الأنشطة التي تشرف عليها المدرسة.

إن النشاط الرياضي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب مثل كرة السلة وألعاب القوى والسباحة وكرة القدم والتنس فيكونون فريق الذي يقابل فرق المدارس الأخرى ولقد أنشئت الجمعية الرياضية للمدارس لتشرف على هذه المباريات وتنظيمها وتضع المستويات المطلوبة لها وكثير من المدارس تستبدل بهذه المباريات أياما رياضية وأيام لعب فيما يتعلق بالبنات ولقد قامت جمعية المدارس حديثا بدراسة مسحية لعدد 395 مدرسة ولكي يحصل الشباب على كل القيم التربوية للنشاط الخارجي يجب أن يقوم

1- مكارم خلم وأبو محمد سعد زغول- منهاج التربية البدنية والرياضية - مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1999- ص 110..

على إدارة وتنفيذ هذا البرنامج مدرسون وموظفون من المدرسة من المهتمين أصلاً برعاية الطلبة المشتركين فيه.⁽¹⁾

ومما سبق نستخلص أن كل من الدروس والنشاط الداخلي والخارجي وحدة متصلة ومترابطة تعمل معاً لإكساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ كالتأهيل البدني واللياقة البدنية والمهارية والخطية لأوجه النشاط المختلفة بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من النواحي التي يهدف منهاج التربية البدنية والرياضية لإكسابها للتلاميذ.⁽²⁾

2-3-1- أسس إعداد وتنظيم النشاط الخارجي:

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم مهم للغاية لإدارة هذا اللون بين المدارس وفي أغلب الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي.

ولكي تتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي يرى "محمد الحماحمي" في كتابه (أسس بناء برامج التربية الرياضية) ص 190 أن أهم الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي:

- مراعاة المرحلة السنوية لطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة

- مراعاة اختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء.

- الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط.

1- تشارلز بيوكس - ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده- أسس التربية البدنية - دار الفكر العربي- القاهرة- ب س- ص 88.
2- أكرم زكي خطيبة- المناهج المعاصرة في التربية الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة- 1997- ص 102.

- العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط.
- تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.
- وفي هذا السياق يرى "عباس أحمد السمرائي" أنه يجب أن يكون تناسق بين برامج صافية ولا صافية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى عنصرين أساسيين:
- أ- تنمية الصفات الأساسية عبر الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاط اللاصفي حيث لا يسعنا الدرس الرئيسي في المدرسة إلى تنميتها.
- ب- ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصافية مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك وعليه يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصافية فيما يلي:
- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة مقرر على مدار السنة.
- أن تهدف لتنمية الصفات البدنية الأساسية والتي نوهنا إليها.
- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة، أن تخصص بالإمكانات وتتلاءم مع حجم الملاعب.
- أن تتحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تتحقق أهداف الرياضة المدرسية⁽¹⁾

2-3-5-2- أهمية النشاط الخارجي:

عن أهمية النشاط الخارجي يرى "هاشم الخطيب" أن النشاط الخارجي ناحية أساسية مهمة من منهاج التربية البدنية والرياضية، ودعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية⁽¹⁾ إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية مع بداية الموسم الدراسي ،وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة السابعة من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة، فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سلمية، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين⁽²⁾

2-3-5-3- أغراض النشاط الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية، تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض القريبة يمكن إيجازها في:
أ- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي: -إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي وكذلك يتم الإستعداد لمقاومة المتنافس بالأعداد والتدريب المنتظم والصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون إعتباريا كما في الألعاب الجماعية.

1- منذر هاشم الخطيب- تاريخ التربية الرياضية- جامعة بغداد- 1988- ص 689.
2- تعليمة مشتركة رقم 15 مؤرخة في 1993/02/03 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية

ب- تنمية النضج الانفعالي: إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي ،كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

ج- الاعتماد على النفس: إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه صفات وميزات واجب حضورها وتوفيرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.⁽¹⁾

د- حسن قضاء وقت الفراغ: إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمبدأ معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

هـ- تعليم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب: هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصاً وروحاً ثم دراسة التكنيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين والقواعد، والعمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

و- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها: لقد أمست الصحة وفق على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية.

(1) حسن شلتوت وحسن معوض- الإدارة في التربية البدنية والرياضية- دار المعارف- 1988- ص11..

والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير مجال إفصاح عن المشاعر والعواطف كما أنها في الكثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فإشراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته و امتيازه.

ي- التدريب على القيادة: من المعلوم أن لكل فريق رئيس و تنص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الخارجي ومواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وملفات وفيه تدريب على القيادة .

2-3-4- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية⁽¹⁾

2-3-5- واجب المدرس اتجاه النشاط الخارجي:

- الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
- التصميم والتدريب والإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.
- الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية⁽²⁾

1- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية – ديوان المطبوعات الجامعية – الجزائر- 1992 – ص 37..

2- محسن محمد حمص – المرشد في تدريس التربية البدنية – منشأة المعارف- الإسكندرية – 1997- ص 18 .

2-5-3-6- مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي.⁽¹⁾

2-5-3-7- معوقات النشاط الخارجي:

- التكاليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرس التربية البدنية في أمور التحكيم والتدريب مما يجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية.
- كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منتظمة.
- عدم صلاحية بعض المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة.
- قلة عدد دروس التربية البدنية والرياضية وكثرة الدروس التي بعدها مما يفوت الفرصة على التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفريق.
- قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال المدرس.
- عدم وجود محفزات لمدرس التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية⁽²⁾

1- مكارم حلمي وأبو محمد سعد زغلول - مناهج التربية البدنية والرياضية - مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1999- ص

127.

2- عقيل عبد الله الكاتب وآخرون- الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية- بغداد- 1986- ص 89.

2-6- الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية والرياضة :

2-6-1- الطرق العامة :

كل الطرق العامة يمكن استخدامها في التعليم المهارات الحركية، وتنقسم عموماً إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي :

2-6-1-1- الطريقة المباشرة :

وفيها يتم تحديد واختيار الأنشطة من جانب الأستاذ بنسبة 100%، ولا يتدخل التلميذ في أي شيء إلا التنفيذ طبقاً لتعليمات الأستاذ، وهذه الطريقة هي المتبعة حالياً في المدارس، حيث يتم إعداد درس التربية البدنية و الرياضة عن طريق الأستاذ، ويقوم التلميذ بتنفيذ كل ما يطلب منه، أي أنها عملية تلقين وتكليف بدلاً من كونها عملية انطلاق وتعبير، حيث أنها تفتقر إلى إعطاء فرص الاستكشاف و الابتكار من جانب التلاميذ، ورغم هذا فإنها تمكن الأساتذة الجدد من تثبيت أنفسهم وحسن السيطرة على الفصل من خلال فرض النظام، فتمنح كل من التلاميذ والأستاذ الطمأنينة ويكون الانتقال من المباشر إلى غير المباشر في العمل تدريجياً وبأفضل صورة (1)

2-6-1-2- الطريقة غير المباشرة:

وفيها يقوم التلاميذ باختيار الأنشطة و المهارات طبقاً لقدراتهم البدنية والعقلية، وهذه الطريقة تساعد التلاميذ على الاستكشاف والتجريب وتنمية صفات المبادرة وإعطائهم الثقة بأنفسهم، خصوصاً عندما يستخدم الأجهزة ويتعامل معها بحرية، ويكون دور الأستاذ فيها مرشداً وموجهاً وليس ناقلاً للمعلومات كما أنها تعطي له فرصة اكتشاف ميول التلاميذ "وتتيح له الفرصة أيضاً في قياس قيمة الذي يعطيه وذلك برويته ما يمكن أن يعمل كل تلميذ عندما يكون حراً فيما يختار، ولا شك أن هذا الإجراء هو المدخل الصحيح، ومع ذلك فعندما نترك التلاميذ يحددون ما يفضلون بأنفسهم فعلى الأستاذ أن لا يبتعد ويقف بعيداً بل لابد أن يستمر في التوجيه والتحفيز حتى يتمكن كل فرد من استعمال كل قدراته بشكل جيد واكتساب مهارات التحرك والأداء ويتمكن من التنوع في الحركات" (2)

لكن يمكن أن يصبح من الصعب التحكم والتوجيه إذا كان كل واحد يعمل أشياء مخالفة .

1- لطفى عبد الفتاح - طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي - دار الكتب الجامعية - مصر - 1972 ص-269.
2- لطفى عبد الفتاح / مرجع سابق / ص- 274.

2-6-1-3- الطريقة المقيدة :

تعتبر الطريقة المقيدة مزيجاً بين الطريقة المباشرة وغير المباشرة ، وفيها يكون التلاميذ أحراراً في التدريب في نطاق قيود يضعها الأستاذ، فهو يحدد نوع النشاط المطلوب ممارسته ، ويترك للتلاميذ حرية أدائه وفقاً لسابق خبرتهم أو حدود معلوماتهم، فمثلاً في المرحلة الرئيسية من درس التربية البدنية والرياضية يحدد الأستاذ نوع النشاط كالتمرير في كرة السلة، ويترك للتلاميذ حرية التدريب والأداء سواء كان التمرير من الأعلى أو من الأسفل ، وهذه الطريقة تساعد على الاكتشاف والتجريب، ولهذا فهي تُعتبر طريقة تربوية نفسية تراعي الفروق الفردية وتُظهر المواهب التي تحتاج إلى الرعاية والتوجيه .

- مما تقدم يتضح أنه لا يمكننا تمييز طريقة عن طريقة أخرى ، فكل نشاط من أنشطة التربية البدنية والرياضية يدرس بطريقة تتناسب مع هذا النشاط .

2-6-1-4- ربط الطرق الثلاث:

إن تنوع طرق التدريس خلال حصة واحدة يساهم في معرفة واكتشاف جوانب عديدة من المتعلم والنمو العقلي والاجتماعي للتلاميذ، فعلى الأستاذ أن يدرك أهمية ربط الطرق الثلاث فقد يحدث أحياناً استخدام الطرق الثلاث في حصة واحدة دون قصد، فمثلاً قد يطلب الأستاذ من التلاميذ التدرب على تقنية معينة بحرية (طريقة غير مباشرة) وفي أثناء التدريب يتجه الأستاذ إليهم بالإرشاد والتصحيح والتحفيز فيختار مثلاً تلميذاً أو تلميذتين ليقدما عرضاً أمام زملائهم ويطلب منهم الأداء (الانتقال من غير المباشرة إلى المباشرة) وقد يطلب من التلاميذ تنطيط الكرة مثلاً دون أن يذكر بأية يد أو من الثبات أم الحركة (فهنا يكون قد انتقل إلى طريقة المقيدة) ثم يطلب التنطيط بالمحاورة من الجهة اليمنى (عودة إلى الطريقة المباشرة) وهكذا حسب ما يراه مناسباً لأهداف الدرس .

2-6-2- الطرق الخاصة :

ونذكر منها مايلي :

2-6-2-1- الطريقة الكلية : ومعناها أن تؤدي الحركة كوحدة متكاملة ،وتسمح هذه الطريقة للتلميذ بأن يدرك العلاقة بين أجزاء جسمه ووضعه الزماني والمكاني، وهذا الإحساس لا يمكن إدراكه إلا إذا كان أداء الحركة متصلاً، كما تصلح هذه الطريقة مع المستوى الناضج من التلاميذ أو عند تعلم مهارة بسيطة بحيث يمكن لجميع التلاميذ إستيعابها مرة واحدة كالدرجة الأمامية مثلاً.

2-6-2-2- الطريقة الجزئية : ومعناها تقسيم الحركة إلى أجزائها الأساسية، خاصة في الحركات المركبة، فيتم تعليم كل جزء على حدة حتى تتحسن استجابات التلاميذ لأننا لو اقتصرنا في تعليم الحركة على الطريقة الكلية فقط، فسوى يتكرر التدريب على الاستجابات الخاطئة، وإذا لم تُصحح فسوى يُثبت تعليمها مبكراً و يصبح من الصعب معالجتها .

2-6-2-3- طريقة حل المشكلات:

بحيث لا يوفر الأستاذ مفاتيح الحل للمشكلة، ويترك للتلميذ البحث عن الإجابة بالكامل والغرض الأساسي من هذا الشكل هو تشجيع التلاميذ على البحث والتقصي .

2-6-2-4- طريقة استخدام البرامج الفردية :

تُستخدم البرنامج الفردي في التربية البدنية والرياضية لتوفير فرصة كاملة للتعلم الذاتي الذي يعطي التلميذ الاستقلال في العمل، وهذا ما يساعده على تقويم نفسه ذاتياً بعد تنفيذ البرامج وهذا ما يحقق التعلم الذاتي. واستخدام هذه الطريقة "يساعد على حل مشاكل الاتصال التي تأتي في حالة العمل في مساحات واسعة ،أو عندما يكون مستوى الضجيج عال بسبب حضور عدة أساتذة في قاعة واحدة " (1)

أما من الناحية التطبيقية فإن البرامج الفردية تتطلب:

- اسم التلميذ ، القسم، تاريخ بداية البرنامج، النشاط المطبق .
- تعليمات على الأهداف المسطرة ، طريقة تطبيق البرنامج ، التنظيم ، المكان.
- قائمة التمرينات المستخدمة مع ذكر عدد التكرارات والمدة .
- مجموعة خاصة للتقويم .

2-6-2-5- طريقة الوحدات :

إن الوحدات هي تنظيم خبرات المقرر الدراسي ووضعه في تقسيماته كبيرة وشاملة ترتبط بعضها البعض، وذلك لما بينها من علاقات ويجب استغلال أقصى ما يمكن استخدامه من الأدوات والإمكانات عند تنفيذ الوحدة وإعطاء ألعاب صغيرة تخدم النشاط، كما يراعي زيادة العمل حسب مستوى التلاميذ ويترك للأستاذ حرية التشكيلات حسب مساحة الملعب وحرية الابتكار في التنفيذ، بالإضافة إلى مراعاة الانتقال من مجموعة إلى أخرى داخل الوحدة في تسلسل منطقي من السهل إلى الصعب.

من خلال سردنا لهذه الطرق الحديثة في التدريس، نلاحظ أنها جعلت التلميذ هو محور الاهتمام وتغير مفهوم عمل الأستاذ من مركز التحكم وإعطاء الأوامر إلى مُرشد والموجه، وإعطاء التلاميذ الفرصة الكاملة لتحمل المسؤولية وتحقيق التعلم الذاتي .
وبما أننا تحدثنا عن طرق التدريس كجزء من مهارات التنفيذ فلا بد أن نتحدث أيضا عن كيفية استخدام هذه الطرق وهي المعروفة بأساليب التدريس .

2-7- أسلوب تدريس التربية البدنية و الرياضية :

2-7-1- تعريف أسلوب التدريس :

" أسلوب التدريس هو الكيفية التي يتناول بها الأستاذ طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه الأستاذ في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه عن غيره من الأساتذة الذين يستخدمون نفس الطريقة، ومن ثم يرتبط بصورة أساسية بالخصائص الشخصية للأستاذ" (1)

ومفاد هذا التعريف أن أسلوب التدريس يختلف من أستاذ إلى آخر على الرغم من استخدامهم لنفس الطريقة، ومع ذلك نجد فروقاً دالة في مستويات تحصيل التلاميذ كل منهم، وهذا يعني أن تلك الفروق يمكن أن تُنسب إلى أسلوب التدريس الذي يتبعه الأستاذ، ولا تنسب إلى طريقة التدريس على اعتبار أن طرق التدريس لها خصائصها وخطواتها المحددة والمتفق عليها .

2-7-2- طبيعة أسلوب التدريس :

سبق القول أن أسلوب التدريس يرتبط بصورة أساسية بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للأستاذ وهو ما يشير إلى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على الأستاذ إتباعها أثناء قيامه بالتدريس "وبالتالي فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالأستاذ الفرد وبشخصيته وذاتيته وبالتعبيرات اللغوية والحركات الجسمية وتعبيرات الوجه و الانفعالات ونغمة الصوت والتعبير عن القيم وغيرها، ووفقاً لهذه الخصائص يتميز أسلوب التدريس الذي يستخدمه وتحدد طبيعته وأنماطه. (1)

2-7-3- أنواع أساليب التدريس:

كما تتنوع إستراتيجيات التدريس وطرقه تتنوع أيضا أساليبه، ولكن ينبغي أن نؤكد أن أساليب التدريس ليست محكمة الخطوات كما أنها لا تسير وفقاً لشروط أو معايير محددة، فأسلوب التدريس كما سبق بيانه، يرتبط بصورة أساسية بشخصية الأستاذ وسماته وخصائصه، ومع تسليمنا بأنه لا يوجد أسلوب محدد يمكن تفضيله عما سواه من الأساليب على اعتبار أن مسألة تفضيل أسلوب تدريسي عن غيره تظل مرهونة بالأستاذ نفسه، وبما يفضله هو إلا أننا نجد معظم الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع أساليب التدريس قد ربطت بين هذه الأساليب وأثرها على التحصيل، وذلك من زاوية أن أسلوب التدريس لا يمكن الحكم عليه إلا من خلال الأثر الذي يظهر على التحصيل لدى التلاميذ. ويمكننا أن نميز بين عدة أساليب للتدريس وهي :

2-7-3-1- أسلوب التدريس المباشر : ويعرف بأنه ذلك النوع الذي يتكون من آراء وأفكار الأستاذ الذاتية (الخاصة)، وهو يقوم على توجيه عمل التلميذ ونقد سلوكه، ويُعد هذا الأسلوب من الأساليب التي تبرز استخدام الأستاذ للسلطة داخل الفصل الدراسي .

2-7-3-2- أسلوب التدريس غير المباشر : يعرف بأنه الأسلوب الذي يتمثل في امتصاص آراء وأفكار التلاميذ مع تشجيع واضح من قبل الأستاذ لإشراكهم في العملية التعليمية، وكذلك في قبول مشاعرهم ويسعى الأستاذ في هذا الأسلوب إلى التعرف على مشكلات التلاميذ ويحاول تمثيلها ثم يدعوهم إلى المشاركة في دراستها ووضع الحلول المناسبة لها .

2-7-3-3- أسلوب التدريس القائم على المدح والنقد : يرتبط هذا الأسلوب بإستراتيجية استخدام الثواب والعقاب وأفادت بعض الدراسات وجهة النظر القائمة على أن أسلوب التدريس الذي يراعي المدح المعتدل يكون له تأثير موجب على تحصيل التلاميذ، وبينت دراسات أخرى أن هناك تأثير لنقد الأستاذ على تحصيل تلاميذه، وذلك من خلال الإفراط في النقد .

2-3-4- أسلوب التدريس القائم على التغذية الرجعية : تعني التغذية الرجعية في الميدان التربوي رجوع المعلومات، وبمعنى آخر ردود أفعال الأستاذ اتجاه أداء التلاميذ قصد إبلاغهم بمؤشرات أدائهم لتحسين النتائج، كما أن التغذية الرجعية هي أيضا "المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ. : **Drioché et Col** وعرفها أيضا "دريوش وكول " بأنها تعني " الفعل والتأثير الذي تسببه الأفعال الصادرة (الاستجابة (المرتبطة بالنظام الديناميكي على الأفعال الواردة (الاستقبال) (1). وهو كذلك، لأن مسار التغذية الرجعية إنما يبدأ من عند الأستاذ (المرسل) الذي يبعث بالمعلومات إلى التلميذ (المرسل إليه) الذي بدوره يستقبل هذه المعلومات، فيؤدي به إلى معالجة سلوكه وتصحيحه أو توجيهه.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضة فقد عرف "بيرون موريس **Pièron.M**" التغذية الرجعية بأنها "تشمل كل المعلومات التي يزود بها الأستاذ المتعلم (التلميذ) قصد مساعدته على إعادة تكرار الحركات الصحيحة، وكذلك تجنب الحركات الخاطئة وبالتالي الوصول إلى النتائج المراد تحقيقها .

فالتغذية الرجعية هي إذن عملية إيصال معلومات تخبر المؤدي بالظروف المحيطة بالحركة التي نفذها أو الأداء الذي قام به، ويمكن أن تحدث خلال هذا الأداء إذا ما كان بطيئا فهي تُعد ضرورة جدا في تحسين الأداء وضمان التعلم الجيد للتلميذ .

" وتكون إما شفوية(استعمال الكلمة مثل :جيد ، حسن....)وإما بصرية (حركات الرأس ، اليدين.....) فهي تهدف أساسا إلى تعزيز التعلم ،أي الأداء الحركي للتلميذ ، وتعزيز يمكن أن يكون إيجابيا أو سلبيا "

1- Drioché.C et Col. - Les feed-back émis par les enseignants lors des situations d'enseignement apprentissage -Revue S.T.A.P.S N° 03 .Vol.14 PARIS - 1993 - p- 512.

2-7-3-5- أسلوب التدريس القائم على وضوح العرض والتقديم : المقصود هنا بالعرض هو عرض الأستاذ لمادته العلمية بشكل واضح، حيث يُمكن تلاميذه من استيعابها، وأوضحت بعض الدراسات أن وضوح العرض له تأثير فعال في تقدم تحصيل التلاميذ، فقد أظهرت دراسة أجريت على مجموعة من طلاب يدرسون العلوم الاجتماعية، طلب منهم ترتيب فاعلية أساتذتهم على مجموعة من المتغيرات وذلك بعد انتهاء الأستاذ من الدرس على مدى عدة أيام متتالية أن الطلاب الذين أعطوا أساتذتهم درجات عالية في وضوح أهداف المادة وتقديمها يكون تحصيلهم أكثر من أولئك الذين أعطوا أساتذتهم درجات أقل في هذه المتغيرات .

2-7-3-6- أسلوب التدريس الحماسي للأستاذ : لقد حاول العديد من الباحثين دراسة أثر حماس الأستاذ باعتباره أسلوبًا من أساليب التدريس على مستوى تحصيل التلاميذ، حيث بينت معظم الدراسات أن هذا الحماس يرتبط ارتباطًا ذا أهمية ودلالة بالتحصيل.

2-7-3-7- أسلوب التدريس القائم على التنافس الفردي : أوضحت بعض الدراسات أن هناك تأثير لاستخدام الأستاذ للتنافس الفردي كليًا للأداء النسبي بين التلاميذ وتحصيلهم الدراسي، حيث أوضحت إحدى هذه الدراسات أن استخدام الأستاذ لبنية التنافس الفردي يكون له تأثير دال على تحصيل تلاميذ الصف الخامس والسادس وذلك إذا ما قورن بالتنافس الجماعي.

- وفي الغالب فإننا نجد أن الأستاذ لا يحدد هذه الأساليب تحديداً مسبقاً للسير وفقاً لها أثناء التدريس، ولكنها تكاد تصل إلى درجات مختلفة من النمطية في الأداء التدريسي وذلك باختلاف الخصائص الشخصية للأستاذ.

2-8- أهداف التربية البدنية والرياضية :

تسعى التربية البدنية كجزء لا يتجزأ من التربية العامة إلى تحقيق العديد من الأهداف منها الصحيحة والتربوية والتعليمية .

2-8-1- الأهداف الصحية:

وتشمل قواعد وأسس المحافظة على الصحة العامة وطرق تحسينها وتقويتها ،فالهدف الصحي يعني أيضا البحث عن قوانين تأثير النشاط الرياضي في تطوير الصحة وتكامل النمو البدني ووضع التعليمات والإرشادات الصحية ومقاييس خاصة في كيفية الممارسة في كل مرحلة من مراحل النمو، فالنشاط الرياضي المبني على الأسس التربوية والتعليمات الصحية يؤدي إلى تطوير الأعضاء والعضلات ،ومن ثم إلى زيادة الإنتاج اليومي وخاصة في ما يتعلق بنشاط الجهاز العصبي المركزي، كسرعة التفكير و الملاحظة والانتباه والتذكر وحفظ الحركات وتمارين وتطوير وظائف الجهاز التنفسي وجهاز الدورة الدموية والتركيب الكيميائي القوة العضلية وقدرة حركة المفاصل ،ويُعد الهدف الصحي من الأهداف الخاصة لتطوير النمو البدني والعقلي والنفسي .ويمكن حصر الأهداف الصحية للتربية البدنية في ما يلي :

- تطوير متناسق للنمو البدني وتقوية الأجهزة الداخلية .
- تعويد التلاميذ على التنظيم الصحيح لأسلوب الحياة.
- تعويد التلاميذ على العادات الصحية الأساسية .
- إزالة التشوهات البدنية وتعويد التلاميذ على المحافظة استقامة الجسم .(1)

2-8-2- الأهداف التربوية : ويشمل هذا الجانب تربية الفرد من كل الجوانب : فكرياً خلقياً

وعملياً وبدنياً ويجب ربط التربية بالتعليم، وترمي التربية البدنية في هذا الجانب إلى :

- تطوير رغبة التلاميذ في الألعاب الرياضية والنشطة التي تؤدي إلى تطوير إحساس التلاميذ بتناسق وإيقاع الحركات والتمارين والألعاب .

- تربية التلاميذ على الشجاعة والعمل الجماعي والطاقة والشعور بالمسؤولية وحب النظام والتعود عليه .
 - تربية التلاميذ على التفاؤل المتزن بين العمل والتدريب .
 - استغلال ظروف وتعديل وتنظيم المحيط الذي يؤثر في تطوير الشعور بالجمال عند الحركات المؤثرة والشعور بنظافة الجسم وأناقته .
 - النشاط الحركي المستقل والاستعمال الأمثل للمعارف التربوية والنفسية.
 - تطوير قدرة الملاحظة والتفكير والإبداع والتعامل مع الآخرين.
- 2-8-3- الأهداف التعليمية :** إن الهدف التعليمي للتربية البدنية والرياضة هو تعميم الحركات والتمرينات والمهارات الحركية وتهدف التربية البدنية إلى ما يلي : (1)
- تطوير القدرة الحركية بشكل طبيعي ومنظم ومن الضروري تأكيد المهارات الحركية الأساسية التي هي إحدى الأمور الضرورية لنظام الحياة .
 - الحصول على المعارف الرياضية والخبرات من كل الجوانب وذلك لتحقيق سعادة الإنسان.
 - تعليم وحفظ المهارات الحركية عند التلاميذ ومن الضروري تحقير هذا الجانب فضلاً عن ضرورة تهيئة الإمكانيات النفسية ومراقبة الأمور الوطنية وتؤكد التجارب الخاصة أن التلميذ منذ دخول هذه المرحلة يتميز بمستوى جيد من التطور العصبي لذا فإن المهارة الحركية تتطور بشكل جيد والسبب في ذلك الرغبة والميل الشديد للحركة المختلفة من تلقاء نفسه، وأن يصبح فيها على مستوى كبير من التطور والتكامل الحركي، وفي أقرب المناسبات نجده يتباهى بقوته العضلية ويقارنها بالآخرين، وفي هذه المرحلة تتطور القدرة على الحركة وتعتمد شدة التطور على مقدار الخبرات الحركية لدى التلميذ الذي يعمل عليه من خلال التربية المنزلية وفي حياة الروضة وخلال لعبة المستقبل مع الآخرين .
 - وفي الأخير يمكن القول أن الهدف الأول للتربية البدنية والرياضة هو العناية بكفاءة البدن (أي: صحته ، نشاطه ، رشاقته وقوته) كما يهتم بنمو الجسم وقيام الأجهزة بوظائفها فهي تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية والرياضية ولا يخفى أثرها في تكوين شخصية الإنسان وتحسين تفكيره وخبراته وخلقته .

2-9- مظاهر التربية البدنية والرياضة :

إن التربية البدنية والرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال متعددة ويمكن تقسيم مظاهر النشاط في التربية البدنية والرياضية إلى قسمين هما :

2-9-1- مظاهر فردية:

وتعني الأنواع التي تمارس من طرف الشخص بمفرده دون الاستفادة بأخرين فالملاكمة والجري والمصارعة والوثب والمبارزة والسياحة والرمي العرضي والتنس..... الخ كلها مظاهر للنوع الفردي .

2-9-2- مظاهر جماعية:

وهي أنواع النشاطات التي تمارس في جماعات، كفرق كرة القدم، كرة السلة كرة اليد، كرة الطائرة، سباحات تتابع، رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين.

- ولكل نوع من هذين النوعين مميزاته فالأنواع الفردية لها مميزاتها وتؤثر على الأفراد بصورة خاصة وتكسبه صفات معينة وهذا بصفة عامة. (1)

ومع ذلك هناك تقسيم خاص لمظاهر التربية البدنية والرياضة نجملها فيما يلي :

1- الألعاب :تدخل فيها الألعاب الفردية والألعاب الزوجية.

2- ألعاب القوى : يدخل فيها سباقات الميدان والمضمار .

3- الرياضات المائية : السباحة -الغطس - كرة الماء - التحديق - الشراع .

4- التمرينات: وتدخل فيها التمرينات الصناعية بالنسبة للبنات ،الحركات الشعبية والإيقاعية .

5- نشاطات الخلاء : ويدخل فيها التجول، المخيمات، المهرجانات، التطوع .

1- حسن أحمد الشافعي - تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي و الدولي - منشأة المعارف - الإسكندرية -مصر
1998- - ص-09.

2-10- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

- إن تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية و الرياضية. فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في: (1)
- اكتساب الصحة : وهذا بتوفير القوام الأكمل و الانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى، بإثارة النمو و منح الذوق و تكميل تكيف الإنسان مع البيئة.
 - النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه و تحسن صفاته الحركية النفسانية و خلق الاتزان و الاستقرار النفسي له .
 - التربية الاجتماعية للشباب : ينبغي ذلك في كيفية المعرفة و التحكم الذاتي في مسابقة القوانين الطبيعية و الإحساس بالمسؤولية و احترام الروابط الاجتماعية.
 - تكوين مختص قريب المدى : شمل المنشطين.
 - تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي، الصيانة، الإعلام ، التجهيز
 - التكوين المستمر : الرسكلة و التطوير المتواصل للإطارات الرياضية و يُختم بشهادة ، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية، و هذا لتوسيع و تطوير الممارسة في أوساط الشعب ، عن طريق إنشاء المدارس العليا لتكوين أساتذة التربية البدنية، و تجهيزها بالوسائل الحديثة الكفيلة برفع مستوى التربية البدنية لبلادنا .
 - الممارسة التربوية الجماهيرية :
- تُعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءاً مكملاً للبرامج على مستوى مؤسسات التربية و التكوين، و تدرس على شكل مناسب و تحدد كفايات الإعفاء و شروط الممارسة عن طريق التعلم (2).

1- برامج التربية البدنية و الرياضية - مديرية التعليم و كتابة الدولة للتعليم الثانوي و التقني - م.و.ك- ص - 84.
 2- لحر عبد الحق / مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري - رسالة ماجستير - جامعة الجزائر - 1993 - ص - 61.

2- 11- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضة: (1)

تعددت الأسس التربوية في التربية البدنية والرياضة، ولكننا سنوجز بعضها فيما يلي :

2-11-1- أسس الإدراك والفعالية : كان الفضل "سكافت" في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية والرياضة ،ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند شخص، وإنما كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي وجزأ أسس الإدراك إلى :

- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات الأساسية للتمارين.

- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي .

- تربية المبادرة و الاستقلالية والإبداع .

2- 11-2- أسس المشاهدة : إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع

واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بوسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع .

2-11-3- أسس الإمكانية الفردية : تعني مراعاة إمكانية المتدرسين بشكل دقيق

وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفر وقات في القابلية النفسية.

2-11-4- أسس الانتظام : يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات .

- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه الأكبر.

- الحيوية الناتجة عن الميل والتي تسهم في سرعة التعلم .

- تكوين الاتجاهات التي تسهم في سرعة التعلم .

2- 12- ماهية التربية البدنية والرياضية في المدرسة :

إن تدريس التربية البدنية والرياضة للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة وهو موضوع رشيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلا منهما المدرس والتلميذ . (1)

وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة . (2)

إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب، إن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ومن المهم والحيوي جداً أن تُتاح للتلميذ الفرصة وليتعلم كيف يتحرك وليتحرك كيف يتعلم .

وعلينا كمسؤولين (مدرسين ومشرفين) أن نحجب التلاميذ التربية البدنية، وبالتالي يتم عن ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم، إن وقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملاً حقيقياً وليس الرؤية والاستمتاع فقط، إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيداً عن جدران الفصل كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة ، يساعد على بعث المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة .

1- ناهد محمود السعد و نيلا رمزي فهميم - طرق التدريس في التربية الرياضية - مركز الكتاب للنشر - ط-02- مصر- 2004- ص- 21.

2- إبراهيم حامد قنديل - برامج و دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية - مطبعة مخيم - 1998- ص 84

2- 13- أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة :

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه للمهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي. - إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفرداً.(1)

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة .

"والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ .(2)

ومن هذا المنطلق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلميذ ومنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية، إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد، فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم، غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم ومن الهام جداً أن تعمل على إنجاز وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية، وذلك قصد تنمية مهارتهم الشخصية وانتمائهم اتجاه التربية البدنية والرياضية .

إن وجود برنامج رياضي تعليمي (3) يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهم أمر مهم جداً وعلى ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ يؤدون المهارات بنفس الكفاءة .

1- أمين أنور الخولي - أسامة كامل راتب - التربية الحركية / دار الفكر العربي - مصر -1982- ص-35.
2- محمد سعيد عظمي - أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية - منشأة المعارف -الإسكندرية - 1996- ص-61..
3- علي أحمد مذكور - مناهج التربية الرياضية - أسسها و تطبيقاتها - دار الفكر العربي - مصر - 1998 - ص-20.

- الخاتمة :

من خلال هذا العرض التحليلي للتربية البدنية والرياضية يتضح لنا أن هذه الأخيرة هي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة.

- كما تعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير مختلف الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية لذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها القدر الكافي من العناية والحرص قصد تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة الاجتماعية .

وهذا ما أكدته "تيلي رمزي" و"ناهر محمود سعد" بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية بمختلف أنواعها وأشكالها ل يجب أن تركز على الموهوبين فقط فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة .

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة وخصائصها
المختلفة

(15 - 17) سنة

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان، فالمرهق ليس طفلاً كما أنه ليس رجلاً، فهو ينتقل في هذه المرحلة من طور يكون فيه معتمداً على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه.

كما تعتبر مرحلة المراهقة - باتفاق معظم الباحثين - منعرجاً في صيرورة التنشئة الاجتماعية، حيث تصاحبها مجموعة من التوترات والضغوط التي يعيشها المرهق أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى، وهذه الضغوط تتمثل في التغيرات التي يواجهها المرهق تغيرات بيولوجية مرتبطة بالبلوغ، تغيرات نفسية واجتماعية متعددة من ذلك انفصال عن العائلة، أداء أدوار اجتماعية، تطوير علاقات جديدة مع أقرانه، والبحث عن استحسانهم ووضوح معنى لهويته الخاصة وتحضير مستقبله، وكل هذه التغيرات تثير ضغطاً وتقاضي متطلبات متناقضة.

ولما كانت هذه المرحلة بهذه الأهمية ومتصلة بالمراحل اللاحقة، فهذا يستوجب منا دراستها وعدم إغفال كل الخصائص المميزة لها، وذلك لاعتبارات علمية وعملية حيث تسمح لنا هذه الدراسة بالتعرف على طريقة التعامل مع المرهق من جهة، وفهم نفسيته والأصول العميقة لظواهره النفسية من جهة أخرى.

3-1- تعريف المراهقة:

تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية معنى الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من الفعل اللاتيني **ADOLESCERE** ومعناها ينمو أو التدرج نحو النضج البدني، العقلي، الانفعالي والاجتماعي، ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي، والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد. (1)

- إن المراهقة بمعناها العام تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بادئها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (2)

ويقول ستانلي هول **Stanly Hall** "إن المراهقة هي فترة التطرفات السلوكية، التي تتميز بالعواطف والتوترات الانفعالية" (3)

وقد عبر عنها سرنسن **Soranson 1960** "بأنها الفترة من العمر التي تقع بين الحرية المطلقة التي اكتسبت في مرحلة الطفولة والمسؤولية والقيود التي تفرض على الفرد في مرحلة النضج والتكامل والرشد" (4)

أما " أحمد أوزري "فيرى أن المراهقة هي مرحلة نمو معينة تقع بين سن الطفولة وسن الرشد، فهي طور نمائي ينتقل فيها الناشئ، وهو طفل غير ناضج جسماً وعقلياً و إنفعالياً وإجتماعياً أي من طور أوضح سماته الاعتماد و الإتكالية على الغير إلى فرد إنساني متدرج نحو بدئ النضج، ومحاولة الاستقلال والاكتفاء بالذات. (5)

1-هدى محمد فناوي-سيكولوجية المراهقة - مكتبة الأنجلومصرية- الطبعة الأولى- 1992-ص03.

2- فؤاد البهي السيد- الأسس النفسية للنمو - من المراهقة- الشيخوخة- دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - سنة 1992- ص-272.

3- سعدية محمد بهادر- في علم النفس النمو- دار البحوث العلمية- الطبعة الأولى - الكويت 1977- ص331.

4- سعد محمد بهادر- سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - دار مصر للطباعة -القاهرة- مصر- الطبعة الأولى 1980 ص 31 .

5- احمد أوزري- المراهق والعلاقات المدرسية- مكتبة النجاح الجديدة - الشركة المغربية للطباعة وللنشر الدار البيضاء - ط 1- 1993- ص17.

- رغم اختلاف التعاريف حول المراهقة، إلا أنها تُعبر كلها عن تلك المرحلة بين الطفولة والرشد التي تمتاز بخصائص معينة، وعليه يقول "دوروتي روجرز" إن للمراهقة تعاريف متعددة، فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تغيرات نفسية عميقة". (1)

فالمراهقة مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، هذا ويفضل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لأن مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان .

3-2- مراحل المراهقة:

إن عدم القدرة على تعميم معايير النمو ومعدلاته التي تسود في مجتمع من المجتمعات أو بيئة من البيئات يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالسلالة والجنس والنوع، والبيئة لها أثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة، ولهذا يختلف العلماء في تحديدها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي، وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلها لها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكن إنفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد، وفيما يلي نتطرق إلى مراحل المراهقة كما يراها "محمد عبد الرحيم عدس" (2)

3-2-1- المراهقة المبكرة : تبدأ من 12 سنة إلى حوالي سنة أو سنتين من البلوغ .

تتميز بتسارع في النمو عند الطفل، وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي المعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات، وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال

- 1- مخائيل ابراهيم اسعد- مشكلات الطفولة والمراهقة-ط2 - دار الأفاق الجديدة - بيروت -199- ص-225.
- 2- محمد عبد الرحمان عدس - تربية المراهقين - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع -ط-01 -عمان - 2000* ص-58.

ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلاءم مع أنواع نموهم وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلوغها، ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة، وقد يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم آبائهم باعتبار ذلك ما يخدم مصلحتهم وأهدافهم. وفي هذه المرحلة من العمر لم تتعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملنا على أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف والسلوك، إذ نجعل لهم الخبرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها، ولكن في فترة لاحقة نأخذ في توسيع مجال ما نمنحه لهم من حرية وما نفوض لهم من صلاحيات ليتصرفوا باستقلالية وذاتية ودون التدخل منا أو من غيرنا، وذلك في حقول وميادين معينة من شأنها أن تنمي قدراتهم وطاقاتهم وتبعاً لقدراتهم على اتخاذ القرار لنبني عندهم الثقة بأنفسهم والاعتماد عليها في تصرفاتهم واتخاذ قراراتهم.

3-2-2- المرحلة المتوسطة: تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة. في هذه المرحلة نميل إلى تقدير جهود المراهق وإلى حد كبير، وخاصة إذا ما أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من أخطاء ومن سوء التصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم، وهم في هذه المرحلة يعانون من الأنانية ومن حاجاتهم للاستقلالية والاعتماد على النفس بشكل أكبر وأوسع وحرية أكثر مما كان في السابق، وخاصة من والديهم كما أن طلبة المرحلة التعليمية المتوسطة يعانون الكثير أحيانا من أجل أن يكسبوا رضا والديهم أو مدرسهم أو حتى يكونوا مقبولين من زملائهم وأندادهم، أما التحديات التي تواجهنا في هذه المرحلة المتوسطة من المراهقة، فهي محاولة المراهق أن ينمي قدرته في الاعتماد على ذاته وتطوير هذه الذات والعمل على تتميتها ومحاولة بناء صدقات مع الآخرين بشكل أعمق وأوسع من ذي قبل معهم بروح من المسؤولية، وكلما تقدمت به السن عبر هذه المرحلة علينا أن نقلل من إصدار الأوامر والنواهي والتوجيه والإرشاد بشكل مباشر إلى حد بعيد. (1)

3-2-3- المرحلة المتأخرة : تبدأ من أين تنتهي المرحلة الوسطى وتستمر إلى بداية مرحلة الرشد ،تبدأ هذه المرحلة في السنوات الأخيرة لمرحلة التعليم الثانوي، وقد تمتد إلى فترة العشرينات من العمر، وفيها يتكون لدى المراهق الإحساس الوافي بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياته معينة.

3-3- طبيعة المراهقة:

تتميز بداية المراهقة بحدوث تغيرات بيولوجية عند البنات والأولاد، فمن الوجهة النفسية تضم الأفراد الذين أنهم أو اجتازوا مرحلة الطفولة.

ومن جهة نظر علماء الاجتماع فهي تضم الأفراد الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين المرحلتين

- مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد- وهي مرحلة تمثل الاستقلال والاكتفاء بالذات وإبراز خواصها .

وتعتبر الطفولة في نظرهم المرحلة التي يتحمل فيها المجتمع وخاصة الأسرة المسؤولية الكاملة اتجاه الطفل وتلبية متطلباته وإعالته وتوجيهه ،بينما تتمثل مرحلة الرشد في كون الفرد قادراً على أن يستقل عن أسرته مادياً ومعنوياً ويستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه وعلى أن يتحمل تبعه ما يصدر عنه من قرارات واختيارات، وهنا يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يجتاز فيها الفرد الجسر الذي يربط الطفولة بالرشد، فهي واحدة من فترات الانتقال بين السلطة و التعقيد، فالمراهق غالباً ما يكون في وضع غامض مبهم، وقد لا يعرف مركزه و ما هي الأدوار التي يتحتم عليه القيام بها فيؤمر به أو يفرض عليه من مواقف حياته، وقد يشهد استجابات متعارضة ومتناقضة لما يؤتته أو يصدر عنه من تصرفات وأفعال، فالمراهقة تعتبر مرحلة غامضة في حياة الفرد تتداخل فيها الأدوار التي يعيشها،ولابد أن يشرع الآباء عندها وبعدها بالتخفيف من حدة سيطرتهم على أبنائهم، وأهمية هذه المرحلة تعتمد على الظروف الاجتماعية السائدة ،وقد يطول أمدها أو يقصر .

وفي هذا المجتمع أو ذاك وقد تتحول هذه الفترة إلى أزمة اجتماعية يعيشها المراهق ويواجه فيها مصاعب وتحديات توافقية يتحتم التغلب عليها واجتيازها بنجاح. (1)

3-4- مظاهر النمو عند المراهقة :

يمتاز المراهق في هذه المرحلة بنمو سريع وشامل في جميع جوانب شخصيته، ومنها الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وهي كالتالي :

3-4-1- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، حيث تأتي سرعة هذا النمو كبيرة في المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادئ، والتي تتصف بالطفولة المتأخرة، كما تنمو الغدد الجنسية ويكبر حجم القلب ويتسع أكثر بما كان عليه في مرحلة الطفولة، أما من حيث الطول فتبدأ الزيادة أكثر عند البنات أو نجد التلميذ في الخامسة عشر يصل طول قامته إلى 1.95م أما التلميذة فتصل إلى 1.87م، أما فيما يخص الوزن فيزداد معدل الوزن لدى الأولاد أكثر منه لدى البنات، حيث نجد أن التلميذ الذي عمره 16 سنة يزيد عن 54.2 كغ بينما الفتاة في نفس السن فيقدر وزنها بـ 52.4كغ، أما من ناحية العظام فيبلغ الرأس في الثانية عشر من العمر حوالي 98% من حجمه النهائي، في حين تستطيل العظام الطويلة في الأرجل والأذرع بسرعة، تطول في منتصف المراهقة، كما نلاحظ في بداية المراهقة استطالة الأنف، مما يزعج المراهق كثيراً، كذلك تستطيل عظام الكتفين وتكبر القدمين واليدين. (2)

1- إبراهيم فشوش - سيكولوجية المراهقة - مكتبة الأنجلومصرية - ط-03-مصر - 1989 - ص - 05.
2- محمد مصطفى - دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام - دار الشرق - بدون طبعة - القاهرة - مصر - ص - 156.

كما يجب الإشارة إلى النضج الجنسي، الذي يبدأ بظهور الوظائف الجنسية نتيجة لنضج الغدد الجنسية، والعلامات الأولى للبلوغ لدى الأولاد والتي تتمثل في كبر الخصيتين وظهور شعر العانة، ويظهر ذلك عادة في حوالي 12 سنة بالنسبة للذكور، أما بالنسبة للإناث يبدأ بظهور شعيرات في مكان العانة يتبعه ظهور الثدي وفي الوقت نفسه يبدأ كل من الرحم والمهبل في النمو لكي يأخذ كل واحد منهما حجمه النهائي، ويظهر في هذه المرحلة حدوث الطمث عند الفتاة، وهذا نتيجة انفجار البويضة الناضجة في المبيض.(1)

3-4-2- النمو العقلي :

يتميز المراهق بنمو القدرات العقلية والمعرفية، بحيث نجد أن أساليبه العقلية تختلف عن أساليب الطفل، فهو لم يعد ذلك الشخص المعتمد على آراء الغير وأفكارهم دون إخضاعها للبحث والتحميص العقلي، كما تظهر عنده القدرات الخاصة والميول المتعددة، كالميل إلى الرياضيات أو تعلم اللغات، وفي هذه الفترة ينتقل من الاعتماد على الإدراك الحسي إلى الاعتماد على التعلم التجريدي.(2)

وبذلك فالمراهق يسير في نموه العقلي في اتجاهات عديدة، فهو يستمر في اكتساب القابلية العقلية وفي تقويتها وله قابلية على التعلم، ونجده يجد ويسعى في الحصول على المعارف الواسعة والإدراك العميق والتصرف بحكمة، وفي ممارسة المحاكمات العقلية السلمية وفي إعطاء الأحكام الصائبة، التي تتطلب بدورها إبداء وجهة النظر، ويشتمل النمو العقلي أثناء المراهقة على :

1- **النكس** : ينمو مطرداً في الثانية عشر، ثم يتغير قليلاً نظراً لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، كذلك نلاحظ ظهور القدرات الخاصة أي تقلب نمط معين من أنماط السلوك المعرفي، والنمو العام للمراهق يسمح لنا بالكشف عن ميوله الذي غالباً ما يرتبط بقدرة خاصة، يمكن الكشف عنها في حوالي السن الرابعة عشر، وبالتالي يمكننا توجيه المراهق تعليمياً ومهنياً.(3)

- 1- محمد عماد الدين إسماعيل - النمو في المراهقة- دار القلم - ط-01-الكويت - 1986 -ص-39-40.
- 2- فؤاد البهي سيكولوجية المراهقة - دار الفكر العربي - بدون طبعة - القاهرة - 1992 - ص-20.
- 3- مصطفى محمد زيدان - دراسة سيكولوجية -دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام - دار الشرق - المملكة العربية السعودية - ص-137.

- ب- **الانتباه** : تزداد مقدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو في مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة في يسر وسهولة ، أي أنه يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي المراهق على التعرف والاحتفاظ .(1)
- ج- **التذكر** : تؤكد العديد من الأبحاث أن عملية التذكر تنمو في المراهقة وتنمو معها قدرة
- د- **التخيل** : يتجه تخيل المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ ، أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتساب اللغة تكاد تدخل طورها النهائي .(2)
- وبالتالي يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، فهو أداة ترويقية ومسرح للمطامح الغير محققة ووسيلة لتحقيق الانفعال .
- هـ- **الميول** : أشارت بعض الأبحاث أن الميل إلى أعمال التجارة ونشاط الأيدي يزداد عند البنين أثناء المراهقة، أما البنات فيظهرن ميلاً نحو الخياطة والطرز، وكذلك الميل إلى الاهتمام بالظواهر الاجتماعية التي تحيط بهن ومذاهب الناس في الحياة .(3)
- و- **اتخاذ القرار** : بوصول المراهق إلى درجة من النضج، يحاول جاهداً أن يوفق بين ما هو مرغوب فيه وما هو معقول ، وأن يميز بين الأشياء المثالية من الواقعية، ويحاول البروز أمام الآخرين بالمبادئ التي يضعها هو، بدلاً من المبادئ التي تفرض عليه من المجتمع والقيم .

1- محي الدين مختار - محاضرات في علم النفس الاجتماعي - ديوان المطبوعات الجامعية - بدون طبعة - الجزائر - 1982 - ص.166.

2- محمد مصطفى زيدان - نفس المرجع السابق - ص.164.

3- محمد زيدان - النمو النفسي للطفل و المراهق ونظريات الشخصية - دار الشرق - ط.02 - المملكة العربية السعودية - 1986 - ص.164.

ز- القابلية على التعميم :

بعد أن كان المراهق في طفولته يعتمد على التعبير عن أشياء يريدها باستعماله للأشياء المشخصة، ولكن في كبره يستطيع التعبير عن الأشياء بقول أو لفظ واحد وقد تكون إشارة واحدة.

ي- القدرة على التجريد :

ويتمثل ذلك في تحول المعرفة من الكيف إلى الكم وإدراك العلاقة الكمية، وتظهر القدرة على فهم العلاقات الكمية المجردة مع القدرة على فهم العلاقات الكيفية، التي تتمثل في فهم الناشئ للمعاني والقيم التي تساهم في تكوين فلسفة الفرد الخاصة، وعليه ترتبط القدرة على التفكير و التجريد ارتباطاً وثيقاً بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني.(1)

أما "أوزيل فيري" فيرى أنه عند وصول الطفل إلى سن المراهقة، يقل اعتماده على الخبرات الإمبريقية الصبيانية في ربط القضايا المجردة والمعقدة، بل وبمرور الزمن يصبح الفرد الناضج قادراً على فهم وممارسة العلاقة المباشرة القائمة بين الأفكار المجردة وممارستها بطريقة مباشرة دون اللجوء إلى التجارب في الواقع.(2)

ومن ذلك نستنتج أن النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في مختلف فترات نمو الفرد إذ أثبتت الأبحاث أنه يكون بطيئاً في الصغر ثم تليه فترة نمو سريع، وذلك خلال فترة الطفولة المتأخرة، وفي مرحلة المراهقة المبكرة وابتداءً من 16 سنة يبدأ هذا النمو في البطء من جديد .

1-ميخائيل إبراهيم أسعد - مشكلات الطفولة و المراهقة - دار الأفاق الجديدة - ط.02 - بيروت - 1991 - ص.264.1-

2- نوري الحافظ - المراهق - المؤسسة العربية للدراسات و النشر - ط.02 - 1990 - ص.52.

3-4-3- النمو الانفعالي :

يتفق العلماء أن مرحلة المراهقة تزداد فيها حدة الانفعالات لأسباب فيزيولوجية واجتماعية، ويؤدي استمرار هذه الانفعالات إلى ظهور الكآبة لدى المراهقين وخاصة في محاولة التحكم في هذه الانفعالات، وخاصة إذا كانت غير مقبولة اجتماعياً، والصور الدالة على زيادة الانفعالية في مرحلة المراهقة منها قضم الأظافر تدخين السجائر مص الإبهام وإبراز اللسان ومن أهم الأنماط الانفعالية في هذه المرحلة هي :

أ- **الخوف** : ويظهر هذا الانفعال أمام الأشياء المادية كالثعابين ، أو أمام الوضعيات الاجتماعية بما فيها مقابلة الناس والتواجد بين من هم أكثر مهارة أو الكبار الذين يتميزون بالقسوة، وللمخاوف الاجتماعية صورتان وهما - الارتباك والخجل - وقد يؤدي إلى خوف شاذ من الفشل وخشية التفكير أو يتميز بالعجز أو عدم اللياقة .

ب- **الغضب**: للغضب في هذه المراحل العديد من المثيرات، إغاضة المراهق، مضايقته، انتقاده.... ..وعندما يعاقبه الآباء أو المدرسين، أو عندما يرفض إعطاء حقوقاً يعتبرها خاصة به، أو عندما يعامل كطفل أو لتدخل الآخرين في أموره. (1)

ج- **الغيرة** : هي رد فعل انفعالي ينشأ من غضب، ويكون مثيره في الأصل اجتماعي، وتحدث الغيرة في مرحلة المراهقة، عندما يبدأ الاهتمام بالجنس الآخر في النمو ويصل إلى أعظم قدرة في شدته عندما يركز المراهق حبه على فرد واحد .

وما نلاحظه خلال مرحلة المراهقة اتجاهه نحو الثبات الانفعالي، كما يلاحظ النزوع نحو المثالية وتمجيد الأبطال والشغف بهم، وتتلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتزاز بالنفس والعناية بالمظهر، وطريقة الكلام، وتتكون عواطف نحو الجماليات مثل حب الطبيعة، وقد يقع المراهق في الحب، ويعتبر الوقوع في الحب مركباً من عدة دوافع مثل: التسامح، الغضب، البهجة، والخوف .

1- سعدية محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - دار مصر للطباعة - ط.01 - القاهرة - مصر - 1980 - ص.85-90.

3-4-4- النمو النفسي : في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي، وحيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول، ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل "المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات" كما أن المراهقة تعتبر من أعجب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دونما تفكير في حصرها في شخص واحد معين، تزداد تحت سلطة الحاجة المتزايدة فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس من الارتباك الداخلي و الحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس. (1)

بدرجة القبول التي تكون لهم في جماعة الأقران، ولذلك فهم يرغبون في تحسينها، كما أن قبول المراهق لجماعته أو رفضه يلعب دوراً هاماً في اتجاهه وسلوكه، وعموماً فإن العلاقات الاجتماعية للمراهقين تكون أكثر تعقيداً أو تشعباً عند الأطفال الصغار . ومن بين العوامل التي تؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق، يمكن أن نذكر في هذا الإطار الاستعدادات الخاصة مثل الطبع، إضافة إلى اتجاهات الوالدين والبيئة المباشرة والأسرة ومستواها الاجتماعي والاقتصادي، ورأي الرفاق ومفهوم الذات وتطلعاتها، والمدرسة ومطلبها والنضج الجسمي والانفعالي، تلعب دورها هي الأخرى في تفعيل الحياة الاجتماعية للمراهق، يضاف إلى ذلك جو الأسرة "ديمقراطي، فوضوي، دكتاتوري" والتجارب الاجتماعية الأولية مثل علاقة المراهق بوالديه عندما كان بعد طفلاً.

1- فؤاد البهي السيد - الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - 1997 - ص.272.

3-4-5- النمو الاجتماعي:

ينمو في بداية مرحلة المراهقة " القدرة الاجتماعية " لإدراك شعور الآخرين والغريب لأنه لا توجد سمة أو خاصية سلوكية واحدة تؤدي للقبول ، وكذلك لا توجد صفة أو سمة أو نمط سلوكي واحد يبعد المراهق عن أقرانه، ومعظم المراهقين لا يكونون راضين. وفي نهاية هذه المرحلة وبدايتها، نلاحظ السعي الأكثر لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ونمو القيم، نتيجة التفاعل مع البيئة الاجتماعية وتغير الاتجاهات وتنامي الميل للاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها، والاعتماد على النفس "القطام الجماعي" وهذا أمر ضروري لنضج المراهق.⁽¹⁾

ولقد أكدت العديد من الدراسات ظلال الشك التي قد تتبناها حول أهمية الأسرة في تشكيل وتطور النمو الاجتماعي عند أبنائها، فالأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ويتعامل مع أعضائها وهي الحضن الاجتماعي.

فعند إشباع حاجات المراهق التي تساعد على التقدم إلى مراحل النمو "النمو الاجتماعي" فبالتالي، الحرمان مع عدم الإشباع يؤدي لعدم الأمن والإحباط، مما يساعد على نمو الشعور العدائي للعالم من حوله، ويصبح مراهق غير سوي بل ويستجيب في رشده استجابات مرضية تتخذ صوراً متعددة أمام الانسحاب عن العالم والسلبية وإما بالعنف والعدوان.....الخ

وهذا يعتبر نتاج لما تعرضوا له في حياتهم الأولى داخل الأسرة حيث "مصطفى زيور" (إنه لا يوجد في حقيقة الأمر أطفال مشكلون وإنما هناك آباء مشكلون فحسب.....) وفاقد القدرة على النمو الاجتماعي يميلون إلى اتخاذ مواقف غير سوية عدائية، كما يميلون إلى استغلال الآخرين وإلى إلحاق الضرر بهم، فقد حدث فشل وتعطل في نموهم الاجتماعي في إقامة علاقة اجتماعية سوية نتيجة للاتجاهات السلبية نحو المجتمع، التي يحملونها من طفولتهم بسبب النبذ، الانفصال والتصدع داخل أسرهم المريضة التي عاشوا في ظلها وهناك مبدأ وصل إليه العديد من العلماء على أن الآباء السعداء يخرجون أبناء سعداء وهذا نسميه الوراثة السيكلوجية (1).

3-5- خصائص المراهقة : للمراهقة خصائص عدة نتطرق إليها بالتفصيل فيما يلي :

3-5-1- الإثارة الجنسية: من بين المراحل المميزة للمراهقة ، فعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف السائل المنوي عند الذكور، والحيض بالنسبة للإناث، والمصحوبة بانفجار لبيبيدي واندفاع نزوي تناسلي، بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة تدفع بالفرد بطريقة لا يمكن حبسها أو ضبطها إلى البحث عن تفرغ الضغط والتوترات والشحنات الجنسية ، ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبيين وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قديمة ،هذا الانفجار اللبيبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما تلاحظ هنا اندفاع لبيبيدي وتعزيز لمتطلبات نزوية وإضعاف للأنا (2).

1- سهير كامل أحمد - الصحة النفسية و التوافق - مركز الإسكندرية - بدون طبعة - مصر - 1999 - ص.259.262.

2- Sauveur Bankrisp .Elis Sommel - L'adolescence l'age des tempêtes .- ED .Hochette - Paris -1990- p.149.

3-5-2- إشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية، وكذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، إذ يرى بعض العلماء وعلى رأسهم (Melanie .Klein). (Dw.Winicott). (Anna Freud) بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات، وتمس التوازن النفسي للمراهق، وفي دراسة متأخرة لـ (Jakobson .Edith) أوضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في استيقاظ وإحياء قلق الإخصاء، فقد لاحظت هذه الأخيرة أن العملية الأولى التي يعرفها الذكور في المنى حتما هي الاستمناء أما عند الفتيات فإن ظهور الحيض الأول مرة عندهن يعزز إعتقاداً قديماً لهن منذ الطفولة وهو الإخصاء، وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة والتي يعرفها الجسم إلى اضطراب صورة الجسم في مجالات عديدة، يعتبر الجسم وسيلة قياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط، وهو محور رمزي أي وسيلة للتعبير الرمزي عن مراعاته واندماجها العلائقية، فصورة الجسم إذن تلعب دوراً مهماً في مرحلة المراهقة.

ويظهر المراهق اهتمامه الكبير بجسمه ككل أو بمنطقة منه، ويدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة، كما أن للجسم ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالهوية، لذلك نجد عند العديد من الأفراد في هذه المرحلة شعور بالغرابة فيما يخص أجسامهم وهذا يرجع إلى صعوبة لديهم في إدماج هذه السلسلة من التغيرات واستخدامها (1).

3-5-3- التردد وعدم الثبات:

من أهم ما يتميز به المراهق التردد وعدم الثبات في سلوكه، وأحياناً بتصرفه وكأنه راشد وأحياناً أخرى يتصرف وكأنه طفل صغير غير ناضج، هذا التردد دليل واضح على عدم النضج واختلال التوازن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد المراهق وعدم ثبات نموه الجسمي والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به مقارنة بمرحلة الطفولة .

1- بن عبد السلام محمد - نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته بدافع الإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي - رسالة ماجستير - إشراف د. بن عكي محند أكلي - معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر - 2004-2005. - ض.65.

3-6- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "صمويل مغاريوس" أن هناك أربع أنماط للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي :

3-6-1- المراهقة المتكيفة : وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل للاستقرار العاطفي ،وتكاد تخلو من التوترات الإنحرافية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيط به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ،ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال . (1)

هذه المراهقة تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي توفرت لها المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق، وتوفير جو الاختلاط السليم بالجنس الأخر، وإشباع الهوايات والتعويد على الثقة بالنفس، وشعور المراهق بقيمة إضافية إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية ،وتدني في عدد المواليد والجو الديمقراطي السائد فيها . (2)

3-6-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية :

تتميز بالانطواء والاكنتاب والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص، واجترار الحرمان العاطفي والتثبيت على المراحل الطفولية من النمو، و الاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة ، بحثاً عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب.

هذه المراهقة ناجمة عن اضطراب الجو النفسي في الأسرة " سيطرت الوالدين، الحماية الزائدة للولد، ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، التخلف في التكوين الجسمي وسوء الحالة الصحية ،نقص إشباع الحاجة إلى التقدير والتثبيت على الأدوار الأولى للنمو لاسيما أدوار السنة الأولى من العمر عند تعرض الرضيع لصدمات التعامل مع ثدي الأم.

- 1- الدكتور محمد مصطفى زيدان و الدكتور نبيل الملوطي - علم النفس التربوي -دار الشرق للنشر و التوزيع و الطباعة - ط.02 - 1985 - ص.154.
- 2- عبد الغني الديدي - ظواهر المراهقة.مشاكلها و خفاياها - دار الفكر اللبناني - بيروت - ط.01 - 1995 - ص.90.

فهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة، ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق في نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني وتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة العدوانية المترددة وبين أشخاص الروايات التي يقرؤها. (1)

3-6-3- المراهقة العدوانية المترددة:

يكون فيها المراهق ثائراً ومتمرداً على السلطة، سواء كانت على سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجل ومجاراتهم في سلوكهم، كالتدخين واللحبة والسلوك العدواني عن هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون غير مباشرة يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام، الخيال، وأحلام اليقظة، ولكن بصورة أقل مما سبقها .

ومن سمات هذه المراهقة الثورة ضد رموز السلطة أو الانحراف الجنسي والميل للأذى والتدمير، التأثير السريع بأبطال الروايات والأفلام، الشعور بالظلم والقلق والاستغراق في أحلام اليقظة ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي، وتعود الأسباب هنا إلى التربية الضاغطة المتسلطة أو المتمادية في ضعفها ورخاوتها مما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي و الكوابح الداخلية .

3-6-4- المراهقة المنحرفة :

حالات هذا النوع تكتل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإن كانت صورتان السابقتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع، حيث نجد الانحلال الخلقي و الانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (1).

وتتمثل سمات هذه المراهقة في الانحلال الخلقي والجنوح المضاد للمجتمع، أما الأسباب تعود إلى مرور الفرد بخبرات شاذة وصددمات عاطفية من طرف الوالدين أو قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها، تجاهل رغبات الولد وحاجاته، النقص الجسمي والضعف العقلي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة. (2)

فالمراهقة المنحرفة هي صورة من دوافع الرغبة في الهلاك، وتبدو على شكل أعمال تهدف إلى الإضرار بالنفس أو المجتمع، ويمكن النظر إلى الانحراف من وجهتي نظرهما ووجهة النظر الاجتماعية ووجهة النظر الفردية، على الرغم من أن الغلبة تؤول دائما إلى وجهة النظر الاجتماعية التي تخص بتعريف الانحراف فالسلوك الملاحظ هنا هو نتيجة الصراع من أجل الشعور بالاستقلالية والرغبة في الحصول على الاهتمام من قبل الآخرين، وهناك نوع من الانحراف هو شعور بعض المراهقين بالنقص في المجال الانفعالي، مما يدفعهم إلى تكوين جماعات وعصابات للبحث عن المتعة، ذلك عن طريق قهر الآخرين وإتلاف الممتلكات والظهور بمظهر الأقوياء، وعادة ما يأتي هؤلاء المراهقين من بيوت تقليدية، حيث يجب على الجميع تطبيق القواعد حرفياً وعدم السماح بالخروج عليها بأي شكل من الأشكال. (3)

1- عبد الغني البيدي - نفس المرجع السابق - ص.155.

2- الدكتور محمد مصطفى زيدان و الدكتور نبيل الملوطي - نفس المرجع السابق - ص.91.

3- رمضان محمد القذافي - علم النفس النمو. الطفولة و المراهقة - المكتبة الجامعية - ط.01- الإسكندرية - 1997 - ص.381..382.

3-7- حاجات المراقبين الأساسية :

قد لا يختلف المراقب كثيراً عن الطفل من حيث الحاجات الأولية أو البيولوجية، أما الحاجات الثانوية أو الاجتماعية فتختلف المراقبة عنها في الطفولة من حيث النوع والدرجة، كما أن هناك حاجات جديدة تقتضيها طبيعة المرحلة وهذه الحاجات هي :

7-1- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وضبط الذات : وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى النمو وإلى أن يصبح سوياً وعادياً، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات وإلى العمل نحو الهدف مع معارضته للآخرين كونه يشعر بأنه ناضج كالكبار، ولذا فإنه ينبغي أن يسلك مثلهم حتى يؤكد لنفسه ولغيره هذا الشعور.

3-8- الحاجة إلى الاستقلالية :

يعتبر الاستقلال العاطفي والمادي من أهم حاجات المراقب، ولهذا نجده يثور على القيود التي يفرضها الآباء الذين يعرقلون إشباع هذا الدافع، ولكنه لا يزال يحتاج إلى الأبوين مادياً وانفعالياً، وهنا يقع التعارض بين الحاجات المختلفة، ويبدأ الصراع في نفس المراقب.⁽¹⁾

وقد تؤدي النزعة إلى الاستقلال لدى بعض المراقبين إلى فقدان السيطرة على سلوكهم وإلى المبالغة في الثورة على الأبوين بصفة خاصة، وعلى كل مظاهر السلطة بصفة عامة، وغالباً ما تصاحب إشباع هذه الحاجة الكثير من المصاعب والمتاعب.

1- حامد عبد السلام / علم النفس الطفولة و المراقبة / عالم الكتب / ط.04 / القاهرة / 1982 / ص.401 - بتصرف .

3-7-3- الحاجة إلى الانتماء :

وهذا الإحساس بالحاجة إلى الانتماء يخلق فيه روح الجماعة، وتخلصه من الأنانية والأثرة الفردية المتسلطة ومن العزلة، كما يعبر عنها من خلال الانخراط في الجماعات المختلفة.

3-7-5- الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن مجموعة من الحاجات كالأمن الجسمي، الشعور بالأمن الداخلي، البقاء حياً وكذلك الحاجة إلى تجنب المخاطر والألم، والحاجة إلى الاسترخاء وإلى الحياة الأسرية الآمنة المستمرة، بالإضافة إلى الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، وإلى المساعدة في حل المشاكل الشخصية .

3-7-5- الحاجة إلى التقبل الاجتماعي :

وتتضمن الحاجة إلى الحب والقبول والتقبل الاجتماعي، وإلى الأصدقاء والشعبية، إضافة إلى الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات و إلى إسعاد الآخرين .

3-7-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، والتخلص من التوتر وكذلك الحاجة إلى التوافق الجنسي .

3-7-7- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، وإلى تفسير الحقائق بعد تحصيلها ثم تنظيم تلك الحقائق، بالإضافة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، كذلك الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، وإلى النجاح والتقدم الدراسي من أجل التعبير عن النفس .

بالإضافة إلى الحاجة للسعي وراء الإثارة من أجل جمع المعلومات وتنمية القدرات، والحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري .

3-8- مشكلات المراهقة:

تمر فترة المراهقة بعدة مشاكل، وقد حددها العديد من الباحثين في المشاكل التالية :

3-8-1- مشكلات تتصل بالصحة والنمو:

ويشعر المراهق بالأرق والتعب بصورة سريعة والمعانات والغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، قبح المظهر وعدم التناسق بين أعضاء الجسم، كل هذا يكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته مصدر سخرية من جانب الآخرين.

3-8-2- مشكلات خاصة بالشخصية :

وأبرزها الشعور بمركب النقص، عدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، الرضوخ لأحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لتفادي التعرض للصحوية والانتقاد .

3-8-3- مشكلات تتعلق بالجو الأسري:

عدم توفر محل خاص به في البيت، عدم استطاعته الخلو إلى نفسه في داره ووجود حواجز بينه وبين والديه، فلم يستطع إطلاعهما على ما يأتيه من حالات نفسية، التشاجر والعراك مع إخوانه وأخواته، خصام الوالدين فيما بينهم، معاملته كطفل، عدم السماح له باختيار أصدقائه .

3-8-4- مشكلات تتعلق بالمكثات الاجتماعية:

الخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في أخطاء، الخوف من مقابلة أفراد آخرين غير الأبوين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الشعور بحاجة لأصدقائه ولكنه لا يعلم كيف يكونهم، الشعور بأنه لا يكون محبوباً لدى الآخرين .

3-8-5- مشكلات التواصل مع الجنس الآخر :

التخوف من عدم الاستجابة، الإصابة بالعتمة والارتباك عند التحدث إلى الجنس الآخر الجهل بوجوب إقامة العلاقة الاجتماعية الحسنة التي تقرها قواعد الأخلاق عند الجنس الآخر .

1- عبد العالي الجسماني - علم التربية و سيكولوجية الطفل - دار العلوم للعلوم - ط.01-1994 - بيروت - ص.238..

3-8-6- مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة :

عدم القدرة على التركيز والتفكير وعدم توفير النصائح الصائبة بشأن أساليب الدراسة ، عدم المعرفة بشأن الانتفاع بالوقت ، شك المراهق بقدراته والخوف من الرسوب ، فيترتب على هذا القلق بغض المدرسة ومن فيها ويعود هذا لعدم استطاعته مسايرة أقرانه في الصف أو عدم تفهم الإدارة والمدرسين له، أو جراء تعرضه لأذى من الزملاء ، عدم معرفته بأصول الدراسة النافعة ،التخوف من الامتحانات .

3-8-7- مشكلات ترجع إلى الاختيار المهني :

الحاجة إلى من يرشده إلى أن يختار نهجاً من الحياة ،الحاجة إلى الخبرة في نوع العمل الذي يرغب فيه ،عدم معرفته بكيفية البحث عن عمل ما، انعدام الرغبة والاهتمام مما يولد القلق النفسي والكآبة القائمة ،عدم معرفته بما يوافق قابليته من المهن .

3-9-9- النظريات المفسرة للمراهقة :

3-9-1- النظريات البيولوجية :

وتركز هذه النظريات على التغيرات البيولوجية التي تتعلق بالنضج ومن أهمها :

3-9-1-1- نظريات هول G.S.Hall :

بناءً عن الدراسة العلية للمراهقة وما تبعها من أعمال "هول" ثم وضع قواعد هذه النظرية ،ف"هول" يتصور أنها مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد ،تتناظر وتقابل فترة الاضطراب التي مر بها الإنسان قبل أن يعمل ويرتقي إلى الصورة المحتضرة، فهي شبيهة بالمرحلة التي حاولت المجتمعات الإنسانية أن تنتقل فيها من البدائية إلى التحضر،وما تتميز به هذه المرحلة من تردد وانتكاس ونضال مريع ، ويستعمل "هول"مصطلح العواطف والتوتر ،حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية والقسوة والرقّة، العصيان والحب .

ففي نظر "هول" أن التركيب العضوي يخضع لسيطرة عوامل وراثية وقد افترض أن النضج يحدث مهما كان الوضع الاجتماعي والاقتصادي أو الثقافي

فالمراهقة فترة ميلاد جديدة تتسم بخصائص وسمات تختلف عن مرحلة الطفولة ، وعلى هذا فالمراهقة فترة تتناسب مع فترة النمو الإنساني عندما كان الإنسان في فترة انتقال مضطربة .

ويعتقد "هول" أن الشخصية في فترة المراهقة تمر بتغيرات سريعة لدرجة أنه يبدو معها المراهق شخصا مختلفا ، أي أن النمو من الطفولة إلى المراهقة لم يكن متصلا ، فبعض التغيرات في فترة المراهقة تختلف تماما عن ما كانت عليه في فترة الطفولة ، لأن النمو الجسمي في مرحلة المراهقة يختلف عن مرحلة الطفولة وعم ذلك على جوانب النمو .⁽¹⁾

3-9-2- نظرية التحليل النفسي Psychanalytic .Theorie:

تعتقد "آنا فرويد" أن عدم استمرارية النمو بسبب التغيرات البيولوجية التي يسببها البلوغ والتي تؤدي إلى نشاط الوظيفة الجنسية، فهي تهتم بالآنا ego ، وما يمكن أن يتخذ من ميكانيزمات للدفاع، فتري "آنا فرويد" أن الأنا يقوم بوظيفة توفيقية لمواجهة وقائع العالم الخارجي من ناحية ، وداخليان الحياة النفسية للفرد من ناحية أخرى، وتعتقد أن المراهق يعيش في حالة توتر مستمرة تتطلب دفعات ، وهي بذلك تؤكد على العلاقة بين آليات الدفاع ضد التوتر والقلق وبين السلوك ، فهذه الدفاعات تؤدي إلى نمو اجتماعي شاذ أو نمو اجتماعي سوي ، ومن آليات الدفاع وميكانيزماته نذكر :

- الكبت Reprissions: وهو حيلة دفاعية لا شعورية ، تدفع ما ليس مقبولا إلى اللاشعور .

- الإنكار Denial : وهو الإصرار على أن بعض ظواهر الواقع النفسي لا وجود لها حيث يتوهم الفرد أن ما يتمناه حقيقة واقعة ، وقد يؤدي إلى فقدان الاحتكاك بالواقع مثلما ينكر الفرد أن أمه ماتت رغم أنه تأكد موتها .

- الانسحاب Withdrawal : أي الهروب العقلي أو الجسمي من المواقف غير السارة تعتبر "آنا فرويد" المراهقة فترة من الاضطراب في الاتزان النفسي تظهر نتيجة النضج الجنسي وما يتبعه من يقظة القوى اللبديية "الشهوانية" وعودة نشاطها ، وتري "الآنا الأعلى

1- هدى محمد قناوي - سيكولوجية المراهقة - المكتبة الأنجلومصرية - ظ.01 - القاهرة - 1992 - ص.15.18.

"في هاته الفترة قد يتعرض لطور من الضعف يعيشه بصورة متقطعة وغير مستمرة وتتميز مرحلة المراهقة من وجهة نظرها باليتين دفاعيتين تعتبر كل منهما بصورة أو بأخرى امتداد للآليات الدفاعية السابقة، وهاتان الآليتان هما الزهد والتكشف والعقلانية والتعقل .

فعلماء التحليل النفسي ينظرون إلى الفرد على أنه مجموعة من آليات أو ميكانيزمات الدفاع، التي تسمح بتكيفه الصحي مع التغيرات البيولوجية "النضجية" التي تحدث له في فترة المراهقة ،وأوضحوا أن فترة المراهقة هي فترة يكون فيها العالم الداخلي للفرد في حركة عنيفة، كما يكون الرد في نفس الوقت حساساً للغاية لمؤثرات العالم الخارجي وبهذه النتائج المتوصل إليها استطاع علماء التحليل النفسي أن يلفتوا النظر إلى دينامية المراهق مع التأكد على عالم التنظيم السيكولوجي للفرد في هذه الدينامية .

- التسامي والإعلاء Sublimation: ويعني إعادة الدوافع من هدف جنسي إلى هدف اجتماعي، وهي حيلة دفاعية تفرغ بها طاقات غريزية في أشكال سلوكية غير غريزية .

3-9-3- النظريات الثقافية Cultural theories:

يرى علماء الأنثروبوجيا إلى العوامل البيئية والثقافية على أنها ذات أهمية أساسية في تحديد النمو الجسمي، أما من الناحية الوراثة "التكوينية" فهي ليست إلا عاملاً ثانوياً تتحكم فيه العوامل الثقافية والبيئية .

- رأى "مارغريت ميد وروث بندكت" :

اتضح مع ظهور أبحاث "مرجريت ميد" أن السلوك الذي كان ينسب إلى المراهقين باعتباره جزءاً من تكوينهم البيولوجي أصبح لا يمكن تفسيره بمعزل عن الضوابط و المعايير الثقافية التي يخضع لها المراهق في مجتمعه، ونحن نعلم أن الضغوط التي تنشأ عن التغيرات التي تحدث في بنية المجتمع وتركيبه ونظم مؤسساته وقيمه وعاداته وتقاليدته، تؤثر في المعاملات بين أفراد المجتمع وفي تكوينهم، وتؤكد "مرجريت ميد" على تأثير البيئة على نمو شخصية الفرد من خلال دراستها التي قامت بها على جزر "ساموا" سنة 1950، فوجدت أن مرحلة المراهقة تمر بسلام وبدون أي توتر، وهذا ما أكدته

دراستها في "غينيا الجديدة" سنة 1953 م كون الثقافة تؤثر على نمو المراهق ، وأظهرت الدراسة حول النمو الثقافي وتأثير على بناء شخصية الفرد مفهومين هما :

- التحديد الثقافي Cultural determinism

- النسبية الثقافية Cultural relativism

" وعلى هذا فإن الثقافة هي التي تحدد نمو الفرد الذي يعكس بدوره الاختلافات الثقافية فالثقافات المختلفة تولد أنواعاً مختلفة من الشخصيات النسبية الثقافية " وتؤكد "مرجريت هيد" على المشكلات التي يعانيها المراهق وترجعها إلى العوامل الاجتماعية .

وترى "روث بندكت": أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة والرشد ، فالانتقال من مرحلة إلى أخرى يكون محددًا إجتماعياً في بعض المجتمعات وفي مجتمعات أخرى لها ثقافات أخرى يتم الانتقال من الطفولة إلى الرشد محسوساً ، فالتنشئة الاجتماعية في نظرها تجعل الانتقال من الطفولة إلى الرشد ، واجتياز مرحلة المراهقة أمراً سهلاً أو صعباً ، فليست الظروف البيولوجية وحدها هي التي تلد الصراع ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً.

3-9-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

تشكل العوامل الثقافية النمو الاجتماعي من خلال تعزيز السلوك المرغوب فيه فيرى كل من "جيويرتز" و"بندور" و"لترز" أن الفرد يستطيع اكتساب سلوك جديد تحت شروط معينة من خلال التعلم المباشر وملاحظة الآخرين ، وتعتبر عملية التنشئة الاجتماعية مسؤولة عن نمو الفرد سواء كان سويًا أو منحرفاً ، فسلوك المراهق يتوقف على القمع الثقافي والتوقعات الاجتماعية وهو نتيجة تربية الفرد فالنمو مستمر وهذا ما يمثل حاصل التنشئة الاجتماعية وليس النضج .

3-9-5- النظرية البيو ثقافية :

تعمل هذه النظريات على تفسير النمو في مرحلة المراهقة على أنه نتيجة التفاعل بين التأثيرات البيولوجية والثقافية .

أ- نظرية " أوزيل " الدافعية :

ترى أن هناك ناحيتين من التغيير في فترة المراهقة أولهما أنه يوجد تغير بيولوجي و خاصة الدافع الجنسي ، أما الثاني فهو الرغبة الجامحة في تحقيق الاستقلال ، إن التنشئة الاجتماعية تعمل على بناء الشخصية السوية لأفراد المجتمع من خلال غرس القيم والمعايير وأنماط السلوك التي تساعد الفرد على أن يصبح قادراً على الحياة في المجتمع بكل معاييرها، فالتنشئة الاجتماعية تعمل على تكوين الضمير الذي يراقب سلوكيات الطفل وتصرفاته ، ولكي يتعلم ضوابط السلوك ويكف عن الأعمال التي لا يقبلها المجتمع ويخضع لأساليب ومعايير السلوك والقيم المتعارف عليها في المجتمع .

ب- نظرية "أريكسو": أنه كلما تفتحت حياة الإنسان الداخلية مضى المجتمع كي يتفق معها أو يتكيف معها ، وعلى نحو يتضمن التتابع المناسب لمراحل النمو، ويحدد أريكسو ثمان مراحل لأزمة النمو النفسي الاجتماعي ، أربعة من هذه المراحل تسبق مرحلة المراهقة وهي :

- مرحلة الثقة مقابل الارتياح وتبدأ من سن عام إلى عامين .
- مرحلة الاستقلال الذاتي مقابل الخجل والتشكك وتبدأ من 18 شهر إلى 3 أو 4 سنوات .
- مرحلة المبالاة مقابل الإحساس بالإثم وتبدأ من سن 3 سنوات إلى سن 5 سنوات
- مرحلة العلو أو التفوق مقابل الدونية وتبدأ من فترة الكمون .
- مرحلة الهوية أو الذاتية مقابل التباس الأدوار فهذه المرحلة تبدأ بثورة فيزيولوجية تعرف بطور البلوغ وتناظر هذه المرحلة فترة المراهقة، فالمرهق في تمرده يتجه إلى سيطرة الوالدين نحو جماعة الأقران طلباً للأمن وقد يشعر بنوع من التعويق ، الإحباط المنتالي من جانب الراشدين الذين يعاشرونهم أو يتعاملون معهم مما يدفع أي منهم إلى انتحال ذاتية سالبة تتألف من صور وأدوار اجتماعية .
- مرحلة الألفة مقابل الوحدة أو العزلة يمكن أن ينتاب المراهق إحساس عنيف بالوحدة أو العزلة بسبب تجنبه الارتباط أو الاتصال بشخص آخر لتأثير الخوف.
- المرحلة التوالدية مقابل الركود.
- مرحلة تكامل الذات مقابل اليأس .

3- 10- المراهق و ممارسة الرياضة :

يعيش التلميذ في مرحلة المراهقة تغيرات كبيرة على المستويين السيكولوجي و الفيزيولوجي، حيث يلجأ المراهق إلى إشباع رغباته و غرائزه أو إلى تحقيق متطلباته الأساسية، ففي هذه المرحلة يتصف المراهق بصراع نفسي حاد و يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة، و يجد التلميذ الملجأ الوحيد لتفريغ كل مكبوتاته و تحقيق ذاته عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية التي تعتبر بالنسبة للتلميذ الفضاء الواسع الذي يعبر فيه عن مشاعره و يفرغ كل مكبوتاته أو على الأقل إلى حد كبير وذلك بفضل حصة التربية البدنية و الرياضية، التي تعلمه أيضا بناء علاقات اجتماعية جديدة تساعده على التكيف (1).

زيادة على ذلك الاضطرابات الحركية و الجسمية التي يعيشها المراهق فالملاحظ أن هناك اضطرابات سلوكية و اجتماعية تميز هذه الفترة و في هذا الصدد يشير الدكتور بن عكي: " أن الشخصية السوية - التي يطمح النشاط البدني و الرياضي إلى تحسينها عند الشباب - تمكنهم من التكيف و التأقلم و مواجهة المصاعب التي يتعرضون لها في مهنتهم المستقبلية، خاصة التي تتطلب إيجاد تغيرات لسلوكهم العاطفي " (2)

و يؤكد جون بلاف لاسال : "أنه من الناحية النظرية، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مستقرة منذ مدة، لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات و أبحاث علمية تبين لنا هذا الاتجاه و تضع حدا لعدم التكيف الحاصل لدى الجانحين، و يضيف قائلاً من حسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال اعتبارها كتهينة للفرد الجانح إلى مختلف الأنشطة الاجتماعية (3).

¹ محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء - نظريات و طرق التربية البدنية - د م ج - ط02 - الجزائر- 1992 - ص-94.

2- Ben Aki (M.A) MApport de psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement à l'élève adolescent.

3- Jean -Yves lassaile : Sport et délinquance - presse universitaires d'aix -Marseille - Economica - paris - sans année - p.12

ويقول الدكتور عبد الرحمان عدس: "أن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراق ضمن أوقات محددة و ضمن حدود مرسومة و مخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه وهويته كلما قل احتمال إقباله على ممارسة سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته، و يعزز هويته الشخصية ، فهو ليس في حاجة في هذه الحالة لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة و المغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب(1).

- الخاتمة :

مما سبق يمكن القول أن المراهقة هي فترة من حياة الفرد تمتاز بعدة تغيرات جسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية تستمر لزمان محدد، وقد اتفق العلماء على أنها تمتد من البلوغ إلى الرشد، وهذه التغيرات تؤثر على سلوك المراهق واتجاهاته، وطريقة تفكيره وأرائه في الحياة، فربما يكون متكيفاً مع محيطه وأسرته أو ينحرف عنها فيصبح عدوانياً كارهاً للناس وللمجتمع الذي يعيش فيه، ولتفادي هذا لابد من توفير كل ما يحتاج إليه ليتخطى هذه المرحلة بسلام، ويكون علاقات صحيحة في مرحلة الرشد، كما يجب أن نساندهم في حل مشاكلهم وهذا بإعطائهم النصائح والإرشادات، وأن يتفهم هذه المرحلة ومتطلباتها والصراعات التي تحدث للمراهق، لأنها تؤثر في المراحل اللاحقة لها، كذلك يجب على الآباء والمعلمين أن يخلقوا جواً من الثقة والتفاهم بينهم وبين أبنائهم وتلامذتهم كذلك احترام رغبتهم في التحرر والاستقلال لكن مع بعض التوجيهات والنصائح والرعاية المناسبة كفيلة لتجعل المراهق يعيش في اتزان نفسي واطمئنان كلي .

الفصل الرابع

الدراسات السابقة والمشابهة

- مقدمة :

لقد اهتم الباحثين بدراسة الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي بمقاييس عديدة أخذت من بعض العلماء الأجانب ، ومقاييس أخرى قام أصحابها ببنائها واختبار صدقها وثباتها على البيئة العربية (مصرية-سعودية - الكويت) . ولقد راعى الباحث الاهتمام بالاتجاهات لدى بعض الدراسات العربية والأجنبية التي استخدمت مقياس "جيرالد كنيون" (Gerald Kenyon) كوسيلة لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" حيث استخدم الباحث مقياس كينيون كأداة لقياس الاتجاه لدى التلاميذ المتمدرسين في التعليم المتوسط بولاية تيسمسيلت نحو النشاط البدني .

4-1- دراسة محمد عبد الله الحماحي 1976 :⁽¹⁾

قام بدراسة مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة "بلغ حجم عينة البحث (666) تلميذاً، وقسمت إلى ممارسين للنشاط الرياضي وغير ممارسين للنشاط الرياضي، وقام الباحث بتصميم استمارة استبيان لتطبيق البحث، وكان من أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على نوعية مفاهيم التربية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي العام بمحافظة القاهرة، وكانت أهم نتائجها أن مفهوم التربية الرياضية واضح ومُدرك لدى التلاميذ في هذه المرحلة .

4-2- دراسة محمود إسماعيل طلبة إبراهيم :

قام بدراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمصر، شملت العينة 400 تلميذ وتلميذة ممثلة للصفوف الثلاثة توصل الباحث إلى :

- 1- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح التلاميذ في درجات المقياس الكلية .
- 2- لم تتأثر اتجاهات التلميذات بتقاليد وعادات مجتمع مدينة مينا ،حيث ظهرت اتجاهات كل من التلاميذ والتلميذات نحو النشاط الرياضي ايجابية وأن اتجاهات التلاميذ أكثر ايجابية من التلميذات .

4-3- دراسة كاشف نايف 1983 :⁽²⁾

قام بدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لعينة مكونة من 220 طالباً بالجامعة الأمريكية بالقاهرة مصنفيين إلى طلاب رياضيين وعددهم 45 طالباً، وغير الرياضيين وعددهم 45 طالب وكذا 50 طالبة رياضية و80 طالبة غير رياضية .

1- دراسة محمد عبد الله الحماحي - مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة-رسالة ماجستير-كلية التربية الرياضية للبنين-القاهرة-مصر-1967.
2-المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية-بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية-مجلة العدد الثالث-جامعة حلوان-مصر-1996.ص-180

4-4- دراسة عزيزة محمود محمد سالم 1977 "رسالة دكتوراه " :

توصل الباحث إلى كون العينة الكلية لديها اتجاهات إيجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام وأنه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين والغير الرياضيين في بعض الاتجاهات لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات والغير رياضيات لصالح الرياضيات

تناولت الدراسة " الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي " واشتملت عينة البحث على 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس الثانوية العامة بمحافظة القاهرة والجيزة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية ،واستخدمت الباحثة مقياسين هما : مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وإنشاء مقياس للتمايز السيمانتى، وأهم أهداف الدراسة هو التعرف على الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي ، وكانت أهم نتائجها اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة تبدو إيجابية نحو النشاط الرياضي .

4-5- دراسة آمنة مصطفى 1984 :

قامت بدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لطلاب وطالبات جامعة حلوان، ولقد بلغ حجم العينة 480 طالب وطالبة موزعين 240 ذكور و240 إناث ،وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق جوهرية بالنسبة لدرجات مقياس ككل بين الطلاب والطالبات.

4-6- دراسة صديقة على أحمد يوسف 1980: (1)

اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس "رسالة ماجستير " .

توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي لصالح الطلبة، وبين طلبة السنوات الأولى والنهائية لصالح طلبة السنوات النهائية .

1- -المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية-بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية-مجلة العدد الثالث- جامعة حلوان-مصر-1996.ص-181.

4-7- دراسة ليلي سيد عبد السلام 1979.(1)

اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهوماً ومهنة " واختارت الباحثة عينتين إحداهما أساسية من طالبات المرحلة الثانوية العامة قوامها (974)، وأخرى مرجعية محكية من طالبات السنة النهائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقوامها 100 طالبة، وتم تطبيق مقياسين من وضع الباحثة إحداهما لقياس الاتجاه نحو مهنة التربية الرياضية، والآخر لقياس الاتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية، وأهم أهداف الدراسة التعرف على اتجاهات الفتاة المصرية نحو مفاهيم التربية الرياضية، والمجالات التي تتيح مهنة التربية الرياضية وأهم نتائجها، أن احتل المفهوم البدني الأهمية الأولى لدى طالبات الثانوية العامة وعدم وجود ارتباط بين اتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية كمفهوم من ناحية ومهنة من ناحية أخرى .

4-8- دراسة عفت مختار 1982:(2)

- دراسة مقارنة الاتجاهات لطلاب كل من الكليات العملية والنظرية نحو النشاط الرياضي "رسالة ماجستير غير منشورة".

أوضحت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين طلبة وطالبات الكليات العملية لصالح الطلبة، بينما كانت غير دالة إحصائية بين طلبة وطالبات الكليات النظرية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة كليات العملية والنظرية لصالح طلبة الكليات العملية، بينما كانت غير دالة إحصائية بين طالبات الكليات العملية والنظرية.

1- ليلي سيد عبد السلام - اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهوماً و مهنة - رسالة دكتوراه- كلية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - حلوان - مصر - 1979.

2- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية- مرجع سابق - ص - 181.

4-9- دراسة حامد القنواطي وآخرون 1985 م.

دراسة مقارنة لاتجاهات بعض الإداريين والعمال والفنيين نحو النشاط البدني - بحث منشور - .

توصل الباحث إلى تفوق الإداريين في اتجاهات النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وكان آخرها التفوق الرياضي .

4-10 - دراسة لوريتا هرجرت 1969م.

"إظهار فروق جوهرية بين اتجاهات الطلبة والطالبات بجامعة "يوتا" أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات جامعة "يوتا" في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لخفض التوتر، والصحة واللياقة وكخبرة اجتماعية ووجود فروق غير دالة إحصائياً في بُعدي الخبرة الجمالية والتوتر والمخاطرة .

4-11- دراسة كورين و تولسون - Corbin.C and Tolson.H :1970

دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات جامعة تكساس الأمريكية، جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة جمالية لطالبات تكساس في المرتبة الأولى، بينما جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة في المرتبة الأخيرة، وجاءت هذه الدراسة لتتناول ترتيب أبعاد المقياس نحو النشاط البدني لطلبة تكساس .

4-12- دراسة جولي سيمون وفرانك سمول : Simion .J.Frank.S. : 1974

شملت الدراسة تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بواشنطن، وجاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة الأولى، يليها الصحة واللياقة ثم كخبرة جمالية وخفض التوتر كخبرة ومخاطرة وأخيراً للتفوق الرياضي .

4-13 - دراسة ديانا سيلين : Sleen.D. : 1971

قامت بتطبيق مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني على (57) طالبة جامعية من لاعبات كرة الطائرة، وقامت بتقسيمهن إلى ثلاث مجموعات طبقاً لمستواهن الفني في اللعبة ،وقد أظهرت الدراسة أن هناك علاقة جوهرية بين المستوى الفني في لعبة الكرة الطائرة وبين الاتجاهات نحو النشاط البدني .

4- 14- دراسة مونیکا جيل "Monika. Jill" :- 1979

هدفت الدراسة للتعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني "العينة متكونة من 267 طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة "الينوى" .

أفادت النتائج أن أفراد العينة الكلية لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية بشكل عام وأن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وكخبرة جمالية وكخبرة لخفض التوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم، بينما كانت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية وكخبرة جمالية لخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهن إيجابية .

4- 15- دراسة ما كلوك 1984 : (1)

قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة (بلفاست) بإيرلندا، وتوصل في الأخير إلى أن الاتجاهات لدى التلاميذ والتلميذات كانت جد إيجابية في أبعاد النشاط الرياضي للصحة واللياقة وكخبرة اجتماعية وكخبرة لخفض التوتر .

"الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) شملت الدراسة التلاميذ المتمدرسين بالطور الثانوي بالمناطق الجغرافية الثلاثة (الساحل - الهضاب - الصحراء)، حيث شملت الدراسة عينة قوامها 1596 تلميذ و 399 تلميذة، وهدفت الدراسة إلى :

- 1- معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكورا وإناثاً نحو ممارسة النشاط البدني في المناطق (الساحلية - الهضاب - الصحراء).
- 2- مقارنة طبيعة أبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني للتلاميذ بين المناطق (الساحل - الهضاب - الصحراء)

- 4- 16- دراسة يوسف حرشاوي : "رسالة دكتوراه "بجامعة الجزائر 2004/2005م.
- 3- تحديد طبيعة التباين في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق (الساحل - الهضاب- الصحراء)
- ومن أهم نتائج الدراسة ما يلي :
- اتجاهات الإناث في المناطق الثلاثة (الساحل- الهضاب- الصحراء) إيجابية نحو النشاط البدني .
- وجود تباين في اتجاهات الإناث حسب المناطق لصالح إناث الساحل .
- الاتجاهات نحو النشاط البدني تتأثر بالعوامل الاجتماعية و الثقافية و البيئة.

1- يوسف حرشاوي - الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي - رسالة دكتورة - معهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة الجزائر - 2004-2005.

- التعليق على الدراسات السابقة :

أشارت نتائج هذه الدراسات التي انصبت جلها على دراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي إلى ما يلي :

- 1- إن اغلب نتائج هذه الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة و أهدافها.
- 2- اختلفت أدوات البحث من دراسة إلى أخرى من بين استخدام مقاييس تم استخدامها من قبل و تطبيقها و بين تصميم لمقاييس جديدة عن طريق الخبراء و المحكمين و إيجاد الصدق و الثبات بها باستخدام الوسائل العلمية المختلفة .
- 3- اختلفت الدراسات السابقة من حيث نوعية (الجنس) عينة البحث فقد اشتملت العينة على الجنسين (الذكور و الإناث)
- 4- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية فقد اشتملت على المرحلة الإعدادية و المرحلة الثانوية و مرحلة التعليم الجامعي .
- 5- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة من حيث موضوع الدراسة فمنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم و مهنة ومنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم فقط و منهم من اكتفى بتناول جزء التمرينات في درس التربية الرياضية .
- 6- أكدت إحدى هذه الدراسات على اهتمام و سائل الإعلام بالتوعية الرياضية لما في ذلك من أثر ايجابي على إدراك مفهوم التربية الرياضية و خاصة لدى أولياء أمور التلاميذ .

و خلاصة القول : يرى الباحث أن هناك اختلافات بين البحث الحالي و الدراسات السابقة من حيث الآتي :

- 1- تناول البحث الحالي اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة واتجاهات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي و غير الممارسين للنشاط الرياضي بصفة خاصة .
- 2- اهتم الباحث بتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لأنها تتميز بأنها مرحلة انتقالية ينتقل فيها التلميذ من الطفولة إلى مرحلة الرشد و البلوغ .

- 3- كما اختار الباحث هذه المرحلة لأنها ستكون محصلة 10 سنة تقريباً من الدراسة و التعامل مع برامج و مناهج التربية الرياضية المدرسية مما يجعله قادراً على تحديد اتجاهاته و آراؤه نحو موضوع البحث أو أي موضوع آخر.
- 4- يرى الباحث أن تطبيق هذا البحث و إن تشابه مع بحوث و دراسات أخرى في بعض الجزئيات من الضروري لأنه لا بد من إعادة تطبيق هذه البحوث و الدراسات بصفة دائمة و مستمرة و خاصة و نحن الآن في عصر لا نستطيع أن نلاحق فيه معدلات التقدم و الاختراعات الحديثة أو نستطيع إحصاؤها و التي تأتي بدورها على الحياة الإنسان ،مما يؤكد على ضرورة معرفة اتجاهات الأفراد نحو مفهوم التربية الرياضية و أهمية ممارسة النشاط الرياضي في حياتهم و تعديل المفاهيم الخاطئة أو تزويدهم بالتوعية بالمفاهيم الصحيحة .

الباب الثاني

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

مقدمة :

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهداف الدراسة لابد أن يتم ذلك وفق منهج سليم و بناء قوي و في هذه الدراسة اعتمد الباحث منهجية تسهل عليه ترتيب و تنظيم و إبراز أهمية كل جانب من جوانب الدراسة معتمداً في ذلك على طرق اتبعها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس ، علم النفس الرياضي وأيضاً علم النفس التربوي .

1-1- منهج البحث : يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (1) و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث (2).

و نهجت الدراسة الحالية المنهج الوصفي المسحي ، و هذا لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة و نوع المشكل المطروح .
و الذي عرفه محمود عوض بسيوني: " هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى" . (3)

1- Mourice Angers - initiation pratique à la méthodologie des sciences humains - èd : CASBAH / Alger - CEC -

QUBES -1996-P.58.

2- Jean Claude COMBESSIE - La méthode en sociologie (Sèrie Approches)
.èd :Casbah - Alger - La découverte - Paris - 1996-p.09.

3- محمد عوض بسيوني - نظريات و طرق التربية البدنية - د.م.ج - الطبعة 02 - الجزائر - 1992 -
ص-105.

1-2-2-1- مجالات البحث :

1-2-1- المجال المكاني : أجريت الدراسة بخمسة متوسطات بولاية تيسمسيلت و هي على التوالي:

-متوسطة العقيد عثمان - بمدينة تيسمسيلت .

-متوسطة مولود فرعون - بمدينة ثنية الحد .

- متوسطة حاج عثمان رابح البشير - بمدينة عماري.

- متوسطة ابن باديس - بمدينة لرجام.

- متوسطة رتيغات فاطمة - بمدينة برج بونعامة .

وتم اختيار هذه المتوسطات كونها تمثل مختلف المقاطعات بولاية تيسمسيلت أين وجدنا بها تسهيلات كبيرة فيما يخص زملاء المهنة أي أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مما سهل لنا التحكم في التلاميذ و استعادة الاستمارات و استغلال الوقت الجيد أي إجراء الدراسة في حصص التربية البدنية و الرياضية .

1-2-2-2- المجال البشري : تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المتمدرسين في طور التعليم

المتوسط و من كلا الجنسين (ذكور و إناث) ، ومن مستوى السنة الرابعة متوسط الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالمؤسسات التربوية التابعة لمرحلة التعليم المتوسط لولاية تيسمسيلت .

1-2-3- المجال الزماني :

تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العملية و ضبط أدوات البحث و تحديد الإطار المنهجي للبحث أما في الجانب التطبيقي الذي انطلقنا به بتاريخ :/ 04 / 2009 إلى غاية 2009/05/04 . حيث تم توزيع الاستمارات على التلاميذ بالمتوسطات المذكورة آنفاً و الممثلة لمقياس قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ثم جمع كل الاستمارات و الشروع في تفريغهم و تطبيق العملية الإحصائية لضبط النتائج و إجراء عملية العرض و التحليل .

1-3- عينة البحث و مواصفاتها :

تم اختيار عينة البحث على النحو التالي :

1- عينة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي : تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية و بلغ أفراد العينة 50 تلميذ (ذكور) و 50 تلميذة (إناث) أي بمجموع 100 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي ، كما هو موضح في الجدول رقم (01) .

1- عينة التلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي : تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة ، كونها تخص فئة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي و التي بلغت 25 تلميذ (ذكور) و 25 تلميذة (إناث) أي بمجموع 50 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي .

و بالتالي بلغ عدد أفراد العينة الكلية للدراسة بـ: 150 تلميذ و تلميذة تم اختيارها من خلال القوائم المدرسية كما شملت عينة البحث مستوى السنة الرابعة متوسط فقط لكلا الجنسين .

جدول رقم (01) يمثل توزيع عينة البحث على المؤسسات التعليمية المتوسط بولاية تسمسيلت

التلاميذ الغير الممارسين للنشاط الرياضي		التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي		مؤسسات التعليم المتوسط
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
04	03	10	10	-متوسطة العقيد عثمان - تسمسيلت-
04	05	10	10	- متوسطة مولود فرعون - ثنية الحد -
06	06	10	10	- متوسطة حاج عثمان رابح البشير - عماري-
05	05	10	10	متوسطة ابن باديس - لرجام -
06	06	10	10	متوسطة رتيعات فاطمة - برج بونعامة -
25	25	50	50	- المجموع

1-4- عرض أدوات البحث :

لدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ،قام الباحث باستخدام مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي .

- وصف المقياس :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني و وضعه في الأصل جيرالد كينون Gerald Kenyon عام 19668 و أعد صورته إلى العربية د.محمد حسن علاوي .

وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديداً وأوضح معنى ،كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريباً.

وهذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة و ذات فوائد متباينة تختلف من فرد إلى آخر ،أي أن النشاط البدني (النشاط الرياضي) يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص لآخر و قد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد .

وفي رأي "كنيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجياً نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ إتجاهاً سالباً نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى .و الاتجاه طبقاً لمفهوم "كنيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواءً كان عيانياً concrète أو مجرداً abstract .

وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية،استطاع "كنيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني (النشاط الرياضي) على النحو التالي :

- 1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية .
- 2- النشاط البدني للصحة واللياقة .
- 3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة .
- 4- النشاط البدني كخبرة جمالية .

5- النشاط البدني لخفض التوتر .

6 - النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

-جدول (02) يبين توزيع العبارات الإيجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية	29.25.11.17.20	49.39.19	08
2- النشاط البدني للصحة و اللياقة	40.32.23.18.15.10.04 .47	36.27.06	11
1- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	53.50.42.28.07	38.22.13.01	09
2- النشاط البدني كخبرة جمالية	41.35.33.30.14.08.03 .48.45	-----	09
3- النشاط البدني لخفض التوتر	51.44.37.26.21.16.12	54.31	09
4- النشاط البدني للتفوق الرياضي	43.34.09.02	52.46.24.05	08

جدول رقم (03) يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة :

الآراء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
1- موافق بدرجة كبيرة	5	1
2- موافق	4	2
3- لم أكون رأي	3	3
4- غير موافق	2	4
5- غير موافق تماما	1	5

جدول رقم (04) يبين شدة الاستجابة لأبعاد المقياس

شدة الاستجابة (لطبيعة الاتجاهات)	الاستجابة
سلبية بدرجة كبيرة	من 0 % إلى أقل من 21 %
سلبية	من 21 % إلى أقل من 41 %
حيادية	من 41 % إلى أقل من 61 %
إيجابية	من 61 % إلى أقل من 81 %
إيجابية بدرجة كبيرة	من 81 % إلى أقل من 100 %

1-5- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها 20 تلميذ من الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بمتوسطة العقيد عثمان بمدينة تيسمسيلت ، وإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أربعة أسابيع من التطبيق الأول وذلك للأسباب التالية :

- 1- التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة و لموضوع البحث .
- 2- معرفة مدى ملائمة المقياس مع واقع و عينة البحث .
- 3- التعرف على المشكلات و المواقف التي قد يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.
- 4- وضع الحلول و التعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.
- 5- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس.
- 6- الوصول إلى أنسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب و القائم على توزيع و جمع الاستمارات و تنفيذ المقياس بدقة و في سهولة و يسر على عينة البحث.

ثم قام الباحث بعملية تفريغ الاستمارات و جمع البيانات فور الانتهاء من عملية التطبيق على التلاميذ عينة الدراسة الاستطلاعية.

وقد قام الباحث باستخدام معامل الارتباط لسبيرمان (الرتب).

و قد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات عالية (أنظر الجدول رقم (05) من الأبعاد الستة للاختبار.

أما عن صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي، باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة، وتبين أن اختبار كينون لقياس الاتجاهات نحو النشاط

البدني الرياضي يمتاز بصدق عالي لأبعاده الستة، كما هو في الجدول رقم - -

أما عن موضوعية المقياس فإن اختبار جيرالد كينون لقياس الاتجاهات يتمتع بالسهولة و الوضوح، كما أنه غير قابل لتخمين أو التقويم الذاتي، كما أستخدم هذا الاختبار في كثير

من الدول العربية (السعودية - مصر - الأردن -) في دراسات من نفس الاتجاه و أعطى موضوعية أكثر .

جدول رقم (05) يبين ثبات و صدق اختبار كينون لقياس الاتجاهات .

الأبعاد	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية	20	0.74	0.85
2- النشاط البدني للصحة و اللياقة	20	0.80	0.93
3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	20	0.90	0.91
2- النشاط البدني كخبرة جمالية	20	0.85	0.94
3- النشاط البدني لخفض التوتر	20	0.91	0.96
4- النشاط البدني للتفوق الرياضي	20	0.92	0.93

1-6- الأدوات الإحصائية :

لعرض تحليل النتائج المتحصل عليها استخدم الباحث ما يلي :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{مجموع الدرجات} * 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

$$\text{المتوسط الحسابي : م} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$

$$\text{الإتحراف المعياري : ع} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س̄)}^2}{\text{ن}}}$$

$$(1) \quad \text{اختبار ستيودنت : T} = \frac{\text{Md}}{\sqrt{\frac{\text{Ed}^2}{\text{N(N-1)}}}}$$

7-1 - تطبيق البحث :

طبق الباحث المقياس أداة البحث في صورة استمارات مطبوعة تم توزيعها على التلاميذ عينة البحث في وسط طبيعي يسمح باستخلاص النتائج كما يراها أصحابها دون التأثير عليهم ،خلال الفترة الثالثة للعام الدراسي 2009/2008، وذلك من 04-04-2009 إلى غاية 04-05-2009.

وقام الباحث بشرح هدف البحث و هو اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية بولاية تيسمسيلت لعينة البحث، بأسلوب مبسط وواضح و مختصر قبل توزيع الاستمارات ،كما تم شرح طريقة الإجابة و إلقاء الملاحظات و التوعية للتلاميذ ،و ذلك بقراءة كل عبارة بدقة و تحديد وجهة النظر تجاه العبارة بدقة و صراحة وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة أو وضع أكثر من إجابة للعبارة الواحدة و التأكيد على أن يقوم التلميذ باستكمال البيانات الخاصة به بكل دقة و بخط واضح. و بعد أن قام الباحث بالرد على استفسارات بعض التلاميذ ،قام بتوزيع استمارات الإجابة و الأسئلة على التلاميذ ،وبلغ عدد التلاميذ عينة البحث 150 تلميذ .

وقد تم تصنيف عينة البحث إلى ممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي من خلال استمارات الإجابة ، و بلغ عدد الممارسين للنشاط الرياضي إلى 100 تلميذ و تلميذة و عدد التلاميذ الغير الممارسين للنشاط الرياضي هو 50 تلميذ و تلميذة ،كما هو موضح في الجدول رقم (06) .

جدول رقم (06) يبين عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي و النسبة المئوية لكلا منهما .

النسبة المئوية	إناث	ذكور	
% 66.66	50	50	التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي
% 33.33	25	25	التلاميذ الغير الممارسين للنشاط الرياضي

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1- عرض و مناقشة النتائج

2-1-1- عرض و تحليل نتائج و مناقشة طبيعة اتجاهات التلاميذ (الذكور) الممارسين

و غير الممارسين للنشاط الرياضي

التلاميذ (ذكور) الممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 25)				التلاميذ (ذكور) الممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 50)				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	3	%43.20	432	إيجابية	1	%74.15	1483	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
سلبية	5	%36.21	498	إيجابية	2	%72.40	1991	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
سلبية	6	%35.91	404	حيادية	6	%59.91	1348	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
حيادية	1	%51.02	574	إيجابية	3	%70.80	1593	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
حيادية	4	%42.66	480	إيجابية	4	%70.08	1577	5- النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية	2	%45.60	456	إيجابية	5	%67.30	1346	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي
حيادية	—	%42.13	2844	إيجابية	—	%69.17	9338	المجموع

جدول رقم (07) : يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور

الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال الجدول رقم (07) و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ الذكور الممارسين نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية حسب مقياس كينون للاتجاهات أنه بالنسبة لدرجات المقياس الكلية جاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية و هذا بنسبة بلغت 69.17 % أما بالنسبة لأبعاد المقياس جاءت طبيعة الاستجابة معظمها ايجابية ما عدا في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة حيث جاءت طبيعة الاستجابة حيادية حيث جاء هذا البعد في المرتبة السادسة بنسبة مئوية بلغت 59.91%.

أما بالنسبة لاتجاهات للتلاميذ الذكور الغير الممارسين نحو مفهوم التربية البدنية حسب مقياس كينون للاتجاهات أنه بالنسبة لدرجات المقياس الكلية جاءت اتجاهات التلاميذ حيادية وهذا بنسبة 42.13% .

أما بالنسبة لأبعاد المقياس جاءت طبيعة الاستجابة حيادية ما عدا لبعد النشاط البدني للصحة و اللياقة وكذلك النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة حيث جاءت طبيعة الاستجابة سلبية .

وعليه يمكن القول أن التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي لديهم اتجاهات ايجابية نحو مفهوم التربية البدنية باعتبارها تعمل على الحفاظ على الصحة و اللياقة و تكوين علاقات اجتماعية ليتمكنوا من الاندماج الاجتماعي إضافة إلى اهتمامهم بالنواحي الجمالية و المظهر اللائق و الأنيق من خلال ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية.

إلا أنهم لا يولون أهمية كبيرة لبعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة كونهم لا يسعون إلى بذل أكبر جهد و الميل إلى المخاطرة وعكس ذلك نجده لدى التلاميذ الذكور الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فلهم اتجاهات حيادية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

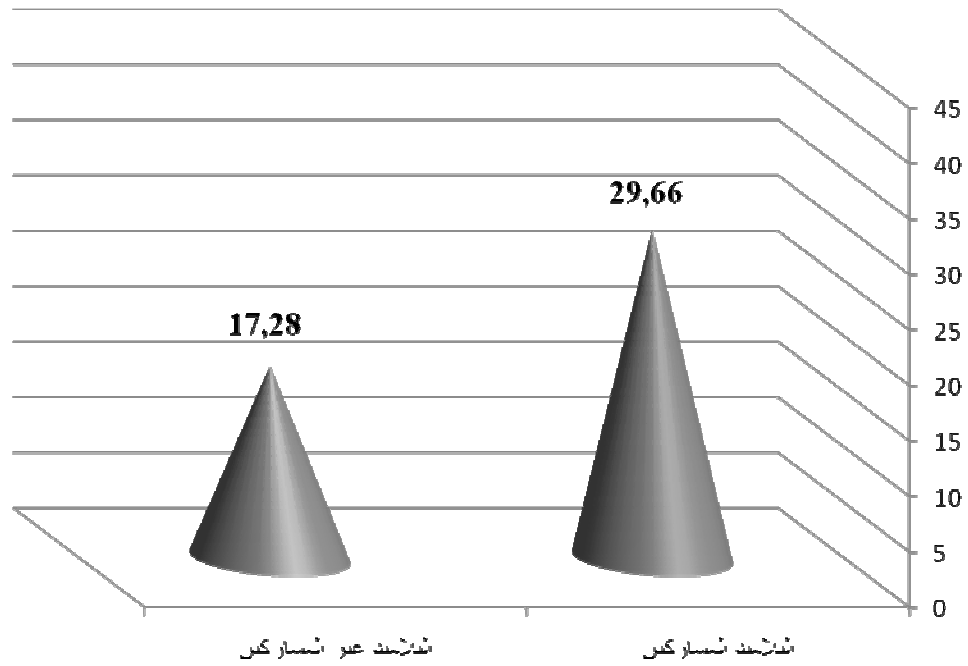
- الجدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
29.66	5.21	50	73	0.05	1.96	9.16	دال
17.28	6.09	25					

يبين الجدول رقم (08) و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 29.66 و بانحراف معياري 05.21 ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 17.28 و بانحراف معياري 06.09 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة بـ: 09.16 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة اجتماعية ، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (01): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس الاتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

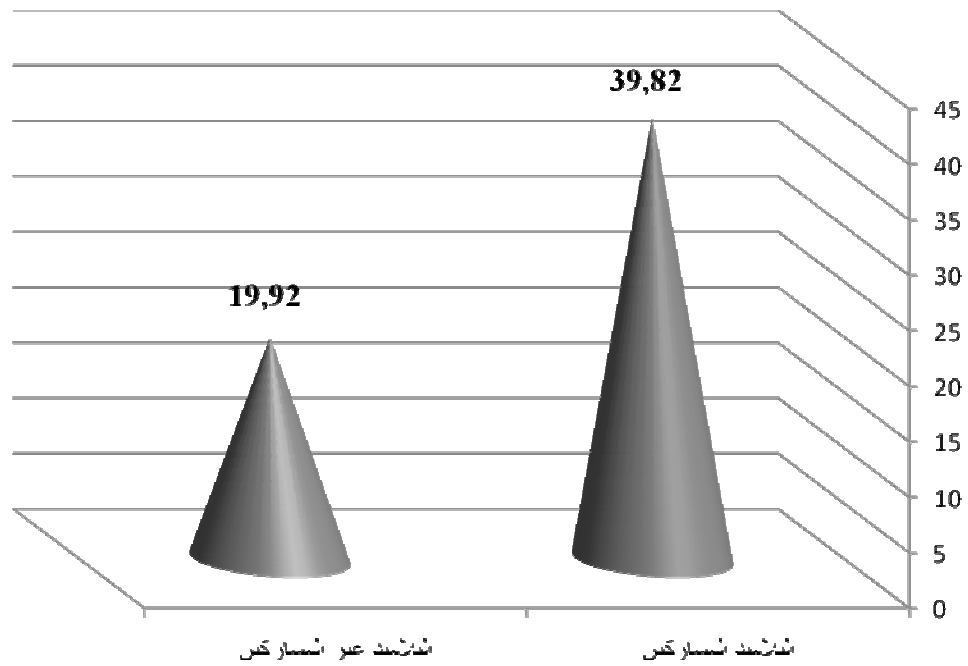
- الجدول رقم (09): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة لاختبار قياس الاتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
39.82	6.58	50	73	0.05	1.96	13.43	التلاميذ الممارسين
19.92	4.79	25					التلاميذ غير الممارسين

يبين الجدول رقم (09) و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني للصحة و اللياقة ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 39.82 و بانحراف معياري 06.58، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 19.29 و بانحراف معياري 04.79 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر بـ: 13.43 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة ، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (02): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

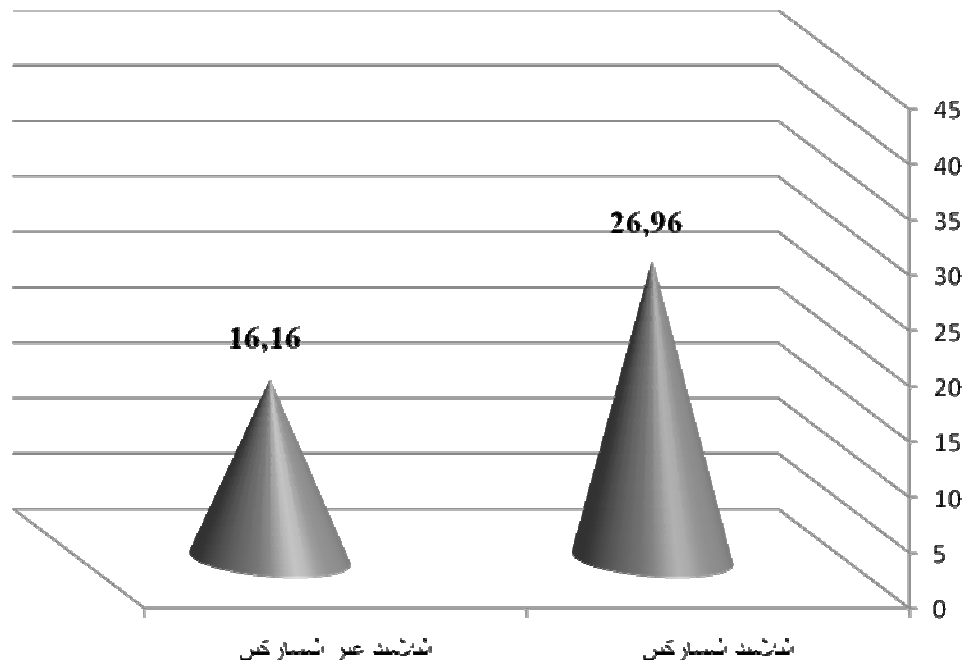
الجدول رقم (10): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن ₁ +ن ₂ -2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
26.96	8.63	50	73	0.05	1.96	5.76	التلاميذ الممارسين
16.16	5.08	25					التلاميذ غير الممارسين

يبين الجدول رقم (10) و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 26.96 و بانحراف معياري 08.63، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 16.16 و بانحراف معياري 05.08 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر بـ: 05.76 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدر بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة ،وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (03): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

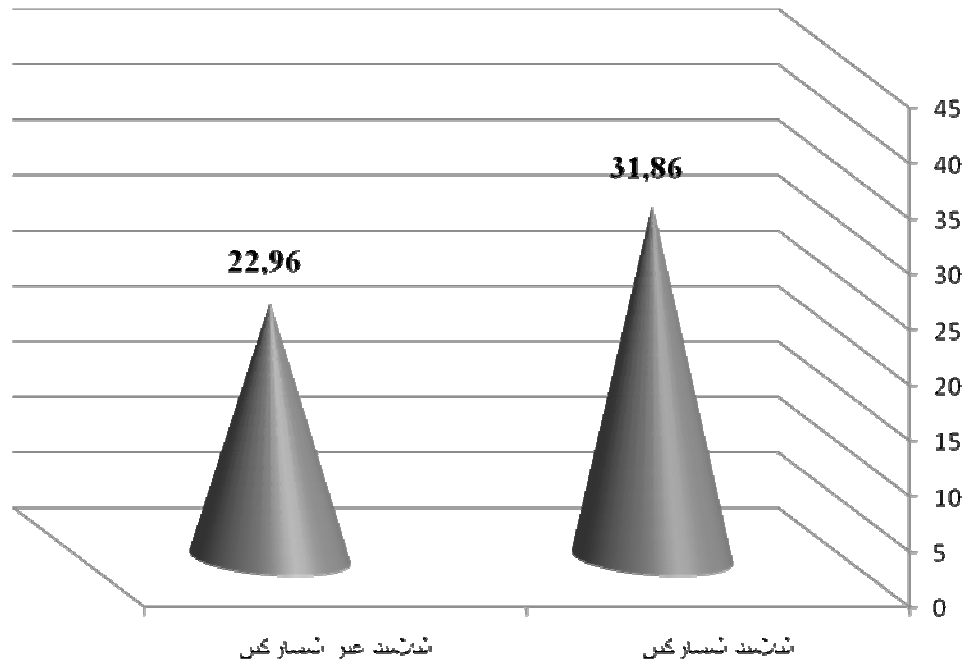
الجدول رقم (11): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن ₁ +ن ₂ -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	5.04	1.96	0.05	73	50	7.77	31.86	التلاميذ الممارسين
دال					25	5.85	22.96	التلاميذ غير الممارسين

يبين الجدول رقم (11) و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 31.86 و بانحراف معياري 07.77 ،بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 22.96 و بانحراف معياري 05.85 ،ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر بـ: 05.04 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية ،وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (04): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

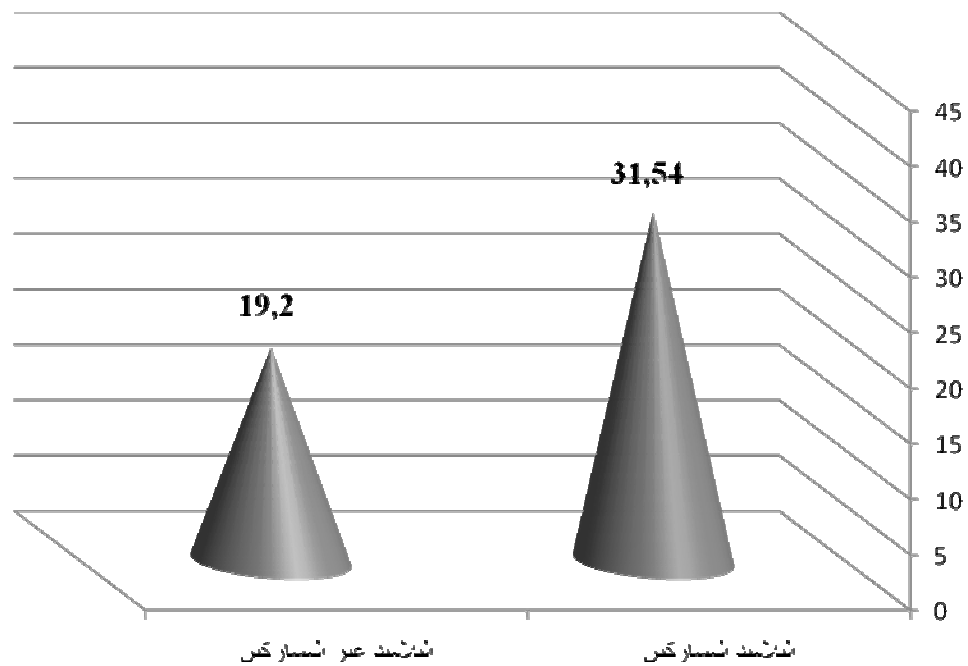
الجدول رقم (12): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
31.54	6.26	50	73	0.05	1.96	8.40	التلاميذ المشاركين
19.20	5.41	25					التلاميذ غير المشاركين

يبين الجدول رقم (12) و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني لخفض التوتر ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 31.54 و بإنحراف معياري 06.26 ،بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 19.20 و بانحراف معياري 05.41 ، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر بـ: 08.40 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدر بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر ، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (05): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

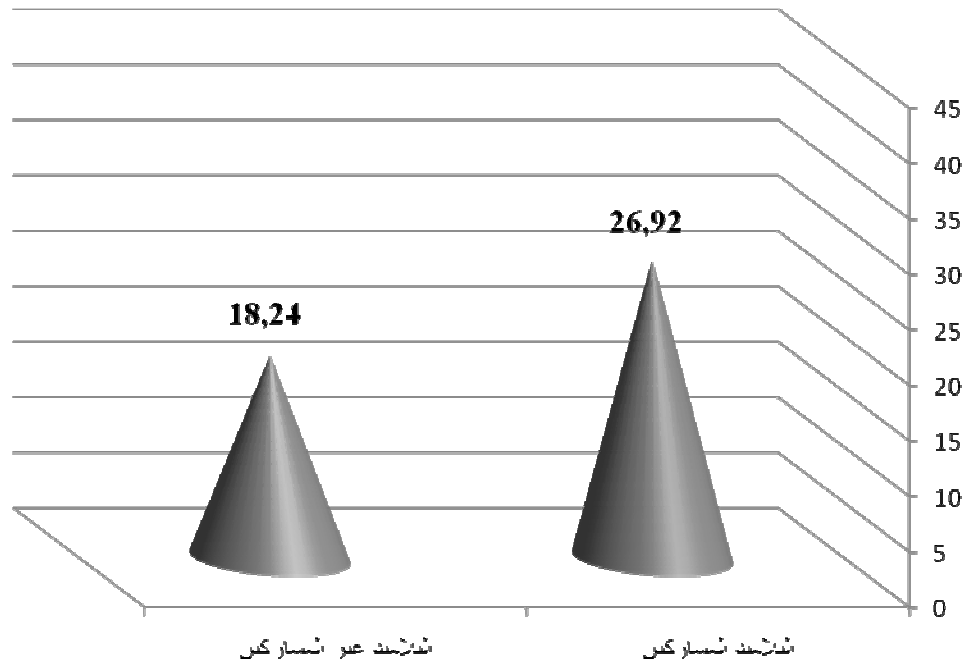
الجدول رقم (13): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن ₁ +ن ₂ -2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
26.92	4.99	50	73	0.05	1.96	7.27	دال
18.24	4.61	25					

يبين الجدول رقم (13) و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 26.92 و بانحراف معياري 04.99 ،بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 18.24 و بانحراف معياري 04.61، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر بـ: 07.27 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي ،وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (06): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

2-1-2- عرض و تحليل نتائج طبيعة اتجاهات التلميذات (الإناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي

التلميذات (إناث) الغير ممارسات للنشاط الرياضي (العينة = 25)				التلميذات (إناث) الممارسات للنشاط الرياضي (العينة = 50)				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	3	%42.70	427	إيجابية	2	%69.55	1391	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
سلبية	6	%34.83	479	إيجابية	4	%64.83	1783	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
سلبية	5	%37.33	420	حيادية	6	%53.33	1200	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
حيادية	1	%51.20	576	إيجابية	1	%78.84	1774	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
حيادية	4	%42.66	480	إيجابية	3	%67.37	1516	5- النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية	2	%45.70	457	إيجابية	5	%63.20	1264	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي
حيادية	—	%42.05	2839	إيجابية	—	%66.13	8928	المجموع

جدول رقم (14) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلميذات (إناث)الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي.

من خلال الجدول رقم (14) و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي حسب اختبار كينون ، فإنه يتبين لنا جليا أنه بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي جاءت طبيعة استجابة نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية ايجابية وهذا بنسبة 66.13 % أما بالنسبة لأبعاد المقياس فقد جاءت طبيعة الاستجابة ايجابية لمعظم الأبعاد ما عدا بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة و التي كانت حيادية و ذلك بنسبة 53.33% وهذا يبين لنا أن التلميذات الممارسات لا يملن إلى المخاطرة بل إلى العناية بالصحة و السلامة أما بالنسبة للتلميذات الغير ممارسات للنشاط الرياضي جاءت طبيعة الاستجابة حيادية و هذا بنسبة 42.05 % بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية ، مما يدل على عدم وضوح مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلميذات الغير الممارسات للنشاط الرياضي .

وعليه يمكن القول أن التلميذات الممارسات للنشاط الرياضي يسعون إلى تكوين اتجاهات ايجابية في بعض الأبعاد ، وهذا نظرا لحاجتهم إلى خلق التوازن النفسي و الاجتماعي وضغط التوترات اليومية وأيضا الحفاظ على الصحة و اللياقة و كذا اهتمامهم بالنواحي الجمالية و المظهر اللائق و الأنيق من خلال ممارسة الرياضة، إلا أنهم لا يولون أهمية إلى بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة .

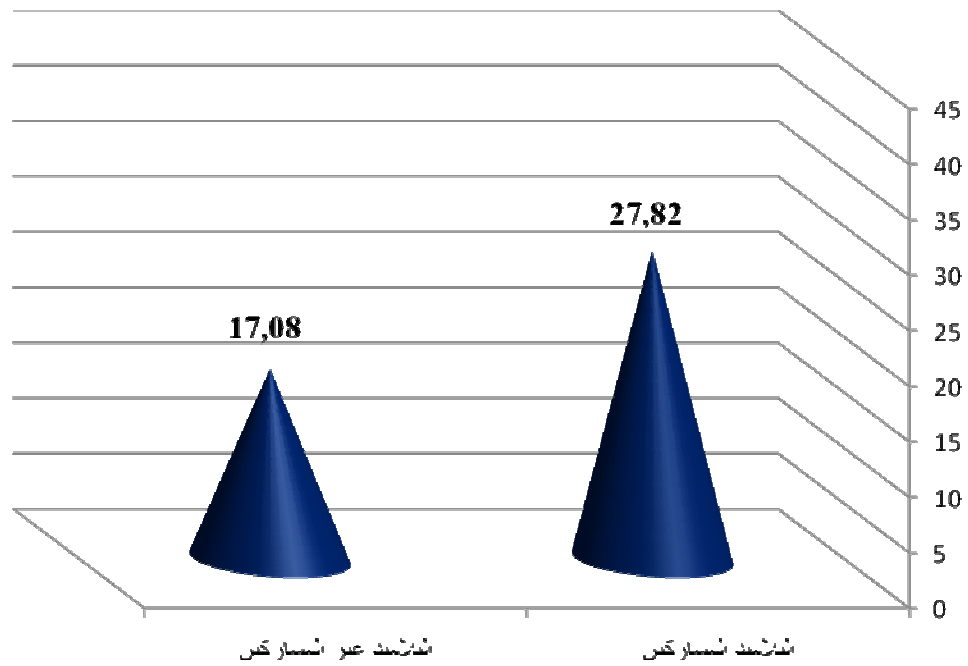
الجدول رقم (15): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
27.82	4.74	50	73	0.05	1.96	8.48	التلميذات الممارسات
17.08	5.95	25					التلميذات غير الممارسات

يبين الجدول رقم (15) و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ: 27.82 و بانحراف معياري 04.74، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 17.08 و بانحراف معياري 05.95، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا بإختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر بـ: 08.48 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات وغير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة إجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة إجتماعية، وهذا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (07) : بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة إجتماعي

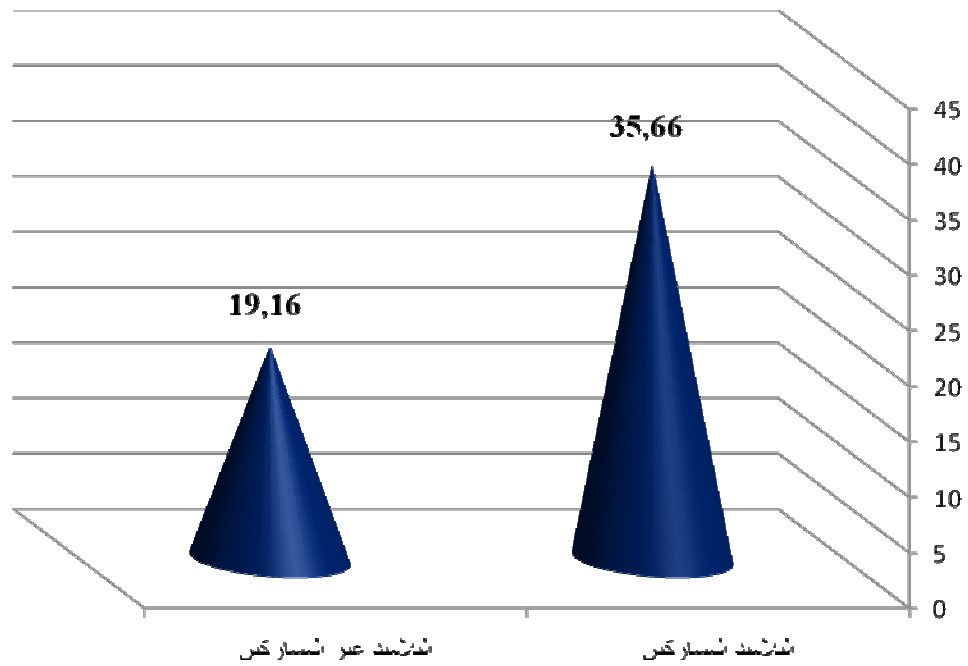
عية لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

الجدول رقم (16): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-2N+1)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	13.25	1.96	0.05	73	50	5.29	35.66	التلميذات الممارسات
					25	4.63	19.16	التلميذات غير الممارسات

يبين الجدول رقم (16) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ: 35.66 و بانحراف معياري 05.29 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 19.16 و بانحراف معياري 04.63، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 13.25 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 01.96 وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات وغير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة ، وهذا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



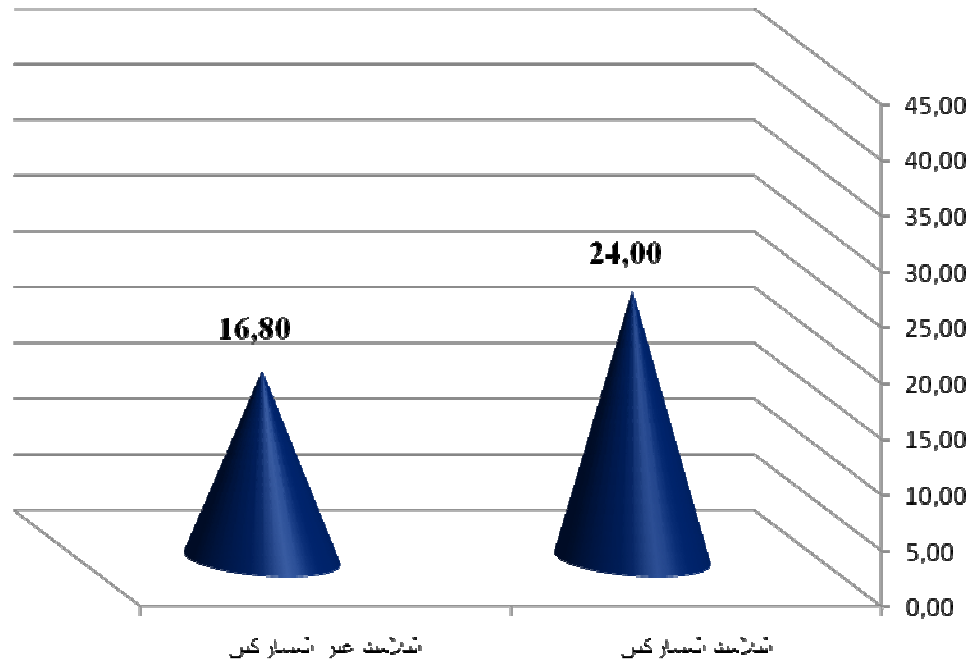
الشكل البياني رقم (08): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (17): بين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
24.00	5.69	50	73	0.05	1.96	4.65	التلميذات الممارسات
16.80	4.85	25					التلميذات غير الممارسات

يبين الجدول رقم (17) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة الرياضي مايلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ: 24.00 و بانحراف معياري 05.69 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 16.80 و بانحراف معياري 04.85، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 04.65 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 01.96 وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة ، وهذا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (09): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (18): بين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

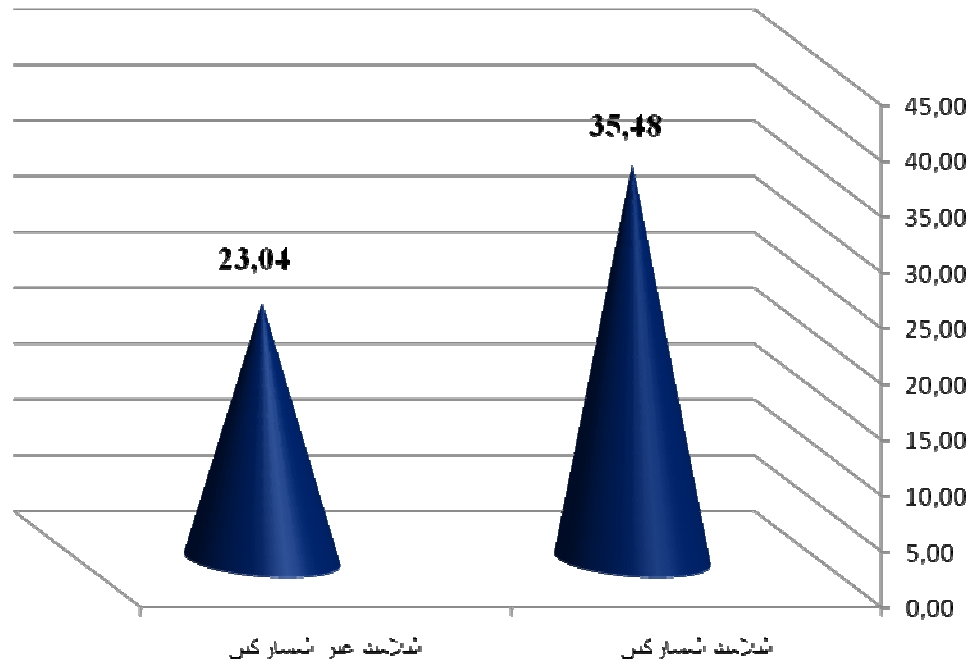
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (2-2N+1)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
35.48	6.16	50	73	0.05	1.96	12.75	دال
23.04	5.59	25					

يبين الجدول رقم (18) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ: 35.48 و بانحراف معياري 06.16 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 23.04 و بانحراف معياري 05.59، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T

المحسوبة المقدرة 12.75 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية وهذا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (10) : يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (19): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

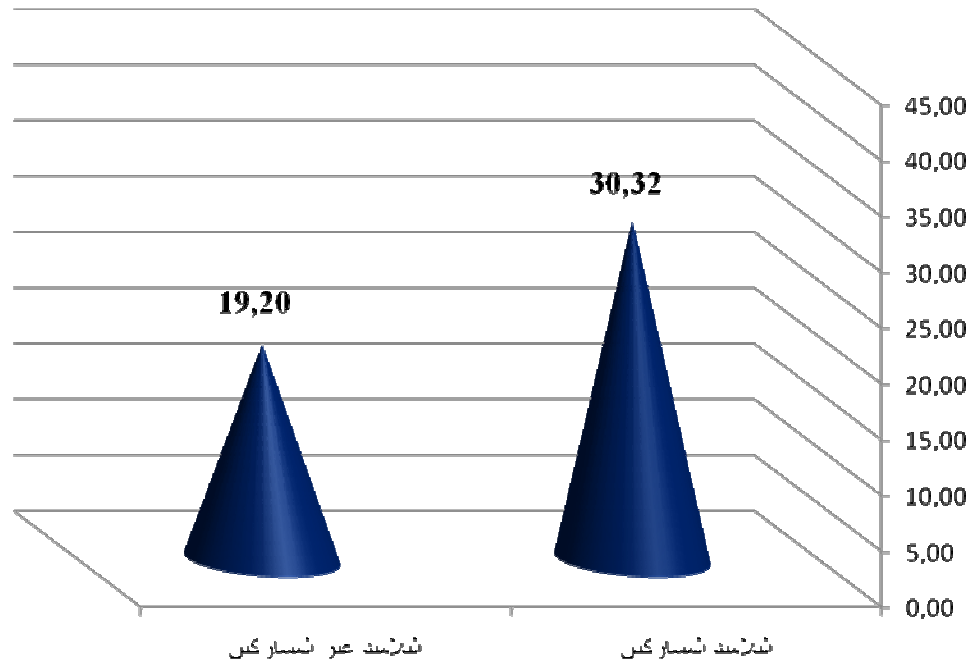
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
30.32	5.61	50	73	0.05	1.96	8.24	دال
19.20	5.28	25					

يبين الجدول رقم (19) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني لخفض التوتر ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ: 30.32 وبانحراف معياري 05.61 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 19.20 وبانحراف معياري 05.28، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T

المحسوبة المقدرة 08.24 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات وغير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر ، وهذا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (11): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

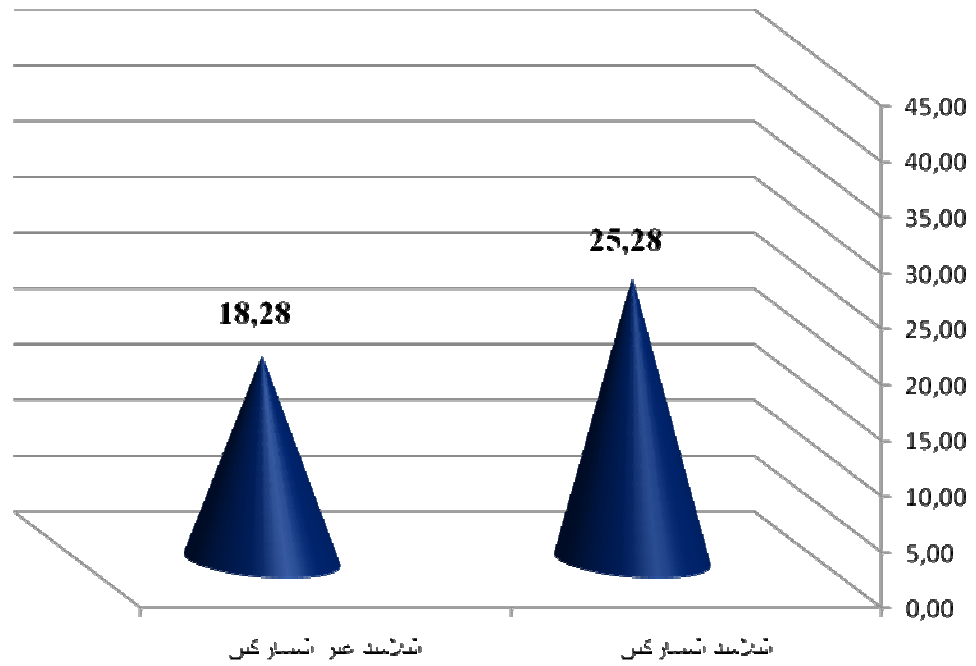
الجدول رقم (20): بين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
25.28	5.43	50	73	0.05	1.96	5.54	دال
18.28	5.54	25					

يبين الجدول رقم (20) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ: 25.28 و بانحراف معياري 05.43 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 18.28 و بانحراف معياري 05.54، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 05.54 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 73 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي، وهذا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (12): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

2-1-3- عرض و تحليل نتائج طبيعة اتجاهات التلاميذ (الذكور) و التلميذات (الإناث) الممارسين للنشاط الرياضي

التلميذات (إناث) الممارسات للنشاط الرياضي (العينة = 50)				التلاميذ (ذكور) الممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 50)				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
إيجابية	2	%69.55	1391	إيجابية	1	%74.15	1483	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
إيجابية	4	%64.83	1783	إيجابية	2	%72.40	1991	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
حيادية	6	%53.33	1200	حيادية	6	%59.91	1348	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
إيجابية	1	%78.84	1774	إيجابية	3	%70.80	1593	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
إيجابية	3	%67.37	1516	إيجابية	4	%70.08	1577	5- النشاط البدني لخفض التوتر
إيجابية	5	%63.20	1264	إيجابية	5	%67.30	1346	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي
إيجابية	—	%66.13	8928	إيجابية	—	%69.17	9338	المجموع

جدول رقم (21) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ (الذكور) و التلميذات (إناث) الممارسين للنشاط الرياضي .

من خلال الجدول رقم (21) و الذي يبين درجات ونسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ (ذكور و إناث) الممارسين للنشاط الرياضي نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية حسب اختبار كينون ، فإنه يتبين لنا جليا أنه بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية جاءت طبيعة استجابة التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي ايجابية وهذا بنسبة 69.17 % للذكور و 66.13 % للإناث .

أما بالنسبة لأبعاد المقياس فكل الاستجابات جاءت ايجابية ما عدا في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة جاءت حيادية لكلا الجنسين مما يدل على أن ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسة بالنسبة لهم يخص بالعناية الفائقة وعدم إدراج الألعاب التي تتميز بالخطورة والمجازفة .

و عليه يمكن القول أن التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي لديهم اتجاهات ايجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية .

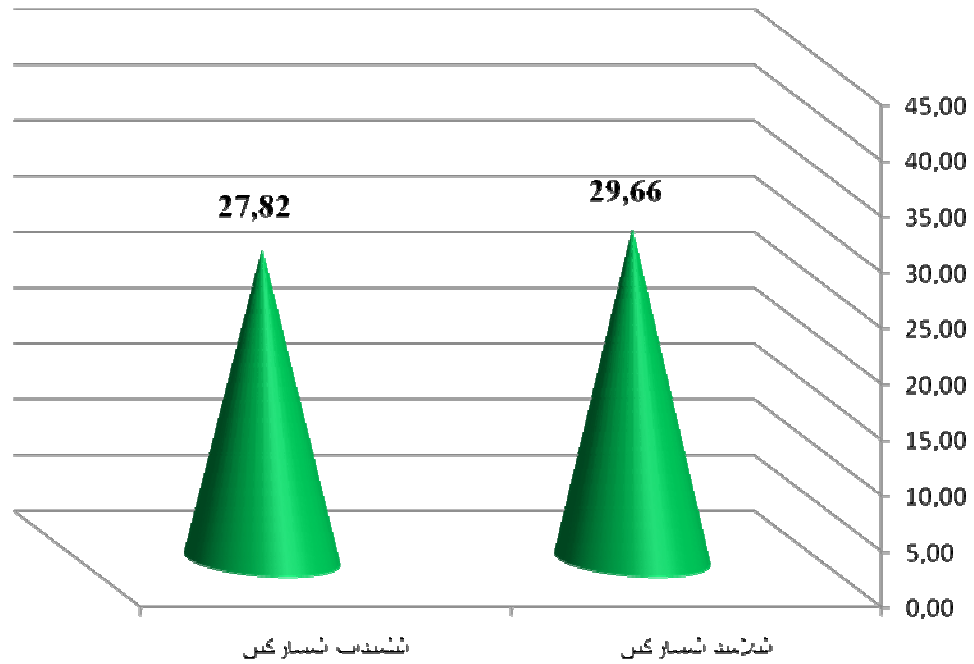
الجدول رقم (22): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة إجتماعية لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
29.66	5.21	50	98	0.05	1.96	2.72	دال
27.82	4.74	50					

يبين الجدول رقم (22) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة إجتماعية ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ - ذكور- الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 29.66 و بانحراف معياري 05.21 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات- إناث- الممارسات للنشاط الرياضي 27.82 و بانحراف معياري 04.74، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 02.72 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة إجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره بـ: 98 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة إجتماعية ، وهذا لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (13): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة إجتماعية لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي.

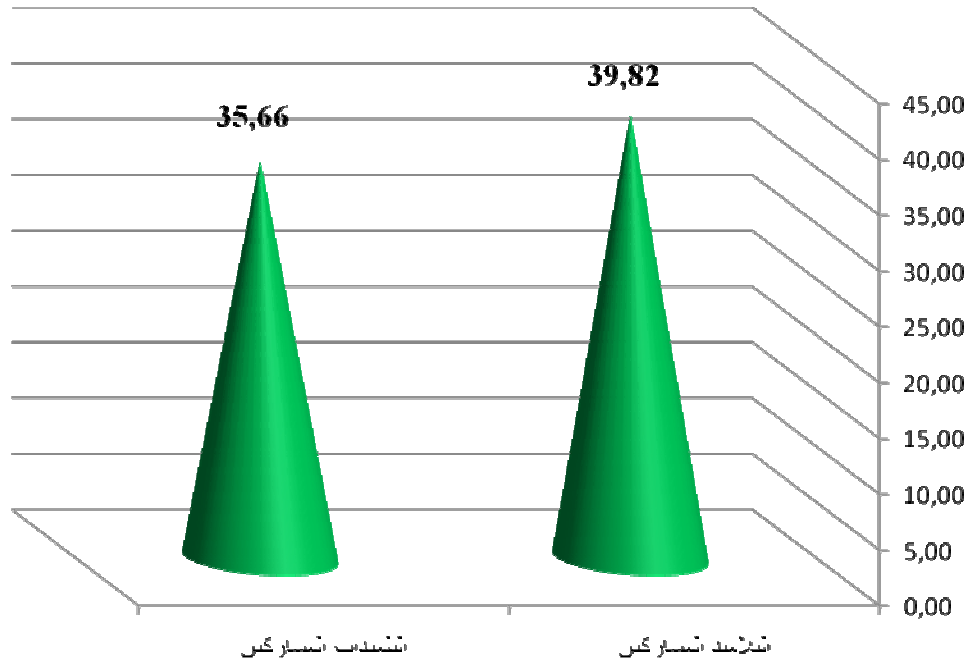
الجدول رقم (23): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
39.82	6.58	50	98	0.05	1.96	15.51	التلاميذ الممارسين
35.66	5.29	50					التلميذات الممارسات

يبين الجدول رقم (23) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بُعد النشاط البدني للصحة و اللياقة ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ-ذكور- الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 39.82 و بانحراف معياري 06.58 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات-إناث- الممارسات للنشاط الرياضي 35.66 و بانحراف معياري 05.29، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 15.51 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره بـ: 98 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة ، وهذا لصالح التلاميذ-ذكور- الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (14): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي .

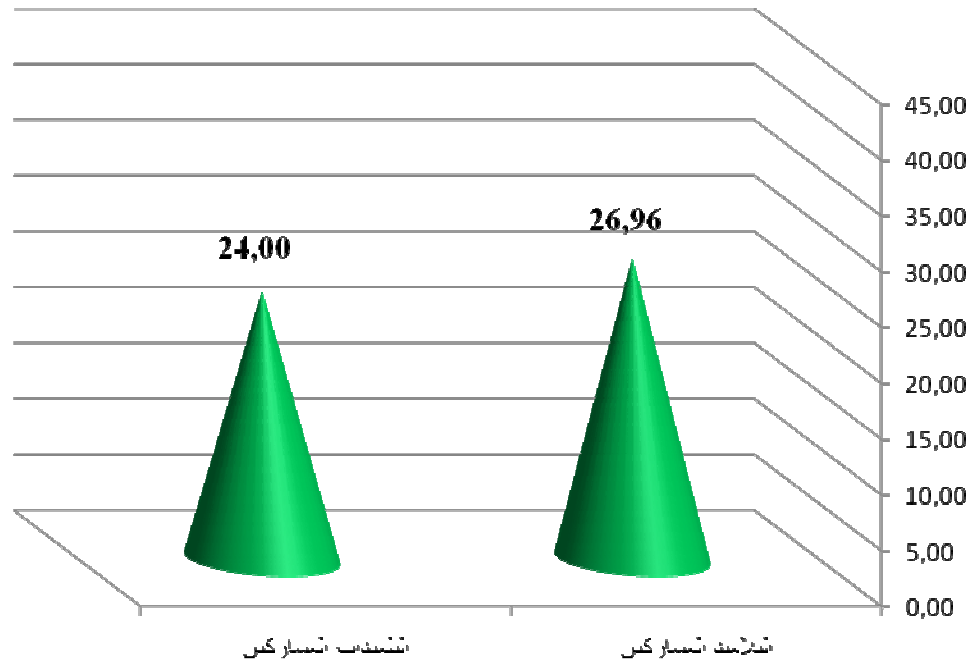
الجدول رقم (24): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرة (2-2N+1)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
26.96	8.63	50	98	0.05	1.96	3.64	دال
24.00	5.69	50					

يبين الجدول رقم (24) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ-ذكور- الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 26.96 وبانحراف معياري 08.63 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات-إناث- الممارسات للنشاط الرياضي 24.00 و بانحراف معياري 05.69، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 03.64 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين والتلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدره بـ: 98 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ،وهذا لصالح التلاميذ- ذكور- الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (15): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني والرياضي.

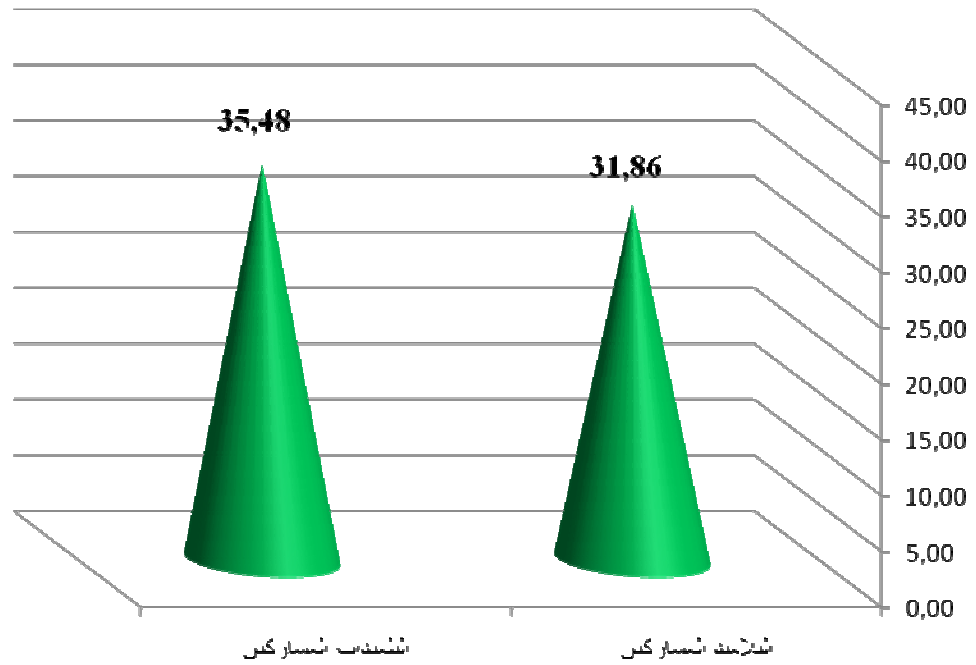
الجدول رقم (25): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
31.86	7.77	50	98	0.05	1.96	4.12	التلاميذ الممارسين
35.48	6.16	50					التلميذات الممارسات

يبين الجدول رقم (25) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ- ذكور- الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 31.86 و بانحراف معياري 07.77 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات- إناث- الممارسات للنشاط الرياضي 35.48 و بانحراف معياري 06.16، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 04.12 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره بـ: 98 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية ،وهذا لصالح التلميذات- إناث - الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



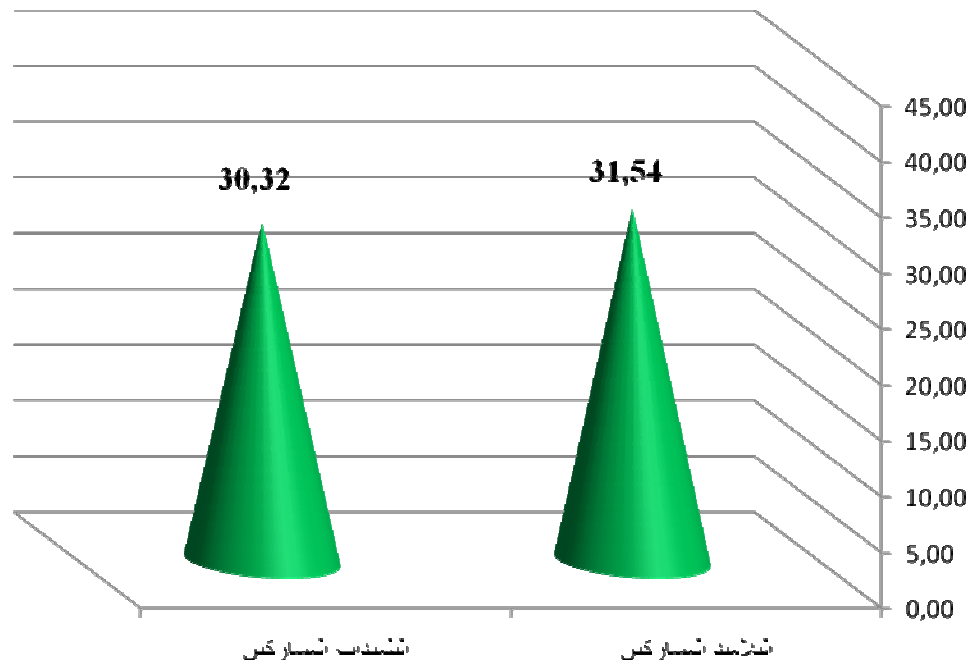
الشكل البياني رقم (16): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني والرياضي.

الجدول رقم (26): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني و الرياضي .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
31.54	6.26	50	98	0.05	1.96	1.52	غير دال
30.32	5.61	50					

يبين الجدول رقم (26) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بُعد النشاط البدني لخفض التوتر ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ- ذكور- الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 31.54 و بانحراف معياري 06.26 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات- إناث- الممارسات للنشاط الرياضي 30.32 و بانحراف معياري 05.61، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 01.52 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ: 01.96 وهذه النتائج تؤكد أن ليس هناك فرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر و غير دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره بـ: 98 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر لدى التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



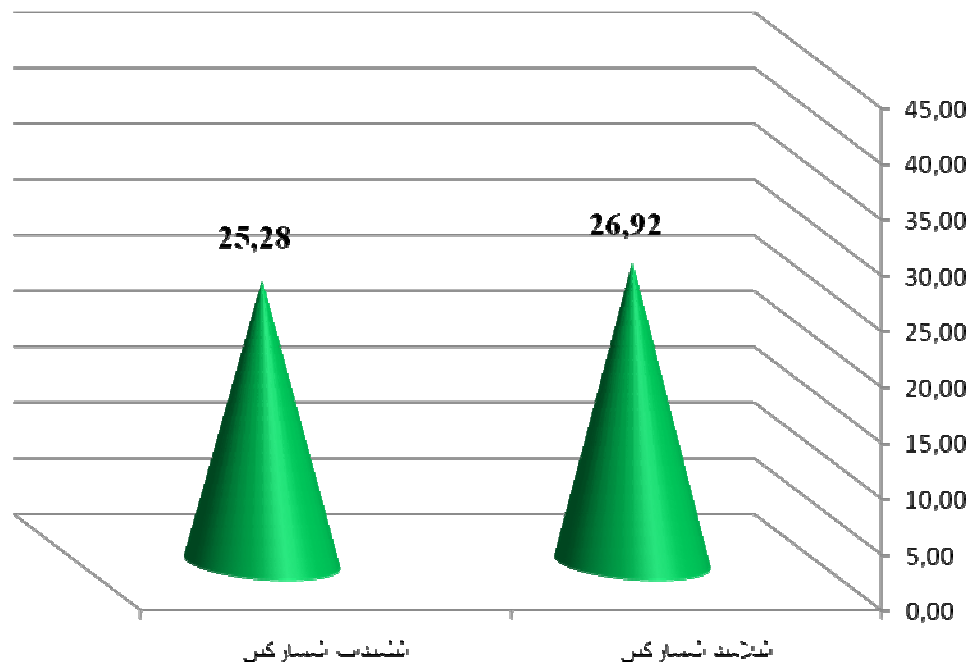
الشكل البياني رقم (17): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (27): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
26.92	4.99	50	98	0.05	1.96	2.11	دال
25.28	5.43	50					

يبين الجدول رقم (27) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ- ذكور- الممارسين للنشاط الرياضي قدر بـ: 26.92 وبانحراف معياري 04.99 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات-إناث- الممارسات للنشاط الرياضي 25.28 و بانحراف معياري 05.43، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 02.11 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ: 01.96 وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الإتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين والتلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره بـ: 98 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي، وهذا لصالح التلاميذ- ذكور- الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



الشكل البياني رقم (18): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لإختبار قياس إتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

2-2- حدود البحث:

تخص نتائج هذا البحث تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المقبلين على شهادة التعليم المتوسط و اللذين تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة .

في هذه الدراسة لم يؤخذ بعين الاعتبار الحالة الاقتصادية و الاجتماعية ، و اقتصر بحثنا على 05 مقاطعات بولاية تيسمسيلت ، تمثل تقريبا نفس المميزات و الخصائص للمؤسسات التعليم المتوسط الأخرى .

الفصل الثالث

الإستنتاجات والخلاصة العامة

- تمهيد

في ضوء أهداف البحث و حدود ما أظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي جرت فيها الدراسة و العينة المتنوعة و الغير متجانسة من حيث العدد التي اعتمد عليها الباحث ، و بناءً على النتائج المتوصل إليها سنتناول من خلال هذا الفصل الوقوف على الاستنتاجات الهامة بعد أن تم في الفصل السابق عرض وتحليل و مناقشة النتائج وهذا بعد جمع البيانات و تفريغها و تحليلها باستعمال مختلف الوسائل و التحليل الإحصائي و على ضوء ذلك سيتم عرض أهم النتائج و مقابلتها مع فرضيات البحث و الخروج في النهاية بجملة من التوصيات نأمل الأخذ بها مستقبلاً لتطوير التربية البدنية خاصة و الرياضية المدرسية بصفة عامة .

3-1- الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتحصل عليها بقياس الإتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية وفق مقياس كينون ، سنحاول الوقوف على الاستنتاجات الهامة التي توصلنا إليها في هذه الدراسة .

3-1-1- الاستنتاجات الخاصة بالتلاميذ (ذكور و إناث) الممارسين للنشاط الرياضي.

- 1- إن طبيعة الإتجاهات النفسية إيجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي و هذا يعكس تشبعهم بالثقافة الرياضية .
- 2- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على تكوين علاقات إجتماعية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي.
- 3- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على حفظ الصحة و اللياقة البدنية.
- 4- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على تكامل البناء الجسمي المتزن و المعتدل و المقبول اجتماعياً.
- 5- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من التوترات الناجمة عن الحياة اليومية و الاجتماعية .

6- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على إبراز القدرات الخاصة التي يمتلكها التلاميذ في مختلف الأنشطة الرياضية.

3-1-2- الاستنتاجات الخاصة بالتلاميذ (ذكور و إناث) الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

1- إن طبيعة الاتجاهات النفسية حيادية نحو مفهوم التربية و الرياضية و هذا يعكس عدم تشبعهم بالثقافة الرياضية .

2- طبيعة الاتجاهات النفسية حيادية في أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية و للتفوق الرياضي كخبرة إجتماعية و لخفض التوتر وفق مقياس كينون لقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي .

3- طبيعة الاتجاهات سلبية في بي بعدد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة وللصحة و اللياقة.

3-2- مقارنة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث.

- الفرضية العامة :

والتي يفترض فيها الباحث أن طبيعة الاتجاهات النفسية تختلف لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بمرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

و لإثبات هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجدول رقم 07، 08، 09 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18، 19 ، 20 ، 20، 21، 22 ، 23 ، 24 ، 25 و الجدول رقم 26 أن طبيعة الاتجاهات النفسية إيجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي أما لدى التلاميذ الغير الممارسين للنشاط الرياضي فهي حيادية .

- الفرضيات الجزئية :

1- الفرضية الأولى :

لقد افترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي . فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث توصل الباحث إلى أن هناك فروق في طبيعة الاتجاهات نحو مفهوم التربية البدنية لدى الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي و الجدول رقم 07 ، 08 ، 09،10 ، 11، 12، 13 ، 14، 15، 16 ، 17، 18 ، 19 و الجدول رقم 20 يوضح لنا ذلك .

و هذا ما أكدته دراسة كاشف نليف 1983 أن هناك فروق جوهرية بين الرياضيين و غير الرياضيين لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات و غير الرياضيات.

2- الفرضية الثانية :

لقد افترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي ،فقد أكد صحتها الجدول رقم 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 و الجدول 27 و هذا يعني أن الاتجاهات النفسية للذكور أكثر إيجابية من الإناث نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية . وهذا ما أثبتته دراسة محمود إسماعيل طلبة إبراهيم حيث أثبتت هذه الدراسة أن هناك فروق جوهرية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الذكور.

3-3- الخلاصة العامة :

جاءت هذه الدراسة ضمن سلسلة الأبحاث التي تنصب على دراسة الاتجاهات النفسية لما لها من أهمية في إثارة و توجيه سلوك الفرد ،و يخص بحثنا هذا دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ،وذلك للكشف عنها و معرفة مدى وضوح مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ ،لكون هذا الأخير يعتبر عامل حاسم في تحقيق ما تصبوا التربية البدنية و الرياضية إليه في مدارسنا التربوية التعليمية .

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى الكشف و التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بمرحلة التعليم المتوسط .

و لتحقيق ذلك قام الباحث بتقسيم البحث إلى بابين ،ويشمل الباب الأول على الدراسة النظرية ،حيث نجد فيه أربعة فصول ،ويتضمن الفصل الأول الاتجاهات النفسية و كيفية تكوينها و خصائصها و مراحل تكوينها وكذا العوامل المؤثرة فيها وطرق قياسها .

أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى التربية البدنية و الرياضية مفهومها و ماهيتها و أسسها و أنشطتها و طرق تدريسها و أهدافها ، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى مرحلة المراهقة و خصائصها المختلفة وإلى المراهق و ممارسة الرياضة، أما الفصل الأخير من الباب الأول خصصناه إلى سرد بعض الدراسات السابقة و المشابهة للموضوع الذي نحن في صدد دراسته .

أما الباب الثاني فاحتوى على ثلاثة فصول يتضمن الفصل الأول منها إجراءات البحث الميدانية وفيه تعرض الباحث إلى منهج البحث و اختيار العينة و مواصفاتها و تحديد الوسائل و أدوات جمع البيانات و الأدوات الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج ،و في الفصل الثاني تعرض الباحث إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، أما الفصل الثالث تضمن أهم الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات حيث كانت أهم الاستنتاجات هي أن طبيعة الاتجاهات النفسية إيجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ

الممارسين للنشاط الرياضي بمرحلة التعليم المتوسط و حيادية لغير الممارسين للنشاط الرياضي ، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين ، كما أن هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الذكور .

3-4- التوصيات:

يوصي الباحث في ضوء البحث ومناقشته و الاستنتاجات المتحصل عليها إلى ما يلي :

- 1- ضرورة الاهتمام بالتربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية عن طريق التعاون الكامل بين معاهد التربية البدنية و الرياضية و الاستشاريين و الأساتذة المتخصصين في مجال التربية الرياضية و بين وزارة التربية و التعليم من حيث:
 - أ- وضع مناهج التربية الرياضية بالمدارس بحيث تتناسب مع جميع المراحل السنية لتحقيق الأهداف الحقيقية التي ترمي إليها الأهداف التربوية للتربية الرياضية .
 - ب- تشتمل هذه المناهج على جزء معرفي لتوعية التلاميذ كلاً حسب مرحلته السنية بالمفاهيم الصحيحة للتربية الرياضية و مدى الاستفادة منها على مستوى الفرد و المجتمع و الطرق السليمة لممارستها و التعرف و التوجيه للأماكن المخصصة لذلك.
 - 2- مراعاة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي عند وضع المناهج و ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للنهوض بمستوى غير الممارسين.
 - 3- العمل على توفير الأدوات و الأجهزة و إنشاء الملاعب و عدم إقامة المباني المدرسية عليها حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
 - 4- إقامة المباريات الداخلية و الخارجية و الندوات الرياضية لتثقيف التلاميذ .
- الاهتمام بالمعسكرات الصيفية و عدم قصر ممارسة النشاط الرياضي خلال العام الدراسي فقط لإيجاد الاستمرارية في ممارسة التربية الرياضية و استغلال أوقات الفراغ لدى التلاميذ بطريقة تعود عليهم بالمنفعة.

- 5- عمل برنامج لتوعية أولياء التلاميذ لما لهم من دور أساسي وهام في توجيه الأبناء نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 6- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام لما له من أثر فعال في حفز أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة.
- 7- الاستفادة من التطور العلمي و العملي في تحديث مناهج التربية البدنية و الرياضية .
- 8- إقامة الدورات التدريبية لمدرسي التربية الرياضية على فترات منظمة من قبل معاهد التربية الرياضية لتطوير العمل و تحديث المعلومات وأسلوب أداء المهنة ومواكبة كل تطور جديد.
- فالمدرس له وعليه دور هام وأساسي في إقبال أو إحجام التلاميذ منذ الصغر على ممارسة الأنشطة الرياضية.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة - الاختبارات و القياسات في التربية البدنية - دار المعارف - القاهرة - 1980.
- 2- إبراهيم حامد قنديل - برامج و دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية - مطبعة مخيمر - 1998.
- 3- إبراهيم قشوش - سيكولوجية المراهقة - مكتبة الانجلومصرية - الطبعة الثالثة - مصر - 1989.
- 4- أحمد أوزري - المراهقة و العلاقات المدرسية - مكتبة النجاح الجديدة - الشركة المغربية للطباعة و النشر - الدار البيضاء - الطبعة الأولى - 1993.
- 5- أحمد أوزري - سيكولوجية المراهق - دار الفرقان - الطبعة الأولى - الدار البيضاء - المغرب - 1986.
- 6- أحمد زكي صالح - علم النفس التربوي - مكتبة النهضة المصرية - الجزء الثاني - الطبعة 10 - مصر - 1971.
- 7- أحمد عبد الخالق - علم النفس الاجتماعي - دار الجامعية - بيروت - لبنان - 1983.
- 8- أحمد عزت راجح - أصول علم النفس - المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر - الطبعة 05 - الإسكندرية - مصر - 1976.
- 9- أحمد مختار عضاضة - التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية - مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر - الطبعة 03 - بيروت لبنان - بدون سنة طبع .
- 10- أرنوف وتيج - مقدمة في علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1994.
- 11- أكرم زكي خطابية - المناهج المعاصرة في التربية الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1997 .
- 12- أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية و الرياضية - دار الفكر العربي - مصر - الطبعة 02 - 1998.

- 13- أمين أنور الخولي - د. جمال الدين الشافعي - مناهج التربية البدنية المعاصرة - دار الفكر العربي - الطبعة الأولى - مصر - 2000.
- 14- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب - التربية الحركية - دار الفكر العربي - مصر - 1982.
- 15- تشارلز بيكو - أسس التربية البدنية - ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده - المكتبة الانجلومصرية - القاهرة - 1994.
- 16- تشارلز بيوكر ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده - أسس التربية البدنية - دار الفكر العربي - القاهرة - بدون سنة طبع .
- 17- حامد عبد السلام - علم النفس الطفولة و المراهقة - الطبعة الرابعة - القاهرة 1982.
- 18- حامد عبد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - الطبعة 05- القاهرة - 1985.
- 18- حامد عبد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - الطبعة الرابعة - القاهرة - 1977.
- 19- حسن شلتوت و حسن معوض - الإدارة في التربية البدنية و الرياضية - دار المعارف - 1988.
- 20- حسن شلتوت و حسن معوض - التنظيم و الادارة في التربية الرياضية - دار المعارف و النشر - القاهرة - 1998 .
- 21- حسين أحمد الشافعي - تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي و الدولي - منشأة المعارف - الإسكندرية - مصر - 1998.
- 22- حسين سيد معوض - طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية - دار الفكر العربي - الطبعة الرابعة - القاهرة - 1987.
- 23- حلمي المليحي - علم النفس المعاصر - دار النهضة العربية - مصر - الطبعة الثانية - 1982.

- 24- د.محمد مصطفى زيدان و د.نبيل الملوطي - علم النفس التربوي - دار الشرق للنشر و التوزيع و الطباعة - الطبعة الثانية - عمان - 1985.
- 25- رمضان محمد القذافي - علم النفس النمو الطفولة و المراهقة - المكتبة الجامعية - الطبعة الأولى - الإسكندرية - 1997.
- 26- زيدان عبد الباقي - وسائل و أساليب الاتصال - دار الكتب المصرية - الطبعة الأولى - 19974.
- 27- زين العابدين درويش و آخرون - علم النفس الاجتماعي و أسس تطبيقاته - مطابع زمزم - الطبعة الأولى - القاهرة - 1993.
- 28- ساري حمدان و آخرون - دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7) - وزارة التربية و التعليم - الأردن - 1993.
- 29- سعد جلال - القياس النفسي و الاختبارات النفسية - دار المعارف - مصر - 1992.
- 30- سعد عبد الرحمان - السلوك الإنساني - مكتبة الفلاح الكويت - الطبعة 03 - 1953.
- 31- سعد محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - دار مصر للطباعة - القاهرة - مصر - الطبعة الأولى - 1980.
- 32- سعدية محمد بهادر - في علم النفس النمو - دار البحوث العلمية - الطبعة الأولى - الكويت - 1977.
- 33- سهير كامل أحمد - الصحة النفسية و التوافق - مركز الإسكندرية - بدون طبعة - مصر - 1999.
- 34- السيد خير الله - مفهوم الذات - دار النهضة العربية - مصر - 1984.
- 35- طلحة حسام الدين و عدلة عيش مطر - مقدمة في الادارة الرياضية - مركز الكتاب للنشر - 1998 .

- 36- عباس أحمد السمراي - طرق تدريس التربية الرياضية - جامعة بغداد - 1991.
- 37- عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي - طرق التدريس في مجال التربية البنية - جامعة بغداد - 1984.
- 38- عباس محمود عوض - علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية - بيروت - 1980.
- 39- عبد الرحمان العيسوي - دراسات في علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية للطباعة و النشر - الطبعة الثانية - بيروت - 1974.
- 40- عبد الرحمان محمد العيسوي - علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية - مصر - 1992.
- 41- عبد الرحمان محمد عيسوي - اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث - دار النهضة العربية - بيروت - 1982.
- 42- عبد العالي الجسماني - علم التربية و سيكولوجية الطفل - دار العلوم للعلوم - الطبعة الأولى - بيروت - 1994 .
- 43- عبد الغني الديدي - التحليل النفسي - ظواهر المراهقة و خفاياها - دار الفكر اللبناني - الطبعة الأولى - 1998.
- 44- عبد الغني الديدي - ظواهر المراهقة مشاكلها و خفاياها - دار الفكر اللبناني - الطبعة الاولى - بيروت - 1985
- 45- عبد المجيد نشواتي - علم النفس التربوي - دار الفرقان - مؤسسة الرسالة - الأردن - الطبعة 06 - 1993.
- 46- عطوف محمد ياسين - علم النفس العيادي - دار الملايين - الطبعة الأولى - لبنان - 1986.
- 47- عطوف ياسين محمود - مدخل إلى علم النفس الاجتماعي - دار الملايين - بيروت - 1989.

- 48- عقيل عبد الله الكاتب و آخرون - الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية -
بغداد 1968
- 49- علي أحمد مذکور - مناهج التربية الرياضية - أسسها و تطبيقاتها - دار
الفكر العربي - مصر - 1998.
- 50- علي الدريدي ،أحمد بطانية - أساليب تدريس التربية الرياضية - دار الأمل
- عمان-1987.
- 51- غسان محمد صادق و آخرون - التربية البدنية و الرياضية - كتاب منهجي
- بغداد - 1988.
- 52- فؤاد البهى السيد - سيكولوجية المراهقة - دار الفكر العربي - بدون طبعة
- القاهرة - 1992.
- 53- فؤاد البهى السيد - الأسس النفسية للنمو من المراهقة إلى الشيخوخة - دار
الفكر العربي - القاهرة - مصر - 1992.
- 54- كامل محمد عويضة - علم النفس الاجتماعي - دار الكتاب العلمية -
الطبعة الأولى - 1996.
- 55- لطفي عبد الفتاح - طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي - دار
الكتب الجامعية - مصر -1974.
- 56- ليلي عبد العزيز زهران - المناهج و البرامج في التربية الرياضية - دار
زهران - الطبعة الرابعة - 2003.
- 57- محسن محمد حمص - المرشد في تدريس التربية البدنية - منشأة المعارف
- الأسكندرية - 1997 .
- 58- محمد حسن ظاظا و سماح رافع - علم النفس العام - دار القومية العربية
للطباعة - مصر - 1993.
- 59- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - الطبعة 03
- القاهرة - 1986.

- 60- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - الطبعة 08 - مصر - 1992.
- 61- محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - مركز الكتاب للنشر - الطبعة الأولى - 1998.
- 62- محمد سعيد عظمي - أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية - منشأة المعارف - الإسكندرية 1996.
- 63- محمد عبد الرحمان عدس - تربية المراهقين - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع الطبعة الأولى - عمان - 2000.
- 64- محمد عماد الدين إسماعيل - النمو في المراهقة - دار القلم - الطبعة الأولى - الكويت - 1986.
- 65- محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي - نظريات و طرق التربية البدنية - د.و.م - الجزائر - الطبعة 02 - 1992.
- 66- محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي - نظريات و طرق التربية البدنية - د.م.ج - الجزائر - الطبعة الثانية - 1994.
- 67- محمد محسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - الطبعة 08 - مصر - بدون سنة طبع .
- 68- محمد مصطفى زيدان - النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية - دار الشرق - الطبعة الثانية - المملكة العربية السعودية - 1986.
- 69- محمد مصطفى زيدان - دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام - دار الشرق - بدون سنة طبع - القاهرة - مصر .
- 70- محمد مصطفى زيدان - علم النفس الاجتماعي - دار الشرق - 1987.
- 71- محمود عباس عوض - في علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية - لبنان - 1990.
- 72- محمود عبد الحلیم منسي - علم النفس التربوي للمعلمين - دار المعرفة الجامعية - الطبعة الأولى - القاهرة 1991.

- 73- محي الدين مختار - محاضرات في علم النفس الاجتماعي - د.م.ج - بدون سنة طبع - الجزائر - 1982.
- 74- مخائيل إبراهيم أسعد - مشكلات الطفولة و المراهقة - الطبعة الثانية - دار الأفاق الجديدة - بيروت - 1999.
- 75- مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء و القياس النفسي و التربوي - د.م.ج - الجزائر - 1993.
- 76- مكارم حلمي أبو هريرة و محمد سعد زغلول - مناهج التربية البدنية و الرياضية - مركز الكتاب للنشر - 1999.
- 77- منذر هاشم الخطيب - تاريخ التربية الرياضية - جامعة بغداد - 1988 .
- 78- ناصر محمد العديلي - السلوك الإنساني التنظيمي - معهد الإدارة العامة - الرياض - 1995.
- 79- ناهد محمد سعد - طرق التدريس في التربية البدنية - مركز الكتاب للنشر - مصر - الطبعة الأولى - 1998.
- 80- ناهد محمود السعد و نيلا زمري فهيم - طرق التدريس في التربية الرياضية - مركز الكتاب للنشر - الطبعة الثانية - مصر - 2004.
- 81- ناهد محمود سعد و نيلي رمزي فهيم - طرق التدريس في التربية الرياضية - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 1998 - ص.240.
- 82- نوري الحافظ - المراهق - المؤسسة العربية للدراسات و النشر - الطبعة الثانية - 1990.
- 83- هدى محمد قناوي - سيكولوجية المراهقة - مكتبة الإنجلومصرية - الطبعة الأولى - مصر - 1994.

المذكرات و الرسائل :

1-أحمد نقازي - علاقة الاتجاهات النفسية بدوافع العمل في إطار نظرية ماسلو - رسالة ماجستير - معهد علم النفس و علو التربية - جامعة الجزائر - 1991.

2-بن عبد السلام محمد نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته بدافع الانجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي - رسالة ماجستير - معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر -2005.

3-لحمر عبد الحق - مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري - رسالة ماجستير - معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر - 1993.

4-ليلي سيد عبد السلام - اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهوما و مهنة -رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - حلوان - القاهرة - 1979.

5-محمد عبد الله الحماحي - مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة مصر - 1979.

6-يوسف حرشاوي - الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي - رسالة دكتوراه -معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر - 2005.

- 1-المجلة الثقافية العلمية - المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية -
جامعة مستغانم .
- 2-المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية - بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية
للتربية الرياضية المدرسية - مجلة العدد الثالث - جامعة حلوان - مصر -
1996.
- 3-برامج التربية البدنية و الرياضية - مديرية التعليم وكتابة الدولة للتعليم
الثانوي و التقني - (م.و.ك).
- 4-وزارة الشباب و الرياضة - قانون التربية البدنية و الرياضية - مطبعة
جريدة الشعب - الجزائر - 1976.

المصادر باللغة الأجنبية :

- 1- Corbin –C B Aunude Toward-physical Acivity of Champion Woman Basket Ball players Research document 1995 .
- 2- Drioché .C et col- Les feedback émis par les enseignants lors des situation d'enseignement apprentissage –Reveu S.T.A .P № 03vol 14 Paris – 1993.
- 3- Maisonneuve –Introduction en psychologie sociale – edution Colin – France – 1989.
- 4- Marie Piéron Patris Rossi – Elément sychologique sociale – edition Armond Colin – Paris - France - 1999.
- 5- Piéron .M. pédagogie des activités physiques et des sports .o p.cit.
- 6- Sauveur Bankrisp Elis .Sommel – L'adolescence des tempêtes ED .Hochette – Paris - 1990.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

-عزيزي الطالب :

فيما يلي بعض العبارات وهي محاولة للتعرف على رأيك أو إتجاهك نحو بعض المواقف المرتبطة بالنشاط الرياضي المطلوب منك أن تحدد إتجاهك نحوها .

- التعليمات :

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تكتبها مباشرة كما تشعر بها في اللحظة , ليس هناك وقت محدد للإجابة, ولكن الرجاء الإجابة بأسرع ما تستطيع وعلى جميع العبارات .
و المطلوب منك وضع علامة (x) أمام العبارة وتحت العمود الذي يتفق مع رأيك
(موافق بدرجة كبرى - موافق - لم أكون رأي - غير موافق - غير موافق بدرجة كبيرة)

ونشكر لك حسن تعاونك معنا لإجراء البحث .

- المعلومات :

- إسم المؤسسة :

- الصف الدراسي :

- السن : الجنس :

- هل أنت ممارس للنشاط الرياضي : نعم

لا

غير موافق بدرجة كبيرة	موافق غير	لم أكون رأي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارة
					1- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.
					2- أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية القومية.
					3- أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب "اللاعب".
					4- في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة .
					5- لا أستطيع أن أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية .
					6- لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس الصحة واللياقة البدنية .
					7- أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة .
					8 - تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبه .
					9-تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عال من المهارة.
					10- الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة .
					11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي
					12- الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق

					الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.
					13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة .
					14- في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.
					15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.
					16 - هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية .
					17- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد .
					18- عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.
					19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين .
					20 - في المدرسة ينبغي الإهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون .
					21- الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء
					22- لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات .
					23- الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.
					24- لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة .
					25- أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس
					26- الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية .
					27- الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن إستغلاله بصورة

					أحسن في أنشطة أخرى .
					28- إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة .
					29- من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين .
					30 - الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية .
					31- هناك العديد من الأنشطة تمنحني الإسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة .
					32- أعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.
					33- أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني .
					34- أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد .
					35- أحس بسعادة لاحدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية .
					36- لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط .
					37- اشعر بان الرياضة تعزّلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية
					38- إذا طلب مني الإختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية .
					39- أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده .
					40- المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي .
					41- الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي .

					42- الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجراحة والمغامرة أفضلها إلى أقصى مدى .
					43- نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .
					44- الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .
					45- الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة .
					46- أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل ومجهود كبير .
					47- ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي .
					48- أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية .
					49- إن الاتصال الإجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى .
					50- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة .
					51- عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء .
					52- يجب عدم الإهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد .
					53- تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .
					54- الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح .

جدول: بين نتائج التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي

الرقم	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	البعد 6
1	28	46	22	41	38	27
2	35	51	41	43	40	29
3	28	43	24	43	27	32
4	26	41	25	35	24	26
5	34	46	32	33	23	22
6	32	38	32	30	34	34
7	25	40	17	33	36	22
8	22	50	25	23	39	28
9	26	33	22	21	23	21
10	28	42	35	45	37	27
11	20	31	21	32	30	38
12	36	43	25	26	26	14
13	27	32	33	40	35	30
14	31	41	43	47	35	32
15	27	45	26	36	28	19
16	27	45	26	36	26	22
17	26	39	35	32	28	34
18	30	28	43	25	14	18
19	32	38	33	29	40	35
20	27	38	40	34	41	33
21	34	32	34	36	36	31
22	32	42	18	10	33	20
23	30	44	21	36	33	29
24	24	44	22	26	37	30
25	30	49	32	25	25	32
26	34	48	24	42	30	25
27	26	37	18	32	34	29
28	33	42	37	16	38	25
29	22	46	18	36	25	20

24	28	26	19	36	32	30
26	33	43	29	37	26	31
32	20	17	22	27	29	32
34	29	29	18	24	18	33
23	28	36	33	39	32	34
29	34	32	36	27	44	35
23	24	22	20	28	29	36
27	31	26	28	35	30	37
32	29	27	12	42	31	38
19	29	27	12	42	31	39
29	30	25	18	42	25	40
25	31	37	22	43	24	41
27	39	34	23	44	30	42
29	28	31	22	42	42	43
25	35	36	24	42	29	44
24	41	41	43	49	30	45
26	39	40	41	32	28	46
25	29	31	19	33	39	47
30	42	32	41	48	30	48
26	24	27	14	44	30	49
27	39	31	28	41	42	50

جدول: بين نتائج التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

الرقم	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	البعد 6
1	21	31	18	20	16	19
2	18	28	12	19	20	24
3	16	11	10	23	18	20
4	11	24	16	30	10	18
5	14	20	18	19	17	17
6	19	18	13	17	13	10
7	22	17	11	24	21	13
8	20	14	22	31	24	21
9	18	10	20	33	17	11
10	10	28	19	27	20	19
11	13	21	13	30	19	17
12	20	27	15	16	23	23
13	18	18	16	22	15	20
14	16	13	13	20	19	16
15	19	16	20	19	23	14
16	18	24	20	29	16	11
17	17	21	12	16	13	31
18	23	26	19	31	20	17
19	12	16	22	25	24	19
20	16	18	18	23	19	20
21	14	15	21	29	18	19
22	22	19	10	18	21	23
23	20	17	17	15	30	19
24	16	25	16	22	28	13
25	19	21	13	16	16	22

جدول: بين نتائج التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي

الرقم	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	البعد 6
1	26	39	33	38	39	35
2	29	33	29	33	26	22
3	26	40	27	40	40	26
4	27	32	30	36	29	30
5	30	26	28	44	30	34
6	25	30	29	43	35	19
7	19	42	33	29	31	13
8	34	31	16	37	27	26
9	23	42	24	42	38	27
10	28	33	35	29	28	30
11	22	40	24	40	30	22
12	34	36	38	36	29	21
13	30	31	24	45	32	27
14	29	44	22	30	30	24
15	20	40	15	43	26	23
16	33	32	26	33	33	22
17	18	36	15	38	29	17
18	22	40	19	45	32	23
19	20	32	25	39	21	32
20	27	40	26	36	29	18
21	35	39	23	28	27	20
22	29	30	23	22	24	26
23	26	31	12	33	37	30
24	39	29	24	32	33	16
25	28	45	33	44	25	22
26	29	40	22	41	32	26
27	33	42	25	39	33	29
28	20	38	26	30	36	31
29	36	39	21	44	30	30

27	40	33	29	42	25	30
20	41	40	22	37	28	31
30	19	35	33	35	29	32
21	26	38	18	30	31	33
29	29	31	16	28	32	34
33	33	35	21	30	29	35
34	32	29	26	26	27	36
20	26	33	22	31	30	37
15	31	27	18	30	23	38
21	38	34	20	36	26	39
24	22	24	24	40	24	40
31	35	35	26	28	29	41
26	34	39	24	44	32	42
27	30	42	16	37	21	43
30	20	28	25	41	25	44
21	21	38	23	39	30	45
23	19	27	29	43	34	46
27	26	45	22	32	33	47
30	33	37	24	35	26	48
34	38	22	21	38	29	49
20	32	33	14	29	31	50

جدول: بين نتائج التلميذات غير الممارسات في النشاط البدني الرياضي

الرقم	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	البعد 6
1	18	19	20	23	15	11
2	12	17	13	30	19	13
3	16	16	14	16	21	24
4	22	26	19	25	17	17
5	13	16	16	28	19	21
6	16	18	21	19	20	16
7	15	13	11	21	27	20
8	17	27	22	20	24	23
9	13	21	17	16	16	19
10	19	29	13	27	13	23
11	21	11	16	32	10	17
12	20	14	21	33	14	11
13	19	20	18	24	26	13
14	15	17	11	18	20	22
15	17	24	19	29	24	10
16	19	18	23	19	17	18
17	21	11	16	23	21	17
18	15	28	13	22	26	20
19	17	30	17	34	18	24
20	20	17	11	20	19	24
21	19	10	16	18	24	17
22	17	18	17	18	20	16
23	21	20	15	19	19	29
24	11	16	22	16	15	18
25	14	23	19	26	16	14