



جامعة زيان عاشور - الجلفة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية  
قسم التربوي

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

# اتجاهات تلاميذ مرحلة المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة بوسعادة

إشراف الأستاذ:

أ : عطاء الله الوخش

إعداد الطالبة:

□ عباسي صلاح الدين

□ القطعة عبد الرشيد

السنة الجامعية: 2016 / 2017





جامعة زيان عاشور - الجلفة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية  
قسم التربوي

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

# اتجاهات تلاميذ مرحلة المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة بوسعادة

إشراف الأستاذ:

أ : عطاء الله الوخش

إعداد الطالبة:

□ عباسي صلاح الدين

□ القطعة عبد الرشيد

السنة الجامعية: 2016 / 2017

# اهداء

قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾

﴿الإسراء: 24﴾

إلى التي أوحاني بها المولى خيرا وبرا،

إلى التي حملتني وهنا على ومن،

إلى التي سهرت الليالي لأنا على أجناني ،

إلى منبع الحب والعنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعتاء،

إلى أمي الغالية: حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواق حافيا ليوطنني إلى ما وصلت إليه اليوم،

إلى أبي العزيز .

وإلى كل الإخوة والأخوات

وكل الأهل و الأقارب.

إلى كل من علمني حرفا...

إلى كل الأصدقاء الذين درست معهم .

❖ عباسي طالع الدين

❖ القطعة عبد الرشيد



# تشكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿لَنْ نَشْكُرَكَ لِأَزِيدَنَّاكَ﴾

وتتقدم مصداقا لقول النبي عليها الصلاة والسلام :

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

في الاول نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

وثانيا نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وتشكراتنا الخاصة إلى الأستاذ المشرف : "عطاء الله الوخش" الذي سهل لنا طريق

العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ،

فكان نعم المشرف .

كما تتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدریسنا ولكل من ساهم بالكثير

أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور

حياتنا المر ، يغطيها أمل ،

تحققها عمل ، لهايتها أجل ،

ولكل امرئ جزاء بما عمل .

## قائمة المحتويات

البسمة	■
إهداء	■
شكر	■
قائمة المحتويات	■
قائمة الجداول	■
قائمة الأشكال	■
مقدمة.....	■

### الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث.....	09
التساؤل العام .....	10
التساؤلات الفرعية.....	10
2-الفرضية العامة .....	10
الفرضيات الفرعية .....	10
3-أسباب اختيار الموضوع.....	11
4-أهداف البحث.....	11
5- أهمية البحث.....	11
6-الدراسات السابقة .....	12
1-6-التعليق على الدراسات السابقة.....	12
7-شرح المصطلحات (الكلمات الدالة).....	14

### الجانب النظري

#### الفصل الاول :الاتجاهات ( تعريفها ، خصائص ،مكونات)

تمهيد .....	19
1-خصائص الاتجاهات.....	20
1-1-الاتجاه بين الوراثة والاكْتساب .....	20
2-مكونات الاتجاه.....	20
2-1-المكون المعرفي .....	20

## قائمة المحتويات

20.....	2-2-المكون الانفعالي(العاطفي)
21.....	2-3-المكون النزعي (السلوكي)
21.....	3-نمو الاتجاهات.....
21.....	3-1- تأثير الوالدين .....
21.....	3-2-تأثير الأقران .....
21.....	3-3- تأثير وسائل الإعلام .....
22.....	3-4- تأثير التعليم .....
22.....	4- مميزات الاتجاه .....
22.....	4-1-الوجهة .....
22.....	4-2-الشدة.....
22.....	4-3-الانتشار.....
22.....	4-4-الاستقرار .....
22.....	4-5-البروز .....
23.....	5-وظائف الاتجاه .....
23.....	5-1-الوظيفة الكيفية.....
23.....	5-2-الوظيفة المعرفية .....
23.....	5-3-وظيفة التعبير عن الذات .....
23.....	5-4-وظيفة الدفاع عن الذات .....
23.....	6- تصنيف الاتجاهات.....
23.....	6-1- على أساس الموضوع.....
23.....	6-1-1-الاتجاه العام.....
23.....	6-1-2-الاتجاه الخاص .....
23.....	6-2- على أساس القوة .....
24.....	6-2-1- الاتجاه القوي .....
24.....	6-2-2-الاتجاه الضعيف .....
24.....	6-3- على أساس الأفراد .....
24.....	6-3-1- اتجاه جماعي .....
24.....	6-3-2- اتجاه فردي .....

## قائمة المحتويات

24.....	4-6- على أساس الانفعالات
24.....	6-4-1- اتجاه شعوري
24.....	6-4-2- اتجاه لا شعوري
24.....	6-5- على أساس الوضوح
24.....	6-5-1- اتجاه علني
24.....	6-5-2- اتجاه سري
24.....	6-6- على أساس الهدف
24.....	7- تغيير الاتجاهات
25.....	7-1- أنواع التغيير في الاتجاهات
25.....	7-2- العوامل التي تساعد على تغيير الاتجاهات
25.....	7-2-1- العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه سهلا
25.....	7-2-2- العوامل التي تجعل تأثير الاتجاه صعبا
26.....	الجانب المعرفي
26.....	الجانب العاطفي
26.....	7-3- نظريات التغيير في سلوك الاتجاهات
26.....	7-3-1- نظرية التنافر المعرفي: (المعرفة الطاردة)
27.....	7-3-2- نظرية الاتجاه اللاشعوري
27.....	7-3-3- نظرية القهر السلوكي
27.....	7-3-4- النظرية الوظيفية
28.....	8- قياس الاتجاهات
28.....	8-1- علاقة الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي
29.....	9- أساليب قياس الاتجاهات
32.....	10- العوامل التي تؤثر في اتجاهات الأسرة نحو ذوي الاحتياجات الخاصة
33.....	10-1- حجم الأسرة
33.....	10-2- جنس الأطفال العاديين
33.....	10-3- الحالة الاقتصادية الاجتماعية
35.....	خلاصة الفصل

الجانب النظري

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

37	تمهيد.....
38	1- أنواع النشاط البدني الرياضي .....
38	1-1- النشاط البدني الرياضي التنافسي .....
38	1-1-1- ايجابيات النشاط البدني الرياضي التنافسي.....
39	1-1-2- سلبيات النشاط البدني الرياضي التنافسي .....
39	1-1-3- أهداف النشاط الرياضي التنافسي.....
40	2-2- النشاط البدني الرياضي الترويحي.....
40	1-2-2- أهداف النشاط الرياضي الترويحي .....
40	3-2- النشاط البدني الرياضي النفعي .....
40	1-3-2- المسابقات الرياضية المفتوحة.....
41	2-3-2- التمرينات الصباحية .....
41	3-3-2- تمارين الراحة النشطة .....
41	4-3-2- تمارين اللياقة من أجل الصحة.....
41	5-3-2- المهرجانات الرياضية .....
42	6-3-2- رحلات الخلاء والتجوال .....
42	7-3-2- التدريب الرياضي.....
42	3- أهداف النشاط البدني الرياضي.....
42	1-3- هدف التنمية البدنية.....
43	2-3- هدف التنمية الحركية .....
43	3-3- هدف التنمية المعرفية .....
44	4-3- هدف التنمية النفسية.....
44	5-3- هدف التنمية الاجتماعية.....
45	6-3- هدف الترويح وأنشطة الفراغ .....
45	4- واجبات وخصائص النشاط البدني الرياضي .....
45	1-4- واجبات النشاط الرياضي.....

## قائمة المحتويات

45.....	4-2- خصائص النشاط البدني الرياضي
46.....	5- تأثير الممارسة البدنية والرياضية
46.....	5-1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره في الحالة المزاجية
46.....	5-2- ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها في الحالة الانفعالية
47.....	6- دور النشاط البدني الرياضي
48.....	7- أهمية النشاط البدني الرياضي
48.....	8- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق
50.....	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث :

#### المراهقة (مراحلها، حاجاتها)

52.....	تمهيد
53.....	1- مراحل المراهقة
53.....	1-1- المراهقة المبكرة (15 إلى 18 سنة )
53.....	1-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة )
53.....	1-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة )
54.....	2 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
54.....	3- حاجات المراهق
54.....	3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة
55.....	3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
55.....	3-3- الحاجة الى النمو العقلي والابتكار
55.....	3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدهما
55.....	3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
56.....	4- خصائص النمو في المراهقة الاولى
56.....	4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي
56.....	4-2- النمو العقلي
57.....	4-3- النمو الانفعالي
57.....	4-4- النمو الاجتماعي

## قائمة المحتويات

57.....	4-5- النمو الحركي الجسمي
58.....	4-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى
58.....	5- أشكال من المراهقة
58.....	5-1- المراهقة المتوافقة
58.....	5-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
59.....	5-2- المراهقة المنطوية
59.....	5-2-1- العوامل المؤثرة فيها
59.....	5-3- المراهقة العدوانية
60.....	5-4- المراهقة المنحرفة
60.....	5-4-1- العوامل المؤثرة فيها
60.....	6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
61.....	7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
62.....	خلاصة الفصل

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة

65.....	تمهيد
66.....	1- الدراسة الاستطلاعية
66.....	2- المنهج المستخدم
66.....	3- مجتمع البحث
67.....	4- تحديد خصائص العينة وطريقة اختيارها
67.....	5- عرض أدوات البحث
69.....	6- الشروط العلمية للأداة
70.....	7- الأدوات الإحصائية المستعملة

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

72.....	تمهيد
73.....	1- دراسة الفروق بين الجنسين
77.....	2- عرض وتحليل النتائج لدراسة الفروق بين المستوى التعليمي للذكور

## قائمة المحتويات

---

- 3- عرض وتحليل النتائج لدراسة الفروق بين المستوى التعليمي للإناث ..... 83
- 4- مناقشة الفرضيات ..... 103
- 5- استنتاج ..... 104
- 6- اقتراحات ..... 104

خاتمة

قائمة المصادر

الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم الجدول
74	جدول يمثل مجتمع البحث	01
76	جدول يبين توزيع العبارات الإيجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس	02
76	جدول يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة	03
77	جدول يبين ثبات وصدق اختبار كينون لقياس الاتجاهات	04
80	جدول يمثل دراسة الفروق بين الجنسين (الأولى متوسط ذكور و أولى متوسط إناث):	05
81	جدول يمثل دراسة الفروق بين الجنسين (ثانية متوسط ذكور و ثانية متوسط إناث):	06
82	جدول يمثل دراسة الفروق بين الجنسين (ثالثة متوسط ذكور و ثالثة متوسط إناث):	07
83	جدول يمثل دراسة الفروق بين الجنسين (رابعة متوسط ذكور و رابعة متوسط إناث):	08
85	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط ذكور و ثانية متوسط ذكور	09
86	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط ذكور و ثالثة متوسط ذكور	10
88	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط ذكور و رابعة متوسط ذكور	11
89	الجدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط ذكور و ثالثة متوسط ذكور	12
91	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط ذكور و رابعة متوسط ذكور	13
92	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى ثالثة متوسط ذكور و رابعة متوسط ذكور	14
93	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط إناث و ثانية متوسط إناث:	15
94	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط إناث و ثالثة متوسط إناث:	16
95	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط إناث و رابعة متوسط إناث	17
96	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط إناث و ثالثة متوسط إناث:	18
97	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط إناث و رابعة متوسط إناث:	19
98	جدول يمثل دراسة الفروق بين مستوى ثالثة متوسط و رابعة متوسط إناث:	20

## قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
30	يمثل متصل مقياس المسافات المتساوية البعد	01
31	يمثل ميزان التقدير البياني	02
80	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة (اولى متوسط ذكور و اولى متوسط إناث):	03
81	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة (ثانية متوسط ذكور و ثانية متوسط إناث):	04
83	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة (ثالثة متوسط ذكور و ثالثة متوسط إناث):	05
84	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة (رابعة متوسط ذكور و رابعة متوسط إناث):	06
85	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة أولى متوسط ذكور وثانية متوسط ذكور	07
87	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة أولى متوسط ذكور وثالثة متوسط ذكور	08
88	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة أولى متوسط ذكور ورابعة متوسط ذكور	09
90	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة ثانية متوسط ذكور وثالثة متوسط ذكور	10
91	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة ثانية متوسط ذكور ورابعة متوسط ذكور	11
92	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة ثالثة متوسط ذكور ورابعة متوسط ذكور	12
93	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة أولى متوسط إناث وثانية متوسط إناث:	13
94	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة أولى متوسط إناث وثالثة متوسط إناث:	14
95	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة أولى متوسط إناث ورابعة متوسط إناث	15
96	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة ثانية متوسط إناث وثالثة متوسط إناث:	16
97	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة ثانية متوسط إناث ورابعة متوسط إناث:	17
98	يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف للسنة ثالثة متوسط إناث رابعة متوسط ذكور	18

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 و العامة.

"وتهدف التربية الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به" فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل و مما تتطلبهم نمو فتجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير و الإستيعاب، 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 أيدٍ مسؤولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية.

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 أيدي مسؤولة 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 القويمية، 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 لها لقدرة على اتخاذ القرارات في المواقف المتعددة بتفكير مستقر، لذا فإن تنمية الاتجاه يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً، ومن هنا برزت الحاجة والأهمية إلى دراسة الاتجاهات لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية



## مقدمة

وعلى ضوء ما تقدم نتخذ مشكلة البحث هنا في محاولة للإجابة على التساؤل التالي: ما هي اتجاهات المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط البدني .

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اختار الباحث عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بولاية المسيلة على مدينة بوسعادة ، والذين تراوحت أعمارهم بين 12-15 سنة والبالغ عددهم ( 128 ) تلميذاً مستخدماً المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على الجانب التمهيدي يتضمن : مقدمة، إشكالية البحث، الهدف من البحث، فرضيات البحث، أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث، الدراسات السابقة والمشابهة المصطلحات والتعرف الإجرائي للبحث.

أما في الجانب النظري للدراسة: فقد تضمن ثلاثة فصول ، حيث جاء في الفصل الأول الاتجاهات مكوناته وتأثيراته، أما في الفصل الثاني المراهقة مراحلها وحاجتها ومراحل النمو الفسيولوجي، والفصل الثالث النشاط البدني الرياضي تضمن أنواعه و أهدافه .

أما الجانب التطبيقي: والذي تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة وتطرقنا إلى المنهج المستخدم والدراسات الاستطلاعية وتحديد المجتمع والعينة وطريقة اختيار العينة وخصائصها وطريقة بناء الأداة والأدوات الإحصائية للأداة أما الفصل الثاني عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها. الفصل الثالث الاستنتاجات، والخاتمة والتوصيات، وأختتم البحث بقائمة المراجع والمصادر في نهايته على مجموعة من الملاحق والمتضمنة لبعض الجداول.



# الجانب التمهيدي: الاطار العام للدراسة

## 1- إشكالية البحث:

يعيش الإنسان في مجال حيوي يمكنه من تكوين اتجاهات نحو من يعرف من الأشخاص والأنشطة أو البرامج أو المشكلات سواء الثقافية أو الرياضية أو الاجتماعية أو أي مجال آخر. ويؤكد العلماء أن الاتجاهات تقدم إمكانات هائلة للنجاح في الحياة كما تقدم إمكانات الفشل أيضا، وتعد الاتجاهات من أهم نواتج عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي، وهي محددات ضابطة ومنظمة للسلوك العام، حيث تقرر قيمة الفرد الاجتماعية من اتجاهات نحو الآخرين والأنشطة التي يمارسها فهي ذات أهمية، وذلك باعتبار أن الشخصية الإنسانية ما هي إلا مجموعة الاتجاهات التي تتكون لدى الفرد وتؤثر في عاداته وميوله ووجدانه وأساليب وأنماط سلوكه، وأنه على قدر توافق هذه الاتجاهات وانسجامها تكون الشخصية المؤثرة. فالإتجاه استعداد وجداني مكتسب، أي ليس فطريا، وهو ثابت نسبيا يحدد سلوك الفرد ومشاعره إزاء أشياء، فعن طريقه يمكن معرفة نظرة الأفراد واعتقاداتهم نحو مواضيع معينة، وبالتالي يمكن التنبؤ بما سيحدث مستقبلا ولما لا العمل على تعديل الإتجاه نحو الإيجاب إن كان سالبا.

أما "البورت Allport" فعرفه على أنه إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة وما يكاد يشبه الإتجاه حتى يمضي مؤثرا وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام<sup>1</sup>.

وبهذا المعنى تكون الاتجاهات ذات طبيعة ديناميكية تدفع الفرد إلى تحقيق أهدافه والتكيف مع مفردات وعناصر مواقف حياته اليومية وتشير معظم نتائج الدراسات التي أجريت من اجل قياس الاتجاهات أن للاتجاه النفسي علاقة بالقيمة التي يكونها الفرد في مواقف المفاضلة والاختيار، كذلك ارتباطها بحاجات الفرد ودوافعه سواء كانت أولية و أساسية أو ثانوية.

ويرى "حسين علاوي" أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي أو البدني تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منظمة<sup>2</sup>.

بحيث إن التربية البدنية الرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، فيتفق الكثير من علماء التربية البدنية أن مفهومها قريب جدا من مجال التربية الشامل، وأن برامجها ليست مجرد تدريبات عشوائية أو ترفيهية، بل برنامجها تحت إشراف القيادة المؤهلة يساعد على جعل حياة الأفراد أغنى وأوسع.

فيرى "تشارلز بيوتشر" للتعبير عن مفهوم التربية البدنية الرياضية هو: (أنها جزء متكامل من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام) ورغم هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال

1 صفوت فرج: القياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 1980، ص 258.

2- نيليلي رمزي فهميم: دراسة مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات ونظرات المدارس نحو النشاط البدني المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد الثالث، 1993، جامعة حلوان، مصر، ص 133.

الأنشطة الرياضية على أنها لعب وترفيه أو استعادة للنشاط والحيوية أو أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي .

وللاتجاهات دور رئيسي في استجابة الفرد بالقبول أو الرفض لفكرة أو موضوع أو موقف، وهي الوجه سلوك الفرد نحو موقف ، هذه الاتجاهات لا تكون من فراغ فهي تتضمن دائما علاقة الفرد وموضوع الاتجاه ، وكذلك تتعدد وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط ، يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأن المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمع هو ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني.

ومن خلال التربص في بعض المؤسسات التعليمية واحتكاكنا بالتلاميذ والمواد الدراسية التي نخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية لاحظنا مشكلة نفور أو عدم اهتمام بعض التلاميذ من كلا الجنسين وعلي اختلاف مستوياتهم الدراسية بمادة التربية البدنية والرياضية، وهذا بدوره يؤدي حتماً إلي 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 والميول التي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

### التساؤل العام :

❖ ما هي اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني الرياضي ؟

### التساؤلات الفرعية :

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني تعزى لعامل الجنس؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني ترجع إلي المستوى التعليمي ( 1 متوسط .2 متوسط ..... )؟

### 2- الفرضية العامة :

❖ توجد اتجاهات ايجابية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني الرياضي .

### الفرضيات الفرعية :

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني تعزى لعامل الجنس.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني ترجع إلي المستوى التعليمي ( 1 متوسط .2 متوسط ..... ).

**3-أسباب اختيار الموضوع:**

- ✓ بعدما قمنا بدراسة استطلاعية لاحظنا أن هناك نقص كبير في البحوث والدراسات التي تناولت اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني.
- ✓ قياس اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني بعد الأهمية التي أولتها الدولة الجزائرية متمثلة في إدراج التربية البدنية والرياضية كامتحن تقديري في شهادة التعليم المتوسط والكالوريا
- ✓ البحث في الأسباب التي تعيق نجاح النشاط البدني والمتمثل في النشاطات الصفية واللاصفية والتنافسية والترويحية .
- ✓ إن الاتجاه يساعد على إمكانية التنبؤ بنظرة وميل ومعرفة اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والبحث على تحقيق أهداف النشاط البدني.

**4-أهداف البحث :**

- ✓ جاء البحث لتحقيق الأهداف التالية:
- ✓ -المهدف العام:
- ✓ التعرف على طبيعة الاتجاهات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم النشاط البدني
- ✓ -الأهداف الفرعية:
- ✓ التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم النشاط الرياضي
- ✓ النشاط الرياضي كمادة دراسية وكنشاط تنافسي أو ترويحي.
- ✓ معرفة اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني لصفوف الدراسية.

**5-أهمية البحث :** تكمن أهمية البحث في موضوعين أساسيين وهما:

- أولها": أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بأنها مرحلة انتقالية وأساسية في حياة الفرد والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مسار هو اتجاهاته وأهدافه القادمة، والتي يتوقف على أساسها حياته المستقبلية
- ثانيهما": هو أن مدارسنا اليوم تخطط للتلميذ الجالس وليس للتلميذ المتحرك فليس هنا كم كان 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 مكاناً 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 التلاميذ.
- وقد يرجع اهتمام التلاميذ بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية الرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم وأهمية التربية البدنية والرياضة لديهم فبقدر وضوح وإدراك التلاميذ لمفهومها بقدر ما يكون الإقبال أو الإحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من جانبهم.

**6-الدراسات السابقة :****6-1-الدراسة الأولى:**

قام بها الباحث معيزة مبارك سنة 2002 تحت عنوان اتجاهات قسم التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس وكان التساؤل العام ما طبيعة اتجاهات قسم التربية البدنية والرياضية نحوه كمهنة مستقبلية حيث كانت الفرضية العامة هناك فروق بين طلبة التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى والرابعة في النظرة الشخصية نحو المهنة أما مجتمع وعينة البحث بحيث أختار من طلبة السنة الأولى 50 طالب من مجتمع يقدر ب 280 طالب ومن السنة الرابعة 50 طالب من مجتمع يقدر ب 120 طالب، أما المنهج المستخدم فهو المنهج الوصفي وكانت النتائج المتوصل إليها كالتالي: لا توجد فروق بين طلبة التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى والثانية في تقييم نظرة المجتمع نحو المهنة.

**6-2-الدراسة الثانية :**

ولقد قام بها الباحث عثمانى عبد القادر عثمان سنة 2008 تحت عنوان اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية، وكان التساؤل العام اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية، أما الفرضية العامة توجد فروق إيجابية لمعلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ مجتمع البحث 4693 والعينة تتكون من 469، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية، فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي أن معلمي المرحلة الابتدائية يملكون اتجاهات إيجابية نحو التربية البدنية والرياضية

**6-3-الدراسة الثالثة :**

قام بها الباحث حاشي بلخير وكانت تحت عنوان اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية والرياضية وكان التساؤل العام هل لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية والرياضية، أما الفرضية العامة فكانت لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية والرياضية بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**6-4-الدراسة الرابعة : دراسة محمد عبد الله الحماحمي 1976 :**

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 ومدرك لدى التلاميذ في هذه المرحلة.

**6-5-الدراسة الخامسة :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 و الغير 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 السيماني، 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 .

**6-6-الدراسة السادسة : دراسة ليلى سيد عبد السلام 1979 :**

اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهومًا ومهنة " واختارت الباحثة عينتين إحداهما أساسية من طالبات المرحلة الثانوية العامة قوامه ( 974 ) ، وأخرى مرجعية محكية من طالبات السنة النهائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقوامها 100 طالبة، وتم تطبيق مقياسين من وضع الباحثة إحداهم القياس 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 احتلال مفهوم البدني الأهمية الأولى لدى طالبات الثانوية العامة وعدم وجود ارتباط بين اتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية كمفهوم من ناحية مهنة ومن ناحية أخرى .

**6-7-الدراسة السابعة :**

قام بها الباحث سعدي مصطفى سنة 2008 وكان عنوان البحث اتجاهات مديري المتوسطات والثانويات نحو التربية البدنية والرياضية وكانت التساؤلات ماهي اتجاهات مديري المتوسطات والثانويات نحو التربية البدنية والرياضية (أهداف مادة أستاذ) أما الفرضية العامة، توجد اتجاهات سلبية لمديري المتوسطات والثانويات نحو التربية البدنية والرياضية، استخدم الباحث مقياس اتجاه الإدارة المدرسية نحو التربية البدنية والرياضية الذي أعده الدكتور محمد الحماحي اما العينة فقد أخذ الباحث 101مدراء المتوسطات و41مدراء الثانويات وفي الأخير توصل الباحث إلى إن هناك اتجاهات إيجابية لمديري المتوسطات والثانويات نحو التربية البدنية والرياضية، كما أكدت الدراسة إن اتجاهات مديري المتوسطات والثانويات نحو التربية البدنية والرياضية لا تتأثر بعامل الخبرة المهنية في المنصب .

## 7- التعليق على الدراسات السابقة:

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

- 1- انا اغلب نتائج هذه الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة وأهدافها.
- 2- اختلفت أدوات البحث من دراسة إلى أخرى من بين استخدام مقاييس تم استخدامها من قبل وتطبيقها وبين تصميم لمقاييس جديدة عن طريق الخبراء والمحكمين وإيجاد الصدق والثبات بما باستخدام الوسائل العلمية المختلفة.
- 3- اختلفت الدراسات السابقة من حيث نوعية (الجنس) عينة البحث فقد اشتملت العينة على الجنسين (الذكور والإناث).
- 4- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية فقد اشتملت على المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية ومرحلة التعليم الجامعي.
- 5- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة من حيث موضوع الدراسة فمنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم ومهنة ومنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم فقط ومنهم من اكتفى بتناول جزء التمرينات في درس التربية الرياضية.

## 8- شرح المصطلحات (الكلمات الدالة):

**تعريف الاتجاه لغة:** الاتجاه الوجه الذي تقصده وشيء موجه : إذا جعل على جهة واحدة لا تختلف الجهة الوجهة : الموضوع الذي تتوجه إليه وتقصده.<sup>1</sup>

**اصطلاحاً:**

تعريف الاتجاهات ينطوي على كونها ميول للاستجابة لهدف معين (شيء، فرد، جماعة) لذلك فإن الاتجاهات تؤثر على سلوك الفرد تجاه هذا الشيء أو الفرد أو الجماعة.<sup>2</sup>

من أهم تعريفات الاتجاه تعريف "البورت Allport" : "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة ، وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجهاً لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام".<sup>3</sup>

تعريف "توماس Thomas" و "زنانكي Znanick": "الموقف النفسي للفرد حيال إحدى القيم والمعايير".<sup>4</sup> ويرى محمد حسن علاوي إلى إن الاتجاه وفقاً لمفهوم كينيون Kenyon هو استعداد مركب ثابت نسبياً ويعكس كل وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء أكان هذا الموضوع عينياً أو مجرداً.<sup>1</sup>

1- أبو النيل محمود : علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، ط 2 ، بيروت، 1988، ص 8.

2- محمد شفيق : السلوك الانساني مدخل الى علم النفس الاجتماعي ، الشركة المتحدة للطباعة والنشر و التوزيع ، ط 1 ، القاهرة 2006، ص 85

3 - صفوت فرج ، القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية ، 1980 ، ص 258 .

4 - فاطمة المنتصر الكتاني ، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2000 ، ص 34 .

إجرائيا: هو الرغبة أو التوجه نحو مثير معين بهدف تكوين ميول أو موقف لهذا المثير لارتباطه بمجالات الفرد ودوافعه.

### تعريف المراهقة:

لغة المراهقة معناها النمو، نقول (راهق الفتى وراهقت الفتاة) بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>2</sup> وجاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو راهق ، وراهق الغلام ، فهو راهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>3</sup>

### 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.

### التعريف الاصطلاحي :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس (بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد).<sup>4</sup>

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة<sup>5</sup>

### أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة *Adolescere* بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج الى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.<sup>6</sup>

1- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1991، ص 230 .

2- حامد عبد السلام زهرات: "علم نفس النمو الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995، ص 323

3- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب" ، دار الطباعة والنشر، ج3، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

4- عبد العالي الجسماني: "سيكولوجية الطفل والمراهقة"، الدار العربية، ط1، 1994، ص 329.

5- محمد أيوب شجيمي: "دور علم النفس في الحياة المدرسية"، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994 ، ص 212

6- كمال الدسوقي : "النمو التربوي للطفل والمراهق" ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997، ص 100

**التعريف الإجرائي:**

هي مرحلة عمرية تحدث فيها بعض التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والجسمية والعقلية وفي أنظمة الجسم وقد تحدث هذه التغيرات ما بين (12-18) هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة والشباب، وفيها يعرف الفرد تغيرات جسمية ونفسية سريعة ويكتمل فيها النمو وتبدأ عادة من السنة 12 إلى 18 سنة .

**تعريف النشاط البدني**

النشاط البدني الرياضي كمصطلح هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك للطاقة مثل المشي والجري واللعاب بأنواعه المختلفة<sup>1</sup>.

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والنشاط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

ولقد استعمل بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان أشكال أطر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء ( سرزلاسون) الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالبا في ذلك لدرجة أنه يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق من مؤلفاته واعتبر النشاط البدني المتطور تاريخا من التغيرات الأخرى، كالتدريب البدني، الثقافة البدنية وهي تعبيرات ما زالت تستخدم حتى الآن و لكن بمضامين مختلفة<sup>2</sup>.

**التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة من الحركات والاستجابات والمجهودات الفطرية المكتسبة التي يقوم بها جسم الإنسان خلال قيامه بعمل معين، بحيث يصل إلى التعب ونقص الطاقة.

1- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977 ص 8.

2- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، دار الفكر، الكويت 1996 ص 22.

**الجانب النظري:**  
**الخلفية المعرفية النظرية**

# الفصل الأول: الاتجاهات

تمهيد :

تلعب الاتجاهات دورا فعالا في حياة الفرد لما لها من الأهمية النفسية والاجتماعية وارتباطها المباشر بدلالات ايجابية يمكن من خلالها الارتقاء بالفرد إلى صنع هذه الاتجاهات هذه من جهة ومن جهة أخرى يكتسي موضوع الاتجاهات حيزا مهما من المواضيع النفسية لما له الأثر البالغ في توجهات وميولات وقيم أفراد المجتمع ويمكن التأكيد على أن هذا الأخير يملك القدرة على صنع الفوارق الايجابية أو السلبية طبقا لما يحمله الفرد من قيم يعمل على صقلها في صورة توجهه أو رغبته وهذا الفصل جاء يمهد الطريق للحديث عن موضوع الاتجاهات وأنواعه وخصائصه وبعض النظريات المرتبطة به وفي ذلك سبيل ولو بالقليل لتقدم صورة واضحة المعالم عن ما يحدده الاتجاه في حياة المجتمع.

## 1- خصائص الاتجاهات:

### 1-1- الاتجاه بين الوراثة والاكساب :

من المسلمات المتفق عليها بشأن السلوك الاتجاهي هو أنه مكتسب، ويعد هذا جزءا مكملًا للتعريفات الخاصة بالمصطلح، ولم تناقش هذه المسلمة، وقد سلم الباحثون بصحتها دون اختبارها أو وضعها موضع الاختبار، وكان قبول هذه المسلمة دور كبير في توجيه البحوث في هذا الميدان وقد دفع قبول الباحثين لهذه المسلمة إلى قبول مسلمة أخرى وهي أن الاتجاهات يمكن تعديلها عن طريق التعليم وقد دفعهم ذلك إلى عمل كثير من البحوث عن تغيير الاتجاهات والتي سيطرت على ميدان علم النفس الاجتماعي التجريبي خلال السنوات الماضية، كما أدى هذا الافتراض إلى الاهتمام من قبل علماء الاجتماع الذين يتركز اهتمامهم على تأثير النظم الاجتماعية على السلوك ، في الوقت الذي سلم فيه الباحثون بأنه لا يمكن إنكار وجود محددات وراثية في السلوك الإيجابي . ويشير "ايزنك" إلى أن الأفراد يختلفون عن بعضهم في البعد الانبساطي والقابلية للاشتراط وأن هذه الاختلافات يمتثل أن يكون لها أساس وراثي ،بالإضافة إلى أنه يشير إلى وجود مظاهر معينة من الاتجاهات " الرقة، الصرامة" والتي تعتمد على قابلية الفرد للاشتراط ، كما يشير "مكجوير" إلى أن قوة رد الفعل للمواقف الاتجاهية يمكن أن يكون له أساس وراثي، ويكفي أن نقول أنه بالنسبة للعالم الاجتماعي المهتم بالتأثير المستقل للاتجاه على التصرف أو السلوك فإنه لا يمكن تناسي إمكانية وجود محددات وراثية للسلوك الإيجابي .

### 2- مكونات الاتجاه:

تنقسم مكونات الاتجاه إلى: مكون معرفي ومكون انفعالي ومكون نزعي، ولهذا التقسيم تاريخ طويل في ميدان علم النفس، وقد دار حول هذه القضية نقاش من قبل المنظرين في ميدان السلوك الإيجابي.

### 2-1- المكون المعرفي:

يشير المكون المعرفي للاتجاه إلى الطريقة التي يدرك بها الشخص ويفهم موضوع الاتجاه ومن ثم تمثل تصور الفرد لموضوع الاتجاه ومعتقداته حوله، هي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ويتكون لديه رصيد الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات

### 2-2- المكون الانفعالي (العاطفي):

بالنسبة للمكون الانفعالي يهتم بالجانب العاطفي لهذه الاعتقادات كما يمثل مقدار الشعور الإيجابي أو السلبي للفرد نحو موضوع الاتجاه ، فقد يختلف شخصان في الخصائص التي يعزوها كل منهما لموضوع الاتجاه ، ولكن يمكن أن يكونا متماثلان في درجة الشعور الإيجابي أو السلبي اللذان يظهرانه نحوه<sup>1</sup> .

وهي المرحلة التي يقيم فيها الفرد تفاعله مع المثيرات ويكون التقسيم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر

1 - محمد فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي : مرجع سابق، ص 125 .

التي تتصل بهذا المثير، إذا المكون العاطفي يتجلى من خلال مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع، ومن إقباله عليه أو نفوره منه وحبه أو كرهه له.

### 2-3- المكون النزعي (السلوكي):

المكون النزعي يأتي كنتيجة للمكونين السابقين ويشير إلى نية الفرد ليسلك بطريقة معين أو إلى سلوكه الفعلي فيما يتعلق بموضع الاتجاه، ومن المتوقع أن نرى في الواقع علاقة قوية بين المكونات الثلاثة طالما أن الطريقة التي يتصور بها الفرد الموضوع ينبغي أن تؤثر في قوة شعوره نحو الموضوع والتي بدورها ينبغي أن تؤثر في سلوكه الظاهر. ورغم وجود بعض الأدلة التجريبية على اتساق هذه المكونات إلا أن المشكلة الرئيسية في الدراسات التي أجريت تمثل في صعوبة تمييز التغير الذي ينشأ من استخدام طرق قياس متشابهة مشتقة من تشابه بين المكونات الأساسية.

وقد قام "مان" بقياس المكون النزعي للاتجاهات عن طريق ملاحظين يقومون بتقدير سلوك المفحوصين في مجموعات، وقد وجد علاقة سلبية ضعيفة بين المكون الانفعالي كما يقاس التقدير الذاتي والسلوك الذي تم تقديره في الجماعة، وهذا يعني أن السلوك الفعلي من المتوقع بالضرورة أن يرتبط بمؤشرات أخرى، وهناك على الأقل بعض الأدلة التي تشير إلى أنه في الوقت الذي يتم فيه تقسيم الاتجاه إلى المكونات السابقة قد يكون لهذا التقسيم قيمة مشجعة، مع أن هذا التقسيم الثلاثي ليس واضحاً على المستوى التجريبي، ويمكن القول أن المكون السلوكي يتضح في الاستجابة العملية نحو الاتجاه بطريقة ما فالاتجاهات كموجهات سلوك للإنسان تدفعه إلى العمل على نحو سلبي عندما يمتلك اتجاهات سلبية لموضوعات أخرى.<sup>1</sup>

### 3- نمو الاتجاهات:

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتدعم نمو الاتجاهات وستناول أهم هذه العوامل:

#### 3-1- تأثير الوالدين:

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن إن الاتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين اتجاهاته ونموها.

#### 3-2- تأثير الأقران:

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

#### 3-3- تأثير وسائل الإعلام:

1- يوسف حرشاوي: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (18-15) سنة، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، ص 14 .

قد تساعد وسائل الإعلام في تكون الاتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يُتحمّل 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 .

### 3-4- تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدرا هاما 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 تحورا.

### 4- مميزات الاتجاه:

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي: الوجهة، الشدة، الانتشار، الاستقرار، البروز.

### 4-1- الوجهة :

تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرضي 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 يبحث دائما عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة بنجومها .

### 4-2- الشدة:

تختلف الاتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين اتجاه ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاهها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

4-3- الانتشار: ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام .

### 4-4- الاستقرار:

إن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معينا ليس محايدا.<sup>1</sup>

### 4-5- البروز:

ويقصد به الدرجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات.<sup>2</sup>

1- محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: مرجع سابق، ص 124 - 125 .

2- يوسف حرشاي: مرجع سابق، ص 15 - 16 .

### 5-وظائف الاتجاه:

يرى البعض بأن الاتجاه يساعد على سعادة ورفاهية الفرد وذلك من خلال قيامه بالوظائف التالية :

#### 5-1- الوظيفة التكيفية:

وتتمكن هذه الوظيفة الفرد من تحقيق أهدافه المرغوبة وتجنب أهدافه غير المرغوبة وذلك من خلال التواجد مع الأفراد الذين يكون لهم نفس الاتجاهات الخاصة به، وهذا بدوره يزيد من رضاه ويجنبه الألم أو العقاب، فالاتجاهات تبلور وتوضح صورة العلاقة بين الفرد وبين عالمه الاجتماعي.

#### 5-2- الوظيفة المعرفية:

وتتعلق هذه الوظيفة بإدراك الفرد لبيئته الاجتماعية والطبيعية والذي من شأنه أن يجعل العالم من حوله أكثر ألفة وتوقعا.

#### 5-3- وظيفة التعبير عن الذات :

وتتعلق هذه الوظيفة بحاجة الفرد لأخبار الآخرين عن نفسه ومعرفة ذاته، أي الوعي بما يعتقد ويحس به (الوعي بالذات).

#### 5-4- وظيفة الدفاع عن الذات :

أي أن اتجاهات الفرد تحميه من نفسه ومن الآخرين، فالفرد قد يؤنب نفسه إذا ارتكب ذنبا وقد يعزي فشله للآخرين .

فالالاتجاه ينظم العمليات الدفاعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد.

### 6-تصنيف الاتجاهات:

للاتجاهات عدة أنواع تظهر من خلال التصنيفات المتعددة لها، ومنه تصنيف الاتجاهات وفق أسس منها:

#### 6-1- على أساس الموضوع :

هناك نوعان: اتجاه عام واتجاه خاص:

6-1-1-الاتجاه العام: وهو الاتجاه الذي يكون معمما نحو موضوعات متقاربة ومتعددة وهو أكثر ثباتا و استقرارا من الاتجاه الخاص.

6-1-2-الاتجاه الخاص: وهو الذي يكون محددًا نحو موضوع نوعي وينصب على النواحي الذاتية.<sup>1</sup>

#### 6-2- على أساس القوة :

هناك نوعان: الاتجاه القوي والاتجاه الضعيف:

1 - طلعت همام : سين وجيم عن علم النفس الاجتماعي ، دار عمار ، ط3 ، عمان ، 1989 ، ص 78.

**6-2-1-الاتجاه القوي:** وهو الاتجاه الذي يتضح في السلوك الفعلي الذي يعبر عن العزم والتصميم ، و

الاتجاه القوي أكثر ثباتا و استمرارا ويصعب تغييره نسبيا

**6-2-2-الاتجاه الضعيف:** وهو الاتجاه الذي يكمن وراء السلوك المتراخي المتردد، والاتجاه الضعيف سهل

التغيير والتعديل<sup>1</sup>.

**6-3-1-على أساس الأفراد :** هناك نوعان :

**6-3-1-اتجاه جماعي:**

وهو اتجاه يشترك فيه عدد من الناس والجماعة.

**6-3-2- اتجاه فردي:**

وهو الاتجاه الذي يميز فردا عن الآخر بمعنى أنه يوجد لدى فرد ولا يوجد لدى باقي الأفراد كما هو الحال بالنسبة

للمبتكرين.

**6-4-1-على أساس الانفعالات :** هناك نوعان

**6-4-1-اتجاه شعوري:** وهو الذي يظهره الفرد دون حرج أو تحفظ وهذا الاتجاه غالبا ما يكون متفق مع

معايير وقيم الجماعة.

**6-4-2- اتجاه لا شعوري:** وهذا الاتجاه الذي يتحرج منه الفرد ويخفيه ولا يفصح عنه وغالبا لا يتفق مع

معايير وقيم الجماعة.

**6-5-1-على أساس الوضوح :** هناك نوعان :

**6-5-1- اتجاه علني:** وهو الذي لا يوجد الفرد حرجا في إظهاره والتحدث عنه أمام الناس.

**6-5-2- اتجاه سري :** هو الذي يخفيه الفرد وينكره ويستتر على السلوك.

**6-6-1-على أساس الهدف:** هناك نوعان :

**6-6-1-اتجاه موجب:**وهو الاتجاه الذي ينجو بالفرد نحو موضوع الاتجاه،كالاتجاه الذي يعبر عن الحب

والاحترام والتحييد .

**6-6-2-اتجاه سالب:**وهو الاتجاه الذي ينجو بالفرد بعيدا عن الموضوع كاتجاه الكره أو النبذ أو النفور .

**7- تغيير الاتجاهات:**

الاتجاهات بمرور الزمن تصبح من المكونات الأساسية لشخصية الفرد مما يجعلها تتميز بالثبات النسبي الذي يجعل

تغييرها أمر صعب، خاصة الاتجاهات التي تتصف بالقوة والمرتبطة بغيرها من الاتجاهات لكن في بعض الأحيان

يحصل تغيير في الاتجاهات.

1- مقدار بالجن: الاتجاه الأخلاقي في الإسلام ، مكتبة الخانجي ط1 ، مصر ، 1973 ، ص112.

### 7-1- أنواع التغيير في الاتجاهات:

- إن الاتجاهات أنماط سلوكية نسبيا تتصف بالإيجابية أو السلبية نحو موضوع معين ، إلا أنها عرضة للتغيير نتيجة التأثير المستمر للظروف والمتغيرات البيئية على اتجاهات الفرد والتي في تغييرها نوعين أساسين :
- ❖ التغيير حيال موضوع الاتجاه في درجة الإيجابية أو السلبية من معارض إلى موافق أو من موافق إلى معارض.
  - ❖ التغيير في درجة وشدة الاتجاه ، أي التأكد على إيجابياته وسلبياته حيال موضوع الاتجاه ، فإذا كان المتعلمون يملكون اتجاهات نحو العمل المدرسي ، يعمل المدرس على تقوية اتجاهاتهم من خلال التعزيز.

### 7-2- العوامل التي تساعد على تغيير الاتجاهات:

- ترجع عملية تغيير الاتجاهات إلى مجموعة عوامل بعضها يتعلق بالفرد صاحب الاتجاه ( فكلما كان أكثر عرضة للخبرات كان أكثر تقبلا لتغيير اتجاهاته ) والبعض الآخر يتعلق بدرجة تعقيد الاتجاهات وبساطتها ، (الاتجاهات القائمة على معلومات معقدة ودقيقة ) كما تتوقف أيضا على طبيعة الموقف الذي يحصل فيه الفرد على المعلومات الجديدة لمحاولة التغيير .
- إن الطريقة التي يحصل بها الفرد على المعلومات تؤثر على الدرجة التي يتم بها التغيير، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن التأثير الشخصي أقوى فعالية من تأثير وسائل الإعلام في أحداث التغيير .
- وفيما يلي بعض العوامل التي تساعد على تغيير الاتجاهات:

### 7-2-1- العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه سهلا: هناك عدة عوامل نذكر منها:

- ❖ ضعف الاتجاه وعدم رسوخه .
- ❖ وجود اتجاهات متوازنة أو متساوية في قوتها بحيث يمكن ترجيح إحدهما على الباقي.
- ❖ عدم تبلور ووضوح اتجاه الفرد أساسا نحو موضوع الاتجاه .
- ❖ عدم وجود مؤثرات مضادة.
- ❖ سطحية أو هامشية الاتجاه مثل الاتجاهات التي تتكون في الجماعات الثانوية كالأندية والنقابات والأحزاب السياسية... الخ.
- ❖ وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه الجديد.<sup>1</sup>

### 7-2-2- العوامل التي تجعل تأثير الاتجاه صعبا: هناك عدة عوامل نذكر منها :

- ❖ قوة الاتجاه القديم ورسوخه .
- ❖ زيادة درجة وضوح معالم لاتجاه عند الفرد .
- ❖ الاقتصر في محاولات تغيير الاتجاه على الأفراد وليس على الجماعة ككل، لأن الاتجاهات تنشأ أصلا من الجماعة وتتصل بموقفها .

1- محمد مصطفى زيدان :علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986 ، ص 183 .

- ❖ الجمود الفكري وصلابة الرأي عند الأفراد .
- ❖ إدراك الاتجاه الجديد على أنه فيه تهديدا للذات .
- ❖ محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد، حيل الدفاع تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القائمة وتقاوم غيرها، ومن ناحية أخرى فإن أساليب تغيير الاتجاه لإجلاء اتجاه آخر مكانه يتوقف على جانبين :

#### الجانب المعرفي :

يتطلب توافر قدر من المعلومات والمعارف حول موضوع الاتجاه ففقدرة الفرد على تغيير اتجاه فرد آخر تعتمد على قوة الحجج والبراهين المنطقية وصحة المعلومات ودقتها والحقائق الموضوعية المتعلقة بموضوع الاتجاه أي قدرته على إقناع الآخرين.

#### الجانب العاطفي :

يتضمن عملية استشارة دوافع الفرد وانفعالاته وعواطفه وتوجيهها نحو أو ضد موضوعات معينة، كأن يكون المشرف التربوي قدوة حسنة للمدرسين وذلك يجعلهم يشعرون، بمكانتهم وقيمهم الذاتية حتى يتمكن من تغيير اتجاهاتهم نحو أدائهم التربوي، إذا التغيير في الاتجاهات يتوقف على مدى التوفيق والتفاعل القائم بين الشخصية والظروف أو المواقف التي يحصل فيها التغيير، والتحكم في طبيعة هذا التفاعل ظهرت عدة نظريات في كيفية تغيير الاتجاهات<sup>1</sup>.

### 7-3- نظريات التغيير في سلوك الاتجاهات :

#### 7-3-1- نظرية التنافر المعرفي: (المعرفة الطاردة) :

وهذه نظرية تقوم على فكرة المعرفة الطاردة أو بمعنى آخر مجموعة من المعلومات تطرد مجموعة أخرى من المعلومات لتحل محلها ، ومن المعروف أن المكون المعرفي هو أحد مكونات الاتجاه ، فعندما يحدث تعديل في هذا المكون المعرفي يبني على ذلك تعديل في المكون الانفعالي ثم السلوكي وهكذا، ويعتبر هذا المدخل أساسا جيدا لعمليتي الدعاية والإعلام، وهما عمليتان هامتان في التواصل بين الجماعات أو بين الأفراد داخل الجماعة، فالدعاية تعرف على أنها عملية تعديل الاتجاهات من أجل تعديل السلوك وذلك في ضوء مجموعة من الأساسيات والتي لا بد أن نشير إليها وهي:

- ❖ يتأثر اتجاه الفرد بالمعلومة أو المعرفة التي تقود إلى إشباع حاجاته النفسية و الاجتماعية وهذه صفة من صفات المعلومة الطاردة ، إذ يجب أن تأخذ في حسابها حاجات أفراد الجماعة وتطلعاتهم ، وكلما كانت درجة إشباع الحاجات عالية كانت المعلومة أشد قدرة على طرد المعلومة الموجودة أو الحالية لتحل محلها وتحدث التعديل المطلوب في المكون المعرفي للاتجاهات<sup>2</sup>.

1- عبد المجيد نشواني :علم النفس التربوي ، دار الفرقان ، ط3، عمان ، 1987، ص 477 .

2- إبراهيم الغمري : الإدارة دراسة نظرية وتطبيقية، دار الجامعات المصرية ، ط3، القاهرة، ص 136 .

❖ يتأثر اتجاه الفرد بالمعرفة التي تتوافر لها الصفات المنطقية والموضوعية، من حيث خصائص عمليات الإقناع، وبالتالي تكون المعرفة قادرة على الدخول إلى المكون المعرفي للاتجاه، ومن ثم تحدث التغيير المطلوب، ولعلنا نلاحظ في كثير من عمليات الدعاية، أو تعديل الاتجاهات، أن المثير الدعائي يعتمد على عدد من الحقائق العلمية أو التحريية ليحدث الإبحار المطلوب عند الفرد ويتم إقناعه بعد تعديل اتجاهه وكذلك سلوكه.

❖ يتأثر اتجاه الفرد بالمعرفة التي تقترب من القيم والمعايير التي يؤمن بها الفرد ومن العادات والتقاليد التي يمارسها فكلما كانت المعرفة أو المعلومة الطارئة أو الجديدة متناسبة مع نسق القيم والمعايير كانت أكثر تأثيراً في دخول المكون المعرفي للاتجاه لتحل محل معرفة سابقة قد لا تكون لها هذه صفة، فالمعرفة الدينية على سبيل المثال أي المعرفة التي تعتمد على العقيدة تكون أكثر قدرة على أن تحل محل معرفة أخرى في المكون المعرفي للاتجاهات.<sup>1</sup>

### 7-3-2- نظرية الاتجاه اللاشعوري :

وتقوم هذه النظرية على فكرة النشاط اللاشعوري عند الفرد وإمكانية استخدام هذا النشاط في تعديل الاتجاه النفسي وخاصة من حيث المكون الانفعالي، وما يحدث في هذه النظرية هي توجيه مجموعة من المثيرات ( الهامشية ) أي التي تدور من بعيد حول الفرد ومن ثم يحدث تعديل في المكون الانفعالي للفرد بالدرجة الأولى ويولي ذلك إحداث التعديل المطلوب في الاتجاه النفسي للفرد .

### 7-3-3- نظرية القهر السلوكي:

وتقوم هذه النظرية على فكرة قهر سلوك الفرد وتعديله قسراً، بمعنى أن يتم التعديل أولاً في المكون السلوكي للاتجاه وبالتالي يتم التعديل في الاتجاه ذاته .

وقد استخدمت هذه النظرية أو بمعنى أصح كانت نتاج الممارسات اللا إنسانية في معسكرات الاعتقال ومعسكرات أسرى الحرب .

7-3-4- النظرية الوظيفية: تقوم هذه النظرية على تعديل المكونات الأربعة للاتجاه النفسي بطريقة متوازنة وبحيث تبدأ بتعديل المجال الإدراكي الذي يقع فيه موضوع الاتجاه ومن ثم تتعدل مدركات الفرد وإدراكاته نحو هذا الموضوع ويحدث ذلك بناء على مبدئين :

❖ أولهما :انتظام مجال الإدراك بمعنى الوجود المتوازن لعناصر المجال

❖ ثانيهما : تكامل المجال بمعنى تناسق الأوضاع بالنسبة لهذه العناصر، وفي ضوء ذلك يتم عرض موضوع الاتجاه بصورته الإدراكية المعدلة على الفرد، وبجانب ذلك يتم إدخال مجموعة المعارف والمعلومات التي تتناسب مع الصيغة الإدراكية الجديدة مع ملاحظة جميع الخصائص التي سبق الإشارة إليها في نظرية التنافر المعرفي، كما يلاحظ إحداث درجة متناسبة من الانفعال تصاحب مجموعة المعلومات أو المعارف المقدمة، وعليه فإننا نتوقع تعديل سلوك الفرد نتيجة لما سبق .

1- فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمان: مرجع سابق، ص 262.

وهذه النظرية لا تعتبر أساسية بالنسبة لتعديل الاتجاهات النفسية فقط ، ولكن أيضا لتعديل العقائد والمذاهب كذلك ، وواضح من المناقشة السابقة أن المحور الأساسي لهذه النظرية هو المكون الإدراكي للاتجاه النفسي أو بمعنى آخر المجال الذي يقع فيه موضوع الاتجاه.

### 8- قياس الاتجاهات:

يكتسي قياس الاتجاه أهمية كبيرة فهو يمكننا من التنبؤ بالسلوك والتحكم فيه، ويختلف بناء أو تصميم أدوات القياس من مجال لآخر ، ولكنها تهدف جميعا إلى موضع الشخص بناء على متصل يمتد من القبول التام إلى الرفض التام.

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين، إحداهما تمثل أقصى درجات القبول لموضوع الاتجاه والأخرى تمثل أقصى درجات الرفض لنفس الموضوع، وفي منتصف المستقيم نقطة الحياد، والمقياس الجيد للاتجاه يبين لنا ما إذا كان الفرد مؤيدا أو معارضا، ودرجة شمول الاتجاه أي تنوع المواقف التي يعمم فيها كما يدلنا على تناسق الفرد في اتجاهه أو تناقضه.

ولهذا فلا بد من توافر شروط أساسية عند بناء المقياس منها:

❖ اختيار عبارات المقياس ، وتركيب العبارة بطريقة صحيحة مناسبة لنوعية الاتجاه المراد قياسه وتقديره .

❖ تحليل عبارات المقياس، للتحكم على صلاحية كل عبارة لتقدير الاتجاه المطلوب قياسه، أو بمعنى آخر مدى اتفاق كل عبارة مع الهدف العام للاختبار أو المقياس.

لكن ما تجدر الإشارة إليه ونحن نتطرق إلى موضوع قياس الاتجاهات ملاحظة الفرق بين الاتجاه المقاس ( اللفظي ) والسلوك الفعلي.

### 8-1- علاقة الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي :

إن الاتجاه اللفظي هو الاتجاه المقاس أي الذي نعرفه من نتيجة مقاييس الاتجاهات والاتجاه العملي هو ما يصدقه السلوك الفعلي<sup>1</sup>.

إذ من الممكن ألا يتطابق الاتجاه اللفظي للفرد مع اتجاهه العملي لقوله تعالى : { يا أيها الذين آمنوا لم تقولون ما لا تفعلون كبر مقتا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون }<sup>1</sup>، ويقول تعالى : { ... يقولون بألسنتهم ما ليس في قلوبهم ... }<sup>2</sup>.

ويرى " ويكر " انه يجب الحرص عندما نقرر أن الاتجاهات المقاسة أو الاتجاهات اللفظية ( مهما كان القياس دقيقا ) تحدد بشكل ثابت السلوك الفعلي للفرد والجماعة ، وأن الاتجاهات اللفظية أو المقاسة تكون أقرب إلى السلوك الظاهري منها إلى المشاعر الحقيقية والسلوك الفعلي وهذه الملاحظة قامت على أساس دراسات سابقة

<sup>1</sup> - عبد اللطيف محمد خليفة ، عبد المنعم شحاتة محمود:مرجع سابق ، ص 65 .

<sup>1</sup> - سورة الصف : آية 2 - 3 .

<sup>2</sup> - سورة الفتح : آية 11 .

منها دراسة "كوري" التي أثبتت التباعد بين الاتجاه اللفظي نحو الغش في الامتحانات وبين السلوك الفعلي في الامتحان ، فقد أعطى بعض الطلاب مقياسا لقياس اتجاههم اللفظي نحو الغش في الامتحانات وسجل استجاباتهم ، ثم اتجاههم اللفظي العملي أو سلوكهم الفعلي في الغش بأن قدم لهم اختبارا موضوعيا في أحد الأيام ثم صححه سرا ولم يضع الدرجة التي أعطاها هو للطالب وبين الدرجة التي أعطاها الطالب لنفسه اعتبر هذا الفرق دليلا على الغش الحقيقي الذي مارسه الطالب ووجد "كوري" أن معامل الارتباط بين الاتجاه اللفظي وبين السلوك العملي 0.2 فقط ( أي أنه لا يوجد تقريبا أي ارتباط بين الاتجاه اللفظي والسلوك العملي ) .

وقد قام د-حامد زهران وآخرون، ببحث ظاهرة الغش في الامتحان : بحث تجريبي للعلاقة بين الاتجاه اللفظي نحو الغش وبين السلوك الفعلي للغش ، ودلت نتائج تجربة البحث على أن الاتجاه اللفظي المقاس نحو الغش في الامتحان يدل على استنكار هذا السلوك ، ولكن معملا الارتباط بين الاتجاه اللفظي ( المقاس ) وبين الاتجاه العملي ضعيف جدا وغير دال إحصائيا وأن العلاقة تقل قوة والهوة تزيد بين الاتجاه اللفظي نحو موضوع سلوكي وبين الممارسة الفعلية لهذا السلوك كلما كان موضوع الاتجاه مستنكرا وغير مرغوب فيه اجتماعيا أو أخلاقيا أو دينيا.

#### 9- أساليب قياس الاتجاهات:

هناك عدد من الأساليب المستخدمة في مجال قياس الاتجاهات وهي:

❖ مقاييس التقدير الذاتي .

❖ مقاييس ملاحظة السلوك الفعلي .

❖ مقاييس الاستجابة الفسيولوجية .

❖ الأساليب الإسقاطية .

ونقتصر في هذه الدراسة على أكثر المقاييس شيوعا لقياس الاتجاهات وهي مقاييس التقدير الذاتي .

#### 9-1- مقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس :

تعد محاولة بوجاردوس في قياس الاتجاهات النفسية سنة 1925 من خلال ما أسماه " بالمسافة الاجتماعية " أو " البعد الاجتماعي " من أقدم المحاولات التي ظهرت في المجال .

ويشير مصطلح " البعد الاجتماعي " كما استعمله بوجاردوس إلى درجة التقبل أو رفض الأشخاص في مجال العلاقات الاجتماعية ، والعلاقات بين أعضاء الجماعات العنصرية ، فهو يحتوي على وحدات أو عبارات تمثل مواقف الحياة الحقيقية للتعبير عن مدى البعد الاجتماعي لقياس تسامح الفرد أو تعصبه وتقبله أو نفوره عن جماعة عنصرية أو شعب معين.<sup>1</sup>

1- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق ، ص 137 .

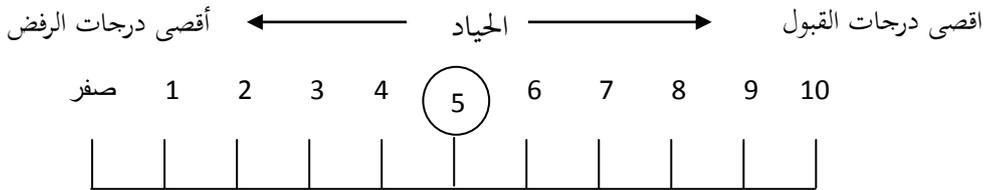
### 9-2- مقياس المقارنة الزوجية لثورستون:

يعتبر " ثورستون " أول من استخدم هذه الطريقة في قياس الاتجاهات والتي تتلخص في المقارنة بين مثيرين أو شعبين لبيان أيهما أشد أو أقوى أو أقصر ، وتقتصر فائدة هذه الطريقة على المقارنة بين مثيرين فقط بل يمكن أو تمتد لتشمل أي عدد من المثيرات على أن يقدم كل اثنين معا للمقارنة بينهما ، وبالتالي يتزايد عدد المقارنة، ويمكن حساب عدد المقارنات في هذه الطريقة بواسطة المعادلة الآتية:

$$n = \frac{(n - 1)}{2}$$

### 9-3- مقياس المسافات المتساوية البعد لثورستون وشيف "

تبين لثورستون أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين نتائج مقياس المقارنة الزوجية ، ومقياس بوجاردوس ، لذلك حاول عمل عدد من التحسينات على مقياس المقارنة الزوجية ، وقدم مع شيف سنة 1928 مقياسا جديدا يتمثل في مقياس المسافات المتساوية البعد ، ويهدف هذا المقياس إلى الحصول على متصل ذي وحدات منتظمة بناء على أحكام محكمين خارجيين يقومون بترتيب الجمل أو العبارات الدالة على الاتجاه نحو الموضوع المطلوب دراسته في وحدات متتالية من حيث مدى تعبيرها عن شدة هذا الاتجاه إيجابا أو سلبا ، وتشير الجمل التي يتم وضعها من قبل المحكمين في المظاريف الخمسة الأولى ( المكتوبة عليها الحروف من A إلى E ) إلى الاتجاه الإيجابي ، في حين تشير الحروف الخمسة الأخيرة ( من G إلى K ) إلى الاتجاه السلبي ، أما الحرف F فيعبر عن الحياد ، وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:<sup>1</sup>



شكل 1 : يوضح متصل مقياس المسافات المتساوية البعد

وقد استخدم مقياس المسافات المتساوية البعد لقياس الاتجاه نحو عدة موضوعات مثل: الحرب ، ودور العبادة ، والرأسمالية والزواج والبيض ، ... الخ.

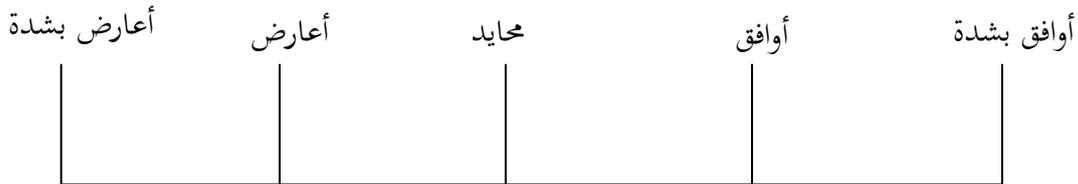
1- عبد اللطيف محمد خليفة، عبد المنعم شحاتة محمود : مرجع سابق، ص 84 .

ويلاحظ على هذا المقياس أنه يستغرق وقتا وجهدا في إعدادة ، وأن الأوزان قد تتأثر بالتحيزات الشخصية للمحكمين خاصة المتطرفين في تمييزهم وقد تكون العبارات المتساوية البعد في نظر الحكماء ليست كذلك في الواقع بالنسبة للمفحوصين، وقد يقترب متوسط التقدير للفرد من متوسط التقدير لفرد آخر مع اختلاف دلالة كل من المتوسطين.

#### 9-4- مقياس التقديرات التجمعية لليكارت:

في سنة 1932 قدم ليكارت مقياسا جديدا عرف باسمه وتمكن بواسطته أن يتغلب على الصعوبات السابقة في مقياس ثرستون، فهو يتفوق عليه في سهولة إعدادة، وفي ثبات نتائجه، وفي هذه الطريقة يتم جمع عدد كبير من العبارات أو البنود عن الموضوع المراد قياس الاتجاه نحوه.

ويعبر الفرد عن درجة اتجاهه بالموافقة والمعارضة على ميزان مقسم لخمس نقاط، كما أن قيمة كل عبارة اعتمدت على التمييز بين الذين يوافقون من الذين لا يوافقون، ويقترب هذا المقياس من مقياس ميزان التقدير البياني، ويمكن توضيحها على النحو التالي:



شكل 2: يوضح ميزان التقدير البياني

وقد أدخلت على طريقة ليكارت بعض التعديلات، ولاقت قبولا كبيرا ومن هذه التعديلات حذف فئة غير محدد أو محايد وبهذا يرغب المستجيب أو المبحوث على الاختيار بين الاستجابات إما الموافقة أو المعارضة، ويمكن الجمع بين طريقتي ثرستون وليكارت ، حيث يتم التخلص أولا من العبارات المحايدة في مقياس ثرستون ، ثم نطلب من الأفراد الإجابة عنها بطريقة ليكارت ، أو نعطي المقياس بطريقة ثرستون ثم نعطي نفس المقياس ( بعد حذف العبارات المحايدة ) بطريقة ليكارت ، وبذلك يحصل كل فرد على درجتين تمثلان عددا أكبر من أبعاد الاتجاه<sup>1</sup>.

#### 9-5- مقياس التدرج التجميحي لجوتمان:

لوحظ على المقاييس السابقة أنها تشمل أحيانا على أكثر من بعد في قياس الاتجاهات لذلك تقدم جوتمان سنة 1944 بطريقة جديدة لقياس الاتجاهات ( من خلال بعد واحد ) ، ومقياس التدرج التجميحي يحقق فيه شرطا هاما هو أنه إذا وافق المفحوص على عبارة معينة فيه فلا بد أن يعني هذا أنه قد وافق على العبارات التي هي أدنى

1- محمود السيد أبو النيل : مرجع سابق ،ص 309 .

منها و لم يوافق على كل العبارات التي تعلوها ، على غرار مقياس قوة الإبصار حيث إذا رأى الفرد صفا فإن معنى هذا أنه يستطيع أن يرى كل الصفوف الأعلى منه ودرجة الشخص هي النقطة التي تفصل بين كل العبارات السفلى التي وافق عليها والعليا التي لم يوافق عليها ، وهكذا لا يشترك فردان في درجة واحدة على هذا المقياس إلا إذا كانا قد اختارا نفس العبارات، أما عن طريقة اختيار العبارات نفسها فتشبه طريقة ليكارت كذلك المقياس المتدرج فيكون عادة خماسيا توقع عليه درجة الاستجابة لكل عبارة.

### 9-6- مقياس تمايز معاني المفاهيم :

هو عبارة عن أداة موضوعية لقياس دلالة ومضمون معاني المفاهيم ، وقد بدأ "تشارلز أسجود" وزملاؤه في الخمسينات هذه الطريقة أساسا في دراساتهم عن الإدراك والمعاني، ويقوم هذا المقياس على أساس أن لكل مفهوم أو تصور نوعين من المعاني عند الفرد وهي كالتالي :

الأول/ المعنى الإشاري : وهو ما تشير إليه الكلمة .

الثاني / المعنى الدلالي: ويقصد به الأفكار والمشاعر التي تحيط بالكلمة أي أنه المعنى الانفعالي الوجداني للشيء الذي يكون في ضوء مجموع الخبرات الانفعالية لدى الفرد ، والتي قد تكون سارة أو غير سارة، وللمعنى الدلالي أهمية كبيرة من الناحية النفسية، فهو وسيلة لتحليل شخصيات الأفراد، والتعرف على اتجاهاتهم ، أما المعنى الإشاري فهو أقرب إلى اختصاص دارسي اللغة<sup>1</sup>.

### 10-العوامل التي تؤثر في اتجاهات الأسرة نحو ذوي الاحتياجات الخاصة :

في البداية يجب الإشارة إلى أن ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون من أمرين في غاية الأهمية :

❖ الإعاقة بحد ذاتها وما يترتب عليها من آثار سلبية على جوانب نموه والتي تعد بمثابة حجاب أو حاجز للاندماج في بعض جوانب العالم الخارجي .

❖ موقف واستجابة البيئة الاجتماعية المحيطة بالمعوق ، والتي قد يدركها في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية على أنها

تناصبه العداء ولا توفر له الجو المناسب أو تعامله معاملة خاصة قد تتسم بالحماية الزائدة أو القسوة الشديدة وغير ذلك من أساليب المعاملة الوالدية والاتجاهات المجتمعية التي يدركها المعوق سواء في إطار الأسرة أو المجتمع<sup>2</sup>.

والطفل المعوق كسائر الأطفال يتأثر باتجاهات والديه نحوه ، وتشكل شخصيته وفقا لأسلوب المعاملة الوالدية التي

يتلقها بغض الطرف عن عدد ونوعية الأخصائيين الذين يتعاملون مع هذا الفرد خلال حياته،فانه لا يوجد هناك

طرف أكثر التصاقا واقوى تأثيرا على الطفل من أسرته ، وعن طريق أفراد هذه الأسرة سوف يتعلم الطفل ذو

الاحتياجات الخاصة الاستجابة للمثيرات وسوف يتعلم ثقافة المجتمع وطريقة التعامل مع الناس،ومما يزيد من أهمية

دور الأسرة في نمو الطفل المعوق ، هو أن مفهوم الذات لدى المعوق يتشكل في إطار الأسرة،حيث تهيئ اتجاهات

الأسرة نحو الطفل المعاق ومشاعره مرحلة تفاعلاته المستقبلية ، فشعور الطفل بأنه مقبول يشجعه على أن يتقبل

1- مقدار بالجن: الاتجاه الأخلاقي في الإسلام ، مكتبة الخانجي ط1 ، مصر ، 1973، ص112.

2- مقدار بالجن:مرجع سبق ذكره ،ص112.

نفسه ويشيع جوا من تقدير الذات للآخرين ، وبالتالي فان أفضل مرشد وموجه لهذا الطفل هو أسرته ، وبناءا عليه فان الحقيقة الأولى التي يجب أن نسلم بها هي أن تتقبل الأسرة هذه الإعاقة وتجعل الطفل يتقبل أيضا، ولا يتم هذا إلا بتقديم البرامج الإرشادية الملائمة لتأهيل اسر ذوي الاحتياجات الخاصة وجعلهم يتأقلمون مع وجود هؤلاء الأطفال.

وبالإضافة إلى ما سبق،توجد عدة اعتبارات تؤثر على اتجاهات الأسرة نحو طفلها المعوق،يذكر منها " محمود1987" ما يلي :

### 10-1-حجم الأسرة :

يتوقف اتجاه الأسرة نحو الطفل المعوق على عدد الأطفال الذين ينتمون إليها بصفة عامة فكلما زاد عددهم فيها قلت الرعاية للطفل المعوق الذي يعيش بينهم، وقد يهم أحيانا،وبالتالي يميل اتجاه الآباء نحو طفلهم المعوق إلى السلبية تدريجيا كلما أنجبوا طفلا عاديا جديدا في الأسرة،ومعنى ذلك أن الاتجاه الايجابي عند الآباء نحو الطفل المعاق يتناسب عكسيا مع زيادة عدد الأطفال العاديين فيها ، والذي ينتقل أثره بالتبعية ليشمل كل أفراد الأسرة بلا استثناء.

### 10-2-جنس الأطفال العاديين :

يتوقف اتجاه الأطفال العاديين نحو الطفل المعوق الذي يخاطونه في نطاق الأسرة على عامل الجنس،فعلى الرغم من ان الأطفال العاديين الذكور قد يبدون اهتماما واضحا ملحوظا نحوه،ويحاولون مساعدته والعطف عليه والتعاطف معه،فإنهم ينشغلون في اغلب الأحيان بأمورهم الشخصية أكثر من انشغالهم بأمور غيرهم مما يجعل تعاملهم معه تعامللا سطحيا،وقد يميل اتجاههم نحوه الى السلبية في كثير من الأحيان،في حين تميل البنات من العاديات إلى تقليد أمهاتهن في اغلب الأدوار التي يقمن بها بما فيها دور الأمومة المتميز بالدفء والمحبة والرعاية والعناية،لذلك فان اتجاههن نحوه يميل إلى الايجابية بشكل ملحوظ في اغلب الأحيان.

### 10-3- الحالة الاقتصادية الاجتماعية :

يسهم دخل الأسرة المرتفع إسهاما كبيرا في رعاية الطفل المعوق بما لإمكانية النفاق عليه بسخاء مهما تكن الفترة الزمنية اللازمة لرعايته من اجل أن يتحقق له العلاج،وبأرقى الأساليب،وبأحدث الأجهزة،أما سائر الأسر الفقيرة ذات الدخل المنخفض فإنها لن تتمكن من مساعدة طفلها المعوق إلا في أضيق الحدود التي تسمح بها ظروف الرعاية المجانية أو ذات التكاليف المنخفضة في المجتمع الأمر الذي يعرقل رحلة العلاج،أو يؤخر الخطوات الايجابية نحو شفائه،وذلك بسبب اعتمادها الكلي على ما يوفره لها المجتمع من خدمات،وبالتالي أن الحالة الاجتماعية الاقتصادية للأسرة تؤثر في طريقة قيامها بوظيفتها،إذ توضح معظم الدراسات أهمية الترابط بين الحالة الاقتصادية الاجتماعية وقدرة الأسرة وكفاءتها فالفئات الاجتماعية الفقيرة تكون أكثر عرضة من غيرها للضغوط والمعاناة،واقبل مقاومة للمشكلات الإضافية التي يفرضها ميلاد طفل معوق.<sup>1</sup>

1- علي عبد النبي حنفي: مرجع سابق ، ص 41 - 43 .

وفيما يتعلق بالعوامل التي تؤثر في العلاقة الأخوية مع الطفل المعاق، يجب التأكيد على أن هذه العوامل يتباين تأثيرها من أسرة لأخرى حسب التواصل الأسري ومهارة الوالدين في استخدام الاستراتيجيات الملائمة للضغوط وردود أفعال الوالدين بعد ميلاد الطفل المعوق، وفيما يلي عرض لبعض هذه العوامل :

#### ❖ جنس الإخوة ( ذكور - إناث ) :

تشير أدبيات التربية الخاصة إلى أن الإخوة العاديين يتحملون مسؤوليات رعاية الطفل المعوق أي أنهم يلعبوا دور الآباء وما يرتبط بهذا من متغيرات، وفي هذا الصدد ذكر " هويدى 2003 " أن علاقات الأخوات بالطفل المعوق أكثر إيجابية من الإخوة ويدعم ذلك مبدأ الأثوية الذي يذهب إلى أن الظروف بين الجنسين في العلاقات الشخصية تميل إلى الطرف الأثوي، بمعنى أن العلاقة تكون أكثر قربا ودعمًا بين ( الأخت / الأخت ) وأقلها في علاقة ( الأخ / الأخ ) وهذا ما يتعارض مع مبدأ تماثل الجنس والذي يفترض أن تماثل الجنس بين طرفي العلاقة يجعلها أكثر قوة وعمقا.

#### ❖ متغير العمر :

توجد علاقة بين متغير العمر والجنس للطفل المعوق والإخوة العاديين وتحمل مسؤولية رعاية أخيهم المعوق، وتولى بعض المسؤوليات المنزلية والمعيشية ، فيقوم الإخوة الأكبر بملاحظة سلوك الطفل ، أما الأخوات الأكبر يقمن أيضا بمسؤوليات التغذية والملابس، وقد يترتب على ذلك شعور الإخوة والأخوات بالضغط النفسي ، والذي يتوقف على درجة الاعتمادية لدى أخيهم المعوق.

إن وجود إخوة ( ذكور - إناث ) كبار في أسرة المعوق قد يعمل بمثابة مصدر دعم للوالدين في رعاية الطفل المعوق، ولكن إذا ازدادت كمية المسؤوليات الملقاة على عاتقهم فإن ذلك ينعكس بالسلب على اتجاهاتهم نحو المعوق بل قد يتحولوا إلى احد مصادر الضغوط على الوالدين.

#### ❖ الترتيب الميلادي :

ذكر " هويدى 2003 " أن إحدى الدراسات توصلت إلى أن الطفل الأول والأخت الأكبر من لديهم أخ معوق لا يطلب منهم مشاركة أكبر من بقية أفراد الأسرة في تحمل مسؤوليات الرعاية أو الأعمال المنزلية ، كما تبين أن الإخوة الذين يقدمون أكبر قدر من رعاية الطفل المعوق كانوا من ترتيبات ولادية متنوعة ، وقد يرجع ذلك إلى وعي الآباء بالحذر من تسليم عبء الرعاية على الابن الأول ، أو الأخت الأكبر<sup>1</sup>.

## خلاصة الفصل :

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماع، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتشير له لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظراً لأهمية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي، وجب من الضروري الاهتمام بها والعمل على إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء وقد تبين من كل ما استعرضناه فيما يخص الاتجاهات، أهميتها في توجيه سلوك الفرد وإثارة دافعيته، حيث تشكل مكوناً هاماً في العملية التعليمية من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات إيجابية وبناءة.

**الفصل الثاني:**

**النشاط البدني**

**الرياضي**

## تمهيد:

يقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وهو يعتبر شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

وهو النشاط البدني المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، بدنياً، اجتماعياً، عقلياً، ونفسياً، كما يعتبر النشاط المفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي المرود يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة وتقر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

في حين أن التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، وفي هذا الفصل سنتطرق بالتفصيل إلى العلاقة الموجودة بين النشاط البدني الرياضي عند المراهق وكيف يتعامل معها من خلال أداء التمارين الرياضية وأنواع الأنشطة البدنية الرياضية.

## 1-أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردن أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي القرص، رمي الرمح ، وتمرينات الجمباز ، أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثله كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، فرق التتابعات في السباحة والجري ، وكذا رياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية ، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط ، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك <sup>1</sup>.

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع و هي:

- النشاط البدني الرياضي التنافسي.

- النشاط البدني الرياضي الترويحي.

- النشاط البدني الرياضي النفعي.

### 1-1-النشاط البدني الرياضي التنافسي:

#### 1-1-1- ايجابيات النشاط البدني الرياضي التنافسي:

يتميز النشاط البدني الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة وسنذكر من خلال هذه الدراسة نموذجين من العمليات الايجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي.

أولاً: عمليات التوافق الاجتماعي:

1- الاستسلام: وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة وهو القبول بنتيجة المباراة التي قامت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب.

2- التحكيم: يعتمد على التحكم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير.

3- الوساطة: وتقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النزاع.

4- التسامح: عندما تشتد الصراعات فان الحل هو التسامح الذي يساهم النشاط الرياضي بقدر كبير في توفيره، وتغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين.

1 - محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965 ، ص 70 .

ثانيا: التعاون:

يقدم النشاط الرياضي التنافسي طرفا ثريا لتحقيق التعاون واكتسابه للممارسين باعتبار الانجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها إنما هي ثمرة التعاون والتآزر بين اللاعبين فيما بينهم ومن هذا يمكن أن نقول لأن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس في آن واحد ويكون مثلا فيالرياضيات الجماعية حيث نجد أن الفريق الواحد يتعاونون جميعا لتحقيق الفوز في نفس الوقت فهم يتنافسون مع الفريق الخصم<sup>1</sup>.

1-1-2- سلبيات النشاط البدني الرياضي التنافسي:

تعالت الأصوات في الآونة الأخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية، حتى أن بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية إلى صراع مرير وربما إلى تحطي حدود القيم البشرية والاستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن القيم الرياضية الأصلية كالعنف والعدوان والغش وتعاطي المنشطات، ووصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوى مباشرة وغير مباشرة للمسؤولين

والرسميين وهذا يزيد بتفشي الفساد في المجال الرياضي.

1-1-3- أهداف النشاط الرياضي التنافسي:

يسمو النشاط الرياضي التنافسي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي.
- إحراز نتائج جيدة من خلال المنافسة.
- رفع المستوى الصحي وإضافة وإضفاء روح المعنوية للأفراد.
- تحقيق تنافس في إطار القيم والأخلاق السامية.
- التحلي بالروح الرياضية.
- تنمية روح التعاون.
- إحترام الخصم والتنافس الشريف.
- تكوين الشخصية المتزنة.
- تحقيق الذات بإحراز الفوز وتنمية الثقة بالنفس.

1- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية ، الطبعة 2 ، مصر 1982 ص 14.

وفي الأخير فان المنافسة وبالرغم من النقد الذي وجه إليها تبقى جوهر الرياضة وأحد مقوماتها فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبيل وبزاهة وبذلك نبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه<sup>1</sup>.

## 2-2- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

### 2-2-1- أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

يهدف النشاط الرياضي الترويحي الذي يستخدم الرياضة كذريعة لتحقيق أهدافه والمتمثلة في:

- إتاحة فرصة الاسترخاء وإزالة التوتر .
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.
- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم.
- تقديرات البراعة والقيم الجمالية.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- توطيد الصداقات.
- نمو المهارة الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي، الصحة واللياقة البدنية الجيدة.
- البهجة والسعادة والاستقرار.

### 2-3- النشاط البدني الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وستتطرق في هذه الدراسة إلى بعض هذه الأنشطة البدنية والرياضية<sup>2</sup>.

### 2-3-1- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية، الاشتراك الايجابي من ممارسة الأنشطة المختلة والحياة الاجتماعية وتخت فيها النشطة الأكثر شعبية

1- أمين أنور الخولي ، نفس المرجع ص 192.

2 - أمين أنور الخولي وكمال درويش ، أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر ، القاهرة 1990 ص 43، 44، 45

كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط وتجري هذه التدريبات والمسابقات من 2 إلى 3 مرات أسبوعيا.

### 2-3-2- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشارا وأقلها تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها، وهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمرينا تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمارين النمطية، مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين ثم تتبع بتمرينات التهدئة، وهذه التمرينات يلعب فيها المنشط دورا رئيسيا في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

### 2-3-3- تمارين الراحة النشطة:

وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة ، بدلا من قضاؤها في حالة راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي و أحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل، ومدتها 5 إلى 10 دقائق في اليوم.

### 2-3-4- تمارين اللياقة من أجل الصحة:

وهذه الحصص التي تقدم من اجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمرينات في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب أما الاعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلفة وتؤدي بشكل منتظم وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقائق تقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة ( الظهر، البطن) لفئة الكبار في السن.

### 2-3-5- المهرجانات الرياضية:

تعد المهرجانات الرياضية نموذجا لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في تجميع أعداد كبيرة من المواطنين بهدف المشاركة، على اختلاف أعمارهم و مستوياتهم ورغبتهم في مختلف ألوان النشاط أو مجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثير منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة ومن جانب آخر يمكن استغلال تلك المهرجانات في انتقاء وتوجيه المهويين لرياضة المنافسة والبطولة.

### 2-3-6- رحلات الخلاء والتجوال:

ويعتبر التجوال أكثر الأنواع انتشارا في مجال التربية البدنية والرياضية للجماهير وذلك لبساطة التحضير له حيث لا يحتاج إلى إعداد طويل معقد أو أجهزة رياضية، ويجري هذا النوع من الأنشطة إلى الأماكن الخلوية والغابات والصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق، وهذا النوع من التجوال يستخدم في أدوات بسيطة و ملابس مريحة كما أنه يجري لمسافات متغيرة ومتنوعة حسب قدرة الممارسين.

ويستخدم هذا النوع من الأنشطة أحيانا بتوصية من الطبيب المختص ( لفئات من مرض القلب، الدورة الدموية والجهاز التنفسي) والبعض الآخر لا يزالونه إلا بعد موافقة الطبيب وخصوصا ذوي الأعمار المتقدمة.

### 2-3-7- التدريب الرياضي:

وهو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع للقواعد والقوانين ويتم تحت قيادة وإشراف المدرسين وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية أو الفرق المدرسية، ويتم تقديم البرنامج عن طريق إعلانات مفتوحة تقوم بها هذه المؤسسات<sup>1</sup>.

### 3- أهداف النشاط البدني الرياضي:

#### 3-1- هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية الرياضية والبدنية في مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية فهو يعد من أهم النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني الرياضي ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا.

وتتضمن هذه التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي، وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.

- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.

1- أمين أنور الخولي ، نفس المرجع ص 195.

- التركيب الجسمي المتناسق والجسم السليم.

- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.<sup>1</sup>

### 3-2- هدف التنمية الحركية:

يشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفاءتها وفق هذه المفاهيم المهارة الحركية " و هي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة وبإنجاز هدف محدد.

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهارته و من ثم على أدائه أي كان خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

- الكفاية الإدراكية الحركية.

- الطلاقة الحركية.

- المهارة الحركية.

فإكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل المثال:

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس.

- المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع على النفس و زيادة فرص الأمان

### 3-3- هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال هذا النشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام.

ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوانب في جوهرها رغم انتسابها للنشاط الرياضي مثل: - تاريخ الرياضة وسيرة الأبطال.

- المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

1- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، مرجع سابق ، ص 15

- قواعد اللعب ولوائح المنافسة.
- طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها.
- الخطط واستراتيجيات المنافسة.
- الصحة الرياضية والمنافسة.
- أنماط التغذية وطرق ضبط الجسم.

### 3-4- هدف التنمية النفسية:

يعتبر هذه التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول و التكامل كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك. لقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي ( أوغل يفي ويتكو) على 15 من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم .
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات المرغوبة مثل(الثقة بالنفس،الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية) <sup>1</sup>.

### 3-5- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر البرامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة الرئيسية، فالنشاط الرياضي يتم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية، التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية و التكيف مع مقتضيات المجتمع ونضمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية، وقد استعرض ( كوكلي) الجوانب والاهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي في مايلي : الروح الرياضية، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق، التعود على القيادة والتبعية، التعاون متنفس للطاقات، اكتساب المواطنة الصالحة، التنمية الاجتماعية، الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية، وتجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي والامثال لنظم المجتمع.

1- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، نفس المرجع السابق ص 16.

### 3-6- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

تحتل ممارسة الرياضة مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البريئة الهادفة التي تسهم في تحقيق الحياة المتوازنة، وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ويشكل اتجاهات إيجابية، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطاً ترويحياً يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والانسجام الاجتماعي وتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في مايلي : الصحة واللياقة البدنية، البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي، تحقيق الذات ونمو الشخصية، التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل، نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد العلاقات والصدقات، إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول.

### 4- واجبات وخصائص النشاط البدني الرياضي:

#### 4-1- واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي كالتالي: نجد في جمهورية مصر العربية ملخص في :

- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.

- تنمية الكفاءة الرياضية.

- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة والنمو الاجتماعي.

- التمتع بالنشاط البدني والترويحي واستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.

- إقامة و إتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة.

كما نجد عرض واجبات النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطنين، النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس من أجل زيادة الإنتاج، النمو الكامل

للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن، التقدم بالمستويات العالية

#### 4-2- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم المنافسة.

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان له أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح أو الفشل، وما يربط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهورغفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.
- وكما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات<sup>1</sup>.

## 5- تأثير الممارسة البدنية والرياضية:

### 5-1- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره في الحالة المزاجية :

يعني المزاج حالة الفرد انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوبه فيه، و لذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ويتكون هذا المقياس من 56 تقييس 06 أبعاد.

التوتر والقلق، الاكتئاب والخوف، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب و الكسل، الاضطرابات والارتباك، وهي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي، وأسفرت أهم النتائج إن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، السباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها، تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالة المزاجية، فان هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، إنما ما تزال أنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات .

### 5-2- ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها في الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما انه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، وتجدر الإشارة إلى إن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع ، السعادة والرضا، الحماس، التحدي... و لقد حاول "

1- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، نفس المرجع السابق ، ص 12.

كارتر " 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هو أكثر استمتاع بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها : زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

ولقد لخص كل من " فولكينز " 1981، فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية: تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة، التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية<sup>1</sup>

#### 6- دور النشاط البدني الرياضي :

لقد اهتم علماء التربية الحديثة في مختلف دراساتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه ومدى تأثيرها المباشر سعادة الفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي وبفضله ينمي قدراته الحركية، فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

**6-1- الصحة:** يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي .

**6-2- النمو الحركي:** للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع .

#### 6-3- التنشئة الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي ، وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير .

**6-4- الهدف العلاجي:** والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لأن الكثير من الانفصالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي تظهر مع بعض المكونات وهو مالا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة<sup>2</sup>.

1 - أسامة راتب ، رياضة المشي ، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية ، دار الفكر العربي ، ص 26.

2 - بن تومي عبد الناصر، محاضرات ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر 2008/2007

### 7- أهمية النشاط البدني الرياضي:

من الأمور التي جذبت انتباه الباحثين في مجال التربية البدنية، ذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه المراهقون بالرياضة والذي فسر على أنه يرمي إلى أن الرياضة أو النشاط البدني الرياضي يعد بالنسبة لهم مظهرا اجتماعية يميزه بين طبقات المجتمع وفئاته وقد وضح هذا الاهتمام بعد أن تعددت حالات المراهق المتفوق رياضيا، ومن جهة أخرى يشير خبير التربية البدنية "عبد الفتاح لطفي إبراهيم سلامة" إن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لافتقارهم إلى الفرص المواثية لتعلم الرياضة وممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة مقبولة، ذلك لأن جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد يمكن إن يحدث عبر ممارسة الألعاب، وتتم من خلال توجيه ورعاية تحسبا لأي انحراف سلوكي أو اجتماعي من خلال قيادة واعية مؤهلة فضلا على أنها تقضي على الشلل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق وتستعيز عنها بالفرق الرياضية وأنشطة التنافس الرياضي<sup>1</sup>.

### 8- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق :

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته . هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية والراحة ، و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة ، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع والأرق ، ومن الأمراض الروماتزمية والعصبية والقلبية ،وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب ، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات ، فمعظم المراهقين قليلو الحركة ، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود ، وعلى مدى جد قصير ، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم .

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي ، عند المراهق ، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده، ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة ، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل ، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه ،

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع المعرف ، مرجع سابق ، ص 212.

يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتبلور لذلك فان الحركة بنوعيتها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا ، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية ، والملاعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية .

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص ، حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .
- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق ، وأول الخطوات هي الحركة : أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننضم أوقات التدريب وأن نساعد على أسس لعبته المختارة ، وأن نبين له نقاط الخطأ في أعباءه حتى يتركها ويصوبها ، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب في أخصائي

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة القضاء أو ملأ وقت الفراغ ، ووسيلة ناجحة كذاك لكثير من الأخطاء في سن المراهقة ، وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة ، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> /وليام ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بدون طبعه ، بدون تاريخ ، ص

## خلاصة الفصل :

برزت أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية، التي تساهم في تكوين الفرد الصالح.

وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يحقق له السعادة والصحة. ولا يدعى أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع إن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد، بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته، ومن ثم على أدائه.

## الفصل الثالث:

### المراهقة

## تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

### 1-مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

#### 1-1- المراهقة المبكرة (12 إلى 15 سنة):

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .<sup>(1)</sup>

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه .

#### 1-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

#### 1-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة ) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمته التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .<sup>(1)</sup>

1- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج 3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

## 2 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى :

﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية ( 56 ) سورة النور .

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

## 3- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل ، و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

## 3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلما للصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على

( 450 غ ) مواد كربوهيدراتية، ( 70 غ ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و ( 100 غ ) مواد بروتينية .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، ب ط ، بدون بلد، 1982 ، ص 252 262,353

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .<sup>(1)</sup>

### 3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعهم يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه ،

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم .<sup>(2)</sup>

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

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

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها ، وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات

### 3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلن يكون يحقق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه

### 3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها

1- موسوعة : "التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص 38 .

(2) - فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .

، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجب عن أسئلته دونما تردد . (1)

#### 4 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد، وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق ( Adolescence ) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

#### 4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي . كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فيسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (1)

#### 4-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد . والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ،

(1) حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .

بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم ( المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق ) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو .<sup>(1)</sup>

#### 4-3- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائماً في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنات انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور . فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن ، وتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد ، والخوف والغيرة والصراع ، فيثور غضبه على جميع المواقف ، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة .

#### 4-4- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .  
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد .<sup>(1)</sup>

#### 4-5- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتماً إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءاً بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة .<sup>(2)</sup>

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزناً وطولاً ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها

1- محمد زياد حمدان : "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية " ، دار التربية الحديثة ، ط1 ، الأردن ، 2000 ، ص 28 .

(1) محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .

(2) محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة .<sup>(3)</sup>

#### 4-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى :

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى ، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجد يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم ، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته

#### 5 - أشكال من المراهقة : توجد 4 أنواع من المراهقة :

##### 5-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي

الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .<sup>(1)</sup>

##### 5-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية .<sup>(2)</sup>

(3) محمود حمودة : مرجع سبق ذكره، ص 43 .

1- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

2- رايح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

### 5-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء (1).
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

### 5-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي... الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

### 5-3- المراهقة العدوانية : ( المتمرده ) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ (2).
- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

1- يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157

2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

#### 5-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

#### 5-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ .
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء

#### 6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، المنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها :
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(1)

1- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996 ، ص 185 .

### 7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.<sup>(1)</sup>

(1). بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .

## خلاصة الفصل :

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لا بد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعده على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الجانب الثالث:

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع:  
الإجراءات الميدانية  
للدراسة

تمهيد :

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني: " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد قياسها "<sup>1</sup>.

وهذا بهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري .

كما تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من جانب الزمان والمكان ، كذلك الأداة المستخدمة في من حيث الشروط العلمية الدراسة التي يجب أن توفر فيها ، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدت في تحديد حجم العينة .

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة ، وبيّن كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق المقياس واستمارة الاستبيان.

وهذا البحث عبارة عن معرفة اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط البدني حيث تم استخدام مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كينون عام 1968 أعد صورته إلى العربية د. محمد حسن علاوي .

1- فريد معتوق ، معجم العلوم الاجتماعية ، أكاديميا ، بيروت ، لبنان ، 1998 ، ص 231.

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها . وقد قادتنا هذه الزيارة إلي متوسطات موسى بن نصير ، ابو كامل الشجاع ، طارق بن زياد من أجل الوصول إلى معلومات عامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثنا هذا .

### 2- المنهج المستخدم :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع تعتمد على أسس وقواعد معينة لكل منهج من حيث استعمالها وتطبيقها ، وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط البدني . ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع

ويعرف **المنهج الوصفي** بأنه : " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج"<sup>1</sup>.

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها . ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره ، وكذلك مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ، لجيرالد كينون

### 3- مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية هو : " تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى "<sup>1</sup> . أما في بحثنا هذا فقد أخذنا متوسطات موسى بن نصير وابو كامل الشجاع وطارق بن زياد بمدينة بوسعادة حيث تمثل مجتمع البحث في ثلاثة متوسطات ، بحيث كان عدد التلاميذ 1273 كما هو موضح في الجدول التالي:

1محمد علي محمد ، علم الاجتماع و المنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية ، ط3 ، الإسكندرية ، مصر ، 1986 ، ص 181.

1محمد علي محمد ، علم الاجتماع و المنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية ، ط3 ، الإسكندرية ، مصر ، 1986 ، ص 181.

الجدول رقم (01) يمثل مجتمع البحث :

الرابعة متوسطة		الثالثة متوسط		الثانية متوسط		الأولى متوسط		المؤسسة
ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
27	45	39	28	36	45	58	31	متوسطة موسى بن نصير
89	79	79	84	143	76	165	85	متوسطة أبو كامل الشجاع
20	24	17	22	19	21	18	23	متوسطة طارق بن زياد
136	148	135	134	198	142	241	139	المجموع
284		269		340		380		المجموع (ذكور- إناث)
1273								المجموع العام

#### 4- تحديد خصائص العينة وطريقة اختيارها:

تمثلت العينة في تلاميذ المرحلة المتوسطة المحدد أعمارهم ما بين (12-15)، أما طريقة اختيار العينة فكان عشوائياً ، كما تمثلت عينة في 128 تلميذ المقدرة بنسبة 10.05 .

كما تم اختيار 5 ذكور و 5 إناث من متوسطة موسى بن نصير ومن متوسطة ابو كامل الشجاع 4 ذكور و 4 إناث من جميع المستويات، ومن متوسطة طارق بن زياد 7 ذكور و 7 إناث، المتواجدة بمدينة بوسعادة

#### 5- عرض أدوات البحث:

دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، قام الباحث باستخدام مقياس كينيون وصف المقياس Gerald: مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كينيون عام 1968 وأعد صورته إلى العربية د. محمد حسن علاوي Kenyon . 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 وذات فوائد متباينة تختلف من فرد إلى آخر، أي أن النشاط البدني يصبح بهذا المفهوم خيرة تختلف من شخص لآخر وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد.

وفي رأي " كنيون " أن الفرد قد يتخذ اتجاهًا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ اتجاهًا سالبًا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى، والاتجاه طبقًا لمفهوم " كنيون " هو استعداد مركب ثابت نسبيًا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور abstract . أو مجرداً concrete نحو موضوع نفسي معين سواءً كان عيانيًا 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.
- 5- النشاط البدني لخفض التوتر.
- 6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

الجدول رقم (02) يبين توزيع العبارات الإيجابية والسلبية 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 واللياقة	.47.40.32.23.18.15.10. 04.	36.27.06	11
3-النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر	53.50.42.28.07	38.22.13.01	09
4-النشاط البدني كخبرة إجمالية	.41.35.33.30.14.08.03 48.45	-----	09
5-النشاط البدني لخفض التوتر	51.44.37.26.21.16.12	54.31	09
6-النشاط البدني للتفوق الرياضي	43.34.09.02	52.46.24.05	08
المجموع	38	16	

جدول رقم (03) يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة :

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

6- الشروط العلمية للأداة :

6-1- الصدق:

يقصد بالصدق: "أن يشمل المقياس كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه وللتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها للبيئة الحالية قمنا باستخدام ما يلي:

■ **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وذلك من خلا المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

6-2- الثبات:

يعتبر الثبات من العوامل الهامة، أو الخصائص الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار، فالمقياس الثابت سوف يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الشخص عند إجراء القياس لمرات عديدة في نفس اليوم أو في أيام مختلفة.

ولقد اعتمد الباحث على طريقة الاختبار إعادة الاختبار لحساب الثبات والجدول رقم(04) يمثل قيمة معامل الصدق والثبات الخاص لمقياس الاتجاهات :

جدول رقم (04) يبين ثبات وصدق اختبار كينون لقياس الاتجاهات:

الأبعاد	حجم العينة	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات
1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية	20	0.86	0.74
2- النشاط البدني للصحة واللياقة	20	0.89	0.80
3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر	20	0.94	0.90
4- النشاط البدني كخبرة جمالية	20	0.92	0.85
5- النشاط البدني لخفض التوتر	20	0.95	0.91
6- النشاط البدني للتفوق الرياضي	20	0.95	0.92

7- الأدوات الإحصائية المستعملة :

- التحليل الوصفي ( المتوسط الحسابي ).
- اختبار T.

**الفصل الخامس:**

**عرض النتائج وتفسيرها  
ومناقشتها**

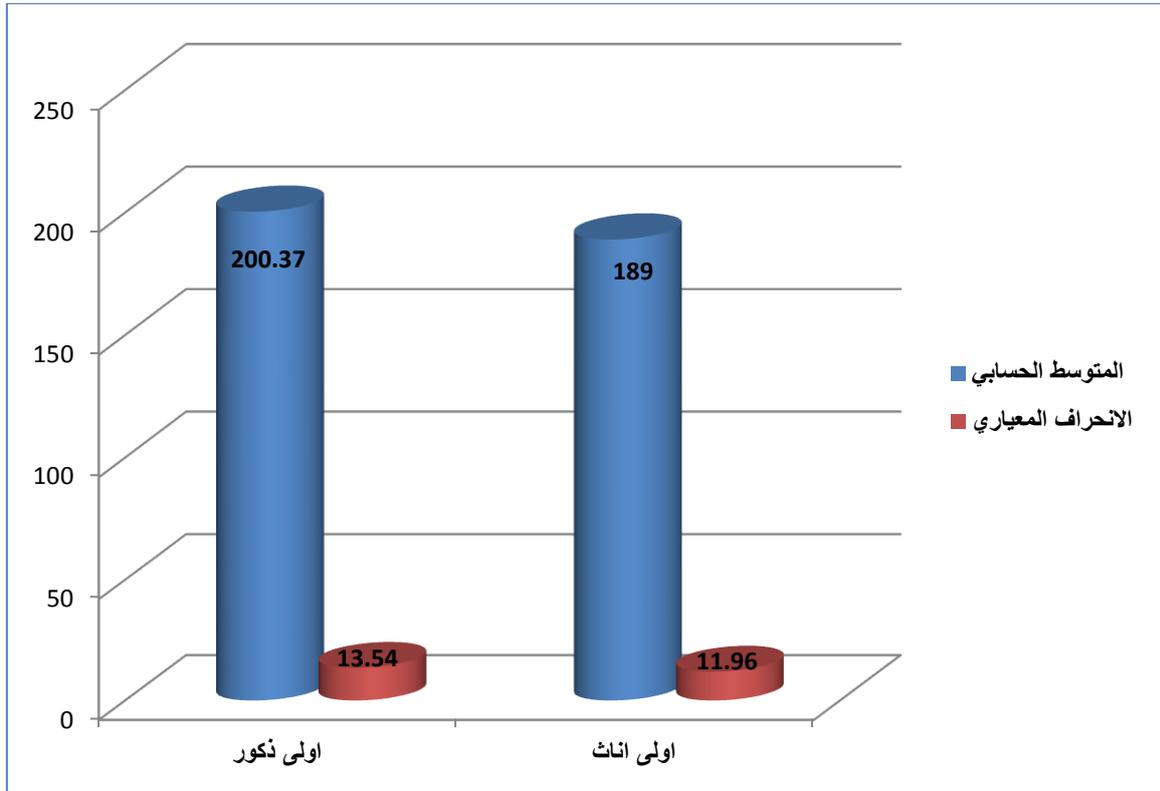
## تمهيد :

في ضوء أهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي جرت فيها الدراسة والعينة التي اعتمد عليها الباحث، وبناءً على النتائج المتوصل إليها سنتناول من خلال هذا الفصل الوقوف على الاستنتاجات الهامة بعد أن تم في الفصل السابق عرض وتحليل ومناقشة النتائج وهذا بعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي وعلى ضوء ذلك سيتم عرض أهم النتائج ومقابلتها مع فرضيات البحث والخروج في النهاية بجملة من التوصيات نأمل الأخذ بها مستقبلاً لتطوير التربية البدنية خاصة والرياضية المدرسية بصفة عامة.

1-دراسة الفروق بين الجنسين :

الجدول رقم (05): يمثل دراسة الفروق بين الجنسين (لأولى متوسط ذكور وأولى متوسط إناث):

المستوى التعليمي	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أولى متوسط	ذكور	200.37	13.54	16	2.90	2.042	30	0.05
	إناث	189	11.96	16				



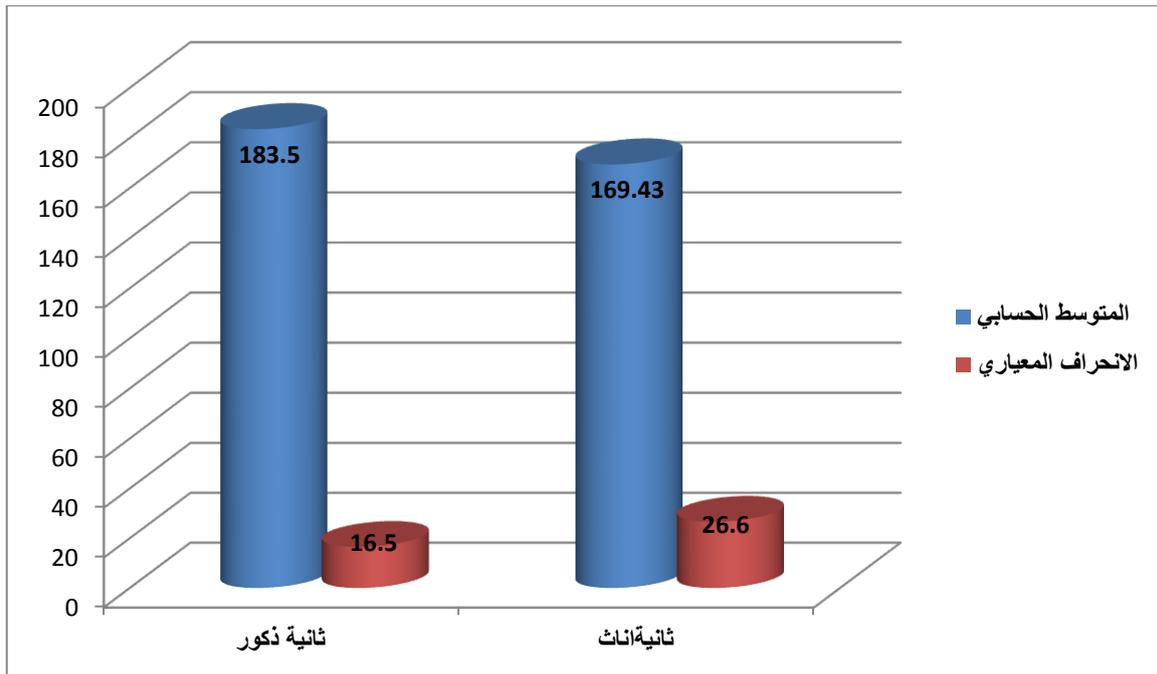
الشكل البياني رقم (03) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى إناث وأولى ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (05) والتمثيل البياني رقم (03) : نلاحظ إن المتوسط الحسابي للسنة أولى ذكور كانت قيمته 200.37 بانحراف معياري قدره 13.54 اما المتوسط الحسابي للسنة أولى إناث قدر بـ: 189 بانحراف معياري قيمته 11.96 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 2.90 وهي أكبر من قيمة t الجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين إتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني

الجدول رقم (06):دراسة الفروق بين الجنسين (ثانية متوسط ذكور وثانية متوسط إناث):

المستوى التعليمي	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ثانية متوسط	ذكور	183.5	183.5	16	3.73	2.042	30	0.05
	إناث	169.43	26.60	16				



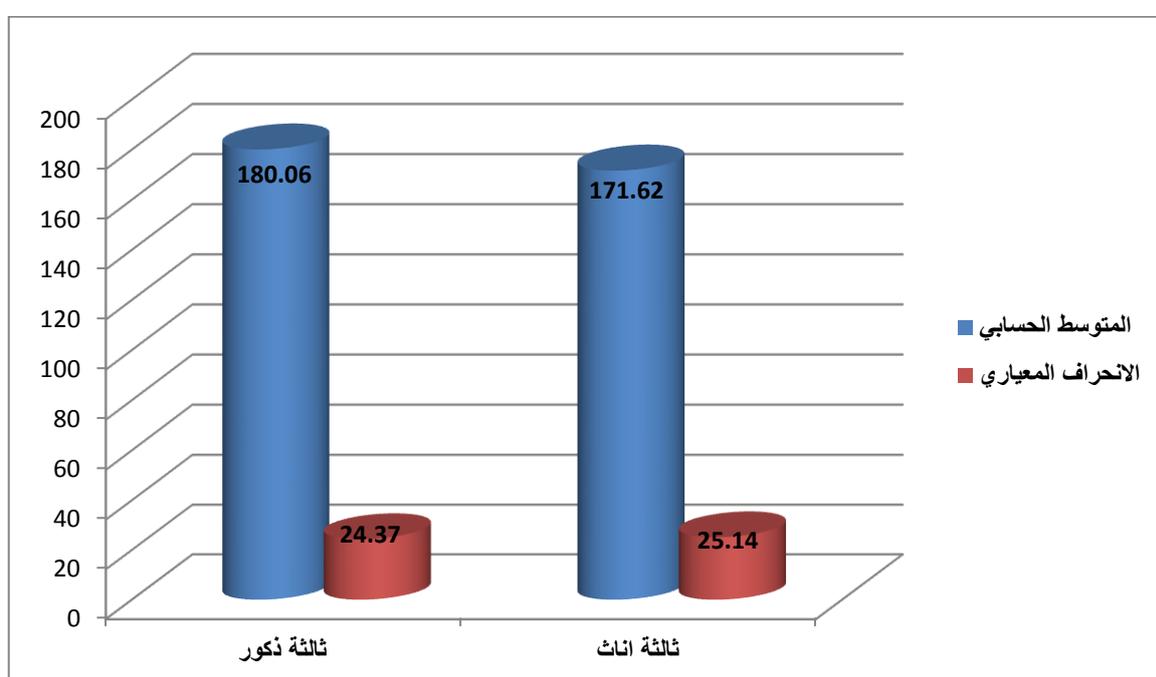
الشكل البياني رقم (04) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثانياً إناث و ثانياً ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (06) والتمثيل البياني رقم (04) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثانياً ذكور كانت قيمته 183.5 بانحراف معياري قدره 183.5 اما المتوسط الحسابي للسنة ثانياً إناث قدر به: بانحراف معياري قيمته 169.43 وكانت قيمة ت المحسوبة تساوي 3.73 وهي أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره به : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني

الجدول رقم (07): دراسة الفروق بين الجنسين (ثلاثة متوسط ذكور وثلاثة متوسط إناث):

المستوى التعليمي	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ثلاثة متوسط	ذكور	180.06	24.37	16	3.236	2.04	30	0.05
	إناث	171.62	25.14	16				



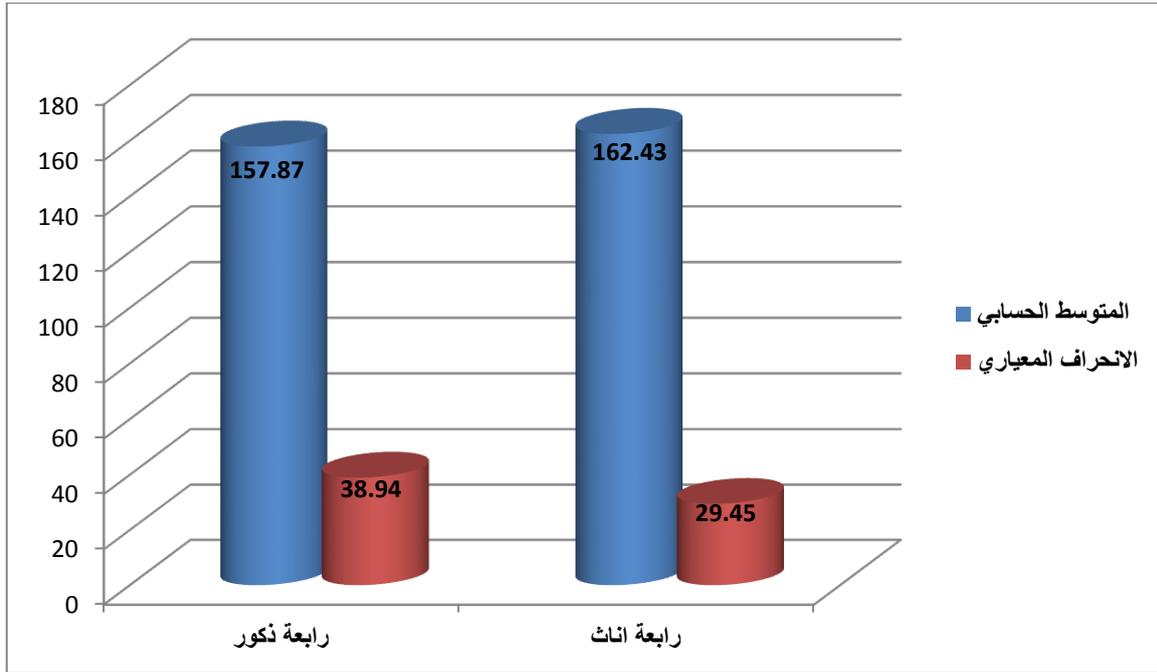
الشكل البياني رقم (05) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثلاثة إناث وثلاثة ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (07) والتمثيل البياني رقم (05) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثلاثة ذكور كانت قيمته 180.06 بانحراف معياري قدره 24.37 أما المتوسط الحسابي للسنة ثلاثة إناث قدره: 171.62 بانحراف معياري قيمته 25.14 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 3.236 وهي أكبر من قيمة t المقدره ب: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (08):دراسة الفروق بين الجنسين (رابعة متوسط ذكور و رابعة متوسط إناث):

المستوى التعليمي	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرابعة متوسط	ذكور	157.87	38.94	16	2.125	2.042	30	0.05
	إناث	162.43	29.45	16				



الشكل البياني رقم (06) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثالثة إناث وثالثة ذكور

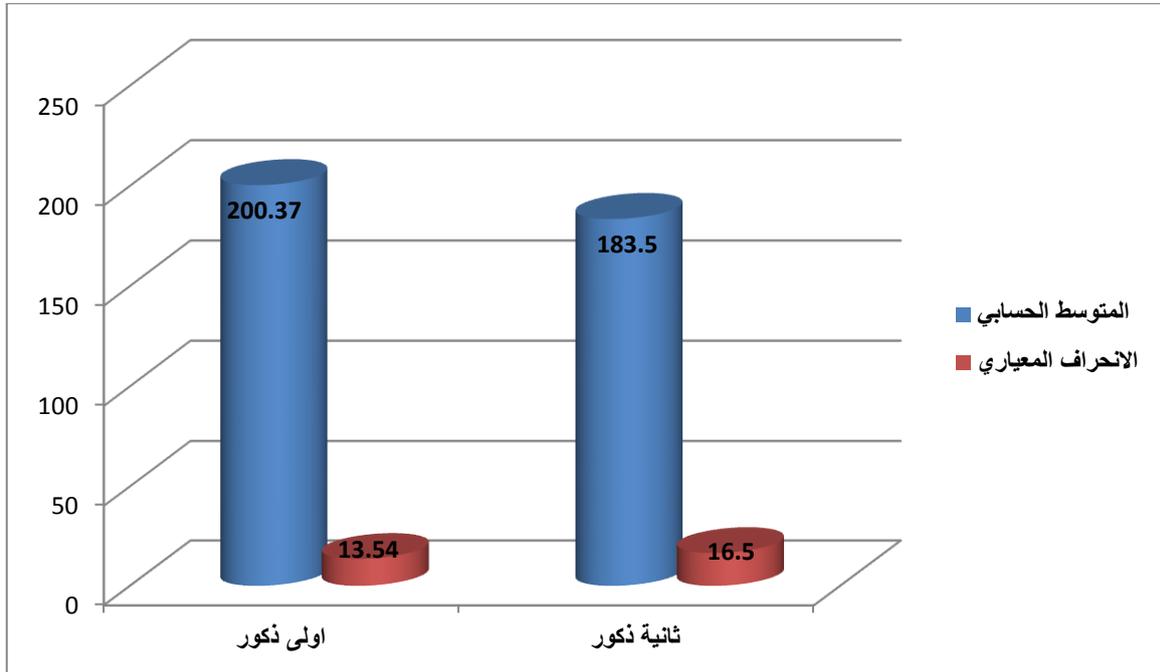
تعليق:

من خلال الجدول رقم (08) والتمثيل البياني رقم (06) : نلاحظ ان المتوسط الحسابي للسنة الرابعة ذكور كانت قيمته 157.87 بانحراف معياري قدره 38.94 اما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة إناث قدر بـ: 162.43 بانحراف معياري قيمته 29.45 وكانت قيمة ت المحسوبة تساوي 2.125 وهي أكبر من قيمة ت المجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

2- عرض وتحليل النتائج لدراسة الفروق بين المستوى التعليمي للذكور:

الجدول رقم (09) : دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط ذكور وثانية متوسط ذكور:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	أولى متوسط	200.37	13.54	16	1.356	2.042	30	0.05
	ثانية متوسط	183.5	16.50	16				



الشكل البياني رقم (07) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى ذكور

وثانية ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (09) والتمثيل البياني رقم (07) : نلاحظ ان المتوسط الحسابي للسنة أولى متوسطة

كانت قيمته 200.37 بانحراف معياري قدره 13.54 اما المتوسط الحسابي للسنة ثانية متوسطة قدر ب:

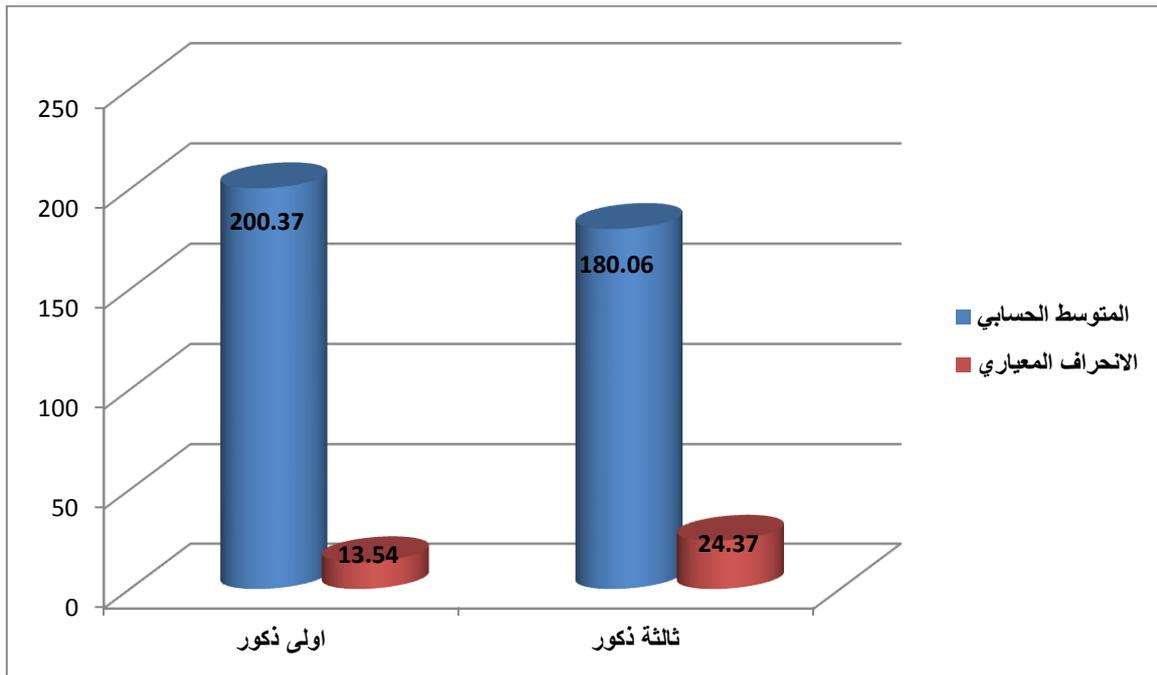
183.5 بانحراف معياري قيمته 16.50 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 1.356 وهي اقل من قيمة t الجدولة

المقدرة ب : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة

النشاط البدني.

الجدول رقم (10) : دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط ذكور وثالثة متوسط ذكور

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	أولى متوسط	200.37	13.54	16	1.663	2.042	30	0.05
	ثالثة متوسط	180.06	24.37	16				



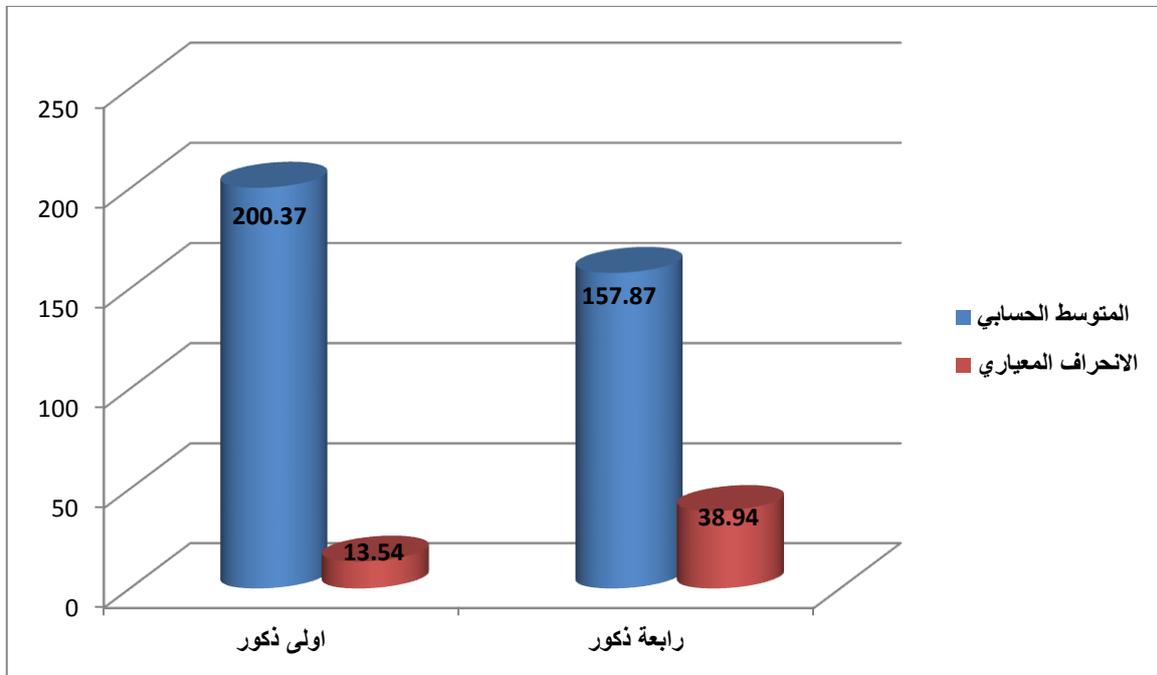
الشكل البياني رقم (08) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى ذكور وثالثة ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم: (10) والتمثيل البياني رقم (08) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة أولى متوسطة كانت قيمته 200.37 بانحراف معياري قدره 13.54 اما المتوسط الحسابي للسنة ثالثة متوسطة قدر بـ: 180.06 بانحراف معياري قيمته 24.37 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 1.663 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدرة بـ: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم(11): دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط ذكور ورابعة متوسط ذكور:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	أولى متوسط	200.37	13.54	16	1.275	2.042	30	0.05
	رابعة متوسط	157.87	38.94	16				



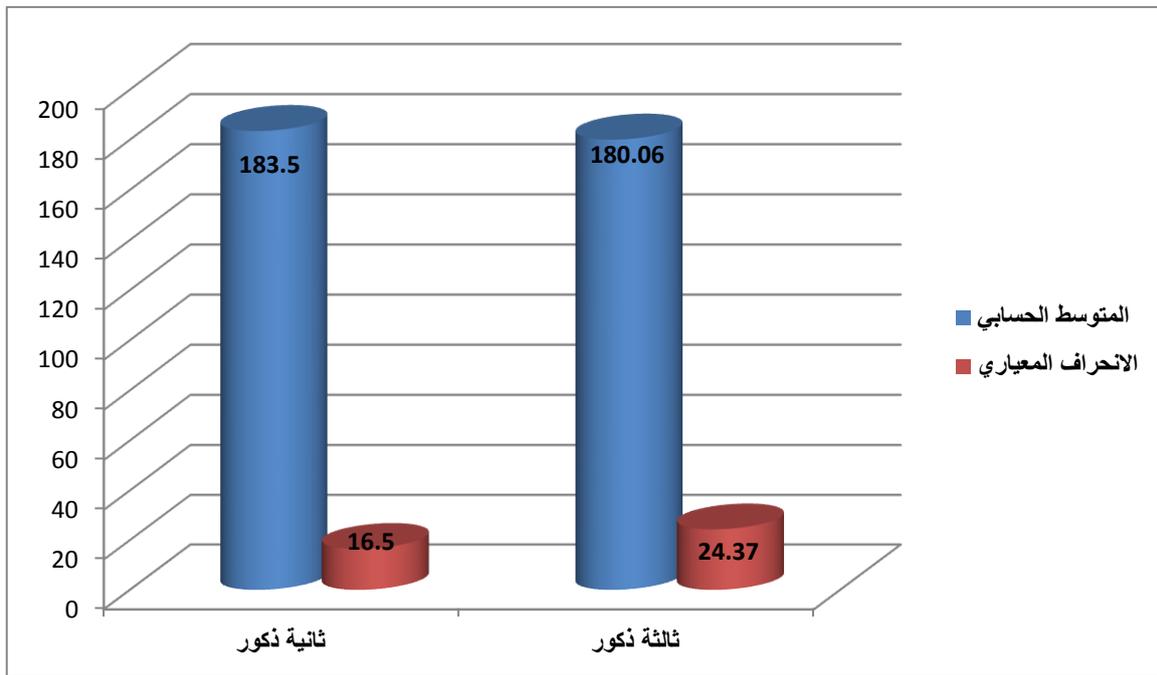
الشكل البياني رقم : (09) يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى ذكور ورابعة ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (11) والتمثيل البياني رقم (09) : نلاحظ ان المتوسط الحسابي للسنة الرابعة ذكور كانت قيمته 200.37 بانحراف معياري قدره 13.54 اما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة إناث قدر بـ: 157.87 بانحراف معياري قيمته 38.94 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 1.275 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني .

الجدول رقم (12) دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط ذكور وثالثة متوسط ذكور:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	ثانية متوسط	183.5	16.50	16	0.643	2.042	30	0.05
	الثالثة متوسط	180.06	24.37	16				



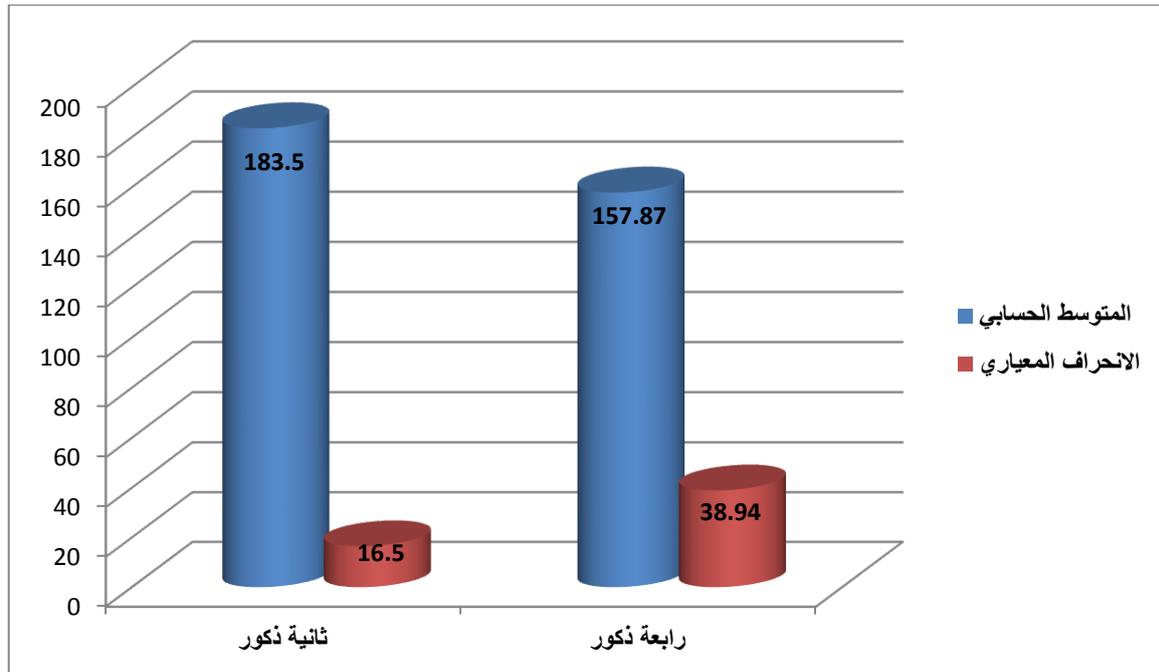
الشكل البياني رقم (10) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثانياً ذكور وثالثة ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (12) والتمثيل البياني رقم (10) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثانياً متوسطة كانت قيمته 183.5 بانحراف معياري قدره 16.50 اما المتوسط الحسابي للسنة ثالثة متوسطة قدر بـ: 180.06 بانحراف معياري قيمته 24.37 وكانت قيمة ت المحسوبة تساوي 0.643 وهي اقل من قيمة ت الجدولة المقدره بـ: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم(13)دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط ذكور ورابعة متوسط ذكور

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	الثانية متوسط	183.5	16.50	16	0.990	2.042	30	0.05
	الرابعة متوسط	157.87	38.94	16				



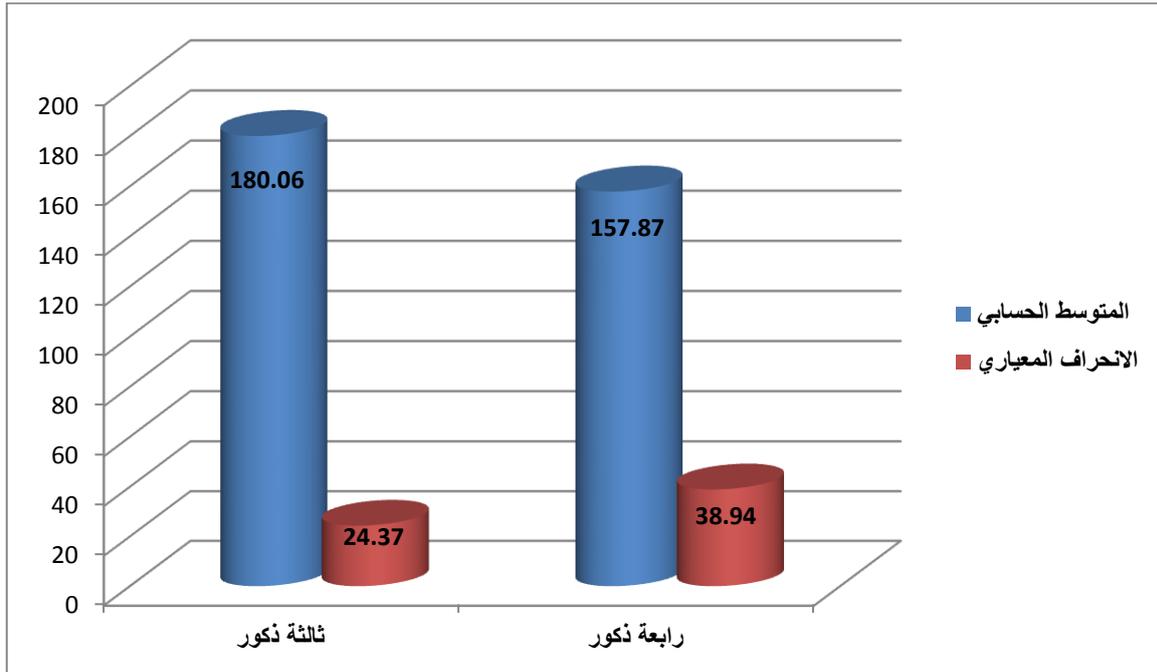
الشكل البياني رقم (11) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثانية ذكور ورابعة ذكور

تعليق:

من خلال الجدول رقم (13) والتمثيل البياني رقم (11) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثانية متوسطة كانت قيمته 183.5 بانحراف معياري قدره 16.50 اما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة قدر بـ: 157.87 بانحراف معياري قيمته 38.94 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 0.990 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدره بـ: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (14) دراسة الفروق بين مستوى ثلاثة متوسط ذكور ورابعة متوسط ذكور:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة التحيسو ب	قيمة t المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	الثالثة متوسط	180.06	24.37	16	1.628	2.042	30	0.05
	الرابعة متوسط	157.87	38.94	16				



الشكل البياني رقم (12) : يبين قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثالثة ذكور ورابعة ذكور

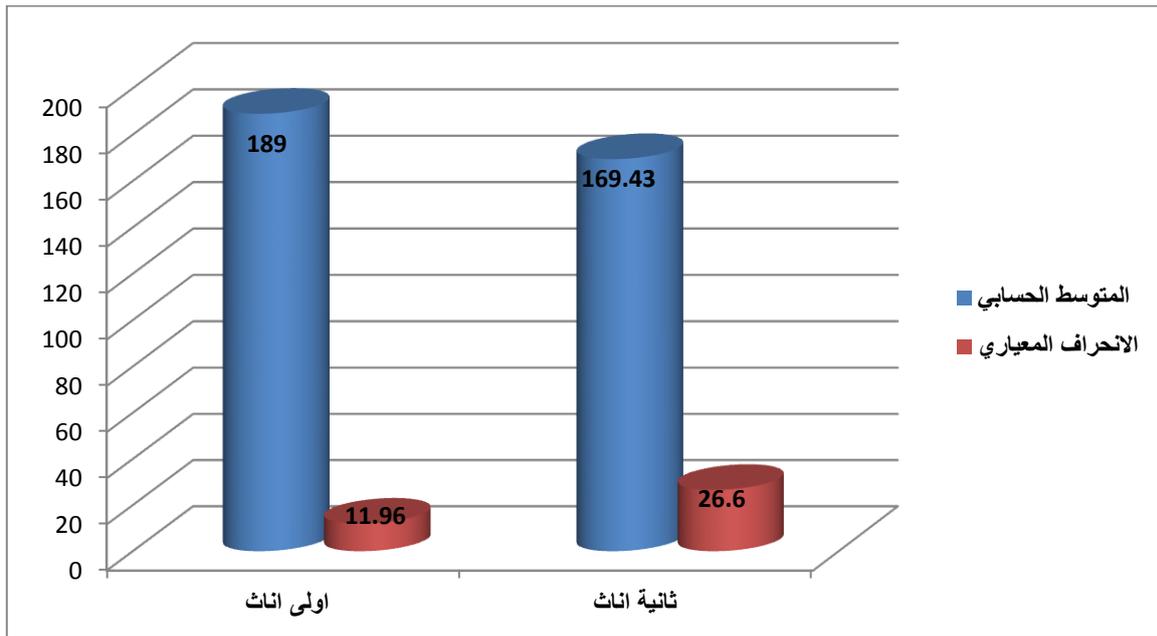
تعليق:

من خلال الجدول رقم (14) والتمثيل البياني رقم (12) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثالثة متوسطة قدر بـ: 180.06 بانحراف معياري قيمته 24.37 أما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة قدر بـ: 157.87 بانحراف معياري قيمته 38.94 وكانت قيمة ت الحسوية تساوي 1.628 وهي اقل من قيمة ت المجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

3- عرض وتحليل النتائج لدراسة الفروق بين المستوى التعليمي للإناث :

الجدول رقم (15) دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط إناث وثانية متوسط إناث:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	أولى متوسط	189	11.96	16	1.117	2.042	30	0.05
	ثانية متوسط	169.43	26.60	16				



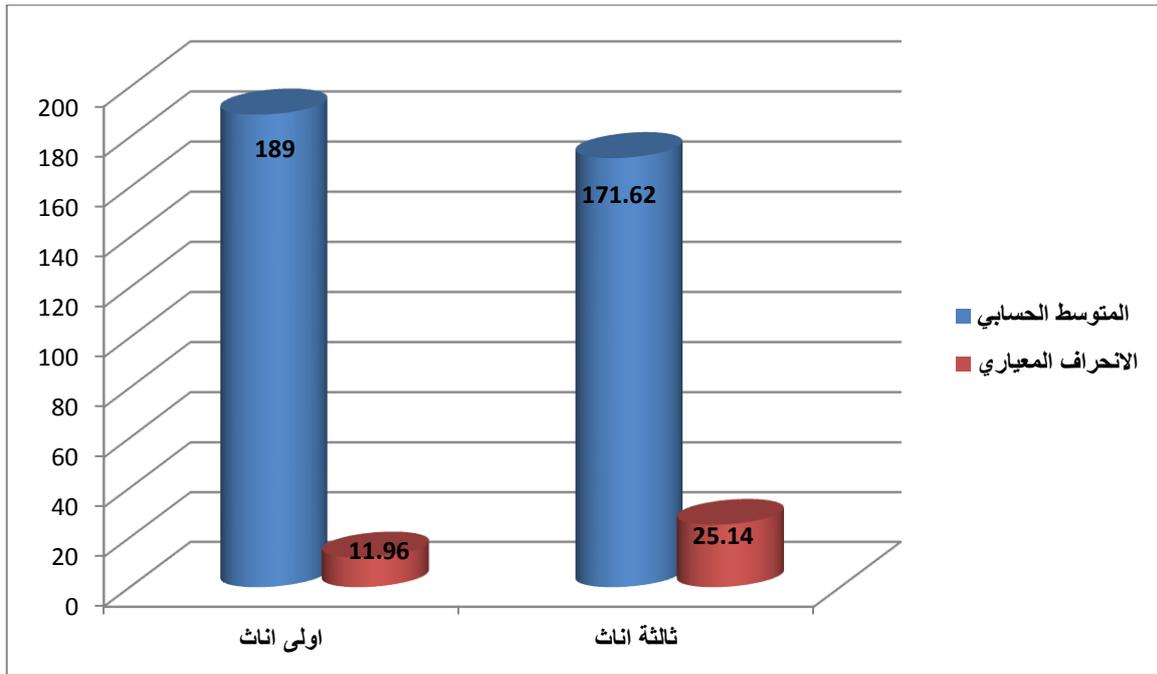
الشكل البياني رقم (13) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى إناث وثانية إناث

تعليق:

من خلال الجدول رقم (15) والتمثيل البياني رقم (13) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة أولى متوسطة إناث قدر بـ: 189 بانحراف معياري قيمته 11.96 أما المتوسط الحسابي للسنة الثانية إناث قدر بـ: 169.43 بانحراف معياري قيمته 26.60 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 1.117 وهي أقل من قيمة t الجدولة المقدر بـ: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (16) دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط إناث ثالثة متوسط إناث:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	أولى متوسط	189	11.96	16	1.183	2.042	30	0.05
	ثالثة متوسط	171.62	25.14	16				



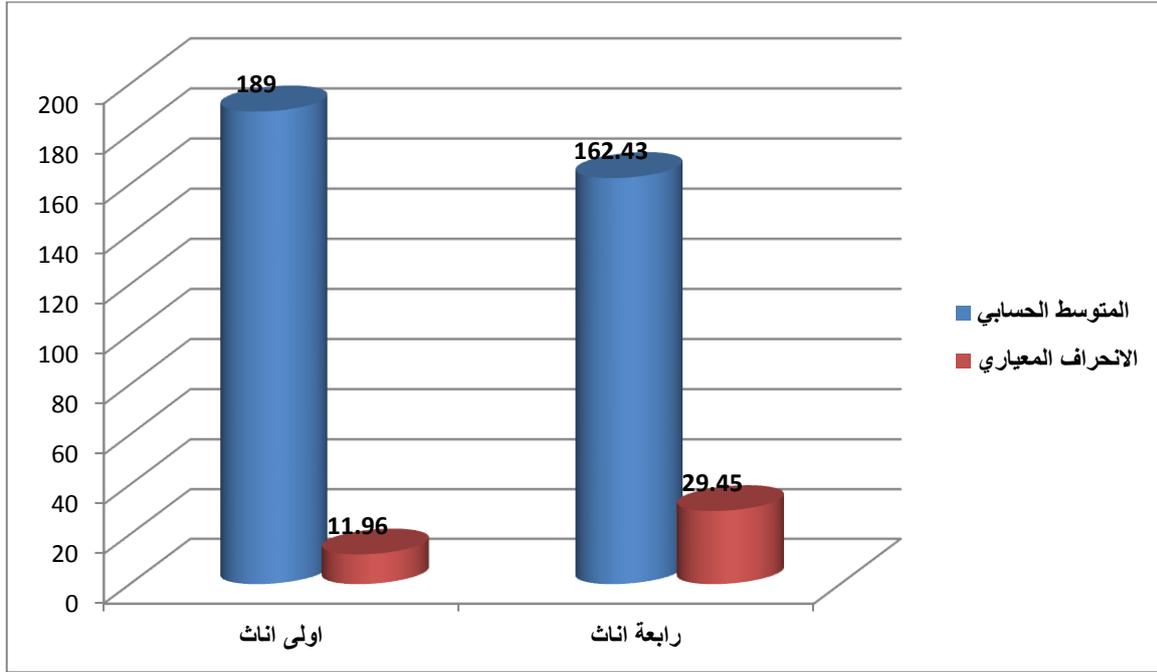
الشكل البياني رقم (14) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى إناث وثالثة إناث

تعليق:

من خلال الجدول رقم (16) والتمثيل البياني رقم (14) : نلاحظ ان المتوسط الحسابي للسنة أولى متوسطة إناث قدر بـ: 189 بانحراف معياري قيمته 11.96 أما المتوسط الحسابي للسنة الثالثة إناث قدر بـ: 171.62 بانحراف معياري قيمته 25.14 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 1.183 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني .

الجدول رقم (17) دراسة الفروق بين مستوى أولى متوسط إناث ورابعة متوسط إناث:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	أولى متوسط	189	11.96	16	1.228	2.042	30	0.05
	رابعة متوسط	162.43	29.45	16				



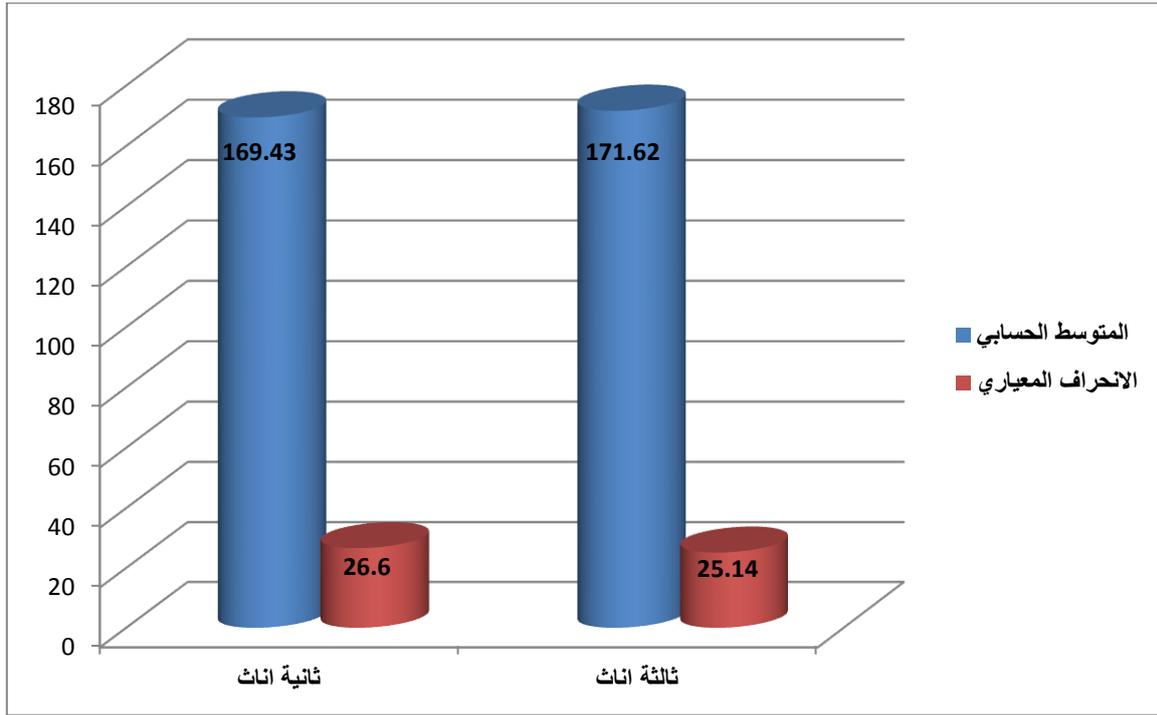
الشكل البياني رقم (15) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ أولى إناث ورابعة إناث

تعليق:

من خلال الجدول رقم (17) والتمثيل البياني رقم (15) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة أولى متوسطة إناث قدر بـ: 189 بانحراف معياري قيمته 11.96 أما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة إناث قدر بـ: 162.43 بانحراف معياري قيمته 29.45 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 1.228 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدر بـ: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (18) دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط إناث وثالثة متوسط إناث:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	ثانية متوسط	169.43	26.60	16	0.8127	2.042	30	0.05
	ثالثة متوسط	171.62	25.14	16				



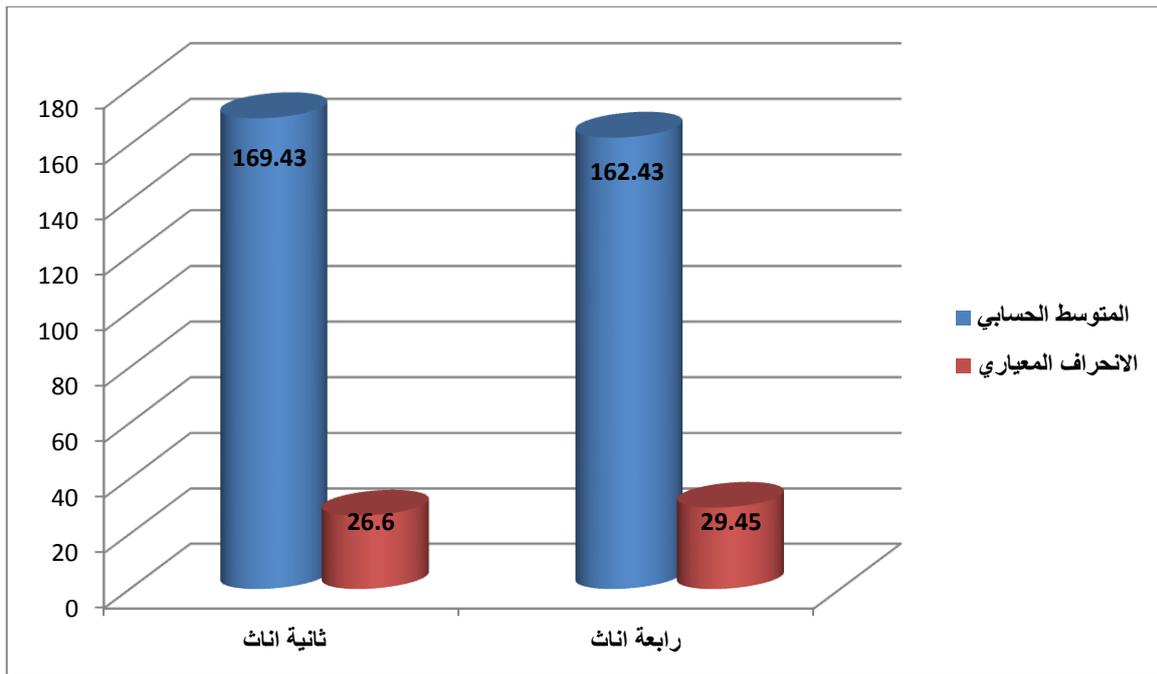
الشكل البياني رقم (16) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثانياً وثالثاً إناث

تعليق:

من خلال الجدول رقم: (18) والتمثيل البياني رقم (16) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثانياً إناث قدر ب: 169.43 بانحراف معياري قيمته 26.60 أما المتوسط الحسابي للسنة الثالثة إناث قدر ب: 171.62 بانحراف معياري قيمته 25.14 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 0.8127 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدر ب: 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (19) دراسة الفروق بين مستوى ثانية متوسط إناث ورابعة متوسط إناث:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	ثانية متوسط	169.43	26.60	16	1.486	2.042	30	0.05
	رابعة متوسط	162.43	29.45	16				



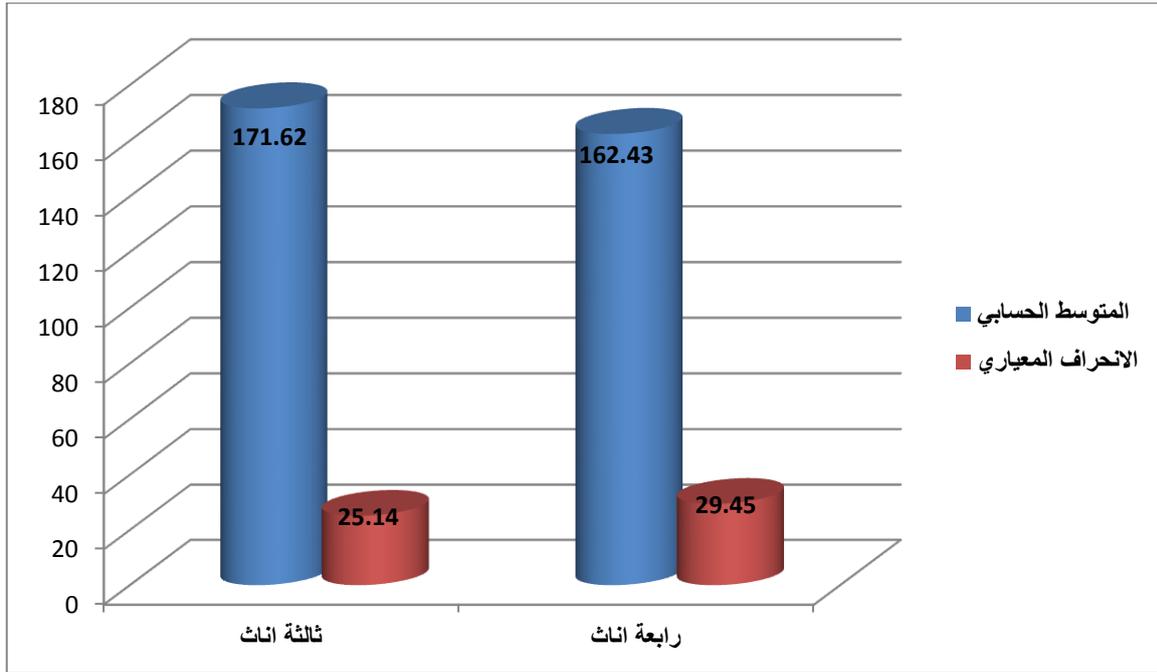
الشكل البياني رقم (17) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثمانية إناث ورابعة إناث

#### تعليق:

من خلال الجدول رقم (19) والتمثيل البياني رقم (17) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة ثمانية إناث قدر بـ: 169.43 بانحراف معياري قيمته 26.60 أما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة إناث قدر بـ: 162.43 بانحراف معياري قيمته 29.45 وكانت قيمة ت المحسوبة تساوي 1.486 وهي اقل من قيمة ت الجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول رقم (20) دراسة الفروق بين مستوى ثلاثة متوسط ورابعة متوسط إناث:

الجنس	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	ثلاثة متوسط	171.62	25.14	16	0.3503	2.042	30	0.05
	رابعة متوسط	162.43	29.45	16				



الشكل البياني رقم (18) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ ثلاثة إناث ورابعة إناث

تعليق:

من خلال الجدول رقم (20) والتمثيل البياني رقم (18) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الثالثة متوسطة إناث قدر بـ: 171.62 بانحراف معياري قيمته 25.14 أما المتوسط الحسابي للسنة الرابعة إناث قدر بـ: 162.43 بانحراف معياري قيمته 29.45 وكانت قيمة t المحسوبة تساوي 0.3503 وهي اقل من قيمة t الجدولة المقدره بـ : 2.042 ومنه هذه النتائج تؤكد بأنه توجد فروق بين اتجاهات التلاميذ الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني.

#### 4-مناقشة الفرضيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها بقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي وفق مقياس كينون، سنحاول الوقوف على الاستنتاجات الهامة التي توصلنا إليها في هذه الدراسة.

#### 4-1- مناقشة الفرضية الأولى:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني تعزى لعامل الجنس " لقد افترض الباحث أن هناك فروق في الاتجاهات بين تلاميذ مرحلة المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث توصل الباحث إلى أن هناك فروق في الاتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال الجدول رقم (05)،(06)،(07)،(08) حيث اثبت الجدول رقم (05) ان هناك فروق في الاتجاهات بين السنة الأولى ذكور والسنة الأولى إناث والجدول رقم (06) ان هناك فروق في الاتجاهات بين السنة الثانية ذكور والسنة الثانية إناث والجدول رقم (07) ان هناك فروق في الاتجاهات بين السنة الثالثة ذكور والسنة الثالثة إناث أما الجدول رقم (08) ان هناك فروق أيضا في الاتجاهات بين السنة الرابعة ذكور والسنة الرابعة إناث .

وهذا ما أكدته دراسة كحلي كمال (2009) في دراسته تحت عنوان " الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ في المرحلة المتوسط " ان هناك فروق في الاتجاهات بين الجنسين .

#### 4-2-مناقشة الفرضية الثانية :

❖ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني ترجع إلى المستوي التعليمي ( 1 متوسط .2 متوسط .....)"، لقد افترض الباحث أن هناك فروق في الاتجاهات بين التلاميذ مرحلة المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية، فقد أثبتت النتائج عدم صحة هذه الفرضية حيث توصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق في الاتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية ترجع للمستوى التعليمي وذلك من خلال الجداول رقم (09)،(10)،(11)،(12)،(13)،(14)،(15)،(16)،(17)،(18)،(19)،(20).

حيث اثبت الجدول رقم (09) انه لا توجد فروق في الاتجاهات التلاميذ بين السنة الأولى ذكور والسنة الثانية ذكور والجدول رقم (10) انه لا توجد فروق في اتجاهات التلاميذ بين السنة الأولى ذكور والسنة الثالثة ذكور والجدول رقم (11) يوضح أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الأولى ذكور والسنة الرابعة ذكور اما الجدول رقم (12) بين أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الثانية ذكور والسنة الثالثة ذكور والجدول رقم (13) يوضح أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الثانية ذكور والسنة الرابعة ذكور اما لجدول رقم (14) بين أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الثالثة ذكور والسنة الرابعة ذكور،أما الجدول رقم (15) انه لا توجد فروق في الاتجاهات التلاميذ بين السنة الأولى إناث والسنة الثانية إناث والجدول رقم (16) يوضح انه لا توجد فروق في اتجاهات التلاميذ بين السنة الأولى إناث والسنة الثالثة إناث والجدول رقم (17) يوضح أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الأولى إناث والسنة الرابعة إناث اما الجدول رقم (18) بين أنه لا توجد

فروق في الاتجاهات بين السنة الثانية إناث والسنة الثالثة إناث والجدول رقم (19) يوضح أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الثانية إناث والسنة الرابعة إناث اما الجدول رقم (20) بين أنه لا توجد فروق في الاتجاهات بين السنة الثالثة إناث والسنة الرابعة إناث.

#### 5- الاستنتاج:

- بعد تحليل واثراء متغيرات البحث نظريا وتطبيق مقياس الاتجاهات لي كينيون الذي يدرس اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني وتطبيقها على عينة مكونة من 128 تلميذ في المرحلة المتوسطة بمستوياتها الأربعة بمدينة بوسعادة، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة توصلنا الى :
- توصلت الدراسة الى ان هناك فروق في اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية بين الجنسين (ذكور - اناث) .
  - كما توصلت الدراسة الى انه لا توجد فروق في الاتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية بين المستويات التعليمية (اولى متوسط -ثانية متوسط-ثالثة متوسط-رابعة متوسط).

وهذا ما يتوافق مع دراسة كحلي كمال (2009) في دراسته تحت عنوان " الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ في المرحلة المتوسط " ان هناك فروق في الاتجاهات بين الجنسين .

#### 6-الاقتراحات:

يوصي الباحث في ضوء البحث ومناقشته والاستنتاجات المتحصل عليها إلى مايلي:

- 1-الاهتمام بالتربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية عن طريق التعاون الكامل بين معاهد التربية البدنية والرياضية والاستشاريين والأساتذة المتخصصين في مجال التربية الرياضية وبين وزارة التربية والتعليم 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 حسب مراحلهم السنية بالمفاهيم الصحيحة للتربية الرياضية ومدى الاستفادة منها على مستوى الفرد والمجتمع والطرق السليمة لممارستها والتعرف والتوجيه للأماكن المخصصة لذلك.
- 2-مراعاة الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث للنشاط الرياضي عند وضع المناهج وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للنهوض بمستوى التعليمي.
- 3-العمل على توفير الأدوات والأجهزة وإنشاء الملاعب وعدم إقامة المباني المدرسية عليها حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

- 4- إقامة المباريات الداخلية والخارجية والندوات الرياضية لتثقيف التلاميذ الاهتمام بالمعسكرات الصيفية وعدم قصر ممارسة النشاط الرياضي خلال العام الدراسي فقط لإيجاد الاستمرارية في ممارسة التربية الرياضية واستغلال 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 تحفيز أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة.
- 7- الاستفادة من التطور العلمي والعملية في تحديث مناهج التربية البدنية والرياضية.
- 8- إقامة الدورات التدريبية لمدرسي التربية الرياضية على فترات منظمة من قبل معاهد التربية الرياضية لتطوير العمل وتحديث 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.

## خاتمة:

جاءت هذه الدراسة ضمن سلسلة الأبحاث نصت على دراسة الاتجاهات لما لها من أهمية في إثارة وتوجيه سلوك الفرد، ويخص بحثنا هذا دراسة الاتجاهات نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وذلك للكشف عنها ومعرفة مدى وضوح مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، لكون هذا الأخير يعتبر عامل حاسم في تحقيق ما تصبو التربية البدنية والرياضية إليه في مدارسنا التربوية التعليمية. ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى الكشف والتعرف على الاتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني الرياضي.

ولتحقيق ذلك قام الباحث بالدراسة النظرية، حيث نجد فيه أربعة فصول ويتضمن الفصل الأول الاتجاهات وكيفية تكوينها وخصائصها ومراحل تكوينها وكذا العوامل المؤثرة فيها وطرق قياسها، أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى النشاط البدني والرياضي ماهيته وأسسها وأنشطته وطرق تدريسه وأهدافه، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى مرحلة المراهقة وخصائصها المختلفة وإلى المراهق وممارسة الرياضة،

أما في الجانب التطبيقي فاحتوى على ثلاثة فصول يتضمن الفصل الأول منها إجراءات البحث الميدانية وفيه تعرض الباحث إلى منهج البحث واختيار العينة ومواصفاتها وتحديد الوسائل وأدوات جمع البيانات والأدوات الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج، وفي الفصل الثاني تعرض الباحث إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج، أما في الأخير تضمن أهم الاستنتاجات ومناقشة النتائج بالفرضيات حيث كانت أهم الاستنتاجات هي أنها توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة بين الذكور والإناث، كما أنه لا توجد فروق بين اتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي ترجع للمستويات التعليمية.

المراجع والملاحق

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

- 1- إبراهيم الغمري : الإدارة دراسة نظرية وتطبيقية، دار الجامعات المصرية ، ط3، القاهرة.
- 2- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980.
- 3- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج3 ، 1997 ، لبنان
- 4- أبو النيل محمود : علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، ط2 ، بيروت، 1988.
- 5- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996.
- 6- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
- 7- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
- 8- أسامة راتب ، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية ، دار الفكر العربي.
- 9- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر ، 2000
- 10- أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، دار الفكر ، الكويت 1996.
- 11- أمين أنور الخولي و كمال درويش ، أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر ، القاهرة 1990.
- 12- بن تومي عبد الناصر، محاضرات ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر 2007/2008
- 13- بو فلحة غياب:"أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر 1983.
- 14- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، ط5، القاهرة ، 1984.
- 15- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، 1995.
- 16- رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990
- 17- صفوت فرج: القياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 1980.
- 18- طلعت همام : سين وجيم عن علم النفس الاجتماعي ، دار عمار ، ط3 ، عمان ، 1989 .
- 19- عبد الحليم محمود السيد : علم النفس الاجتماعي والإعلام ( المفاهيم الأساسية )، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1979.
- 20- عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية ، الطبعة 2 ، مصر 1982.
- 21- عبد العالي الجسماني: "سيكولوجية الطفل والمراهقة"، الدار العربية، ط1، 1994.
- 22- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة "، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط ، لبنان.

- 23- عبد اللطيف محمد خليفة : عبد المنعم شحاتة محمود، سيكولوجية الاتجاهات ،( المفهوم والقياس ،التغير )، دار غريب للطباعة والنشر و التوزيع .
- 24- عبد المجيد نشواني :علم النفس التربوي ، دار الفرقان ، ط3،عمان ،1987.
- 25- عصام محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية،مصر 1965.
- 26- علي بشير الأفندي ، المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، ط1، 1983 .
- 27- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ،دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان
- 28- فريد معتوق ، معجم العلوم الاجتماعية ، أكاديميا ، بيروت ، لبنان ، 1998.
- 29- فؤاد البهي السيد ، سعد عبد الرحمان : علم النفس المعاصر رؤية معاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999.
- 30- كمال الدسوقي : "النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ،1997
- 31- محمد أيوب شحيمي: "دور علم النفس في الحياة المدرسية"، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994 .
- 32- محمد أيوب شحيمي: "دور علم النفس في الحياة المدرسية"، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994 .
- 33- محمد أيوب شحيمي: "دور علم النفس في الحياة المدرسية"، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994 .
- 34- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ،1991.
- 35- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر 1991.
- 36- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ،1991.
- 37- محمد شفيق : السلوك الاتسائي مدخل الى علم النفس الاجتماعي ، الشركة المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، القاهرة 2006.
- 38- محمد شفيق : السلوك الانساني مدخل الى علم النفس الاجتماعي ، الشركة المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، القاهرة 2006.
- 39- محمد شفيق : السلوك الإنساني مدخل الى علم النفس الاجتماعي ، الشركة المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، القاهرة 2006.
- 40- محمد مصطفى زيدان :علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986 .
- 41- محمد مصطفى زيدان :علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986 .
- 42- محمد مصطفى زيدان :علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986 .
- 43- محمود السيد الطوب : "النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته )" ، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر 199.
- 44- محمود السيد الطوب: "النمو الإنساني(أسسه وتطبيقاته)" ، دار المعرفة الجامعية، مصر 1997.

- 45-محمد السيد الطوب: "النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)"، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997.
- 46-محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2002.
- 47-محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2002.
- 48-محمد فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2002.
- 49-مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان 2002
- 50-مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002
- 51-مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002
- 52-مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر.
- 53-مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر.
- 54-مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر.
- 55-مقداد ياجن: الاتجاه الأخلاقي في الإسلام، مكتبة الخانجي ط1، مصر، 1973.
- 56-مقداد ياجن: الاتجاه الأخلاقي في الإسلام، مكتبة الخانجي ط1، مصر، 1973.
- 57-منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
- 58-منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي لبنان 2004.
- 59-منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي لبنان، 2004.
- 60-وليام ماسترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق، المراهق و البلوغ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع، بدون طبعه، بدون تاريخ.
- 61-يوسف ميخائيل اسعد: "رعاية المراهقين"، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد.

### الرسائل والقواميس:

- 1-القاموس الجديد للطلاب: معجم عربي مدرسي، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991.
- 2-نيليلي رمزي فهمي: دراسة مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات ونظرات المدارس نحو النشاط البدني المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد الثالث 1993، جامعة حلوان، مصر.
- 3-يوسف حرشاوي: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.

غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم أكون رأي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارات
					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 لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.
					7- أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة
					8- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعب
					9- تعجبني 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 الرياضة 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 إختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.
					19- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.
					20- لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.
					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 استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.
					28- إذا طلب مني الاختيار فإني 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

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : اتجاهات تلاميذ مرحلة المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي .

- مشكلة الدراسة :

الإشكالية العامة : ما هي اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني الرياضي ؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني تعزى لعامل الجنس؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني ترجع إلي المستوى

التعليمي ( 1 متوسط . 2 متوسط ..... )؟

- فرضيات الدراسة : الفرضية العامة :

توجد اتجاهات ايجابية لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني الرياضي .

الفرضيات الجزئية :

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني تعزى لعامل الجنس.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني ترجع إلي المستوى التعليمي ( 1

متوسط . 2 متوسط ..... ) .

- هدف الدراسة : يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية :

✓ التعرف على طبيعة الاتجاهات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم النشاط البدني .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تتكون العينة من 128 تلميذ المقدرة بنسبة 10.05.

المجال الزمني : الجانب النظري من فيفري الى مارس والجانب التطبيقي افريل

المجال المكاني : يتكون ميدان الدراسة ببعض متوسّطات مدينة بوسعادة.

المنهج المتبع : اعتمدنا على التحليل الوصفي واختبارات T وذلك لملائمة طبيعة البحث المراد عمله أو القيام به.

الأدوات المستعملة في الدراسة : استخدمنا استمارة إستبائية موجهة لأساتذة التعليم المتوسط .

- النتائج المتوصل إليها :

- أسفرت نتائج الدراسة الحالية الى ان هناك فروق في اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية بين الجنسين (ذكور - إناث) .

استنتاجات واقتراحات : يوصي الباحث في ضوء البحث ومناقشته والاستنتاجات المتحصل عليها إلى ما يلي:

- الاهتمام بالتربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية .

- مراعاة الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث للنشاط الرياضي .