

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

دوافع ممارسة المراقبين البنية للنشاط البدني الرياضي

"دراسة متمحورة حول نظرية تقرير المصير والمقاييل التحفيزية"

"دراسة مسحية أجريه على تلاميذ بعض ثانويات تيسمسيلت"

إشراف الدكتور:

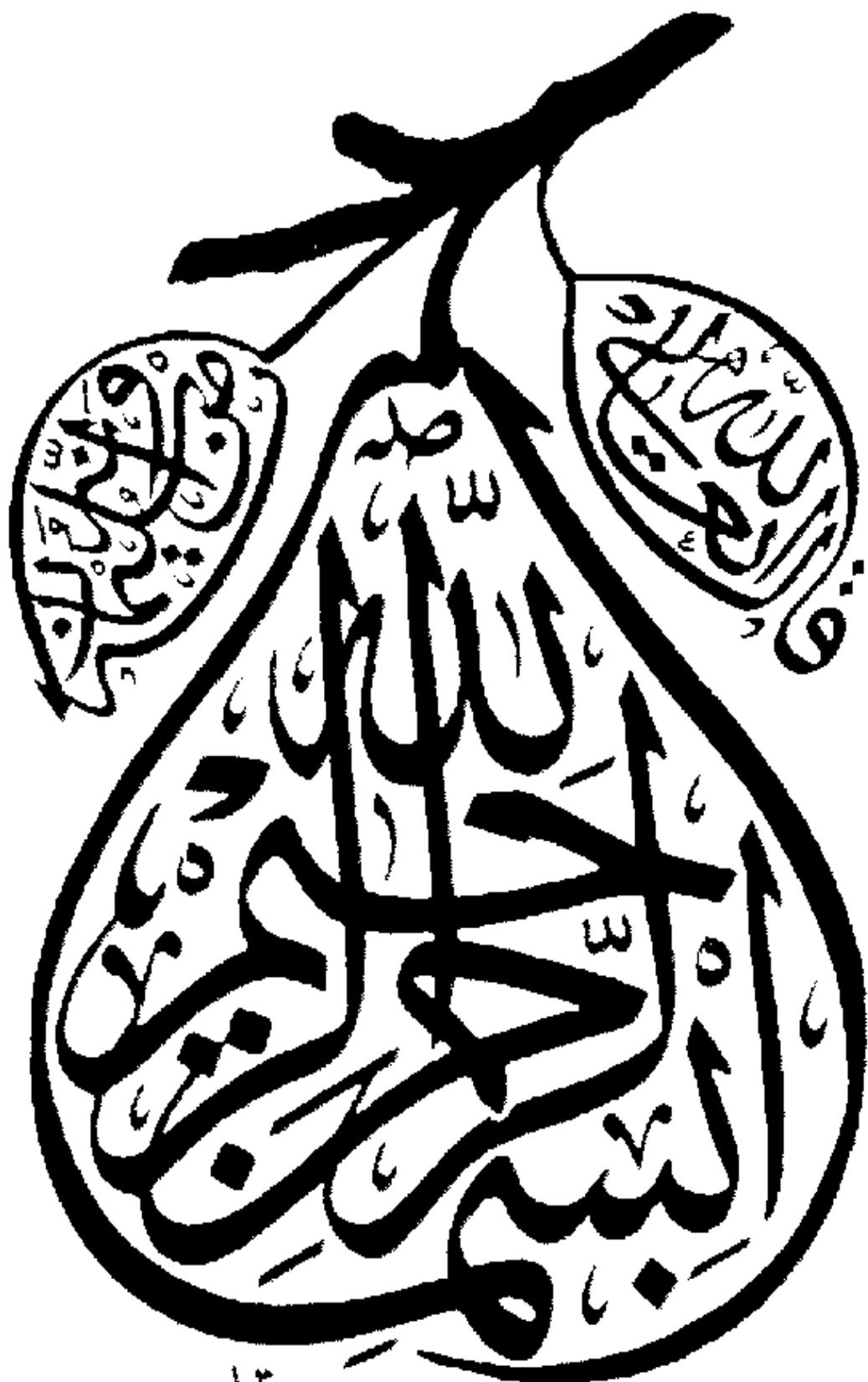
من إعداد:

سعايدية هواري.

▪ عيساوي امباركة

▪ مداح عبد الحميد.

السنة الجامعية: 2015/2016



۴۳
سید محمد رفیق
۱۴

كلمة شكر

"...وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين..." سورة النمل الآية 19.

بداية أشكر الله عز وجل الذي ساعدنا على إتمام رسالتنا وتفضل علينا بإتمام هذا العمل... وبعد.

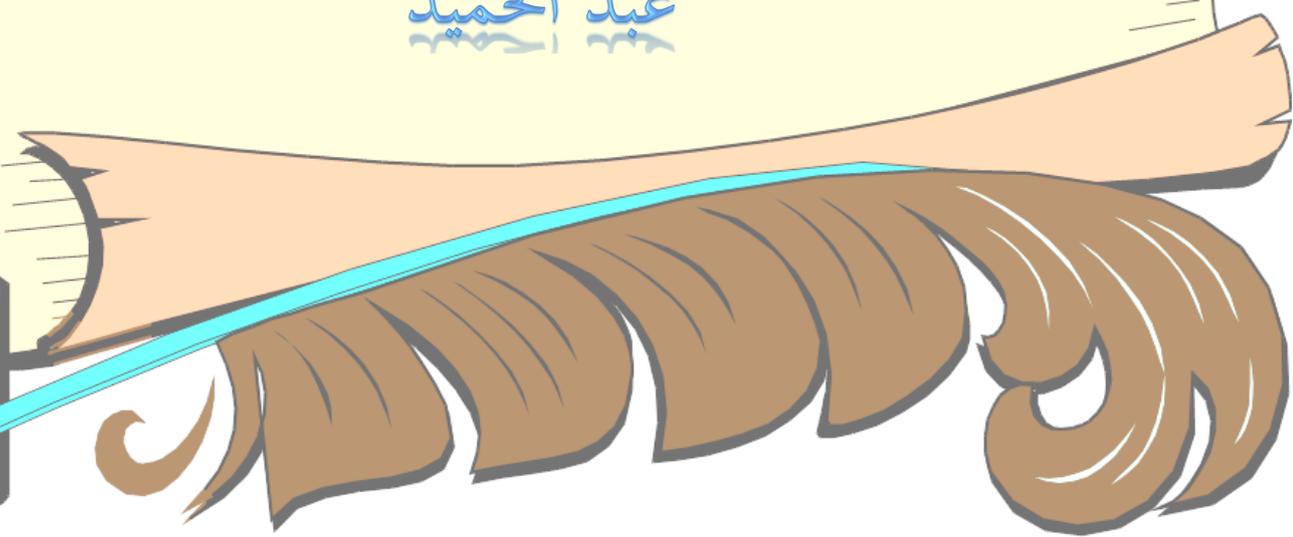
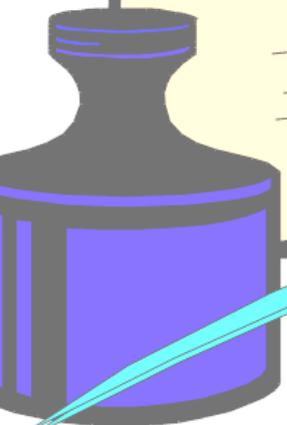
كل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل للدكتور سعايدية هواري على ما بذله من سعة صدره ورحابة خاطره، وكريم طبعه، وتوجيهها وتسديدا لأفكارنا، بدأ تدريسنا وانتهى بإتمام رسالتنا على اشرافه، فقد كان لنا أخا كريما سهل لنا الطريق، وأفادنا بعمله.

إلى تلك القلوب الطيبة أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، أنثر بين أيديهم كلمات شكر عليها توفي لكل منهم حقه على ما بذله من أجلنا من إزالة للعقبات ورفع المعنويات في طريق إنجاز هذه الدراسة.

إلى كل من قدم لنا يد العون أو المساعدة أثناء مراحل إعداد هذه الدراسة.

امباركة

عبد الحميد



إهداء

أهدي ثمرة سنوات كدي وجددي وعملي المتواصل إلى الذي غمرني بحبه وعطفه ووجهني في أحسن توجيه

فأحسن توجيهي إلى أجمل صورة رأها البصر وأحلى صوت وأجمل منظر إليك يا تاج رؤوسنا

أبي العزيز "عبد القادر"

إلى نبع الحنان ومشرب الأمل والأمان وإلى نسمة الريحان إليك يا

أمي العزيزة "خدة"

إلى الذين يسعدون لسعادتي أخواتي "رزيقة، سليمة، ملاك، الحاج، عبد الكريم"

إلى جميع صديقاتي

إلى الدكتور المشرف "سعايدية هوراي"

إلى زميلي المتواضع في هذا العمل "مداح عبد الحميد"

وإلى من اتسع قلبي ولم تتسع الصفحات لذكرهم فأقول شكرا.

امباركة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي إلى الذي يرتاح له بالي ويبقى دوماً سندي وقدوتي ومثال الإرادة والنجاح

إلى الذي لم ييخل على بشيء أبي العزيز "محمد"

الذي لن أرد جميله وخيره مهما فعلت.

إلى التي أهنأ بنهائها وأسعد لسعادتها...

إلى التي تمنحني النفاؤل والأمل أمي أمي أمي ثم أمي الغالية.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس الطيبة إلى رباحين حياتي "إخوتي"

إلى زميلتي في العمل "عيساوي امباركة"

إلى الدكتور الفاضل الذي لم ييخل علينا بشيء "سعايدية هواري"

إلى كل من عرفته من قريب وبعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

إلى كل الزملاء والأصدقاء.

عبد الحميد

محتويات البحث

أ.....	البسمة	-
ب.....	كلمة شكر	-
ج.....	الإهداء	-
د.....	قائمة الجداول	-
و.....	قائمة أشكال	-

التعريف بالبحث

2.....	مقدمة	-1
5.....	الإشكالية	-2
7.....	فرضيات البحث	-3
7.....	أهداف البحث	-4
8.....	أهمية البحث	-5
8.....	تحديد مصطلحات البحث	-6
10.....	الدراسات السابقة والمشاهدة	-7
15.....	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة	-8

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الدافعية الرياضية.

19.....	تمهيد	
20.....	الدافعية	-1

- 20.....1-1 مفهوم الدافعية.....
- 25.....2-1 أهمية الدوافع.....
- 26.....3-1 الوظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي.....
- 27.....4-1 تصنيف الدوافع.....
- 28.....1-4-1 التصنيف الذي يميز بين الدوافع الوسيلية والدوافع الاستهلاكية.....
- 28.....2-4-1 تصنيف الدوافع طبقاً لمصدرها إلى ثلاثة فئات.....
- 29.....3-4-1 تصنيف الدوافع طبقاً لنظرية ماسلو في الدافعية الإنسانية.....
- 29.....4-4-1 الدوافع بيولوجية المنشأ.....
- 30.....5-4-1 الدوافع سيكولوجية المنشأ.....
- 31.....5-1 الدافعية وأهميتها التربوية.....
- 32.....6-1 الدافعية في التربية البدنية والرياضية.....
- 34.....7-1 مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية.....
- 34.....1-7-1 مفهوم الدافعية في المجال الرياضي.....
- 34.....2-7-1 وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....
- 35.....8-1 دوافع ممارسة النشاط الرياضي.....
- 36.....9-1 عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي.....
- 37.....10-1 إثارة الدافعية في المجال الرياضي.....

37.....	المقابلة التحفيزية: أهداف إستراتيجية.....	-11-1
38.....	المقابلة التحفيزية - الروح (1): النمط.....	-12-1
38.....	المقابلة التحفيزية - الروح (2): النمط.....	-13-1
39.....	المقابلة التحفيزية-الروح(3): العميل.....	-14-1
39.....	المقابلة التحفيزية-الروح(4): الطبيب.....	-15-1
39.....	إعتبرارات مهمة.....	-16-1
40.....	مبادئ المقابلة التحفيزية.....	-2
40.....	المبدأ الأول : عبر عن التقمص العاطفي.....	-1-2
40.....	المبدأ الثاني : طوّر التناقض.....	-2-2
41.....	المبدأ الثالث: تدحرج مع المقاومة.....	-3-2
41.....	المبدأ الرابع: دعم الكفاءة الذاتية.....	-4-3
43.....	خلاصة.....	

الفصل الثاني: المراهقة.

45.....	تمهيد:.....	
46.....	1- تعريف المراهقة:.....	
46.....	1-1- لغة:.....	
46.....	1-2- أما في اللغة اللاتينية:.....	

- 47..... 3-1- المراهقة اصطلاحاً:
- 48..... 2- مراحل المراهقة:
- 50..... 1-2- المرحلة المبكرة:
- 51..... 2-2. المرحلة المتوسطة:
- 51..... 2-3. المرحلة المتأخرة:
- 52..... 3. حاجات المراهق:
- 52..... 1-3. الحاجة إلى الغذاء والصحة :
- 52..... 2-3. حاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :
- 52..... 3-3. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :
- 52..... 3-4. الحاجة على تحقيق الذات وتأكيد لها :
- 53..... 3-5. الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :
- 54..... 4- خصائص المراهقة:
- 54..... 1-4. الإثارة الجنسية:
- 55..... 2-4. إشكالية الجسم:
- 55..... 3-4. التردد وعدم الثبات:

5. مشكلة المراهق: 55
- 1-5. مشكلات تتصل بالصحة والنمو 55
- 2-5. مشكلات خاصة بالشخصية: 55
- 3-5. مشكلات تتعلق بالجو الأسري: 55
- 4-5. مشكلات تتعلق بالمكانات الاجتماعية: 56
- 5-5. مشكلات التواصل مع الجنس الآخر: 56
- 6-5. مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة: 56
- 7-5. مشكلات ترجع إلى اختيار المهنة: 56
6. المراهق وممارسة الرياضة..... 56
7. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين: 57
8. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين: 58
- خلاصة: 61

الفصل الثالث

- تمهيد: 63
- 1- تعريف السمنة..... 64

65..... 2- آلية تخزين الدهون في الجسم:

65..... 3. قياس السمنة:

65..... 1-3. كيف يمكن قياس السمنة.

68..... 4- أسباب زيادة السمنة.

68..... 1-4. التغذية الخاطئة

68..... 2-4. الوراثة

68..... 3-4. اضطرابات في الغدد الصماء.

68..... 4-4. قلة الحركة.

69..... 4-5. التقدم بالسن.

69..... 4-6. النمو الاقتصادي.

69..... 4-7. البطالة.

69..... 5. الرياضة عند المراهقين.

69..... 1-5. الحركة للمراهق.

70..... 2-5. أهمية الحركة في حياة المراهق.

70..... 3-5. أنواع الحركة التي يمارسها المراهق.

6. الرياضة للمراهق. 71.....
7. السمنة وأمراضها. 72.....
- 7-1- السمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ. 72.....
- 7-2- السمنة ومرض السكري. 72.....
- 7-3- السمنة والمفصال والأرطقة. 72.....
- 7-4- السمنة والجلد. 73.....
8. طرق التخلص من السمنة. 73.....
- 8-1 الرجيم (الحمية أو الدايت) 73.....
- 8-2- تقليل الاستفادة من الغذاء. 73.....
- 8-2-1- منع الاستفادة من الكربوهيدرات. 73.....
- 8-2-2- استخدام الألياف الغذائية. 73.....
- 8-2-3- الأسلوب الأمثل لتخفيف الوزن. 73.....
- 9- أمراض السمنة المفرطة. 74.....
- 10- ملاحظات مهمة للإطلاع والتطبيق لتخفيف السمنة. 76.....
- خلاصة: 78.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.....	80
1- منهج البحث.....	81
2- عينة البحث.....	81
3- مجالات البحث.....	81
4- متغيرات البحث.....	82
5- أدوات الدراسة.....	82
6- الأساليب الاحصائية.....	83
7- الدراسة الاستطلاعية.....	84
8- صعوبات البحث.....	86
9- خلاصة.....	87

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل نتائج المحور الأول : عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل النشطة البدنية و الرياضية.....	89
عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: أسباب ممارسة النشاط البدني.....	98
عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: ممارسة النشاط البدني ببلدتي و المناطق المحيطة بها.....	136

الفصل الثالث: مقارنة النتائج بالفرضيات

146.....	تمهيد
146.....	1- مناقشة فرضيات البحث
146.....	1-1 مناقشة الفرضية الأولى
147.....	1-2 مناقشة الفرضية الثانية
150.....	1-3 مناقشة الفرضية الثالثة
151.....	2- الاستنتاجات
153.....	3- الاقتراحات
154.....	خاتمة

المراجع

الملاحق

ملخص البحث باللغة العربية

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
89	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 01 للمحور الأول عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل النشطة البدنية و الرياضية .	01
91	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 02 للمحور الأول عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل النشطة البدنية و الرياضية .	02
93	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 03 للمحور الأول عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل النشطة البدنية و الرياضية .	03
94	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 04 للمحور الأول عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل النشطة البدنية و الرياضية .	04
96	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 05 للمحور الأول عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل النشطة البدنية و الرياضية .	05
97	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 01 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	06
98	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 03 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	07
100	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 04 للمحور الثاني	08

	أسباب ممارسة النشاط البدني	
102	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 05 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	09
104	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 06 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	10
106	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 07 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	11
108	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 08 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	12
110	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 09 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	13
112	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 10 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	14
114	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 11 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	15
116	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 12 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	16

118	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 13 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	17
120	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 14 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	18
122	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 15 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	19
124	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 16 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	20
126	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 17 للمحور الثاني أسباب ممارسة النشاط البدني	21
128	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 01 للمحور الثالث ممارسة النشاط البدني ببلدتي و المناطق المحيطة بها.	22
130	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 02 للمحور الثالث ممارسة النشاط البدني ببلدتي و المناطق المحيطة بها.	23
132	يوضح التحليل الاحصائي لإجابة التلاميذ على العبارة رقم 03 للمحور الثالث ممارسة النشاط البدني ببلدتي و المناطق المحيطة بها.	24

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	اسم الشكل	رقم الجدول
91	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 01	01
93	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 02	02
95	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 03	03
97	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 04	04
99	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 05	05
101	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 06	06
103	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 07	07
105	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 08	08
107	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 09	09
109	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 10	10
111	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 11	11
113	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 12	12

115	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 13	13
117	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 14	14
119	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 15	15
121	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 16	16
123	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 17	17
125	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 18	18
127	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 19	19
129	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 20	20
131	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 21	21
133	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 22	22
135	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 23	23
137	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 24	24
139	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 25	25
141	يمثل اعمدة بيانية ثلاثية الابعاد لنسب الجدول رقم 26	26



1- مقدمة:

إن الغرض الأسمى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي إلى إسعاده بأعلى قدر ممكن، يتجلى ذلك من خلال النتاج الضخم الذي يشهده العالم اليوم، من تطور في جميع العلوم سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو الرياضية، ومن هذا المنطلق اعتمدت الجزائر شأنها في ذلك شأن الدول الحديثة، كل الإمكانيات المتوفرة منذ استرجاع السيادة الوطنية، إقامة المؤسسات التعليمية التي تهتم بتوجيه وتعليم النشء، كما قد أولت بلادنا العناية بإعداد وتنظيم للموارد البشرية وأن أكثر الاستثمارات قيمة تلك التي تستثمر في ميادين التربية والتعليم.

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانتها كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المنهاج التربوي وفي كافة المراحل التعليمية، لذلك نجد معظم الدول الحديثة خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية، بالإضافة الى تحفيزات من طرف أساتذة مختصين في هذا المجال، وتعتبر المرحلة الثانوية أهم مرحلة مدرسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة، التي تتميز بخصوصياتها إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد، وهي التي تحدد بدرجة كبيرة طبيعة شخصيته في ما بعد، وقد تمثل موضوع بحثنا في الاهتمام بالتلميذ المراهق وخاصة التلاميذ البدناء.



ومن المعلوم أن كل سلوك وراءه دافع أي تكمن ورائه قوى دافعية معينة لهذا فإن موضوع الدوافع له أهمية في

المجال الرياضي.

وتم تقسيم دراستنا إلى ثلاث أقسام رئيسية هي:

1- **الجانب التمهيدي:** ويضم إشكالية الدراسة، والفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد مفاهيم

البحث، الدراسات السابقة والتعليق عليها.

2- **الباب الأول:** ويمثل الجانب النظري قسم إلى ثلاثة فصول هي:

• **الفصل الأول:** وتطرقنا إلى موضوع الدافعية الرياضية حيث تناولنا: تمهيد، مفهوم الدافعية، أهمية الدوافع،

تصنيف الدوافع، الدافعية في التربية البدنية والرياضية، خلاصة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه موضوع المراهقة من حيث: تمهيد، تعريف المراهقة، مراحل المراهقة، حاجات المراهق،

خصائص المراهقة، مشكلة المراهق، المراهق وممارسة الرياضة، أهمية المراهقة في التطور، الحركي للرياضيين، أهمية الرياضة

بالنسبة للمراهقين، خلاصة.

الفصل الثالث: تناولنا فيه موضوع السمعة، حيث تناولنا: تمهيد، تعريف المراهقة، مراحل المراهقة، حاجات المراهق،

خصائص المراهقة، مشكلة المراهق، المراهق وممارسة الرياضة، أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين، أهمية الرياضة

بالنسبة للمراهقين، خلاصة.



الباب الثاني: ويمثل الجانب التطبيقي وقسم إلى فصلين هما:

الفصل الأول: ويحتوي على منهجية البحث وبصفة عامة، حيث يتم فيه استعراض المنهج المتبع والتعريف بمكان

الدراسة ثم عينة البحث وكيفية اختيارها، ثم نتطرق إلى وصف الأداة المستعملة لجمع المعلومات وبعدها نتعرض للأساليب

الإحصائية المطبقة في الدراسة

● **الفصل الثاني:** ويحتوي على تحليل وعرض للنتائج المحصل عليها ويتناول مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات.

- الخاتمة.

- المراجع.

الملاحق.



2- الإشكالية:

في أوائل القرن العشرين، كانت الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم هي الأنفلونزا، السل، والتهاب المعدة، وقد شكلت هذه الأمراض الثلاثة، ثلث وفيات سكان الأرض، من حيث الطبيعة المعدية، كانت هذه الأمراض الناجمة عن انتقال الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا مثلا) وتميزت سرعة التطور شيئا فشيئا مما أدى إلى وفاة الأفراد بعد بضعة أيام أسابيع أو أشهر على الأكثر، فتطور هذه الجراثيم ناجم أساسا عن ظروف غير صحية.⁽¹⁾

إن الاهتمام والاستثمار في مجال الصحة العامة كـ (قنوات صرف المياه الصالحة للشرب، تحسين النمط الغذائي) وكذا الاهتمام والتطوير بالبحث في المجال الطبي (ك: التلقيح الأدوية). كل هذا أدى إلى انخفاض حادة في التقليل من معدل الوفيات على مدى 50 سنة الماضية.⁽²⁾

في الوقت الحاضر، السمنة، مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان أصبحت تمثل ثلثي الوفاة في جميع أنحاء العالم على عكس الأمراض المعدية.⁽³⁾

هذه الأمراض المزمنة وغير المعدية التي تتميز بتطور بطيء والتي لا تؤثر على حياة الأشخاص إلا بعد عدة سنوات.⁽⁴⁾

¹ – Brownson, R. C., & Bright, F. S. (2004). Chronic disease control in public health practice: looking back and moving forward. Public Health Reports, 119 (3), 230–238.

² – Curry, S. J., & Fitzgibbon, M. L. (2009). Theories of Prevention. In S. A. Shumaker, J. K. Ockene, & K. A. Riekert (Eds.), The Handbook of health behavior Change (pp. 3–17). New York: Springer Publishing Company.

³ – Brownson, R. C., Remington, P. W., & Davis, J. R. (Eds.). (1998). Chronic Disease Epidemiology and Control (2nd ed.). Washington, DC: American Public Health Association.

⁴ – McKenna, M. T., Taylor, W. R., Marks, J., & Koplan, J. P. (1998). Current issues and challenges in chronic disease control. In R. C.



فتمط وسلوك الحياة المعتاد عند الأفراد يساهم بشكل كبير في ظهور هذه الأمراض (كالتدخين، الكحول،

النظام، النظام الغذائي، وقلة النشاط البدني الرياضي)⁽¹⁾

السمنة عند المراهق يمكن تعريفها على أنها تراكم الدهون غير الطبيعي أو المفرط الذي يمكن أن يضر بصحة

الجسم وقد ارتكزت المنظمة العالمية للصحة في قياس مؤشر كتلة الجسم لتقييم مستوى السمنة عند الأفراد عن طريق

قسمة الوزن (كغ) على طول الجسم (م) تربيع⁽²⁾.

- يتم تعريف زيادة الوزن عندما يكون (IMC) يتراوح بين (25- 29.9 كغم/م²) والسمنة عندما (IMC)

أكبر أو يساوي (30 كغم/م²) (2000).⁽³⁾

● وعليه أصبحت مشكلة السمنة مصدر قلق كبير على صحة العامة لما لها العديد من العواقب الصحية على الفرد.

● في دياحة ميثاق المنظمة العالمية للصحة (جويلية 1946) تعرف البدانة على أن لها تأثير سلبي على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للأفراد.⁽⁴⁾

ومن هذا المنطلق نطرح ما يلي:

1-2 التساؤل العام:

ما هي الدوافع الرئيسية التي تدفع المراهق الى ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل مفهوم تقرير المصير؟

¹ - Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. Journal of the American Medical Association, 291 (10), 1238-1245.

² - Garrow, J. S. (1988). Obesity and related diseases. London: Churchill Livingstone

³ -- Vgontzas, A. N., Bixler, E. O., Kales, A., Criley, C., & Vela-Bueno, A. (2000). Differences in nocturnal and daytime sleep between primary and psychiatric hypersomnia: diagnostic and treatment implications. Psychosomatic Medicine, 62 (2), 220-226.

⁴ - Rolland-Cachera, M. F., & Thibault, H. (2002). Définition et évolution de l'obésité infantile. Journal de Pédiatrie et de Puériculture, 15, 448-453.



2-2 التساؤلات الجزئية:

2-2-1- هل تعود دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي إلى التعود المستمر في الممارسة البدنية والرياضية؟

2-2-2- ما هي الأسباب الرئيسية التي تدفع المراهقين البدناء إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

2-2-3- كيف تؤثر درجة الوعي الرياضي المنتشرة في المجتمع على المراهقين البدناء من أجل ممارسة النشاطات التريبة البدنية الرياضية؟

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة:

ترجع دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي الى التعود المستمر على النشاط الرياضي، درجة الوعي الرياضي، أسباب ممارسة النشاط البدني.

3-2- الفرضيات الجزئية:

3-2-1- تعود دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي على التعود المستمر في الممارسة البدنية والرياضية.

3-2-2- توجد أسباب رئيسية تدفع المراهقين البدناء إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي.

3-2-3- تؤثر درجة الوعي الرياضي المنتشرة في المجتمع على المراهقين البدناء من أجل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

4- أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

✓ التعرف على اهم الدوافع التي تدفع المراهقين البدناء لممارسة النشاط البدني الرياضي.



✓ التعرف على بعد تقرير المصير من الجانب الشعوري الواعي للتلاميذ المراهقين البدناء ودوره في دفع هؤلاء نحو الممارسة الرياضية.

✓ التطرق إلى الجانب الاجتماعي كعامل هام في تحديد درجة وعي المراهقين البدناء نحو الممارسة الرياضية.

5- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في جانبين عملي وعلمي:

فالجانب العملي يتمثل باعتبارنا طلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بولاية تيسمسيلت ومقبلون على التخرج وبحكم بحثنا في الثانوية ارتأينا أنه من الضروري التطرق لهذا الموضوع وتسييل الضوء على دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حيث أن هذه الدراسة متمحورة حول نظرية تقرير المصير والمقابلات التحفيزية

أما الجانب العلمي فالدراسة تعتبر مرجعا نظريا جديدا تدخل ميدان التربية البدنية والرياضية ويستفيد منه الطلبة وكل المهتمين بمادة التربية البدنية والرياضية.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الدافع الرياضي: اصطلاحا:

تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية:

إذ يعرف بأنه: "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن"⁽¹⁾

¹ - خليل المعاينة: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة النشر، ط1، بيروت، 2000، ص 22.



بينما هناك من يعرفه على أنه: "مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك

التوتر"⁽¹⁾

إجرائيا: الدافع هو حالة التوتر تثير السلوك وتحركه في ظروف معينة أو توجهه وتأثر عليه، وهو مثير داخلي ذو تكوين فرضي إذ لا يمكن ملاحظته مباشرة بل نستدل عليه من الآثار السلوكية التي يؤدي إليها.

6-2- المراهقة اصطلاحا:

هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أي أن، المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطول الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير الناضج جسما وانفعاليا وعقليا واجتماعية نحوم بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة بحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.⁽²⁾

وكذلك عرفت "بأنها مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي وتحدث هذه التغيرات عند البنات بسن مبكرة قبل الذكور."⁽³⁾

التعريف الاجرائي للمراهقة:

هي مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد اذا هي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وكذلك ظاهرة اجتماعية في نهايتها.

¹ - فوزي محمد: جيل، الصحة النفسية وبيولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الإسكندرية 2000، ص 363.
² - عبد الرحمان العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، دط، بيروت، 2002، ص 36.
³ - عبد المنعم فؤاد الباهي السيد الحنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفس. دار العودة، بيروت، لبنان 1987، ص 23.



وقد عرفها وسبيل 1955 على انها المرحلة التي يحدث فيها التحول البيولوجي للفرد⁽¹⁾

وعرفها شانلي هول: "أن المراهقة هي مرحلة اضطرابات نفسية، مملوءة بالانحرافات والأزمات.

6-3- البدانة (السمنة):

اصطلاحاً: تعني السمنة ببساطة وجود كمية من الدهون بالجسم تزيد 10% عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره⁽²⁾

التعريف الاجرائي للبدانة:

هي زيادة نسبة الدهون المختزنة داخل الجسم وتحت الجلد عند الحد الطبيعي لها

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات التي تناولت الدافعية:

7-1-1- دراسة سعايدية هوارى سنة (2009)⁽³⁾

عنوان الدراسة: "دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية مذكرة

ماجستير معهد ت.ب.ر الشلف 29 "

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

- تحديد الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المنقوفين في الرياضة الجماعية.

¹ - سعادية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980، ص 25-27.

² - كمال جميل الريفي: الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، عمان، ص 11.

³ - سعايدية هوارى: دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشلف، 2009، ص 29.



- تحديد أبعاد الدافعية الرياضية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

- تحديد العلاقة بين الصفات النفسية و السمات الداعية الرياضية للمتفوقين في الرياضات الجماعية .

منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي المناسب لطبيعة البحث و أهداف الدراسة.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 45 تلميذ من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لبعض متوسطات ولاية الشلف و قد تم اختيارها بطريقة عمدية و قد بلغ متوسط السن (12-15) بعامل التواء قدره 0.72 فما يشير إلى تجانس العينة.

أدوات جمع البيانات: استخدام الباحث الأدوات التالية:

1- اختبار الصفات النفسية و يسمى رضا اختبار المهارات العقلية هنا المقياس صممه كل من "سيفان" و "كريستو

فريروك" لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهو يشمل الأبعاد التالية: القدرة على التصور، القدرة على

التركيز، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي

2- مقياس سمات الدافعية الرياضية الذي صممه كل من "تينكو" و "ريتشارد" وأعدّ صورته العربية محمد حسن

علال ويهدف هذا المقياس إلى تحديد بعض الصفات النفسية والتي ترتبط بالأداء الرياضي ويحتوي هذا المقياس على 11

بعد تتكون من 55 عبارة .

● **نتائج الدراسة:** توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يتميز اللاعبون المتفوقون في الرياضات الجماعية بسمات الدافعية للإنجاز الرياضي والقدرة على التركيز والتصور

والثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق.

- يتميز اللاعبون المتفوقون في الرياضات الجماعية بسمات الدافعية الرياضية التالية: الضمير الحي، المسؤولية، الثقة

بالآخرين، الحافز التصميبي، الصلابة، الثقة، القيادة، التحكم الانفعالي



7-1-2- دراسة أحمد بن قلاؤز التواتي سنة (2008):⁽¹⁾

عنوان الدراسة: سمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لعدائي ألعاب القوى، رسالة دكتوراه منشورة- معهد التربية الرياضية، مستغانم 2008-

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

8- معرفة السمات الدافعية الرياضية لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة (العادية) للمسافات الطويلة والنصف الطويلة للنخبة الوطنية لألعاب القوى

9- التعرف على دافعية الانجاز لدى هؤلاء العدائين

10- دراسة الفروق في سمات الدافعية كما تقيسها قائمة الدافعية الرياضية.

11- دراسة الفروق لدافعية الانجاز بين عدائي المستويات العالية والمنخفضة

12- التعرف على نوع العلاقة بين سمات الدافعية ودافعية الانجاز الرياضي لدى عدائي المستويات العالية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المقارنة باعتباره يتلائم مع البحث:

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 260 عداء من عدائي المسافات النصف طويلة والطويلة لأندية ألعاب القوى على مستوى الوطن والمنخرطين لدى الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى.

أدوات جمع البيانات:

13- مقياس تقدير صفات الدافعية الرياضية ("تيبو" و"ريتشاد").

14- مقياس دافعية الانجاز الرياضي "جولز" وقام بتعريبه حسن علاوي.

¹ - أحمد بن قلاؤز التواتي: سمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لعدائي ألعاب القوى، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة مستغانم، 2008، ص 20.



نتائج الدراسة:

يتميز عدائي المسافات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف الطويلة للتقييم العالي في سمات: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، الضغط الانفعالي، واقعية التفكير التدريسية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين.

15- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عدائي المستويات العالية وعدائي المستويات المنخفضة

16- يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف الطويلة للتقييم العالي بعد دافع إنجاز النجاح وبعد دافع تجنب الفشل على أقرانهم أصحاب المستويات المنخفضة.

7-2- الدراسات التي تناولت المراهقة:

7-2-1- دراسة محمد عبد الله الحماحمي سنة (1976م)⁽¹⁾

قام بدراسة مفهوم التربية البدنية والرياضية في المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة بلغ حجم العينة 666 تلميذ شملت الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني وقام بتصميم استمارة استبيان لتطبيق البحث وكان من أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على توجيه مفاهيم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي وكانت اهم النتائج أن مفهوم التربية البدنية والرياضية واضح ومدرك للتلاميذ.

7-3- الدراسات التي تناولت البدانة (السمنة):

17- أفادت دراسة كندية حديثة، بأن الأشخاص الذين لديهم جينات وراثية، تعزز من فرص إصابتهم بالسمنة، يمكنهم مكافحة تلك الجينات عن طريق اتباع أسلوب حياة نشط بدنيًا، بالمثابرة على ممارسة الرياضة.

¹ - محمد الحماحمي: مفهوم التربية البدنية والرياضية في المدارس الثانوية، القاهرة، 1976، ص 17.



- 18- وأوضح الباحثون بجامعة "ماكماستر" الكندية، أن نمط الحياة النشط بدنيًا يمكن أن يحد من تأثير العوامل الوراثية على إصابة الأشخاص بالسمنة بنسبة 75%، ونشروا نتائج دراستهم في العدد الأخير من دورية (Scientific Reports).
- 19- **نتائج الدراسة:** وللوصول إلى نتائج الدراسة، رصد الباحثون بيانات 17 ألفًا و400 شخص، ينتمون إلى 6 مجموعات عرقية (جنوب آسيا، شرق آسيا، أوروبا، أفريقيا، أمريكا اللاتينية، أمريكا الشمالية)، ويتواجدون في 17 دولة حول العالم، واستمرت فترة المتابعة أكثر من 3 سنوات.
- 20- وراقب فريق البحث تأثير النشاط البدني على 14 جينًا وراثيًا مرتبطًا بالسمنة، ووجدوا أن النشاط البدني، يلعب دورًا كبيرًا في تقليل جين يسمى (FTO) ، الذي يعد مساهمًا رئيسيًا في إصابة الأشخاص بالسمنة.
- 21- وأشار الباحثون إلى أن الأشخاص النشطون بدنيًا تقل لديهم فرص الإصابة بالسمنة المرتبطة بالوراثة بنسبة 75%.
- 22- **التعليق على نتائج الدراسة:** وتعليقًا على نتائج الدراسة، قال الدكتور هيدسون ريدون، قائد فريق البحث جامعة ماكماستر الكندية: "دراستنا تبعث برسالة أمل للأشخاص، الذين يعانون من السمنة المرتبطة بالوراثة، مفادها أنهم يستطيعون أن يفعلون شيئًا، ولا يقفون مكتوفي الأيدي حيال إصابتهم بالسمنة."
- 23- وكانت دراسات سابقة أثبتت أن العوامل الوراثية مسؤولة عن 30 إلى 50% من إصابة الأشخاص بالسمنة.
- 24- وأفادت منظمة الصحة العالمية، بأن زيادة الوزن تؤدي إلى آثار صحية وخيمة، حيث تسبب السمنة الأمراض القلبية والسكري، وبعض أنواع السرطان.
- 25- وكشفت آخر إحصائيات المنظمة، أن نحو 1.5 مليار من البالغين، يعانون من فرط الوزن على مستوى العالم، كما أن 3 مليون طفل دون سن الخامسة، كانوا يعانون من فرط الوزن في عام 2010.
- 26- وتنصح المنظمة بممارسة الرياضة لمدة ساعة، على الأقل يوميًا، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب، التي يتم ممارستها في الهواء الطلق.



وقد أكد الدكتور "سو كيم" رئيس فريق الباحثين أن النتائج تؤكد أهمية ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم في تخفيض الوزن بدرجة تفوق أهمية تقليل كمية الطعام المتناولة يومياً.

حدير بالذكر أن عينة الدراسة قد شملت ما يقارب 2200 فتاة في سن المراهقة من مدن مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية لاختبار العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومقدار وزن الجسم، وقد تابع الباحثون وزن الفتيات من أفراد العينة بطريقتين اثنتين هما طريقة نسبة مؤشر كتلة الجسم وقياس سمك ثنية الجلد في العضلة، كما تمت ملاحظة ممارسة النشاط الرياضي للفتيات ومقدار كمية الطعام اليومي باستبيان أجرى كل سنتين طيلة مدة الدراسة.

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة فإنه تبين أن ممارسة المراهقات للأنشطة الرياضية تعتبر الخطوة السليمة الأولى لتقليل من السمنة كمشكلة صحية عالمية يعاني منها الرجال والسيدات على حد سواء ومن مضاعفاتها المستقبلية التي تبرز خلال عقد العشرينات من عمر الفتيات.

فممارسة النشاط الرياضي مثل المشي والركض من الجوانب العلاجية الهامة للفتيات في مرحلة المراهقة التي تحتاج لعناية هامة خاص في ظل التغييرات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي تطرأ على الفتيات في سن المراهقة.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمشابهة في مدى وقدرة الباحث في الاستفادة القصوى منها ويمكن ان نشير إلى اهم نقاط الاستفادة كما يلي:

1- اتفقت جميع هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بحيث يتناسب هذا المنهج مع طبيعة وأهداف الدراسة.

2- أما فيما يخص متغير السمات الدافعية الرياضية فقد اتفقت جميع الدراسات على استعمال مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية لـ "تينكو وريتشارد" وتعريب محمد حسن علاوي.



3- كما استفاد الباحثان من طرق اختيار العينات المختلفة والأساليب الاحصائية المناسبة للتحليل.

4- كما استفاد الباحثان أيضا من الفصول النظرية للدراسات السابقة لتدعيم الجانب النظري للبحث بسبب قلة

بعض المراجع

مقارنة البحث الحالي بالدراسات السابقة:

لا يمكن أن يكون هناك بحث علمي قيم وثرى بدون ان يتميز بالحدائة في الأفكار ولهذا لابد ان يستفيد الباحث من الدراسات السابقة وفي نفس الوقت أن يأتي بجديد ربما لم تأتي به تلك الدراسات وربما دراسات أخرى لم يتم تناولها في البحث ونوجز ذلك فيما يلي:

1- لم تتطرق أي من الدراسات السابقة إلى موضوع تأثير البدانة (على الرياضيين المراهقين)

2- لم تتطرق أي من دراسات السابقة بحث العلاقة بين مفهوم السمنة وتأثيرها على المراهقين الرياضيين.

كما لم تتطرق أي من الدراسة السابقة إلى تناول هذا الموضوع لهذا حاولنا تسلطي الضوء على هذه الفئة من المراهقين في دراستنا.



تمهيد:

يشكل علم النفس الرياضي أهمية كبيرة حيث أنه يبحث في دخائل النفس وقواعدها وتطويرها ولا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إليه علم النفس إذ انه يسير متلازما مع العلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية ولا ينظر إلى علم قواعد سلوك الانسان ويفسر نوعية وكمية الظواهر النفسية السائدة التي تمثل في الادراك وتذكر عملية تفكير الإحساس بالإرادة وأيضا يهتم علم النفس العام بمظاهر العمليات والصفات النفسية لدى الإنسان ثم العمل على تقنيته.

فتمثل الدافعية الرياضية أحد أهم الركائز في منظومة الدوافع الإنسانية والتي كانت محور اهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس التربوي والاجتماعي، وتعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة تحول هامة في دراسة موضوع الدافعية بشكل عام. إذ أن قبل هذا التاريخ اتسمت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بعدم الدقة وبعده أصبحت أكثر وضوحا بتحديد أبعاده وعناصره ووضعها ضمن إطاره النظري.



3- الدفاعية:

3-1- مفهوم الدفاعية:

الدفاعية لغة:

جاء في المعجم الوسيط من معاني مادة (دفع) ما يلي:

دفع إلى فلان دفعا: انتهى إليه ويقال طريق يدفع إلى مكان كذا لأي ينتهي إليه، ودفع شيء أي نحاه

وأزاله بقوة.

ويقال دفع عنه الأذى والشر، و (دفع إليه الشيء) رَدَّهُ، ويقال : دفع القول : رَدَّهُ بالحجّة (دافع) عنه

مدافعة ودفاعا: حامى عنه وانتصر له، ومنه الدفاع في القضاء، ودفع عنه الأذى: أبعدته ونجاه⁽¹⁾.

(دافع) عن صاحب السوء: حماه منه، ودافعه في حاجته: ماطله فيها ولم يقضها⁽²⁾.

كما جاء في لسان العرب حول كلمة (دفع) المعاني التالية:

الدفع، الإزالة بالقوة، والدفعة انتهاء جماعة القول إلى موضع بمرّة، الدفعة بالفتح، المرّة الواحدة، الدفاع

بالضم والتشديد: السبيل العظيم والموج، والدافع: أسافل الميت، حيث توضع في الأودية، والمدافعة: المزاحمة، ودفع

إلى مكان ما: انتهى إليه⁽³⁾.

¹ - المعجم الوسيط : دار إحياء التراث العربي، ط2، ج1، بيروت، بدون سنة، ص 283.

² - المعتمد: قاموس عربي-عربي، دار صادر، ط2، طبعة جديدة، 2000م، بيروت، ص، ص 410.

³ - جمال الدين بن منظور: لسان اللسان، تهذيب لسان العرب، دار الكتب العلمية، ط1، 1993م، بيروت، ص 410.



ويقول أبو البقاء الكوفي في الكليات: "الدافع" هو صرف الشيء قبل الورد، كما ان رفع صرف الشيء بعد وروده، وإذا عدي "ب" فمعناه الإنالة، نحو قوله تعالى: (فادفعوا إليهم أموالهم) النساء، الآية: 06. أما إذا عدي بـ "عن" فمعناه الحماية، قال تعالى: (إن الله يدافع عن الذين آمنوا) الحج، الآية: 2⁽¹⁾. من خلال هذا السرد اللغوي نلاحظ أن مادة "دفع" أخذت أشكالاً وألواناً متنوعة في هذا الميزان اللغوي، إذا أفادت معاني كثيرة تدور أغلبها حول مدافعة ما يعود بالضرر على الفرد في نفسه أو شخصيته، كما تستعمل في الدلالة على ما يحقق مصلحة الفرد.

الدافعية اصطلاحاً:

يحاول بعض من الباحثين مثل -أتكنسون- التمييز بين مفهوم الدافع: **motive** ومفهوم الدافعية **motivation** على أساس أن "الدافع" هو عبارة: عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذاك يعني الدافعية" باعتبارها عملية نشيطة⁽²⁾.

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا توجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن ملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية⁽³⁾.

وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي المفهومين "الدفع" أو "الدافعية" فإننا نقصد شيئاً واحداً.

¹ - أبو البقاء الكوفي، الكليات، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، وتوضيح وعناية، عدنان درويش، محمد المصري، مؤسسة الرسالة، ط2، 1993م، بيروت، ص 450.

² - عبد اللطيف محمد خليفة: دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م، القاهرة، ص 67.

³ - عبد الحلیم محمود السيد، معتز عبد الله زآخرون: علم النفس العام، مكتبة غريب، 1990م، القاهرة، ص 419.



وبداية نشير إلى أن كلمة "دافعية" **motivation** لها جذورها في الكلمة اللاتينية "movere" والتي تعني يدفع أو يحرك "To move" في علم النفس، حيث تشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك⁽¹⁾.

واتساقا مع ذلك فإنه يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم وتفسير السلوك الموجه نحو الهدف بوجه عام، وكذلك إلقاء الضوء على الفروق الفردية في اختيار الأنشطة، وفي مقدار الجهد المبذول بهذه الأنشطة، ومدى مثابرة الفرد أو استمراريته على العمل فيها رغم ما يواجهه من عقبات.

وسوف نعرض فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية وذلك على

النحو التالي:

عرف "بونج" (P.T Young) الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين⁽²⁾.

ويرى "ماسلو": الدافعية بأنها خاصية ثابتة مستمرة، مركبة وعمامة تمارس تأثير في كل أحوال الكائن

الحي.

وعرف "ماكيلاند": الدافع بأنه إعادة التكامل وتحدد النشاط الناتج عن التعبير في الموقف الوجداني.

كما يعرف الدكتور "مصطفى زيدان": الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه

وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي والخارجي وتهيؤ له أحسن تكييف ممكن من البيئة الخارجية⁽³⁾.

¹ - Weinberger, maclelland, cognitive versus tradition al motivation al modeis in : e.t Higgins and R.M Sontion (eds) hand book of motivation and cognition (vol.2) new oerk : the Guildford press. 1990, p : 562.

² - عبد اللطيف محمد خليفة: دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 69.

³ - محمد مصطفى زيدان ونبيل الشمالوطي: علم النفس التريوي، ط1، دار الشروق، جدة، ص 94.

أما الدكتور "نبيل الشمالوطي" فقد عرف الدافع: بأنه حالة داخلية جسمية أو نفسية أو فطرية أو مكتسبة، تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه وتثير له نحو تحقيق أهداف معلنة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الإنسانية، كما أنه حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب، شعوري أو لا شعوري، عفوي أو اجتماعي، نفسي يثير السلوك الحركي ويسلهم في توجيهه إلى غاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيء له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية⁽¹⁾.

ولقد بين محي الدين حسين تعدد تعريفات الدافعية واختلافها عن بعضها البعض وهذا راجع إلى عدة عوامل أهمها: تكميز المنضرين، فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس وهناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف، كما يرجع تعدد تعريفات ومفاهيم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل فهناك من يركز على محددات ومفاهيم، وهناك من يركز على النتائج المترتبة⁽²⁾.

ويمكن تعريف الدافع بأنه: استعداد داخلي يثير السلوك ذهنيا كان أم حركيا ويساهم توجيهه إلى غايات معينة⁽³⁾.

كما يعرف الدافع بأنه: حالة فيسيولوجية ببيكولوجية داخل الفرد تجعله يقوم بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين وذلك بهدف خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي تخلصه من حالة عدم التوازن.

¹ - أحمد زكي محمد وعثمان لبيب فراح: علم النفس التعليمي، ط1، مكتبة النهضة المعرفية، القاهرة، 1997، ص 94.

² - محي الدين أحمد حسين: دراسات في الدافعية والدوافع، دار المعارف، القاهرة، 1988م، ص 06.

³ - سيد محمد خير الله، محمود عبد المنعم الكتاني: سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، ص 173.



التعريف الذي يرى أن الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء، فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة والمتغيرات البيئية من جهة أخرى.⁽¹⁾

كلمة الدافعية "Motivation" لها جذور عن الكلمة اللاتينية mover والتي تعني يدفع او يتحرك في علم النفس.⁽²⁾

ولا شك أن تدعيم مثل هذا السلوك ايجابيا يؤدي إلى تعلم الدافع وتقويته لدى الفرد وبالعكس إذا لقيت تلك الدافعية إحباطا وعدم تشجيع بالعقاب فان الدافع هنا لا يتكون أو يكون ضعيفا غير ظاهر وبمعنى آخر فان نمو ذلك الدافع إنما يكون بسبب الاستحسان الاجتماعي للنجاح أو العقاب للفشل.

والدافع مفهوم أو تكوين فرضي يستدل عليه من سلوك الكائن الحي في المواقف المختلفة ومن الأمثلة والشواهد على هذه الأنماط السلوكية ما يأتي:⁽³⁾

- ✓ الاستجابات المتباينة للموقف المتشابهة.
- ✓ استجابة شخص ما وهو جوعان بالنسبة للطعام تختلف عن استجابته له وهو شبعان اختلاف فردين متفقين في الاستعدادات العقلية و الصحية والمزاجية مثال توائم المتماثلة في الأداء في المواقف التعليمية.
- ✓ ميل التلميذ إلى نوع من أنواع النشاط و إقباله عليه وإنتاجه فيه و استمرار نشاطه دون كلل أو ملل ، بينما ينصرف عن نوع آخر انصرافا يؤثر على تحصيله بدرجة كبيرة .
- ✓ زيادة كفاءة التعلم في موقف من المواقف التعليمية في الأوقات وقلة هذه الكفاءات في موافق متشابهة في وقت آخر، ومثال ذلك سلوك طالب أظهر كفاءة في الاشتراك في النشاط الرياضي الذي تقيمه الكلية حتى صار

¹ - صالح محمد علي جادو : علم النفس التربوي، دار المسيرة، الاردن، ص 22.

² - عبد اللطيف محمد خليفة: دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 68.

³ - سيد محمد خير الله ، محمود عبد المنعم الكتاني: سيكولوجية التعلم بين النظرية و التطبيق، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان ،ص 173.



من المشهورين بين زملائه ولكنه في السنة الثانية كاد أن يكتفي في الميدان الرياضي ، وبالحث تبين أن قدراته لم تتغير ولكن دوافعه للحمل هي التي طرأ عليه التغير .

كما يمكن أن نستنتج وجود الدافع عند التلميذ من المكافآت التي تؤثر فيه.⁽¹⁾

3-2- أهمية الدوافع:

يتفق الكثير من العلماء النفس على أن الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعلم، وإشباعها في نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له، فعملية التعلم ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء وحياة الإنسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه فورا كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل له.⁽²⁾

ولقد اهتم علماء النفس خاصة الباحثين في الميدان علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع الذي يعتبر باب من أبواب من أبواب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنسان والوصول إلى تعديله وتوجيهه أو على الأقل للتنبؤ به في ظروف ومواقف معينة لان هناك من يعرف الدافع على أنها: الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية.⁽³⁾

إن أفضل المواقف التدريسية للأنشطة الرياضية هي تلك التي تعمل على تكوين دوافع عند الممارسين للأنشطة الرياضية فهذه الدوافع تعمل على إثارة التلاميذ لعملية الإقبال على الممارسة وتنتج تدريبا وتعمل أفضل،

¹ سيد محمد خير الله محمود عبد المنعم الكنائي: سيكولوجية التعلم بين النظري والتطبيقي، دار النهضة العربي، بيروت، دت، ص174.

² خير الله عصام: ميادين علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص30.

³ محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998، ص:58.



ويعتبر دافع النشاط البدني الرياضي من أهم الدوافع التي تعمل على إثارة الفرد للممارسة الرياضية فهذا سلوك صادر من الفرد ككل فعند مزاوله النشاط الرياضي فإنه يتعامل مع بيئته حركية وعقلية أو انفعالية، كما أن وجود الدافع عند التلميذ شيء في ممارسو التربية البدنية والرياضية.

ومما سبق لا يمكن أن تتم الممارسة بدون هذا الدافع فلا تعلم بدون دافع ولا تعلم بدون هدف وتطبيقا لهذا الأساس يجب على المربي الرياضي أن يعمل على استثارة دوافع التلاميذ ويهتم بإتاحة الفرصة أمام التلاميذ لكي يشتركوا اشتراكا فعليا في اختيار الألعاب الرياضية ومشكلات التي تمس نواحي هامة في حياتهم، وكذلك توزيع المسؤوليات وتقسيم العمل حتى يشعر كل منهم بوجود دافع حقيقي يدفعه إلى العمل ويوفر لهم في الدروس خبرات تثير دوافعهم الحلية وتشبع حاجاتهم وميولهم ورجبتهم ، ويدفعهم نحو تحقيق الأغراض الموجودة.⁽¹⁾

3-3- تصنيف الدوافع:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون عند تقسيمهم لأنواع الدوافع المختلفة ومن هذه

التقسيمات ما يلي:

1-4-1- التصنيف الذي يميز بين الدوافع الوسيلية والدوافع الاستهلاكية:

الدافع الوسيلي هو الذي يؤدي إشباعه إلى الوصول إلى الدافع آخر أما الدافع الاستهلاكي

فوظيفته هي الإشباع الفعلي لدافع ذاته.⁽²⁾

1-4-2- تصنيف الدوافع طبقا لمصدرها إلى ثلاثة فئات:

¹ - خير الله عصام: ميادين علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص37.

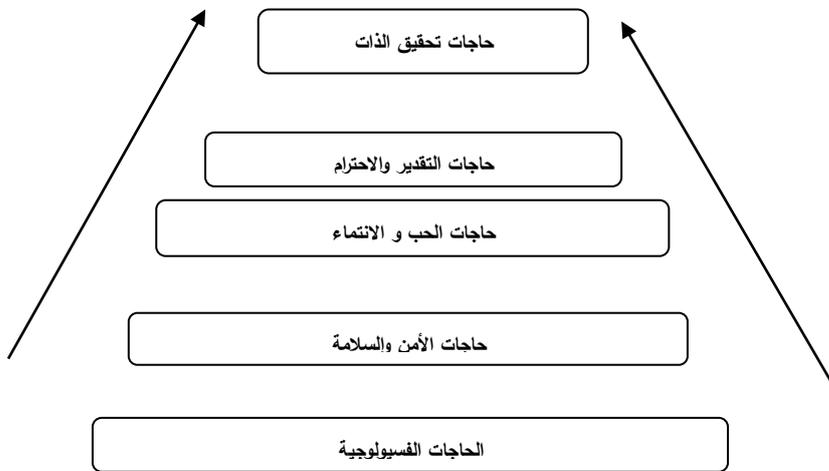
² - عبد اللطيف محمد الخليفة: دافعية الانجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص84.



- **الفئة الأولى:** دافع الجسم وترتبط بتكوين البيولوجي للفرد وتساهم في تنظيم الوظائف الفسيولوجية وتعف هذا النوع من التنظيم بتوازن الذاتي ومن بين هذه الدوافع الجوع العطش والجنس.⁽¹⁾
- **الفئة الثانية:** دوافع الإدراك الذاتي من خلال مختلف العمليات العقلية وهي التي تؤدي إلى مستوى تقدير الذات وتعمل على الحفاظ على صورة مفهوم الذات ومنها دافع الإنجاز.⁽²⁾
- **الفئة الثالثة:** الدوافع الاجتماعية التي تختص بالعلاقة بين أشخاص، ومنها دافع السيطرة.⁽³⁾

1-4-3- تصنيف الدوافع طبقا لنظرية ماسلو في الدافعية الإنسانية

اتجاه التقدم نحو الحاجات الأرفع



الشكل رقم 1: التدرج الهرمي للحاجات طبقا لنظرية ماسلو.⁽⁴⁾

¹- HILGAATDE-RATHINSON .R.L AL THINSEN RC : INTRODUCTION TOPSYHLOGG

²-ED NEWYORK : harceountrbracegov ,Anouilh Inc. 1997 P85.

³- 85: HILGARD E.R ATHINSON R.C INTRDUCTION TO PSYCOLOGY. IBID P-

⁴- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي للدافعية والنمو في التربية الرياضية، مصر، دار المعارف، 1975، ص 20.



1-4-4- الدوافع بيولوجية المنشأ:

الدوافع الأولية وهذا النمط من الدوافع يعبر عن حاجات فسيولوجية أولية وتشمل الحاجات إلى الطعام و الشراب وحفظ النوع ، ويترتب على إشباعها استعداد التوازن البيولوجي للكائن الحي ، ويسير هذه الحاجات دافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس على الترتيب .

وتصنف هذه الدوافع بعدة خصائص أهم تنصف بالشدّة والحدة وطلب إشباعها وتحتزل ويزول أثرها بمجرد إشباعها وهي فطرية ولا تختلف باختلاف النوع أو الإطار الثقافي وهذه الدوافع يصعب الاعتماد عليها في التعلم الإنساني:

- حاجات تحقيق الذات.
- حاجات التقدير والاحترام
- حاجات الحب و الانتماء
- حاجات الأمن والسلامة
- الحاجات الفسيولوجية

1-4-5- الدوافع سيكولوجية المنشأ:

وتتمثل في دوافع النمو الإنساني و تكامل الشخصية الإنسانية، وتتم تعلمها واكتسابها من إطار الثقافي الخاص بها.

ولذلك فإن أساليب التعبير عنها وإشباعها تختلف باختلاف الإطار الثقافي والنسق القيمي للفرد ومستوى تعليمه ونسبة ذكائه وثقافته.



كما أن تقسيم الدوافع السيكلوجية المنشأ إلى فئتين:

- الدوافع الداخلية الفردية:

وتتمثل أهم الأسس الدافعة للنشاط الذاتي التلقائي للفرد وتحفز إنجازاته، فالفرد هو الذي يهوى القراءة من أجل المتعة شخصية ذاتية تقوم على دافع للمعرفة و الفهم يكون مدفوعا بدافع داخلي أكثر ثباتا وقوة لأنه يحقق لنفسه إشباعا ذاتيا.⁽¹⁾

ومن ثم فإن تأثير الدوافع الداخلية الفردية على مستوى الأداء والإنجاز الفردي يفوق تأثير الدوافع الخارجية الاجتماعية.

✓ الدوافع الخارجية الاجتماعية:

هي دوافع مركبة تعبر عن نفيها في مختلف المواقف الإنسانية وهي خارجية لكونها تخضع لبواعث وحوافز تنشأ خارج الفرد كما أنها اجتماعية لأنها متعلمة ومكتسبة من المجتمع.⁽²⁾

3-4- الدافعية وأهميتها التربوية:

يستخدم مفهوم الدافعية إلى الإشارة إلى ما يخص الفرد على القيام بنشاط سلوكي ما، وتوجيه هذا النشاط نحو وجهة معينة. ويفترض معظم الناس أن السلوك وظيفي أي أن الفرد يمارس سلوكا معيناً بسبب ما يتلوه هذا السلوك من نتائج أو عواقب تشبع بعض حاجاته أو رغباته، وربما كانت هذه الحقيقة هي المسلمة التي تكمن وراء مفهوم الدافعية، حيث يشير هذا المفهوم إلى حالات شعورية داخلية وإلى عمليات تحض على السلوك

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي للدافعية والنمو في التربية الرياضية، مصر، دار المعارف، 1975، ص93.

² -مصطفى حسين باقي، أمينة إبراهيم شيلي: الدافعية، ط1، القاهرة، 1998، ص13، 12.

وتوجهه وتبقى عليه، وعلى الرغم من استحالة ملاحظة الدافعية على نحو مباشر، إلى أنها تشكل مفهوما أساسيا من مفاهيم علم النفس التربوي.⁽¹⁾

كما أن الدوافع تعتبر من أهم المشاكل التي تواجه المعلمين، وليس أدل على ذلك من أن مشكلة النظام في الصف التي يواجهها كثير من المعلمين، ليست ببساطة إلى فشلا في توجيه دوافع التلاميذ وكسل بعض التلاميذ وعدم إقبالهم على التحصيل، والتماسهم المعاذير لذلك مشكلة آخري من مشكلات الدافعية.

وليس من شك في أن مثل هذه المشكلات تكثر، وتتفاقم إذا لم يفهم المعلم سبب صعوبات التي يواجهها التلاميذ فقد يكون لدى تلميذ معين صورة لذاته تجعله يرفض كل ما يتعلق بالمدرسة أو قد يكره بعض التلاميذ المدرسة إما في نقص في مهاراته التعليمية أو لقصور معرفته بدنا مكيات السلوك الإنمائي، كما يحدث في المواقف الحياتية خارج المدرسة بعامه وداخل المدرسة بصفة خاصة.⁽²⁾

وتظهر أهمية الدافعية من الوجه التربوية من حيث كونه هدف تربويا في ذاته، فاستشارة دافعية الطلاب وتوجيهها وتوليد الاهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة النشاطات معرفية وعاطفية وحركية خارج نطاق العمل المدرسي وفي حياتهم المستقبلية، هي من الأهداف التربوية الهامة التي ينشدها إي نظام تربوي كما تتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل إنجاز أهداف تعليمية معينة على نحو فعال، وذلك منة خلال اعتبارها أحد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والإنجاز.⁽³⁾

2- عبد المجيد نشواني: علم النفس التربوي، مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر و التوزيع، ط9، 1998، بيروت لبنان ص 206

3- سيد محمد خير الله، ممدوح عبد المنعم الكيناني: سيكولوجية التعلم بين النظرية و التطبيق، دار النهضة العربية، 1996، بيروت، ص: 171، 172.

3- عبد المجيد نشواني: علم النفس التربوي، مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر و التوزيع، ط9، 1998، بيروت، لبنان، ص206.



لأن الدافعية على علاقة بميول الطالب فتوجهه إلى الانتباه إلى بعض النشاطات دون أخرى، كما أنها على علاقة مباشرة بحاجاته فتجعل من بعض المثبرات معززات تؤثر في سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال.

3-5- الدافعية في التربية البدنية والرياضية:

يعتبر موضوع الدوافع من أهم مواضيع علم النفس بصفة عامة، والتربية البدنية والرياضية بصفة خاصة حيث يهتم جميع الناس به، فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أترابه، كما يهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا وجيدا إلا إذا كان يرضى دواعي لدى الفرد.

ولكي يتضح لنا دور وأهمية الدافعية في ميدان التعليم والتدريب الرياضي نسوق المثال التالي: فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا شابا ذكرا أم أنثى إلى المكان المتخصص للتعليم والتدريب، ولكن إذا لم يكن لديه الدافع للتعليم أو التدريب فلا شك أن الفائدة من التعلم أو التدريب ستكون محدودة، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء إن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل ويحضرون فعلا إلى الملعب المتخصص للممارسة والتدريب، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والتدريب ما دام اللاعب نفسه يفتقد الدافع والرغبة للتعلم وتطوير أدائه في هذا النشاط الرياضي.⁽¹⁾

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م ص14.



ومن وجهة نظر "وليام وارن *William Warren* 1983 كما أشار في كتابه التدريب والدافعية أن استشارة الدافع الرياضي يمثل من 70% إلى 90% من العملية التدريبية، ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات، وثانياً التدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.⁽¹⁾

3-6- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية:

1-7-1- مفهوم الدافعية في المجال الرياضي:

يمكن تعريف الدافعية بأنها "استعداد رياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين"، وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة هامة

أ- **الدافع** : حالة من التوتر السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

ب- **الباعث**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف

الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

ت- **التوقع**: مدى احتمالية تحقيق الهدف النجاح فيه.

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، ط، القاهرة، 1997، م، ص 71-72.



1-7-2- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

تتضمن وظيفة الدافعية في المجال الرياضي الإجابة عن التساؤلات الثلاثة⁽¹⁾

- ✓ ما نقرر أن نعمل؟ = اختيار نوع من الرياضة.
- ✓ ما مقدار تكرار العمل؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
- ✓ كمية إجادة العمل؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة. وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب، إضافة إلى العمل الجاد، أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل؟

فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في المستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى معيناً ملائماً من الحالة التنشيطية الاستثارة حيث إن لكل لاعب المستوى الملائم له من درجة الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة أو الاختبار لنشاط رياضي معين.⁽²⁾

3-7- دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

يوجد مصدران للدافعية: المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة {*intrinsic*} إما المصدر الثاني يأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى نشاط خارجي الإثابة

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م، ص73.

² - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 1990. ص25.

وعادة فإن الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى نشاط ذاتي الإثابة يؤدنه من منطلق الرغبة في شعور بالافتقار وتأكيد الذات والإسراع والنجاح وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال ممارسة تعتبر قيمة في حد ذاتها.

فعلى سبيل المثال فإن الرياضي أو اللاعب الذي يماري الرياضة وهذا دافع الرياضة وتحقيق الاستمتاع والرغبة، وذلك لتحقيق النجاح حتى دون أن يشاهده أحد يعتبر لهذا الفرد دافعية إلى نشاط ذاتي الإثابة.

أما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى نشاط خارجي الإثابة *EXTRINSIC* فإن ذلك يأتي من أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء إيجابي أو سلبي، وقد يكون ماديا مثل المكافأة المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء.⁽¹⁾

ويبدو في ضوء ما سبق أنه توجد علاقة وثيقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة وهما كوجهين للعملة للوحدة حيث إن جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدر الدافعية {الذاتية والخارجية}.

3-8- عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي:

يعرف دافع الإنجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة بالإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دوافع الإنجاز، وبهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

1- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص67.



ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناشط

الحياة المختلفة، ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلي: (1)

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في الأداء
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على التوجهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو مخاطرة.
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية في ما يقيمون به من أعمال .
- يجوبون معرفة نتائج أعمالهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

3-9- إثارة الدافعية في المجال الرياضي:

الحقيقة أن خبرة الطلاقة التي تسببها حالة الإثارة المثلى تمثل نوعا من الإثابة والمكافآت الذاتية

والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجا فريدا وخصوصا بالنسبة لنشأ الرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة إلى المستوى الأمثل

وذلك مصدر المتعة.

هذا يحدث في بعض الأحيان أن تصبح ممارسة الرياضة شيئا غير ممتع فهي لا تزيد درجة الإثارة بالقدر

الملائم وإنما تزيد الإثارة بدرجة مبالغ فيها، وحين إذ تتحول ممارسة الرياضة إلى مصدر للتوتر والشعور بقلق. (2)

4- المقابلة التحفيزية

¹ - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص ص68-69.

² - أسامة كامل راتب: أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص85.



● المقابلة التحفيزية هي أسلوب موجه يكون محوره العميل لتعزيز الدافع الداخلي للتغيير عن طريق

إستكشاف وحل الإزدواجية

المقابلة التحفيزية هي طريقة بحيث تكون مع العميل وليس فقط مجموعة من التقنيات لعمل الإرشاد

4-1- المقابلة التحفيزية: أهداف إستراتيجية

- حل الإزدواجية
- بجنب إستنباط أو تقوية المقاومة
- إستنبط "حديث التغيير" من العميل
- عزز التحفيز والإلتزام بالتغيير
- ساعد العميل في المرور بمراحل التغيير

4-2- المقابلة التحفيزية - النمط

- غير حُكمية وتعاونية.
- مبنية على الشراكة بين العميل و الطبيب.
- مقنعة برفق.
- داعمة أكثر من كونها جدلية.
- تستمع بدلاً من أن تتحدث.



- توصل الاحترام و القبول للعملاء و مشاعرهم.

3-4- المقابلة التحفيزية - (2): النمط

- تستكشف مدارك العميل بدون وسمها أو تصحيحها.
- لا تعليم, نمذجة, تدريب علي مهارات.
- المقاومة تُري علي أنها نمط لسلوك شخصي متأثر بسلوك الطبيب .
- المقاومة تقابل بالانعكاس .

4-4- المقابلة التحفيزية - (3): العميل

- مسؤولية التغيير تترك مع العميل.
- التغيير ينشأ من الداخل بدلاً من فرضه من الخارج.
- التشديد علي اختيار العميل الشخصي لتقرير السلوك المستقبلي .
- ركز علي إستنباط مشاغل العميل الخاصه به.

5-4- المقابلة التحفيزية - (4): الطبيب

- يوحى بإحساس قوى بالغرض.
- يسعى لخلق وتضخيم التناقض لدى العميل لتعزيز الحافز.



- يستنبط الإستراتيجيات الممكنة للتغيير من العميل.
- يوجه العميل بشكل منهجي نحو الحافز للتغيير

4-6- إعتبرارات مهمة

الأسلوب الإرشادي للطبيب هو واحد من أهم الجوانب في المقابلة التحفيزية:

- إستعمل الإنصات المعاكس والتقمص العاطفي.
- تجنب المواجهة.
- إعمل كفريق ضد "المشكلة".

5- مبادئ المقابلة التحفيزية

المقابلة التحفيزية أُسست على أربع مبادئ أساسية:

- عبر عن التقمص العاطفي
- طوّر التناقض
- تدحرج مع المقاومة
- دعّم الكفاءة الذاتية

5-1- المبدأ الأول : عبر عن التقمص العاطفي

- الموقف الحاسم هو واحد من القبول
- الإصغاء الإنعكاسي المهارى هو أساسى ليشعر العميل أنه مفهوم و معتنى به



- إزدواجية العميل الطبيعية : الطبيب ينبغي أن يظهر تفهُمه لمنظور العميل
- الوسم ليس بالضروري

5-2- المبدأ الثاني : طوّر التناقض

- إستوضح الأهداف المهمة للعميل
- إستكشف العواقب أوالعواقب المحتملة لسلوكيات العميل الحالية
- إخلق و جسم التناقض في عقل العميل ما بين سلوكه الحالي وبين أهدافه في الحياه.

5-3- المبدأ الثالث: تدّرج مع المقاومة

- تجنب المجادلة ضد المقاومة.
- إذا ظهرت توقف وأوجد طريق آخر للمضيّ.
- تجنب المواجهة.
- غير مسار الإدراك.
- إدع لوجهات نظر جديدة ولكن لا تفرضها عليه.
- قدّر العميل كمورد لإيجاد حلول للمشكلات.

3-4- المبدأ الرابع: دعم الكفاءة الذاتية



- الإيمان بالقدرة على التغيير (الكفاءة الذاتية) دافع هام.
- العميل مسؤول عن الإختيار وتنفيذ التغيير الشخصي .
- هناك أمل في مدى البدائل النهجية المتاحة.
- لعب دور ” تطور التناقض“



خلاصة:

ويبقى موضوع الإحاطة بالدوافع من جميع الجوانب قاصرا على الدراسات النفسية والسلوكية، وهذا بالرغم من الالتهافت الطيبة لأصحاب الفكر التربوي في دراسة موضوع الدافعية في الآونة الأخيرة، وما يمكن أن نميزه في هذا الصدد أهمية الدافعية في التربية البدنية والرياضية باعتبار إثارة الدافعية لدى التلاميذ البدناء يعتبر عاملا في نجاحه وتفوقه سواء في المجال الرياضي أو المجال الدراسي وتحصيله الأكاديمي، وتطوير قدراته البدنية والعقلية بأقصى حد ممكن، ويمكن تعزيز دافعية التحصيل عند الطلاب باستشارة اهتماماتهم وتوجيهها، وتشجيع حاجاتهم للإنجاز والنجاح.

ويعتبر موضوع الدافعية من بين أكثر الموضوعات في علم النفس أهمية وتعقيدا وذلك ارتباطها بالسلوك، فهي عبارة عن حالة عدم التوازن الداخلي التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق الهدف، كما تعتبر الدافعية الرياضية من الدوافع الاجتماعية المنشأ وتتميز بأهميتها مقارنة بباقي الأنواع الأخرى.



تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان، فالمراهق ليس طفلاً كما انه ليس رجلاً، فهو ينتقل في هذه المرحلة من طور يكون فيه معتمداً على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه، كما تعتبر مرحلة المراهقة -باتفاق معظم الباحثين- منعرجاً في سيرورة التنشئة الاجتماعية، حيث تصاحبها مجموعة من التوترات والضغوط تتمثل في التغيرات التي يواجهها المراهق تغيرات بيولوجية مرتبطة بالبلوغ، تغيرات نفسية واجتماعية متعددة من ذلك انفصال عن العائلة، أداء أدوار اجتماعية، تطوير علاقات جديدة مع أقرانه، والبحث عن استحسانهم ووضع معنى لهويته الخاصة وتحضير مستقبله، وكل هذه التغيرات تثير ضغطاً وتقتضي متطلبات متناقضة.

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



1- تعريف المراهقة:

1-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر⁽¹⁾.

1-2- أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescence) بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وإلى ان يبلغ مبلغ سن الرشد⁽²⁾.

قال ابن فارس: الرء والهء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقول زهقه الأمر: غشيه... قال الله تعالى: (وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ) الآية 26 سور يونس، والمراهق: الغلام الذي داني الحلم... وأرهق القوم الصلاة، أحروها حتى يدنو وقت الصلاة الأخرى.

والرهق: العجلة والظلم.

قال الله تعالى: (فَلَا يَخَافُ بِهِسًا وَلَا رَهَقًا) الآية 13 سور الجن.

والرهق العجلة عجلة في الكذب والعيب.

1 - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج، 1997، لبنان، ص 430.
2 - كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق: دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1997، ص 100.



ذو الأصولان اللذان تدور حولهما هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منها: الكذب، والخفة والحِدَّة، والسفه، والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة، والهلاك. ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق⁽¹⁾.

1-3- المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل علمي حول موضوع المراهقة يعود (بدوير) 1981 وهو بعنوان: "روح الطفل" يليه كتاب (رُهام) "دراسة المراهقة"، في هذه الأثناء كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصل خاص بها لاسيما مع (ستالين هول) في كتابه المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébélogi)⁽²⁾.

وعلى هذا الأساس تعددت الأفكار والتعاريف في دراسة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م "بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج"⁽³⁾.

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.

1 - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ب ط، مصر، ص 97.

2 - عبد الغني الإيدي: التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س، ص 17.

3 - مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002، ص 379.

- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية.
- وعرفها فرويد (Freud) "بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي"⁽¹⁾.

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بمرحلة البيولوجية التي لها آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألّف مثلها من قبل، وبممكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي.

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة "هي المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير الناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي"⁽²⁾.

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها القدرة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج.

¹ - إبراهيم زكي قشقوش: سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، ب ط، مصر، 1980، ص 75.

² - محمود السيد الطوب: النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997، ص 315.

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة، نجد هناك تبايناً واضحاً بين آراء واتجاهات العلماء فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي، والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

وكثيراً ما نجد تداخلاً بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة هناك فرق بين المفهومين، ويمكن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي. وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، "هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف، (ميخائيل عوض) في قوله: "فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادر على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته"⁽¹⁾.

2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فغن 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 فق، ومن خلال التقسيمات التي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء، إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

¹ - منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.



2-1- المرحلة المبكرة:

تبدأ من 12 سنة إلى حوالي سنة أو سنتين من البلوغ، تتميز بتسارع في النمو عند الطفل، ومختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي المعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات، وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الابناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلاءم مع أنواع نموهم وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلغوها، ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة، وقد يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم آباؤهم باعتبار ذلك ما يخدم مصالحهم وأهدافهم، وفي هذه المرحلة من العمر لم تتعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملنا على أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف والسلوك، إذ نجعل لهم الخبرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها، ولكن في فترة لاحقة نأخذ في توسيع مجال ما نمنحه لهم من حرية وما نفوض لهم من صلاحيات ليتصرفوا باستقلالية وذاتية ودون التدخل منا أو من غيرنا، وذلك في حقول وميادين معينة من شأنها أن تنمي قدراتهم وطاقاتهم وتبعاً لقدراتهم على اتخاذ القرار لنبني عندهم الثقة بأنفسهم والاعتماد عليها في تصرفاتهم واتخاذ قراراتهم.¹

2-2. المرحلة المتوسطة:

تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة، في هذه المرحلة نميل إلى تقدير جهود المراهق وإلى حد كبير، وخاصة إذا أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من أخطاء ومن سوء التصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم، وهم في هذه المرحلة يعانون من الأنانية ومن حاجاتهم للاستقلالية والاعتماد على النفس بشكل أكبر وأوسع وحرية أكثر مما كان في

¹ منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص220.



السابق، وخاصة من والديهم أو مدرسيهم أو حتى يكونوا مقبولين من زملائهم وأندادهم، أما التحديات التي تواجهنا في هذه المرحلة المتوسطة من المراهقة، فهي محاولة المراهق أن ينمي قدرته في الاعتماد على ذاته وتطوير هذه الذات والعمل على تنميتها ومحاولة بناء صداقات مع الآخرين بشكل أعمق وأوسع من ذي قبل معهم بروح من المسؤولية، وكلما تقدمت به السن عبر هذه المرحلة علينا أن نقلل من إصدار الأوامر والنواهي والتوجيه والإرشاد بشكل مباشر إلى حد بعيد⁽¹⁾.

3-2. المرحلة المتأخرة:

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

3. حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في العديد من المشاكل وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى 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 لمرحلة المراهقة حاجات يمكن ان نوضح بعضها فيما يلي :

¹ - محمد عبد الرحمان عدس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000، ص 59.

² - محمد عبد الرحمان عدس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000، ص 60.



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 حاجاته من الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاجها ، مثلا الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشتمل على 450 غ من مواد كربوهيدراتية ، 70 غ مواد دهنية حيوانية ونباتية ، 100 غ مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نهائية سريعة فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة⁽¹⁾.

3-2. حاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة ذات تأثير كبير على شخصيته وسلوكه ، فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته أن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إذ يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين وان يتخلى عن موضعه كطفل ، وليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بتقليد الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم⁽²⁾.

3-3. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة الابتكار وتوسيع القاعدة الفكرية والسلوك وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها، وإذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة على الخبرات الجديدة والمتنوعة فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل

¹ - موسوعة التغذية وعناصرها: الشركة الشرقية للمطبوعات ، بدون طبعة ، لبنان، 1982، ص 38.

² - فاخر عقلة: علم النفس التربوي ، ط 3 ، دار الملايين للطباعة والنشر ، لبنان ، 1997، ص 38.



والنجاح والتقدم الدراسي ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-4. الحاجة على تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي وهو بذلك يحاول فرض وجوده في الحياة وبخاصة حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم الذي يساعده في تحقيق ذاته وتوجيهها وتوجيهها صحيحا ، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة ، ففقدان 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 تنفتح القدرات العقلية من ذكاء وانتباه وتخيل وتفكير وغيرها ، و ذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق ، فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به والتي تستدعي اهتمامه وتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعص عليه فهمها حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عنها، لذلك من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجنب عن أسئلة تردد⁽¹⁾.

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



4- خصائص المراهقة:

1-4. الإثارة الجنسية: من بين المراحل المميزة للمراهقة، فعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف السائل المنوي عند الذكور، والحيض بالنسبة للإناث والمصحوبة بانفجار لبيدي واندفاع نزوي تناسلي، بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة تدفع بالفرد بطريقة لا يمكن حبسها أو ضبطها إلى البحث عن تفريغ الضغط والتوترات والشحنات الجنسية، ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبيين وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قديمة، هذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما تلاحظ هنا اندفاع لبيدي وتعزيز لمتطلبات نزوية وإضعاف للأنا⁽¹⁾.

2-4. إشكالية الجسم: إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية، وكذلك العلامات الثانوية لها تأثير على سيرورة المراهق، إذ يرى بعض العلماء وعلى رأسهم **Melanie Klein**. **Anna Freud**. **Dw. Winicott** بان التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات، وتمس التوازن النفسي للمراهق، وفي دراسة متأخرة لـ **Jakobson**. **Edition** ، أوضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في استيقاظ وإحياء قلق الإخصاء، فقد لاحظت هذه الأخيرة ان العملية الأولى التي يعرفها الذكور في المنى حتما الاستنماء أما عند الفتيات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهم يعزز اعتقادا قديما لهن منذ الطفولة وهو الإخصاء، وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة والتي يعرفها الجسم إلى اضطراب صورة الجسم في مجالات عديدة، يعتبر الجسم وسيلة قياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط، وهو محور رمزي أي وسيلة للتعبير الرمزي عن مراعاته واندماجها العلائقية، وصورة الجسم إذن تلعب دورا مهما في مرحلة المراهقة. ويظهر المراهق اهتمامه الكبير بجسمه ككل أو بمنطقة منه، النرجسي ويدل هذا على البعد في التوظيف العقلي لهذه المرحلة، كما

¹ - sauveur bankrisp. Elis Sommel: L'adolescence l'Age des tempêtes - ED Hachette - Paris-1990-p.149.

ان للجسم، ارتباطا وثيقا بالشعور بالهوية ، لذلك نجد عند العديد من الأفراد في هذه المرحلة الشعور بالغرابة فيما يخص أجسامهم وهذا يرجع على صعوبة لديهم في إدماج هذه السلسلة من التغيرات واستخدامها⁽¹⁾

3-4. التردد وعدم الثبات: من أهم ما يتميز به المراهق التردد وعدم الثبات في سلوكه، وأحيانا يتصرفه وكأنه راشد وأحيانا أخرى يتصرف وكأنه طفل صغير غير ناضج، هذا التردد دليل واضح على عدم النضج واختلال التوازن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد المراهق وعدم ثبات نمو الجسم والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به مقارنة بمرحلة الطفولة.

5. مشكلة المراهق: تمر فترة المراهقة بعد مشاكل، وقد حددها العديد من الباحثين في المشاكل التي:

1-5. مشكلات تتصل بالصحة والنمو: ويشعر المراهق بالأرق والتعب بصورة سريعة والمعاناة والغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، قبح المظهر وعدم التناسق بين أعضاء الجسم، كل هذا يكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته مصدر سخرية من جانب الآخرين.

2-5. مشكلات خاصة بالشخصية: وأبرزها الشعور بمركب النقص، عدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم المحبة من طرف الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، الرضوخ لأحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة بتفادي التعرض للسخرية والانتقاد.

3-5. مشكلات تتعلق بالجو الأسري: عدم توفر محل خاص به في البيت عدم استطاعته الخلو لنفسه في داره ووجود حواجز بينه وبين والديه، فلم يستطع اطلاعهما على ما يأتيه من حالات نفسية، التشاجر والعراك مع إخوانه وأخواته، خصام الوالدين فيما بينهما، معاملته كطفل، عدم السماح له باختيار أصدقائه.

¹ - بن عبد السلام محمد: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافع الإنجاز لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي- رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الجزائر، 2004-2005، ص 65.

4-5. مشكلات تتعلق بالمكانات الاجتماعية: الخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في

أخطاء، الخوف من مقابلة أفراد آخرين غير الأبوين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الشعور بحاجة لأصدقائه ولكنه لا يعلم كيف يكونهم، الشعور بأنه لا يكون محبباً لدى الآخرين.

5-5. مشكلات التواصل مع الجنس الآخر: التخوف من عدم الاستجابة، الإصابة بالعثمة والارتباك عند

التحدث إلى الجنس الآخر، الجهل بوجود العلاقات الاجتماعية الحسنة التي تقرها قواعد الأخلاق عند الجنس.

5-6. مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة: عدم القدرة على التركيز والتفكير وعدم توفير النصائح الصائبة

بشأن أساليب الدراسة، عدم المعرفة بشأن الانتفاع بالوقت، شك المراهق بقدراته والخوف من الرسوب فيترتب على هذا القلق بغض المدرسة ومن فيها ويعود هذا لعدم استطاعته مسايرة أقرانه في الصف أو عدم تفهم الإدارة والمدرسين له، أو جراء تعرضه للأذى من الزملاء عدم معرفة بأصول الدراسة النافعة، التخوف من الامتحانات.

5-7. مشكلات ترجع إلى اختيار المهنة: الحاجة إلى من يرشده إلى أن يختار نمحاً من الحياة، الحاجة إلى

الهداية في نوع العمل الذي يرغب فيه، عدم معرفته بكيفية البحث عن عمل ما، انعدام الرغبة والاهتمام مما يولد القلق النفسي والكآبة القائمة، عدم معرفته بما يوافق قابليته من المهن.

5-8: مشكلات خاصة بالتغذية: حاجة الجسم إلى الغذاء قضية لا يمكن نقاشها فهذا يساهم بشكل كبير في

نمو الجسم وصحته، لكن التغذية يجب ان تكون متوازنة خاصة عند المراهق، فعدم انتظامها يؤدي الى مجموعة من الأمراض تأتي في أولها مرض السمنة.



6. المراهق وممارسة الرياضة:

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

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

ويقول الدكتور عبد الرحمان عدس: "أن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة وضمن حدود مرسومة ومخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه وهويته كلما قل احتمال إقباله على ممارسة سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته، ويعزز هويته الشخصية، فهو ليس في حاجة في هذه الحالة لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة والمغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب."⁽³⁾

¹ - محمود عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص 94.

² - Ben aki (M.A) : approche psycho-sociologie dans la relation l'enseignement à l'eleve adolescent, thèse doctorat, paris, 8 ; 1994.

³ - محمد عبد الرحيم عيس، تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2000، ص 301.

7. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج النمو والتكور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتتكسي المراهقة أهمية كونها⁽¹⁾

✓ أعلى مرحلة تتضح فيها الفروقات الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.

✓ مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".

✓ مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية

✓ لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

✓ مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

✓ مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

✓ مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

8. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر،

¹ - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 187-188.

وأُنح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضلياً وفكرياً فيستسلم حتماً للراحة والنمو بدلاً من الاستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.¹

❖ إعطاء المراهق نوعاً من الحرية وتحميله ببعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

❖ التقليل من الأوامر والنواهي.

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النضج والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁽²⁾

تباين وجهات نظر فقهاء القانون الدولي ومواقف الدول من تقرير المصير على نحو يتضح معه أنه ليس من السهل وضع تعريف جامع مانع له مع أن تقرير المصير اقتزن منذ القرن السابع عشر بتعبير حرية الإرادة free will. ومع ذلك يرى بعض الفقهاء أن من الممكن تعريفه على أنه «حق شعب ما في أن يختار شكل الحكم الذي يرغب العيش في ظلّه والسيادة التي يريد الانتماء إليها». وتعرفه المادة الأولى الموحدة من عهدي حقوق الإنسان لعام 1966 بأنه «حرية الشعوب في تقرير مركزها السياسي وحرية تأمين نمائها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي» وذهبت الجمعية العامة للأمم المتحدة في قرارها رقم 2625 الصادر في 1970/11/24 الذي تضمن التصريح الخاص بالعلاقات الودية والتعاون بين الدول وفقاً لميثاق الأمم المتحدة إلى أن مبدأ التسوية في الحقوق وحق

¹ - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص

² - معروف رزيق: خطايا المراهق، دار الفكر، دمشق، 1986، ص 15.



الشعب في تقرير مصيرها من مبادئ القانون الدولي الخاص بهذه العلاقات وجاء فيه «بموجب مبدأ التسوية في الحقوق وتقرير المصير للشعوب المعلنين في ميثاق الأمم المتحدة، لكل الشعوب الحق في أن تقرر، دون تدخل أجنبي، مركزها السياسي، وأن تسعى لتأمين نموها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وعلى كل دولة واجب احترام هذا الحق وفق نصوص الميثاق».⁽¹⁾

ماذا نعني بمهارات تقرير المصير؟

هي قدرة الفرد على تحديد أهدافه، مراقبة ذاته والتصرف بإستقلالية إلى جانب فهمه لجوانب القوة والضعف لديه والإعتقاد بقدرته على تحقيق أهدافه سواء كانت قدرته على إكمال تعليمه الجامعي، الحصول على عمل، والاندماج الفعال بأنشطة المجتمع. تعتبر تنمية مهارات تقرير المصير للشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة من الممارسات التربوية الفعالة والتي تعتبر من المؤشرات الهامة على قدرة الشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق أهدافهم الإنتقالية لما بعد المرحلة الثانوية⁽²⁾

¹ - موسوعة التغذية وعناصرها: الشركة الشرقية للطبوعات، دط، لبنان، 1982، ص 50.

² - Malian, I., & Nevin, A. (2002). A review of self-determination literature: Implications for practitioners. Remedial and Special Education,23(2), 68-74.



خلاصة:

يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة ايجابيا وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالح شخصيا، ولصالح أهله، وبلده والمجتمع ككل لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع والثقة، وتنمية تفكيره الإبداعي وتشجيعه على القراءة والاطلاع وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات واستثمار وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع.

ولعل قدوتنا في ذلك هم الصحابة رضوان الله عليهم، فمن يطلع على سيرهم يشعر بعظمة أخلاقهم، وهيبة مواقفهم، وحسن صنيعهم، حتى في هذه المرحلة التي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان أخلاقيا وعضويا وتربويا أيضا.



تمهيد:

نرى يوميا على شاشات التلفزيون المجاعات التي تهدد أرواح الملايين من بني البشر منهم في بلاد فقيرة و منهم في بلاد غنية، وفي الوقت نفسه تشابه السمنة أو البدانة قد اتشرت في بلاد الدنيا أيضا و خاصة في بلدان الأكثر غنى أو الأوفر حظا في توفر الغذاء و الأشد خطورة في السمنة أنها لم تقتصر على كبار السن فقط بل امتدت ذلك إلى الأطفال المراهقين و هذا عبء جديد يضاف، حيث يعاني هؤلاء المراهقين من الأمراض العديدة التابعة من السمنة.

1- السمنة(البدانة):

تعريفها: السمنة هي زيادة نسبة الشحوم في الجسم عن المعدل الطبيعي ف لدى المراهقين ذكرا 15 بالمئة من الوزن الكلي أما إذا ارتفعت إلى 20 بالمئة فإن المراهق يعتبر سميئا، أما بالنسبة للسيدات 20-25 بالمئة من الوزن الكلي دهون فإذا ارتفعت النسبة عن 25 بالمئة فإن المراهقة تعد سميئة.

زيادة الوزن: ترتبط في بعض الأحيان بمواصفات لجسم من حيث عرض الكتفين و حجم العظام و بالنسبة للرياضيين تكون أوزانهم أعلى من معدل الطبيعي بالرغم من إنخفاض نسبة الدهون و يعلل ذلك لزيادة حجم العضلات الطبيعي في الجسم.

مثال: لاعب كرة القدم الأمريكية يزيد وزنه عن مائة كيلوغرام بالرغم من أن نسبة الدهون في جسمه تشكل 8 بالمئة في الوزن الكلي للجسم⁽¹⁾

السمنة هي زيادة غير طبيعية في كمية دهون الجسم تؤدي إلى نتائج غير صحية وأمراض مزمنة. ولتحديد زيادة الوزن بشكل دقيق يُعتمد على مقياس يُدعى مؤشر كتلة الجسم وهو نسبة الوزن إلى سطح الجسم، فعندما يكون هذا المؤشر بين - 30 25كغم/م² لشخص ما فإنه يعاني من زيادة في الوزن، وعندما يكون أكثر من 30 كغم/م² فإنه يعاني السمنة على أن هذا الرقم قد يختلف من عرق لآخر.

وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية على وجود أكثر من بليون ونصف شخص يعانون من زيادة الوزن في العالم و 400 مليون يعانون من السمنة بما فيهم 20 مليون طفل. وتتوقع المنظمة زيادة حادة

¹ باجح ذيابات: الرياضة للجميع ثقافة-صحة، دار النشر و التوزيع، ط1- ب عمان، الأردن 2011، ص 91.

في هذا الرقم عام 2015، كما تشير الإحصائيات إلى أن هذه المشكلة التي كانت مقصورة على العالم المتطور فقط، أصبحت الآن مشكلة عالمية تشمل كثيراً من الدول النامية وبنسب مختلفة وخاصة تلك التي يتمتع أفرادها بدخل مقبول وبشكل أخص أولئك الذين يسكنون المدن. ويعود السبب المباشر لزيادة الوزن والسمنة إلى أن كمية الطاقة المستهلكة (الطعام) تفوق حاجة الجسم للقيام بنشاطه الطبيعي وحركته، ولذلك فإنها مشكلة عصرية تزامنت مع التغيرات التي حدثت في عالمنا المعاصر ومنها تغير العادات الغذائية من تناول الأغذية الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات إلى تلك الغنية بالطاقة كالدهون والسكريات بالإضافة إلى وفرة الغذاء في أنحاء عديدة من العالم والميل لانخفاض مستوى النشاط البدني وإلى

حياة الخمول وقلة الحركة مثل الأعمال المكتبية وتوفر وسائل النقل وغير ذلك.

2- آلية تخزين الدهون في الجسم: الدهون تخزن في جسم الإنسان في الخلايا الدهنية حيث يحتوي جسم الإنسان الوليد على 30 مليار خلية دهنية و الإفراط في الغذاء و الفائض منه، و الذي لا يحتاجه جسم المراهق يخزن في الخلايا الدهنية و قد يؤدي إلى تكون خلايا دهنية و يصل عددها أحيانا إلى 100 مليار خلية و السمنة تكون ناتجة إما عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو عن زيادة عدد هذه الخلايا فالخلية الدهنية عندما تصل إلى حجم الإستيعاب لتكون خلية دهنية جديدة و هذه الخلايا الجديدة التي تكونت لا يمكن التخلص منها إلا بعمليات جراحية⁽¹⁾

3-1- كيف يمكن قياس السمنة؟: إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد مات إن كان وزنك طبيعي أم

لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم و ذلك حسب المعادلة التالية:

3-1-1- المعادلة أكثر إتباعا و أكثر بساطة هي معادلة بروكا.

¹ باجح ذيابات: الرياضة للجميع ثقافة-صحة دار النشر و التوزيع ط1- عمان ،الأردن،2011، ص 91.

طول الجسم . 100

و هناك بعض المراجع تقول طول الجسم . 105.

في كلا المعادلتين الصفة مميزة لهما السهولة و البساطة فهي لا تحتاج إلى معادلات حسابية معقدة للوصول إلى الوزن رغم عدم دقتها كما يقول البعض لكنها من خلال التجربة تعطي الفرد نسبة تقريبية لوزنه الطبيعي فإذا كان

✓ الطول 100-175: (كلغ) الوزن الطبيعي و إذا نقصنا من الوزن 105 فيصبح الوزن 70 كغ.

3-1-2 - معادلة برمهاردت- من خلال الدراسات تعتبر هذه المعادلة أكثر دقة من معادلة بروكا و هي

$$\frac{\text{محيط الصدر} \times \text{الطول}}{240}$$

3-1-3 - مؤشر كتلة الجسم (BMI)Body.Mass.index من خلال الدراسات تعتبر هذه

المعادلة أكثر دقة ما سابقتها و هي: $\frac{\text{الوزن كغ}}{(\text{متر})^2}$ (1).

¹ كمال الجميل ريفي: الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، ط2، عمان، 2011 ص 198.

الجدول رقم (01):

إذا كانت النتيجة أقل من	20	فإن الوزن يكون دون الطبيعي
إذا كانت النتيجة بين	25-20	فإن الوزن يكون طبيعي
إذا كانت النتيجة بين	30-25	فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي
إذا كانت النتيجة بين	35-30	فإن الشخص يعتبر بدين
إذا كانت النتيجة بين	40-35	فإن الشخص يعتبر بدين جدا
إذا كانت النتيجة أكثر من	40	فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة

مثال لحساب دليل كتلة الجسم حسب المعادلة الوزن كيلوغرام تقسيم الطول بالمتر المربع فإذا فرضنا أن

الوزن 98 كيلو و الطول 172 سم تكون النتيجة:

✓ تحويل الطول من سم إلى المتر $172 \text{ سم} \div 100 = 1.72 \text{ م}$.

✓ تحويل الطول من المتر مربع: $1.72 \times 1.72 = 2.96 \text{ م}^2$ (متر مربع م²)

إذا دليل كتلة الجسم: $98 \text{ كغ} \div 2.96 = 33$

و هذا يدل على أن المراهق بدين.

غير أن هناك بعض الإستثناءات لإستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال المثال 8 الخصر:

✓ الأطفال في طور النمو.

✓ النساء الحوامل.

✓ الأشخاص ذوي العضلات القوية كرياضيين⁽¹⁾ أسباب زيادة السمنة:

4- أسباب زيادة السمنة:

4-1- **لتغذية الخاطئة:** نعني بالتغذية الخاطئة عدم فهم أصول تناول الوجبات الغذائية و في دراسة إلى

البروفسور التونسي (جابر دانتيجر) يقول أنه من الممكن حفظ الوزن الزائد الذي يعانيه الجسم بمجرد توزيع أوقات

تناولهم بشكل مناسب وكل في وقته دون الحاجة إلى امتناعهم عن تناول مأكولات معينة أو الحد من السرعات

الحرارية التي يحصلون عليها يوميا.

4-2- **الوراثة:** تلعب الوراثة دورا هاما ما في حدوث السمنة، فقد يولد الطفل و عنده قابلية للسمنة و خاصة

إذا كان والديه بدينين فقد بينت الدراسات للوراثة تلعب دورا بالنسبة 70 بالمئة و البيئة 30 بالمئة تعامل يؤدي إلى

السمنة⁽²⁾

4-3- **اضطرابات في الغدد الصماء:** و هو السبب الملائم في حالات السمنة و هي حالة نادرة في العالم.

4-4- **قلة الحركة:** من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم النشاط

المستمر و لكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة الحجم النشاط المفرد ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة و لا شك

أن النشاط و الحركة لها فائدة كبيرة في صحة الإنسان بصفة عامة و يمكن أن الحركة بكلمة واحدة هي الرياضة فقد

أشارت الدراسات أن للرياضة دورا في تخفيض نسبة الهرمون و جلوكوز الدم كما أن لها دورا في نشاط الأنسولين و

استقبال أنسجة الجسم له...

¹ نايف الجبور: الرياضة للجميع ثقافة-صحة دار النشر و التوزيع، ط1، عمان الأردن 2011، ص 92.

² باجح ذيابات: الرياضة للمجتمع ثقافة-صحة دار النشر و التوزيع، ط1، ب عمان ، الأردن 2011، ص 95.

4-5- **التقدم بالسن:** يقول (تيم سبكتور) من مستشفى سانت توفاس في لندن أن البدانة و السيجار تسبب

في زيادة أنشطة الأوكسدة التي تؤدي بدورها مع مرور الوقت إلى هناء هذه الأغلفة التي ربما تكون السبب في

التعجل و الشيخوخة و زيادة أنشطة الأوكسدة عبارة عن تلف للحق بالخلايا و الحمض النووي⁽¹⁾

4-6- **النمو الاقتصادي:** ساهم أسلوب حياة المدن و عولمة أسواق الطعام في زيادة انتشار السمنة في العالم

مما أسفر عن وجود أكثر من مليار شخص من سكان العالم البالغين و أكثر من 155 مليون طفل مراهق يعاني

من زيادة الوزن عالميا.

4-7- **البطالة:** أشارت الدراسات على أن ارتفاع نسبة البدنيات من 63 بالمئة عام 1980 إلى 7 بالمئة عام

1991 إلى 10.5 بالمئة علم 2003 و هذه الأرقام تتشابه مع الرجال و أشارت الدراسة على أن الشريحة

العمرية الممتدة بين 20 و 64 عام يعني البدناء فيها من البطالة أكثر مما يعاني منها غير البدناء⁽²⁾

5- الرياضة عند المراهقين البدناء:

5-1- **الحركة عند المراهق الذي يعاني من السمنة:** لا شك أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل كل

جزء فيه لعمل الأجزاء الأخرى، و أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق

بحركته، أن هناك أسس أخرى تأثر في جسم المراهق و منها التغذية و الراحة لكننا سنجد أن الحركة من أهمها، و

الآن نجد الحركة متقدمة عند كلا من الكبار و الصغار و بعد سيطرة الآلة و تطويع الإنسان لها لقضاء جميع

حاجاته، و المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة بل شبه منعدمة إلى حد كبير انتشار المواصلات

السريعة و شاشات العرض و ألعاب الفيديو جيم و غيرها من الوسائل الأخرى التي جعلته ملازما لمكانه لفترة

طويلة بدون حركة لذا لا تتعجب إذا رأينا المراهق أو المراهقة يعانون من الصداع أو القلق، و من الأمراض المتصلة

بالمفاصل و الحركة أو تملك المتصلة بالأعصاب بل وقد يمتد الأمر إلى الإصابة بأمراض القلب و هو مرض خطير

¹ كمال الجميل الريفي: الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، ط2، عمان 2011، ص 157.

² كمال الجميل الريفي: الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، ط2، ب عمان 2011، ص 157.

لغاية، ناهيك عن الأمراض السلوكية و النفسية و السبب وراء ذلك واضح و لا يحتاج إلى تفسير أو إثبات
 فمعظم المراهقين قليلو الحركة مما يؤدي أو يعرضهم إلى السمنة (البدانة)⁽¹⁾

و كما نعرف جميعا أن هذه المرحلة تتميز بنمو عقلي و جسدي سريع بالإضافة إلى الاضطراب في النمو الانفعالي، و هذه التغيرات لمختلف جوانبها تؤثر في المراهق و باختلاف مدى تأثير حسب بيئة كل مراهق أو مراهقة.

✓ أساس الصراع الذي يدور داخل كل مراهق يمكن في التغيرات الجسدية التي يخضع لها الجميع، الدراسات أشارت إلى أن المراهق يعاني أمراض كثيرة في هذه الأيام و صحته، العامة و قدرته على التحمل أصبحت في تقهقر مستمر بسبب من الطبيعي أن تنتصب كل اهتماماتها بالمراهق على النواحي النفسية مهملين الناحية الجسدية لأن هذه الرياضة أفضل مساند لعلاج اكتئاب المراهقين⁽²⁾

5-2- أهمية الحركة في الحياة المراهق البدن:

فالمراهق هو أكثر الناس حاجة إلى الحركة و النشاط الرياضي لأنها:

✓ خير وسيلة لقضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن مشاحنات المنزل و الأسرة.

5-3- أنواع الحركة التي يمارسها المراهق البدن:

1- حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع مجموعة من الأصدقاء يتعلم فيها:

- التعاون.
- النظام.
- الطاعة.

¹ صبحي أحمد قبيلان: الرياضة صحة - رشاقة و مرونة، دار النشر، ط 1، ب عمان الأردن 2012، ص 47.

² نايف مقضي الجبور، الرياضة صحة و رشاقة و مرونة دار النشر، ط 1، ب عمان الأردن 2012، ص 51.



• إنكار حركة اللعبة الفردية فيتعلم فيها المراهق:

- ✓ الشجاعة.
- ✓ الصبر.
- ✓ حسن التصرف.
- ✓ الإعتماد على النفس.
- ✓ الحكم الصحيح على الأمور.
- ✓ القدرة على تصحيح الخطأ من تلقاء النفس⁽¹⁾

6- الرياضة للمراهق البدين:

أجسادكم كشيان و كفتيات في حالة نمو متسارع و سيد دائب نحو النضج عظامكم في نمو، عضلاتكم في طور الإكتمال، أعضاءكم في تطور، هل تدركون ذلك للأيام تفعل فعلها في أبدانكم دون مساعدة منكم؟

✓ يقول المختصون إن لا بد من تربية الجسد و الإهتمام بصحة و سلامة و تقوية حتى يتمكن من أداء وظائفه و الفعاليات المناطقية به ... فالحصول على القوة البدنية ففي هذه الفترة قد يتناول البعض من الشبان و الفتيات كميات كبيرة من الطعام مما يتسبب في سمنتهم و ترمل أجسادهم إذا لم يصرفوا تلك الطاقة في الجهد و الحركة و تأتي الرياضة لتذوب الشحوم الزائدة و تنفي و فوق هذا و ذلك ففي سن الشباب يضرب الإهتمام على الذات و بناء قواهم العقلية و الروحية و ينسون أو يتناسون قواهم البدنية في حين أن دور الرياضة دور إضافة القوة المادية إلى القوة غير مادية حتى يتكامل المظهر مع الجوهر و تتناسق البسطة في العلم مع البسطة في الجسم.

¹ .صبحي أحمد الجبور: الرياضة صحة و رشاقة و مرونة، دار النشر، ط1، عمان، الأردن، 2012، ص 51.

و في سن البلوغ حيث الفتيات أسرع نمواً من الشبان يرى المختصون في الشأن الرياضي أن من المستحسن، للفتيات أن يمارسن الرياضة الخفيفة للحفاظ على رشاقتهن و مظهرهن الجميل، على أن يجازرن من الرياضات العنيفة التي قد تؤدي إلى أضرار جسدية أو مضافات جانبية⁽¹⁾

7- السمنة و أمراضها:

✓ من المنسب الآن أن نتعرف على مضاعفات هذا المرض:

7-1- السمنة و أمراض القلب و الموت المفاجئ:

علاقة السمنة بأمراض القلب و الموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص ووجدت بعض الدراسات أن إستمرار السمنة لمدة تزيد عن 10 سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب و الموت المفاجئ بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة و في مرحلة المراهقة⁽²⁾

7-2- السمنة و مرض السكري: إن كل خلية عليها مواد يستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجلوكوز ينتج الطاقة هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين و إذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها لدى المراهقين فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية و بالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع نسبته في الدم و هذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هو الحال في المراهق البدين فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم و نصيحتنا لكل بدين تخفيض وزنه حيث أن العلاج الأمثل لمرضى السكر إذ إن تخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين و استقباله عند هؤلاء المرضى⁽³⁾

7-3- السمنة و المفاصل و الأربطة: السمنة حمل زائد أيضا على مفاصل الجسم و أربطة و يظهر ذلك

في صورة آلام متعددة بالمفاصل.

¹ صبحي أحمد الجبور: الرياضة صحة و رشاقة و مرونة، دار النشر، ط1، ب عمان، الأردن، 2012، ص 54.

² صبحي أحمد قيبان: الرياضة للجميع صحة -ثقافة، دار النشر، ط1، ب عمان، الأردن، 2012، ص 98.

³ باجح ذيابات، الرياضة للجميع صحة-ثقافة دار النشر-ط1- عمان، الأردن، 2012، ص 99.

4-7- السمنة و الجلد: السمنة تزيد كمية الإنشاءات في الجلد و يكون الجلد عرضه للإلتهابات و الإصابات النظرية و البيكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس⁽¹⁾

8- طرق التخلص من السمنة:

8-1- الرجيم (الحمية أو الدايت):

إن التحكم بالنظام الغذائي للمراهق البدين هو أهم و أنجح طريقة يمكن بها تخفيض وزنه و ذلك بتقليل عدد السعرات الحرارية المتناولة لحدود أقل من حاجة الجسم من الطاقة.

8-2- تقليل الإستفادة من الغذاء: هناك طريقتان لها دور حقيقي في منع الإستفادة من الغذاء وهي:

8-2-1- منع الإستفادة من الكربوهيدرات (النشويات): عن طريق منع نشاط و ذلك عن طريق إعطاء

الشخص مواد (إكتشفت في البقوليات) تمنع هذا النشاط و هذه المواد توجد على صورة حبوب ومن أشهرها المسماة Garbolite و هذه المواد ليست لها أضرار صحية ذات أهمية إلا أنها تكون غازات من عجة فظلك نتيجة أن النشويات غير الممتصة تتخمر بفعل البيكتريا في القولون.

8-2-2- استخدام الألياف الغذائية: والتي توجد في التحالة و الخضروات و الفواكه (لذلك بنصح أكلها

دون تقشير) كما أنها توجد على شكل أقراص في الصيدليات و هذه الألياف تمنع إمتصاص الطعام من الأمعاء بالإضافة إلى أن تناولها قبل و مع الطعام شعر المراهق بالشبع مما يقلل تناوله للطعام⁽²⁾

8-2-3- الأسلوب الأمثل لتخفيف الوزن: هو الجمع بين النشاط البدني و تنظيم الغذاء من الناحية

الكمية و النوعية وأفضل أنواع النشاط البدني هو النشاط البدني الهوائي و الأكسجيني للمراهق أو ما يعرف

¹ نصال الغفري: الرياضة للجميع، صحة-ثقافة، دار النشر-ط1- عمان، الأردن،2012، ص 100.
² صبحي قبيلان: الرياضة للجميع، ثقافة - صحة، دار النشر و التوزيع، ط1- ب عمان، الأردن،2011، ص 100.

بالتمرينات الأوكسيجينية و هي التمرينات التي تمتاز بشدة متوسطة و اقل من المتوسط و حجم مرتفع و كثافة قليلة أو بدون راحة مثل تمرينات المشي و الهرولة و التمرينات السويدية البسيطة و السباحة لفترات طويلة⁽¹⁾

9- أمراض السمنة المفرطة:

تشكل السمنة المفرطة خطورة كبيرة على جسم الإنسان لما تحدثه من تغيرات كثيرة في جسمه زو منها:

- ✓ اضطرابات في دقات القلب و الدورة الدموية بشكل عام.
- ✓ اصابة الفرد بالجلطات بأنواعها المختلفة مثل: جلطة الدماغ، القلب، أوعية الأطراف، لأن دهون البطن المتراكمة تسبب تحرر حموض دهنية حرة في الوريد الكبير الذي ينقل الدم من المعدة و الأمعاء إلى الكبد، و تسبب هذه الدهون لاحقا تصلب في الشرايين تقود إلى أمر في الجلطات الدماغية.
- ✓ أمراض السكري و ارتفاع الدهون في الدم:

ترتبط البدانة مع زيادة نسبة عشرة أصفاف في خطر الاشارة بالسكري في المعتمد على الأنسولين، و في حالة يفشل فيها أنسولين الحجم في مساعدة الجلوكوز على دخول الخلايا لإنتاج الطاقة فالمستويات العالية من الدهون التي يزيد من الحاجة إلى الأنسولين لكنها تسبب أيضا مقاومة له.

✓ أوجاع المفاصل الركبتين و الظهر:

زيادة السمنة تؤدي إلى التهاب و أوجاع بهذه الأجزاء من الجزء لأن زيادة ضغط كتلة الجسم عليها تنهج مع الاستمرارية غير قادرة على حمل الجسم.

✓ احداث خلل في عمل الجهاز التنفسي بسبب الضغط الزائد على العضلات التنفسية.

¹ باجح ذيابات، الرياضة للجميع صحة-ثقافة دار النشر ط1- عمان، الأردن، 2012، ص104.

✓ الاضطرابات الهرمونية: (اضطرابات الدورة الشهرية عند المرأة).

✓ تترافق البدانة أيضا مع مرض السرطان:

كما يقول العلماء أن هذا الموضوع بحاجة الى العديد من الدراسات لتأكيد ذلك إلا أن الخبراء في هذا المجال يعتقدون أن المستويات العالمية من الأنسولين في أجسام البدنيين قد تنشط و تطور الأورام، كما أن الرجال البدنيين أكثر خطرا و عرضه إلى الوفاة من سرطان القولون و المستقيم و النساء البدنيات في سن اليأس معرضات أكثر خطرا الاصابة بسرطان الثدي و الرحم و المبيض.

✓ لا بد من الاشارة إلى أن ارتفاع أو انخفاض درجة الشحومات الدهنية مؤثر هام يضع حدا فاصلا بين زيادة الوزن الناجم عن التطور الجيد للقوة العضلية و صلابة متميزة في العظام، و بين زيادة الوزن الناجمة في الافراط في تناول الوجبات الغذائية التي تسبب تراكما للشحوم في الجسم.

✓ فالزيادة الأولى لغبار عليها و ليس لها أي مضاعفات مرفية و هذا ما ندعو اليه باستمرار ممارسة النشاط الرياضي للوصول إلى الصحة الجيدة.

✓ أما الزيادة الثانية في الوزن فهي البدانة أو السمنة بذاتها و و يجب مكافحتها و التخلص منها، ممارسة النشاط الرياضي للوصول إلى الصحة الجيدة.

✓ أما الزيادة الثانية في الوزن فهي البدانة أو السمنة بذاتها و يجب مكافحتها و التخلص منها، ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير ايجابي في خفض نسبة الدهون في الدم و السكر و الضغط الشرياني⁽¹⁾

✓ لذلك الذي يريد خفض نسبة الدهون و الشحوم الزائدة في الجسم يجب أن يزيد تدريباته في يوم التدريب عن 25 دقيقة و لزيادة معرفة الانسان بطبيعة الدهون و أنواعها و معرفة الدهون المضرة من غير المضرة بالاعتماد على كميتها و يمكن تقسيمها إلى قسمين:

¹ د. كمال جميل الرفيقي: الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، عمان، 2011، ص 158.

- **الدهون المشبعة:** مصدر هذه الدهون حيواني مثل اللحوم ، الزبدة، السمنة ، البيض، منتجات الحليب و الألبان و الأجبان، زيت النخيل و جوز الهند لاحتوائه على نسبة عالية في الدهون المشبعة، لرفع هذه الدهون الكوليسترول في الدم، و تحدث أمراضا في القلب.
- **الدهون غير مشبعة:** مصدرها نباتي إضافة إلى وجودها في الأسماك و تعتبر هذه الدهون مفيدة في الجسم لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيفها بمفرد و من أهمها حامض الينوليك "أو ميكا 3 و6 المتوفر في الزيوت النباتات و لحم السمك و تعتبر هذه الدهون مهمة للحفاظ على الخلايا و تدخل في ترطيب الطومونات و تعمل على الحماية لكبد و تساعد على التخلص من الشحوم الزائدة في الجسم لأنها تنقل إلى الأنسجة ليعمل على حرق الشحوم المخزنة هناك.

10- ملاحظات مهمة للاطلاع والتطبيق لتخفيف السمنة:

- ❖ يجب معرفة ان زيادة الجسم (كغ) تجعل القلب يعمل بجهد أكثر مما يزيد العبء عليه ويضاعف من خطر الإصابة بمرض القلب وليتعلم باستمرار انه مهما كان عمرك وتكوينك الوراثي فإن السبب المباشر وراء السمنة هو كثرة الأكل، وهذا يعرفه البدن، ويعرفون أنهم يتناولون كميات غذائية ذات سعرات حرارية أعلى من السعرات اللازمة للمحافظة على الطاقة الضرورية لأنشطة الجسم.
- ❖ تمارين رياضية يؤديها الفرد مثل الجري، المشي، السباحة، وصعود الدرج، فكل هذه التمارين يجتهد الفرد ويضيف عليها الكثير غرارها كلها مفيدة جدا في حياة الفرد، لأنها تعمل على مضاعفة حرق السكريات في الدم.¹
- ❖ إذا أردت ان تسفيد من التمرين يجب أن تكون فترة التمارين ما بين 30 إلى 60 د وإذا بدأ الفرد نشاطه البدني فيمكن ان يبدأ 15 د ثم تدرج بالزيادة، ويكرر التمرين من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع وهذا لا يمنع

¹ كمال جميل الرضي:الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، عمان، 2011،ص68

من ان يكون التدرّب يوميا يؤدي إلى زيادة في حرق الطاقة، لكن كبار السن أفضل أن يكون تمرينهم 3 مرات في الأسبوع

❖ يجب معرفة انه لا يوجد تمرين محدد لإذابة الدهون عن منطقة محددة في الجسم دون ----ن وإن أداء التمرين يؤدي إلى تحلل الدهون من الجسم كله حسب كثافة التراكم، فالدهن في منطقة كثيرة التراكم يتحلل بكميات أكبر مثل (البطن) ومن المناطق قليلة التراكم بكميات أقل (الوجه)

❖ آخر شيء في التمارين المعطاة يجب أن تكون ممتعة، ويعطي التمرين الراحة النفسية للفرد خلال أداءه لها، وإذا كان الفرد ذو سمنة كبيرة يجب إعطائه تمارين بسيطة.

❖ نفضل ممارسة الأنشطة الرياضية صباحا وخاصة الهرولة والمشي لأن نسبة الأنسولين في الصباح تكون أقل وبالتالي سيأثر على عملية الحرق، وهذا لا يعني أن ممارسة الرياضة في الأوقات الأخرى غير مفيدة بل مفيدة في كل الأوقات.

❖ يحتاج الفرد إلى 30 درجة حرارية في كل يوم للحفاظ على كل (كغ) من كتلة الجسم فإذا كانت كتلة الجسم 75 فإنه يحتاج إلى 2250 درجة حرارية لكل يوم للحفاظ على الوزن.⁽¹⁾

¹ - كمال جميل الرياضي: الرياضة لغير الرياضيين، دار النشر، عمان، 2011، ص71.



خلاصة:

يمكننا القول أن هناك مراهقين لديهم استعداد أكبر من غيرهم للإصابة بالسمنة وذلك عندما تتوفر البنية المناسبة بظهور هذا الاستعداد، إما زيادة استهلاك الطاقة أو انخفاض النشاط الرياضي أو كلاهما فإن السمنة تبدأ بالظهور ولهذا فعلى الذين لديهم الاستعداد للإصابة بالسمنة اتخاذ كافة الاحتياطات الكفيلة بالوقاية منها من خلال الاعتدال في الغذاء والانتظام في النشاط الرياضي.



1- منهج البحث :

المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة¹.

و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و لهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية ، و من خلال المشكلة المطروحة استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، حيث يصف واقع الظاهرة المراد دراستها باستجواب مجتمع الدراسة أ شريحة منه كعينة للدراسة عن طريق الاستبيان كأداة .

و يعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبون يجدون كل الحرية في التطرق لأراءهم و زيادة على ذلك بما أن هذه الدراسة تعتبر دراسة استطلاعية ، الأمر الذي دفعنا إلى اختياره .

2- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من المجتمع الأصلي ويتمثل في بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت وبذلك تكونت عينة الدراسة من 16 تلميذ ، أي التلاميذ الذين يتميزون بالبدانة ، حيث تم قياس نسبة (مؤشر الكتلة الجسمية) IMC والذي ساوي او يفوق 30 حسب منظمة الصحة الدولية OMS.

3- مجالات البحث :

3-1-المجال المكاني :

تم تقسيم جزء من الاستبيان علي بعض تلاميذ ثانويات ولايتي تيارت و تيسمسيلت حيث تم توزيع الاستبيان علي التلاميذ في قاعة تم تخصيصها لنا خصيصا من أجل اجراء هذا البحث .

واضح محمد الأمين : محاضرة غير منشورة ،منهجية و نظريات التربية البدنية و الرياضية .¹

3-2- المجال البشري :

شملت دراستنا على 16 تلميذ من بين تلاميذ بعض ثانويات ولايتي تيارت و تيسمسيلت و الذين يتميزون بالبدانة ،حيث تم قياس نسبة (مؤشر الكتلة الجسمية) IMC والذي ساوي أو يفوق 30 حسب منظمة الصحة الدولية OMS .

3-3- المجال الزمني :

لقد تم هذا منذ أوائل شهر ديسمبر 2015 إلى غاية الرابع ماي 2016 و كان ذلك البحث بحيث توزع الاستبيان ثم الشروع في تحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية .

تحديد متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي.

المتغير التابع: دوافع ممارسة المراهقين البدناء.

4- أدوات الدراسة :

الاستبيان :

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المقدمة بطريقة منهجية ، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية و هذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي و هو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة و نصف مفتوحة و المفتوحة و يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين و هذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها .

5- الأساليب الإحصائية :

بعد جمع الاستمارات الموزعة على التلاميذ البدناء لبعض ثانويات ولايتي تيارت و تيسمسيلت ، قمنا بحساب عدد التكرارات الخاصة بكل سؤال ، و بعد ذلك حساب النسبة المئوية لكل سؤال باعتمادنا على الطريقة الثلاثية كما يلي :

النسبة المئوية = عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة .

ع ← 100 %

ت ← س %

س = ت $\times 100$ / ع : حيث :
 ع : عدد العينة .
 ت : عدد التكرارات .
 س : النسبة المئوية .¹

- المتوسط الحسابي :
 س = $\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$: حيث :
 س : المتوسط الحسابي
 مج : مجموع الدرجات
 ن : عدد أفراد العينة

وتم حساب صدق و ثبات الاختبار بالبرنامج الإحصائي SPSS.

أما كا²:

يحسب بالقانون التالي :

(ت و- ت م)²

كا² = $\frac{\text{مجم}}{\text{ت م}}$

ت م

¹ محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر للطبع و النشر ، الطبعة الأولى ، 2003 ، ص 75.



ت و : التكرار الواقعي ، ت م : التكرار المتوقع .

الدراسة الاستطلاعية :

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو :

- تحديد العينة من مجتمع الدراسة و محاولة التقرب إليها .
- اختبار مدى فعالية وسائل البحث حسب ما يلاءم عينة البحث ، و ما يُخدم الدراسة .
- معرفة مدى استجابة أفراد العينة .

و من أجل الوقوف على جميع المعطيات المتعلقة بالدراسة يستوجب على أي باحث إجراء الدراسة الاستطلاعية ، و لإنجاز بحثنا هذا ، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية أولى لمعرفة أسباب العزوف عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، و هذا من أجل معرفة مدى ملائمة أدوات البحث ، و التحضير لتطبيق الدراسة الأساسية .

1.6- ثبات الاختبار :

يقول محمد صبحي أبو صالح و عدنان محمد أن ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف¹ .

و منه إذ قام الباحثان بتطبيق اختبار ما على عينة ما ثم أعاد نفس الاختبار بعد أسبوع و على نفس العينة و تحت الظروف و جب تحقيق نفس النتائج للاختبارين الأول و الثاني و بهذا يكون الاختبار ثابت .

يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول و درجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار و كلما اقترب هذا المعامل من الواحد صحيح .

و من بين طرق المستعملة لحساب معامل الثبات " سبيرمان " .

محمد صبحي صالح و عدنان محمد ، مقدمة في الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1998 ، ص 196 .¹



معامل الثبات	محاور الاستبيان
0.92	المحور الأول
0.85	المحور الثاني
0.89	المحور الثالث

جدول ثبات اختبار دافعية المراهقين البدناء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

2.6- الصدق الذاتي :

الصدق يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله الاختبار أو المقياس الصادق هو الذي

يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لها القياس¹.

تم إيجاد معامل الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو :

معامل الصدق	محاور الاستبيان
0.96	المحور الأول
0.92	المحور الثاني
0.94	المحور الثالث

جدول الصدق الذاتي لاختبار دافعية المراهقين البدناء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

محمد صبحي حسنين ، القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر ، 1995 ، ص 193 .¹



انطلاقاً من النتائج المبينة في الجدول رقم (02) أعلاه ، نجد أن نتائج معامل الصدق مقارنة بدرجة

الحرية (0.05) تنحصر بين (-1،1) و بالتالي فالاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق .

3.6 - الموضوعية :

بما أننا توصلنا إلى صدق و ثبات الاختبار نستنتج أن هذا الاختبار موضوعي لأنه يتوافق مع عينة

البحث .

-6 صعوبات البحث :

و هي الوقوف على أهم المشكلات و العراقيل التي تعيق السير الحسن للبحث ، فقد واجهنا كغيرنا من

الطلبة الباحثين مجموعة من الصعوبات تمثلت في :

- نقص المراجع و الدراسات السابقة .
- امتناع بعض التلاميذ في البداية عن الإجابة عن الاختبار.
- مشكل البدانة و الذي يعتبر أحد الطابوهات التي يتجنب المراهقين الخوض فيها.

الخلاصة :



تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهجية البحث و إجراءاته الميدانية و المتمثلة في تحديد منهج البحث ثم الدراسة الاستطلاعية و عينة البحث و المعاملات العلمية لأداة البحث و أيضا المجالات ، و أهم الصعوبات التي واجهتنا في إتمام هذا العمل المتواضع ثم أدوات الدراسة .

فقد يعتبر هذا الفصل جوهر هذا البحث حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا ، و التي يتناول مضمونها دافعية المراهقين البدناء نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، و يحتوي هذا العمل على طرق و وسائل منهجية تساعد الطلبة الباحثين على كشف جوانب الموضوع و الدراسة و الوصول إلى نتيجة تخدم هذا البحث .

المحور الأول : عادات التلاميذ البدناء المراهقين في مسائل الأنشطة البدنية و الرياضية .

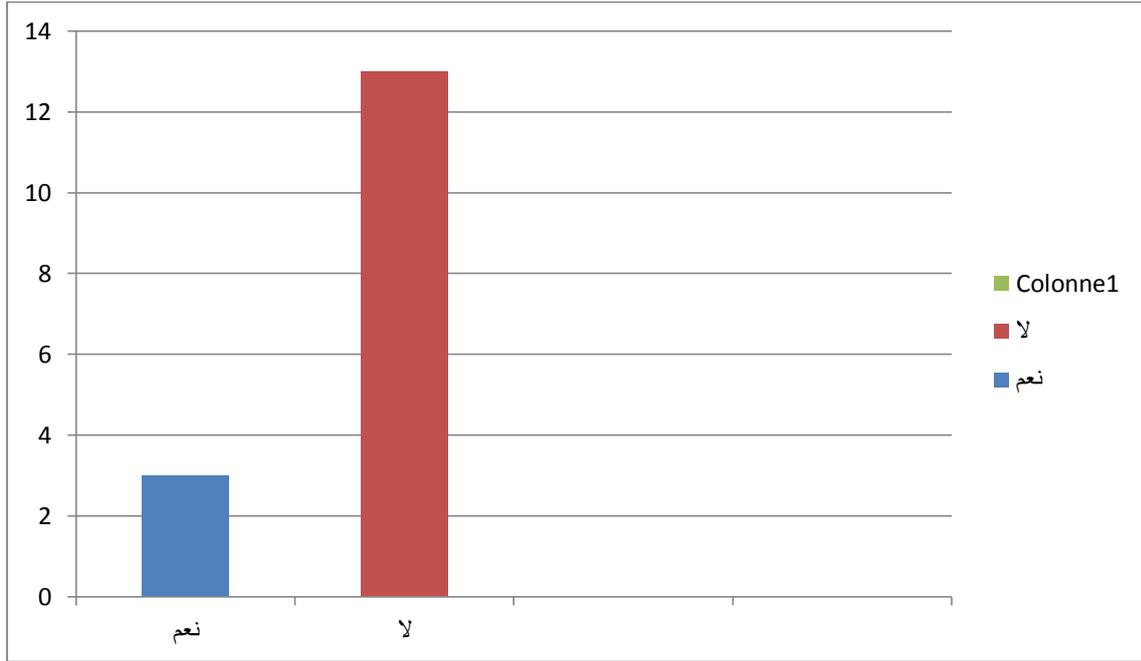
العبارة رقم 01: هل مارست الأنشطة البدنية و الرياضية خلال اسابيع عادية و هل كانت نموذجية.

الغرض منها : معرفة مدى وجود رغبة لدى التلاميذ المراهقين البدناء في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية خارج

البرنامج الرسمي.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
نعم	03	150.	02.89	07.31	29.7	10.0	01	دالة إحصائية
لا	13	850.	97.11					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 01 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ البدناء المراهقين على العبارة رقم 01



الشكل 01 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 01

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (01) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 31.07 بينما χ^2 الجدولية تساوي 7.29 و هذا عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

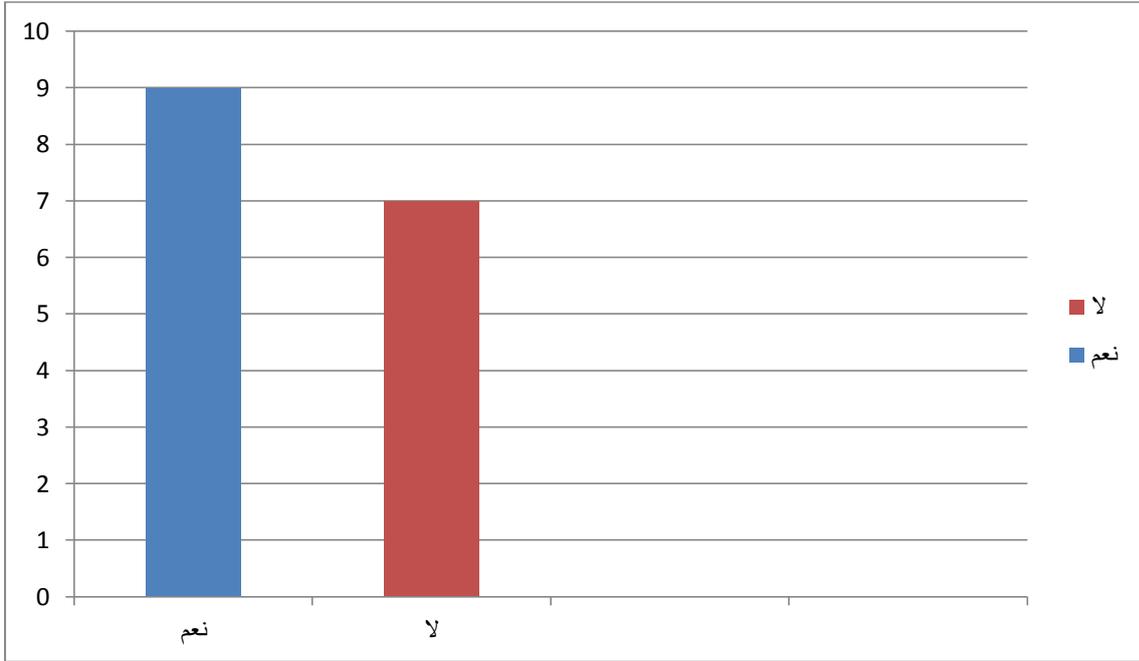
و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 بعبارة نعم ، حيث كانت النسبة 2.89%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم رغبة في ممارسة النشطة البدنية و الرياضية خلال وقت الفراغ لانعدام ثقافة الممارسة البدنية و الرياضية كواحة من افضل الوسائل للتخلص من البدانة.

العبارة 02: هل تشعر بالنشاط أثناء ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.

الغرض منها : هل يشعر التلاميذ المراهقين البدناء بالنشاط عند القيام بأي نشاط رياضي؟

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	9	0.79	56.25	48.51	7.38	0.01	1	دالة
لا	7	0.21	43.75					إحصائيا
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 02 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 02



الشكل 02 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 02

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (02) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 48.51 بينما χ^2 الجدولية تساوي 7.38 و هذا عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

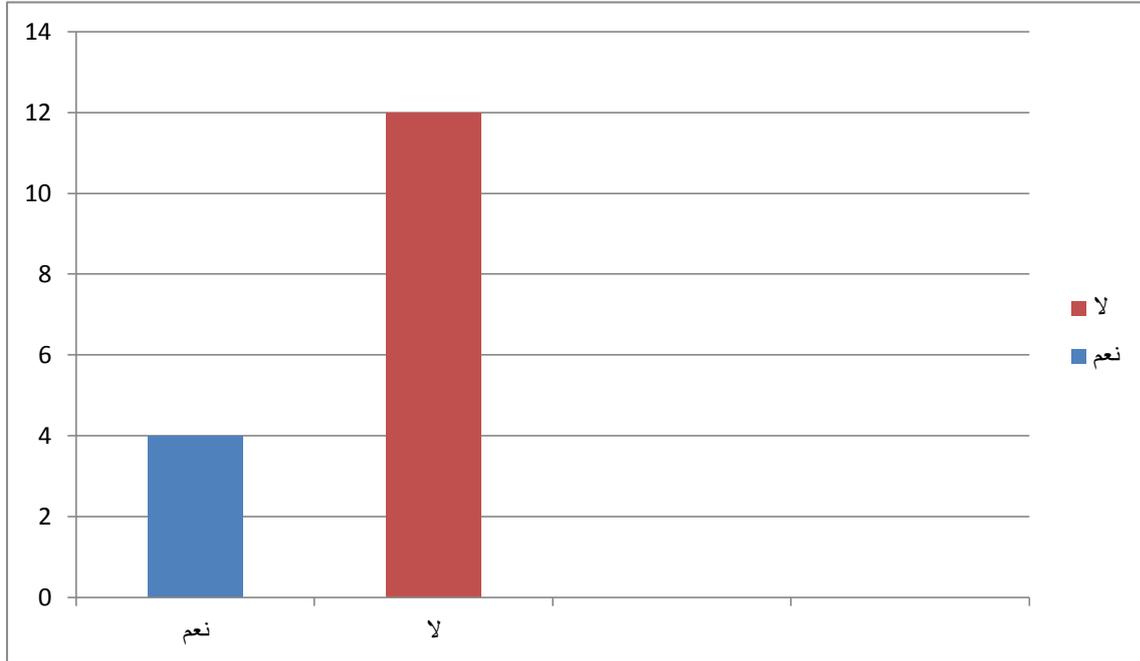
و كانت نسبة المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 بعبارة نعم ، حيث كانت النسبة 56.25%، مما يدل على أن التلاميذ البدناء يشعرون بالنشاط في أداء أي نشاط حركي .

العبارة 03: هل مارست الرياضة في نادي او فريق رياضي؟.

الغرض منها: معرفة إذا ما قد مارس هؤلاء المراهقين البدناء النشاط الرياضي في نادي او فريق.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
نعم	04	0.20	25	12.73	8.58	0.01	1	دالة إحصائية
لا	12	0.80	75					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 03 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 03



الشكل 03 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 03

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (03) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 12.73 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.58 و هذا عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

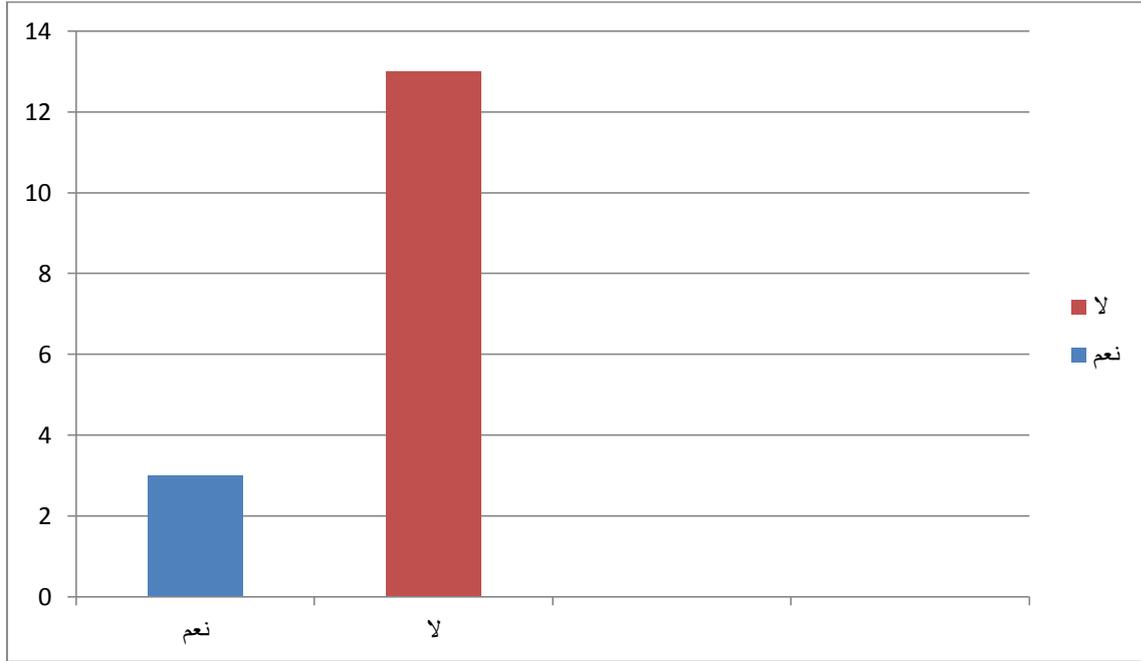
و كانت نسبة المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 بعبارة لا ، حيث كانت النسبة 75.00%، مما يدل على أن المراهقين البدناء لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي في نادي او فريق .

العبارة 04: هل تقضي وقت كبير في ممارسة النشطة البدنية الترفيهية .

الغرض منها: معرفة المدة التي يخصصها المراهقين البدناء في ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية .

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
نعم	03	0.15	18.75	58.14	8.02	0.01	1	دالة إحصائية
لا	13	0.85	81.25					
المجموع	161	1	100					

جدول رقم 04 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 04



الشكل 04 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 04

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (04) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 58.14 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.02 و هذا عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 بعبارة لا ، حيث كانت النسبة 81.25%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة النشاط البدني الترفيهي .

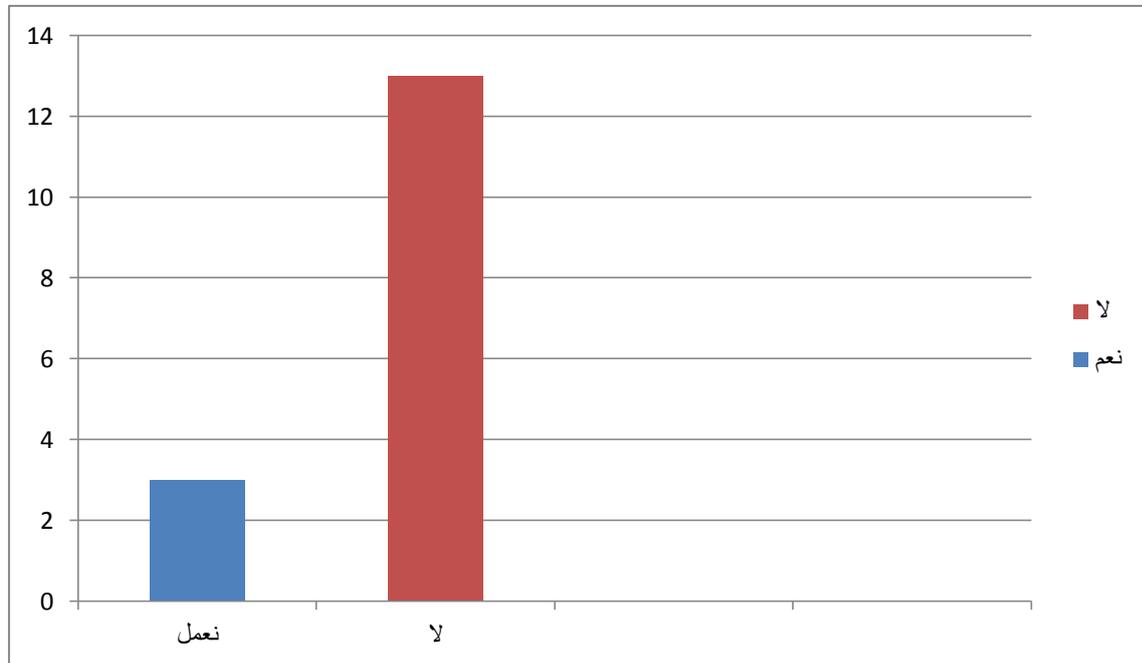
العبارة 05: هل تقضي وقتا كبيرا في ممارسة النشاط البدني اليومي.

الغرض منها: معرفة المدة التي يقضيها هؤلاء التلاميذ المراهقين البدناء في ممارسة النشاط البدني اليومي.



نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	03	0.15	18.75	58.14	8.02	0.01	1	دالة
لا	13	0.85	81.25					إحصائية
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 05 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 05



الشكل 05 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 05

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (05) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 58.14 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.02 و هذا عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال رقم 05 بعبارة لا ، حيث كانت النسبة 81.25% مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لا يقضون وقتا كثيرا أيضا في ممارسة النشاط البدني اليومي .

العبارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نتائج الدرجات
هل مارست الأنشطة البدنية و الرياضية خلال أسابيع عادية و هل كانت نموذجية	58.25	42.15	8.56	10.0	01	لا
هل كنت تشعر بالنشاط أثناء ممارسة النشطة البدنية و الرياضة.	65.23	51.25				نعم
هل مارست الرياضة في نادي أو فريق رياضي.	43.28	34.19				لا
هل تقضي وقت كبير في ممارسة الانشطة البدنية و الترفيهية .	49.35	56.29				لا
هل تقضي وقت كبير في ممارسة التشطة البدنية اليومية.	78.98	81.68				لا

لا	53.11	59.015	الدرجة الكلية للنتائج
----	-------	--------	-----------------------

يبين الجدول أعلاه و الذي يمثل تحليل نتائج عاداتي في مسائل الانشطة البدنية و الرياضية أن نسبة الدرجة الكلية للنتائج هي %59.01 و ك² المحسوبة 53.11 و ك² 8.56، و منه نستنتج أن التلاميذ المراهقين البدناء لعينة البحث ليست لهم عادات و اتجاهات نحو موضع الانشطة البدنية و الرياضية .

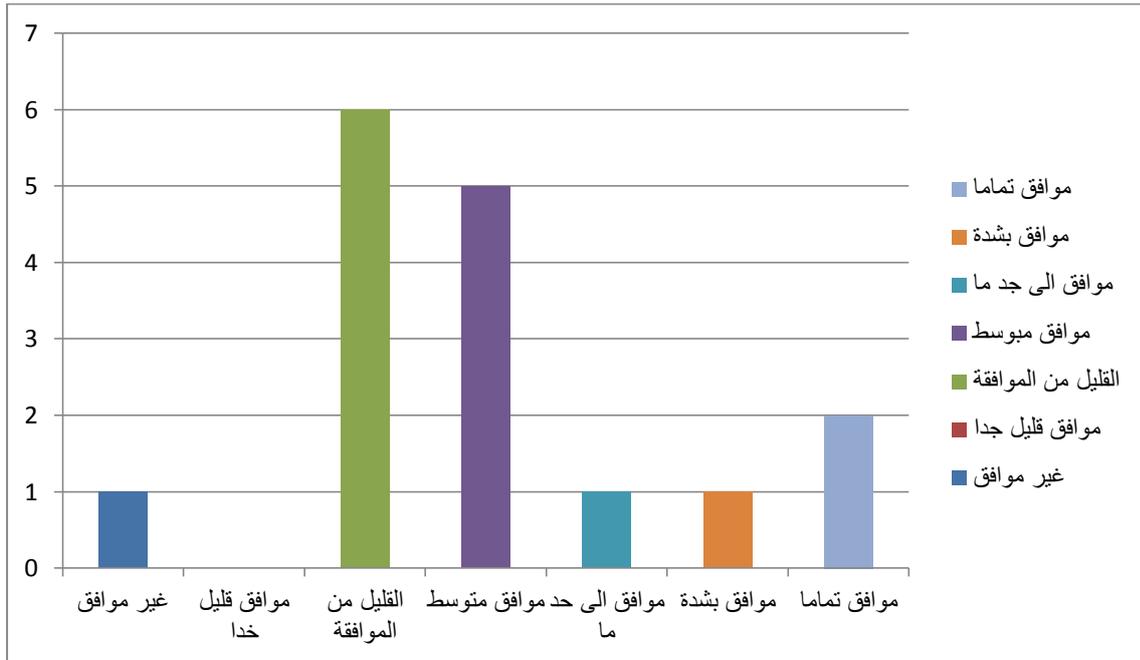
المحور 02: أسباب ممارسة النشاط البدني

العبارة 01: لانني أحب ذلك .

الغرض منها: معرفة رغبات و ميولات المراهقين البدناء نحو ممارسة النشاط البدني .

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	32.10	8.68	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	01	0.06	6.25					
قليل من الموافقة	01	0.06	6.25					
موافق متوسط	02	0.12	12.50					
موافق الي حد ما	02	0.12	12.50					
موافق بشدة	06	0.24	37.5					
موافق تماما	04	0.20	25					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 07 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 01



الشكل 07 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 07

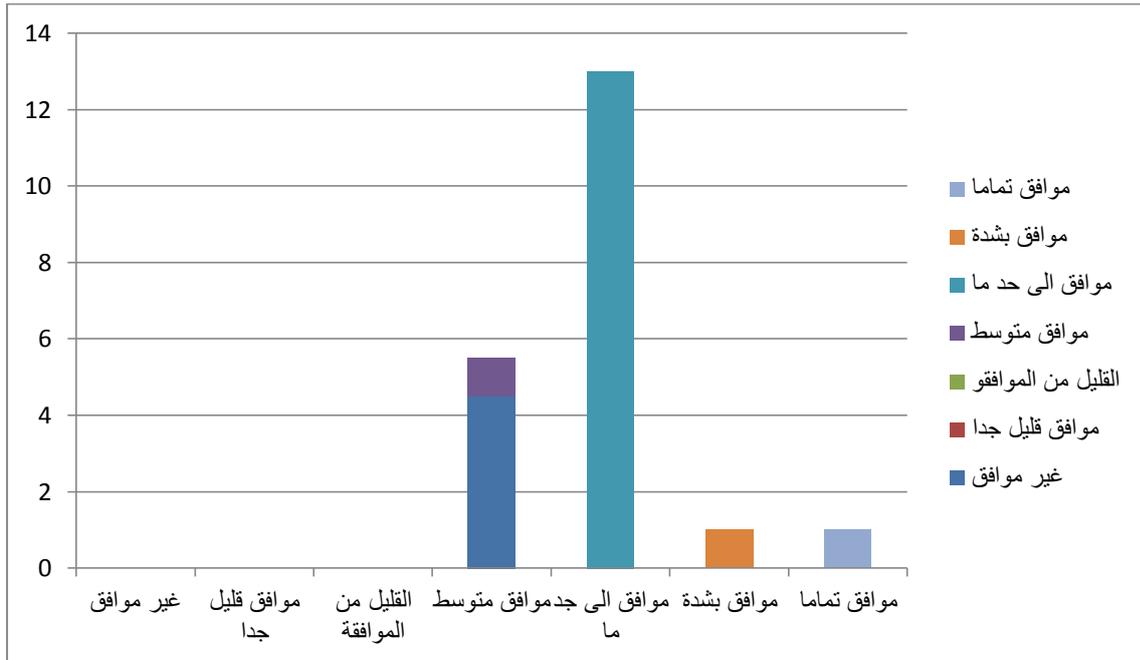
من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (08) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 32.10 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.68 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية . و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 بعبارة كبيرة ، حيث كانت النسبة 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم حب ورغبة كبيرة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

العبارة 02: في الحقيقة أنا لا أرى لماذا ينبغي أن أمارس النشاط البدني.

الغرض منها : معرفة ما اذا كانت للمراهقين البدناء دافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	29.88	7.47	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	00	00	00					
قليل من الموافقة	00	00	00					
موافق متوسط	01	0.06	0.06					
موافق الي حد ما	13	0.82	81.25					
موافق بشدة	01	0.06	0.06					
موافق تماما	01	0.06	0.06					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 08 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 02



الشكل 08 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 08

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (09) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 29.88 بينما χ^2 الجدولية تساوي 7.47 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

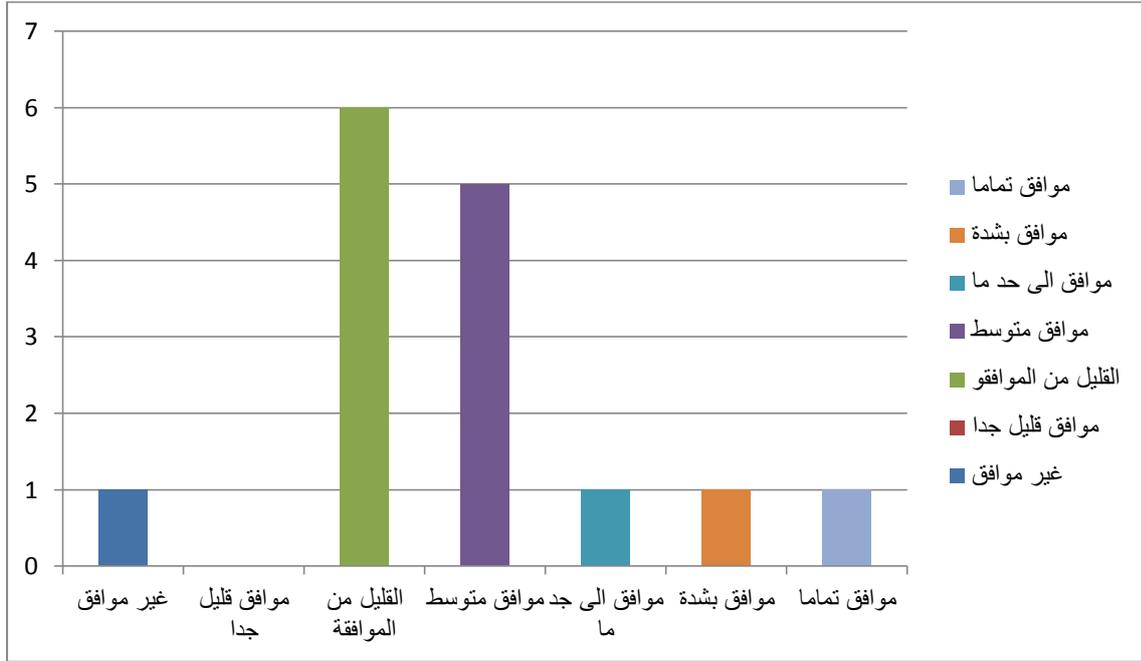
و كانت التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 بعبارة كبيرة ، حيث كانت النسبة 81.25% . مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم دافع محدد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

العبارة 03: الآخرون من حولي يعتقدون أنني قادر على القيام بذلك.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان التلاميذ المراهقين البدناء لديهم دافع خارجي نحو الممارسة الرياضية.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	01	0.06	6.25	33.5	8.02	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	00	00	00					
فليل من الموافقة	06	0.40	37.5					
موافق متوسط	05	0.30	31.25					
موافق الي حد ما	01	0.06	06.25					
موافق بشدة	01	0.06	06.25					
موافق تماما	02	0.08	12.5					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 09 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة 03



الشكل 09 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 09

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (10) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 33.5 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.02 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

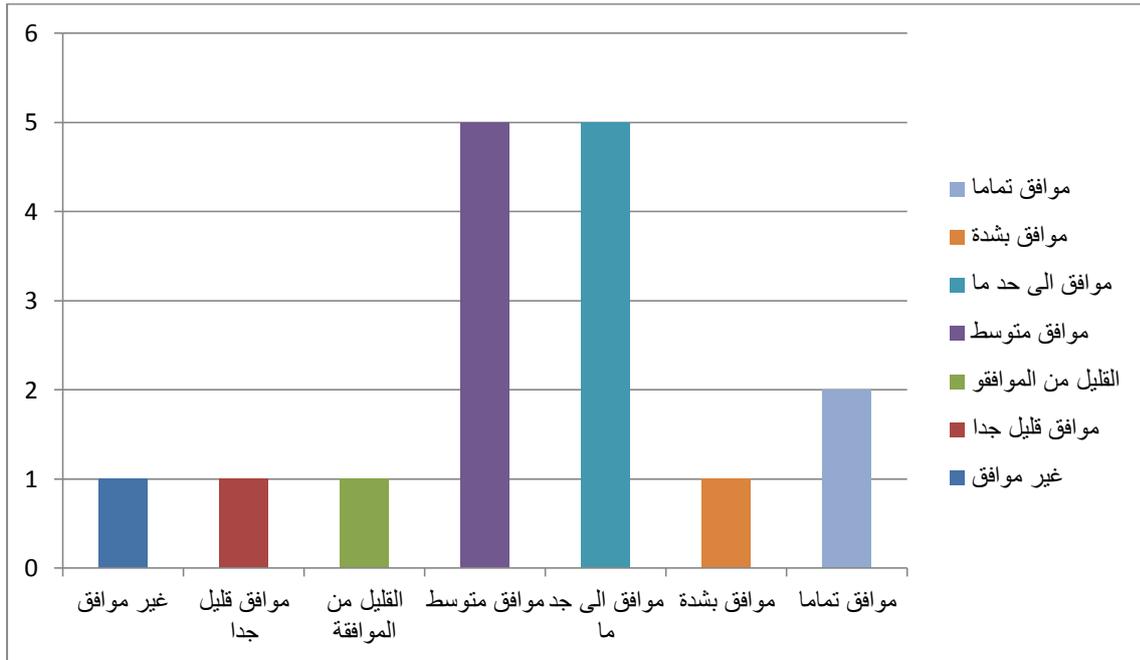
و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 بعبارة كبيرة كبيرة ، حيث كانت النسبة 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء موافقون بدرجة أقل على وجود دوافع خارجية نحو الممارسة الرياضية والمتمثلة في تشجيع الآخرين

العبارة 04: لأنني أشعر بالذنب ان لم أمارس النشاط البدني.

الغرض منها: معرفة مستوى مفهوم الذات لدي التلاميذ المراهقين البدناء.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	01	0.06	6.25	32.10	8.81	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	01	0.06	6.25					
فليل من الموافقة	01	0.06	6.25					
موافق متوسط	05	0.30	31.25					
موافق الي حد ما	05	0.30	31.25					
موافق بشدة	01	0.06	06.25					
موافق تماما	02	0.08	12.5					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 10 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 04



الشكل 10 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 10

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (11) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 32.10 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 بعبارة كبيرة بـ 31.25%، بدرجة موافق وبدرجة موافق الى حد ما بالتساوي.

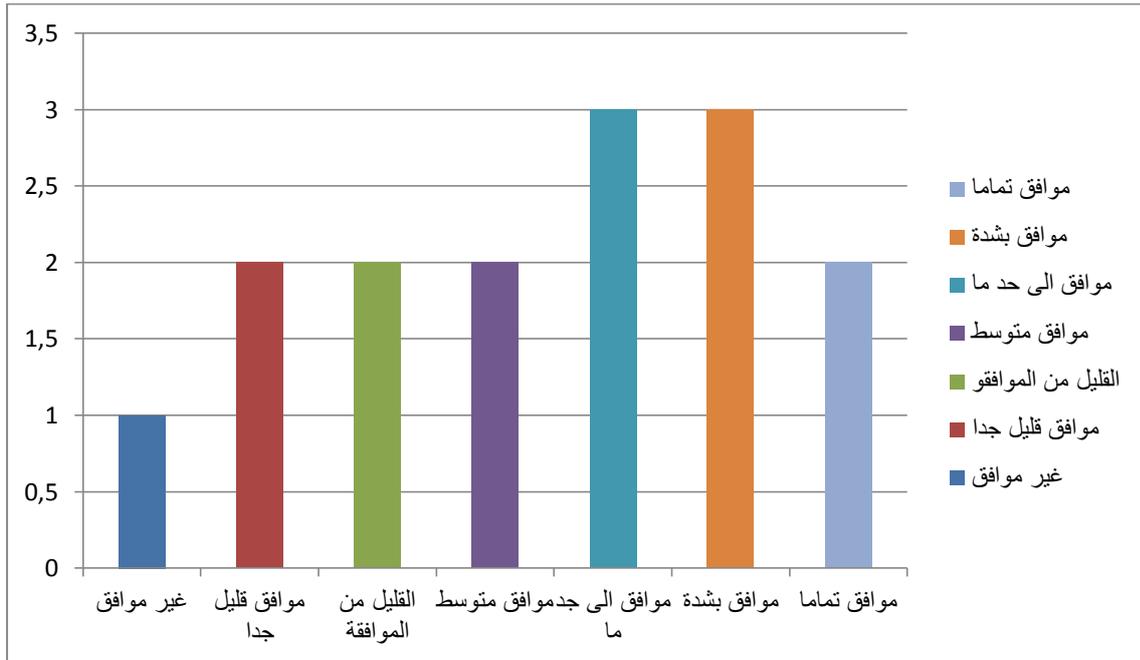
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم درجة متوسطة في صفة مفهومهم نحو الذات.

العبارة 05 :لأنني أعتقد بأن في ذلك فائدة كبيرة بالنسبة لي.

الغرض منها :معرفة درجة تقرير الذات نحو الوعي الصحي من خلال المستوى المعرفي لدى هؤلاء التلاميذ.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	01	0.06	6.25	22.5	6.69	0.05	6	دالة إحصائيا
موافق قليلا جدا	02	0.08	12.5					
فليل من الموافقة	02	0.08	12.5					
موافق متوسط	02	0.08	12.5					
موافق الي حد ما	03	0.29	18.75					
موافق بشدة	03	0.29	18.75					
موافق تماما	03	0.29	18.75					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 11 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 05



الشكل 11 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 11

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (12) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 22.5 بينما χ^2 الجدولية تساوي 6.69 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 بعبارة كبيرة هي 18.75%، وذلك بدرجات موافق الى حد ما , موافق بشدة، و موافق تماما بالتساوي.

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يختلفون كثيرا في صفة تقرير الذات وذلك لاختلاف الفروق الفردية بينهم واختلاف سمات الشخصية فيما بينهم وهذا راجع الى طريقة تنشئة هؤلاء البدناء في المجتمع الذي يعيشون فيه.

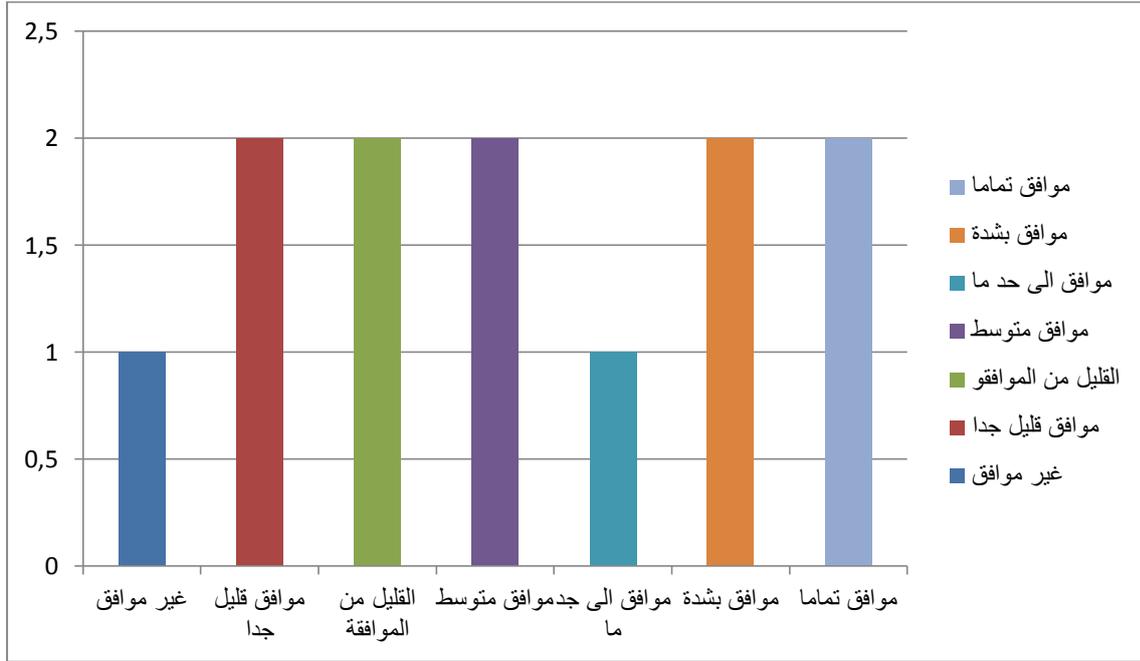


العبارة 06: لأن هذا يعطيني صورة جيدة حول نفسي.

الغرض منها : معرفة مستوى مفهوم الذات و صورة الجسد و الحوافز لدى التلاميذ المراهقين البدناء.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	01	0.06	6.25	35.1	8.88	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	02	0.08	12.5					
فليل من الموافقة	02	0.08	12.5					
موافق متوسط	02	0.08	12.5					
موافق الي حد ما	01	0.06	6.25					
موافق بشدة	02	0.08	12.5					
موافق تماما	06	0.56	37.5					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 12 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 06



الشكل 12 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 12

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (13) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 35.1 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.88 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 06 بعبارة كبيرة هي 37.5% .

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مفهوم جيد نحو مفهوم الذات وخاصة صورة الجسد، خاصة في هذه المرحلة (المراهقة).

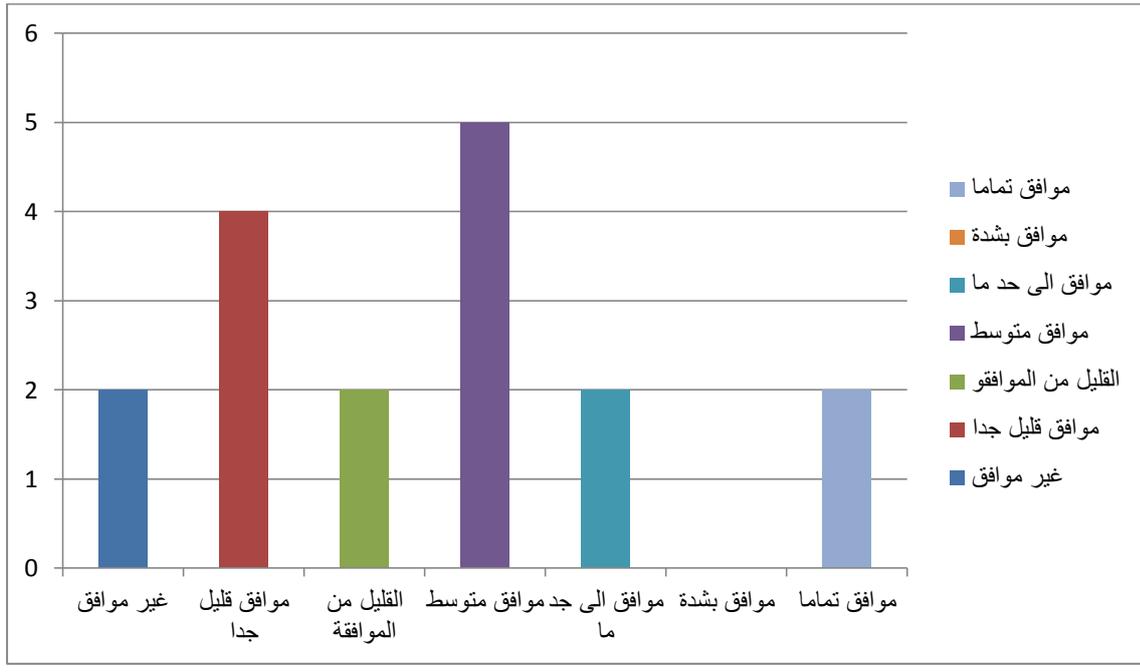


العبارة 07: لأنني لا أجد متعة في ذلك.

الغرض منها معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء لديهم دوافع داخلية نحو الممارسة الرياضية.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	02	0.08	12.5	32.82	9.21	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	04	0.24	25					
فليل من الموافقة	02	0.08	12.5					
موافق متوسط	05	0.52	31.25					
موافق الي حد ما	02	0.08	12.5					
موافق بشدة	00	00	00					
موافق تماما	01	0.06	6.25					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 13 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 07



الشكل 13 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 13

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (14) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 32.82 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.21 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية . و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 07 بعبارة كبيرة هي 31.25% .

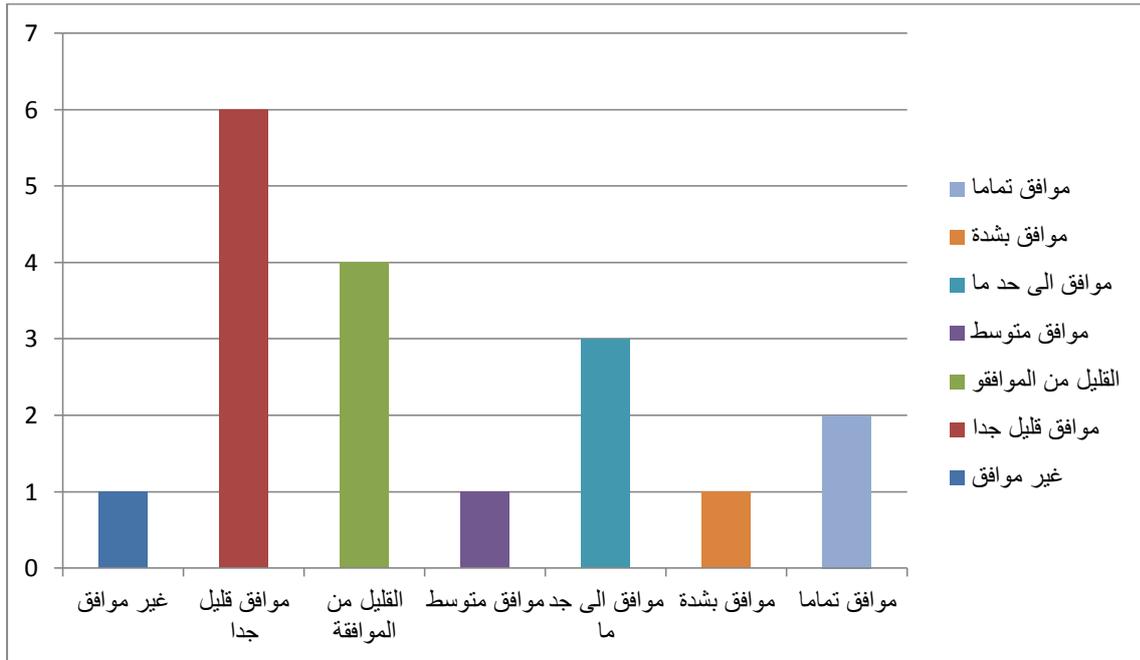
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم دوافع داخلية نحو الممارسة الرياضة بدرجة متوسطة .

العبارة 08: في الحقيقة أنا لا ارى لماذا ينبغي لي ان أكلف نفسي عناء النشاط البدني

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يملكون مستوى من المقابلات التحفيزية.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	01	0.06	6.25	35.10	8.81	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	06	0.40	37.5					
فليل من الموافقة	04	0.30	25					
موافق متوسط	01	0.06	6.25					
موافق الي حد ما	03	0.12	18.75					
موافق بشدة	01	0.06	6.25					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 14 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 08



الشكل 14 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 14

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (15) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 35.10 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.81 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 بعبارة كبيرة ب 37.5% .

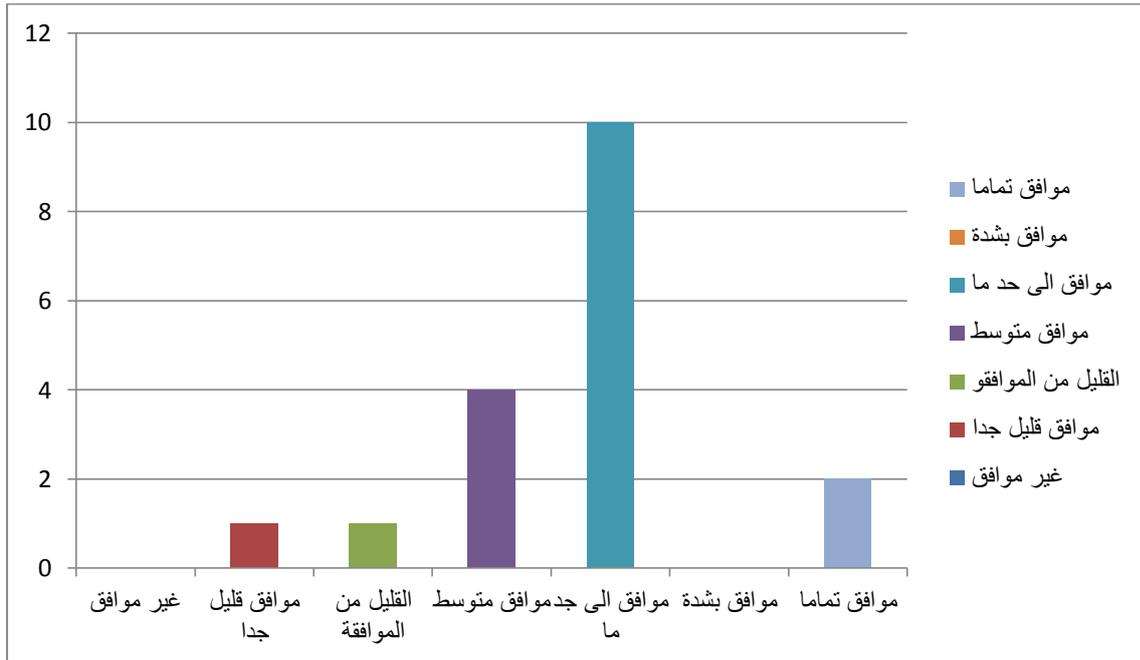
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم مستوى من المقابلات التحفيزية نحو الممارسة الرياضية.

العبارة 09: لأن ممارسة النشاط البدني يعتبر أحد العوامل المهمة في تكوين شخصيتي.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يملكون مستوى من الثقة بالنفس من خلال الممارسة الرياضية.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	33.5	9.02	0.05	6	دالة إحصائيا
موافق قليلا جدا	01	0.06	6.25					
فليل من الموافقة	01	0.06	6.25					
موافق متوسط	04	0.30	25					
موافق الي حد ما	10	0.56	62.5					
موافق بشدة	00	00	00					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 15 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 09



الشكل 15 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول رقم 15

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (16) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 33.5 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.02 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 09 بعبارة كبيرة ب 62.5% .

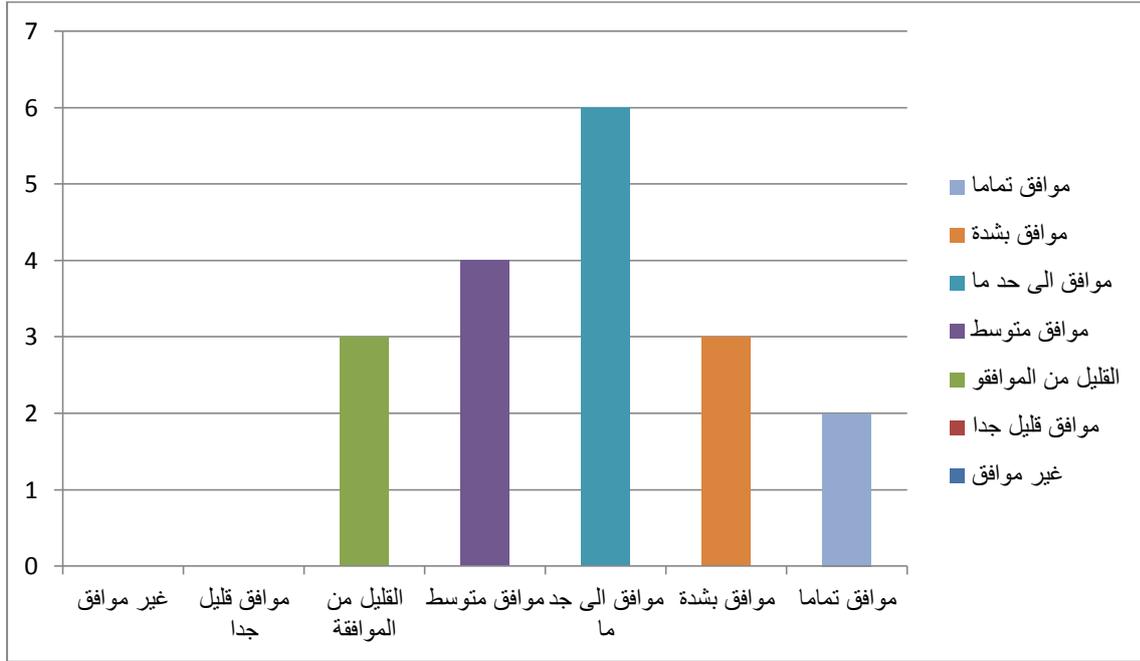
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الثقة بالنفس ومستوى من الشخصية نحو الممارسة الرياضية.

العبارة 10: لأنني أجد هذا له تقديرات جيدة.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يملكون مستوى من تقدير الذات وتقدير الآخرين.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	39.41	8.68	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	00	00	00					
قليل من الموافقة	03	0.10	18.75					
موافق متوسط	04	0.30	25					
موافق الي حد ما	06	0.50	37.5					
موافق بشدة	03	0.10	18.75					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 16 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 10



الشكل 16 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 16

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (17) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 39.41 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.68 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 10 بعبارة كبيرة ب 37.5% .

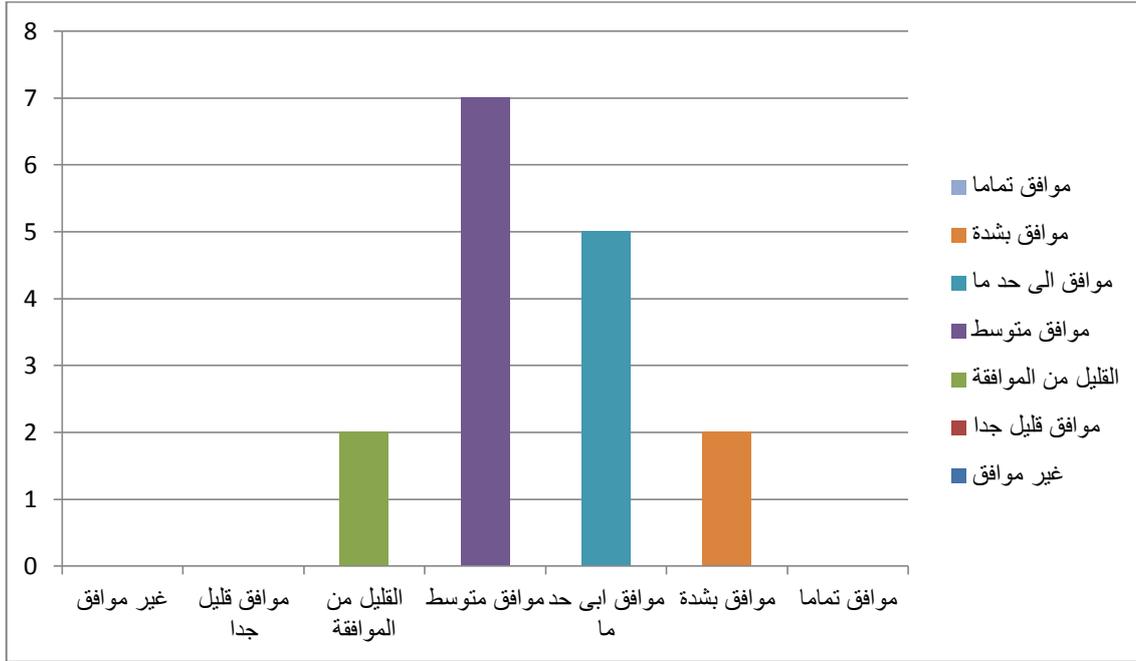
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من تقدير الذات وتقدير الآخرين من خلال الممارسة الرياضية.

العبارة 11: لأنه من شأن الآخرين لا يقدروني ان لم أمارس النشاط البدني.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء لديهم وعي بتقدير الآخرين لذاتهم.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	47.30	9.20	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	00	00	00					
فليل من الموافقة	02	0.08	12.5					
موافق متوسط	07	0.50	43.75					
موافق الي حد ما	05	0.34	31.25					
موافق بشدة	02	0.08	12.5					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 17 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 11



الشكل 17 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 17

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (18) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 47.30 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.20 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 11 بعبارة كبيرة بـ 43.75% .

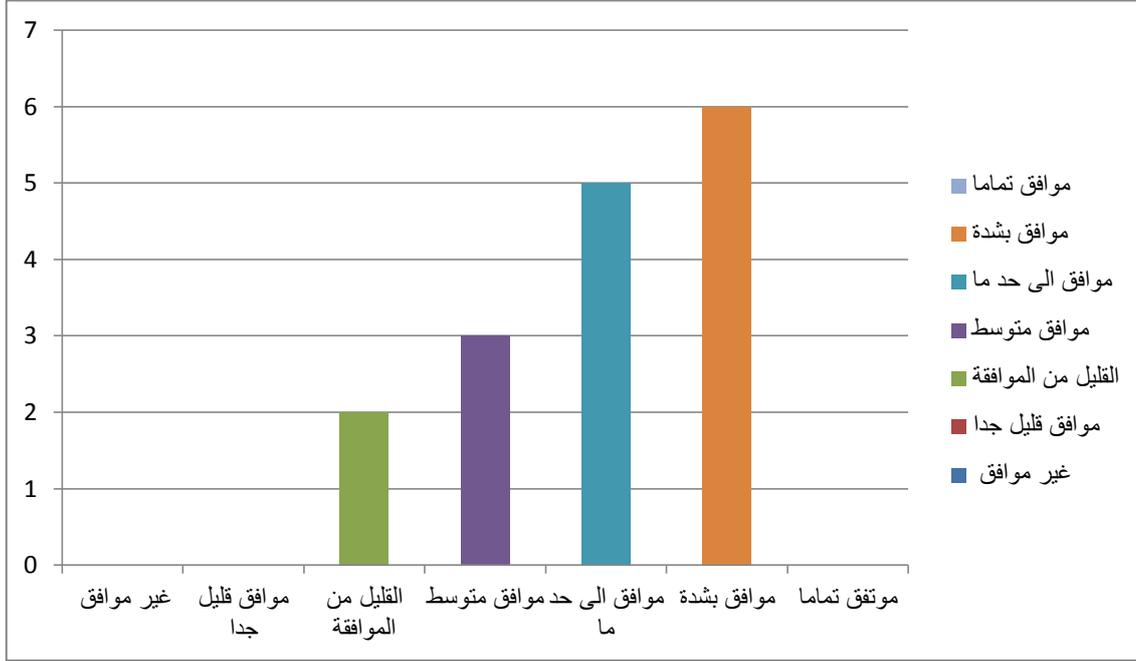
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط نحو صفة تقدير الآخرين نحو ذاتهم.

العبارة 12: لأنني أشعر بالتعاسة ان لم أمارس النشاط البدني.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالسعادة من خلال ممارسة النشاط البدني.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	41.5	9.21	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	00	00	00					
فليل من الموافقة	02	0.08	12.5					
موافق متوسط	03	0.15	18.75					
موافق الي حد ما	05	0.37	31.25					
موافق بشدة	06	0.48	37.5					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 18 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 12



الشكل 18 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 18

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (19) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 41.5 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.21 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 12 بعبارة كبيرة بـ 37.5 .

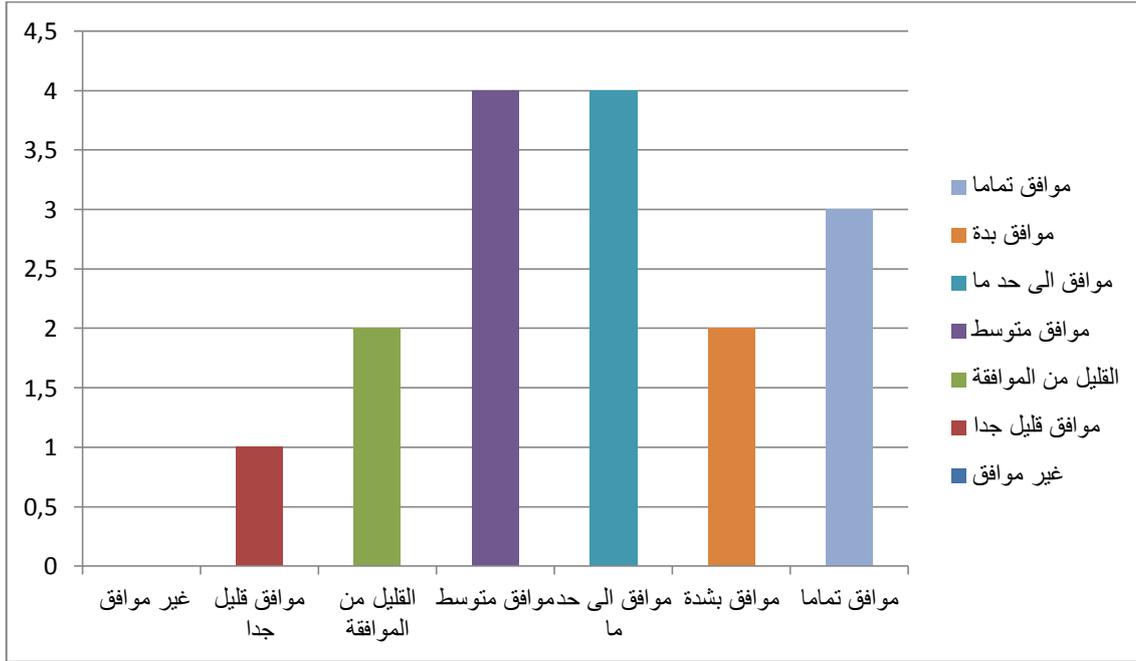
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بسعادة كبيرة خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي.

العبارة 13: في الواقع وجدت أن ممارسة النشاط البدني هو مضيعة للوقت.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء لديهم دافعية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	41.5	9.26	00.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	01	0.06	6.25					
قليل من الموافقة	02	0.08	12.5					
موافق متوسط	04	0.26	25					
موافق الي حد ما	04	0.26	25					
موافق بشدة	02	0.08	12.5					
موافق تماما	03	0.26	18.75					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 19 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 13



الشكل 19 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 19

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (20) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 41.5 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 11 بعبارة كبيرة ب 25% .

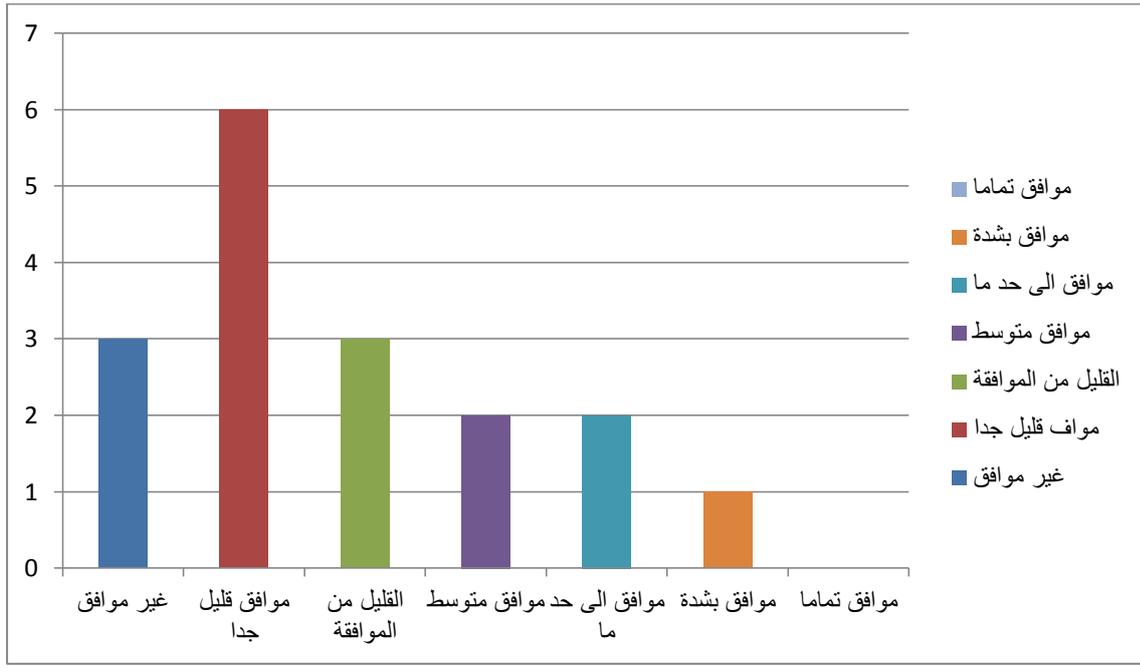
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط من الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

العبارة 14: لأنه أشعر بالتوتر ان لم أمارس النشاط البدني.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من القدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	03	0.16	18.75	47.30	9.26	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	06	0.54	37.5					
فليل من الموافقة	03	0.16	18.75					
موافق متوسط	02	0.08	12.5					
موافق الي حد ما	02	0.08	12.5					
موافق بشدة	01	0.06	6.25					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 20 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 14



الشكل 20 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 20

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (21) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 47.30 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 14 بعبارة كبيرة بـ 37.5% .

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالاسترخاء و ينخفض لديهم مستوى القلق والتوتر من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

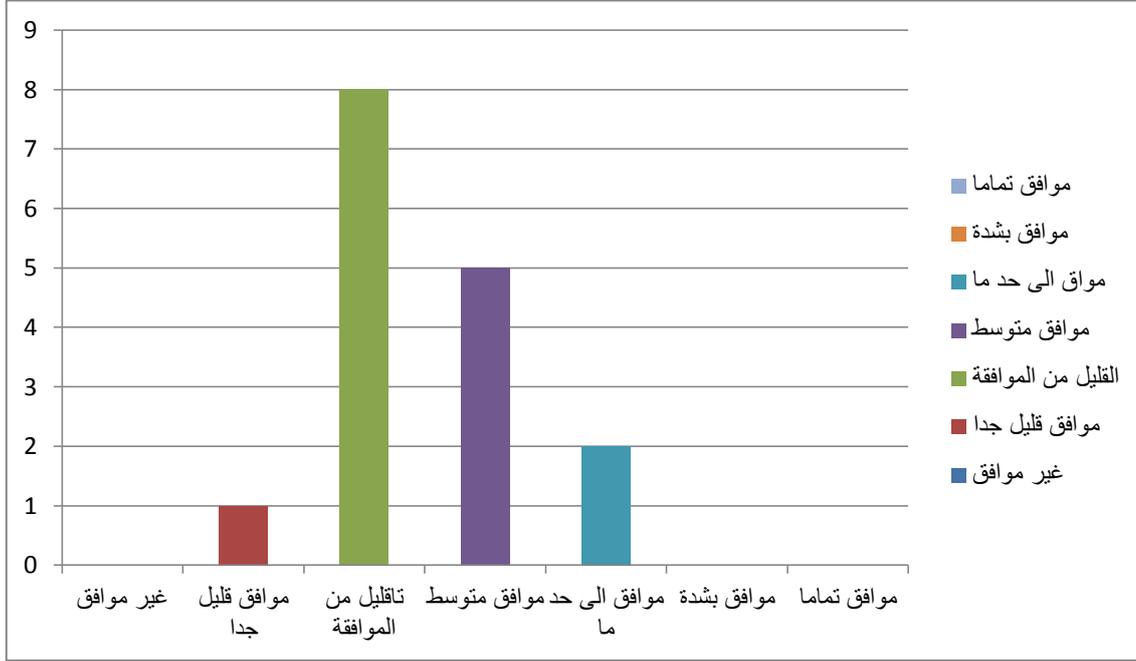
العبارة 15: لانني لا أستطيع التعبير عن القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لي.

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يعبرون عن مستوى اللاشعور لديهم من خلال ممارسة

النشاط البدني الرياضي.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
غير موافق	00	00	00	68.5	8.88	0.05	6	دالة إحصائية
موافق قليلا جدا	01	0.06	6.25					
فليل من الموافقة	08	0.60	50					
موافق متوسط	05	0.30	31.25					
موافق الي حد ما	02	0.04	12.5					
موافق بشدة	00	00	00					
موافق تماما	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 21 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 15



الشكل 21 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 21

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (22) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 68.5 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.88 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 15 بعبارة كبيرة بـ 50% .

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لا يعتبرون ممارسة النشاط البدني الرياضي وسيلة من أجل التعبير عن القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لديهم وكذلك التخلص من المكبوتات عن طريق اللاشعور.

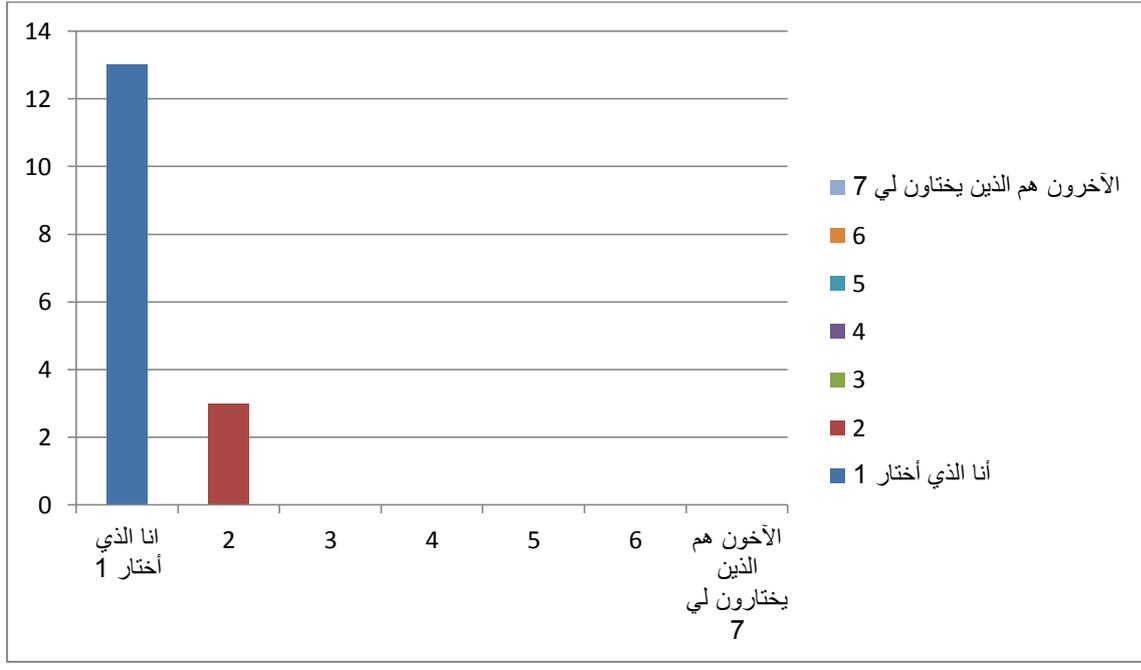
العبارة 16: عندما أمارس النشاط البدني بشكل عام .

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يختارون ممارسة النشاط البدني من تلقاء انفسهم أم أن

الأخرين هم الذين يختارون لهم نوع النشاط.

الصفة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرار	نتائج الدرجات
دالة إحصائية	6	0.05	10.20	80.20	81.25	0.87	13	أنا الذي أختار 01
					18.75	0.13	03	02
					00	00	00	03
					00	00	00	04
					00	00	00	05
					00	00	00	06
					00		00	الأخرون هم الذين يختارون لي 07
					100	1	16	المجموع

جدول رقم 22 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 16



الشكل 22 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 22

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (23) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 80.20 بينما χ^2 الجدولية تساوي 10.20 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 16 بعبارة كبيرة بـ 81.25% .

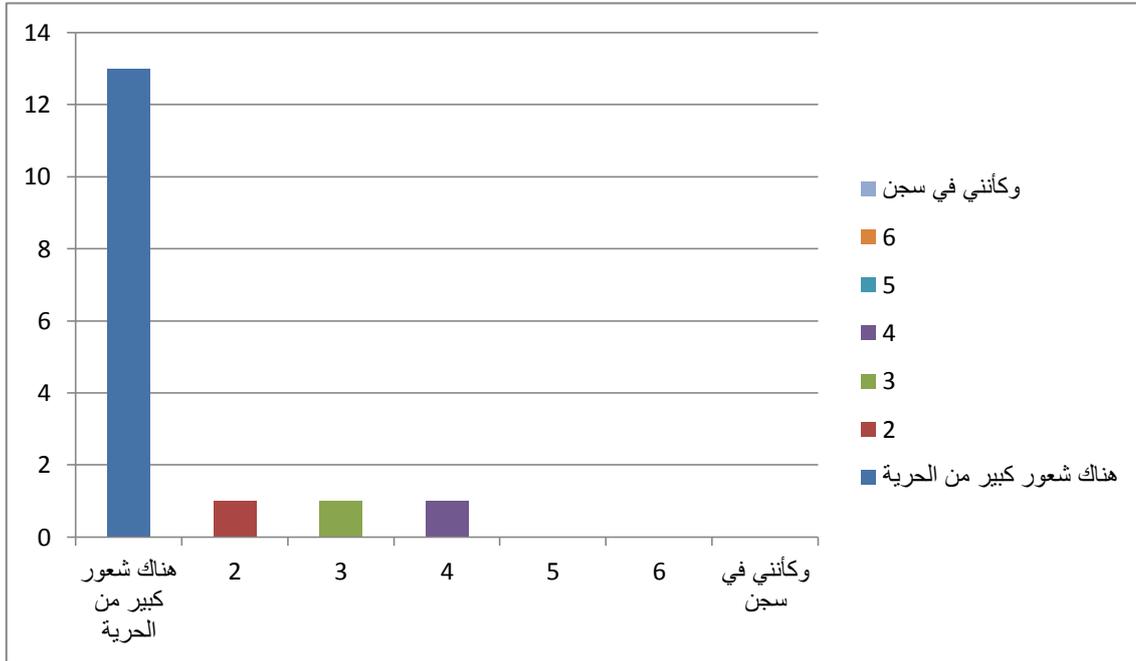
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الرغبات والميول والدافعية نحو اختيار وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

العبارة 17: عندما أمارس النشاط البدني عموما أشعر (شعور كبير بالحرية، 6، 5، 4، 3، 2، وكأني كنت في السجن).

الغرض منها: معرفة ما اذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالحرية الذاتية والتخلص من القيود خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
هناك شعور كبير من الحرية 01	13	0.82	81.25	50.20	10.68	0.05	6	دالة إحصائية
02	01	0.06	6.25					
03	01	0.06	6.25					
04	01	0.06	6.25					
05	00	00	00					
06	00	00	00					
وكأني كنت في سجن 07	00	00	00					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 23 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 17



الشكل 23 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 23

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (23) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 50.20. بينما χ^2 الجدولية تساوي 10.68 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 17 بعبارة كبيرة بـ 81.25% .

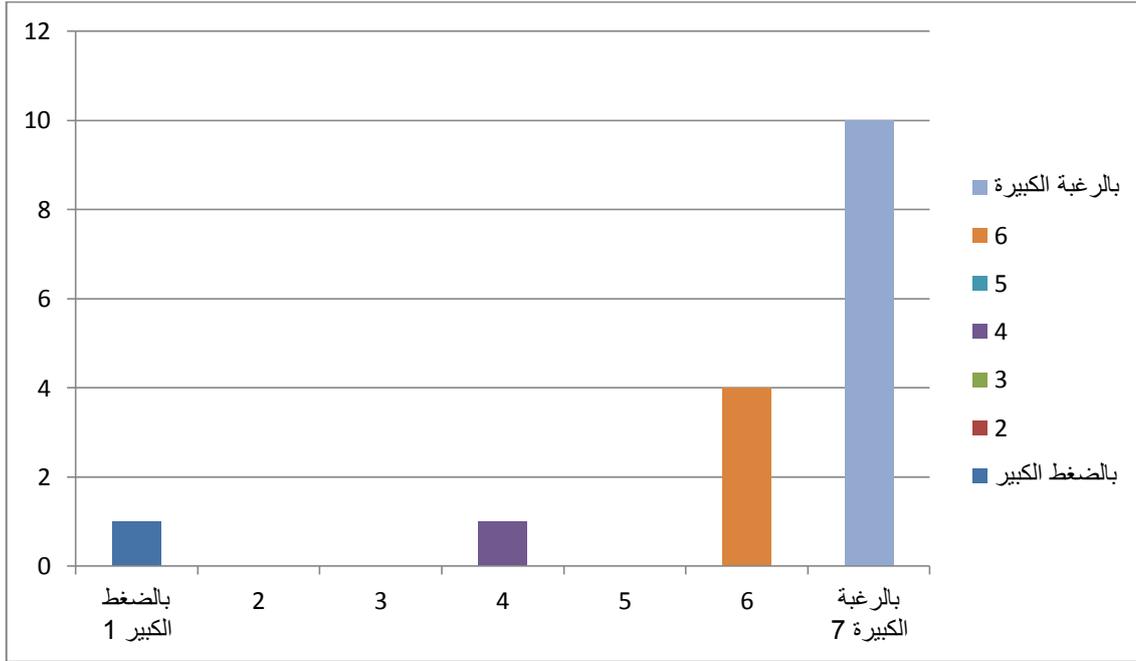
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بقدر كبير من الطلاقة والتحرر من جميع القيود أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي .

العبارة 18: عندما أمارس النشاط البدني أشعر عموماً (الضغط الكبير، 02، 03، 04، 05، 06، الرغبة الكبيرة).

الغرض منها: معرفة ما إذا كان للتلاميذ المراهقين البدناء يشعرون برغبة كبيرة في ممارسة النشاط البدني كل مرة.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
بالضغط الكبير	01	0.06	6.25	82.32	22.55	0.05	6	دالة إحصائية
02	00	00	00					
03	00	00	00					
04	01	0.06	6.25					
05	00	00	00					
06	4	0.25	25					
بالرغبة الكبيرة	10	0.63	62.5					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم 24 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 18



الشكل 24 يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول 24

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (24) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 82.32 بينما χ^2 الجدولية تساوي 22.55 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 18 بعبارة كبيرة ب 62.5% .

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون برغبة كبيرة في تكرار ممارسة النشاط البدني الرياضي في كل مرة يمارسون فيها نشاط رياضي .

عبارات المحور الثاني : الأسباب الرئيسية لممارسة النشاط البدني الرياضي.

العبارة	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نتائج الدرجات
لأنني أحب ذلك	37.5	32.10	8.58	0.05	06	موافق بشدة
في الحقيقة أنا لأرى لماذا ينبغي أن أمارس النشاط البدني.	81.25	29.88				موافق الى حد ما
الآخرون من حولي يعتقدون أنني قادر على القيام بذلك.	37.5	33.5				قليل من الموافقة
لأنني أشعر بالذنب ان لم أفعل ذلك.	31.5	32.10				موافق الى حد ما
لأنني أعتقد أن في ذلك فائدة كبيرة لي.	81.5	22.5				موافق بشدة
لأن هذا يعطيني صورة جيدة حول نفسي.	37.5	35.1				موافق تمام
لأنني لا أجد متعة في ذلك	31.25	32.82				موافق قليل جدا
	37.5	35.10				موافق الى حد ما

موافق متوسط				33.5	62.5	لأن النشاط البدني يعتبر أحد العوامل المهمة في تكوين شخصيتي.
موافق بشدة				39.41	37.5	لأني أجد أن في ذلك تقديرات جيدة.
موافق الى حد ما				47.30	43.5	لأتمن شأن الآخرين لا يقدروني ان لم أمارس النشاط البدني.
موافق قليل جدا				41.5	37.5	لأني أشعر بالتعاسة ان لم أمارس النشاط البدني.
أنا الذي أختار				41.5	25	في الحقيقة وجدت أن ممارسة النشاط البدني هو مضيعة للوقت.
شعور كبير من الحرية				47.30	37.5	لأني أشعر بالتوتر ان لم أمارس النشاط البدني.
بالرغبة الكبيرة				68.5	37.5	لأني لا أستطيع التعبير عن القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لي.
لا				53.11	59.015	الدرجة الكلية للنتائج

يبين الجدول أعلاه و الذي يمثل تحليل نتائج عاداتي في مسائل الانشطة البدنية و الرياضية أن نسبة الدرجة الكلية

للنتائج هي %59.01 و ك² المحسوبة 53.11 و ك² 8.56، و منه نستنتج أن التلاميذ المراهقين البدناء لعينة

البحث ليست لهم عادات و اتجاهات نحو موضع الانشطة البدنية و الرياضية .

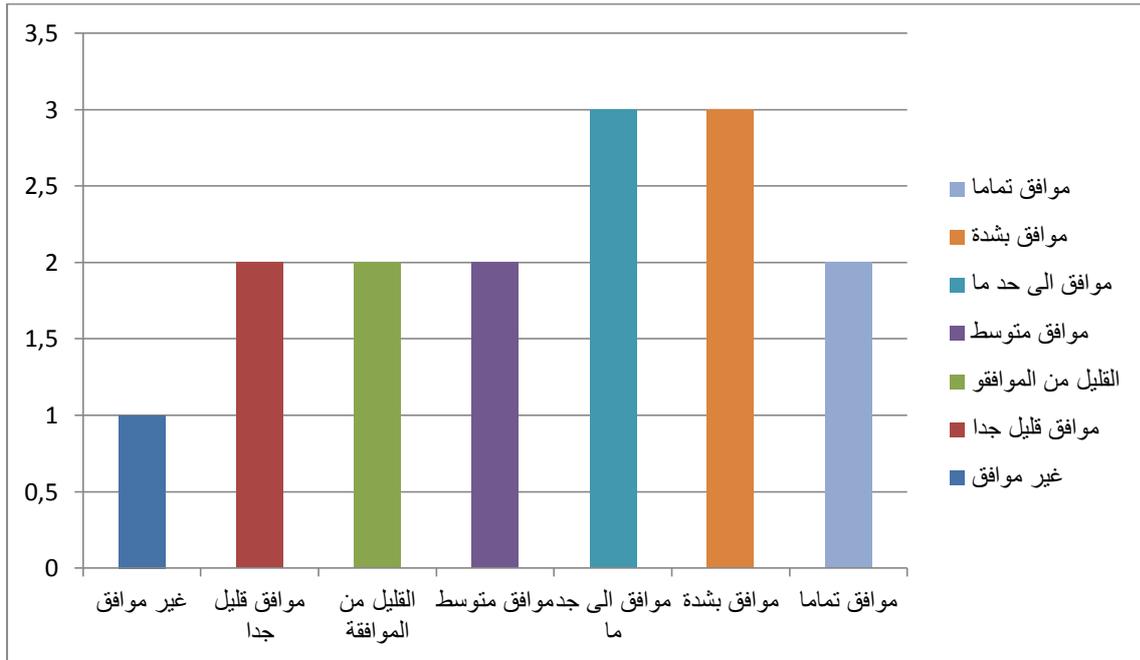
عبارات المحور الثالث: ممارسة النشاط البدني ببلدتي و المناطق المحيطة بها.

العبارة 01 :عموما أشعر بالقرب من الناس الذين أمارس معهم النشاط البدني..

الغرض منها :معرفة درجة التفاعل الاجتماعي التي تميز التلاميذ المراهقين البدناء.

نتائج الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
01	01	0.06	6.25	56.8	9.32	0.05	6	دالة إحصائية
02	00	00	00					
03	01	0.06	6.25					
04	01	0.06	6.25					
05	07	0.46	43.75					
06	03	0.18	18.75					
07	03	0.18	18.75					
المجموع	16	1	100					

جدول رقم (25) يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 01



الشكل (25) يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول (25)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (...) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 56.8 بينما χ^2 الجدولية تساوي 9.32 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 بعبارة كبيرة هي 43.75%.

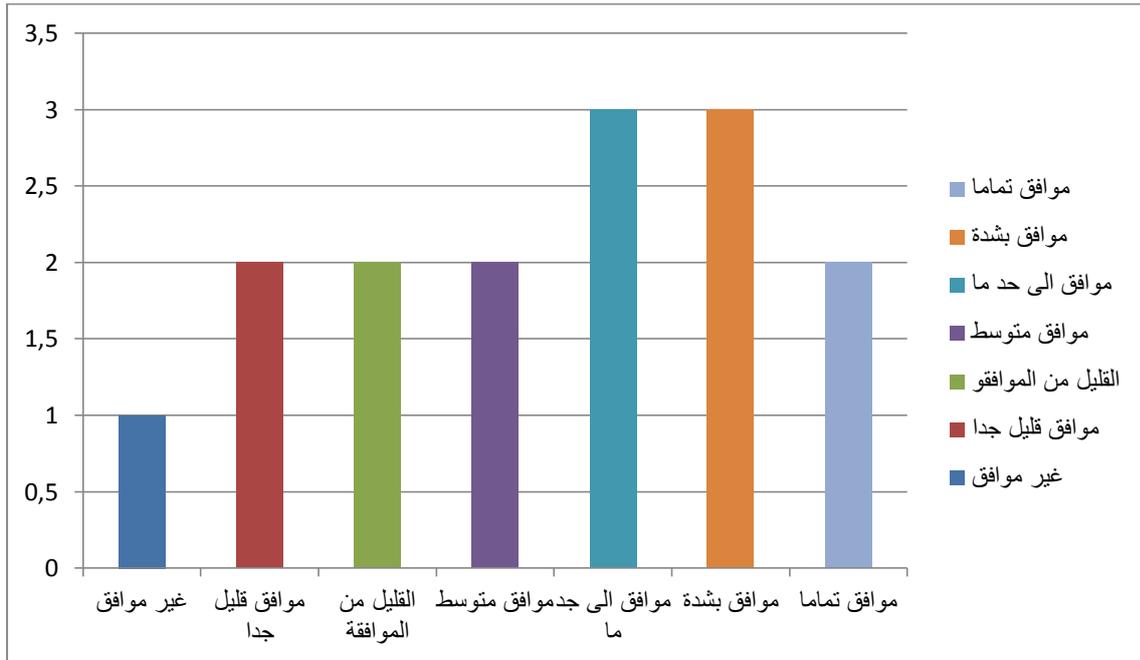
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باقتراب كبير من الأشخاص الآخرين و يشعرون كذلك بدرجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

العبارة 02: أحصل على علاقات جيدة مع الناس الذين أمارس معهم الأنشطة البدنية.

الغرض منها: معرفة درجة تكوين علاقات اجتماعية جديدة خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الصفة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرار	نتائج الدرجات
دالة إحصائية	6	0.05	8.26	53.10	6.25	0.06	01	01
					00	00	00	02
					00	00	00	03
					6.25	0.06	01	04
					25	0.25	04	05
					31.25	0.33	05	06
					31.25	0.33	05	07
					100	1	16	المجموع

جدول رقم (26) يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم 02



الشكل (26) يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول (26)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (26) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 53.10 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 بعبارة كبيرة هي 31.25%، وذلك بدرجات موافق الى حد ما , موافق بشدة، وموافق تماما بالتساوي.

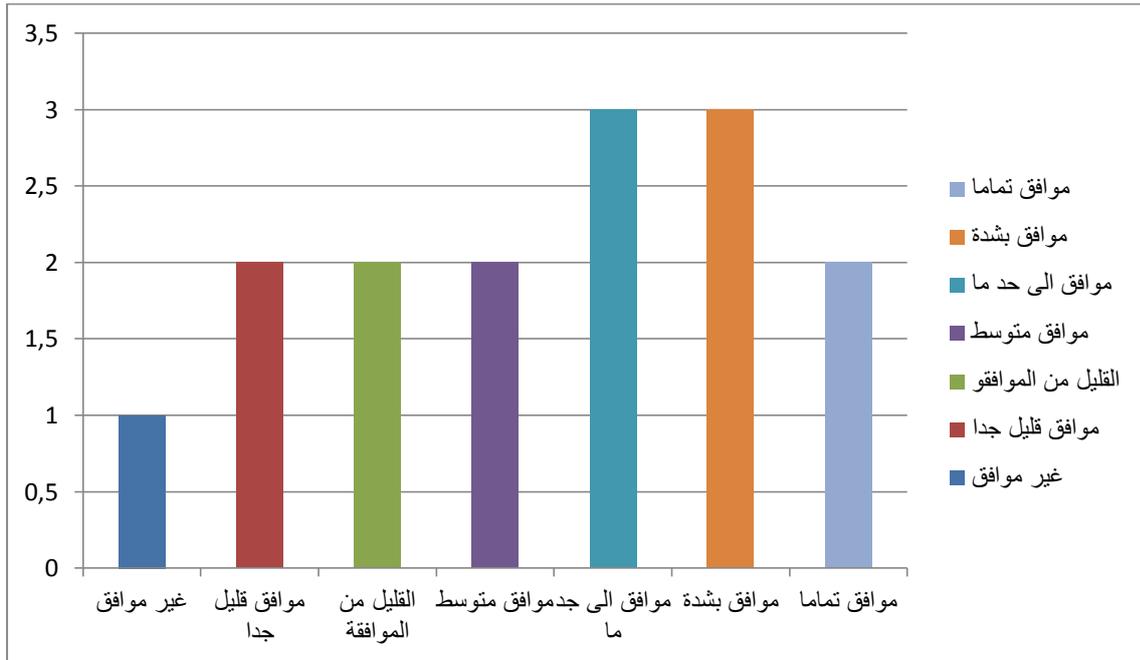
مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يكونون علاقات اجتماعية جديدة وجيدة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي

العبارة 03: أتشارك صداقات قوية جدا وعلاقات مع الذين أمارس الأنشطة البدنية معهم.

الغرض منها: معرفة درجة التفاعل والتكافل والتكيف الاجتماعي للتلاميذ المراهقين البدناء.

الصفة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرار	نتائج الدرجات
دالة إحصائية	6	0.05	8.88	56.8	6.25	0.06	01	01
					00	00	00	02
					6.25	0.06	01	03
					00	00	00	04
					31.25	0.33	05	05
					18.75	0.14	03	06
					37.5	0.41	06	07
					100	1	16	المجموع

جدول رقم (27) يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم (27).



الشكل (27) يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول (27)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم () و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 56.8 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.88 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 بعبارة كبيرة هي 37.5%،.

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يتفاعلون ويتكيفون ويشكلون علاقات و صداقات متينة وقوية مع

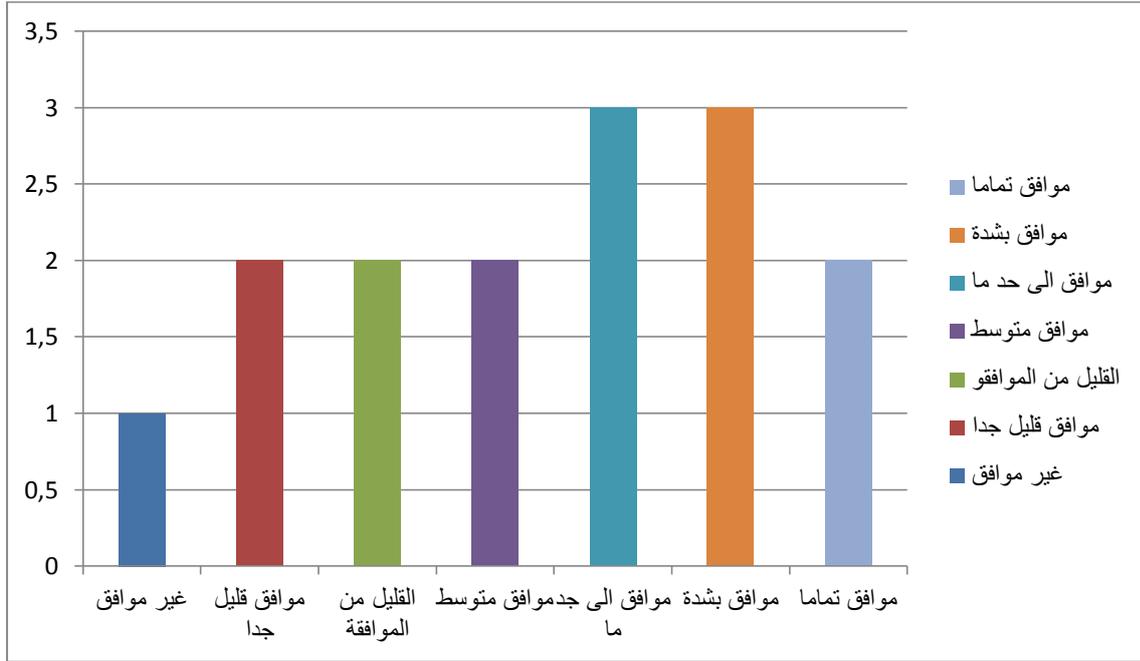
الأشخاص الذين يمارسون معهم الأنشطة البدنية والرياضية.

العبارة 04: أنا أعتبر الأشخاص الذين أمارس معهم النشاط البدني مثل الأصدقاء.

الغرض منها: معرفة درجة تكوين الروح الجماعية لدى التلاميذ المراهقين البدناء من خلال الممارسة البدنية.

الصفة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرار	نتائج الدرجات
دالة إحصائياً	6	0.05	8.13	54.41	6.25	0.06	01	01
					00	00	00	02
					12.5	0.08	02	03
					6.25	0.06	01	04
					25	0.25	04	05
					6.25	0.06	01	06
					37.5	0.57	06	07
					100	1	16	المجموع

جدول رقم (28) يمثل التحليل الإحصائي لإجابة التلاميذ المراهقين البدناء على العبارة رقم (28)



الشكل (28) يمثل أعمدة بيانية ثلاثية الأبعاد لنسب الجدول (28)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (12) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 54.41 بينما χ^2 الجدولية تساوي 8.13 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6 و النتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية .

و كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 بعبارة كبيرة هي 37.5%،.

مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء تشكل لديهم الروح الجماعية و الانتماء الى الجماعة او الفريق من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

العبارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نتائج الدرجات
عموما أشعر بالقرب من الناس الذين أمارس معهم النشاط البدني	31.25	53.10	12.06	50.0	06	05
أحصل على علاقات جيدة مع الناس الذين أمارس الأنشطة البدنية معهم.	31.25	56.8				06
أشارك صداقات قوية جدا مع الناس الذين أمارس معهم الأنشطة البدنية.	37.5	82.32				07
أنا أعتبر الأشخاص الذين أمارس معهم النشاط البدني مثل أصدقائي.	37.5	54.41				07
الدرجة الكلية للنتائج	34.37	61.65				06

يبين الجدول أعلاه و الذي يمثل تحليل نتائج عاداتي في مسائل الانشطة البدنية و الرياضية أن نسبة الدرجة الكلية للنتائج هي %34.37 و كا² المحسوبة 61.65 و كا² 12.06، و منه نستنتج أن التلاميذ المراهقين البدناء لعينة البحث لديهم علاقات مع الاخرين الذين يمارسون معهم النشاط البدني الرياضي وذلك خلال التكيف والتفاعل الاجتماعي وتشكيل الروح الجماعية وصفة الانتماء الى الجماعة أو الفريق .

تمهيد :

بناء على النتائج المتوصل إليها و اعتمادا على البيانات المتحصل عليها ، سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها ، بعد أن تم عرض و تحليل النتائج في الفصل السابق .

إذ سنحاول التطرق في هذا الفصل مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الخروج بجملة من التوصيات و الاقتراحات.

1- مناقشة فرضية البحث :

1-1- مناقشة الفرضية الأولى : تشير هذه الفرضية إلى أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم عادات

منتظمة لممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم "01"، "02"، "03"، "04"، "05"،

أنه :

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 في الجدول 01 بعبارة لا ، حيث

كانت النسبة 97.11%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليست لديهم عادات نحو الممارسة الرياضية

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 في الجدول 02 بعبارة نعم ،

حيث كانت النسبة 56.25%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون الحيوية و النشاط من خلال

ممارستهم للانشطة البدنية و الرياضية .

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 في الجدول 03 بعبارة لا ، حيث كانت النسبة 75%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لم يمارسوا الانشطة البدنية و الرياضية في اندية او فرق رياضية من قبل .

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 في الجدول 04 بعبارة لا ، حيث كانت النسبة 81.25% مما يبين بان التلاميذ المراهقين البدناء لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 05 في الجدول 56 بعبارة لا ، حيث كانت النسبة 81.25% مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء قيد الدراسة لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة الانشطة البدنية اليومية.

و من خلال هذه النتائج نستنتج أن فرضية البحث الأولى تحققت .

1-2- مناقشة الفرضية الثانية : تشير هذه الفرضية إلى أنه هنالك مجموعة من الأسباب التي تدفع التلاميذ

المراهقين البدناء الي ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم "06"، "07"، "08"، "09"، "10"، "11" و "12"، "13"، "14"، "15"، أنه :

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 في الجدول 06 بعبارة موافق بشدة ، حيث كانت النسبة 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يحبون في معظم الاحيان ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 في الجدول 07 بعبارة موافق الي حد ما ، حيث كانت النسبة 81.25%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم دافع محدد نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 في الجدول 08 بعبارة قليل من الموافقة ، حيث كانت النسبة 37.5%، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء موافقون بدرجة أقل علي وجود دوافع خارجية و المتمثلة في تشجيع الاخرين.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 في الجدول 09 بعبارة موافق الي حد ما ب 31.25% ، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم درجة متوسطة في صفة مفهومهم نحو الذات.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 05 في الجدول 10 بعبارة موافق بشدة، هي 18.75% ، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء يختلفون كثيرا في صفة تقرير الذات، وذلك لاختلاف الفروق الفردية بينهم و اختلاف السمات الشخصية بينهم و هذا مرده الي طبيعة التنشئة الاجتماعية لهؤلاء التلاميذ.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 06 في الجدول 11 بعبارة موافق تماما، هي 37.5% ، مما يدل على أن التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مفهوم جيد نحو مفهوم الذات و خاصة صورة الجسم و خاصة في مرحلة المراهقة.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 07 في الجدول 12 بعبارة موافق قليلا جدا هي 31.25% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء لديهم دوافع داخلية نحو الممارسة الرياضية بدرجة متوسطة.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 08 في الجدول 13 بعبارة موافق الى حد ما ، هي 37.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم مستوى من الحوافز و الدوافع نحو الممارسة الرياضية.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 09 في الجدول 14 بعبارة موافق الى حد ما، هي 62.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الثقة بالنفس و مستوى جيد من الشخصية نحو الممارسة الرياضية.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 10 في الجدول 15 بعبارة موافق متوسط ،هي 37.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من تقدير الذات و تقدير الاخرين من خلال الممارسة الرياضية.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 11 في الجدول 16 بعبارة موافق بشدة، هي 43.75% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط نحو صفة تقدير الاخرين و نحو ذاتهم.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 12 في الجدول 17 بعبارة موافق الى حد ما، هي 37.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بسعادة كبيرة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 13 في الجدول 18 بعبارة موافق قليلا جدا، هي 25% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط من الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

- كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 14 في الجدول 19 بعبارة القليل من الموافقة، هي 37.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالاسترخاء و ينخفض لديهم مستوى القلق و التوتر من خلال الممارسة الرياضية.

و من خلال هذه النتائج نستنتج أن فرضية البحث الثانية قد تحققت .

3-1- مناقشة الفرضية الثالثة: تشير هذه الفرضية إلى أنه يؤثر العامل البيئي علي تشجيع او تثبيط الدوافع نحو الممارسة الرياضية.

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم "20"، "21"، "22"، "23"، أنه :

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 01 في الجدول 20 بعبارة موافق الي حد ما هي 43.75% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باقتراب كبير من الاشخاص الاخرين و يشعرون كذلك بدرجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي من خلال ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 02 في الجدول 21 بعبارة موافق بشدة، هي 31.25% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء يشكلون علاقات اجتماعية جيدة و متينة من خلال الممارسة الرياضية. .

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 03 في الجدول 22 بعبارة موافق الي حد ما، هي 37.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء يتفاعلون و يتكيفون و يشكلون علاقات و صداقات متينة و قوية مع الاشخاص الذين يمارسون معهم الانشطة البدنية و الرياضية.

- كانت نسبة كانت نسبة التلاميذ المراهقين البدناء الذين أجابوا على السؤال رقم 04 في الجدول 23 بعبارة موافق الي حد ما هي 37.5% مما يدل على أنه التلاميذ المراهقين البدناء تتشكل لديهم الروح الجماعية و الانتماء الي الجماعة او الفريق من خلال ممارسة النشطة البدنية و الرياضية.

من خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة تتحققت .

2- الاستنتاجات :

من خلال مقارنة النتائج بالفرضيات نستنتج أن:

-التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم رغبة في ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال وقت الفراغ لانعدام ثقافة الممارسة البدنية والرياضية كواحدة من أفضل الوسائل للتخلص من البدانة.

- التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بالنشاط عند أداء أي نشاط حركي.

- التلاميذ المراهقين البدناء لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي في نادي أو فريق.

-التلاميذ المراهقين البدناء لا يقضون وقتا كبيرا في ممارسة النشاط البدني الترفيهي.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم حب ورغبة كبيرة نحو ممارسة النشاط البدني.

التلاميذ المراهقين البدناء ليس لديهم دافع محدد نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

التلاميذ المراهقين البدناء موافقون بدرجة أقل على وجود دوافع خارجية نحو الممارسة الرياضية والمتمثلة في تشجيع الآخرين.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم درجة متوسطة في صفة مفهومهم نحو الذات.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مفهوم جيد نحو مفهوم الذات وخاصة صورة الجسد وخاصة في مرحلة المراهقة.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم دوافع داخلية نحو الممارسة الرياضية.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الثقة بالنفس ومستوى من الشخصية نحو الممارسة الرياضية.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم متوسط نحو صفة تقدير الآخرين نحو ذاتهم.

التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بسعادة كبيرة خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى متوسط من الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باسترخاء وينخفض لديهم مستوى القلق والتوتر من خلال ممارسة النشاط

البدني الرياضي.

التلاميذ المراهقين البدناء لا يعتبرون ممارسة النشاط البدني وسيلة من أجل التعبير عن القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة

لديهم، وكذلك التخلص من المكبوتات عن طريق اللاشعور.

التلاميذ المراهقين البدناء لديهم مستوى من الرغبات والميول والدافعية نحو اختيار وممارسة الأنشطة البدنية

والرياضية.

التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون بقدر كبير من الطلاقة والتحرر من جميع القيود أثناء ممارسة النشاط البدني

الرياضي.

التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون برغبة كبيرة في تكرار ممارسة النشاط البدني الرياضي في كل مرة يمارسون فيها

نشاط رياضي.

التلاميذ المراهقين البدناء يشعرون باقتراب كبير من الاشخاص الآخرين ويشعرون كذلك بدرجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي خلال ممارسة النشاط البدني.

3- الاقتراحات :

- اجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع.
- اقتراح برنامج تدريبي لهذه الفئة الذي يتناسب مع هذه الفئة العمرية كاداة للتخلص من السمنة.
- استبدال الحمية الغذائية لانقاص الوزن بوعي اجتماعي نحو الممارسة الرياضية.
- تكوين قاعدة معلوماتية حول عدد البدناء المراهقين البدناء في الجزائر.
- التوعية الدائمة التي تجعل المراهق البدين يعرف خطورة مرض السمنة.

خاتمة:

للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا و هاما في بناء شخصية الأفراد و المواطنين ، و إعدادهم للمستقبل إعدادا صالحا ، كما أنه ليست هناك فروق و امتيازات في ممارسة النشاط الرياضي لأن أي شخص يمكنه أن يكون رياضيا إذا كانت لديه المؤهلات لذلك ، و قد ألح الباحثون على ضرورة الممارسة الرياضية و جعلها متاحة للجميع بما لها من تأثيرات إيجابية على الفرد و المجتمع و لما لها من فوائد و أهداف من تنمية بدنية حركية و معرفية و اجتماعية و ترويح عن النفس باعتبار الأنشطة الترويحية تتيح للأفراد التعبير عن الميول و الاتجاهات و الإشباع حاجاتهم النفسية .

و لهذا جاءت دراستنا تحت عنوان **دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي** " و يهدف هذا البحث إلى معرفة دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط الرياضي ومعرفة الدور الايجابي في التعود المستمر لمثل هذه النشاطات، والتعرف على الأسباب لممارسة النشاط البدني الرياضي ومعرفة كيف تؤثر درجة الوعي الرياضي المنتشرة في المجتمع.

و لتحقيق هذه الدراسة شملت عينة البحث : 16 تلميذ من ثانويات تيسمسيلت وتيارت، و تم تطبيق المنهج المسحي (الوصفي) و الذي تضمن استمارات وزعت على التلاميذ و قد اتبعنا في هذا البحث الطريقة ذات الجانب النظري و التطبيقي ، حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول : فصل حول الدافعية الرياضية ، فصل عن البدانة، وفصل عن موضوع المراهقة.

أما الجانب التطبيقي تضمن ثلاث فصول : فصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، فصل عرض - تحليل و مناقشة النتائج ، فصل مقارنة النتائج بالفرضيات .



نرجو أن تشكل هذه النتائج و المعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي ، و أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء مجال النشاط البدني الرياضي لعله يمد المختص و العام ب رؤية حقيقة ترجع لمعرفة دوافع ممارسة المراهقين البدناء للنشاط البدني الرياضي وبالتالي النهوض بمستوى الرياضة على مستوى الجزائر بصفة عامة و ولاية تيسمسيلت بصفة خاصة.