

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

الموضوع :

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

دراسة ميدانية على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط - بلدية خميستي ولاية تيسمسيلت-

إشراف الأستاذة :

أ/ مسلو يحيى محمد

إعداد الطلبة:

- بن يسلمو محمد
- بن ضحوي ياسين

السنة الجامعية:

2017-2016

تشكرات

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * مسلم يحي محمد * كما نشكر كل اساتذة المعهد الذي
لم يبخل علينا بنصائحهم القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و
لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان

لتعاونهم و إشرافهم على إخراج هذا العمل

الإهداء

إلى من تعجز اللغة و العبارات عن وصف عطائهما، والداي العزيزان أدامهما الله لي عمر بهما إلى
أخوتي و أخواتي شموع تنير درب حياتي حين أبحث عن الأهل و صلة الرحم، و حفظهم الله و رعاهم.

إلى من قال فيهم الشاعر :

قم للمعلم وقِّها لتبجيلا كاد المعلم أن يكون رسولا

إلى كل أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي الذين كانوا وراء تثبيت خطاي من أجل تحصيل
مستوى دراسي جزاهم الله ألف خير.

إلى من قال فيهم الشاعر :

شكرا صديقي إذا كشفت عيوبي فأثرت بالنصح القويم دروبي

إلى كل الأصدقاء و الصديقات الذين قاسموني مشواري الدراسي إلى كل من كانت لي فرصة لقائهم

و إن غابت عني أسمائهم أهدى لهم ثمرة جهدي.

والي خطيبتي التي كانت لي خير الصديق و الرفيق

محمد بن يسلم

قائمة المحتويات

التشكرات

الإهداء

المدخل العام

04	- مقدمة
06	أ- الإشكالية
07	ب- أهداف البحث
07	ج- الفرضيات
08	د- أهمية البحث
09	هـ- أسباب اختيار البحث
10	و- تحديد مصطلحات البحث
12	ك- الدراسات السابقة والمشابهة
		الباب الأول : الجانب النظري
		الفصل الأول: الاتجاهات النفسية
17	- تمهيد
18	1-1- مفهوم الاتجاه
19	1-2- مكونات الاتجاهات
20	1-3- تكوين الاتجاهات .
21	1-4- نمو الاتجاهات .
22	1-5- مميزات الاتجاه
22	1-6- خصائص الاتجاهات
23	1-7- وظائف الاتجاه
26	1-8- أنواع الاتجاهات
28	1-9- مراحل تكوين الاتجاهات .
29	1-10- عوامل تكوين الاتجاهات
30	1-11- نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات
32	1-12- قياس الاتجاهات :
33	1-13- طرق قياس الاتجاهات
35	1-14- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي
37	1-15- أهمية الاتجاهات

37 1-16- علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى
40 - خلاصة
	الفصل الثاني : التربية البدنية و الرياضية
42 تمهيد
43 1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
44 2-2- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية
45 2-3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
46 2-4- التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
47 2-5- تقسيم أنشطة التربية البدنية
47 2-5-1- درس التربية البدنية
48 2-5-1-1- واجبات درس التربية البدنية
48 2-5-1-2- أغراض درس التربية البدنية
49 2-5-2- النشاط الداخلي
54 2-5-3- النشاط الخارجي
60 2-6- الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية و الرياضية
60 2-6-1- الطرق العامة
62 2-6-2- الطرق الخاصة
64 2-7- أسلوب تدريس التربية البدنية و الرياضية
64 2-7-1- تعريف أسلوب التدريس
64 2-7-2- طبيعة أسلوب التدريس
64 2-7-3- أنواع أساليب التدريس
67 2-8- أهداف التربية البدنية و الرياضية
68 2-9- مظاهر التربية البدنية و الرياضية
69 2-10- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
70 2-11- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية و الرياضية
71 2-12- ماهية التربية البدنية و الرياضية في المدرسة

71.....	13-2 - أهمية التربية البدنية و الرياضية في المدرسة
73.....	- خلاصة
	الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية (11- 15)
75.....	- تمهيد
76.....	1-3- تعريف المراهقة
76.....	2-3- التحديدالزمني للمراهقة
77.....	3-3 - مراحل المراهقة
78.....	4-3 طبيعة المراهقة
79.....	3-5- مظاهر (خصائص) نمو مرحلة المراهقة:
82.....	3-6 خصائص المراهقة
82.....	3-7 أنماط المراهقة ,
85	3-8-حاجات المراهقين الأساسية
86.....	3-9-مشكلات المراهقة
87	3-10-دور البيئة الرياضية نحو المراهقة
88	- الخلاصة
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية
91	- تمهيد
92	1-1- منهج البحث
92	1-2- مجالات البحث
92	1-2-1 – المجال المكاني
93	1-2-2- المجال البشري
93	1-2-3- المجال الزمني
93	1-3- عينة البحث و مواصفاتها
94	1-4- عرض أدوات البحث
96	1-5- الدراسة الاستطلاعية

98 6-1- الأدوات الإحصائية
99 7-1- تطبيق الدراسة
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
101 1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
143 2-2- حدود البحث -الاستنتاجات و الخلاصة العامة .
145 1-3- مقارنة النتائج بالفرضيات
146 2-3- الاستنتاجات
147 3-3- الخلاصة العامة
149 إقتراحات و توصيات - المراجع والملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل توزيع عينة البحث علي المؤسسات التعليم المتوسط لبلدية خميستي	93
02	يبين العبارات الإيجابية والسلبية حسب ابعاد المقياس	95
03	يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة	96
04	يبين شدة الاستجابة لابعاد المقياس	96
05	يبين ثبات و صدق اختبار كينون لقياس الاتجاهات.	97

99	يبين عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي و النسبة المئوية لكلا منهما.	06
101	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي.	07
103	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لأخبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	08
105	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس الاتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	09
107	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	10
109	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	11
111	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	12
113	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	13
115	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلميذات (الإناث) الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي	14
117	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	15
119	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	16
121	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس	17

	الاتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	
123	بين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	18
125	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	19
127	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.	20
129	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ (الذكور) و التلميذات (الاناث) الممارسين للنشاط الرياضي	21
131	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	22
133	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	23
135	يبين مقارنة نتائج التلاميذ التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	24
137	يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	25
139	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	26
141	يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	27

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان شكل البياني	الصفحة
01	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير	104

	الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس الاتجاهات التلاميذ نحو. مفهوم النشاط البدني الرياضي *	
106	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	02
108	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	03
110	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	04
112	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	05
114	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	06
118	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية	07
120	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	08
122	بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	09
124	يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	10

11	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	126
12	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني لتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	128
13	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي	132
14	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	134
15	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	136
16	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.	138
17	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	140
18	يبيّن قيمة متوسّطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي	142

المدخل العام

الفصل

التعميري

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

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

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

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والإستعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع، فالتربية الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيد مسئولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية¹

ومفهوم التربية الرياضية يعني " مجموعة من العناصر التربوية التي تجمعها خصائص مشتركة وتسهم في تحقيق أهداف عامة، وبالتالي فهي من وسائل التربية العامة التي تتم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بديناً واجتماعياً ونفسياً، وإكسابه الاتجاهات السلوكية القويمة، وتعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول أكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي، التي تعد بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب الشخصية، لأنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه تجاه

قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة، هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به، وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر.

كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانيه في سبيل تحقيق أهدافه، لذا فإن تنمية الاتجاه يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً، ومن هنا برزت الحاجة والأهمية إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ في

المؤسسات التربوية التعليمية، وعلى ضوء ما تقدم نتخذ مشكلة البحث هنا في محاولة للإجابة على التساؤل التالي :

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

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اختار الباحث عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بولاية تسمسيلت في بعض مؤسسات التعليم المتوسط، والذين تراوحت أعمارهم بين (14-16 سنة) و البالغ عددهم (120) تلميذاً مستخدماً المنهج الوصفي المسحي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على بايين و خمسة فصول :

المدخل العام : و يتضمن : مقدمة ، إشكالية البحث ، الأهداف من البحث،، فرضيات البحث أهمية البحث ، أسباب اختيار الموضوع ، التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث ودراسات السابقة

الباب الأول: ويتضمن الخلفية المعرفية النظرية و الدراسات المشابهة والسابقة .

الفصل الأول: الاتجاهات النفسية

الفصل الثاني : التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثالث : مرحلة المراهقة وخصائصها المختلفة (11-15 سنة)

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

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

الفصل الثاني : عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها و حدود البحث

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

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

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

يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني¹

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

الفصل التمهيدي

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

-التساؤل العام:

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

- التساؤلات الفرعية:

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

2- هل هناك فرق في اتجاهات نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة لدى التلاميذ الممارسين من حيث متغير الجنس (ذكور -إناث) ؟

ب- أهداف البحث :

جاء البحث لتحقيق الأهداف التالية :

- الهدف العام :

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

الأهداف الفرعية :

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

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

ج - الفرضيات:

- الفرضية العامة :

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

- الفرضيات الفرعية :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

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

د - أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في موضوعين أساسيين و هما :

- **أولها :** "أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بأنها مرحلة انتقالية وأساسية في حياة الفرد والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مساره واتجاهاته وأهدافه القادمة ،والتي يتوقف على أساسها حياته المستقبلية .

- **ثانيهما :** "هو أن مدارسنا اليوم تخطط للتلميذ الجالس وليس للتلميذ المتحرك فليس هناك مكان في معظم المدارس لممارسة النشاط الرياضي، والمدارس التي كان لها ملاعب وأفنية أصبحت مشغولة بالفصول الجديدة التي شيدت بها، مما يؤدي تدريجيا إلى أن التلاميذ لن يجدوا مكاناً يمارسون فيه أنشطتهم الرياضية المحببة .

فالتربية الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها وظروفها الراهنة تواجه مشكلات وصعوبات تحول بينها وبين تحقيق أهدافها المرجوة منها، وربما يكون الجزء الأكبر من هذه الصعوبات والمشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى بعض المسؤولين على كافة المستويات ولدى بعض التلاميذ .

وقد يرجع اهتمام التلاميذ بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية الرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم و أهمية التربية البدنية والرياضة

لديهم فبقدر وضوح وإدراك التلاميذ لمفهومها بقدر ما يكون الإقبال أو الإحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من جانبهم .

هـ- أسباب اختيار البحث :

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

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

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

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

و- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

1- الاتجاهات النفسية:

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

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

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

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

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

- " هي مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهي جزء من التربية العامة والمتمثلة في درس التربية البدنية والرياضة و النشاط الداخلي والنشاط الخارجي، حيث تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، وتجله قادرا على أن يشكل حياته وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه " ⁴

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

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

أحمد عزت راجح - أصول علم النفس - المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر - ط-05- الإسكندرية -
مصر - 1976 - ص- 119²

محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي - دار المعارف - ط- 03- القاهرة - 1986 - ص- 119³
محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطر - نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية

- الجزائر - ط- 02- 1992- ص- 06⁴

4- المراهقة : هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة و الشباب ، و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية و نفسية سريعة و يكتمل فيها النمو و تبدأ عادة من السنة 11 إلى 15 سنة.

ك- الدراسات السابقة و المشابهة :

- تمهيد :

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

1- دراسة محمد عبد الله الحماحمي 1976¹

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

دراسة محمد عبد الله الحماحمي - مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة-رسالة ماجستير-كلية التربية الرياضية للبنين- القاهرة-مصر- 1967¹

2- دراسة محمود إسماعيل طالبة إبراهيم :

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

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

3- دراسة كاشف نايف 1983 : 1

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

4- دراسة لوريتا هرجرت 1969م.

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

5- دراسة يوسف حرشاوي : "رسالة دكتوراه "بجامعة الجزائر 2005/2004م.²

المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية-بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية-مجلة العدد الثالث-جامعة حلوان-مصر-1996. ص-180¹

يوسف حرشاوي - الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي - رسالة دكتوراة - معهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة الجزائر - 2005-2004²

3- تحديد طبيعة التباين في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق (الساحل - الهضاب- الصحراء)

ومن أهم نتائج الدراسة ما يلي :

- اتجاهات الإناث في المناطق الثلاثة (الساحل- الهضاب- الصحراء) إيجابية نحو النشاط البدني .

- وجود تباين في اتجاهات الإناث حسب المناطق لصالح إناث الساحل .

- الاتجاهات نحو النشاط البدني تتأثر بالعوامل الاجتماعية و الثقافية و البيئة

تعليق علي الدراسات

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

1- تناول البحث الحالي اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة واتجاهات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي و غير الممارسين للنشاط الرياضي بصفة خاصة .

2- اهتم الباحث بتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لأنها تتميز بأنها مرحلة انتقالية ينتقل فيها التلميذ من الطفولة إلى مرحلة الرشد و البلوغ .

3- كما اختار الباحث هذه المرحلة لأنها ستكون محصلة 10 سنة تقريباً من الدراسة و التعامل مع برامج و مناهج التربية الرياضية المدرسية مما يجعله قادراً على تحديد اتجاهاته و آراؤه نحو موضوع البحث أو أي موضوع آخر.

4- يرى الباحث أن تطبيق هذا البحث و إن تشابه مع بحوث و دراسات أخرى في بعض الجزئيات من الضروري لأنه لا بد من إعادة تطبيق هذه البحوث و الدراسات بصفة دائمة و مستمرة و خاصة و نحن الآن في عصر لا نستطيع أن نلاحق فيه معدلات التقدم و الاختراعات الحديثة أو نستطيع إحصاؤها و التي تأتي بدورها على الحياة الإنسان ،مما يؤكد على ضرورة معرفة اتجاهات الأفراد نحو مفهوم التربية

الرياضية و أهمية ممارسة النشاط الرياضي في حياتهم وتعديل المفاهيم الخاطئة أو تزويدهم بالتوعية بالمفاهيم الصحيحة .

المباح الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الاتجاهات النفسية

تعتبر دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر ، باعتبار أن اتجاهات من أهم محركات السلوك ، فعن طريق اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد تجاه الظاهرة أو هذا الحدث ويشير في هذا الصدد " كوربين corbin " أن لدراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله والتكوين الخاص بشخصيته ، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف¹

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

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

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

1-1 مفهوم اتجاهات :

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

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

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

ويعرفه **Dob** : هو استجابة مضمرة استباقية ومتوسطة ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة الصريحة والمختلفة ،والاتجاهات تستثير هنا أعداد متباينة من المثيرات ،وهي ذات دلالة اجتماعية للفرد" ¹

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

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

عباس محمود عوض- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية- بيروت- 1980- ص 749.¹
سعد عبد الرحمان - السلوك الإنساني- مكتبة الفلاح- الكويت- الطبعة 03- 1983- ص 516.²

أما أوزجود فعرفه :حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر ،الذي يتوسط بين المثير والاستجابة الذي يدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين ¹ .
وعرفه "توماس وزانكي : بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير السائدة في البيئة الاجتماعية .

كما عرفه أنا ستيزي : أنه ميل للاستجابة تجاه مجموعة خاصة من المثيرات .
وعرفه ستانفور :بأنه استعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معين أو مجموعة من الموضوعات²

أما نيوكمب **New Cumb** : يرى أن الاتجاه النفسي هو تنظيم خاص للعمليات السيكولوجية ،الذي يمكن الاستدلال عليه من سلوك الفرد ،وذلك بالنسبة للمدركات التي يميزها الفرد عن غيرها ،وهذا التنظيم الخاص للعمليات السيكولوجية ،إنما هو مستمد من آثار خبراته ،ويحاول أن يستخدمها أيضا في الحكم على الحوادث المستقبلية³ .
ومن خلال ما سبق يمكن أن نتفق على التعريف التالي:

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

1-2 مكونات الاتجاهات :

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

محمد محسن علاوي-علم النفس الرياضي- دار المعارف- مصر- الطبعة 08- ص 219 ¹

عبد الرحمان محمد عيسوي- اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث- دار النهضة العربية- بيروت-198ص 44 ²

سعد عبد الرحمان- نفس المرجع السابق-ص518³

1-2-1 العنصر المعرفي: هذا المكون يشمل قاعدة المعلومات الموجودة والمتوفرة لدى الشخص ،أو الأفراد عن موضوع الاتجاهات والتي تراكمت عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة ،ويمكن تقسيمها إلى:

- أ- المدركات والمفاهيم Concepts: أي ما يدركه الفرد حسياً أو معنوياً.
 ب- المعتقدات Believes: هي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثابتة في المحتوى النفسي والعقلي للفرد.
 ت- التوقعات Expectation "وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو ما يتوقع حدوثه منهم¹

ويشير كل من كاتز وستوتلند Katz et Stutland :على البعد المعرفي بأنه الاعتقاد و الإيمان بالأفكار والآراء الموجهة نحو موضوع ما ،وفق للأهمية التي يعطيها الفرد أو دون ذلك²

1-2-2 العنصر الوجداني والانفعالي: هذا المكون يتصل بمشاعر الحب والكرهية لإحساسات الانفعالية والطباع الموجهة نحو موضوع الاتجاهات ،فإذا أحب الفرد موضوعاً اتجه إليه وإذا نفر منه حاد عنه ،فالمكون العاطفي هو درجة تقبل الفرد لموضوع الاتجاهات المرتبطة به أو نفوره منه ،ولهذا فإن معظم مقاييس الاتجاهات تستخدم تقديرات درجة الوجدان نحو أو ضد موضوع الاتجاهات.

1-2-3 العنصر النزوعي: يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنواع محددة في أوضاع معينة، إن الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يملك اتجاهًا تقبلياً نحو العمل المدرسي يساهم في النشاطات المدرسية المختلفة ويتأثر على أدائها بشكل جدي وفعال³

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

سعد جلال- القياس النفسي و الاختبارات النفسية - دار المعارف- مصر- 1992- ص 168²

عبد المجيد نشواتي- علم النفس التربوي- دار الفرقان- مؤسسة الرسالة- الأردن- ط 6-1993- ص 472³

1-3 تكوين الاتجاهات :

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

1-3-1 المرحلة الإدراكية المعرفية : وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ، ويكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

2-3-1 المرحلة التقييمية : هي المرحلة التي يُقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات، ويكون التقسيم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات، بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى، منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

3-3-1 المرحلة التقديرية : وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد، ويُصرف النظر عن تكوين الاتجاهات، سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي و التعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية

هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات و تنميتها و تأكيدها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها .¹

1-4 نمو الاتجاهات :

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

1-4-1 تأثير الوالدين: يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها فالاتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين نموها.

2-4-1 تأثير الأقران: إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين يأتي من جانب الأقران، ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر.

3-4-1 تأثير وسائل الإعلام: قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات، فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام - في حد ذاتها - في تكوين الاتجاهات، وإنما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات.

4-4-1 تأثير التعليم: يعد التعليم مصدراً هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها، وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي، كلما بدت اتجاهاته أكثر تحريراً¹

5-1 مميزات الاتجاه :

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل في ما يلي :

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

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

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

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

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

1-6 خصائص الاتجاهات :

للاتجاهات النفسية خصائص تتميز بها وهي :²

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

حسب **غرافيتز 1974** : فإن أهم خاصية للاتجاه هي أنه لا يشكل رد فعل منفرد بل نمطاً من ردود الأفعال ، تنطلق في مناسبات متشابهة ، أي أن الاتجاه يؤدي إلى إمكانية الاستجابة بكيفية واحدة إزاء

المواضيع المتماثلة ، ومن هنا تبرز ضرورة تمييز مفهوم الاتجاه النفسي عن بعض المفاهيم الأخرى كالتعصب

مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء و القياس النفسي و التربوي - ديوان المطبوعات الجامعية - 1993 - ص 244¹
 أمحمد نقازي - علاقة الاتجاهات النفسية بدوافع العمل في إطار نظرية ماسلو - رسالة ماجستير - معهد علم النفس و علوم التربية - جامعة الجزائر - 1991 - ص 102

1-6-2 الاتجاه المحايد، المؤيد والمعارض:

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

1-6-3 الاتجاه العدائي :

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

1-6-4 الاتجاه التعسبي :

يشترك مع العدائي في السلبية والتعصب للاتجاه ،ويولد عداء الاتجاهات الأخرى وهو
من الاتجاهات التي تدفع صاحبها إلى التثبت بها مهما كانت النتائج¹
ومن أبرز الأمثلة على هذا الاتجاه ،تعصب الأمريكيين ضد الزنوج وتعصب الحركة
الصهيونية ضد المسلمين.

1-7 وظائف الاتجاه :

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

1-7-1 الوظيفة المعرفية:

المعرفة عنصر هام في الاتجاهات ،فهي تمارس مباشرة من خلال المعلومات المدركة
من المحيط الاجتماعي ويذكر روكلان **Rocklin** أن الفرد يتلقى معطيات محددة فهي

زيدان عبد الباقي - وسائل وأساليب الاتصال - دار الكتب المصرية - الطبعة الأولى -1974- ص-265.¹

نتائج ذهنية عاطفية يتخذها الفرد كمرجع للحكم على الأشخاص والمواضيع أحكاماً إيجابية أو سلبية¹

وهي نفس السياق يعتبر برونارو قودمان **Burner et Goodman** أن عملية انتقاء المعارف يكون وفق نظام المدركات المعرفية² عبر انتقاء المعارف يتعود الفرد تنظيم وتقويم المواضيع، وهذه الوظيفة تمنح صفة التماسك للخبرة، كما تساهم في جعل مدركات العالم الخارجي ملتصقة ومنظمة، لأن الفرد بحاجة دائمة لرؤية عالمه في بنيان منظم³

1-7-2 الوظيفة النفعية:

وهي الوظيفة في جوهرها تقوم على أساس تحقيق أهداف اجتماعية باعتبار الناس يسعون إلى زيادة الإثابة التي تعود عليهم من بيئتهم الاجتماعية ويذكر "جريمي بينتام **Gremi Bentam**:" أن الناس في الحياة يسعون إلى تحقيق الفائدة من المحيط الاجتماعي⁴ فالثواب الاجتماعي يحصل عليه من قبل موافقة الآخرين بحيث يتكون لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو مواضيع موجودة في عالمه التي تشبع حاجاته وكذلك تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو مواضيع التي تحيطه فالاتجاهات تسعى إلى تحقيق منافع بغرض الملائمة النفسية والموافقة الاجتماعية⁵

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

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

² Marie Pierre Patris Rossi-Elément psychologique sociale-edition-Armond colin /Paris/France 1999/p-37

حلمي المليجي - علم النفس المعاصر - دار النهضة العربية- مصر- الطبعة الثانية-1982- ص-127³

عطوف محمد ياسين - علم النفس العيادي- دار الملايين- الطبعة الأولى- لبنان- 1986- ص-120⁴

⁵ أحمد الخالق- علم النفس الاجتماعي- دار الجامعية- بيروت- لبنان- 1983- ص 09

3-7-1 الوظيفة المحركة :

وتبرز الاتجاهات كمحرك لنشاطات الفرد، وهذه الوظيفة تتحكم بشدة في السلوكيات باعتبارها مرتبطة بما تحققه من حاجات على المستوى النفسي وبمنظومات القيم على المستوى الاجتماعي¹

4-7-1 الوظيفة التنظيمية:

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

5-7-1 الوظيفة التعديلية :

إن الاتجاهات التي لم تعد ملائمة زمانا ومكانا، فإنها تطلب تعديلها وتغييرها، ويحدث هذا حسب "فستنجر Festhenger" عندما تكون حالة تنافر معرفي إثر وجود تضارب بين المدركات الواقعية والاتجاهات و السلوكيات هذا من شأنه يخلق صراع معرفي، ولتخفيف حدة الصراع التنافر المعرفي، يتم تعديل بعض الاتجاهات، بوجود تبادلات مع الوسط الاجتماعي للفرد وللجماعة²

6-7-1 الوظيفة التعبيرية :

يعتبر كل من كارل "روجرز k.Rogers" و"ابرامام ماسلو A.Maslau": أن الاتجاهات تنفيس إيجابي للتعبير عن الذات، وحسب هاذين الباحثين ليس رضا الآخرين والمجتمع هو الأساس في تبني الاتجاهات، وإنما تأكيد الصفات الإيجابية لفكرة الفرد عن نفسه.³

¹ Marie Pierre Patris Rossi- Eléments psychologique sociale - édition Armond colin – Paris- France 1999- p-37.

² Maisonneuve-Introduction en psychologie sociale- edution colin-Prance-1989-p-113
عطوف محمد ياسين- علم النفس العيادي- دار الملايين- الطبعة الأولى- لبنان-1986- ص- 120³

في حين يتمكن الفرد من التعبير عن مدى موافقته لموضوع ما فإنه يحقق إشباع نفسي واجتماعي، فمن

خلال الوظيفة التعبيرية يحاول الفرد الاعتراف والتصريح عن التزاماته النفسية والاجتماعية على جانب.

1-7-7 الوظيفة الدفاعية:

فقد حاولت المدرسة الفرويدية الكلاسيكية والمعاصرة تفسير عملية دفاع الأنا، من خلال الآليات الدفاعية **Les mechanisms de defenses** كعمليات لا شعورية، والتي ما هي في الحقيقة إلا حيل تسمح للفرد لحماية أناه¹

وعبر هذه الوظيفة يلجأ الفرد إلى استخدام تلك الحيل العقلية التي تساهم في إبقاء الاتجاهات التي توحى بفكرة سليمة ومقبولة عن النفس، حيث يتبنى الفرد الاتجاهات التي تحجب نقائص في شخصيته، وبالتالي هذه الوظيفة تحاول تحقيق الملائمة مع الآخرين، وكذا الدفاع وحماية صيرورة واستمرارية الأنا²

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

1-8-1 أنواع الاتجاهات :

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

1-8-1 الاتجاهات على أساس الموضوع :

اتجاهات عامة واتجاهات خاصة : إن الاتجاهات العامة هي التي تنصب على الكليات لتشمل عدد من النواحي متنوعة لموضوع الاتجاهات، مثل احترام السلطة، أما

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

الاتجاهات الخاصة، فهي التي تنصب على النواحي النوعية والخاصة لموضوع الاتجاهات، مثل اتجاهات نحو عفة البنات، ويلاحظ أن الاتجاهات العامة ترتبط بالاتجاهات الخاصة وبذلك تعتمد هذه الأخيرة على سابقتها لتشتق منها دوافعها¹ لذا فالإتجاه العام أو الخاص، يرتبط بموضوع الإتجاه نفسه، فإن كان موضوع عاماً يسمى إتجاهاً عاماً وإن كان موضوع خاص يسمى إتجاهاً خاصاً.

1-8-2 الاتجاهات على أساس الأفراد :

اتجاهات جماعية واتجاهات فردية: فالإتجاهات التي تنتشر أو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، ويعتقها جمع كبير من الأشخاص، وتشيع بينهم فهذه اتجاهات جماعية. أما الإتجاهات الفردية تعتبر ذاتية لأنها أكثر فردية، وتتكون لدى الفرد الواحد أثناء تجاربه الخاصة به، قد تنعكس على سلوكه وحده، فهي بذلك تميزه عن غيره وهي أقل ثباتاً واستقراراً، مثل الإتجاهات نحو الكتب السماوية فهي اتجاهات جماعية²

1-8-3 الاتجاهات على أساس الوضوح :

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

أما إذا أخفى الفرد اتجاهاته ولم يصرح بها بوضوح بل يحتفظ بها في قرارات نفسية وقد ينكرها عن الآخرين بالرغم من وعيه بوجودها لديه فهي اتجاهات سرية³

1-8-4 الاتجاهات على أساس الشدة :

اتجاهات قوية واتجاهات ضعيفة : إن القوة والضعف تميز شدة الإتجاهات التي تنعكس على مدى تفاعل الفرد بالآخرين، فالإتجاهات القوية هي التي يقوم أصحابها بإصدار

1 عبد الرحمان محمد العيسوي- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية – 1992- ص 202

السيد خير الله - مفهوم الذات- دار النهضة العربية – مصر- 1984- ص 247

3 محمد مصطفى زيدان- علم النفس الاجتماعي- دار الشرق- 1987- ص

أحكام قاطعة يمارسونها باعتبارها تحمل شحنات عاطفية انفعالية لتجعلها قوية ، و تتوضح في تأييد موضوع الاتجاهات .

وقد عرفها **حامد عبد السلام** " أنها تلك التي تظهر في السلوك القوي الفعلي عن العزم والتصميم ، والاتجاهات القوية أكثر ثباتاً واستمراراً ويصعب تغييرها نسبياً¹ أما الاتجاهات الضعيفة فهي تحمل شحنات انفعالية ضئيلة أو منعدمة تجعل من الاتجاهات ضعيفة بحيث الفرد لا يتخذ أي موقف إزاء موضوع الاتجاهات ، مما يؤدي إلى عدم انفعاله وهي اتجاهات يسهل التخلي عنها أو تغييرها في ظروف معينة أو تحت ضغوطات .

1-8-5 الاتجاهات على أساس الهدف :

اتجاهات إيجابية واتجاهات سلبية : يطلق على الاتجاهات لفظ الإيجابية ، لأنها تدور حول محور يقبل فكرة موضوع الاتجاهات والتقرب منه ، أما إذا كان الفرد يبتعد عن موضوع الاتجاهات ويرفضه ، فهي إذاً اتجاهات سلبية² وعليه فالالاتجاهات التي أساسها الرفض هي اتجاهات سلبية ، أما الاتجاهات في إيجابيتها وسلبيتها قد تتخذ شكلاً متطرفاً

1-8-6 الاتجاهات على أساس العلاقة :

اتجاهات مرتبطة واتجاهات منعزلة : هناك اتجاهات وسيطة ومرتبطة بغيرها من الاتجاهات ، ويأتي هنا الترابط في الاتجاهات نتيجة تناسقها ، وانسجام وتسلسل المنظومة المعرفية لدى الفرد ، إذ أن هناك اتجاهات لموضوع معين لا تتوضح لو لا وجود اتجاهات أخرى مرتبطة بموضوع الاتجاهات الأول ، ولكن تكامل عناصر موضوع الاتجاهات يختلف من موضوع إلى آخر ، مثل الاتجاهات نحو الدين فهذه

الاتجاهات تحتل وسيط بين سائر اتجاهات الأفراد ذوي العقائد المختلفة، أما الاتجاهات المنعزلة فهي تلك التي لا توجد لها صلة تربطها بمواضيع الاتجاهات، كما أن عناصرها لا تتكامل مع عناصر موضوع آخر، مثلاً الاتجاهات نحو صابون من نوع خاص فهي اتجاهات سطحية ومنعزلة¹

1-8-7 الاتجاهات على أساس الأمد :

اتجاهات طويلة الأمد واتجاهات قصيرة الأمد : الاتجاهات طويلة الأمد هي التي تستمر مع الفرد طويلاً على مدى مراحل حياته، ولا تتأثر بمؤثراته البيئية المحيطة بالفرد لتغيرها، مثل الاتجاهات نحو الدراسة، أما الاتجاهات القصيرة الأمد هي التي تنتهي بسرعة، ويساهم الوسط الاجتماعي و الرصيد المعرفي في إبقائها مع الفرد لفترة طويلة من حياته، فمحوها يكون أفضل لأنها لم تعد تؤدي عملها على مستوى الفردي والجماعي، مثل الاتجاهات نحو ثقافة الماركسية².

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

1-9-9 مراحل تكوين الاتجاهات :

تمر الاتجاهات في تكوينها بأربعة مراحل هي :

1-9-1 المرحلة الأولى:

¹ محمد مصطفى زيدان- مرجع سابق- ص 182

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

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

1-9-2 المرحلة الثانية :

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

1-9-3 المرحلة الثالثة :

تأخذ الاتجاهات شكلاً ثابتاً في تفكير الفرد وسلوكه عند إصدار حكم على علاقته بالمجتمع، ويظهر ذلك جلياً في حياته، ولكن هذا الثبات ليس مطلقاً بل نسبي، وعندما تطرأ تغيرات على المظاهر الاجتماعية وغيرها فإنها تطلب تعديلها¹

1-9-4 المرحلة الرابعة :

فعندما تطرأ تغيرات على واقع الحياة تتطلب تكوين اتجاهات جديدة، وهذه الأخيرة تركز على الإقناع العقلي والدفع العاطفي، حيث يحاول الفرد إقناع من حوله بصحة اتجاهاته وضرورة تبنيها.²

فهذه المراحل المختصرة توحى بآلية دائرية تمر بها الاتجاهات في اكتسابها لدى الفرد والجماعة.

10-1 عوامل تكوين الاتجاهات:

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

1-10-1 المؤثرات الوالدية :

يُعتبر عامل الوالدين أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الأفراد، حيث وجد أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه من خلال التنشئة الاجتماعية. ويرى "علي أحمد علي": أن الفرد يتبنى عادة اتجاهات الجماعة التي ينتمي إليها، خصوصاً إذا كانت الجماعة متماسكة تُشبع حاجات الفرد، وكان الفرد يشعر بالانتماء إلى هذه الجماعة.¹

1-10-2 المؤثرات الثقافية:

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

1-10-3 أنماط الشخصية:

ترتبط الاتجاهات بالصفات المزاجية والشخصية للفرد، وقد أكد "بليز. Blair" في دراسة أجريت لبحث العلاقة بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء و الانبساط والاتجاهات، اتضح أن صفة الانطواء تساعد على تكوين اتجاهات محافظة، وأما صفة الانبساط فتساعد على تكوين اتجاهات تقدمية ثورية.²

1-10-4 الحقائق والمعلومات:

تتشكل الاتجاهات على أساس ما يتوفر لدى الفرد من حقائق ومعلومات، وقد أكد العالم "أرنوف وتيج": أنه لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات، وإنما هي الأخرى تُدعم الاتجاهات في تكوينها بأحد المصادر الأخرى³

1-11 نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات:

¹ ناصر محمد العديلي - السلوك الإنساني التنظيمي - معهد الإدارة العامة - الرياض - 1995 - ص محمود عبد الحليم منسي - علم النفس التربوي للمعلمين - دار المعرفة الجامعية - الطبعة الأولى - القاهرة - 1999 -

² ص

³ أرنوف وتيج - مقدمة في علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1994 - ص 327

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

1-11-1 نظرية التعلم الاجتماعي:

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

والمحدد الرئيسي في تكوين الاتجاهات، هي تلك الترابطات التي يعايشها الفرد لموضوع الاتجاه، كذلك يمكن أن يحدث تعلم الاتجاهات عن طريق التدعيم، فإذا تلقى الفرد أو التلميذ بعض الدروس في علم النفس واستمتع بها فإن ذلك سوف يمثل تدعيماً له، وبالتالي يميل لأن يتلقى دروباً أخرى فيما بعد في هذا العالم، كذلك فإن الاتجاهات يمكن تعلمها من خلال التقليد فالشخص يُقلد الآخرين، وخاصة إذا كانوا أقوياء أو ذوي أهمية بالنسبة له فالأطفال يقلدون الكبار وخاصة الوالدين، والمراهقين يقلدون أصدقائهم أو من يعتبرونهم قدوة¹

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

1-11-2 نظريات الباعث :

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

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

1-11-3 النظريات المعرفية :

تؤكد النظريات المعرفية أن الأفراد يسعون دائماً إلى تحقيق الترابط والتماسك، وإعطاء معنى لأبنيتهم المعرفية أي يسعون إلى تأكيد الاتساق فيما بين معارفهم المختلفة، وبالتالي فإن الفرد لن يقبل إلا الاتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلي، كذلك يرى المنظرون المعرفون أن السعي الدائم والمستمر من جانب الفرد لتحقيق هذا الاتساق المعرفي يعتبر دافعاً أولياً يتحدد على ضوءه ما يمكن أن يتبناه الفرد، من اتجاهات نفسية نحو الموضوعات المختلفة، وما يوضح ذلك ما جاء في نظرية التنافر المعرفي لـ **Festinger** ومؤداها : أن الأشخاص يسعون دوماً إلى تحقيق الاتساق داخل معتقداتهم من جهة ، وبين اتساق معتقدات معظم الأشخاص كما يوجد

تتأفر بين بعض اتساق معتقداتهم و سلوكياتهم ،وعندما يمتد هذا التنافر إلى الأشياء ،تمثل أهمية بالنسبة إلى الأفراد ،تنشأ لديهم حالة عدم الارتياح يطلق عليه **فستجر** مصطلح التنافر المعرفي ،وهو قوة ضاغطة مثيرة للتوتر تدفع الفرد إلى أن يخفض إحساسه به أو التخلص منه،ولا يتحقق ذلك إلا بتوافر الاتساق بين المعتقدات لدى الشخص وبين صور السلوك المتصلة بها .¹

1-12 قياس الاتجاهات :

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

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

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

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

1-13 طرق قياس الاتجاه:

هناك عدة طرق لتصميم مقاييس للاتجاهات و سنتعرض لأهم المقاييس :

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

يعتبر مقياس "بوجاردوس" للمسافة الاجتماعية أول مقياس وضع لقياس الاتجاهات وكانت الدراسة التي طبق فيها هذا المقياس، تستهدف التعرف على مدى تقبل الأمريكيين أو نفورهم من أبناء الشعوب الأخرى¹

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

أحب أن :

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

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

والاستجابات السبع المدرجة في الشكل تمثل مسطرة متدرجة تدل على القرب أو البعد الاجتماعي، فالاستجابة الأولى تمثل أقصى درجات القرب والاستجابة السابعة تمثل أقصى درجات البعد²

ويلاحظ على هذا المقياس أنه سهل التطبيق إلا أنه لا يقيس الاتجاهات المتطرفة تطرفاً كبيراً كما في التعصب الشديد،ويمكن أن يستجيب الفرد بالرفض لأكثر من عبارات المقياس وذلك لأنها ليست متعارضة أو متنافية وكذلك لمن يستجيب بالقبول

عباس محمود عوض- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية - بيروت / بدون طبعة- 1980- ص- 331
عباس محمود عوض - نفس المرجع السابق - ص- 312²

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

14-1 قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني " (ATPA)Attitude Towards Physical Activity " وضعه الأصل " جيرالد كنيون " "Girald kenyon" وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" . وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن تبسيطه إلى مكونات أو فئات فرعية توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة وخبرات تختلف من فرد لآخر، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد . وفي رأي "كنيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهاً موجباً نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ اتجاهاً سالباً نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى . و الاتجاه طبقاً لمفهوم "كنيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانياً concrète أو مجرداً abstract .

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

1-14-1 النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة

،وعلى ذلك فإن النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس .

1-14-2 النشاط البدني للصحة واللياقة :

انطلاقاً من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساساً بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية¹.

1-14-3 النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة :

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

1-14-4 النشاط البدني كخبرة جمالية :

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

1-14-5 النشاط البدني لخفض التوتر :

قد يكون النشاط البدني في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية ،وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة

محمد حسن علاوي- موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين- مركز الكتاب للنشر- الطبعة الأولى- 199- ص

وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ ، وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

1-14-6 النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي :

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

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

1-15 أهمية الاتجاهات :

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

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

وتفيد في كثير من الميادين، ففي الميدان التربوي : تفيد معرفة الاتجاهات النفسية الإدارة التعليمية في معرفة اتجاهات التلاميذ نحو المراحل الدراسية المختلفة، ونحو زملائهم والمواد الدراسية وكتبهم ومدرسيهم، و تضم التعليم وأنواعه وطرق التدريس.

1

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

16-1 علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى :

1-16-1 الاتجاه و العاطفة :

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

2-16-1 الاتجاه والتعصب :

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

3-16-1 الاتجاه والرأي:

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

4-16-1 الاتجاه والميل :

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

1-16-5 الاتجاه والانفعال :

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

1-16-6 الاتجاه والسلوك :

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

1-16-7 الاتجاه والدافع :

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

1-16-8 الاتجاه والحاجة :

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

1-16-9 الاتجاه والقيمة :

إذا كان الاتجاه هو مجموعة استجابات القبول والرفض لفكرة أو موضوع ما، فإن هذه الاتجاهات الجزئية قد تتجه نحو البلورة في سلوك الشخص الاجتماعي خلال مختلف

المواقف ، وسلوكه هذا يجعل منه فرداً معيناً في المجتمع ذا سلوك متسم بمعايير معينة فيحدد بذلك مثله العليا ، وعندما تعم تلك المثل وتأخذ إطاراً معيناً فإنها تصبح قيم "valeurs".¹

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

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

الفصل الثاني
التربية البدنية
والرياضية

تمهيد:

التربية البدنية والرياضة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي ، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام¹ "شالز بيوتشر¹ والتربية البدنية والرياضة لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها ،حيث تعمل من خلال الأنشطة الرياضية على تنشئة التلميذ متفهماً لأبعادها، متبنياً اتجاهات إيجابية نحوها، مكتسباً قدرًا ملائمًا من المهارات الحركية التي تكفل له ممارسة رياضية أو ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياته، مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة، التي تهدف إلى بناء وإعداد المواطن الذي يتطلع إليه المجتمع من خلال هذا يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضة تكتسي طابعاً خاصاً وهاماً في بناء المجتمعات، لما لها من أهمية في إعداد الأفراد صحياً واجتماعياً وبدنياً وعقلياً وانفعالياً،وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعلها عنصراً فعالاً في بناء المجتمعات،حتى صارت علماً قائماً بذاته لها فلسفتها الخاصة ونظمها وقوانينها وأسس وقواعد تسيير عليها .

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

2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضة :

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

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

وهي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز، ذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في النزل أو المدرسة أو النادي²

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

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

د. أمين أنور الخولي- د. جمال الدين الشافعي-مناهج التربية البدنية المعاصرة- دار الفكر العربي-ط01- مصر- 2000- ص-25.¹

أحمد مختار عضاضة- التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية و التطبيقية- الشرق الأوسط للطباعة والنشر- ط03- بيروت- بدون سنة-ص123²

تشارلز بيكو - أسس التربية البدنية- ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده- المكتبة الأنجلومصرية- القاهرة- 1994- ص-69.³

التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح عن النفس، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن جميعها في الواقع تعبير عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضة¹

2-2 المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة :

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

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

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

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

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

أمين أنور الخولي- أصول التربية البدنية و الرياضية- دار الفكر العربي - ط02- 1998- ص291

² ساري حمدان و آخرون - دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7) /وزارة التربية و التعليم - الأردن - 1993 - ص23.

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

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

ج - اللياقة المهارية :وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة .
2-2-5 الثقافة البدنية : وهي تشمل كل ماله صلة بالتربية البدنية والرياضة وذلك من المعارف والقيم.....الخ

2-2-6 التمرينات البدنية : إن هذا المصطلح في حد ذاته يعبر عن مفهومين :
الأول : يستخدم كمصطلح خاص وكنشاط حركي منظم ،مثل:رمي الجلة – الوثب العريض.....الخ

الثاني : كأسلوب تطبيقي، ومحتواه متضمن عدد التكرارات لنشاط محدد، بغرض تلقين مهارة حركية معينة ،أو تطوير صفة معينة مثل :القوة – السرعة.... الخ كما يخضع هذا التكرار إلى قاعدة عملية.

2-2-7 الألعاب الرياضية:ويقصد من هذا المصطلح هو تلك الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها عادة طلاب الجامعات وتلاميذ المدارس خلال التجمعات الرياضية والمهرجانات والكثير من الناس يخلطون بين الألعاب الرياضية والتربية البدنية، ويعتبرونها مفهوم واحد، وإنما الألعاب الرياضية ما هي إلا جزء من التربية البدنية الشاملة¹.

2-3 علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة :

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

ويقول "عباس أحمد صالح" في هذا الموضوع مايلي : " التربية الرياضية مثلها مثل المواد المنهجية الدراسية الأخرى، تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي " .

"مزاولة النشاط الرياضي في المجال المدرسي، يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ الممارسين أكثر من اعتمادها على تقدم مستوى فئة معينة للوصول إلى قطاع البطولة لا فرق بين تلميذ وآخر لكل منهم مستواه وبرامجه الخاصة التي قد أعدت له من قبل المتخصصين وفق مناهج مبرمجة خاصة بذلك¹

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

- تطوير رغبات التلميذ في الألعاب الرياضية المختلفة .
- تربية التلاميذ على الشجاعة، والعمل الجماعي، الطاعة، والشعور بالمسؤولية .
- حب النظام والتعود علىه والتصرف الحضاري.
- تربية التلميذ على حب الوطن²

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

تُعرف التربية البدنية والرياضة بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس " أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل ، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها ورامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعمل بما لديه من مزايا³

عباس أحمد السمرائي - بسطويسي أحمد بسطويسي - طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد - 1984 - ص-67.68¹

محمود عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي / نظريات و طرق التربية البدنية / ديوان المطبوعات الجامعية / الجزائر / الطبعة الثانية /1992/ ص-11.²

وزارة الشباب و الرياضة / قانون التربية البدنية و الرياضية / مطبعة جريدة الشعب / الجزائر /1976/ ص-65.³

ومن خلال تنظيم التربية البدنية والرياضة ينتظر منها أن تؤدي ثلاث مهام رئيسية وهي
أ- من الناحية البدنية : تحسين قدرات الممارسين الفسيولوجية والنفسية المحركة ، وذلك
من خلال التحكم أكبر في البدن وتكييفه مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل
ناجح ومنظم تنظيمًا عقلياً .

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

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

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

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

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

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

- وزارة الشباب و الرياضة - قانون التربية البدنية و الرياضية - مرجع سابق- ص-65.

- الديمقراطية

- التخطيط

- الشمولية

- اللامركزية

5-2 تقسيم أنشطة التربية الرياضية :

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق اتجاهات متباينة ووفق لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها ولطبيعتها أيضا¹ وسنحاول في هذا الصدد نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعني بالنوعية التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في:

1- درس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)

2- النشاط الداخلي

3- النشاط الخارجي

1-5-2 درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية، لكونه يكتسي طابعاً خاصاً يميزه عن باقي الدروس، أصبح من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحتويها وطريقة توصيل المادة إلى المتدربين، فدرس التربية البدنية هو اللينة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (الحركي، المعرفي، وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية².

ليلي عبد العزيز زهران - المناهج و البرامج في التربية الرياضية - دار زهران - ط04 - 2003 ص-97¹

أمين أنور الخولي-جمال الدين الشافعي - مناهج التربية البدنية المعاصرة - دار الفكر العربي- ط-01 - 2000 ص-1²

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

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

- 1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- 2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية .
- 3- تربية الصفات الخلقية التعاون، المثابرة، التضحية ، الإقدام.
- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي .
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التخيل ، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المُدرجة وفق الطرق والمناهج العقلية لتمكين التطوير.

2-1-5-2 أغراض درس التربية البدنية : أكد كل من "براونل " " هجمان " " كلارك "

أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة بالمهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ونعرض أهم هذه الأغراض فيما يلي :

2-1-5-2 تنمية الصفات البدنية الأساسية : إن حاجة الجسم الأساسية لتطويره

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

2-2-1-5-2 النمو الحركي :يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم

وتنقسم إلى عنصرين

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

- يكسب التلاميذ مستوى بدني جيد.

- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي التكتيك.

- بتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

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

التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي بفترة مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية، وبما

أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي تجسد فيها الصفتين فكان لذا ما علينا إلا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظم التعاون والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يتم لنا وللمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

2-2-1-5-2-4 الغرض الصحي :تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من

الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي، لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها أو أنشطتها المختلفة والتي تعمل على استبعاد التلميذ وتقاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية، والتي قد تصيبهم كالانطواء وعدم القدرة على المواجهة، كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع

التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن التلاميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي¹

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

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

2-5-2 النشاط الداخلي:

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

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

ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين، والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم أدق

النشاط الرياضي وكذلك التحكم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس¹

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

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

ويحتوي النشاط الداخلي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة الفردية أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين، والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم النشاط البدني الرياضي وكذلك التحكم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات خارج أوقات الدرس².

إبراهيم أحمد سلامة- الاختبارات والقياسات في التربية البدنية- دار المعارف- القاهرة- 1980- ص 130.¹
إبراهيم أحمد سلامة- نفس مرجع- ص 28²

ومن واجبات المدرس اتجاه هذا النشاط، هو تنظيم مباريات ومسابقات في مختلف الأنشطة وتنظيم المهرجانات والحفلات في المناسبات والأيام الرياضية المدرسية، والإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ

لإدارة النشاط البدني الرياضي داخل المدرسة، والقيام بتحكيم بعض المباريات داخل المدرسة ونشر الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل إنجاز المجالات الحائطية، المقالات والمعونة في المشروعات التي تتبناها وزارة التربية والتعليم مثل مشروع اللياقة البدنية والمدارس¹

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

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

- إن هناك جزء من ميزانية النشاط البدني الرياضي التربوي يخصص للنشاط الداخلي.
- عدم جمع أموال من أفراد الفرق المشتركة في النشاط الداخلي.
- أن تتناسب المسابقات والمباريات التي سوف تقام في النشاط الداخلي مع الزمن المخصص للفسحة وكذلك مع الإمكانيات المتاحة.
- إن يشارك في النشاط الداخلي من (40-60 %) من عدد التلاميذ بالمدرسة.

- إن تقع مسؤولية تنظيم وإدارة النشاط الداخلي على كاهل اللجان التي تشكل من التلاميذ بالمدرسة.
- إن دور المدرس في النشاط الداخلي يتمثل في توجيه اللجان والقيادة وتحديد طرق تنظيم الدورات الرياضية¹
- إن النشاط الداخلي يمكن ممارسته قبل أو بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.
- إن النشاط الداخلي يعتبر امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية.
- الإعلان عن مسابقات ومباريات النشاط الداخلي لفترة مناسبة لكي يقوم التلاميذ بالمدرسة بإعداد الفرق الخاصة بهم.
- أن يتم تعليق جداول المسابقات والمباريات في أماكن الإعلانات بالمدرسة.
- الإعلان عن المباراة التي سوف تلعب وكذلك أسماء الفرق قبل المباراة بـ 24 ساعة على الأقل.
- أن اللجان التي تقوم بإدارة النشاط الداخلي تتمثل في: (اللجنة القانونية، لجنة الجوائز، لجنة الملاعب والأدوات، لجنة الحكام، لجنة الإسعافات، لجنة النظام، لجنة الرعاية والإعلام، لجنة الأمانة).
- إن أشكال النشاط الداخلي تتمثل في مباريات ومسابقات بين الأقسام أو بين المعلمين والمتعلمين.
- إن هناك شروطا لاشتراك المتعلمين في النشاط الداخلي منها ما يلي:
- (كل من يفصل من المدرسة لسوء سلوكه يحرم من الاشتراك، لا يحق للتلميذ الاشتراك في أكثر من لعبة جماعية أو فردية، لا يسمح للتلميذ بالاشتراك في أكثر من فريق).

- أن هناك بطاقات تسجيل (نتائج مباريات) تأخذ نفس شكل البطاقات القانونية مع إجراء بعض التعديلات عليها لكي تتماشى مع شروط تحكيم مباريات ومسابقات النشاط الداخلي.

- أن توضع خطة سنوية للنشاط الداخلي مع تحديد الوحدات الأساسية لكل فترة.

2-5-2 أهمية النشاط الداخلي:

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

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

2-5-2 أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.

- تربية القيادات الرياضية.

- التدريب على القيادة والتبعية السليمة.

- استثمار وقت الفراغ للمتعلمين.

- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.

- تنمية الصفات البدنية والحركية.

- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين¹

- التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء الأمور.

- اكتساب معلومات ذات قيمة للحياة العلمية.

- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي التربوي.

- تنمية الشخصية (الاستقلالية والقيادة)

2-5-2-3 أنواع النشاط الداخلي:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة

اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة

- منافسات في الأنشطة الجماعية الاجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس

والتلاميذ.

- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز وألعاب القوى..إلخ) منازل

فردية(جيدو ملاكمة،مصارعة..إلخ).

- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.

- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية²

2-5-2-4 واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.

-اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.

مكارم حلمي وأبو محمد سعد زغلول- مناهج التربية البدنية والرياضية – مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1999- ص 108¹.

ناهد محمود سعد ونبيل رمزي فهم- طرق التدريس في التربية الرياضية- مركز الكتاب للنشر- القاهرة – 1998-ص 240²

- اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي.

- تناسب الأنشطة والإمكانية المادية بالمدرسة.

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

2-5-2 تنظيم وإدارة النشاط الداخلي:

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

2-5-2-6 برنامج النشاط الداخلي:

يختلف حجم النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عدة منها الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة، ومنها عدد المتعلمين في المدرسة ورغباتهم، ويلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد لدرس التربية البدنية حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها، وبذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكتملا لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، ويفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساحات واسعة أو أجهزة عالية

أو تستغرق وقتا طويلا في التدريب داخل هذا الجزء حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة¹

2-5-3 النشاط الخارجي:

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

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي

يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى ويشترط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.²

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

طلحة حسام الدين وعدلة عيش مطر -- مقدمة في الإدارة الرياضية- مركز الكتاب للنشر -1998- ص

1.184،185

مكارم خلم وأبو محمد سعد زغلول- منهاج التربية البدنية والرياضية – مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1999-

ص 110²

إن النشاط الرياضي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب مثل كرة السلة وألعاب القوى والسباحة وكرة القدم والتنس فيكونون فريق الذي يقابل فرق المدارس الأخرى ولقد أنشئت الجمعية الرياضية للمدارس لتشرف على هذه المباريات وتنظيمها وتضع المستويات المطلوبة لها وكثير من المدارس تستبدل بهذه المباريات أياما رياضية وأيام لعب فيما يتعلق بالبنات ولقد قامت جمعية المدارس حديثا بدراسة مسحية لعدد 395 مدرسة ولكي يحصل الشباب على كل القيم التربوية للنشاط الخارجي يجب أن يقوم على إدارة وتنفيذ هذا البرنامج مدرسون وموظفون من المدرسة من المهتمين أصلا برعاية الطلبة المشتركين فيه.¹

ومما سبق نستخلص أن كل من الدروس والنشاط الداخلي والخارجي وحدة متصلة ومترابطة تعمل معا لإكساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ كالناحية الصحية واللياقة البدنية

والمهارية والخطية لأوجه النشاط المختلفة بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من النواحي التي يهدف منهاج التربية البدنية والرياضية لإكسابها للتلاميذ.²

2-3-5-1 أسس إعداد وتنظيم النشاط الخارجي:

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم مهم للغاية لإدارة هذا اللون بين المدارس وفي أغلب الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي. ولكي تتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي يرى "محمد الحماحمي" في كتابه (أسس بناء برامج التربية الرياضية) ص 190 أن أهم الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي:

تشارلز بيوكر - ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده- أسس التربية البدنية - دار الفكر العربي - القاهرة - س-ص 1.88
أكرم زكي خطايبية- المناهج المعاصرة في التربية الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1997 - ص 102

- مراعاة المرحلة السنية لطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة
- مراعاة اختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء.
- الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.
- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط.
- العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط.
- تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.
- وفي هذا السياق يرى "عباس أحمد السمراي" أنه يجب أن يكون تناسق بين برامج صفية ولا صفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى عنصريين أساسيين:
 - أ- تنمية الصفات الأساسية عبر الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاط اللاصفي حيث لا يسعنا الدرس الرئيسي في المدرسة إلى تنميتها.
 - ب- ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك وعليه يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:
 - أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة مقرر على مدار السنة.
 - أن تهدف لتنمية الصفات البدنية الأساسية والتي نوهنا إليها.

- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة، أن تخصص بالإمكانات وتتلاءم مع حجم الملاعب.

- أن تتحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تتحقق أهداف الرياضة المدرسية¹

2-3-5-2 أهمية النشاط الخارجي :

عن أهمية النشاط الخارجي يرى "هاشم الخطيب" أن النشاط الخارجي ناحية أساسية مهمة من منهاج التربية البدنية والرياضية، ودعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية² إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية مع بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة السابعة من التعليمات الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة، فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سلمية، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين³

2-3-5-3 أغراض النشاط الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية، تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض القريبة يمكن إيجازها في:

عباس أحمد السمراي - طرق تدريس التربية الرياضية - جامعة بغداد- 1991- ص 255¹
منذر هاشم الخطيب- تاريخ التربية الرياضية- جامعة بغداد- 1988- ص 689²
تعليمية مشتركة رقم 15 مؤرخة في 1993/02/03 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية³

أ- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي: -إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي وكذلك يتم الإستعداد لمقاومة المتنافس بالأعداد والتدريب المنتظم والصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون إعتباريا كما في الألعاب الجماعية.

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

ج- الاعتماد على النفس: إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه صفات وميزات واجب حضورها وتوفيرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية¹.

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

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

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

و- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها: لقد أمست الصحة وفق على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير مجال إفصاح عن المشاعر والعواطف كما أنها في الكثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فأشراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتييه و امتيازه.

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

2-3-4 أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية¹

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

- الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.

- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
- التصميم والتدريب والإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.
- الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية¹

2-5-3-6 مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي²

2-5-3-7 معوقات النشاط الخارجي:

- التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرس التربية البدنية في أمور التحكيم والتدريب مما يجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية.
- كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منتظمة.
- عدم صلاحية بعض المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة.

محسن محمد حمص – المرشد في تدريس التربية البدنية – منشأة المعارف- الإسكندرية – 1997- ص 181
مكارم حلمي وأبو محمد سعد زغلول - مناهج التربية البدنية والرياضية – مركز الكتاب للنشر- القاهرة-
1999- ص 127²

- قلة عدد دروس التربية البدنية والرياضية وكثرة الدروس التي بعدها مما يفوت الفرصة على التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفريق.

- قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال المدرس.

- عدم وجود محفزات لمدرس التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية¹

2-6 الطرق المستخدمة في تدريس التربية البدنية والرياضة :

2-6-1 الطرق العامة : كل الطرق العامة يمكن استخدامها في التعليم المهارات الحركية، وتنقسم عموماً إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي :

2-6-1-1 الطريقة المباشرة :

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

من خلال فرض النظام، فتمنح كل من التلاميذ والأستاذ الطمأنينة ويكون الانتقال من المباشر إلى غير المباشر في العمل تدريجياً وبأفضل صورة².

2-6-1-2 الطريقة غير المباشرة:

وفيها يقوم التلاميذ باختيار الأنشطة و المهارات طبقاً لقدراتهم البدنية والعقلية، وهذه الطريقة تساعد التلاميذ على الاستكشاف والتجريب وتنمية صفات المبادرة وإعطائهم الثقة بأنفسهم، خصوصاً عندما يستخدم الأجهزة ويتعامل معها بحرية، ويكون دور

عقيل عبد الله الكاتب وآخرون- الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية- بغداد- 1986- ص 89.¹
لطف عبد الفتاح - طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي - دار الكتب الجامعية - مصر - 1972
ص- 269²

الأستاذ فيها مرشداً وموجهاً وليس ناقلاً للمعلومات كما أنها تعطي له فرصة اكتشاف ميول التلاميذ "وتتيح له الفرصة أيضاً في قياس قيمة الذي يعطيه وذلك برؤيته ما يمكن أن يعمل كل تلميذ عندما يكون حراً فيما يختار، ولا شك أن هذا الإجراء هو المدخل الصحيح، ومع ذلك فعندما نترك التلاميذ يحددون ما يفضلون بأنفسهم فعلى الأستاذ أن لا يبتعد ويقف بعيداً بل لا بد أن يستمر في التوجيه والتحفيز حتى يتمكن كل فرد من استعمال كل قدراته بشكل جيد واكتساب مهارات التحرك والأداء ويتمكن من التنوع في الحركات"¹

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

2-6-1-3 الطريقة المقيدة :

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

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

2-6-1-4 ربط الطرق الثلاث:

إن تنوع طرق التدريس خلال حصة واحدة يساهم في معرفة واكتشاف جوانب عديدة من المتعلم والنمو العقلي والاجتماعي للتلاميذ، فعلى الأستاذ أن يدرك أهمية ربط

الطرق الثلاث فقد يحدث أحياناً استخدام الطرق الثلاث في حصة واحدة دون قصد، فمثلاً قد يطلب الأستاذ من التلاميذ التدرب على

تقنية معينة بحرية (طريقة غير مباشرة) وفي أثناء التدريب يتجه الأستاذ إليهم بالإرشاد والتصحيح والتحفيز فيختار مثلاً تلميذاً أو تلميذتين ليقدم عرضاً أمام زملائهم ويطلب منهم الأداء (الانتقال من غير المباشرة إلى المباشرة) وقد يطلب من التلاميذ تنطيط الكرة مثلاً دون أن يذكر بأية يد أو من الثبات أم الحركة (فهنا يكون قد انتقل إلى طريقة المقيدة) ثم يطلب التنطيط بالمحاورة من الجهة اليمنى (عودة إلى الطريقة المباشرة) وهكذا حسب ما يراه مناسباً لأهداف الدرس .

2-6-2 الطرق الخاصة :

ونذكر منها مايلي :

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

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

3-2-6-2 طريقة حل المشكلات:

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

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

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

أما من الناحية التطبيقية فإن البرامج الفردية تتطلب:

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

2-6-2-5 طريقة الوحدات :

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

من خلال سردنا لهذه الطرق الحديثة في التدريس، نلاحظ أنها جعلت التلميذ هو محور الاهتمام وتغير مفهوم عمل الأستاذ من مركز التحكم وإعطاء الأوامر إلى مُرشد والموجه، وإعطاء التلاميذ الفرصة الكاملة لتحمل المسؤولية وتحقيق التعلم الذاتي .

¹ Pièron.M.Pédagogie des activités physiques et du sport .op.cit.p-73

وبما أننا تحدثنا عن طرق التدريس كجزء من مهارات التنفيذ فلا بد أن نتحدث أيضا عن كيفية استخدام هذه الطرق وهي المعروفة بأساليب التدريس .

2-7-1 أسلوب تدريس التربية البدنية و الرياضية :

2-7-1-1 تعريف أسلوب التدريس :

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

ومفاد هذا التعريف أن أسلوب التدريس يختلف من أستاذ إلى آخر على الرغم من استخدامهم لنفس الطريقة، ومع ذلك نجد فروقا دالة في مستويات تحصيل التلاميذ كل منهم، وهذا يعني أن تلك

الفروق يمكن أن تُنسب إلى أسلوب التدريس الذي يتبعه الأستاذ، ولا تنسب إلى طريقة التدريس على اعتبار أن طرق التدريس لها خصائصها وخطواتها المحددة والمتفق عليها .

2-7-2 طبيعة أسلوب التدريس :

سبق القول أن أسلوب التدريس يرتبط بصورة أساسية بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للأستاذ وهو ما يشير إلى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على الأستاذ إتباعها أثناء قيامه بالتدريس "وبالتالي فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالأستاذ الفرد وبشخصيته وذاتيته وبالتعبيرات اللغوية والحركات الجسمية وتعبيرات الوجه و الانفعالات ونغمة الصوت والتعبير عن القيم وغيرها، ووفقا لهذه الخصائص يتميز أسلوب التدريس الذي يستخدمه وتحدد طبيعته وأنماطه. ²

علي الديري- أحمد بطاينة - أساليب تدريس التربية الرياضية - دار الأمل- عمان - 1987 - ص-28.¹
حسن سيد معوض / طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية / دار الفكر العربي / ط04 / القاهرة /

1987/ص-102.²

2-7-3 أنواع أساليب التدريس:

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

التدريس لا يمكن الحكم عليه إلا من خلال الأثر الذي يظهر على التحصيل لدى التلاميذ. ويمكننا أن نميز بين عدة أساليب للتدريس وهي :

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

2-3-7-2- أسلوب التدريس غير المباشر : يعرف بأنه الأسلوب الذي يتمثل في امتصاص آراء وأفكار التلاميذ مع تشجيع واضح من قبل الأستاذ لإشراكهم في العملية التعليمية، وكذلك في قبول مشاعرهم

ويسعى الأستاذ في هذا الأسلوب إلى التعرف على مشكلات التلاميذ ويحاول تمثيلها ثم يدعوهم إلى المشاركة في دراستها ووضع الحلول المناسبة لها .

2-3-7-3 أسلوب التدريس القائم على المدح والنقد : يرتبط هذا الأسلوب بإستراتيجية استخدام الثواب والعقاب وأفادت بعض الدراسات وجهة النظر القائمة على أن أسلوب التدريس الذي يراعي المدح المعتدل يكون له تأثير موجب على تحصيل التلاميذ،

وبينت دراسات أخرى أن هناك تأثير لنقد الأستاذ على تحصيل تلاميذه، وذلك من خلال الإفراط في النقد .

2-7-3-4 أسلوب التدريس القائم على التغذية الرجعية : تعني التغذية الرجعية في الميدان التربوي رجوع المعلومات، وبمعنى آخر ردود أفعال الأستاذ اتجاه أداء التلاميذ قصد إبلاغهم بمؤشرات أدائهم لتحسين النتائج، كما أن التغذية الرجعية هي أيضا "المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ. **Drioché et Col :** وعرفها أيضا "دريوش وكول " بأنها تعني " الفعل والتأثير الذي تسببه الأفعال الصادرة (الاستجابة) المرتبطة بالنظام الديناميكي على الأفعال الواردة (الاستقبال) ¹

وهو كذلك، لأن مسار التغذية الرجعية إنما يبدأ من عند الأستاذ (المرسل) الذي يبعث بالمعلومات إلى التلميذ (المرسل إليه) الذي بدوره يستقبل هذه المعلومات، فيؤدي به إلى معالجة سلوكه وتصحيحه أو توجيهه.

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

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

¹ Drioché.C et Col. - Les feed-back émis par les enseignants lors des situations d'enseignement apprentissage -Revue S.T.A.P.S № 03 .Vol.14 PARIS - 1993 - p-

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

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

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

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

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

2-8 أهداف التربية البدنية والرياضية :

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

2-8-1 الأهداف الصحية:

وتشمل قواعد وأسس المحافظة على الصحة العامة وطرق تحسينها وتقويتها ، فالهدف الصحي يعني أيضا البحث عن قوانين تأثير النشاط الرياضي في تطوير الصحة وتكامل النمو البدني ووضع التعليمات والإرشادات الصحية ومقاييس خاصة في كيفية الممارسة في كل مرحلة من مراحل النمو، فالنشاط الرياضي

المبني على الأسس التربوية والتعليمات الصحية يؤدي إلى تطوير الأعضاء والعضلات ،ومن ثم إلى زيادة الإنتاج اليومي وخاصة في ما يتعلق بنشاط الجهاز العصبي المركزي، كسرعة التفكير و الملاحظة والانتباه والتذكر وحفظ الحركات وتمارين وتطوير وظائف الجهاز التنفسي وجهاز الدورة الدموية والتركيب الكيميائي القوة العضلية وقدرة حركة المفاصل ،ويُعد الهدف الصحي من الأهداف الخاصة لتطوير النمو البدني والعقلي والنفسي .ويمكن حصر الأهداف الصحية للتربية البدنية في ما يلي :

- تطوير متناسق للنمو البدني وتقوية الأجهزة الداخلية .

- تعويد التلاميذ على التنظيم الصحيح لأسلوب الحياة.

- تعويد التلاميذ على العادات الصحية الأساسية .

- إزالة التشوهات البدنية وتعويد التلاميذ على المحافظة استقامة الجسم .¹

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

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

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

- تربية التلاميذ على الشجاعة والعمل الجماعي والطاقة والشعور بالمسؤولية وحب النظام والتعود عليه - تربية التلاميذ على التفاؤل المتزن بين العمل والتدريب .

- استغلال ظروف وتعديل وتنظيم المحيط الذي يؤثر في تطوير الشعور بالجمال عند الحركات المؤثرة والشعور بنظافة الجسم وأناقته .

- النشاط الحركي المستقل والاستعمال الأمثل للمعارف التربوية والنفسية.

- تطوير قدرة الملاحظة والتفكير والإبداع والتعامل مع الآخرين.

2-8-3 الأهداف التعليمية: إن الهدف التعليمي للتربية البدنية والرياضة هو تعميم

الحركات والتمرينات والمهارات الحركية وتهدف التربية البدنية إلى ما يلي :

- تطوير القدرة الحركية بشكل طبيعي ومنظم ومن الضروري تأكيد المهارات الحركية الأساسية التي هي إحدى الأمور الضرورية لنظام الحياة .

- الحصول على المعارف الرياضية والخبرات من كل الجوانب وذلك لتحقيق سعادة الإنسان.

- تعليم وحفظ المهارات الحركية عند التلاميذ ومن الضروري تحقير هذا الجانب فضلاً

عن ضرورة تهيئة الإمكانيات النفسية ومراقبة الأمور الوطنية وتؤكد التجارب الخاصة

أن التلميذ منذ دخول هذه المرحلة يتميز بمستوى جيد من التطور العصبي لذا فإن

المهارة الحركية تتطور بشكل جيد والسبب في ذلك الرغبة والميل الشديد للحركة

المختلفة من تلقاء نفسه، وأن يصبح فيها على مستوى كبير من التطور والتكامل

الحركي، وفي أقرب المناسبات نجده يتباهى بقوته العضلية ويقارنها بالآخرين، وفي

هذه المرحلة تتطور القدرة على الحركة وتعتمد شدة التطور على مقدار الخبرات

الحركية لدى التلميذ الذي يعمل عليه من خلال التربية المنزلية وفي حياة الروضة وخلال لعبة المستقبل مع الآخرين .

وفي الأخير يمكن القول أن الهدف الأول للتربية البدنية والرياضة هو العناية بكفاءة البدن (أي :صحته ، نشاطه ، رشاقته وقوته) كما يهتم ينمو الجسم وقيام الأجهزة بوظائفها فهي تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية والرياضية ولا يخفى أثرها في تكوين شخصية الإنسان وتحسين تفكيره وخبراته وخلقته .

2-9 مظاهر التربية البدنية والرياضة :

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

2-9-1 مظاهر فردية : وتعني الأنواع التي تمارس من طرف الشخص بمفرده دون الاستفادة بآخرين فالملاكمة والجري والمصارعة والوثب والمبارزة والسياحة والرمي العرضي والتنس.....الخ كلها مظاهر للنوع الفردي .

2-9-2 مظاهر جماعية : وهي أنواع النشاطات التي تمارس في جماعات، كفرق كرة القدم، كرة السلة كرة اليد، كرة الطائرة، سباحات تتابع، رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين.

- ولكل نوع من هذين النوعين مميزاته فالأنواع الفردية لها مميزاتها وتؤثر على الأفراد بصورة خاصة وتكسبه صفات معينة وهذا بصفة عامة¹

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

1- الألعاب : تدخل فيها الألعاب الفردية والألعاب الزوجية.

2- ألعاب القوى : يدخل فيها سباقات الميدان والمضمار .

- 3- الرياضات المائية : السباحة – الغطس – كرة الماء – التحديق - الشراع .
- 4- التمرينات: وتدخل فيها التمرينات الصناعية بالنسبة للبنات ،الحركات الشعبية والإيقاعية .

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

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

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية. فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في: ¹

- اكتساب الصحة : وهذا بتوفير القوام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى، بإثارة النمو ومنح الذوق وتكميل تكيف الإنسان مع البيئة.
- النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسن صفاته الحركية النفسانية وخلق الاتزان و الاستقرار النفسي له .
- التربية الاجتماعية للشباب : ينبغي ذلك في كيفية المعرفة والتحكم الذاتي في مسابرة القوانين الطبيعية والإحساس بالمسؤولية و احترام الروابط الاجتماعية.
- تكوين مختص قريب المدى : شمل المنشطين.
- تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي،الصيانة ،الإعلام ،التجهيز
- التكوين المستمر : الرسكلة والتطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويُختم بشهادة ،كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية، وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط الشعب ،عن طريق إنشاء المدارس العليا لتكوين أساتذة التربية البدنية، وتجهيزها بالوسائل الحديثة الكفيلة برفع مستوى التربية البدنية لبلادنا .
- الممارسة التربوية الجماهيرية :

تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءاً مكماً للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين، وتدرس على شكل مناسب وتحدد كفاءات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التعلم¹

2-11 الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضة:

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

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

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

- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي .

- تربية المبادرة و الاستقلالية والإبداع .

2-11-2 أسس المشاهدة :

إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بوسطها يتم الاتصال المباشر مع الواقع .

2-11-3 أسس الإمكانية الفردية :

تعني مراعاة إمكانية المتمدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفر وقات في القابلية النفسية.

2-11-4 أسس الانتظام :

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات .

- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه الأكبر.

- الحيوية الناتجة عن الميل والتي تسهم في سرعة التعلم .

لخمر عبد الحق : مكانة التربية البدنية في الجهاز التربوي الجزائري -رسالة ماجستير - جامعة الجزائر - 1993 ص- 61¹

غسان محمد صادق و آخرون - التربية البدنية و الرياضية- كتاب منهجي - بغداد - 1988 - ص- 160.180²

- تكوين الاتجاهات التي تسهم في سرعة التعلم .

2-12 ماهية التربية البدنية والرياضية في المدرسة :

إن تدريس التربية البدنية والرياضة للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة وهو موضوع رشيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلاميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلا منهما المدرس والتلميذ .¹ وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة .²

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

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

2-13 أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة :

ناهد محمود السعد و نيلا رمزي فهميم - طرق التدريس في التربية الرياضية - مركز الكتاب للنشر - ط-02- مصر- 2004- ص- 89¹

إبراهيم حامد قنديل - برامج و دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية - مطبعة مخيمر - 1998- ص 84²

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتعلميز وإكسابه للمهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

- إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التعلميز بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التعلميز مع الآخرين أو منفرداً¹

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

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

ومن هذا المنطلق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحيحة سليمة للتعلميز ومنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية ،إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد، فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم

على عقد صداقات مع زملائهم ،غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم ومن الهام جداً أن تعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية، وذلك قصد تنمية مهارتهم الشخصية وانتمائهم اتجاه التربية البدنية والرياضية .

إن وجود برنامج رياضي تعليمي¹ يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهم أمر مهم جداً وعلى ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ يؤديون المهارات بنفس الكفاءة

¹ أمين أنور الخولي - أسامة كامل راتب - التربية الحركية / دار الفكر العربي - مصر -1982- ص25
محمد سعيد عظمي - أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية - منشأة المعارف -الإسكندرية - 1996-
ص-61²

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

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

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

الفصل الثالث

المراجعة

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

كما تعتبر مرحلة المراهقة – باتفاق معظم الباحثين – منعرجاً في صيرورة التنشئة الاجتماعية، حيث تصاحبها مجموعة من التوترات والضغوط التي يعيشها المراهق أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى، وهذه الضغوط تتمثل في التغيرات التي يواجهها المراهق تغيرات بيولوجية مرتبطة بالبلوغ، تغيرات نفسية واجتماعية متعددة من ذلك إنفصال عن العائلة، أداء أدوار اجتماعية، تطوير علاقات جديدة مع أقرانه، والبحث عن استحسانهم ووضوح 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.

3-1 تعريف المراهقة :

تعريف المراهقة حسب لو هال يري ان "المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماج بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفيلية، الامر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي، لاسيما في علاقاته مع الآخرين " 1.

تعريف المراهقة حسب هوراكس : "المراهقة هي الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ التفاعل معه والاندماج".

كما يعرفها مصطفى فهمي: "المراهقة هي تدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي"

كما يعرفها فؤاد البهي السيد "المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وهي بذلك تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بداها، وظاهره اجتماعية في نهايتها" 3

3-2 التحديد الزمني للمراهقة :

يختلف الذي الزمني لفترة المراهقة بين الطول والقصر باختلاف المجتمعات وباختلاف المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة، بل إن مداها يختلف في المجتمع الواحد ومن وقت لآخر حسب الظروف التي عاشها المجتمع.

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

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

3-3 مراحل المراهقة:

إن عدم القدرة على تعميم معايير النمو ومعدلاته التي تسود في مجتمع من المجتمعات أو بيئة من البيئات يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر

فالسلالة والجنس والنوع، والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة، ولهذا يختلف العلماء في تحديدها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي، وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلها لها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكن إتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد، وفيما يلي نتطرق إلى مراحل المراهقة كما يراها "محمد عبد الرحيم عدس" ¹

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

تتميز بتسارع في النمو عند الطفل، وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي المعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات، وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلاءم مع أنواع نموهم وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلوغها، ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة، وقد

يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم أبائهم باعتبار ذلك ما يخدم مصلحتهم وأهدافهم.

وفي هذه المرحلة من العمر لم تتعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملنا على أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف والسلوك، إذ نجعل لهم الخبرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها، ولكن في فترة لاحقة نأخذ في توسيع مجال ما نمحه لهم من حرية وما نفوض لهم من صلاحيات ليتصرفوا باستقلالية وذاتية ودون التدخل منا أو من غيرنا، وذلك في حقول وميادين معينة من شأنها أن تنمي قدراتهم وطاقاتهم وتبعاً لقدراتهم على اتخاذ القرار لنبني عندهم الثقة بأنفسهم والاعتماد عليها في تصرفاتهم واتخاذ قراراتهم .

3-3-2 المرحلة المتوسطة : تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة. في هذه المرحلة نميل إلى تقدير جهود المراهق وإلى حد كبير، وخاصة إذا ما أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من أخطاء ومن سوء التصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم، وهم في هذه المرحلة يعانون من الأنانية ومن حاجاتهم للاستقلالية والاعتماد على النفس بشكل أكبر وأوسع وحرية أكثر مما كان في السابق، وخاصة من والديهم كما أن طلبة المرحلة التعليمية المتوسطة يعانون الكثير أحيانا من أجل أن يكسبوا رضا والديهم أو مدرسهم أو حتى يكونوا مقبولين من زملائهم وأندادهم، أما التحديات التي تواجهنا في هذه المرحلة المتوسطة من المراهقة، فهي محاولة المراهق أن ينمي قدرته في الاعتماد على ذاته وتطوير هذه الذات والعمل على 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.

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

4-3 طبيعة المراهقة:

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

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

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

وتعتبر الطفولة في نظرهم المرحلة التي يتحمل فيها المجتمع وخاصة الأسرة المسؤولية الكاملة اتجاه الطفل وتلبية متطلباته وإعالتة وتوجيهه، بينما تتمثل مرحلة الرشد في كون الفرد قادراً على أن يستقل عن أسرته مادياً ومعنوياً ويستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه وعلى أن يتحمل تبعه ما يصدر عنه من قرارات واختيارات، وهنا يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يجتاز فيها الفرد الجسر الذي

يربط الطفولة بالرشد، فهي واحدة من فترات الانتقال بين السلطة و التعقيد، فالمراهق غالباً ما يكون في وضع غامض مبهم، وقد لا يعرف مركزه و ما هي الأدوار التي يتحتم عليه القيام بها فيؤمر به أو يفرض عليه من مواقف حياته، وقد يشهد استجابات متعارضة ومتناقضة لما يؤتية أو يصدر عنه من تصرفات وأفعال، فالمراهقة تعتبر مرحلة غامضة في حياة الفرد تتداخل فيها الأدوار التي يعيشها، ولا بد أن يشرع الآباء عندها وبعدها بالتخفيف من حدة سيطرتهم على أبنائهم، وأهمية هذه المرحلة تعتمد على الظروف الاجتماعية السائدة، وقد يطول أمدها أو يقصر.

وفي هذا المجتمع أو ذاك وقد تتحول هذه الفترة إلى أزمة اجتماعية يعيشها المراهق

ويواجه فيها مصاعب وتحديات توافقية يتحتم التغلب عليها واجتيازها بنجاح¹

3-5 مظاهر النمو عند المراهقة: يمتاز المراهق في هذه المرحلة بنمو سريع وشامل

في جميع جوانب شخصيته، ومنها الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وهي

كالتالي :

3-5-1 النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، حيث تأتي

سرعة هذا النمو كبيرة في المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادئ، والتي تتصف

بالطفولة المتأخرة، كما تنمو الغدد الجنسية ويكبر حجم القلب ويتسع أكثر بما كان عليه

في مرحلة الطفولة، أما من حيث الطول فتبدأ الزيادة أكثر عند البنات أو نجد التلميذ في

الخامسة عشر يصل طول قامته إلى 1.95م أما التلميذة فتصل إلى 1.87م، أما فيما

يخص الوزن فيزداد معدل الوزن لدى الأولاد أكثر منه لدى البنات، حيث نجد أن التلميذ

الذي عمره 16 سنة يزيد عن 54.2 كغ بينما الفتاة في نفس السن فيقدر وزنها بـ

52.4كغ، أما من ناحية العظام فيبلغ الرأس في الثانية عشر من العمر حوالي 98%

من حجمه النهائي، في حين تستطيل العظام الطويلة في الأرجل والأذرع بسرعة،

تطول في منتصف المراهقة، كما نلاحظ في بداية المراهقة استطالة الأنف، مما يزعج

المراهق كثيراً، كذلك تستطيل عظام الكتفين وتكبر القدمين واليدين.²

كما يجب الإشارة إلى النضج الجنسي، الذي يبدأ بظهور الوظائف الجنسية نتيجة

لنضج الغدد الجنسية، والعلامات الأولى للبلوغ لدى الأولاد والتي تتمثل في كبر

الخصيتين وظهور شعر العانة، ويظهر

إبراهيم فشوش - سيكولوجية المراهقة - مكتبة الأنجلومصرية - ط-03-مصر - 1989 - ص- 05¹
محمد مصطفى - دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام - دار الشرق- بدون طبعة - القاهرة - مصر -

ذلك عادة في حوالي 12 سنة بالنسبة للذكور، أما بالنسبة للإناث يبدأ بظهور شعيرات في مكان العانة يتبعه ظهور الثدي وفي الوقت نفسه يبدأ كل من الرحم والمهبل في النمو لكي يأخذ كل واحد منهما حجمه النهائي، ويظهر في هذه المرحلة حدوث الطمث عند الفتاة، وهذا نتيجة انفجار البويضة الناضجة في المبيض.¹

3-5-2 النمو العقلي :

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

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

3-5-3 النمو النفسي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي، وحيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول، ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل "المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات"

كما أن المراهقة تعتبر من أعجب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دونما تفكير في حصرها في شخص واحد معين، تزداد تحت

سلطة الحاجة المتزايدة فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس من الارتباك الداخلي و الحاجة إلى العون, تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس¹

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

3-5-4 النمو الاجتماعي:

ينمو في بداية مرحلة المراهقة " القدرة الاجتماعية " لإدراك شعور الآخرين والغريب لأنه لا توجد سمة أو خاصية سلوكية واحدة تؤدي للقبول ،وكذلك لا توجد صفة أو سمة أو نمط سلوكي واحد يبعد المراهق عن أقرانه، ومعظم المراهقين لا يكونون راضين.

وفي نهاية هذه المرحلة وبدايتها، نلاحظ السعي الأكثر لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ونمو القيم، نتيجة التفاعل مع البيئة الاجتماعية وتغير الاتجاهات وتنامي

فؤاد البهي السيد -نفس مرجع¹

الميل للاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها، والاعتماد على النفس "القطام الجماعي" وهذا أمر ضروري لنضج المراهق¹

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

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

وهذا يعتبر نتاج لما تعرضوا له في حياتهم الأولى داخل الأسرة حيث "مصطفى زيور" (إنه لا يوجد في حقيقة الأمر أطفال مشكلون وإنما هناك آباء مشكلون فحسب.....) وفاقدي القدرة على النمو الاجتماعي يميلون إلى اتخاذ مواقف غير سوية عدائية، كما يميلون إلى استغلال الآخرين وإلى إلحاق الضرر بهم، فقد حدث فشل وتعطل في نموهم الاجتماعي في إقامة علاقة اجتماعية سوية نتيجة للاتجاهات السلبية نحو المجتمع، التي يحملونها من طفولتهم بسبب النبذ، الانفصال والتصدد داخل أسرهم المريضة التي عاشوا في ظلها وهناك مبدأ وصل إليه العديد من العلماء على أن الآباء السعداء يخرجون أبناء سعداء و هذا نسميه الوراثة السيكلوجية²

3-6 خصائص المراهقة :

من بين المراحل المميزة للمراهقة ، فعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف السائل المنوي عند الذكور، والحيض بالنسبة للإناث، والمصحوبة

عبد الغني الدبدي - التحليل النفسي - ظواهر المراهقة وخفاياها - دار الفكر اللبناني - ط.01 - 1995 -

ص. 75.76¹

² سهير كامل أحمد - الصحة النفسية و التوافق - مركز الإسكندرية - بدون طبعة - مصر- 1999 - ص 262-259

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 تفرغ الضغط والتوترات والشحنات الجنسية ، ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبيين وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قديمة ، هذا الانفجار 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 للأنا¹

7-3 أنماط المراهقة : يرى الدكتور "صمويل مغاريوس " أن هناك أربع أنماط للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي :

1-7-3 المراهقة المتكيفة :

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل للاستقرار العاطفي ,وتكاد تخلو من التوترات الإنحرافية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيط به علاقة طيبة, كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ،ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال .²

هذه المراهقة تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين, الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي توفرت لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق، وتوفير جو الاختلاط السليم بالجنس الأخر، وإشباع الهوايات

¹ Sauveur Bankrisp .Elis Sommel - L'adolescence l'age des tempêtes .- ED .Hochette - Paris -1990- p.149

الدكتور محمد مصطفى زيدان و الدكتور نبيل الملوطي -علم النفس التربوي -دار الشرق للنشر و التوزيع و الطباعة - ط.02 - 1985 - ص. 154²

والتعويد على الثقة بالنفس، وشعور المراهق بقيمة إضافية إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية، وتدني في عدد المواليد والجو الديمقراطي السائد فيها¹

3-7-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية :

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

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

فهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة، ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق في نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني وتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة العدوانية المترددة وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.²

3-7-3 المراهقة العدوانية المترددة :

يكون فيها المراهق ثائراً ومتمرداً على السلطة، سواء كانت على سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجل

عبد الغني الديدي - ظواهر المراهقة مشاكلها و خفاياها - دار الفكر اللبناني - بيروت - ط.01 - 1995 - ص. 90¹

عبد الغني الديدي / نفس المرجع السابق / ص. 155²

ومجاراتهم في سلوكهم، كالتدخين واللعنة والسلوك العدواني عن هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون غير

مباشرة يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام، الخيال، وأحلام اليقظة، ولكن بصورة اقل مما سبقها .

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

3-7-4 المراهقة المنحرفة :

حالات هذا النوع تكتل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإن كانت صورتان السابقتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع، حيث نجد الانحلال الخلقي و الانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي¹

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

فالمراهقة المنحرفة هي صورة من دوافع الرغبة في الهلاك، وتبدو على شكل أعمال تهدف إلى الإضرار بالنفس أو المجتمع، ويمكن النظر إلى الانحراف من جهتي

عبد الغني البيدي - نفس المرجع السابق - ص.155.¹

الدكتور محمد مصطفى زيدان و الدكتور نبيل الملوطي - نفس المرجع السابق- ص.91²

نظرهما ووجهة النظر الاجتماعية ووجهة النظر الفردية ،على الرغم من أن الغلبة تؤول دائما إلى وجهة النظر الاجتماعية التي تخص بتعريف الانحراف فالسلوك الملاحظ هنا هو نتيجة الصراع من أجل الشعور بالاستقلالية والرغبة في الحصول على الاهتمام من قبل الآخرين، وهناك نوع من الانحراف هو شعور بعض المراهقين بالنقص في المجال الانفعالي، مما يدفعهم إلى تكوين جماعات وعصابات للبحث عن المتعة، ذلك عن طريق قهر الآخرين وإتلاف الممتلكات والظهور بمظهر الأقوياء، وعادة ما يأتي هؤلاء المراهقين من بيوت تقليدية ،حيث يجب على الجميع تطبيق القواعد حرفياً وعدم السماح بالخروج عليها بأي شكل من الأشكال.¹

3-8 حاجات المراهقين الأساسية :

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

3-8-1 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وضبط الذات :

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

3-8-2 الحاجة إلى الاستقلالية :

يعتبر الاستقلال العاطفي والمادي من أهم حاجات المراهق، ولهذا نجده يثور على القيود التي يفرضها الآباء الذين يعرقلون إشباع هذا الدافع، ولكنه لا يزال يحتاج إلى الأبوين مادياً وانفعالياً ،وهنا يقع التعارض بين الحاجات المختلفة، ويبدأ الصراع في نفس المراهق²

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

حامد عبد السلام / علم النفس الطفولة و المراهقة / عالم الكتب / ط.04 / القاهرة / 1982 / ص.401 - يتصرف²

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

3-8-3 الحاجة إلى الانتماء : وهذا الإحساس بالحاجة إلى الانتماء يخلق فيه روح الجماعة، وتخلصه من الأنانية والأثرة الفردية المتسلطة ومن العزلة، كما يعبر عنها من خلال الانخراط في الجماعات المختلفة.

3-8-4 الحاجة إلى الأمن : وتتضمن مجموعة من الحاجات كالأمن الجسمي، الشعور بالأمن الداخلي، البقاء حياً وكذلك الحاجة إلى تجنب المخاطر والألم، والحاجة إلى الاسترخاء وإلى الحياة الأسرية الآمنة المستمرة، بالإضافة إلى الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، وإلى المساعدة في حل المشاكل الشخصية.¹

3-8-5 الحاجة إلى التقبل الاجتماعي : وتتضمن الحاجة إلى الحب والقبول والتقبل الاجتماعي، وإلى الأصدقاء والشعبية، إضافة إلى الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات و إلى إسعاد الآخرين .

3-8-6 الحاجة إلى الإشباع الجنسي : وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، والتخلص من التوتر وكذلك الحاجة إلى التوافق الجنسي .

3-8-7 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، وإلى تفسير الحقائق بعد تحصيلها ثم تنظيم تلك الحقائق، بالإضافة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، كذلك الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، وإلى النجاح والتقدم الدراسي من أجل التعبير عن النفس .

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

3-9 مشكلات المراهقة:

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

3-9-1 مشكلات تتصل بالصحة والنمو: ويشعر المراهق بالأرق والتعب بصورة سريعة والمعانات والغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، قبح المظهر وعدم التناسق بين أعضاء الجسم، كل هذا يكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته مصدر سخرية من جانب الآخرين.¹

3-9-2 مشكلات خاصة بالشخصية: وأبرزها الشعور بمركب النقص، عدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، الرضوخ لأحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لتفادي التعرض للسخرية والانتقاد .

3-9-3 مشكلات تتعلق بالجو الأسري: عدم توفر محل خاص به في البيت، عدم استطاعته الخلو إلى نفسه في داره ووجود حواجز بينه وبين والديه، فلم يستطع إطلاعها على ما يأتيه من حالات نفسية، التشاجر والعراك مع إخوانه وأخواته، خصام الوالدين فيما بينهم، معاملته كطفل، عدم السماح له باختيار أصدقائه²

3-9-4 مشكلات تتعلق بالمكثات الاجتماعية: الخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في أخطاء، الخوف من مقابلة أفراد آخرين غير الأبوين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الشعور بحاجة لأصدقائه ولكنه لا يعلم كيف يكونهم، الشعور بأنه لا يكون محبوباً لدى الآخرين .

عبد العالي الجسماني - علم التربية و سيكولوجية الطفل - دار العلوم للعلوم - ط.01- 1994 - بيروت - ص. 238¹

محمد عبد الرحيم عبس - تربية المراهقين - دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع - عمان الأردن - 2000 - ص. 301²

3-9-5 مشكلات التواصل مع الجنس الآخر: التخوف من عدم الاستجابة، الإصابة بالعثمة والارتباك عند التحدث إلى الجنس الآخر الجهل بوجود إقامة العلاقة الاجتماعية الحسنة التي تقرها قواعد الأخلاق عند الجنس الآخر .

3-10 دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة المبكرة :

- 1- توفير البرامج التي تتصف بالشمول وتعداد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب وتكوين الميول الرياضية؛ حيث إن هذه المرحلة من النمو هي انسب المراحل لتكوين الميول.
- 2- إتاحة فرصة المنافسة بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالتدريب على القيادة و تحمل المسؤولية للجماعة والتعاون واحترام القوانين وتقدير مميزات الخصوم.
- 3- العمل على ترقية التوافق العصبي والعناية بالقوام من خلال الانشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها.
- 4- توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي والميول في هذه المرحلة بين الجنسين، حيث يفضل البنون النشاط الذي يتصف بالقوة والاحتكاك البدني، بينما تفضل البنات الانشطة التوقيعية ومعظم الانشطة التي تتطلب الرشاقة والتوازن مثل كرة السلة واليد والطائرة.
- 5- إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الاندية الاخرى، وتنظيم الرحلات الرياضية والمعسكرات التي تساعد على الفطام الاجتماعي وتأکید الذات.
- 6- توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات وتأکید محاولات الانضمام إلى عالم الكبار تحت توجيه وإرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع، مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بمجتمع الأسرة والمدرسة.

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

الجزء الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

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

1-1 **منهج البحث** : يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه¹ و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث².

و نهجت الدراسة الحالية المنهج الوصفي مسحي ، و هذا لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة و نوع المشكل المطروح.

و الذي عرفه محمود عوض بسيوني:"هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى"³.

1-2 عينة البحث و مواصفاتها :

تم اختيار عينة البحث على النحو التالي :

- 1- عينة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي : تم اختيار هذه العينة بالطريقة مقصودة و بلغ أفراد العينة 40 تلميذ (ذكور) و 40 تلميذة (إناث) أي بمجموع 80 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي، كما هو موضح في الجدول رقم (01).
- 2- عينة التلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي : تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، كونها تخص فئة التلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي و التي بلغت 20 تلميذ (ذكور) و 20 تلميذة (إناث) أي بمجموع 40 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1 - Mourice Angers – initiation pratique a la méthodologie des sciences humains – éd : CASBAH/ ALG - CEC QUBES – 1996-P .58.

2 - jean claude combessie – la méthode en sociologie (série approches) éd : CASBAH / ALG – la découverte – paris -1996-p.09.

3 - محمد عوض بسيوني – نظريات وطرق التربية البدنية – د. م . ج – الطبعة الثانية الجزائر -1992- ص- 105.

و بالتالي بلغ عدد أفراد العينة الكلية للدراسة د: 120 تلميذ و تلميذة تم اختيارها من خلال القوائم المدرسية كما شملت عينة البحث مستوى السنة الرابعة متوسط فقط لكلا الجنسين.

جدول رقم (01) يمثل توزيع عينة البحث على المؤسسات التعليم المتوسط لبلدية

خميستي

التلاميذ الغير الممارسين للنشاط الرياضي		التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي		مؤسسات التعليم المتوسط
إناث	ذكور	إناث	نكور	
07	03	12	11	متوسطة بورية أحمد
03	04	10	13	متوسطة صاولة أحمد
08	06	08	09	متوسطة جرياد منصور
02	07	10	07	متوسطة أيت قاسي لونيس
20	20	40	40	المجموع

3-1 مجالات البحث :

2-3-1 المجال المكاني : أجريت الدراسة بأربع متوسطات في بلدية خميستي

بولاية تيسمسيلت و هي على التوالي:

متوسطة أيت قاسي لونيس

متوسطة بورية أحمد

متوسطة صاولة أحمد

متوسطة جرياد منصور

وتم اختيار هذه المتوسطات لوجود تسهيلات كبيرة فيه فيما يخص زملاء المهنة أي أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مما سهل لنا التحكم في التلاميذ و استعادة الاستثمارات و استغلال الوقت الجيد أي إجراء الدراسة في حصص التربية البدنية و الرياضية .

2-3-1 المجال البشري :

تمثل مجتمع البحث في التلاميذ المتمدرسين في طور التعليم المتوسط و من كلا الجنسين (ذكور و إناث) ، و من مستوى السنة الرابعة متوسط الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالمؤسسات التربوية التابعة لمرحلة التعليم المتوسط لبلدية خميستي لولاية تيسمسيلت

3-3-1 المجال الزمان :

تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العملية و ضبط أدوات البحث و تحديد الإطار المنهجي للبحث أما في الجانب التطبيقي الذي انطلقنا به بتاريخ : 2017/ 04/15 إلى غاية 2017/05/15 حيث تم توزيع الاستثمارات على التلاميذ بالمتوسطات المذكورة آنفا و الممثلة لمقياس قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ثم جمع كل الاستثمارات و الشروع في تفريغهم و تطبيق العملية الإحصائية لضبط النتائج و إجراء عملية العرض و التحليل.

4-1 عرض أدوات البحث :

لدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، قام الباحث باستخدام مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وصف المقياس :

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

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

وهذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة و ذات فوائد متباينة تختلف من

فرد إلى آخر،أي أن النشاط البدني (النشاط الرياضي) يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص لآخر و قد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد.

وفي رأي " كنيون " أن الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية ، وقد يتخذ اتجاها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى و الاتجاه طبقا لمفهوم كنيون هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانيا *concrète* أو مجردا *abstract* .

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

- 1) النشاط البدني كخبرة اجتماعية.
- 2) النشاط البدني للصحة واللياقة.
- 3) النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.
- 4) النشاط البدني كخبرة جمالية.
- 5) النشاط البدني لخفض التوتر

6) النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

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

المجموع	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية	الأبعاد
08	19.39.49	20.17.11.25.29	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
11	.06.27.36	04.10.15.18.23.32.40.47	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
09	01.13.22.38	07.28.42.50.53	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
09	----	03.08.14.30.33.35.41.45 48.	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
09	31.54	12.16.21.26.37.44.51	5- النشاط البدني لخفض التوتر
08	05.24.46.52	02.09.34.43	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي

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

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

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

5-1 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث

قوامها 15 تلميذ من الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بمتوسطة أيت قاسي لونيس لبلدية خميستي ،وإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أربعة أسابيع من التطبيق الأول وذلك للأسباب التالية :

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

ثم قام الباحث بعملية تفريغ الاستثمارات و جمع البيانات فور الانتهاء من عملية التطبيق على التلاميذ عينة الدراسة الاستطلاعية. وقد قام الباحث باستخدام معامل الارتباط لسبيرمان (الرتب). و قد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات عالية (أنظر الجدول رقم (05) من الأبعاد الستة للاختبار.

أما عن صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي ، باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة، وتبين أن اختبار " كينون " لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي يمتاز بصدق عالي لأبعاده الستة، كما هو في الجدول رقم (5) أما عن موضوعية المقياس فإن اختبار جيرارد كينون لقياس الاتجاهات يتمتع بالسهولة و الوضوح، كما أنه غير قابل لتخمين أو التقويم الذاتي، كما أستخدم هذا الاختبار في كثير من الدول العربية (السعودية - مصر - الأردن) في دراسات من نفس الاتجاه و أعطى موضوعية أكثر.

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

الأبعاد	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية	15	0.74	0.85
2- النشاط البدني للصحة و اللياقة	15	0.80	0.93
3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	15	0.90	0.91
4- النشاط البدني كخبرة جمالية	15	0.85	0.94
5- النشاط البدني لخفض التوتر	15	0.91	0.96
6- النشاط البدني للتفوق الرياضي	15	0.92	0.93

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

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

$$\frac{\text{مجموع (س - س')^2}}{ن} = \text{الانحراف المعياري: ع}$$

(1)

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

1- تطبيق البحث :

طبق الباحث المقياس أداة البحث في صورة استمارات مطبوعة تم توزيعها على التلاميذ عينة البحث في وسط طبيعي يسمح باستخلاص النتائج كما يراها أصحابها دون التأثير عليهم ،خلال الفترة الثالثة للعام الدراسي 2016/2017 ، وذلك من 15-04-2017 إلى غاية 15-05-2017.

وقام الباحث بشرح هدف البحث و هو اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية بولاية تيسمسيلت لعينة البحث ، بأسلوب مبسط وواضح و مختصر قبل توزيع الاستمارات ،كما تم شرح طريقة الإجابة و إلقاء الملاحظات و التوعية للتلاميذ،و ذلك بقراءة كل عبارة بدقة و تحديد وجهة النظر تجاه العبارة بدقة و صراحة و عدم ترك أي عبارة بدون إجابة أو وضع أكثر من إجابة للعبارة الواحدة و التأكيد على أن يقوم التلميذ باستكمال البيانات الخاصة به بكل دقة و بخط واضح. و بعد أن قام الباحث بالرد على استفسارات بعض التلاميذ،قام بتوزيع استمارات الإجابة و الأسئلة على التلاميذ،وبلغ عدد التلاميذ عينة البحث 120 تلميذ. وقد تم تصنيف عينة البحث إلى ممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي من خلال استمارات الإجابة ، و بلغ عدد الممارسين للنشاط الرياضي إلى 80 تلميذ و تلميذة و عدد التلاميذ الغير الممارسين للنشاط الرياضي هو 40 تلميذ و تلميذة،كما هو موضح في الجدول رقم (06) .

جدول رقم (06) يبين عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي و

النسبة المئوية لكلا منهما.

النسبة المئوية	إناث	ذكور	
66.66%	40	40	التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي
33.33%	20	20	التلاميذ الغير ممارسين للنشاط الرياضي

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة

النتائج

1-2- عرض و مناقشة النتائج

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

التلاميذ (ذكور) الغير ممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 20)				التلاميذ (ذكور) الممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 40)				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	3	%42.50	340	إيجابية	1	%75.11	1202	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
سلبية	5	%36.36	400	إيجابية	3	%70	1540	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
سلبية	6	%37.22	335	إيجابية	6	%60.83	1096	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
حيادية	1	%50.70	457	إيجابية	2	%71.99	1295	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
حيادية	4	%41.66	375	إيجابية	4	%69.66	1254	5- النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية	2	%46.25	370	إيجابية	5	%67.93	1087	6- النشاط البدني للتعرف الرياضي
حيادية	-----	%42.44	2277	إيجابية	-----	%69.25	7438	المجموع

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

الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال الجدول رقم (07) و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ الذكور الممارسين نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية حسب مقياس "كينون" للاتجاهات أنه بالنسبة لدرجات المقياس الكلية جاءت اتجاهات التلاميذ ايجابية و هذا بنسبة بلغت 69.25 % أما بالنسبة لأبعاد المقياس جاءت طبيعة الاستجابة كلها ايجابية .

أما بالنسبة لاتجاهات للتلاميذ الذكور الغير الممارسين نحو مفهوم التربية البدنية حسب مقياس "كينون" للاتجاهات أنه بالنسبة لدرجات المقياس الكلية جاءت اتجاهات التلاميذ حيادية و هذا بنسبة 42,44%.

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

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

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

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

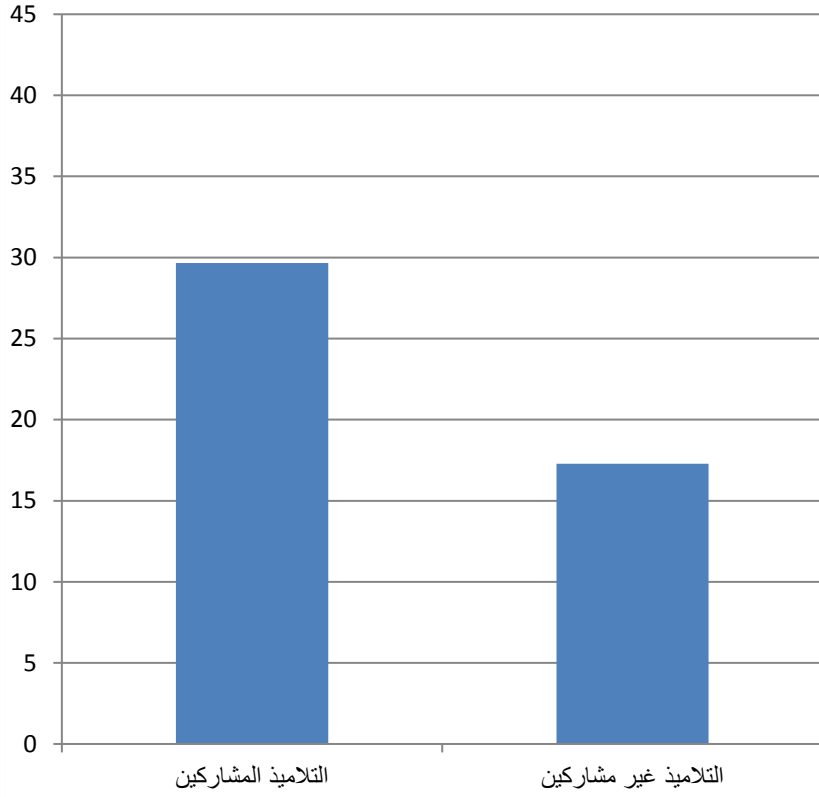
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
30,05	5,10	40	58	0.05	1.96	10,69	دال
17	2,60	20					التلاميذ غير الممارسين

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 30,05 و بانحراف معياري 05.10، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 17 و بانحراف معياري 2,60، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات و عملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة د: 10,69 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة د: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو

مفهوم النشاط البدني كخبرة اجتماعية، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



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

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

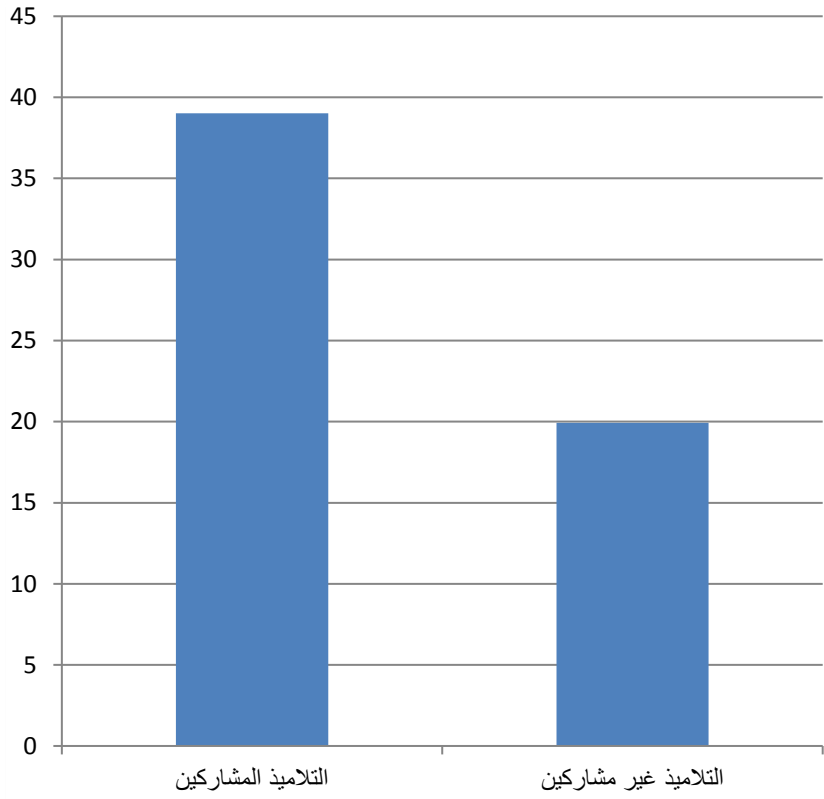
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى دلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
38,50	7,06	40	58	0.05	1.96	11,01	دال
20	3,07	20					التلاميذ غير الممارسين

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر د: 38,50 و بانحراف معياري 7,06 ،بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 20 و بانحراف معياري 3,07 ، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدر ب: 11,01 وهي أكبر من T الجدولية المقدر ب: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو

مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



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

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى دلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
27,40	8,62	40	58	0.05	1.96	5,32	دال
16,75	2,46	20					التلاميذ غير الممارسين

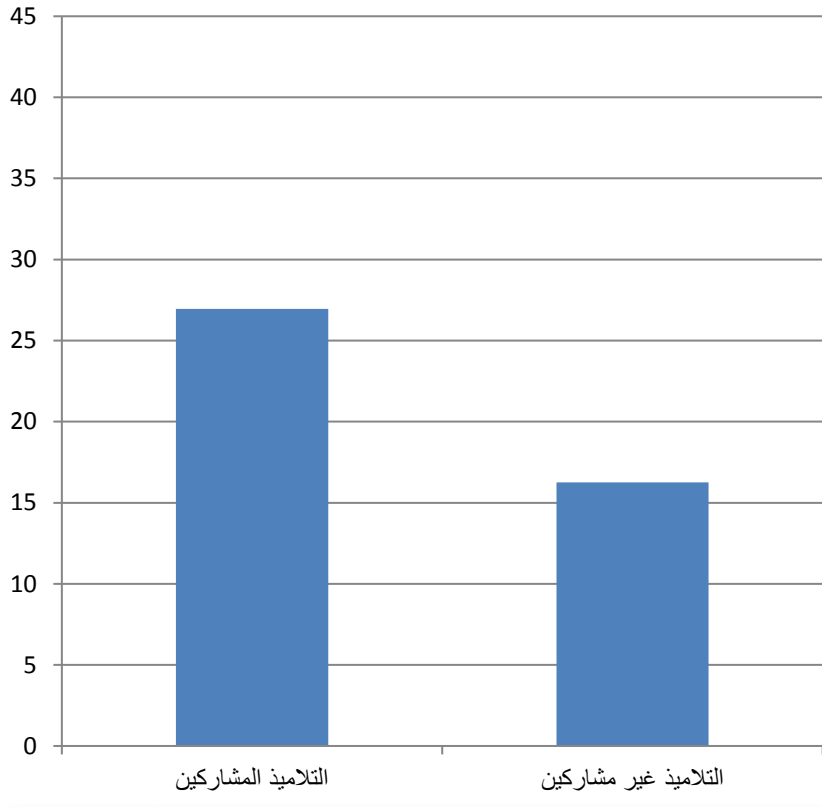
يبين الجدول رقم (10) و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في وبعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة ما يلي

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 27,40 و بانحراف معياري 08.62، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 16,75 و بانحراف معياري 2,46، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة د: 05,32 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة د: 01.96 .

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط

البدني كخبرة توتر و مخاطرة، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني

الرياضي .



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

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

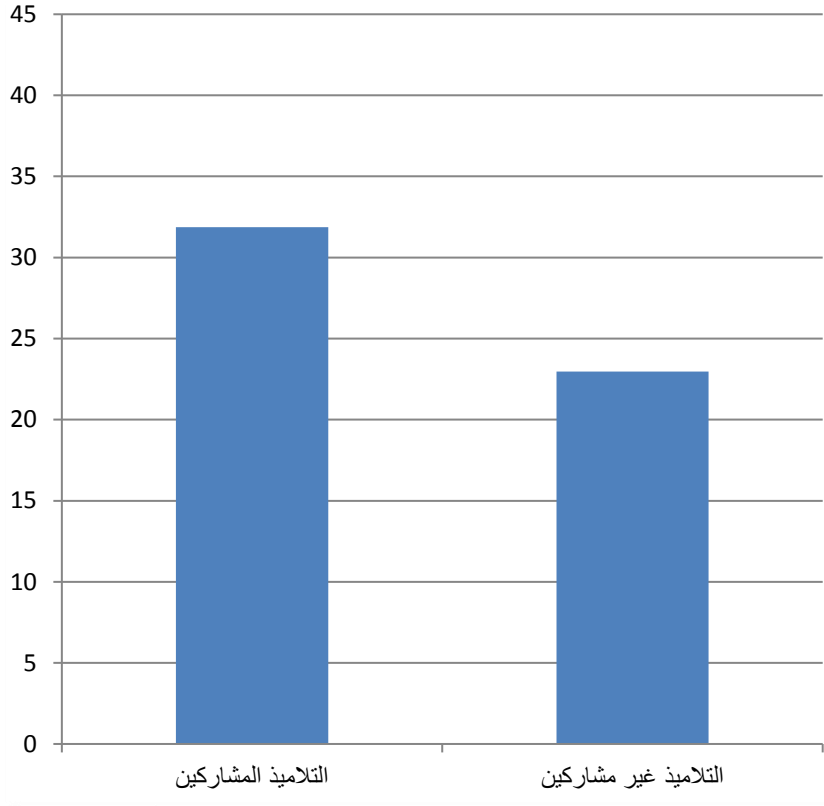
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
32,37	7,59	40	58	0.05	1.96	5,18	دال
22,85	3,86	20					التلاميذ غير الممارسين

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر د: 32,37 و بانحراف معياري 7,59 ،بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 22,85 و بانحراف معياري 3,86 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب : 5,18 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهريّة و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم

النشاط البدني كخبرة جمالية، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



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

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
31.35	6.31	40	58	0.05	1.96	8,21	دال
18,75	3,37	20					التلاميذ غير الممارسين

الرياضي •

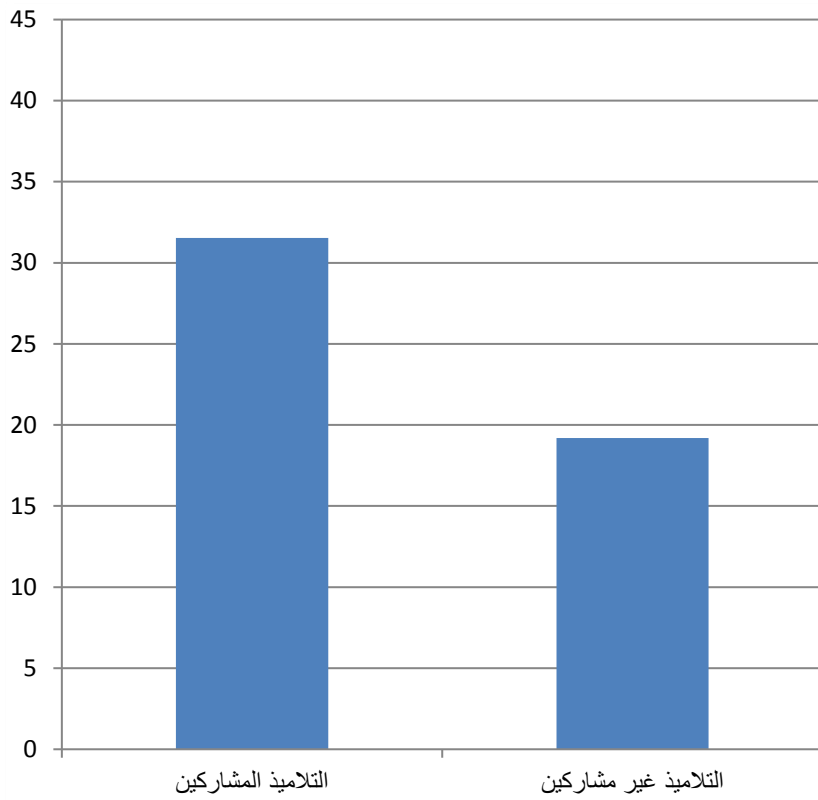
يبين الجدول رقم (12) و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في وبعد النشاط البدني لخفض التوتر ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب:

31.35 و بانحراف معياري 6.31، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير الممارسين للنشاط الرياضي 18,75 و بانحراف معياري 3,37 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانسين من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب: 08,21 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 01.96

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور

الممارسين وغير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره د: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهريه و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر ، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



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

لجدول رقم (13): يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في بعد

النشاط البدني للتفوق الرياضي لأختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
27,17	5,07	40	58	0.05	1.96	6,71	دال
18,50	3,60	20					التلاميذ غير الممارسين

البدني الرياضي .

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب:

27,17 و بانحراف معياري 5,07، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور غير

الممارسين للنشاط الرياضي 18,50 بانحراف معياري 3,60، ولدراسة دلالة هذه

الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانسين

من حيث العدد ، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة د: 6,71 وهي أكبر من T الجدولية

المقدرة ب: 01.96 .

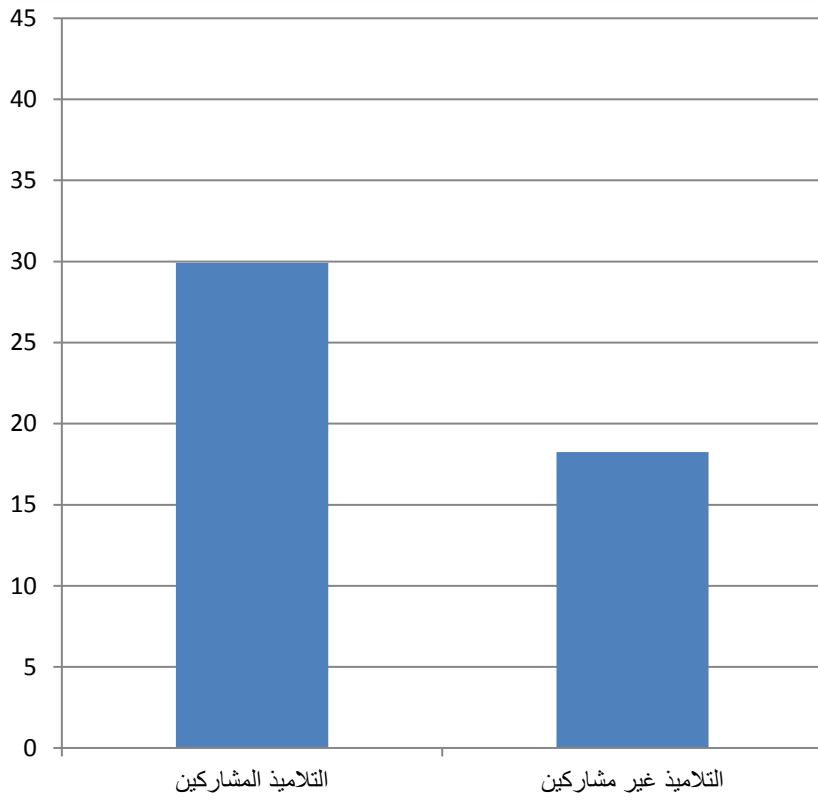
وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين اتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور الممارسين

و غير الممارسين نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي فرق معنوي و دال

إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة د: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا

أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط

البدني للتفوق الرياضي، وهذا لصالح التلاميذ الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي



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

- عرض و تحليل نتائج طبيعة اتجاهات التلميذات (الإناث) الممارسات و غير

الممارسات للنشاط الرياضي

التلميذات (إناث) الغير ممارسات للنشاط الرياضي (العينة = 20)				التلميذات (إناث) الممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 40)				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	3	43%	344	إيجابية	2	69.87%	1118	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
سلبية	6	32.18%	354	إيجابية	5	63.59%	1399	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
سلبية	5	35.11%	316	حيادية	6	53.5%	963	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
حيادية	2	45.33%	408	إيجابية	1	80.50%	1449	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
حيادية	4	42.44%	382	إيجابية	3	67.27%	1211	5- النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية	1	47.12%	377	إيجابية	4	64.37%	1030	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي
حيادية	-----	40.86%	2181	إيجابية	-----	66.51%	7170	المجموع
					-			

جدول رقم (14) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلميذات

(الإناث)الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي.

من خلال الجدول رقم (14) و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة التلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي حسب اختبار كينون ، فإنه يتبين لنا جليا أنه بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي جاءت طبيعة استجابة نحو. مفهوم التربية البدنية و الرياضية ايجابية و هذا بنسبة 66.51 % أما بالنسبة لأبعاد المقياس فقد جاءت طبيعة الاستجابة ايجابية لمعظم الأبعاد ما عدا بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة و التي كانت حيادية و ذلك بنسبة 53.5% و هذا يبين لنا أن التلميذات الممارسات لا يملن إلى المخاطرة بل إلى العناية بالصحة و السلامة أما بالنسبة للتلميذات الغير ممارسات للنشاط الرياضي جاءت طبيعة الاستجابة حيادية و هذا بنسبة 40.86 % بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية، مما يدل على عدم وضوح مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلميذات الغير ممارسات للنشاط الرياضي . و عليه يمكن القول أن التلميذات الممارسات للنشاط الرياضي يسعون إلى تكوين اتجاهات ايجابية في بعض الأبعاد، وهذا نظرا لحاجتهم إلى خلق التوازن النفسي و الاجتماعي وضبط التوترات اليومية وأيضا الحفاظ على الصحة و اللياقة و كذا اهتمامهم بالنواحي الجمالية و المظهر اللائق و الأنيق من خلال ممارسة الرياضة، إلا أنهم لا يولون أهمية إلى بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة .

الجدول رقم (15): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد

النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط

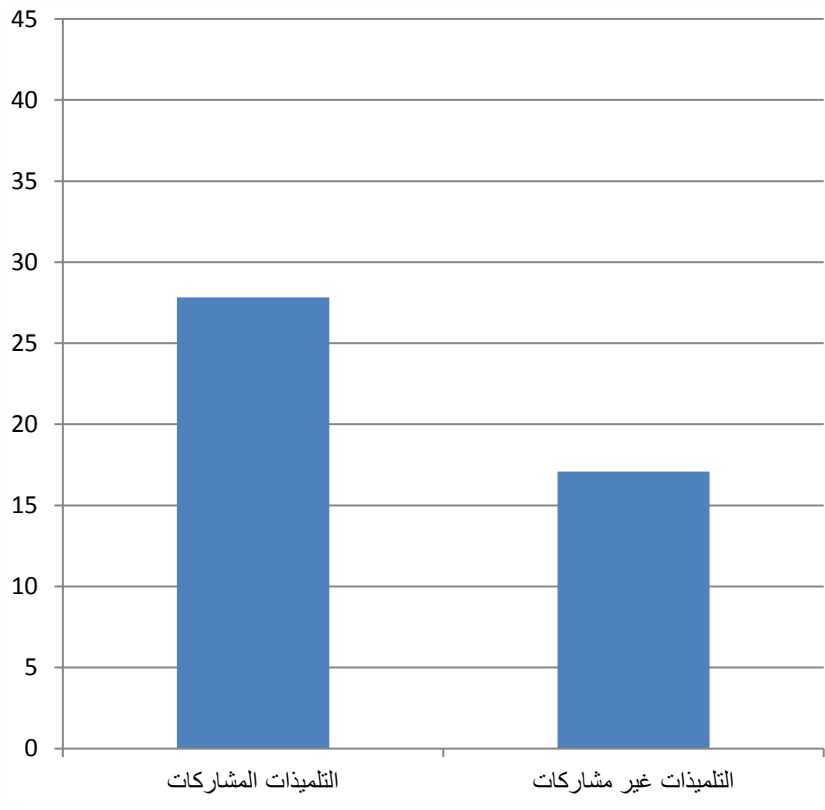
الدالة الاحصائية	T المحسوبية	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن+1-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9.21	1.96	0.05	58	40	4.66	27.95	التلميذات الممارسات
					20	3.03	17.2	التلميذات غير الممارسات

البدني الرياضي.

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

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر ب: **27.95** و بانحراف معياري **4.66**، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي **17.2** و بانحراف معياري **3.03**، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدره د: **9.21** وهي أكبر من T الجدولية المقدره ب ت **1.96**

و هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائياً و هنا عند درجة حرية المقدره ب: **58** و بمستوى الدلالة **0.05** و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة اجتماعية، و هنا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



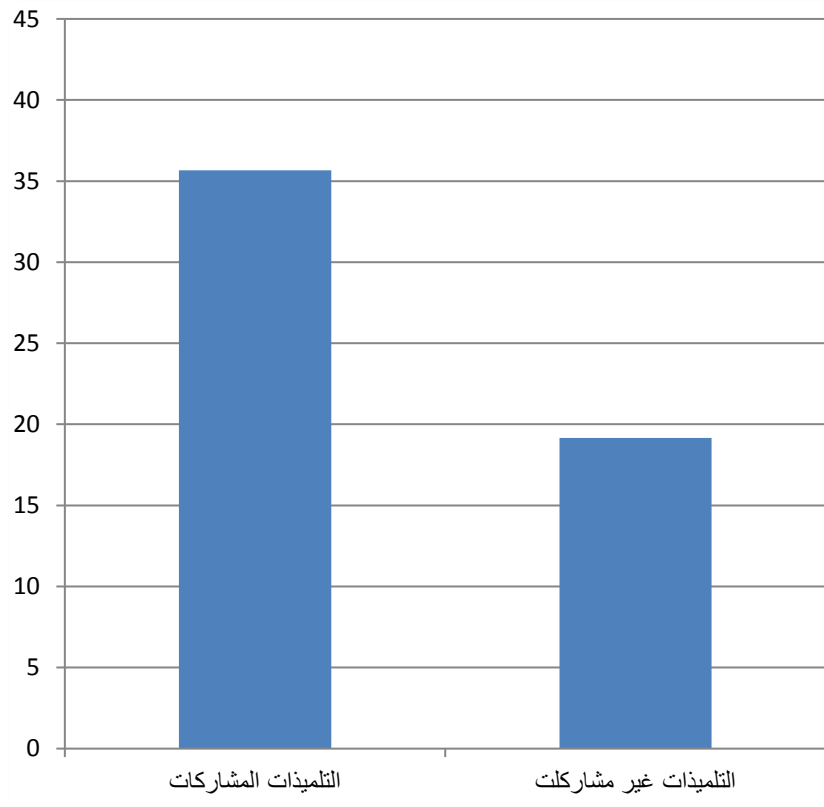
الشكل البياني رقم (07) : بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية

لجدول رقم (16): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
34.97	5.21	40	58	0.05	1.96	13.45	دال
17.7	3.03	20					لتلميذات غير الممارسات

يبين الجدول رقم (16) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في وبعد النشاط البدني للصحة و اللياقة الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر بـ **34.97** و بانحراف معياري **5.21** بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي **17.7** و بانحراف معياري **3.03** و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، و عملاً باختبار 1 لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانسين من حيث العدد توصلنا إلى 1 المحسوبة المقدرة 13.45 و هي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 1.96 و هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائياً و هنا عند درجة حرية المقدرة ب: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة ، و هنا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.



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

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

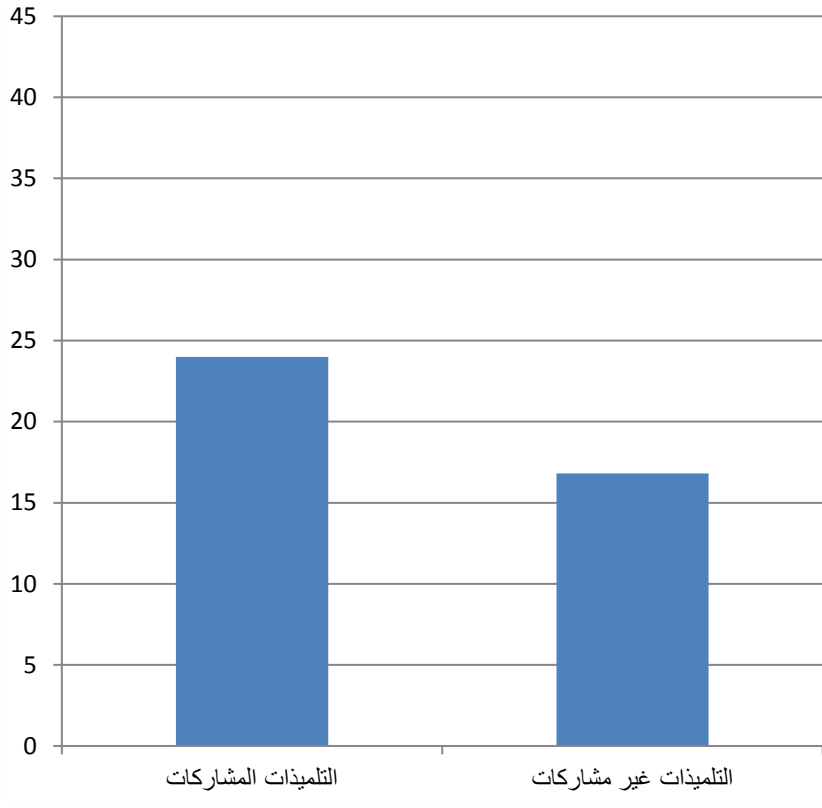
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
24.07	5.41	40	58	0.05	1.96	6.65	دال
15.8	2.62	20					التلميذات غير الممارسات

النشاط البدني الرياضي *

يبين الجدول رقم (17) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في وبعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر د: **24.07** وبانحراف معياري **5.41** بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي **15.8** و بانحراف معياري **2.62**، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدره **6.65** وهي أكبر من آ الجدولية المقدره ب ت **1.96** وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة فرق معنوي و دال إحصائياً و هنا عند درجة حرية المقدره ب: **58** و بمستوى الدلالة **0.05** و هنا يبرز لنا أن هناك فروق

جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة،وهنا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .



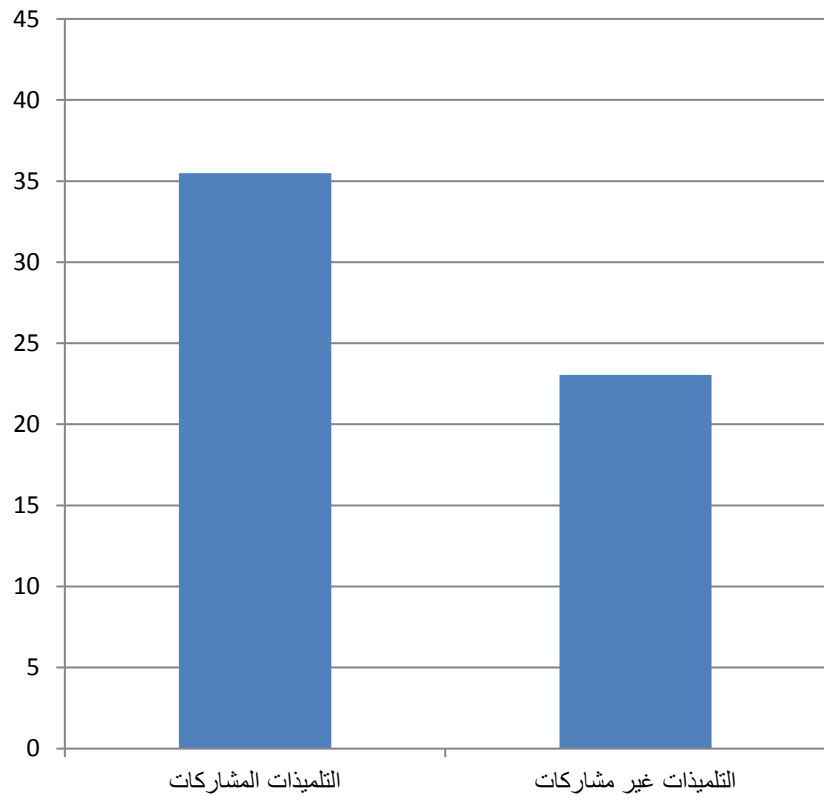
الشكل البياني رقم (09): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

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

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
36.22	5.83	40	58	0.05	1.96	10.78	دال
20.4	3.90	20					التلميذات غير الممارسات

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

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر ب 36.22 وبانحراف معياري 5.83 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 20.4 و بانحراف معياري 3.90، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانسين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 10.78 وهي أكبر من T الجدولية المقدره ب: 1.96 وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائياً و هنا عند درجة حرية المقدره ب: 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية و هنا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.



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

الجدول رقم (19): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

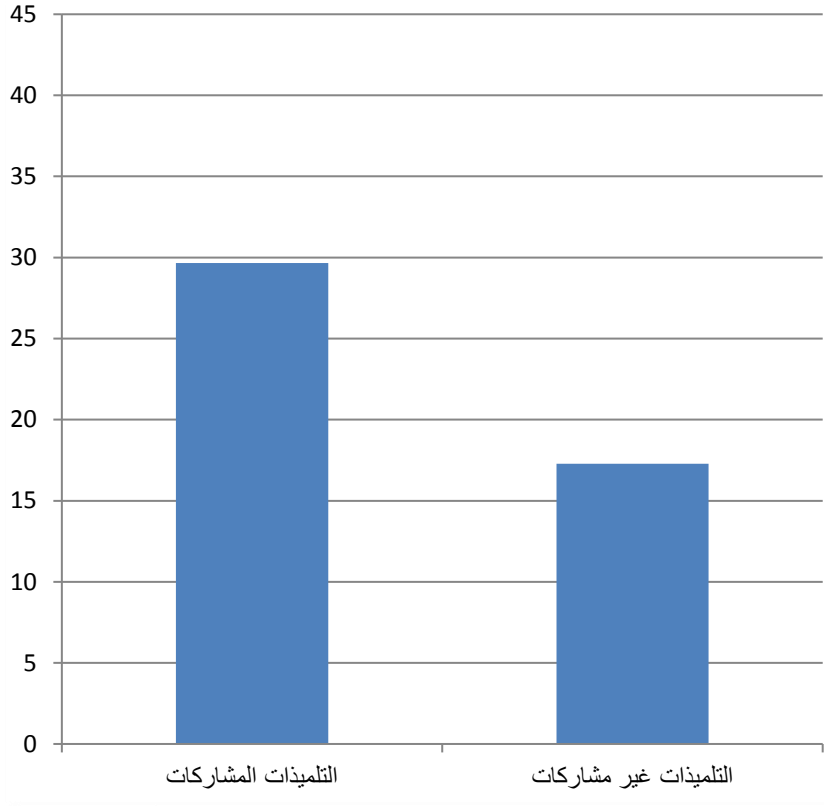
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
30.27	5.71	40	58	0.05	1.96	8.09	دال
19.1	2.90	20					

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

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر د: 30.27 وبانحراف معياري 5.71 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 19.10 و بانحراف معياري 2.90، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعلا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدره 8.09 وهي أكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.96 وهذه النتائج وتؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات و غير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني لفحص التوتر فرق معنوي و دال إحصائيا و هنا عند درجة حرية المقدره بـ 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و

ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر

،وهنا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.



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

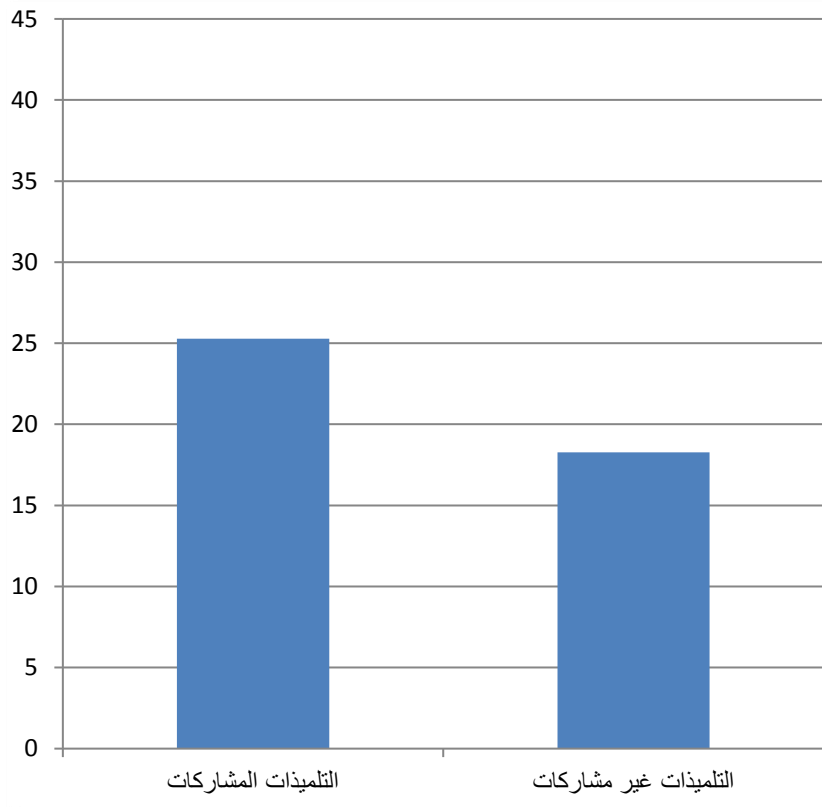
الجدول رقم (20): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد

النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
25.75	5.16	40	58	0.05	1.96	5.42	دال
18.85	3.05	20					التلاميذ غير الممارسين

يبين الجدول رقم (20) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في وبعد النشاط البدني لخفض التوتر ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات للنشاط الرياضي قدر د: 25.75 وبانحراف معياري 5.16 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات غير الممارسات للنشاط الرياضي 18.85 و بانحراف معياري 3.05 ،ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعلا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 5.42 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ 1.96 و هذه النتائج وتؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الممارسات وغير الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني لفحص التوتر فرق معنوي و دال إحصائياً و هنا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لتفوق الرياضي ،وهنا لصالح التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.



شكل البياني رقم (12) : يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد النشاط البدني لتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

- عرض و تحليل نتائج طبيعة اتجاهات التلاميذ (الذكور) والتلميذات (الاناث)
الممارسين للنشاط الرياضي

التلميذات (اناث) ممارسات للنشاط الرياضي (العينة = 50)				التلاميذ (ذكور) الممارسين للنشاط الرياضي (العينة = 50)				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
إيجابية	2	69.87%	1118	إيجابية	1	%75.11	1202	1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية
إيجابية	5	63.59%	1399	إيجابية	3	%70	1540	2- النشاط البدني للصحة و اللياقة
حيادية	6	53.5%	963	إيجابية	6	%60.83	1096	3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
إيجابية	1	80.50%	1449	إيجابية	2	%71.99	1295	4- النشاط البدني كخبرة جمالية
إيجابية	3	67.27%	1211	إيجابية	4	%69.66	1254	5- النشاط البدني لخفض التوتر
إيجابية	4	64.37%	1030	إيجابية	5	%67.93	1087	6- النشاط البدني للتفوق الرياضي
إيجابية	-----	66.51%	7170	إيجابية	-----	%69.25	7438	المجموع

جدول رقم (21) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ (الذكور)
والتلميذات (الاناث) الممارسين للنشاط الرياضي

من خلال الجدول رقم (21) و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ (ذكور وإناث) الممارسين للنشاط الرياضي نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية إيجابية حسب اختبار كينون فإنه يتبين لنا جالبا أنه بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية جاءت طبيعة استجابة التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي ايجابية وهذا بنسبة 69,25 % للذكور و 66,51% للإناث .

أما بالنسبة لإبعاد المقياس فكل الاستجابات جاءت إيجابية ماعدا في البعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة جاءت حيادية بالنسبة لفئة الإناث مما يدل علي أن ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للإناث داخل المؤسسة يخص بالعناية الفائقة و عدم أدرج الألعاب التي تتميز بالخطورة و المجازفة

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

الجدول رقم (22): يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى دلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
30,05	5,10	40	78	0.05	1.96	1,89	غير دال
27,95	4,66	40					التلميذات الممارسات

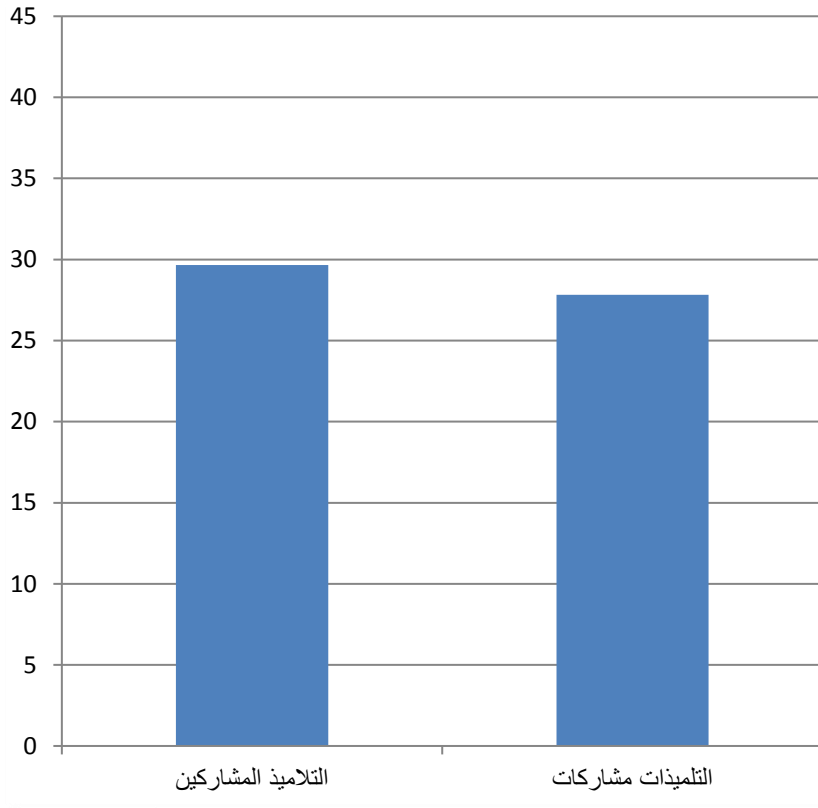
يبين الجدول رقم (22) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ والتلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 30,05 و بانحراف معياري 5,10 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات إناث الممارسات للنشاط الرياضي 27,95 و بانحراف معياري 4,66 ،ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 1,89 وهي أصغر من T الجدولية المقدرة ب:

01.96

وهذه النتائج وتؤكد أن ليس هناك الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة اجتماعية فرق معنوي و غير دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 78 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن ليس هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو

مفهوم النشاط البدني كخبرة اجتماعية بين التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



شكل البياني رقم (13): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (23): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط

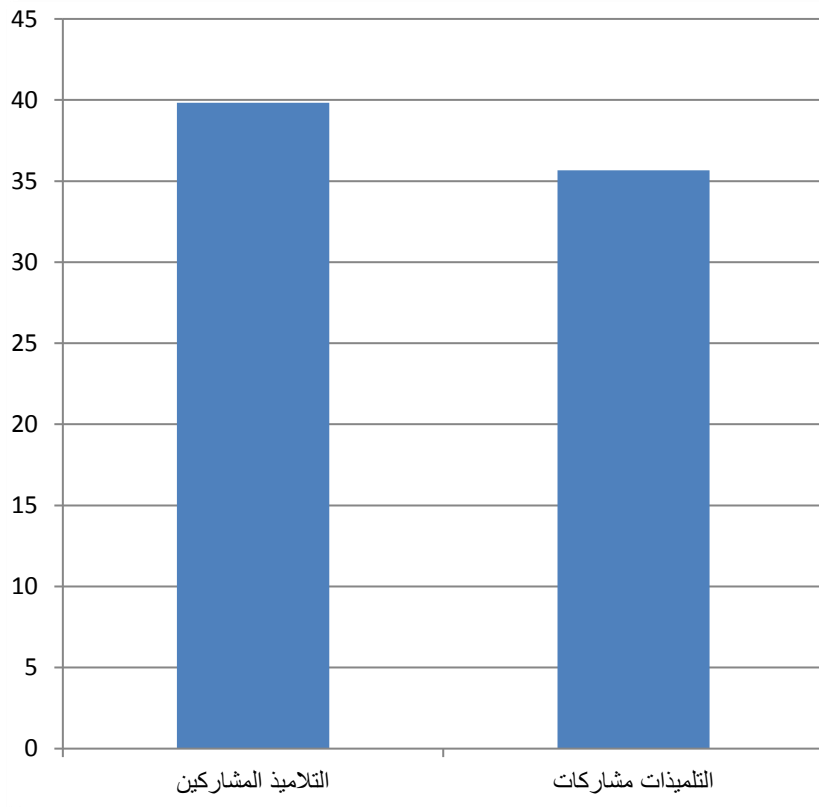
البدني للصحة و اللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني

الدالة الاحصائية	T المحسوبية	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1+2ن-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,51	1,96	0,05	78	40	7,06	38,05	التلاميذ الممارسين
					40	5,21	34,97	التلميذات الممارسات

الرياضي.

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 38,05 و بانحراف معيار 7,06 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات إناث الممارسات للنشاط الرياضي 34,97 و بانحراف معياري 5,21 ، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 2,51 و هي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 1,96 و هذه النتائج و تؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 78 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة ، و هذا لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي



شكل البياني رقم (14): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج التلاميذ والتلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

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

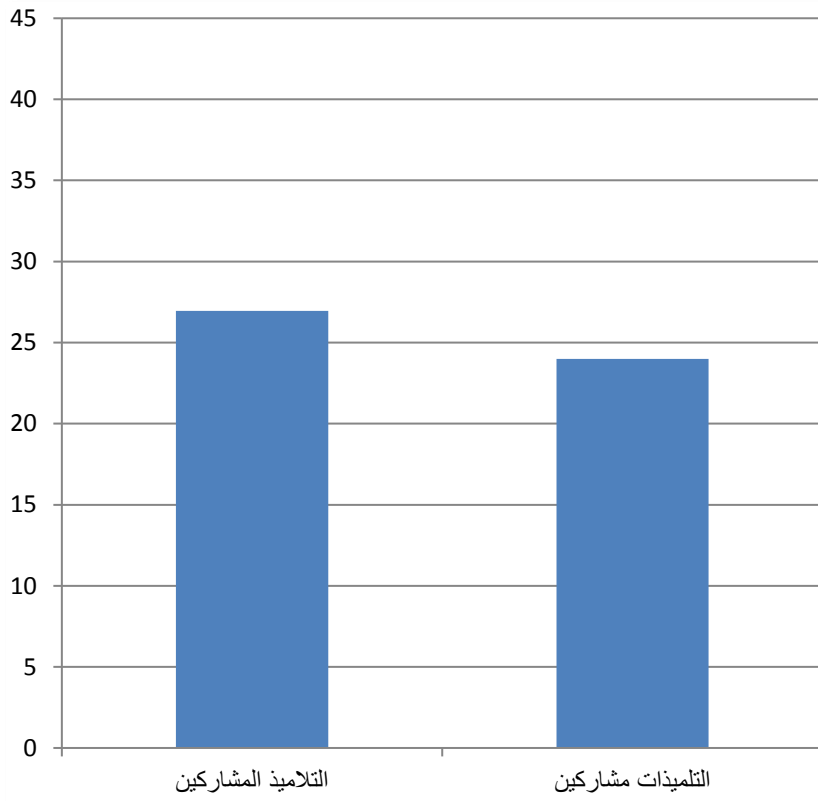
الدالة الاحصائية	T المحسوبية	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن+1-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,04	1.96	0.05	78	40	8.62	27,4	التلاميذ الممارسين
					40	5,41	24,07	التلميذات الممارسات

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 27,4 و بانحراف معيار 08,62 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات إناث الممارسات للنشاط الرياضي 24,07 و بانحراف معياري 5,41 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 2,04 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 1.96 وهذه النتائج وتؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 78 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم

النشاط البدني للصحة و اللياقة ، وهذا لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني

الرياضي.



شكل البياني رقم (15): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

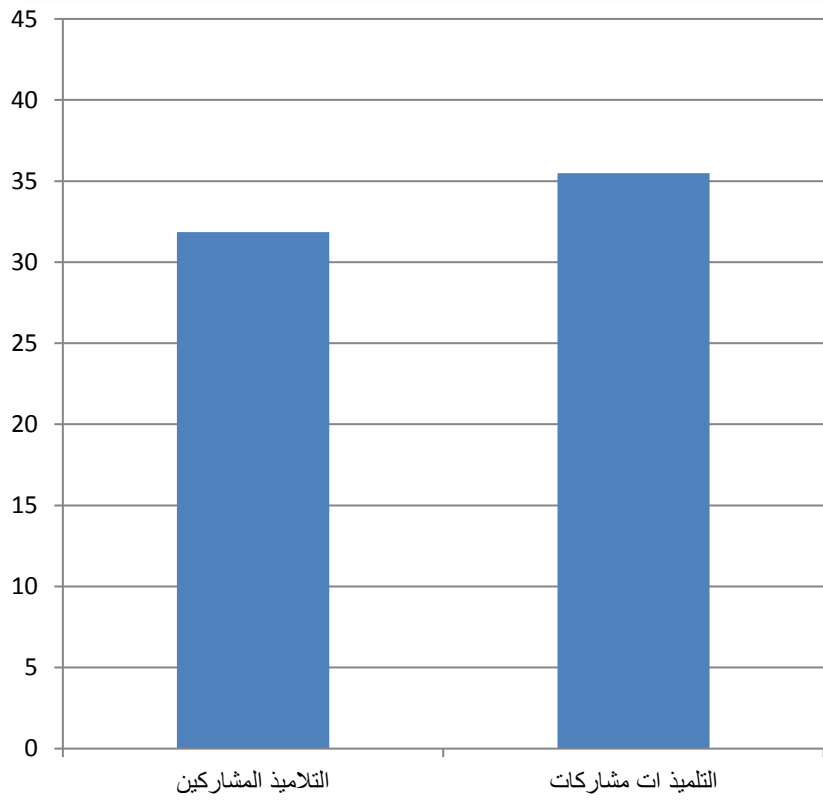
الجدول رقم (25) : يبين مقارنة نتائج التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد

النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
32,37	7,59	40	78	0,05	1,96	2,50	دال
36,22	5,83	40					

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

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 32,37 وبانحراف معيار 7,59 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات إناث الممارسات للنشاط الرياضي 36,22 و بانحراف معياري 5,83 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 2,50 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 1.96 وهذه النتائج وتؤكد أن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 78 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني للصحة و اللياقة ، وهذا لصالح التلميذات (إناث) الممارسات للنشاط البدني الرياضي.



شكل البياني رقم (16): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج التلاميذ والتلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني جمالية لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم (26): يبين مقارنة نتائج التلاميذ والتلميذات الممارسين في بعد النشاط

البدني لخفض التوتر لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
31,35	6,31	40	78	0.05	1.96	0,79	غير دال
30,27	5,71	40					التلميذات الممارسات

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

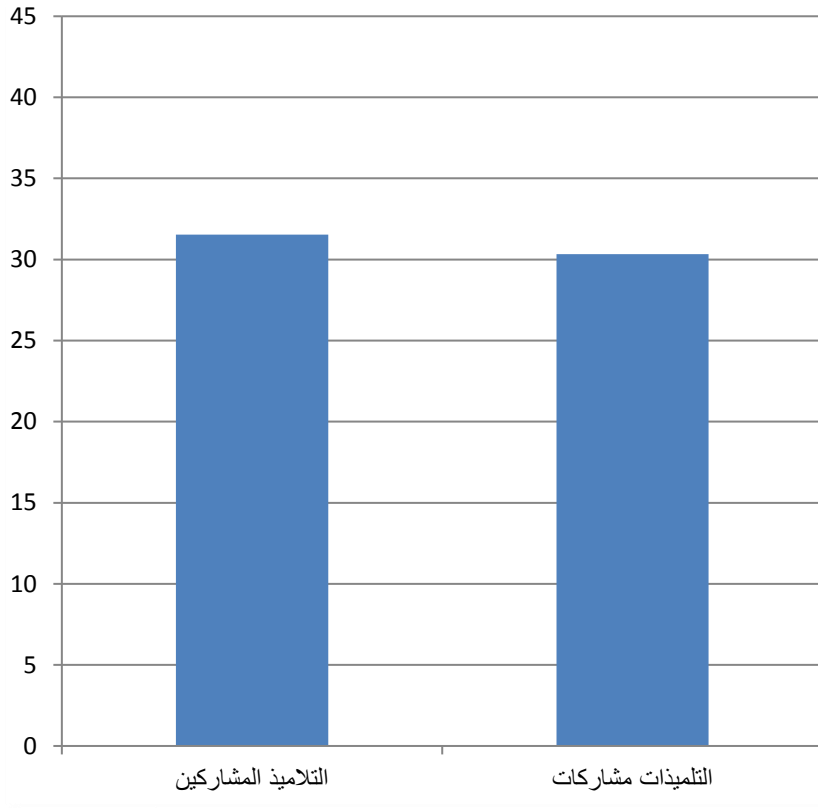
إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 31,35 و بانحراف معيار 6,31 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات إناث الممارسات للنشاط الرياضي 30,27 و بانحراف معياري 5,71 ، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، و عملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 0,79 وهي اصغر من T الجدولية المقدرة ب:

01.96

وهذه النتائج وتؤكد أن ليس هناك الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر فرق معنوي و غير دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 78 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن ليس هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم

النشاط البدني لخفض التوتر لدي التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني

الرياضي .



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

الجدول رقم (27): يبين مقارنة نتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط

البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني

الدالة الاحصائية	T المحسوبية	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن+1-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1,22	1.96	0.05	78	40	5,07	27,17	التلاميذ الممارسين
					40	5,16	25,75	التلميذات الممارسات

الرياضي.

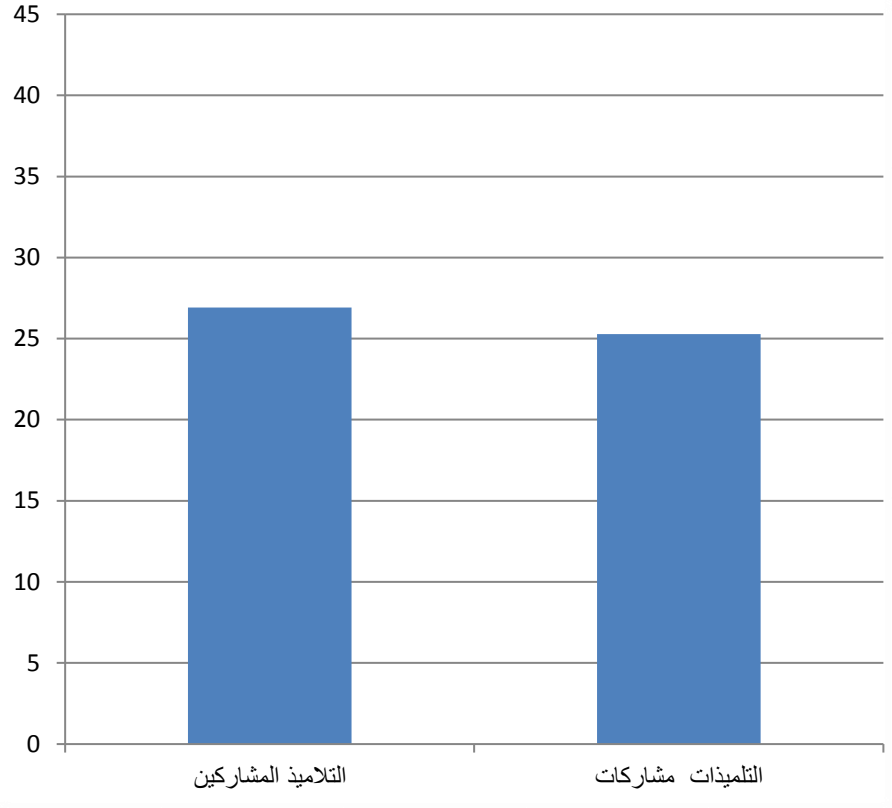
يبين الجدول رقم (27) : و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للتلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط الرياضي في بعد النشاط البدني التفوق الرياضي ما يلي :

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور الممارسين للنشاط الرياضي قدر ب: 27,17 و بانحراف معيار 5,07 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلميذات إناث الممارسات للنشاط الرياضي 25,75 و بانحراف معياري 5,16 ، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ، و عملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 1,22 وهي اصغر من T الجدولية المقدرة ب:

01.96

وهذه النتائج وتؤكد أن ليس هناك الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الممارسين و التلميذات الممارسات نحو مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي فرق معنوي وغير دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 78 و بمستوى الدلالة 0.05 و هنا يبرز لنا أن ليس هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو

مفهوم النشاط البدني للتفوق الرياضي لدي التلاميذ و التلميذات الممارسين للنشاط البدني الرياضي .



شكل البياني رقم (18): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج التلاميذ و التلميذات الممارسين في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي.

تخص النتائج هذا البحث تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي والمقبلين علي شهادة التعليم المتوسط والذين تتراوح أعمارهم أعمارهم ما بين (14-16) سنة

في هذه الدراسة لم يأخذ بعين الاعتبار الحالة الاقتصادية والاجتماعية ,واقصر بحثنا علي 04 متوسطات في بلدية خميستي ولاية تيسمسيلت , تمثل تقريبا نفس المميزات والخصائص المؤسسات التعليم المتوسط الأخرى.

3-1- مقارنة النتائج بالفرضيات :

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

- الفرضية العامة :

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

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

- الفرضيات الجزئية :**1- الفرضية الأولى :**

لقد افترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي .

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

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

2- الفرضية الثانية :

لقد افترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي، فقد أكد صحتها الجدول رقم 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 و الجدول 27 و هذا يعني أن الاتجاهات النفسية للذكور أكثر إيجابية من الإناث نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

و هذا ما أثبتته دراسة محمود إسماعيل طلبة إبراهيم حيث أثبتت هذه الدراسة أن هناك فروق جوهرية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الذكور

3-2- الإستنتاجات :

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

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

1- إن طبيعة الاتجاهات النفسية إيجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي و هذا يعكس تشبعهم بالثقافة الرياضية .

2- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على تكوين علاقات إجتماعية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي.

3- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على حفظ الصحة و اللياقة البدنية.

4- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على تكامل البناء الجسمي المتزن و المعتدل و المقبول اجتماعيا.

5- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من التوترات الناجمة عن الحياة اليومية و الاجتماعية .

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

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

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

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

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

الخلاصة العامة

3-3- الخلاصة العامة :

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

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

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

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

أما الباب الثاني فاحتوى على ثلاثة فصول يتضمن الفصل الأول منها إجراءات البحث الميدانية وفيه تعرض الباحث إلى منهج البحث و اختيار العينة و مواصفاتها و تحديد الوسائل و أدوات جمع البيانات و الأدوات الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج ،و

في الفصل الثاني تعرض الباحث إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، أما افصل الثالث تضمن أهم الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات حيث كانت أهم الاستنتاجات هي أن طبيعة الاتجاهات النفسية إيجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ

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

الاقتراحات

و

التوصيات

الإقتراحات و التوصيات :

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

1- ضرورة الاهتمام بالتربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية عن طريق التعاون الكامل بين معاهد التربية البدنية و الرياضية و الاستشاريين و الأساتذة المتخصصين في مجال التربية الرياضية و بين وزارة التربية و التعليم من حيث:

أ- وضع مناهج التربية الرياضية بالمدارس بحيث تتناسب مع جميع المراحل السنية لتحقيق الأهداف الحقيقية التي ترمي إليها الأهداف التربوية للتربية الرياضية .

ب- تشتمل هذه المناهج على جزء معرفي لتوعية التلاميذ كلاً حسب مرحلته السنية بالمفاهيم الصحيحة للتربية الرياضية و مدى الاستفادة منها على مستوى الفرد و المجتمع و الطرق السليمة لممارستها و التعرف و التوجيه للأماكن المخصصة لذلك.

2- مراعاة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي عند وضع المناهج و ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للنهوض بمستوى غير الممارسين.

3- العمل على توفير الأدوات و الأجهزة و إنشاء الملاعب و عدم إقامة المباني المدرسية عليها حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

4- إقامة المباريات الداخلية و الخارجية و الندوات الرياضية لتنقيف التلاميذ .

الاهتمام بالمعسكرات الصيفية و عدم قصر ممارسة النشاط الرياضي خلال العام الدراسي فقط لإيجاد الاستمرارية في ممارسة التربية الرياضية و استغلال أوقات الفراغ لدى التلاميذ بطريقة تعود عليهم بالمنفعة

5- عمل برنامج لتوعية أولياء التلاميذ لما لهم من دور أساسي و هام في توجيه الأبناء نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

6- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام لما له من أثر فعال في حفز أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة.

7- الاستفادة من التطور العلمي و العملي في تحديث مناهج التربية البدنية و الرياضية .

المراجع

- القرآن الكريم

- 1- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف- ط.08 - مصر - 1992
- 2- أحمد زكي صالح - علم النفس التربوي - مكتبة النهضة المصرية - الجزء الثاني - ط-10- مصر - 1971
- 3- أحمد عزت رابح - أصول علم النفس - المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر - ط-05- الإسكندرية - مصر - 1976
- 4- محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطر - نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
- 5- دراسة محمد عبد الله الحماحي - مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة-رسالة ماجستير-كلية التربية الرياضية للبنين- القاهرة-مصر-1967
- 6- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية-بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية-مجلة العدد الثالث-جامعة حلوان-مصر-1996
- 7- يوسف حرشاوي - الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي - رسالة دكتوراة - معهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة الجزائر - 2004
- 8- ياسين محمود - مدخل إلى علم النفس الاجتماعي - دار العلم للملايين - بيروت- 1989
- 9- عباس محمود عوض- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية- بيروت- 1980
- 10- عبد الرحمان محمد عيسوي- اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث- دار النهضة العربية- بيروت-198
- 11- سعد جلال- القياس النفسي و الاختبارات النفسية - دار المعارف- مصر- 1992
- 12- عبد المجيد نشواتي- علم النفس التربوي- دار الفرقان- مؤسسة الرسالة- الأردن- ط 6-1993
- 13- كامل محمد عويضة - علم النفس الاجتماعي - دار الكتاب العلمية - الطبعة الأولى - 1996 -

المراجع

- 14- مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء و القياس النفسي و التربوي- ديوان المطبوعات الجامعية -1993
- 15- أمحمد نقازي - علاقة الاتجاهات النفسية بدوافع العمل في إطار نظرية ماسلو - رسالة ماجستير- معهد علم النفس و علوم التربية - جامعة الجزائر-1991
- 16- زيدان عبد الباقي - وسائل و أساليب الاتصال - دار الكتب المصرية -الطبعة الأولى-1974
- 17- حلمي المليجي - علم النفس المعاصر - دار النهضة العربية- مصر- الطبعة الثانية-1982
- 18- عطوف محمد ياسين - علم النفس العيادي- دار الملايين- الطبعة الأولى- لبنان- 1986
- 19- عبد الرحمان محمد العيسوي- علم النفس الاجتماعي- دار النهضة العربية - 1992
- 20- السيد خير ال محمد مصطفى زيدان- علم النفس الاجتماعي- دار الشرق- 1987
- 21- حامد عبد السلام زهران- علم النفس الاجتماعي- عالم الكتب- الطبعة 05- القاهرة- 1985
- 22- محمد حسن ظاظا و سماح رافع - علم النفس العام - دار القومية العربية للطباعة - مصر - 1993
- 23- ناصر محمد العديلي - السلوك الإنساني التنظيمي- معهد الإدارة العامة - الرياض - 1995 - ص محمود عبد الحلیم منسي - علم النفس التربوي للمعلمين - دار المعرفة الجامعية -الطبعة الأولى-القاهرة
- 24- أرنوف وتيج - مقدمة في علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر- 1991
- 25- درويش زين العابدين و آخرون- علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته - مطابع زمزم - القاهرة - 1991 -28 أحمد أوزي - سيكولوجية المراهق - دار الفرقان / الطبعة الأولى - الدار البيضاء- المغرب -1986
- 26- أمين أنور الخولي- د.جمال الدين الشافعي-مناهج التربية البدنية المعاصرة- دار الفكر العربي-ط01- مصر- 2000-

- 30- أحمد مختار عضاضة- التربية العلمية التطبيقية في الدارس العراقية و التطبيقية- الشرق الأوسط للطباعة والنشر- ط03- بيروت- بدون سنة
- 31- تشارلز بيكو - أسس التربية البدنية- ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده- المكتبة الأنجلومصرية- القاهرة- 1994
- 32- ساري حمدان و آخرون - دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7) /وزارة التربية و التعليم – الأردن -1993
- 33- عباس أحمد السمرائي - بسطويسي أحمد بسطويسي - طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد - 1984-
- وزارة الشباب و الرياضة / قانون التربية البدنية و الرياضية / مطبعة جريدة الشعب /
- 34- الجزائر /1976
- 35- ليلي عبد العزيز زهران - المناهج و البرامج في التربية الرياضية - دار زهران - ط04 - 2003
- 36- أمين أنور الخولي-جمال الدين الشافعي - مناهج التربية البدنية المعاصرة - دار الفكر العربي- ط-01 - 2000
- 37- بسطويسي أحمد بسطويسي - عباس أحمد صالح السمرائي - طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية - جامعة بغداد - 1984
- محسن محمد حمص - المرشد في تدريس التربية البدنية- منشأة المعارف –
- 38- الاسكندرية- 1997
- 39- مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول- مناهج التربية الرياضية- مركز الكتاب للنشر القاهرة- 1999
- 40- ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهيم- طرق التدريس في التربية الرياضية- مركز الكتاب للنشر- القاهرة –1998
- 41- طلحة حسام الدين و عدلة عيش مطر-- مقدمة في الإدارة الرياضية- مركز الكتاب للنشر -1998
- 42- أكرم زكي خطايبه- المناهج المعاصرة في التربية الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة- 1997
- 43- منذر هاشم الخطيب- تاريخ التربية الرياضية- جامعة بغداد- 1988

- 44- تعلیمة مشتركة رقم 15 مؤرخة في 1993/02/03 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية
- 45- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر- 1992
- 46- عقيل عبد الله الكاتب وآخرون- الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية- بغداد- 1986
- 47- لطفي عبد الفتاح - طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي - دار الكتب الجامعية - مصر - 1972
- 48- علي الديري- أحمد بطاينة - أساليب تدريس التربية الرياضية - دار الأمل- عمان - 1987
- 49- حسن سيد معوض / طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية / دار الفكر العربي / ط04 / القاهرة / 1987
- 50- حسن احمد الشافعي - تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي منشأة المعارف - الإسكندرية- مصر 1998
- 51- برامج التربية البدنية والرياضية -مديرية التعليم وكتابة الدولة للتعليم الثانوي والتقني م-و-ك ص
- 52- لخمير عبد الحق : مكانة التربية البدنية في الجهاز التربوي الجزائري -رسالة ماجستير - جامعة الجزائر -1993
- 53- غسان محمد صادق و آخرون - التربية البدنية و الرياضية- كتاب منهجي - بغداد - 1988-
- 54- ناهد محمود السعد و نيلا رمزي فهيم - طرق التدريس في التربية الرياضية - مركز الكتاب للنشر - ط-02- مصر- 2004-
- 55- إبراهيم حامد قنديل - برامج و دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية - مطبعة مخيمر -1998
- 56- أمين أنور الخولي - أسامة كامل راتب - التربية الحركية / دار الفكر العربي - مصر -1982

- 57- محمد سعيد عظمي - أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية - منشأة المعارف -الإسكندرية - 1996
- 58- علي أحمد مذکور - مناهج التربية الرياضية - أسسها و تطبيقاتها - دار الفكر العربي - مصر - 1998
- 59- مخائيل ابراهيم اسعد- مشكلات الطفولة و المراهقة-ط2 - دار الأفاق الجديدة - بيروت -199
- 60- محمد عبد الرحمان عدس - تربية المراهقين - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع -ط-01 -عمان - 2000
- 61- إبراهيم فشوش - سيكولوجية المراهقة - مكتبة الأنجلومصرية -ط-03-مصر - 1989
- 62- محمد مصطفى - دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام - دار الشرق- بدون طبعة - القاهرة -
- 63- فؤاد البهي السيد - الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي- القاهرة- مصر - 1997
- 64- عبد الغني الدبدي - التحليل النفسي - ظواهر المراهقة و خفاياها - دار الفكر اللبناني - ط.01 - 1995
- 65- سهير كامل أحمد - الصحة النفسية و التوافق - مركز الإسكندرية - بدون طبعة - مصر- 1999
- 66- الدكتور محمد مصطفى زيدان و الدكتور نبيل الملوطي - علم النفس التربوي -دار الشرق للنشر و التوزيع و الطباعة - ط.02 - 1985
- 67- رمضان محمد القذافي - علم النفس النمو .الطفولة و المراهقة - المكتبة الجامعية- ط.01- الإسكندرية -1997
- 68- حامد عبد السلام / علم النفس الطفولة و المراهقة / عالم الكتب / ط.04 / القاهرة / 1982 /
- 69- عبد العالي الجسماني - علم التربية و سيكولوجية الطفل - دار العلوم للعلوم - ط.01- 1994 - بيروت

70- محمد عبد الرحيم عبس - تربية المراهقين - دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع
- عمان الأردن - 2000

مراجع باللغة الفرنسية :

1 -Corbin- CB.Aunude Toward- PHYSICAL ACTIVITY OF CHAMPION WOMEN
BASKET BALL PLAYERS - Research DOCUMENT -1975

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

3-Pièrre Patris Rossi-Elèment psychologique sociale-edition-Armond colin

/Paris/France 1999/

4-Maisonneuve-Introduction en psychologie sociale- edution colin-Prance-1989-

5-Pièron.M.Pèdagogie des activités physiques et du sport .op.cit.

6-Drioche.C et Col. - Les feed-back èmis par les enseignants lors des situations
d'enseignement apprentissage -Revue S.T.A.P.S N° 03 .Vol.14 PARIS - 1993 -

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

8-Mourice Angers – initiation pratique a la méthodologie des sciences humains – éd :
CASBAH/ ALG - CEC QUBES 1996

9-jean claude combessie – la méthode en sociologie (série approches) éd : CASBAH /
ALG – la découverte – paris -1996

الملاحق

