



جامعة - عمار ثليجي - الأغواط  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في التربية البدنية والرياضية  
تخصص النشاط الرياضي والبدني التربوي  
الموسومة بـ:

دراسة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط من كلا  
الجنسين نحو التربية البدنية و الرياضية  
"دراسة ميدانية لمتوسطة تاجرونة"

تحت إشراف الأستاذ :  
محمد حنة الهاشمي

من إعداد الطلبة:  
محمد بدراني بلخير

محمد شارف الطيب

السنة الجامعية: 2015-2016

## \*التشكرات\*

أحمد الله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، ثم أشكره على نعمته التي أنعم بها علينا، واقتداء بقول الرسول

من لم يشكر الناس لم يشكر الله

أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر الاستاذ حنة الهاشمي كما لا يفوتني أن

أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الأستاذة الأفاضل الذين أعطونا كل ما لديهم وشجعونا في المشي قدما نحو طريق

العلم و إلى كل الذين لم يبخلوا بمساعدتهم لي طول فترة الدراسة ،إلى كل هؤلاء، أوجه لهم أخلص معاني الشكر

والتقدير والاحترام.

# \* الإهداء \*

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون ، هؤلاء الذين عانوا من أجلي ... ساهرا وصابرا لتكبري وتعليمي... هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه تعالى ، ألا وهما أبي وأمي الأعزاء ... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعا تهم ليلا ونهارا، إلى أبي علي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم .....حفظهم الله ...وكذا إخوتي وأخواتي عبد القادر والحاج الى الكتكوتة هبة إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل أصدقائي وخاصة بلخير بدراني، عبد الحق بن نوار، محمد عبد العالي، محبوبي الناصر، أهدي هذا العمل للمشرف الاستاذ: حنة الهاشمي لتوجيهاته القيمة التي أنار لنا بها طريق العلم والمعرفة

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

شارف الطيب

# \* الإهداء \*

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين

إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون ، هؤلاء الذين عانوا

من أجلي ... ساهرا وصابرا لتكبري وتعليمي... هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه تعالى ، ألا وهما

أبي وأمي الأعزاء ... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعا تهم ليلا

ونهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم .....حفظهم الله ...وإلى

زوجتي الحبيبة وكذا إخوتي وأخواتي إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل

أصدقائي محمد، نزار، عماد، حماني، فيصل، حكيم، احمد، علاء، رابح وخاصة أهدي هذا العمل

للمشرف الاستاذ: حنة الهاشمي لتوجيهاته القيمة التي أنار لنا بها طريق العلم والمعرفة

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

بدراني بلخير

## فهرس المحتويات

كلمة شكر

- الإهداء.

- مقدمة.

الصفحة	العنوان
	الاطار العام للدراسة
4	1-الإشكالية
5	2- الفرضيات
6	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
8	5 - أسباب اختيار البحث
8	6- تعريف مصطلحات البحث
9	7-الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الأول : الجانب النظرية
	الفصل الأول: الاتجاهات النفسية
19	تمهيد
20	1-مفهوم الاتجاهات النفسية
22	2-مكونات الاتجاهات النفسية
23	3-تكوين الاتجاهات النفسية
24	4-نمو الاتجاهات النفسية
25	5-مميزات الاتجاهات النفسية

26	6-خصائص الاتجاهات النفسية
27	7-وظائف الاتجاه النفسية
30	8-أنواع الاتجاهات النفسية
33	9-مراحل تكوين الاتجاهات النفسية
33	10-عوامل تكوين الاتجاهات النفسية
35	11-نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات النفسية
37	12-قياس الاتجاهات النفسية
38	13-طرق قياس الاتجاهات النفسية
40	14-قياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي
42	15-أهمية الاتجاهات النفسية
43	الخلاصة
	الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية
45	تمهيد:
46	1-التربية العامة
47	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية
48	3- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها
50	4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
50	5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
50	6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
51	7- برنامج التربية البدنية والرياضية
52	8- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
53	9- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

54	10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
55	11- الطبيعة التربوية لتربية البدنية والرياضية
56	12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:
57	13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
58	14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية
61	15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:
62	خلاصة
	الفصل الثالث : المراهقة
64	تمهيد
65	1- تعريف المراهقة
66	2- تحديد مرحلة المراهقة
67	3- أنواع المراهقة
68	4- خصائص المراهقة
73	5- الاحتياجات السامية للمراهق
75	6- تشكل الهوية
77	7- مشاكل المراهقة
80	8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
83	خلاصة
	الباب الثاني : الجانب التطبيقية
	الفصل الرابع : منهجية البحث والاجراءات الميدانية
86	تمهيد

87	1-المنهج العلمي المتبع
88	2-مجالات البحث
88	3-مجتمع الدراسة
90	4-الدراسة الاستطلاعية
91	5-متغيرات الدراسة
91	6-عرض أدوات البحث
	<b>الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>
101	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية
101	1-1-عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
114	1-2-عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
120	1-3-عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
125	2-الاستنتاجات
126	3- مقارنة النتائج بالفرضيات
129	4- الاستنتاج العام
130	الخاتمة
	قائمة المراجع.
	الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
89	يمثل توزيع عينة البحث على المستويين	1
93	يبين توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس	2
94	يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة	3
94	يبين شدة الاستجابة لأبعاد المقياس	4
95	يبين معاملات ثبات الصورة الاصلية لمقياس كينون	5
97	يبين صدق مقياس كينون	6
101	:يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور السنة الرابعة و الأولى نحو التربية البدنية و الرياضية	7
104	يبين مقارنة نتائج التلاميذ الذكور لكل من مستوى السنة الرابعة و الأولى متوسط بالنسبة لأبعاد مقياس كينون	8
107	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلميذات الإناث السنة الرابعة و الأولى نحو التربية البدنية و الرياضية	8
110	يمثل الفروق في الاتجاهات النفسية بين إناث السنة الأولى و الرابعة متوسط	9
114	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الرابعة بين الذكور و الإناث نحو التربية البدنية و الرياضية	10
116	يبين مقارنة نتائج تلاميذ و تلميذات السنة رابعة متوسط تجاه أبعاد مقياس الاتجاهات النفسية	11
120	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الاولى بين الذكور و الإناث نحو التربية البدنية و الرياضية	12
122	يبين مقارنة نتائج تلاميذ و تلميذات السنة اولى متوسط تجاه أبعاد مقياس الاتجاهات النفسية	13

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
102	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور السنة الرابعة و الأولى نحو التربية البدنية و الرياضية	1
104	يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الإناث مستوى السنة الرابعة ذكور و إناث بالنسبة لكل أبعاد لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني	2
108	يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الإناث السنة الرابعة و الأولى نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية	3
111	يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الإناث مستوى السنة الرابعة و الأولى متوسط بالنسبة لكل أبعاد لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو مفهوم النشاط البدني	4
115	يمثل درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الرابعة بين الذكور و الإناث نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية	5
117	يبين قيمتي المتوسط الحسابي لكل من الذكور و الإناث للسنة الرابعة متوسط بالنسبة لكل أبعاد مقياس كينيون	6
121	يمثل درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة اولى بين الذكور و الإناث نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية	7
123	يبين قيمتي المتوسط الحسابي لكل من الذكور و الإناث للسنة اولى متوسط بالنسبة لكل أبعاد مقياس كينيون	8

## مقدمة:

إذا كان تقدم الأمم يقاس بقوة اقتصادها و قوة أساطيلها العسكرية فان معيارا جديدا أضحي يقاس به مدى تطور المجتمعات هو التفوق الرياضي و إذا كانت قاعدة التفوق الرياضي هي التربية البدنية و الرياضية فهذا ما فسح المجال واسعا أمام العديد من العلماء و المتخصصين للاشتغال ببحوثهم ودراساتهم للراقي و الوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال المهم.

و تعتبر ممارسة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل المساعدة للحفاظ و النهوض بالصحة العامة، فهي تعتبر في عصرنا الحالي مقياسا لتقدم الأمم، و ما اهتمام الدول الكبرى بهذا الميدان اكبر دليل على مدى أهميته فالممارسة الرياضية هي أساس المحافظة على عطاء و قدرات الشباب و من ثمة الاستفادة قدرا لمستطاع من طاقاتهم الخلاقة لأجل بناء مجتمعاتهم .

كما تسعى التربية البدنية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و صفاته الوجدانية و الاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة إن يؤثر و يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه .

كما أن مفهوم التربية الرياضية يعني " مجموعة من العناصر التربوية التي تجمعها خصائص مشتركة و تساهم في تحقيق أهداف عامة و بالتالي فهي من وسائل التربية العامة التي تقدم من خلال أنواع

مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا و إكسابه الاتجاهات السلوكية القوية و تعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و العناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و قوام سليم و حياة أطول أكثر نشاطا بالإضافة إلى تحصيل المعارف و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب الشخصية لأنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن تنبأ بالسلوك الذي يسلكه تجاه قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به و توفر له القدرة على اتخاذ القرارات المختلفة بتفكير سليم .

كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانیه في سبيل تحقيق أهدافه ، لذا فان تنمية الاتجاه يعد ضرورة و مخرجا تربويا و اجتماعيا ، و من هنا برزت الأهمية و الحاجة إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية ، و على ضوء ما تقدم تتخذ مشكلة البحث هنا في محاولة للإجابة على التساؤل الذي يهدف لمعرفة طبيعة الاتجاهات النفسية لتلاميذ السنة الأولى متوسط و الرابعة متوسط نحو التربية البدنية و الرياضية

و لغرض تحقيق هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ التعليم المتوسط من اقسام سنة اولى وسنة رابعة متوسط في متوسطة تاجرونة البالغ عددهم ( 32 ) تلميذا مستخدما منهج الدراسات السببية المقارنة لكشف جوانب الدراسة و التي احتوت على :

مقدمة

## الفصل التمهيدي

و يتضمن إشكالية البحث ، الهدف من البحث، فرضيات البحث ،أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث و الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الاول: الفصل النظري ويتضمن

الفصل الأول :الاتجاهات النفسية

الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة و خصائصها المختلفة (12-17 سنة)

الباب الثاني: الفصل التطبيقي:

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

الفصل الثاني: عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها،

الاستنتاجات، مقارنة النتائج بالفرضيات، الخلاصة العامة و التوصيات، و اختتمنا البحث بقائمة المراجع و المصادر لمختلف اللغات التي استعملت في هذا البحث و احتوى في نهايته على مجموعة من الملاحق و المتضمنة لبعض الجداول وكذا ملخص عام عن الدراسة ككل.

الإطار العام

للدراسة

## 1-الإشكالية :

تهدف التربية البدنية و الرياضية من خلال أنشطتها المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي " التربية البدنية و الرياضية " بإعداده صحيا و بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، و هذا من خلال تطوير و رفع مستوى اللياقة البدنية و تحسين القدرات الفكرية و النفسية و الوجدانية و تحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن ضغوطات الحيات و قد أضحت الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية و الاتجاهات الخيار الأمثل و المناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني و تحديد اتجاهاته و ميولاته، كما باستطاعتنا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و الثقافة لان الفرد يكتسب من مجتمعه و ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة و بعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني<sup>1</sup>

ومن خلال تربصنا في بعض المؤسسات التعليمية و احتكاكنا بالتلاميذ و المواد الدراسية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية و النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، لاحظنا نقصا في الوعي لدى التلاميذ عن مدى اهمية التربية البدنية و اهدافها السامية ، و هذا بدوره يؤدي حتما إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية و المستوى المهاري لدى تلاميذ مرحلة الطور المتوسط و عدم اقبالهم على ممارسة الأنشطة الرياضية ،ومن العوامل التي تؤثر على ذلك نجد الاتجاهات النفسية و التي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم ، إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد و تنشيطه .

كما ان الميول والرغبات و الاتجاهات النفسية يمكن ان تختلف باختلاف المستويات التعليمية إضافة لاختلاف الجنس ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية للتلاميذ نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية و من هذا المنطلق تم طرح الإشكالية التالية :

<sup>1</sup>-محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، مصر، 1992، ص، 220.

ماهي طبيعة الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ السنة الأولى متوسط و الرابعة متوسط من كلا الجنسين ؟

التساؤلات الفرعية:

1-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط و تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ السنة اولى متوسط؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة :

تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى كل من تلاميذ السنة الأولى و السنة الرابعة متوسط نحو التربية البدنية و الرياضية ومن كلا الجنسين

الفرضيات الفرعية :

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى و تلاميذ السنة الرابعة متوسط من كلا الجنسين

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ السنة الرابعة .

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ السنة أولى متوسط

### 3-أهداف البحث:

لقد جاء بحثنا لتحقيق الأهداف التالية:

#### 3-1- الهدف العام :

1-التعرف على الاتجاهات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لدى كلا الجنسين نحو التربية البدنية والرياضية والممارسة الرياضية

#### 3-2-الأهداف الفرعية :

1-التعرف على الفروق بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الرابعة متوسط من حيث الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

2-التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث من حيث اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ السنة أولى متوسط

#### 4- أهمية البحث:

تتجلى لنا أهمية البحث من خلال النقاط التالية :

- أن مرحلة التعليم المتوسط تتميز بأنها مرحلة انتقالية و أساسية في حياة التلاميذ و المتمثلة في المراهقة و التي تحدد فيها مساره و اتجاهاته و أهدافه القادمة و التي تتوقف على أساسها حياته المستقبلية

- رغبتنا منا في تسليط الضوء على دراسة ميول و رغبات التلاميذ نحو التربية البدنية ومن ثمة التمكن من تحديد و وضع برامج مناسبة وأنشطة رياضية هادفة يتفاعل معها التلاميذ ببساطة لأنهم شاركوا في إعدادها و لو بشكل غير مباشر

فالممارسة الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها و ظروفها الراهنة تواجه مشكلات و صعوبات تحول بينها و بين تحقيق أهدافها المرجوة منها، و ربما يكون الجزء الأكبر من هذه الصعوبات والمشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى البعض من المسؤولين على كافة المستويات و كذا عند بعض التلاميذ .

و قد يرجع اهتمام التلاميذ بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية الرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم و أهمية التربية البدنية و الرياضية لديهم فبقدر وضوح و إدراك التلاميذ لمفهومها بقدر ما يكون الإقبال أو الإحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من جانبهم.

## 5 - أسباب اختيار البحث :

من دوافع اختيارنا لموضوع البحث هو التعرف على الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية التعليمية بمرحلة التعليم المتوسط

فقد لاحظنا من خلال عملنا مع التلاميذ في الطور المتوسط نقص في الإرشاد و التوجيه الجيد لدى التلاميذ نحو معرفة الأهداف الحقيقية للتربية البدنية كما لاحظنا غيابهم وإن صح القول تغييبهم و عدم استشارتهم حول الأنشطة التي تقدم لهم و هذا ما خلق نوع من الفتور لدى التلاميذ رغم تعلقهم الكبير بمادة التربية البدنية لان تطبيق أنشطة تتناسب مع ميول و اتجاهات التلاميذ تجعلهم يقبلون عليها و يحققون من خلالها أهداف التربية

## 6- تعريف مصطلحات البحث :

### 6-1- الاتجاهات النفسية :

#### الاتجاه:

اصطلاحاً: هو تهيؤ متعلم دائم للسلوك بطريقة ثابتة نحو مجموعة من الأشياء و هو حالة عقلية أو عصبية ثابتة توضح الاستجابة نحو شيء معين أو مجموعة من الأشياء ليست كما هي و لكن كما ينظر إليها و إن حالة الاستعداد لها نتيجته الموجهة للشعور و العمل المرتبط بالشيء . و الاتجاه كما عرفه "أحمد زكي صالح " بأنه : مجموعة استجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع جدي معين<sup>1</sup>

كما يعرفه " أحمد عزت راجح " بأنه : استعداد وجداني مكتسب ثابت يحدد شعور الفرد و سلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها<sup>2</sup>.

ويقول " محمد حسن علاوي " بأنه "يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة، أو على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك<sup>3</sup> ( اجرائياً :هي تلك الاستعدادات أو الاستجابات المختلفة نحو مواضيع التربية البدنية و الرياضية 6-2- مفهوم التربية البدنية والرياضة:

"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

<sup>1</sup> - أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية، ج2، ط10، مصر 1971، ص812

<sup>2</sup> - أحمد عزت راجح، أصول علم النفس ، المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر ، ط 05 ، الإسكندرية -. مصر 1976 ، ص119 .

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف ، ط03 ، القاهرة ، - 1986 ص119 .

النشاط الخارجي ، تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه<sup>1</sup>

**6-3- التعليم المتوسط:** هو مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية تعليم العلم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل التعليم الثانوي.

**6-4- المراهقة:** هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة و الشباب، و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية و نفسية سريعة و يكتمل فيها النمو و تبدأ عادة من السنة 12 إلى 18 سنة.

### **7-الدراسات السابقة والمشابهة :**

نظرا لأهمية البحث فقد اهتم الكثير من الباحثين بهذا الموضوع أي الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية و بمقاييس عديدة أخذت من بعض العلماء الأجانب ومقاييس أخرى قام أصحابها ببنائها

ولقد راعى الباحث إلقاء الضرع على البعض من هذه الدراسات سواء العربية منها أو الأجنبية التي استخدمت مقياس (جيرالد كينيون) Gerald Kenyon لقياس الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية

### **7-1- الدراسات العربية:**

#### **دراسة تتعلق بالاتجاهات النفسية**

▪ دراسة محمد عبد الله الحماحي 1976 رسالة ماجستير

**العنوان:** دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة

**العينة:** حجم عينة البحث ( 666 ) تلميذاً، وقسمت إلى ممارسين للنشاط الرياضي وغير

4--محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطر ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر - 1992. ص 06

ممارسين للنشاط الرياضي،

أداة جمع البيانات :وقام الباحث بتصميم استمارة استبيان لتطبيق البحث

أهم أهداف هذه الدراسة : التعرف على نوعية مفاهيم التربية الرياضية لدى تلاميذ

مرحلة التعليم الثانوي العام بمحافظة القاهرة

أهم نتائجها : أن مفهوم التربية الرياضية واضح و □ مدرك لدى التلاميذ في هذه المرحلة<sup>1</sup>.

■ دراسة محمود إسماعيل طالبة إبراهيم:

عنوانها: بدراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة

الثانوية بمدينة مينا بمصر،

عينة البحث : شملت العينة 400 تلميذ وتلميذة ممثلة للصفوف الثلاثة

أهم أهداف هذه الدراسة :التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ

وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمصر،

اهم النتائج :

توصل الباحث إلى:

1-وجود فروق دالة إحصائيًا 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

<sup>1</sup>دراسة محمد عبد الله الحماحمي ، مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين،القاهرة-مصر 1967 ، ص 22.

▪ دراسة عزيزة محمود محمد سالم " 1977 رسالة دكتوراه:

عنوانها: " الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي "

عينة البحث : واشتملت عينة البحث على 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس

الثانوية العامة بمحافظة القاهرة والجيزة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية

أداة جمع البيانات : واستخدمت الباحثة مقياسين هما : مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط

البدني وإنشاء مقياس للتمايز السيمانتي

أهم أهداف هذه الدراسة : التعرف على الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط

الرياضي

أهم النتائج :

توصل الباحث إلى كون العينة الكلية لديها اتجاهات إيجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام وأنه

توجد فروق جوهرية بين الرياضيين والغير الرياضيين في بعض الاتجاهات لصالح الرياضيين

كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات والغير رياضيات لصالح الرياضيات وكانت أهم نتائجها

ايضا اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة تبدو إيجابية نحو النشاط الرياضي

▪ دراسة ليلي سيد عبد السلام - 1979 رسالة ماجستير

عنوانها : " اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهومًا ومهنة " واختارت الباحثة عينة

البحث : إحداهما أساسية من طالبات المرحلة الثانوية العامة قوامها ( 974 ) ، وأخرى مرجعية

محكية من طالبات السنة النهائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقوامها 100

طالبة

أدوات البحث : تم تطبيق مقياسين من وضع الباحثة إحداهما لقياس الاتجاه نحو مهنة التربية

الرياضية ،والآخر لقياس الاتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية

أهم أهداف الدراسة :

التعرف على اتجاهات الفتاة المصرية نحو مفاهيم التربية الرياضية ،والمجالات التي تتيح

## مهنة التربية الرياضية

**نتائج الدراسة :** احتل المفهوم البدني الأهمية الأولى لدى طالبات الثانوية العامة وعدم وجود ارتباط بين اتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية كمفهوم من ناحية ومهنة من ناحية أخرى.

### ▪ دراسة محمد مصطفى منصور 1998 رسالة ماجستير

**عنوانها:** اتجاهات طلاب مرحلة التعليم الثانوي نحو درس التربية الرياضية بمحافظة الغربية

**الهدف من البحث:** التعرف على الاتجاهات نحو التربية الرياضية من خلال تلاميذ الثانوي

**منهج البحث:** اختار المنهج الوصفي

**عينة البحث :** 1500 تلميذ

**أداة البحث** مقياس ليكرت لقياس الاتجاهات

**أهم النتائج المشتركة** تلاميذ الثانوي لديهم اتجاهات ايجابية نحو درس التربية الرياضية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات التلاميذ بوجه عام نحو مفهوم درس التربية الرياضية ولصالح الصف الدراسي الثالث في هذه المرحلة .

### ▪ دراسة كحلي كمال 2008 رسالة ماجستير

**عنوان الدراسة:** الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

**أهداف البحث :** التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضة.

**الفرضيات:** الفرضية العامة هي- تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ الممارسين

وغير الممارسين للنشاط الرياضي بمرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية

**المنهج:** اتبع المنهج الوصفي

**العينة:** بلغ عدد أفراد العينة 150 تلميذ من الطور المتوسط

**الادوات:** مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو الأنشطة البدنية

**أهم النتائج:** وصل إلى نتيجة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين كما وجد أن هناك فرق بين الذكور و الإناث لصالح الذكور

## 7-2- الدراسات الأجنبية:

### ▪ دراسة لووريتا هرجت 1969 م :

**عنوانها:** "إظهار فروق جوهرية بين اتجاهات الطلبة والطالبات بجامعة يوتا "

**نتائج الدراسة:** أظهرت الدراسة

وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات جامعة" يوتا "في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لخفض التوتر، والصحة واللياقة وكخبرة اجتماعية ووجود فروق غير دالة إحصائية في بعدي الخبرة الجمالية والتوتر والمخاطرة

### ▪ دراسة كوربن و تولسون 1970 :

**عنوانها:** دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات جامعة تكساس الأمريكية

**هدف الدراسة:** التعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات جامعة تكساس الأمريكية

**نتائج الدراسة:** جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة جمالية لطالبات تكساس في المرتبة الأولى، بينما جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة في المرتبة الأخيرة، وجاءت هذه الدراسة لتتناول ترتيب أبعاد المقياس نحو النشاط البدني لطلبة تكسا

دراسة مونيك جيل<sup>1</sup> "Monika .Jill" - 11979

1-المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية، مجلة العدد الثالث-جامعة حلوان-مصر. 1996 -ص-11

**عنوان الدراسة:** دراسة اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة" الينوى. " نحو النشاط البدني

**عينة الدراسة :** العينة متكونة من 267 طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة" الينوى " الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة للتعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة" الينوى"

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

#### ▪ دراسة ما كلوك4- 1984

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

#### 8-التعليق على الدراسات السابقة:

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

- 1-إن اغلب نتائج هذه الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة و أهدافها.
- 2-اختلفت أدوات البحث من دراسة إلى أخرى من بين استخدام مقاييس تم استخدامها من قبل و تطبيقها و بين تصميم لمقاييس جديدة عن طريق الخبراء و المحكمين و إيجاد الصدق و الثبات بها باستخدام الوسائل العلمية المختلفة.
- 3-اختلفت الدراسات السابقة من حيث نوعية الجنس عينة البحث فقد اشتملت العينة على الجنسين الذكور و الإناث

4-اختلفت أيضًا الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية فقد اشتملت على المرحلة الإعدادية و المرحلة الثانوية و مرحلة التعليم الجامعي.

5-اختلفت أيضًا الدراسات السابقة من حيث موضوع الدراسة فمنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم و مهنة ومنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم فقط و منهم من اكتفى بتناول جزء التمرينات في درس التربية الرياضية.

6-أكدت إحدى هذه الدراسات على اهتمام و سائل الإعلام بالتوعية الرياضية لما في ذلك من أثر ايجابي على إدراك مفهوم التربية الرياضية و خاصة لدى أولياء أمور التلاميذ

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

- 1-تناول البحث الحالي اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة كما تطرق الى متغير المستوى الدراسي بين تلاميذ السنة الأولى و السنة الرابعة متوسط أي مرحلة الدخول و مرحلة الخروج من الطور المتوسط
- 2-اهتم الباحث بتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لأنها تتميز بأنها مرحلة انتقالية ينتقل

الباب الاول

الفصل النظري



الفصل الأول

الاتجاهات النفسية

## تمهيد

تعتبر دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر، باعتبار أن الاتجاهات 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 دراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله والتكوين الخاص بشخصيته، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف<sup>1</sup>.

وجميع الناس يمتلكون اتجاهات متعددة ومختلفة ومتنوعة نحو أفراد وجماعات ومفاهيم أشياء وموضوعات موجودة في البيئة الاجتماعية، قد تكون تلك الاتجاهات إيجابية أو سلبية، وقد تكون تعبير عن اللامبالاة أو عن الاهتمام نحو موضوع ما، ومن هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصراً أساسياً في تغيير السلوك الحالي و التنبؤ 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 و علماء النفس والتربية لمعرفة اتجاهاتهم - أي التلاميذ - نحو أساتذتهم و المادة الدراسية ونحو المدرسة

<sup>1</sup> - Corbin- CB.Aunude Toward- PHYSICAL ACTIVITY OF CHAMPION WOMEN BASKET BALL PLAYERS -\_Research DOCUMENT -1975-P83

## 1- مفهوم الاتجاهات النفسية:

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

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

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

ويعرفه "دوب Dob": هو استجابة مضمرة استباقية و متوسطة ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة الصريحة والمختلفة، والاتجاهات تستثير هنا أعداداً متباينة من المثيرات، وهي ذات دلالة اجتماعية للفرد<sup>1</sup>

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

كما عرفه "روكيتش Rockuiche" أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقد الفرد نحو موضوع أو موقف وتهيئة لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>-عباس محمود عوس، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 749 .

<sup>2</sup>سعد عبد الرحمان، السلوك الإنساني، مكتبة الفلاح، الطبعة 03، الكويت 1983، ص 516.

أما "أوزجود" فعرفه: "حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر، الذي يتوسط بين المثير والاستجابة

الذدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين<sup>1</sup>

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 معيناً و مجموعة من الموضوعات<sup>2</sup>

أما "نيوكمب" New Cumb": "يرى أن الاتجاه النفسي هو تنظيم خاص للعمليات السيكلوجية، الذي يمكن الاستدلال عليه من سلوك الفرد، وذلك بالنسبة للمدركات التي يميزها الفرد عن غيرها، وهذا التنظيم الخاص للعمليات السيكلوجية، إنما هو مستمد من آثار خبراته، ويحاول أن يستخدمها أيضاً في الحكم على الحوادث المستقبلية<sup>3</sup>."

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 تهتمه.

<sup>1</sup> محمد محسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، مصر، ص219 .

<sup>2</sup> عبد الرحمان محمد عيسوي، اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث، دار النهضة العربية، بيروت، 1998 ص44 .

<sup>3</sup> سعد عبد الرحمان، مرجع سابق، ص518

## 2- مكونات الاتجاهات النفسية:

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

### 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 منهم<sup>1</sup>.

ويشير كل من كاتزوسوتولند Katz et Southland :على البعد المعرفي بأنه الاعتقاد و الإيمان بالأفكار والآراء الموجهة نحو موضوع ما وفق للأهمية التي يعطيها الفرد أو دون ذلك<sup>2</sup>.

### 2-2-العنصر الوجداني والانفعالي:

هذا المكون يتصل بمشاعر الحب والكراهية 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.

<sup>1</sup>سعد عبد الرحمان، السلوك الإنساني، مكتبة الفلاح، الطبعة الثانية، الكويت 1983، ص596

<sup>2</sup>سعد جلال، القياس النفسي و الاختبارات النفسية ، دار المعارف، مصر1992، ص168

**2-3-العنصر النزوعي:**

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

**3-تكوين الاتجاهات النفسية:**

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، وعندما يكون الاتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية وهي:

**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.

**3-2-المرحلة التقييمية:** هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات، ويكون

التقسيم مستنداً إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات، بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى، منها ما

هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

**3-3-المرحلة التقديرية:**

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد، ويصرف النظر عن تكوين الاتجاهات، سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي

<sup>1</sup>عبد المجيد نشواتي، علم النفس التربوي، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، ط6، الأردن، 1993، ص472

و التعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسئولة عن تكوين الاتجاهات و تنميتها و تأكيدها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها<sup>1</sup>.

#### 4- نمو الاتجاهات النفسية:

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

#### 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.

#### 4-2- تأثير الأقران:

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

#### 4-3- تأثير وسائل الإعلام:

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

#### 4-4- تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدراً هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها، وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي، كلما بدت اتجاهاته أكثر تحريراً<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>كامل محمد عويضة، علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب العلمية، الطبعة الأولى، مصر 1996، ص116

<sup>2</sup>كامل محمد عويضة، نفس المرجع، ص115

**5-مميزات الاتجاهات النفسية:**

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل في ما يلي:

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

**5-1-الوجهة :** تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات

وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه □ مرضي نحو الجامعة ،يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي، ففي المجال الرياضي فالفرد الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضة ،فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها ،أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه □ يبعد تماماً عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

**5-2-الشدة:** تختلف الاتجاهات من حيث الشدة، إذ نجد لشخص معين اتجاهًا ضعيفًا نحو

موضوع ما، بينما نجد اتجاهًا قويًا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

**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 قاضيًا معينًا ليس محايداً.<sup>1</sup>

**5-4-الانتشار :** ويطلق عليه أيضا المدى ،حيث نجد تلميذًا لا يحب أو يكره بشدة جانبًا

واحدًا أو جانبين من جوانب المدرسة،بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص والعام.

**5-5-1-البروز :** ويقصد 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.

<sup>1</sup>مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية ، مصر 1996، ص244

**6- خصائص الاتجاهات النفسية:**

للاتجاهات النفسية خصائص تتميز بها و هي<sup>1</sup>:

**6-1- الاتجاه يشكّل نمط من ردود الأفعال:**

حسب "غرافيتز": " 1974 فإن أهم خاصية للاتجاه هي أنه لا يشكّل 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.

**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.**6-3- الاتجاه العدائي:**

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

**6-4- الاتجاه التعسبي:**

يشارك مع العدائي في السلبية والتعصب للاتجاه ، ويولد عداء الاتجاهات الأخرى وهو من الاتجاهات التي تدفع صاحبها إلى التثبيت بها مهما كانت النتائج.<sup>2</sup> ومن أبرز الأمثلة على هذا الاتجاه ،تعصب الأمريكيين ضد الزوج وتعصب الحركة الصهيونية ضد المسلمين.

<sup>1</sup>أحمد نقازي ، علاقة الاتجاهات النفسية بدوافع العمل في إطار نظرية ماسلو ، رسالة ماجستير، معهد علم النفس و علوم

التربية، جامعة الجزائر - 1991 ، ص10

<sup>2</sup>زيدان عبد الباقي ، وسائل و أساليب الاتصال ، دار الكتب المصرية ، الطبعة الأولى، الاسكندرية 1974، ص 265

## 7-وظائف الاتجاهات النفسية:

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

## 7-1-الوظيفة المعرفية:

المعرفة عنصر هام في الاتجاهات، فهي تمارس مباشرة من خلال المعلومات المدركة من أن الفرد يتلقى معطيات محددة فهي نتائج المحيط الاجتماعي ويذكر"روكلانRocklin" ذهنية عاطفية يتخذها الفرد كمرجع للحكم على الأشخاص والمواضيع أحكاماً ايجابية أو سلبية.<sup>1</sup> وهي نفس السياق يعتبر" بروناروقودمانBurner et Goodman" أن عملية انتقاء المعارف يكون وفق نظام المدركات المعرفية<sup>2</sup>. عبر انتقاء المعارف يتعود الفرد تنظيم وتقويم المواضيع، وهذه الوظيفة تمنح صفة التماسك للخبرة، كما تساهم في جعل مدركات العالم الخارجي ملتصقة ومنظمة، لأن الفرد بحاجة دائمة لرؤية عالمه في بنيان منظم<sup>3</sup>.

## 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 Bentam Gremi أن الناس في الحياة يسعون إلى تحقيق الفائدة من المحيط الاجتماعي<sup>4</sup>. 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

<sup>1</sup> Maisonneuve -Introduction en psychologie sociale-edution colin-Prance-1989-p-113

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

<sup>3</sup> حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية، ط 2، مصر 1982، ص127

<sup>4</sup> عطوف محمد ياسين ، علم النفس العيادي، دار الملايين، ط1، لبنان، 1986 ، ص120

نحو مواضيع التي تحيطه فالاتجاهات تسعى إلى تحقيق منافع بغرض الملائمة النفسية والموافقة الاجتماعية<sup>1</sup>.

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

### 7-3- الوظيفة المحركة:

وتبرز الاتجاهات كمحرك لنشاطات الفرد، وهذه الوظيفة تتحكم بشدة في السلوكات باعتبارها مرتبطة بما تحققة

من حاجات على المستوى النفسي وبمنظومات القيم على المستوى الاجتماعي<sup>2</sup>.

### 7-4 الوظيفة التنظيمية:

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

### 7-5- الوظيفة التعديلية :

إن الاتجاهات التي لم تعد ملائمة زماناً ومكاناً، فإنها تطلب تعديلها وتغييرها، ويحدث هذا حسب فستنجر Festhenger عندما تكون حالة تنافر معرفي إثر وجود تضارب بين المدركات الواقعية والاتجاهات و السلوكات هذا من شأنه يخلق صراع معرفي، ولتخفيف حدة الصراع التنافر المعرفي، يتم تعديل بعض الاتجاهات، بوجود تبادلات مع الوسط الاجتماعي للفرد وللجماعة خلال الوظيفة التعبيرية يحاول الفرد الاعتراف والتصريح عن التزاماته النفسية والاجتماعية على جانب

<sup>1</sup>أحمد الخالق، علم النفس الاجتماعي، دار الجامعية، بيروت، لبنان 1983 ، ص09

<sup>2</sup> Marie Pierre Patris Rossi- Eléments psychologique sociale - édition Armond colin - Paris- France 1999- p-37

## 7-6- الوظيفة التعبيرية:

يعتبر كل من كارل روجرز k.Rogers وابرامام ماسلو A.Maslau : أن الاتجاهات تنفيس إيجابي للتعبير عن الذات، وحسب هاذين الباحثين ليس رضا للآخرين والمجتمع هو الأساس في تبني الاتجاهات، وإنما تأكيد الصفات الإيجابية لفكرة الفرد عن نفسه. في حين يتمكن الفرد من التعبير عن مدى موافقته لموضوع ما فإنه يحقق إشباع نفسي واجتماعي

## 7-7- الوظيفة الدفاعية:

فقد حاولت المدرسة الفرويدية الكلاسيكية والمعاصرة تفسير عملية دفاع الأنا، من خلال الآليات الدفاعية Les mechanism de defenses كعمليات لا شعورية، والتي ماهي في الحقيقة إلاحيل تسمح للفرد لحماية أناه.<sup>1</sup>

وعبر هذه الوظيفة يلجأ الفرد إلى استخدام تلك الحيل العقلية التي تساهم في إبقاء الاتجاهات التي توحى بفكرة سليمة ومقبولة عن النفس، حيث يتبنى الفرد الاتجاهات التي تحجب نقائص في شخصيته، وبالتالي هذه الوظيفة تحاول تحقيق الملائمة مع الآخرين، وكذا الدفاع وحماية صيرورة واستمرارية الأنا.<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> سعد جلال، القياس النفسي و الاختبارات النفسية، دار المعارف، مصر - 1992 ، ص109 .

<sup>2</sup> أحمد عبد الخالق، علم النفس الاجتماعي، دار الجامعية ، لبنان - 1983 ، ص292

**8-أنواع الاتجاهات النفسية:**

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

**8-1-الاتجاهات على أساس الموضوع:**

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

لذا فالإتجاه العام أو الخاص، يرتبط بموضوع الإتجاه نفسه، فإن كان موضوع عامًا يسمى اتجاهًا عامًا وإن كان موضوع خاص يسمى اتجاهًا خاصًا.

**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.<sup>2</sup> 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 ثباتًا واستقرارًا، مثل الإتجاهات نحو الكتب السماوية فهي اتجاهات جماعية .

**8-3-الاتجاهات على أساس الوضوح:**

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

<sup>1</sup>أعبد الرحمان محمد العيسوي، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية - 1992 ،ص202

<sup>2</sup>السيد خير الله ، مفهوم الذات، دار النهضة العربية ، مصر - 1984 ،ص247

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

#### 8-4 الاتجاهات على أساس الشدة:

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

وقد عرفها "حامد عبد السلام" أنها تلك التي تظهر في السلوك القوي الفعلي عن العزم والتصميم، والاتجاهات القوية أكثر ثباتاً واستمراراً ويصعب تغييرها نسبياً<sup>2</sup> 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.

#### 8-5-الاتجاهات على أساس الهدف:

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

وعليه فالالاتجاهات التي أساسها الرفض هي اتجاهات سلبية، أما الاتجاهات في إيجابيتها وسلبيتها قد تتخذ شكلاً متطرفاً<sup>4</sup> .

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، دار الشرق - 1987، ص182

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، الطبعة 5، القاهرة- 1985، ص137

<sup>3</sup> سيد خير الله، مرجع سابق، ص48

<sup>4</sup> عباس محمود عوض، في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، لبنان - 1990، ص28

## 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، مثلا الاتجاهات نحو صابون من نوع خاص فهي اتجاهات سطحية ومنعزلة.<sup>1</sup>

## 8-7- الاتجاهات على أساس الأمد:

اتجاهات طويلة الأمد واتجاهات قصيرة الأمد : الاتجاهات طويلة الأمد هي التي تستمر مع الفرد طوي لا على مدى مراحل حياته ،ولا تتأثر بمؤثراته البيئية المحيطة بالفرد لتغيرها ،مثل الاتجاهات نحو الدراسة ،أما الاتجاهات القصير الأمد هي التي تنتهي بسرعة، ويساهم الوسط الاجتماعي و الرصيد المعرفي في إبقائها مع الفرد لفترة طويلة منحياته، فمحوها يكون أفضل لأنها لم تعد تؤدي عملها على مستوى الفردي والجماعي، مثل الاتجاهات نحو ثقافة الماركسية<sup>2</sup> - 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 أيضا 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.

<sup>1</sup>محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص182

<sup>2</sup>عبد الرحمان العيسوي، علم النفس الاجتماعي ، مرجع سابق، ص202

**9- مراحل تكوين الاتجاهات النفسية:**

تمر الاتجاهات في تكوينها بأربعة مراحل هي:

**1-9-1- المرحلة الأولى:**

على ثقافته وعناصر المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فيدرك مفاهيم أولية من أسرته من أقرانه وأصحابه في المدرسة ثم في العمل، ومن خلال هؤلاء يكون الفرد اتجاهات مختلفة.

**2-9- المرحلة الثانية:**

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

**3-9- المرحلة الثالثة:**

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

**4-9- المرحلة الرابعة:**

فعندما تطرأ تغيرات على واقع الحياة تتطلب تكوين اتجاهات جديدة، وهذه الأخيرة تركز على الإقناع العقلي والدفح العاطفي، حيث يحاول الفرد إقناع من حوله بصحة اتجاهاته وضرورة تبنيها<sup>2</sup>. فهذه المراحل المختصرة توحى بألية دائرية تمر بها الاتجاهات في اكتسابها لدى الفرد والجماعة.

<sup>1</sup> محمد حسن ظاظا و سماح رافع ، علم النفس العام ، دار القومية العربية للطباعة ، مصر 1993 ، ص 163

<sup>2</sup> محمد حسن ظاظا و سماح رافع ، علم النفس العام، دار القومية العربية للطباعة ، مصر 1993 ، ص 163

**10- عوامل تكوين الاتجاهات النفسية:**

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

**10-1- المؤثرات الوالدية:**

يعتبر 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.<sup>1</sup> ويرى "علي أحمد علي": "أن الفرد يتبنى عادة اتجاهات الجماعة التي ينتمي إليها، خصوصا إذا كانت الجماعة متماسكة تُتَشَبَّع حاجات الفرد، وكان الفرد يشعر بالانتماء إلى هذه الجماعة.

**10-2- المؤثرات الثقافية:**

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

**10-3- أنماط الشخصية:**

ترتبط الاتجاهات بالصفات المزاجية والشخصية للفرد، وقد أكد "بلير Blair" في دراسة أُجريت 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.<sup>2</sup>

**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 تُتَدَعَم الاتجاهات في تكوينها بأحد المصادر الأخرى<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>ناصر محمد العديلي ، السلوك الإنساني التنظيمي، معهد الإدارة العامة ، الرياض 1995 ، ص 135

<sup>2</sup>محمود عبد الحليم منسي ، علم النفس التربوي للمعلمين ، دار المعرفة الجامعية ، الطبعة الأولى، القاهرة، 199 ، ص 212

**11-نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات النفسية:**

مما سبق يتضح لنا أن عملية تكوين أو اكتساب الاتجاهات النفسية هي عملية ديناميكية، أي محصلة 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 الفسيولوجية والنفسية وما يتفق مع تنظيمه النفسي العام(استعداداته- قدراته -ميوله)، ولذلك تعددت المحاولات للتوصل إلى نظريات متسقة تفسر عملية تكوين أو اكتساب الاتجاهات ،وسوف نعرض بعض هذه النظريات بصفة ملخصة ::

**1-11-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 يقلد الآخرين، وخاصة إذا كانوا أقوى أو ذوي أهمية بالنسبة له فالأطفال يقلدون الكبار وخاصة الوالدين، والمراهقين يقلدون أصدقائهم أو من يعتبرونهم قدوة.<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup>أرنوف وتيج ، مقدمة في علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1994، ص327

<sup>2</sup>زين العابدين درويش ، علم النفس الاجتماعي ، مطابع زمزم، الطبعة الأولى ،القااهرة،/1993 ص101 - 104

التلميذ في صورته المتكاملة يتضمن كل الرابطات والمعلومات التي تراوحت عبر كل ما تعرض له من خبرات سابقة.

### 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 مثلا بأن الحفل ممتع وشيق يكون لديه اتجاه إيجابي تأييد نحو الحفل ،ووفقًا لنظرية الباعث على هذه الحالة يتحدد الاتجاه النهائي للتلميذ تبعًا 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.

### 11-3-النظريات المعرفية:

تؤكد النظريات المعرفية أن الأفراد يسعون دائمًا 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 دافعًا أوليًا 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" فستنجر " ومؤداها : أن الأشخاص يسعون دومًا إلى تحقيق الاتساق داخل معتقداتهم من جهة، وبين اتساق معتقدات معظم الأشخاص كما يوجد تنافر بين بعض اتساق معتقداتهم و سلوكياتهم " ،وعندما يمتد هذا التنافر إلى الأشياء، تمثل أهمية بالنسبة إلى الأفراد، تنشأ لديهم حالة عدم الارتياح يطلق عليه " فستنجر " 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<sup>1</sup>.

## 12- قياس الاتجاهات النفسية:

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

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

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

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

<sup>1</sup> زين العابدين درويش، نفس المرجع السابق ، ص104

### 13- طرق قياس الاتجاهات النفسية:

هناك عدة طرق لتصميم مقاييس للاتجاهات و سنتعرض لأهم المقاييس:

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

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

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:

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

وتوضع علامة على هذا المقياس للتعبير عن الاتجاه نحو كل من الجماعات التالية:

الزنج\_اليهود \_ الهنود الحمر \_ النازيين.

والاستجابات السبع المدرجة في الشكل تمثل مسطرة متدرجة تدل على القرب أو البعد الاجتماعي، فالاستجابة الأولى تمثل أقصى درجات القرب والاستجابة السابعة تمثل أقصى درجات البعد.<sup>2</sup>

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.

<sup>1</sup>عباس محمود عوض، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1980 ، ص33

<sup>2</sup>عباس محمود عوض ، نفس المرجع السابق ، ص312



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

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

#### 14- قياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني " (ATPA) Attitude Towards Physical

"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 اتجاهًا موجبًا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ اتجاهًا سالبًا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

و الاتجاه طبقاً لمفهوم "كنيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواءً كان عيانياً *concrète* أو مجرداً *abstract* . وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية، استطاع "كنيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني - النشاط الرياضي - على النحو التالي:

#### 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.

<sup>1</sup>درويش زين العابدين و آخرون، علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته ، مطابع زمزم ، القاهرة . 1993 ،ص110

**14-2- النشاط البدني للصحة واللياقة :**

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

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

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشمل 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.

**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.

**14-5- النشاط البدني لخفض التوتر:**

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

**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

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، مصر 1999، ص

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<sup>1</sup>

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

### 15- أهمية الاتجاهات النفسية:

تتجلى أهمية دراسة الاتجاهات من خلال ما تقدمه للفرد من مساعدة على التكيف الاجتماعي، وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتقها 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<sup>2</sup>

• **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.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مرجع سابق ، ص 446

<sup>2</sup> عبد الرحمان العيسوي ، دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، الطبعة الثانية، بيروت -

## الخلاصة

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 مكوناً هاماً في العملية التعليمية من مدرسين و أولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

الفصل الثاني :

التربية البدنية و الرياضية

**تمهيد:**

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد.

وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

**1- التربية العامة:****المقصود بها:**

- التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، وهي كلمة مشتقة من الفعل ربى يربوا والذي يعني، وفي العربية معناها: التغذية والتهديب للزيادة أو النمو وتستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة أو الإدراك أو التوحيد أو القيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى.

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع".<sup>1</sup>

ويقول دوركايم: " التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يثير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومها ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة"<sup>2</sup>. فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجيا في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المربي الأمريكي " جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا".<sup>3</sup>

<sup>1</sup>- تركي رابح، " أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1990، ص 10.

<sup>2</sup> - صالح عبد العزيز عبد المجيد، "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، مصر، الجزء الأول، 1968، ص 11-15.

<sup>3</sup> - صالح عبد العزيز عبد المجيد، "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، مصر، الجزء الأول، 1968، ص 11-15.

## 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث عرف Wuest et Bucher (1990) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت " لو مبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجة وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلى أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

"التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كوبسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بنديا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.<sup>1</sup>

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد".<sup>2</sup>

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - قاسم حسن البصري، " نظرية التربية البدنية"، مطبعة الجامعة، بغداد 1979، ص 19.

<sup>2</sup> - محمد محمد الحماصي: " فلسفة اللعب"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996، ص 45.

### 3- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

#### 3-1- الأهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية والبدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المعتمدة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

#### 3-1-1- الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.

- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.

- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.

- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.

- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

#### 3-1-2- الجانب الوجداني:

نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.

اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.

- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية،

الرضا في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أمين أنور الحولي، "أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2001، ص 36.

<sup>2</sup> - مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، أبريل 2003، ص 78.

**3-1-3- الجانب المعرفي:**

القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات، القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ. تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.

تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.

**3-2- الأبعاد:** كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل.

**3-2-1- بعد المواطنة:**

عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي.

**3-2-2- البعد الاجتماعي:**

تكمّن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

**3-2-3 البعد الخلقى:**

تكمّن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط والأفراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الأدوار الإيجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

#### 4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيهها صحيحا وسليما بكسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مرتبطتين ببعضهما ارتباطا واضحا ومتفقتين الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بعرض تحقيق اسما القيم الإنسانية وذلك تحت إشراف مؤهلات تربوية.<sup>1</sup>

#### 5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

#### 6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة

<sup>1</sup> - رايح تركي، " أصول التربية والتعليم"، مرجع سابق، ص 112.

وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية، وهي الأخرى جزئت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء صغرى حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية والرياضية، والدرس بهذا المعنى هو حجر واوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى والهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة في المناهج كلها. لذا وجب أن ندرس التربية البدنية والرياضية إجمالا وتفصيلا وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية.<sup>1</sup>

## 7- برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر طوقا إلى كل الأنشطة التي تضيف عليه السعادة والبهجة وتكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذلك كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم تقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها، وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

### 7-1- النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية، أو النفسية

<sup>1</sup> - أحسن شلتوت، أ- د. حسن عوض " التنظيم والإدارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 106.

الاجتماعية وغيرها وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظفها ويشرف على تلاميذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مفيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة ويجب أن لا يتعرض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسة قبل بدأ الدرس الأول وأثناء الحصة أو عقي الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبة من بينهم أو أيام الجمعة.

### 7-2- النشاط الخارجي:

وتعتبر استقرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيام التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها.<sup>1</sup>

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ، البدنية والمهارية والخطية وكذلك العملية والنفسية والاجتماعية.

### 8- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض.<sup>2</sup>

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى

<sup>1</sup> - د. تكرو زكي خطيبية، "المناهج المعاصرة في التربية الرياضية"، دار الفكر، القاهرة، 1997، ص 151-152.

<sup>2</sup> - محمد عرفى بسيوني وآخرون، "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990، ص 94.

للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارين وألعاب بسيطة.

## 9- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارين والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.<sup>1</sup>

ويحدد " أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم.<sup>2</sup>

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات.<sup>3</sup>

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

<sup>1</sup> - محمود بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 09.

<sup>2</sup> - أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988، ص 18.

<sup>3</sup> - ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، "طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968، ص 64.

**10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:**

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

**10-1- أهداف تعليمية:** إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع

القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.<sup>1</sup>

والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير

والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفاً يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.<sup>2</sup>

**10-2- أهداف تربوية:** إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها

تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:<sup>3</sup>

**10-3- التربية الاجتماعية والأخلاقية:**

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي

يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة

بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة،

ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، " طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968، ص 64.

<sup>2</sup> - عباس أحمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس، " طرق التدريس في مجال التربية البدنية"، بغداد، 1984، ص 80.

<sup>3</sup> - محمود عوض بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 94.

إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.<sup>1</sup>

#### 10-4- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

#### 10-5- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.<sup>2</sup>

#### 11- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواطنة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن

<sup>1</sup> - عدنان درويش وآخرون، "التربية الرياضية المدرسية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 30

<sup>2</sup> - ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، مرجع سابق، ص 67-68.

عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.<sup>1</sup>

## 12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فجدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي". أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.<sup>2</sup>

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كآتي:

### 12-1- تنمية الصفات البدنية:

ويرى "عباس أحمد السمراي" و "بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية.

ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع.<sup>3</sup>

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 95.

<sup>2</sup> - عباس أحمد السمراي، بسطوسي، مرجع سابق، ص 73.

<sup>3</sup> - عباس أحمد المرادي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 74-75.

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول "محمد حسن العلاوي" مايلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.<sup>2</sup>

### 12-2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية الطبيعية والفطرية والتي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.<sup>3</sup>

وترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.<sup>4</sup>

### 12-3- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

### 13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.

<sup>1</sup> - قاسم المنديلاوي وآخرون، "أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، بغداد، 1989، ص 21.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، "علم النفس التربوي"، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 21.

<sup>3</sup> - عباس أحمد المرثي، بسطوسي أحمد بسطوسي، مرجع سابق، ص 27.

<sup>4</sup> - عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12.

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...الخ.
  - التحكم في القوائم في حالتها السكون والحركة.
  - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيوميكانيكية.
  - التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون مع الآخرين.
  - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.<sup>1</sup>
- ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

#### 14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.<sup>2</sup>

#### 14-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإجابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

<sup>1</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 96.

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 111-112.

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.
- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حرفي الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

#### 14-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين:<sup>1</sup>

#### 14-2-1- النشاط التعليمي:

يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - عفاف عبد الكريم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" منشأ المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 506.

<sup>2</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 144.

- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.
- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

#### 14-2-2- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

#### 14-2-3- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية.<sup>1</sup>

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

<sup>1</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 115-116.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ<sup>1</sup>.

## 15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطية في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه، بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام والموضوع.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 ص161.

<sup>2</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2006، ص 203.

**خلاصة:**

لقد تطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية وعرفنا أهميتها وأسسها العلمية وأهدافها التربوية، وعلاقتها بالتربية العامة والدور الفعال الذي تلعبه في تكوين الشخصية القوية والمواطن الصالح بدنيا وعقليا وخلقا ونفسيا واجتماعيا وعرفنا أن للتربية البدنية والرياضية نفس الأهداف والغايات التي تسعى إليها التربية العامة في إعداد شخصية الفرد المراهق، وهذا ما قدمنا إلى القول بأن التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا يمكن الاستغناء عنها في تكوين شخصية المراهق وتنشئته وتنشئة اجتماعية سليمة تجعل منه مواطنا صالحا لمجتمعه بصفة خاصة ولامته بصفة عامة.

الفصل الثالث :

مرحلة المراهقة

**تمهيد :**

تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو في الحياة الفرد انصبت وجهات اهتمام علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية على هذه الفترة وما يتعرض له المراهق من تغيرات وعقبات تجعله متوترا نفسيا ومع المحيطين به، خاصة وسط أسرته، لذلك يقال على هذه المرحلة أنها منعطف خطير في حياة الفرد، وتلعب ردود فعل الأسرة والمدرسة والمجتمع دورا هاما في تخفيف وتحقيق في أدائه النفسي والاجتماعي خلال هذه الفترة الحرجة من العمر أو رفع معدلات التوتر والمعاناة ومن ثم ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية في المراهق .

وتعد المراهقة أكثر مراحل النمو إثارة لدي الدارسين والباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية لما لها من طبة خاصة .

**1- تعريف المراهقة :****1-1- لغة :**

تعني النمو وقولنا راهق الفتى أو راهقت الفتاة أي أنها نمت نموًا مستطردًا، وكلمة المراهق تعيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء قه اللغة أن الفرد الذي يدنو من اللحم هو اكتمال النمو.<sup>1</sup>

**1-2- اصطلاحاً :**

والمراهقة اصطلاحاً تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعنت أحياناً بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، ويفصل علماء النفس التكويني باستعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان معزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان<sup>2</sup>.

ومصطلح المراهقة مشتق من اللاتيني « Adolece » ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعال والعقل، أي النمو إلى النضج ويستخدم علماء النفس للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء الانتقال من الطفولة إلى الرشد، كما يتفق علماء النفس أن الطفولة تبدأ بتغيرات جسمية بسحبها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وان كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد .

ولقد عرف الدكتور حسن فيصل المراهقة على أنها فرد يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليها مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد لا تتناسب معها، ويساندها النمو العقلي الذي يتأخر عن النمو الجسمي، هذا ما يعرف دائماً بالتخلف النهائي<sup>3</sup>، مراهقة متأخرة تمتد ما بين 18 و 20 سنة.

<sup>1</sup> ب.ي. فؤاد، "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة" دار الفكر العربي، ص 272 .

<sup>2</sup> ج. نور المراهق، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة 1990، ص 17 .

<sup>3</sup> ج. عبد العالي، "سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية" مؤسسة الشرق للطباعة، بيروت 1994، ص 73-169 .

وتعني المراهقة من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ من حوالي الحادية عشر والثانية عشر وتدوم تقريبا حتى العشرينات، من ناحية الفرد متأثرة بعوامل بسيكولوجية وفيزيولوجية والمؤشرات الاجتماعية الحضارية، وحسب مالك محول سلميان فان المراهقة هي ثلاثة مراحل

- مراهقة مبكرة تمتد بين 11 و 14 سنة .
  - مراهقة متوسطة تمتد بين 14 و 18 سنة .
  - مراهقة متأخرة تمتد بين 18 و 21 سنة <sup>1</sup> .
- وما يهمنا في بحثنا هي المراهقة المبكرة والمتوسطة

## 2- تحديد مرحلة المراهقة:

يختلف علماء علم النفس في تحديد فترة المراهقة، فبعضه يتجه إلى التوسع في تحديدها، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تظم إليها التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها العاشرة والحادية والعشرون سنة بينها يحفزها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر سنة ويطلقون عليها <sup>2</sup> « The teen Years » .

وترى اليزابيت مبرك في هذا العدد أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد التأكيد القانوني لاستتلية عن الكبار، وترى انه من الصعب تحديد بسن المراهقة بأكثر من تحديد سن الطفولة، وذلك في ضوء المتوسط العام، لان النضج العقلي والاجتماعي والانفعالي يحدث ويتم في أعمار تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذي يتوقف من الناحية الأخرى على الفرص التي توفرها البيئة التي يعيش فيها، وان سن 21 سنة هو السن الذي يعني اكتمال النضج في نهاية مرحلة المراهقة <sup>3</sup> .

<sup>1</sup> ميخائيل خليل، "سيكولوجية النمو والمراهقة" دار الفكر الجامعي، الإسكندرية الطبعة الثانية 1994، ص 330 .

<sup>2</sup> م. محي الدين "محاضرات في علم النفس الاجتماعي" ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 163 .

<sup>3</sup> ميخائيل خليل "مشكلات المراهقين في المدن والريف" دار المعارف، القاهرة 1970، ص 73 .

**3- أنواع المراهقة :**

الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية والمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة أخرى، وكذلك تختلف باختلاف الانماطي الحفزية التي يتربى في وسطها الفرد، فهي من المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص النشاط والعمل، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة .

**3-1- مراهقة سوية أو مكيفة :**

خالية من المشكلات والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح .

**3-2- مراهقة انسحابي :**

حيث ينسحب المراهق فيما من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية .

**3-3- مراهقة منحرفة :**

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأراء الآخرين

**3-4- مراهقة عدوانية :**

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف، والتحلي بالصفات اللااخلاقية<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> ع.ز. عيسوي، "علم النفس النمو" دار المعرفة الجامعية، لبنان 1995، ص 42-43 .

#### 4- خصائص مرحلة المراهقة (11-17):

النمو سلسلة متتابعة ومتعكسة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة أو عشوائياً، بل يتطور بانتظام خطوة ويستند في تقوره، هذا على صفات هامة تحدد ميدان أبحاثه، ويعتبر فترة المراهقة مرحلة هامة لدى الفرد، وكلما قلنا تحدث تغيرات وتحولات تطراً على الفرد من كل النواحي والجوانب، سواء كانت من الناحية الجسمية أو العقلية والانفعالية، أو النفسية والاجتماعية والحركية .

وسنعالج فيما يلي بالتفصيل هذه المظاهر المختلفة وإثرها على تكوين شخصية المراهق .

#### 4-1- الخصائص الجسمية (النمو الجسمي) :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها هذه التغيرات .

ومن هنا فان مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتتم العضلات والإطراف، ولا يتخذ النمو معدلاً واحداً في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤول هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة، ويؤدي به ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي، كذلك يلاحظ إفراز بعض الغدد وضعف بعضها الآخر، فالغدة، فالغدة النكفية يزداد إفرازها، ويؤدي ذلك إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب، ومن حيث الطول والوزن يظهر الفتيان أقل هبة من الفتيات عند بداية البلوغ، إلا أن الفتيات يسبقن قليلاً في النمو، وتدل الدلائل أن الفتيات يكن في المتوسط أطول من البنين من 11 سنة إلى 14 سنة، أما في 15 سنة فان الفتيان يكونون أطول بعض الشيء من البنات وعادة تبدأ معظم الزيادات في طول الساقين ثم الخدع ثم اكتمالها في البدين وعادة تبدأ معظم الزيادات في طول الساقين ثم الخدع ثم اكتمالها في الدين والرأس والأقدام والأكتاف كما نجد أن البنات تظل فترة طويلة متفوقات على الأولاد من حيث النمو العقلي، وقد يسبب لهن

إحراجا كما نلاحظ الفرق في النمو عند الأولاد، فالبنات تصل إلى أقصى درجة من القوة في السن التي يظهر لديها فيها الحيض، بينما الولد يزيد قوة وطولا طوال فترة المراهقة<sup>1</sup> وهناك إغراض تظهر عند المراهقين في هذه الفترة وذلك ما بين 12 و 15 سنة، وهي خشونة العيون، السمنة، النحافة ويعود ذلك إلى ازدياد نشاط العدد الجنسية ونضجها، بالإضافة إلى علاقتها بالعدة النخامية والدرقية وخير دليل على ما ذكر هو هذه النسب :

س12 سنة : متوسط الطول عند البنين 143.1سم، والوزن 37.1 كلغ، متوسط الطول عند البنات 147 سم، والوزن 41.5 كلغ .

س14 سنة : متوسط الطول عند البنين 157.1 سم، والوزن 58.5 كلغ، متوسط الطول عند البنات 157.1 سم، والوزن 50.5 كلغ .

س18 سنة : متوسط الطول عند البنين 169.3 سم والوزن 60.4 كلغ، متوسط الطول عند البنات 159.3 سم والوزن 55.8 كلغ .

ويلاحظ جليا من خلال هذه النسب :

- تفوق البنات على البنين في الطول والوزن عند سن 12 سنة .
- تساوي في الطول وتقارب في الوزن عند السن 15 سنة .
- تفوق واضح عند البنين في الطول والوزن في سن 18 سنة .
- استمرار هذا التفوق عند سن 21 سنة<sup>2</sup> .

#### 4-2- الخصائص الحركية :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه المراهقة في النمو الحركي حيث يرى "كولين" أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز بالاختلال في التوازن واضطراب بالنسبة للنواحي التوافق والتناسق والانسجام، أما "تمانكرج" فيرى بأنها فترة ارتباك حركي واضطراب<sup>3</sup> .

<sup>1</sup> عماد الدين، "النمو في مرحلة المراهقة" دار التعلم الكويت 1986، ص38 .

<sup>2</sup> عماد الدين، "النمو في مرحلة المراهقة" دار التعلم، الكويت 1986، ص38 .

<sup>3</sup> نفس المرجع، ص38-39 .

وعلى العموم فإن التغيرات التي تظهر عند المراهق تغيرات عفوية فزيولوجية جسمية، دليل على نفج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفزيولوجية بشكل واضح فيزداد (حجم القلب) كما يسرع النمو الجسمي عند البنات عنه في البنين بفقرق عامين تقريبا، في الوقت الذي تعل فيه البنات أقصى طولهن وفي هذا النمو السريع الغير منتظم يضطرب التوافق العصبي العقلي فتقل الحركة، الرشاقة والخفة ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التسريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوبية، وكمية النسيج العقلي عنده أكثر من كمية الدهن أما المرأة فتكون سعتها الحيوية اقل<sup>1</sup> .

#### 4-3- الخصائص العقلية (النمو العقلي المعرفي) :

يطور الطفل في مراهقته فعاليته، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات كما تتطور نحو التمايز والتباين حيث يتضح ذلك فيما يلي :

#### 4-3-1- الانتباه :

بالرغم من الأزمة التي يمر بها المراهق إلا أن قيمة الانتباه تزداد عنده حيث يزداد مستواه بشكل واضح في مداه ومدته، فهو يستطيع استيعاب مشاكل معقدة في يسر، والانتباه هو المجال الذي يبيلور للإنسان شعوره بشيء في مجال إدراكه .

#### 4-3-2- التذكير :

يتبين في هذه المرحلة على أساس الفهم، فتعتمد عملية التذكر على القدرة على الاستيعاب والتعرف، والقدرة على الاحتفاظ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة نحوها أو عزوفه عنها وكذا قدرة الفرد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموقوعات المتذكرة.

<sup>1</sup> أ. البراوي، "مشاكل المراهقة" مجلة التكوين والتربية، العدد3، دار القلم، الكويت، ص32 .

**4-3-3- الذكاء :**

هو محصلة النشاط العقلي كله أو القدرة العقلية الأمة التي تبين المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" فانه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية، وهذه المرحلة وجب فيها استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة واكتساب إمكانيات وقدرات من جهة أخرى، لتضمن له بدء التعمق الدراسي بالأخص والتوافق الدراسي<sup>1</sup>.

**4-3-4- التخيل :**

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها للمراهق، فهو أداة ترويحوية، كما انه مسرح للمطامح غير المحقق، وله وظائف عدة، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشكلات بالنسبة للمراهق ووسيلة هامة لتحقيق الانفعالات :

**4-3-5- الإدراك :**

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي تقوم على البرهنة والإقناع، ولهذا تبدو أهمية المواهب التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة والعريضة بين الأفراد المختلفين من خلال إدراك القدرات على فهم الحياة .

**4-3-6- الاستدلال والتفكير :**

التفكير وحل المشكلات القائمة، إذ استطعنا أن ننهي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح والمؤسس على النهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات الخاطئة، يتمكن من معالجة المشاكل عن طريق استنتاج عقل سليم، حيث يرتفع من التفكير الجسمي ويرتقى إلى مرتبة

<sup>1</sup> ب.س. فؤاد، "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة"، دار الفكر العربي، ص 283 .

التفكير المجرد، حيث يستخدم فيه الاستدلال بنوعية والاستقراء والاستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات<sup>1</sup> .

#### 4-4- الخصائص الاجتماعية (النمو الاجتماعي) :

المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه قوانين وتقاليد يجب عليه احترامها، وبالتالي يحاول أن يتمرد إذا استطاع فينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه، وان لم يوجع المراهق التوجيه السليم فانه يضر نفسه أو يؤثر على المجتمع الذي يعيش فيه .

وتزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه ودخوله إلى المراهقة وذلك لتشعب تلك العلاقات وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه ولذلك فقد اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، حيث أعير له اهتمام لدي الباحثين، واستطاعوا كشف الكثير من الخصائص والتي أثبتها الدكتور "مصطفى فهمي" في ثلاثة عناصر أساسية هي :

- ❖ يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة إلى ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهر هم ويتصرف كما يتصرفون، لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل في احترامه، وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعا من تحقيق الشعور بالإنتم الناجم عن طاعته لوالديه، ولمدرسته .
- ❖ في السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها .
- ❖ اختيار الأصدقاء أي ما يتطلبه المراهق من صديق هو ذلك الذي يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق اكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون مبنية على الود والاحترام.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> م. محي الدين، "محاضرات في علم النفس الاجتماعي" ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ص 66 .

<sup>2</sup> ب.س. فؤاد، مرجع سابق، ص 300 .

**4-5- الخصائص الانفعالية (النمو الانفعالي) :**

يجمع علماء النفس بان انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل

هذه الاختلافات النواحي التالية :

- نلاحظ أن في هذه السنوات المراهق يثور لأتفه الأسباب .
- يتميز المراهق في هذه الفترة بانفعالات حادة مختلفة ومنقلبة وعدم الثبات أي ينتقل من انفعالات إلى أخرى في مدى قصير، من الزهد إلى الكبرياء إلى القنوط ثم إلى اليأس .
- لا يستطيع التحكم في مظاهره الخارجية لحالته الانفعالية أن اثار غضبه مثلا : يصرخ ويعصى ويدفع الأشياء ونفس الشيء إذا فرح، فنجده يشد الرباط على عنقه، او يقوم ببعض الحركات العصبية .
- يتعرض في بعض الظروف إلى حالات اليأس، وينشا هذا الإحباط في فشلة في أما نية، وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .
- يبدأ تكون بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس والعناية بالهندام وطريقة الجلوس والشعور بان له الحق في إبداء الرأي ويكون عاطفيا نحو الاساير الحميلة<sup>1</sup> .

**5- الاحتياجات السامية للمراهق :****5-1- الحاجة إلى المكانة :**

أن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته، فهو يريد أن يكون شخصا هاما له مكانة في جماعته، وان يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة إلى يطلبها المراهق بين رفقاءه أهم لديه من مكانته بين أبويه، ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن تكون فعاليات المراهق مما يوفر لهم المكانة فالمراهق حساس وحريص على إلا تعامل بمعاملة الأطفال،

وتشمل الحاجة إلى المكانة على :

- الانتماء إلى جماعة الرفقاء .
- المركز والقيمة الاجتماعية .
- الشعور بالعدالة في المعاملة .

<sup>1</sup> نفس المرجع، ص 300 .

- الحاجة للاعتراف به، من طرف الآخرين .
  - المساواة مع رفقاء السن في المظهر والملابس والمال ... الخ .
- 5-2- الحاجة إلى الانتماء :**

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كان في المنزل أو في المدرسة أو في النادي الرياضي، فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر المراهق انه ليس قائماً بمفرده، وإنما هو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين غيره، وكذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع على الرياضي أو التلميذ المراهق هي أن يخرج المدرب أو المعلم من وسط زملائه، ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي، وتشمل الحاجة إلى الانتماء فيما يلي:

- الأصدقاء .
- القبول والتقبل الاجتماعي .
- الشعبية .
- الانتماء إلى الجماعة وإسعاد الآخرين <sup>1</sup> .

### **5-3- الحاجة إلى الحرية والأمن :**

أن الحرية نزعة أو دافع من الفرد مرتبطة بفرديته، وإمكانية تصرفه وتحمله مسؤولية هذا التصرف، فالتلميذ المراهق يتضايق في كل ما يعيق حريته والحركة والكلام، وواجب المدرسة أو النادي الرياضي إزاء هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفاً موجهاً، فيجعل لتلاميذه حرية العمل لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، فيكون جو المدرسة مشبعاً بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة، وهذا ليس معناه أن منح التلاميذ الحرية المطلقة لأنه في نفس الوقت يحتاج إلى أن يشعر بالضغط والتوجيه، وتتضمن هذه الحاجة في :

- البقاء حياً .
- الاسترخاء والراحة .
- تجنب الخطر والألم .

<sup>1</sup> ع.س. زهران حامد، علم النفس النمو بيروت 1972 من ص 378 .

- المساعدة في حل المشكلات الشخصية .
- 4-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :
- التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك .
- إشباع الذات عن طريق العمل .
- 5-5- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

يلاحظ عند المراهق بشكل ملفت للانتباه حاجاته إلى الاشباعات الجنسية والاهتمام بالجنس الآخر وحبه لهن قصد اتخاذ صداقة ملائمة بين الجنسين وتربطها استمرارية تعاطفية مستوحاة من الواقع الذي يعيش فيه .

- 5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسن الذات .
- وتتضمن هذه الحاجة ما يلي :

- النمو كان يصبح سويا وعادلا .
- العمل لبلوغ الهدف ومعرفة الذات .
- معارف الآخرين وتوجيه الذات <sup>1</sup> .

## 6- تشكل الهوية :

يشير اريكسون (1963-1968) ERIKSON وهذا ما أشار إليه كل من الغادي (تحت الطبع، تحت الإعداد) إلى أن تشكيل الهوية محور التعبير في مرحلة المراهقة قلب التغيير في هذه المرحلة، حيث يشير على وجه العموم إلى "حالة داخلية تفصل الإحساس بالانفرد والوحدة والتالف الداخلي، والتماثل والاستمرارية المتمثل في إحساس الفرد بارتباط وحاضره ومستقبله والإحساس بالتماسك الداخلي والاجتماعي متمثلا في إحساس الفرد بذاته كوحدة واحدة وأيضا بارتباطه بمجتمعه والدعم الاجتماعي الناتج عن هذا الارتباط <sup>2</sup>، أنها باختصار

<sup>1</sup> نفس المرجع، ص 402 .

<sup>2</sup> نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني، أطروحة ماجستير في التعليم سنة 2005 .

الإجابة على تساؤلات مثل ( ما دوري في هذه الحياة والى أين اتجه)، وانطلاقاً مما سبق فإنه الهوية تتضمن ما يلي:

### 6-1- التماسك الاجتماعي INNERAND SOCIAL SOLIDARITY :

ويقصد به إحساس الفرد بتلك القيم والمثاليات التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضي به نفسه والآخرين، فهي تعني عملية مستقرة تتميز بها ذاته في ارتباطها مع الآخرين لها في ضوء تلك المعايير والقيم أي أن الهوية لا تختص فقط بذات الفرد بعيداً عن ثقافته الاجتماعية بل تشمل ذلك جميعاً، وبذلك فإن الفرد يحيا حياة اجتماعية مستقرة تتوازن فيما ذاته الداخلية مع ذاته الخارجية في منحى يسويه على نحو السواء النفس للفرد .

كما يشير محمد إلى الهوية "تنظيم ديناميكي داخلي معين للحاجات والدوافع ولقدرات ومعتقدات والمدرجات الذاتية، بالإضافة إلى الوضع الاجتماعي السياسي للفرد، وكلما كان هذا التنظيم على درجة جيدة كلما كان الفرد أكثر إدراكاً أو وعياً بتفرده وتشابهه مع الآخرين، وأكثر إدراكاً لنقاط قوته وضعفه، أما إذا لم يكن هذا التنظيم على درجة جيدة، فإن الفرد يصبح أكثر التباساً فيما يتعلق بتفرده عن الآخرين، ويعتمد بدرجة كبيرة على الآخرين وتقديره لذاته، كما ينعدم الاتصال، بين الماضي والمستقبل بالنسبة له، فيفقد في نفسه وفي قدراته السيطرة على مجريات الأمور، وبالتالي ينعزل عن حياة غالبية المجتمع الذي يحي فيه <sup>1</sup> .

### 7- مشاكل مرحلة المراهقة (12-17):

إن مشكلات المراهقة هي نتائج طبيعية لديناميكية المرحلة، والوضع الاجتماعي للمراهق هو المناخ النفسي للأسرة، والإطار الخلفي والديني للمجتمع، وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف، ولا بد من الإشارة إلى إن مشاكل المراهقة متفاوتة من حيث الدرجة والحدة، فبعضها يمكن إن يكون من طبيعة النمو وبالتالي تتخفف شدته وحدته ويزول بزوال المرحلة وإنهائها،

<sup>1</sup> نفس المرجع، ص 22 .

والبعض الآخر يمكن أن تكون شديدة الحدة والخطورة وبالتالي تحتاج إلى تدخل نفسي من طرف أخصائي في هذا المجال، ولهذا فقد تم تصنيف مشكلات الشباب على النمو التالي :

### 7-1- المشاكـل النفسية والجسدية (الصحية) :

#### 7-1-1- المشاكـل النفسية :

ويتمثل هذا النوع من المشاكـل في التردد والسرخان وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب الحالة المزاجية، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم فيها، وتأنيب المراهق لنفسه باستمرار، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته، أن هذه المشاكـل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون

جهاز الشاب أو نظامه النفسي ف حالة حيرة وعدم استقرار، فالتطرق هو السائد لديه فلم يستطيع الاعتدال في سلوكياته<sup>1</sup> .

ومن المشكـلات النفسية التي تلاحظ في سلوك المراهق هي :

- النزعة العدوانية : وهي من المشكـلات الشائعة بين المراهقين، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم، وإغراضهم تختلف من شخص لأخر، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتيم، والاعتداء بالسرقة<sup>2</sup> .
- العناد : وهو الإصرار على موقف التمسك بفكرة أو باتجاه معين، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في ثني شخصية المراهق<sup>3</sup> .
- الخجل والانطواء : هي تعبيراً عن نقص في التكيف مع الموقف، وإحساس من جانب الشخص انه غير جدير بمجابهة الواقع، ولكن الخجل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الألفة لموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء أو مثيرات مؤلمة لمواقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء<sup>4</sup> .

<sup>1</sup> أ. امل، "بحوث ودراسات في علم النفس"، مؤسسة الرسالة، الناشر، طبعة 1، مصر 2001، ص 90 .

<sup>2</sup> م. ميخائيل، "رعاية المراهقين"، دار الغريب للطباعة، عمان 1991، ص 145 .

<sup>3</sup> م. مخائيا "رعاية المراهقين" مرجع سابق، ص 145 .

<sup>4</sup> ر. محمد، "المراهقة وسن البلوغ" دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت 1974، ص 220 .

- التردد : وهي مشكلة معروفة كثيرا، حيث أن جميع المراهقين يفتقدون الثقة بالنفس، حيث لا يبدأ احد منهم عملا ما حتى يسارع في تركه، والبدء في عمل آخر جديد<sup>1</sup>.

#### 7-1-2- المشاكل الصحية :

أن المتاعب التي يتعرض لها المراهق في سنه، هي السمنة أو يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهق إلى انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه، وهو في ذاته جوهر العلاج لان المراهق إحساس خارق بان أهله لا يفهمونه<sup>2</sup>.

#### 7-2- المشاكل الاجتماعية :

أجريت دراسات عديدة حول المشكلات الاجتماعية من دراسات (بيترسون 1921، زهران 1988، نجاتي 1963، ومنيرة علمي 1966)، وتتعلق هذه الدراسات بتطلع المراهق إلى أن يكون مقبولا من جماعة الرفقاء والأصدقاء بالسلوك المناسب في المواقف الاجتماعية، الخوف من ارتكاب الخطأ، الخوف من مقابلة الناس ونقص القدرة في الاتصال بالآخرين، وعدم القدرة على إقامة علاقات جديدة وأيضا الوحدة ونقص الشعبية، ورفض الجماعة له اعتبار لا يزال صغيرا وعبرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى .

ومن بين المشكلات الاجتماعية المتوسطة الحدة :

#### 7-2-1- مشاكل أسرية :

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية المراهقين لهم بصفة مطلقة ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال مما يؤدي إلى نشوء خلافات ومشاحنات، لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو بين الأبناء أنفسهم، وهناك مشكلات تتعلق بالواقع الاقتصادي للأسرة

<sup>1</sup> أ. امل "بحوث ودراسات في علم النفس" مؤسسة الرسالة، الناشر، طبعة 1، مصر 2001، ص 90 .

<sup>2</sup> نفس المرجع، ص 91 .

والتفاوت في الإمكانيات المادية، الأمر الذي يتعص حياة المراهق الاجتماعية، ويجعلها جحيما، وي طرح تساؤلات عديدة<sup>1</sup> .

### 7-2-2-7- مشاكل مدرسية :

ان المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق، وتتمثل هذه المشكلات في انه لا يستطيع أن يعمل ما يريد، كما تلف الخبرة والتخبط والقلق حياة المراهق من الاسترجاع وعدم الاهتمام من المدرسة والأسرة بآراء التلاميذ ومشكلاتهم وبالتالي تأخذ مظهرا سلبيا للتغيير عن ثورته، كاصطناع الغرور والاستهانة بالدروس أو المدرسة، أو المدرسين إلى درجة تصل إلى العدوان .

### 7-2-3- مشاكل في المجتمع :

أن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحيلة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين، وان يشعر بتقبل الآخرين له .

### 8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة للأطفال والمراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن أمثلة عن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة، الرغبة في تحقيق الاستمتاع، والمشاركة واكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية، وتحقيق خبرات النجاح والتفوق، وقد استطاع كل من "ويس" و "بيتلشكوف" 1989 تصنيف أسباب مشاركة النشء في الرياضة إلى فئات أربعة هي :

<sup>1</sup> م. ميخائيل "رعاية المراهقين" دار الغريب للطباعة، عمان 1991، ص 73 .

- الكفاية .
- الانتماء .
- اللياقة .
- الاستمتاع <sup>1</sup> .

ولقد حاول العالم البحث "روديك" RUDIK تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين هي <sup>2</sup> :

### 8-1- الدوافع المباشرة :

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة، وجمال الحركات .
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح .
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا لها من أركان النشاط البدني والرياضي .

### 8-2- الدوافع الغير المباشرة :

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي .

### 8-3- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق :

لقد أكدت الدراسات والبحوث الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وان النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية من أخرى، وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع على النشاط البدني لفترات طويلة، ولتحقيق هذا يكمن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديد برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بان يهتم بالجوانب التالية :

<sup>1</sup> بوري ودمان، "التدريب الرياضي علم وفن" ترجمة عصام بدوي وكامل اسامة رانت القاهرة، دار الفكر العربي 2004، ص100 .

<sup>2</sup> سعد جلال، علاوي محمد، "علم النفس التربوي" (مصر، دار المعارف 1986)، ص87 .

- رفع مستوى الأداء الرياضي .
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم القوانين والألعاب وكيفية ممارستها .
- تعلم كيفية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية<sup>1</sup> .

#### 8-4- المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي :

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي وسلة تربية لها تأثيرا ايجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث :

- اكتساب القيم الأخلاقية .
- الروح الرياضية .
- قيمة اللعب النظيف .
- الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب .
- تحمل المسؤولية .
- التنافس في سياق نعاونها .

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية تؤكد إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية<sup>2</sup> .

#### 8-5- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على تحقيق من فضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب

<sup>1</sup> أسامة كامل، راتب إبراهيم، عبد ربه خليفة، "النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل" دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ص 127 .

<sup>2</sup> نفس المرجع، ص 127 .

التي التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، اذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه .

أن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> م. ميخائيل، "رعاية المراهقين" دار الغريب للطباعة، عمان 1991، ص 147 .

**خلاصة:**

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وتحديد زمنيها، والتعريف بأنواعها، والخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة والاحتياجات السامية للمراهق، كما تم التطرق إلى المشاكل النفسية الجسدية والاجتماعية إلى يعاني منها المراهق، والتي يمكن أن تؤدي به إلى سلك طريق الانحراف والعزلة، كما تطرقنا إلى تبيان الأهمية النفسية والجسدية والاجتماعية للنشاط البدني عند المراهق ودورها في التخفيف من المشاكل التي يعاني منها في هذه المرحلة كنتيجة لممارسة للتربية البدنية والرياضية .

# الباب الثاني

## الفصل التطبيقي

منهجية البحث

والاجراءات الميدانية

**تمهيد :**

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري لهذه الدراسة سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع مقياس وهو مقياس في التكيف الاجتماعي على تلاميذ المرحلة المتوسطة ولقد تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال المقياس وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج وسنحاول في توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها هذه الدراسة ومدى تحقق هذه الفرضيات.

**1- المنهج العلمي المتبع:** يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه<sup>1</sup> و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث<sup>2</sup>.

و نهجت الدراسة الحالية المنهج الدراسات السببية المقارنة و هذا لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة و نوع المشكل المطروح.

وذكرت صابر أن منهج الدراسات السببية المقارنة كأحد المناهج الوصفية ، يحاول الكشف عن الظاهرة المراد دراستها من خلال التوصل إلى إجابات عن المشكلات التي تظهر خلال تحليل العلاقات ، و ذلك بالإجابة عن كيف ؟ و لما تحدث هذه الظاهرة . و تهتم الدراسات السببية المقارنة بمقارنة جوانب التشابه و الاختلاف بين الظاهرات لكي تكشف أي العوامل أو الظروف التي تصاحب أحداثاً أو ممارسات معينة ، حيث تكشف معظمها عن حقيقة وجود علاقة ما ، وذلك من خلال دراستها بتعمق أكثر ، بهدف معرفة ما إذا كانت هذه العلاقة قد تسبب الظاهرة أو تسهم في تفسيرها.<sup>3</sup>

## 2-مجالات البحث:

### 2-1-المجال المكاني: أجريت الدراسة بمتوسطة بتاجرونة

و تم إختيار هاته المتوسطة لما فيها من تسهيلات كبيرة فيما يخص الاساتذة والادارة مما سهل لنا التحكم في التلاميذ و استعادة الاستمارات و استغلال الوقت الجيد أي إجراء الدراسة أثناء سير حصص التربية البدنية و الرياضية

<sup>1</sup> -mourise angers-initiation pratique à la méthodologie des science humains –éd :casbah/Alger-cec-qubes-1996-p.58.

<sup>2</sup> -jean claud combessie –la mètode en sociologie(série approches).éd casbah-Alger-la découverte-paris-1996-p.09.

<sup>3</sup> صابر ، فاطمة عوض ، خفاجة ، ميرفت علي ، أسس و مبادئ البحث العلمي ، ص 99.100

2-2 المجال الزمني: تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية و ضبط أدوات البحث و تحديد الاطار المنهجي للبحث، أما الجانب التطبيقي الذي انطلقنا فيه بتاريخ 07أفريل 2016 إلى غاية 01 ماي 2016 حيث تم توزيع الاستمارات على التلاميذ و الممثلة لمقياس قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ثم جمع كل الاستمارات و الشروع في تفرغها و تطبيق العملية الاحصائية لضبط النتائج و اجراء عملية العرض و التحليل .

### 3- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات) أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجري عليها أو التقصي<sup>1</sup> ويواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث أو العينة وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ السنة اولى متوسط والرابعة متوسط من الجنسين ذكور واناث على مستوى المتوسطة والعدد الكلي بالنسبة لمجتمع البحث هو: السنة اولى 66 والسنة الرابعة 80

<sup>1</sup> - موريس أنجرس ، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصبه للنشر، الجزائر 2001، ص 298.

3-1- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها:

تم إختيار عينة البحث على النحو التالي :

1- عينة لتلاميذ السنة أولى متوسط : لقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية من خلال قوائم التلاميذ و بلغ أفراد العينة 16 تلميذا 08 للذكور و 08 للإناث كما هو موضح في

الحج 1

2- عينة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط لقد تم اختيار العينة عشوائيا التي بلغ مجموعها 16

تلميذ مقسمة بين 08 ذكور و 08 للإناث

و منه فقد بلغ أفراد العينة الكلية للدراسة :32 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم من خلال القوائم

جدول رقم (1) : يمثل توزيع عينة البحث على مستوى المتوسطة

النسبة المئوية من العدد الاجمالي		مستوى السنة الرابعة متوسط		مستوى السنة الأولى متوسط	
سنة اولى	سنة رابعة	الإناث	ذكور	الإناث	ذكور
20.40%	20%	08	08	08	08

## 4- الدراسة الاستطلاعية :

إن أي دراسة استطلاعية يقوم بها الباحث على عينة مشابهة لعينة بحثه و إعادة تطبيقها بعدة مدة معينة و ذلك للأسباب التالية :

- 1 - التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة و لموضوع البحث
  - 2- معرفة مدى ملائمة المقياس مع واقع و عينة البحث
  - 3- التعرف على المشكلات و المواقف التي قد يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.
  - 4- وضع الحلول و التعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.
  - 5- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس
  - 6- الوصول إلى أنسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب و القائم على توزيع و جمع الاستمارات و تنفيذ المقياس بدقة و في سهولة و يسر على عينة البحث.
- أما فِيم يخص الدراسة الاستطلاعية التي تخص بحثنا هذا فيمكننا أن نقول أن هذا المقياس ملائم لهذه الدراسة التي هي تحت عنوان "دراسة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية " انطلاقاً من أن هذا المقياس قد تم القيام بالدراسة الاستطلاعية

## 5- متغيرات الدراسة :

استنادا على فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا و الآخر تابع .

### • تعريف المتغير المستقل :

متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير و ذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به <sup>1</sup>

تحديده :الاتجاهات النفسية

### • المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ،حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع <sup>2</sup>

تحديده : التربية البدنية و الرياضية .

المتغير الوسيط: الجنس والمستوى بالنسبة للتلاميذ

## 6- عرض أدوات البحث:

لدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قام الباحث باستخدام مقياس كينيون للاتجاهات نحو نشاط الرياضي

<sup>1</sup> - عروس عبد الغفار و رحمان معمر خلف - المنافسة على مردود لاعبي كرة القدم - مذكرة الليسانس - معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر-2005-(ص - 60).

<sup>2</sup> - عروس عبد الغفار و رحمان معمر خلف - نفس المرجع السابق- (ص - 60).

## 6-1- وصف المقياس:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كينيون Gerald Kenyon عام 1968 و اعد صورته إلى العربية د محمد حسن علاوي و قد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا و أوضح معنى كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا. و هذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة وذات فوائد متباينة تختلف من فرد إلى آخر أي إن النشاط البدني الرياضي يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص إلى آخر و قد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد

و في رأي كينيون أن الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية و قد يتخذ اتجاها سلبيا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى و الاتجاه طبقا لمفهوم كينيون هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة و شدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عينيا concrète أو مجردا abstract

و في ضوء هذه المفاهيم السابقة و في إطار بعض الدراسات النظرية و التجريبية استطاع كينيون أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي على النحو التالي:

1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

2-النشاط البدني للصحة و اللياقة.

3-النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.

4-النشاط البدني كخبرة جمالية.

5-النشاط البدني لخفض التوتر.

6-النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

وقد اخترنا اربع ابعاد من المقياس وهي موضحة كالتالي في الجدول

-جدول (2) يبين توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية	29-25-11-17-20	49-39-19	08
2- النشاط البدني للصحة و اللياقة	-23-18-15-10-04 47-40-32	36-27-06	11
4- النشاط البدني كخبرة جمالية	-37-26-21-16-12 48-45-41		09
5- النشاط البدني لخفض التوتر	-37-26-21-16-12 51-44	54-31	09

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

الآراء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
1-موافق بدرجة كبيرة	05	01
2-موافق	04	02
3-لم أكون رأي	03	03
4-غير موافق	02	04
5-غير موافق تماما	01	05

جدول رقم (4) يبين شدة الاستجابة لأبعاد المقياس

شدة الاستجابة (الطبيعة الاتجاهات)	الاستجابة
سلبية بدرجة كبيرة	من 0 إلى اقل من 21
سلبية	من 21 إلى اقل من 41
حيادية	من 41 إلى اقل من 61
ايجابية	من 61 إلى اقل من 81
ايجابية بدرجة كبيرة	من 81 إلى اقل من 100

6-1-1- الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

ثبات المقياس الأصلي:

تم إرساء معالم ثبات الصورة الأصلية للمقياس على أساس إجراءات هويت ، باحتساب تذبذبات الإستجابة و تمايزت المفردات بالنسبة للأبعاد الستة بعد رفع كل مقياس إلى أقصاه، و إعادة جدولة الثقل المسبق لأحسن المفردات ، باستخدام إجراءات المتوسطات المتبادلة و ذلك بالنسبة لعدد 215 طالبا و طالبة من الجامعات الأمريكية ؛ وما يهمننا في دراستنا هي اربع ابعاد الموضحة سابقا

و الجدول رقم(05) يوضح معاملات ثبات الصورة الأصلية للمقياس.

الجدول رقم: (05) يبين معاملات ثبات الصورة الأصلية لمقياس كنيون للاتجاهات نح والنشاط الرياضي.

أبعاد المقياس	عدد العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات ( هويت )
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	8	34.0	3.0	0.72
النشاط البدني للصحة و اللياقة	11	45.4	4.9	0.83
النشاط البدني كخبرة جمالية	9	35.1	4.2	0.79
النشاط البدني لخفض التوتر	9	36.7	4.1	0.79

## صدق المقياس الأصلي

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الإختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي وبعد جمع الإستمارات توصل الباحثون إلى الصدق الظاهري) صدق المحكمين(، وكانت نسبة الإتفاق للسادة المحكمين 95%<sup>2</sup>

تم إحتساب صدق الأبعاد ، على أساس مدى العلاقة بين نتائج درجات كل بعد من الأبعاد الستة للمقياس و نتائج درجات التفضيل العالي و التفضيل المنخفض لكل بعد من الأبعاد الستة للمقياس و ذلك بافتراض أن الأفراد الذين يعبرون عن تفضيل شديد نحو بعد معين من أبعاد المقياس، يتخذون إتجاها أكثر إيجابية نحو عبارات المقياس التي تقيس هذا البعد.

وقد ميزت درجات الأبعاد بين مجموعات التفضيل العالي و التفضيل المنخفض في الاتجاه لكل أبعاد المقياس عند مستوى دلالة أكبر من ( 0.001 ) ، فيما عدا بالنسبة لبعد الاتجاه نحو النشاط البدني لخفض لتوتر ، و قد أوضح كنيون أن إعادة تحليل البيانات لم تسفر عن إظهار إيضاحات مقنعة عن أسباب عدم توافر الصدق لهذا البعد من المقياس،

و الجدول رقم 06 يوضح نتائج صدق المقياس:

جدول رقم: 06 صدق مقياس كنيون باستخدام درجات مجموعات التفضيل كمحك خارجي.

مستوى الدلالة	مجموعة التفضيل المنخفض			مجموعة التفضيل العالي			أبعاد المقياس
	ع	م	ن	ع	م	ن	
0.001	3.6	32.6	36	2.8	37.8	111	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.001	4.7	42.6	48	4.2	47.9	78	النشاط البدني للصحة و اللياقة
0.001	3.4	33.4	92	5.8	40	35	النشاط البدني كخبرة جمالية
0.001	4.6	39.1	20	4.6	35.8	128	النشاط البدني لخفض التوتر

## 6-2- إجراء الاختبار:

تم وضع خطة لإجراء الاختبار وقسمنا عملنا إلى مرحلتين أساسيتين هما:

أ- المرحلة الأولى: شرح المقياس والهدف منه وكيفية إجرائه والتعرف على أفراد العينة وتحديد الزمن الذي يجري فيه الاختبار.

ب- المرحلة الثانية: أجرينا في هذه المرحلة الاختبار بصفة عادية ولم يحدث أي غموض بالنسبة للتلاميذ لكون غالبيتهم وبمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث كانت الإجابة في وقت يقرب عن - 20 دقيقة بالنسبة لكل تلميذ.

## 6-3- تطبيق البحث:

قمنا بتطبيق 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 من العام الدراسي 2016/2015 و ذلك من 07 -04-2016 إلى غاية 01 - 2016-05

و قمنا بشرح الهدف من المقياس و هو اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية 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 اي عبارة بدون إجابة أو وضع أكثر من إجابة للعبارة الواحدة و التأكيد على إن يقوم التلميذ باستعمال البيانات الخاصة به بكل دقة و بخط واضح .

و بعد إن قامنا بالرد على استفسارات بعض التلاميذ قمنا بتوزيع استمارات الإجابة و الأسئلة على تلاميذ عينة البحث أي 32 تلميذ.

و قد تم تصنيف عينة البحث إلى مستويين المستوى الأول يخص تلاميذ السنة الأولى من التعليم المتوسط اما المستوى الثاني فيخص تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط و هذا من خلال استمارات الإجابة ، وبلغ عدد تلاميذ السنة الأولى 16 تلميذا و تلميذة أما عن عدد تلاميذ السنة الرابعة متوسط فقد بلغ 16 تلميذ و تلميذة

### 6-2- الأدوات الإحصائية:

لعرض و تحليل النتائج المتحصل عليها استخدم الباحث مايلي:

$$م = \text{مجم س} / ن$$

▪ المتوسط الحسابي : يرمز له بـ : ( م )

▪ الانحراف المعياري : يرمز له بـ : ( ع )

$$\frac{\sqrt{(س - س_1)^2}}{ن}$$

$$= \frac{م_1 - م_2}{\sqrt{ع_1^2 \frac{1}{ن_1} + ع_2^2 \frac{1}{ن_2}}}$$

▪ اختبار ستيودنت

▪ حزمة الحساب الإحصائي SPSS



عرض و تحليل و مناقشة  
النتائج

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية :

1-1- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

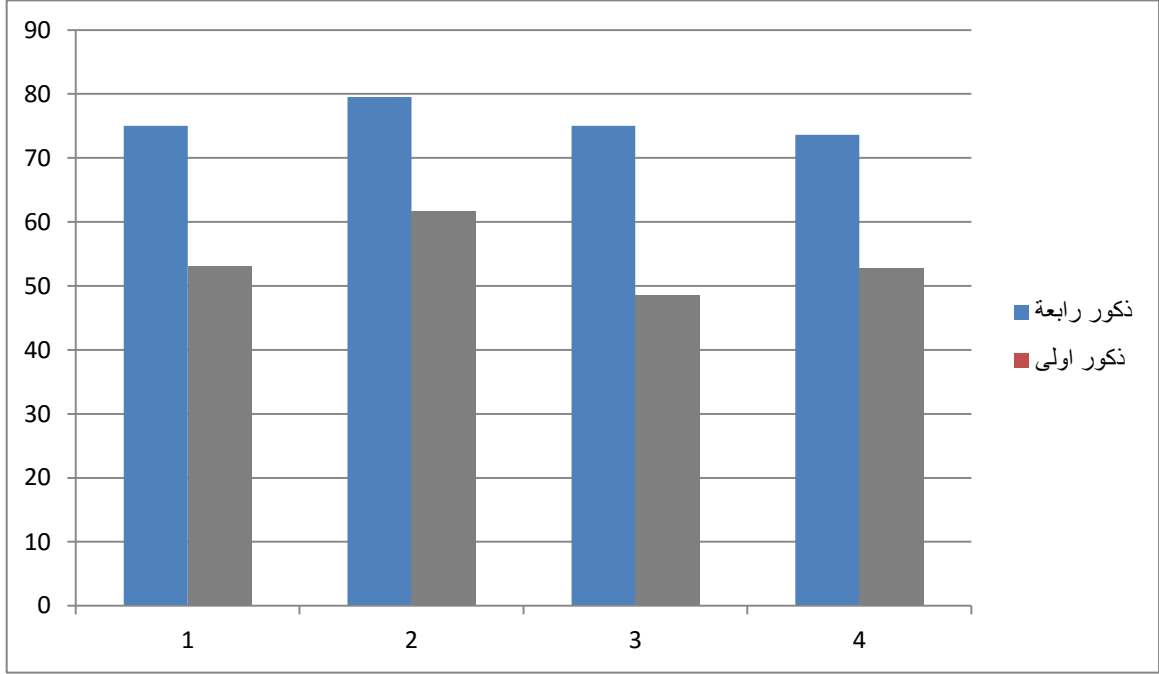
الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى و تلاميذ السنة

الرابعة متوسط من كلا الجنسين

جدول رقم 08 : يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور السنة الرابعة و

الأولى نحو التربية البدنية و الرياضية

التلاميذ الذكور مستوى أولى متوسط				التلاميذ الذكور رابعة متوسط				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الإبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	2	53.12%	170	ايجابية	2	75%	240	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
ايجابية	4	61.36%	270	ايجابية	4	79.54%	350	النشاط البدني للصحة و اللياقة
حيادية	1	48.61%	175	ايجابية	1	75%	270	النشاط البدني كخبرة جمالية
حيادية	3	52.77%	190	ايجابية	3	69.60%	265	النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية		55.13%	805	ايجابية		77.05%	1125	المجموع



الشكل البياني رقم 01 يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الذكور السنة الرابعة و الأولى نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية .

- من خلال الجدول رقم 08 و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ الذكور لمستوى السنة الرابعة متوسط وذكور سنة اولى متوسط نحو التربية البدنية و الرياضية حسب الابعاد الاربعة من مقياس كينيون للاتجاهات أنه بالنسبة لدرجات المقياس الكلية جاءت اتجاهات التلاميذ الذكور السنة رابعة ايجابية و هذا بنسبة بلغت (77.05%) أما بالنسبة لأبعاد المقياس جاءت طبيعة الاستجابة

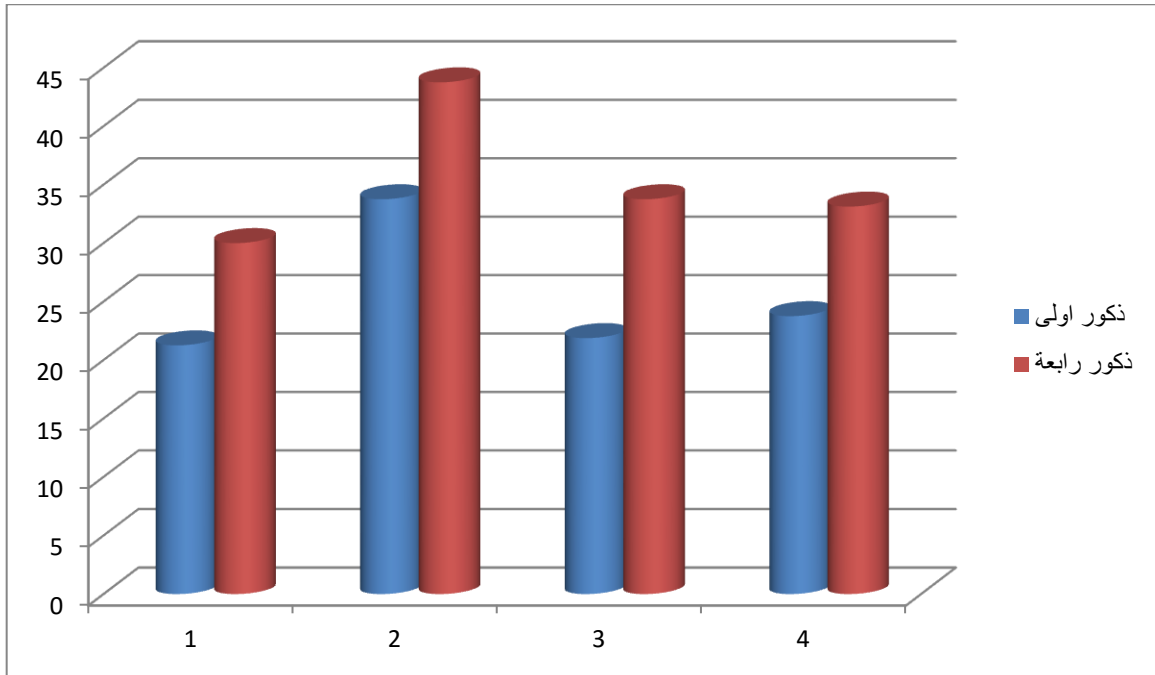
أما الذكور لمستوى السنة الأولى متوسط نحو مفهوم التربية فكانت الاستجابة للأبعاد الأربعة التي اخترناها من القياس .حيادية وهذا بنسبة (55.13 %) أما بالنسبة لأبعاد المقياس جاءت طبيعة الاستجابة حيادية في معظمها ماعدا في بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة مخاطرة حيث جاءت طبيعة الاستجابة ايجابية بنسبة 61.36% .

وعليه يمكن القول أن التلاميذ الذكور للمستوى السنة الرابعة متوسط لديهم اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية باعتبارها تعمل على تكوين علاقات اجتماعية ليتمكنوا من الاندماج الاجتماعي و تعمل على الحفاظ على الصحة و اللياقة إضافة إلى اهتمامهم بالنواحي الجمالية و المظهر اللائق و الأنيق من خلال ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية. وعكس ذلك نجده لدى التلاميذ الذكور السنة اولى متوسط

جدول رقم 09 يبين مقارنة نتائج التلاميذ الذكور لكل من مستوى السنة الرابعة و الأولى

متوسط بالنسبة لأبعاد مقياس كينيون

الأبعاد	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tقيمة المحسوبة	درجة الحرية	الجدولية t	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	الرابعة	30	3.94	12.15	14	01.96	0.05	دال
	اولى	21.25	5.22					
النشاط البدني للصحة و اللياقة	الرابعة	43.75	3.89	14.62	14	01.96	0.05	دال
	الاولى	33.75	6.93					
النشاط البدني كخبرة جمالية	الرابعة	33.75	4.51	9.93	14	01.96	0.05	دال
	الاولى	21.87	5.22					
النشاط البدني لخفض التوتر	الرابعة	33.12	4.73	11.02	14	01.96	0.05	دال
	الاولى	23.75	7.20					



الشكل البياني رقم ( 02 ): بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الذكور مستوى السنة الرابعة و الأولى متوسط بالنسبة لكل أبعاد لاختبار قياس اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني

## \* عرض النتائج :

من خلال الجدول رقم 09 و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ الذكور من كلى المستويين الرابعة و الأولى متوسط نستنتج انه في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية وصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لذكور السنة الرابعة قدر ب 30 و بانحراف معياري 3.94 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلاميذ السنة الأولى 21.25 و بانحراف معياري 5.22 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق، توصلنا إلى t المحسوبة المقدرة ب 12.15 و هي اكبر من t الجدولية المقدرة ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور مستوى رابعة و أولى متوسط نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

و من خلال نفس الجدول السابق وفيما يخص بعد النشاط البدني للياقة و الصحة خلصنا إلى أن المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة قدر ب 43.75 و بانحراف معياري 3.89 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلاميذ السنة الأولى 33.75 و بانحراف معياري 6.93 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق توصلنا إلى t المحسوبة المقدرة ب 14.62 و هي اكبر من t الجدولية المقدرة ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور مستوى رابعة و أولى متوسط نحو النشاط البدني للياقة و الصحة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

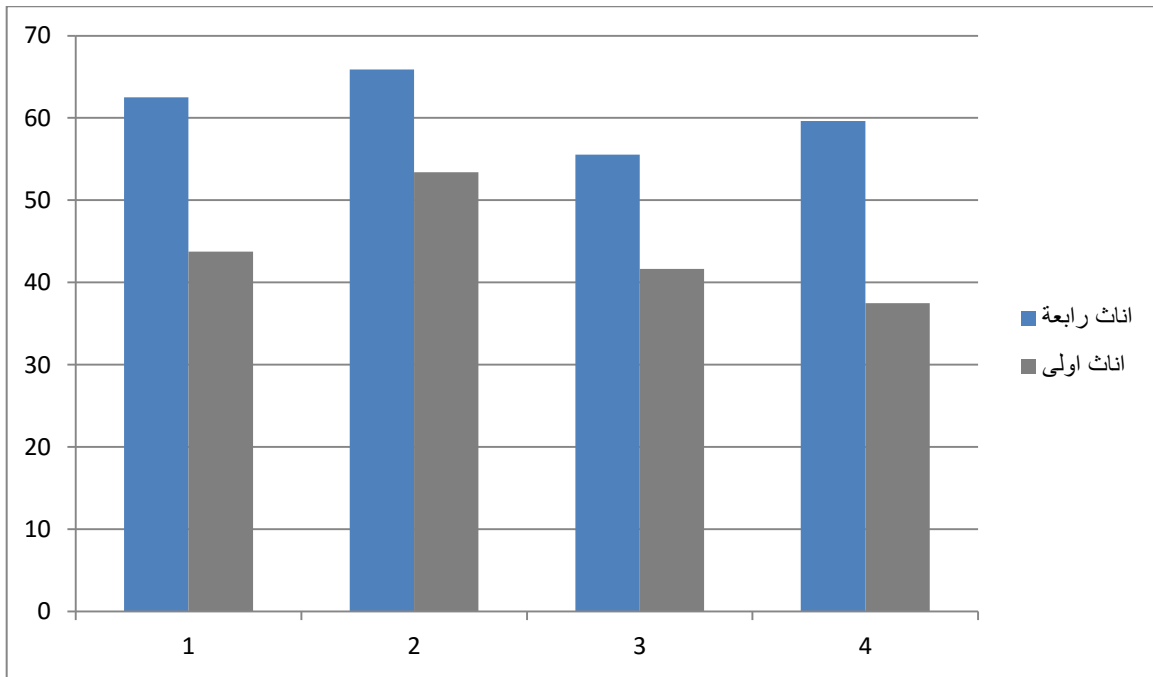
اما فيما يتعلق ببعيد النشاط البدني كخبرة جمالية وصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة قدر ب 33.75 و بانحراف معياري 4.51 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلاميذ السنة الأولى 21.87 و بانحراف معياري 5.22 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق توصلنا إلى t المحسوبة المقدرة ب 9.93 و هي اكبر من t

الجدولية المقدره ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور مستوى رابعة و أولى متوسط نحو النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

اما بالنسبة لبعد النشاط البدني لخفض التوتر وصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الرابعة قدر ب 33.12 و بانحراف معياري 4.73 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلاميذ السنة الأولى 23.75 و بانحراف معياري 7.20 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق توصلنا إلى t المحسوبة المقدره ب 11.02 و هي اكبر من t الجدولية المقدره ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور مستوى رابعة و أولى متوسط نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي لخفض التوتر فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

جدول رقم 10 : يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات الإناث السنة الرابعة و الأولى نحو التربية البدنية و الرياضية

التلاميذ الإناث مستوى أولى متوسط				التلاميذ الإناث مستوى رابعة متوسط				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	2	43.75	140	ايجابية	2	62.5 %	200	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
حيادية	4	53.40	235	ايجابية	4	65.90 %	290	النشاط البدني للصحة و اللياقة
حيادية	1	41.66	150	حيادية	1	55.55 %	200	النشاط البدني كخبرة جمالية
سلبية	3	37.5	135	حيادية	3	59.64 %	205	النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية		45.20	660	ايجابية		61.30	895	المجموع

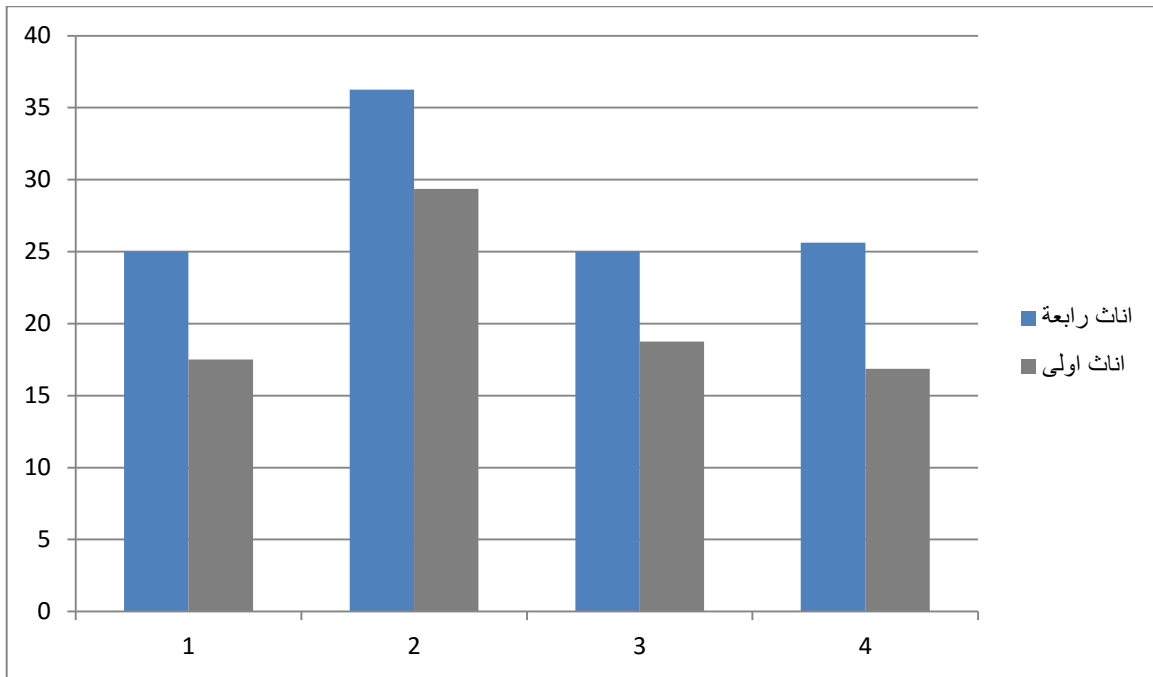


### الشكل البياني رقم (03) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات التلاميذ الإناث السنة الرابعة و الأولى نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

من خلال الجدول رقم 10 و الذي يبين درجات و نسب و ترتيب و شدة استجابة تلميذات السنة الرابعة متوسط و تلميذات السنة الأولى متوسط حسب ابعاد مقاسنا لاختبار كينيون ، فإنه يتبين لنا جليا أنه بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية لتلميذات السنة الرابعة جاءت طبيعة استجابتهن نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية ايجابية وهذا بنسبة ( 61.30 % ) أما بالنسبة لأبعاد المقياس فقد جاءت طبيعة الاستجابة ايجابية في بعدي النشاط الاجتماعي والصحة واللياقة وحيادية في باقي الأبعاد وهذا يثبت ان الاناث من تلميذات السنة الرابعة يملن للنشاط الجماعي والتواصل الاجتماعي والتعاون وكذا للحفاظ على الصحة واللياقة أما بالنسبة لتلميذات السنة الأولى متوسط فقد جاءت طبيعة الاستجابة لديهن حيادية و هذا بنسبة 45.20 % بالنسبة لنتائج الاختبار الكلية ، مما يدل على عدم وضوح مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلميذات السنة الأولى متوسط وعليه يمكن القول أن لتلميذات السنة الرابعة متوسط يسعون إلى تكوين اتجاهات ايجابية في بعض الأبعاد ، وهذا نظرا لحاجتهم إلى خلق التوازن النفسي و الاجتماعي وضغط التوترات اليومية وأيضا الحفاظ على الصحة

جدول رقم (11) يمثل الفروق في الاتجاهات النفسية بين إناث السنة الأولى و الرابعة متوسط

الأبعاد	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tقيمة المحسوبة	درجة الحرية	الجدولية t	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	الرابعة	25	4.27	13.94	14	01.96	0.05	دال
	الأولى	17.5	5.65					
النشاط البدني للصحة و اللياقة	الرابعة	36.25	5.75	16.41	14	01.96	0.05	دال
	الأولى	29.37	3.82					
النشاط البدني كخبرة جمالية	الرابعة	25	6.49	11.57	14	01.96	0.05	دال
	الأولى	18.75	6.67					
النشاط البدني لخفض التوتر	الأولى	25.62	7.24	13.52	14	01.96	0.05	دال
	الرابعة	16.87	6.42					



الشكل البياني رقم 04 : بين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الإناث مستوى السنة الرابعة و الأولى متوسط بالنسبة لكل أبعاد المقياس

\* عرض نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 11 و الذي يمثل دراسة المقارنة للاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية للتلميذات الإناث السنة الرابعة و الأولى متوسط من خلال النتائج المحصل عليها نقول ان في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية وصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لتلميذات السنة الرابعة قدر ب 25 و بانحراف معياري 4.25 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلميذات السنة الأولى 17.5 و بانحراف معياري 5.65 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدر ب 13.94 و هي اكبر من t الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الإناث مستوى رابعة و أولى متوسط نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة فالمتوسط الحسابي لتلميذات السنة الرابعة قدر ب 36.25 و بانحراف معياري 5.75 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلميذات السنة الأولى 29.37 و بانحراف معياري 3.82 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدرة ب 16.41 و هي اكبر من t الجدولية المقدرة ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الإناث مستوى الرابعة و أولى متوسط نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما بالنسبة لبعده النشاط البدني كخبرة جمالية فقد توصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لتلميذات السنة الرابعة قدر ب 25 و بانحراف معياري 6.44 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلميذات السنة الأولى 18.75 و بانحراف معياري 6.67 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدرة ب 11.57 و هي اكبر من t الجدولية المقدرة ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الإناث مستوى الرابعة و أولى متوسط نحو مفهوم النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما فيما يتعلق ببعده النشاط البدني لخفض التوتر فقد توصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لتلميذات السنة الرابعة قدر ب 25.62 و بانحراف معياري 7.24 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لتلميذات السنة الأولى 16.87 و بانحراف معياري 6.42 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدرة ب 13.52 و هي اكبر من t الجدولية المقدرة ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلميذات الإناث مستوى الرابعة و أولى متوسط نحو مفهوم النشاط البدني لخفض التوتر فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

❖ الاستنتاج :

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بالمجموعتين السنة الرابعة متوسط و الأولى متوسط بالنسبة لكل أبعاد مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين في طبيعة الاتجاهات وهذا لصالح تلاميذ مستوى السنة الرابعة متوسط حيث كانت ايجابية بالنسبة لمعظم الأبعاد مقارنة بتلاميذ السنة الأولى متوسط و هذا ما يوافق فرضيتنا الأولى

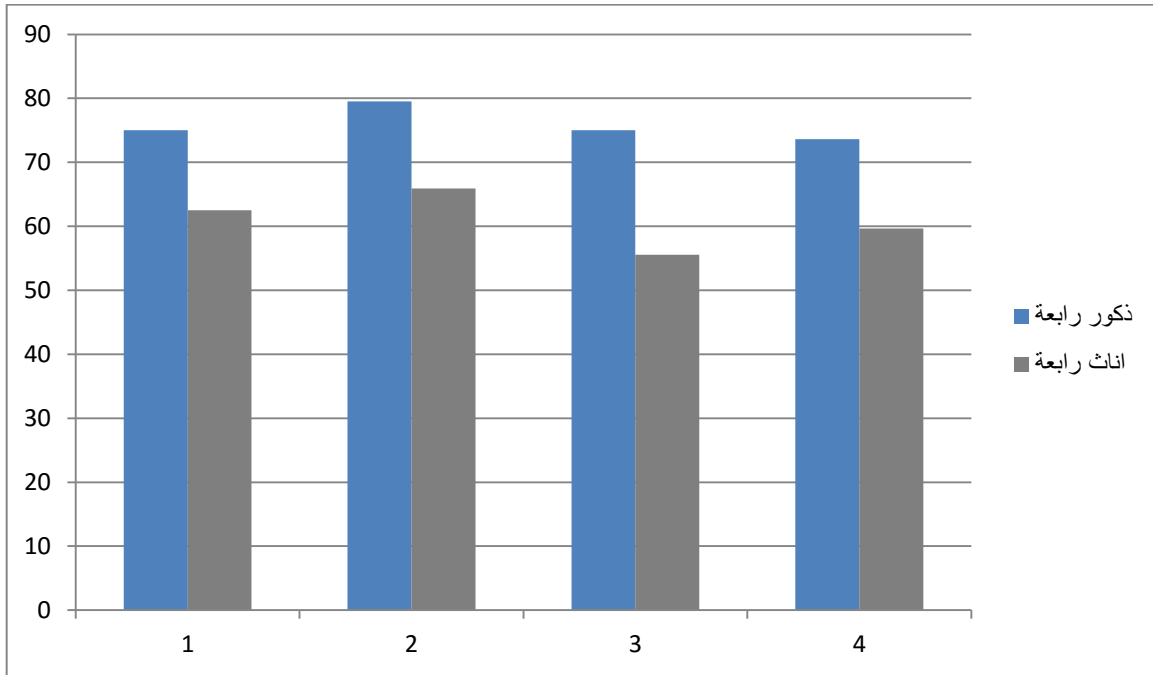
1-2- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

ذكور و إناث من السنة رابعة من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية

الجدول رقم (12) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الرابعة بين

الذكور و الإناث نحو التربية البدنية و الرياضية

التلاميذ الإناث مستوى رابعة متوسط				التلاميذ الذكور مستوى رابعة متوسط				
طبيعة الاستجابة	ترتيب الإبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
ايجابية	2	62.5 %	200	ايجابية	2	75 %	240	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
ايجابية	4	65.90 %	290	ايجابية	4	79.54 %	350	النشاط البدني للصحة و اللياقة
حيادية	1	55.55 %	200	ايجابية	1	75 %	270	النشاط البدني كخبرة جمالية
حيادية	3	59.64 %	205	ايجابية	3	73.61 %	265	النشاط البدني لخفض التوتر
ايجابية		65.96 %	8898	ايجابية		77.05 %	1125	المجموع

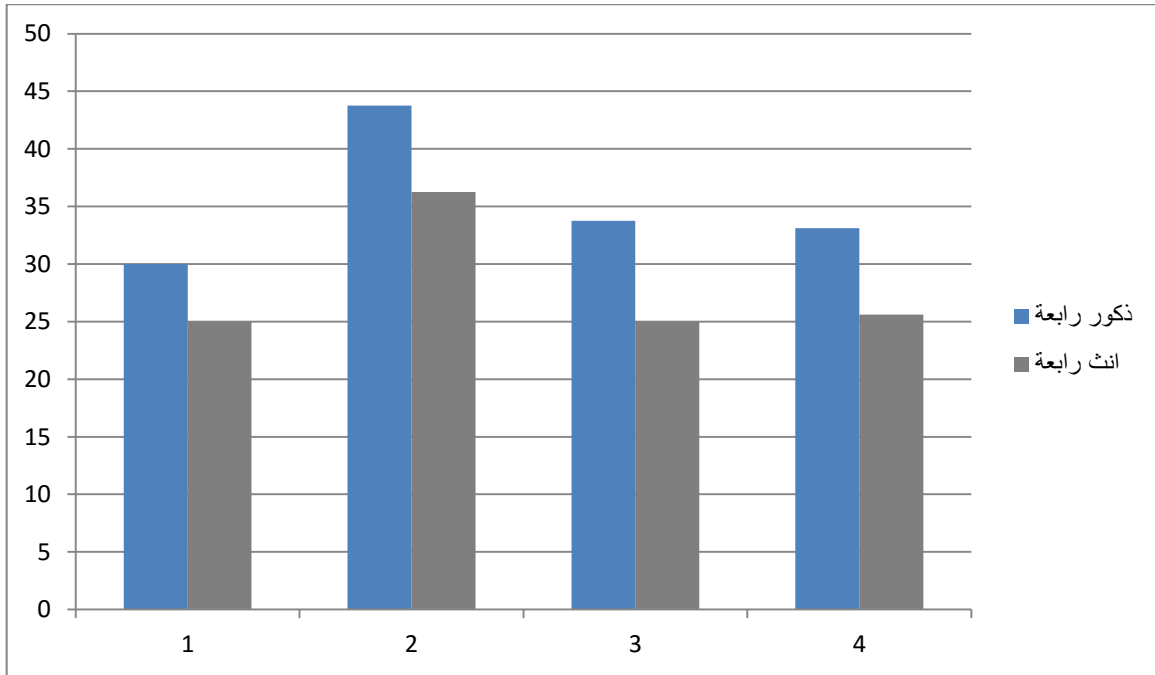


الشكل البياني رقم (05) يمثل درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الرابعة بين الذكور و الإناث نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية .

من خلال الجدول رقم 12 و الذي يبين درجات ونسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ ذكور و إناث مستوى رابعة متوسط نحو التربية البدنية والرياضية حسب اختبار كينيون ،فاننا نستنتج ان طبيعة استجابة التلاميذ و التلميذات ايجابية وهذا بنسبة 77.05 % للذكور و 61.0 % للإناث أما بالنسبة لأبعاد المقياس فكل الاستجابات جاءت ايجابية بالنسبة للذكور اما الاناث فكانت ايجابية في بعدين وحيادين في وهما بعد خفض التوتر وبعدها الجمالية و عليه يمكن القول أن التلاميذ و التلميذات مستوى رابعة متوسط لديهم اتجاهات ايجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

جدول رقم ( 13 ) يبين مقارنة نتائج تلاميذ و تلميذات السنة رابعة متوسط تجاه ابعاد مقياس الاتجاهات النفسية

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tقيمة المحسوبة	درجة الحرية	الجدوليةT	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	ذكور	30	3.94	3.33	14	01.96	0.04	دال
	إناث	25	4.25					
النشاط البدني للصحة و اللياقة	ذكور	43.75	3.89	5.54	14	01.96	0.00	دال
	إناث	36.25	5.75					
النشاط البدني كخبرة جمالية	ذكور	33.75	4.51	7.78	14	01.96	0.00	دال
	إناث	25	6.49					
النشاط البدني لخفض التوتر	ذكور	33.12	4.73	1.07	14	01.96	0.63	غير دال
	إناث	25.62	7.22					



الشكل البياني رقم 06 يبين قيمتي المتوسط الحسابي لكل من الذكور و الإناث للسنة الرابعة متوسط بالنسبة أبعاد مقياسنا

#### \* عرض نتائج الجدول

من خلال الجدول نستنتج انه في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية وجدنا أن المتوسط الحسابي للذكور قدر ب 30 و بانحراف معياري 3.94 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث 25 و بانحراف معياري 5.75 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدر ب 3.33 و هي اكبر من t الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق في الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور و الإناث سنة رابعة

متوسط نحو النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما فيما يخص بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة فقد خلصنا إلى أن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور قدر ب 43.75 و بانحراف معياري 3.89 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث 36.25 و بانحراف معياري 5.75 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدر ب 5.54 وهي اكبر من t الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفروق بين الاتجاهات النفسية للذكور و الإناث مستوى رابعة متوسط نحو النشاط البدني الرياضي للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما بالنسبة لبعث النشاط البدني كخبرة جمالية فقد توصلنا إلى ان المتوسط الحسابي لذكور السنة الرابعة قدر ب 33.75 و بانحراف معياري 4.51 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث ب 25 و بانحراف معياري 6.44 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق توصلنا إلى t المحسوبة المقدر ب 7.78 و هي اكبر من t الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور و الإناث مستوى رابعة متوسط نحو النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما فيما يتعلق ببعث النشاط البدني لخفض التوتر فقد توصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لذكور السنة الرابعة قدر ب 33.75 و بانحراف معياري 4.73 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث 25.62 و بانحراف معياري 7.24 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدر ب 1.07 وهي اصغر من t الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد انه لا توجد فروق في الاتجاهات النفسية بين التلاميذ الذكور و الإناث مستوى رابعة متوسط نحو النشاط البدني لخفض التوتر و غير دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

الاستنتاج: بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة بالمجموعتين الممثلتين بتلاميذ السنة الرابعة ذكور و إناث و لمقارنة اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية خلصنا إلى وجود فروق دالة إحصائية في اغلب الأبعاد لصالح التلاميذ الذكور كما جاءت اتجاهاتهم ايجابية في اغلب أبعاد المقياس

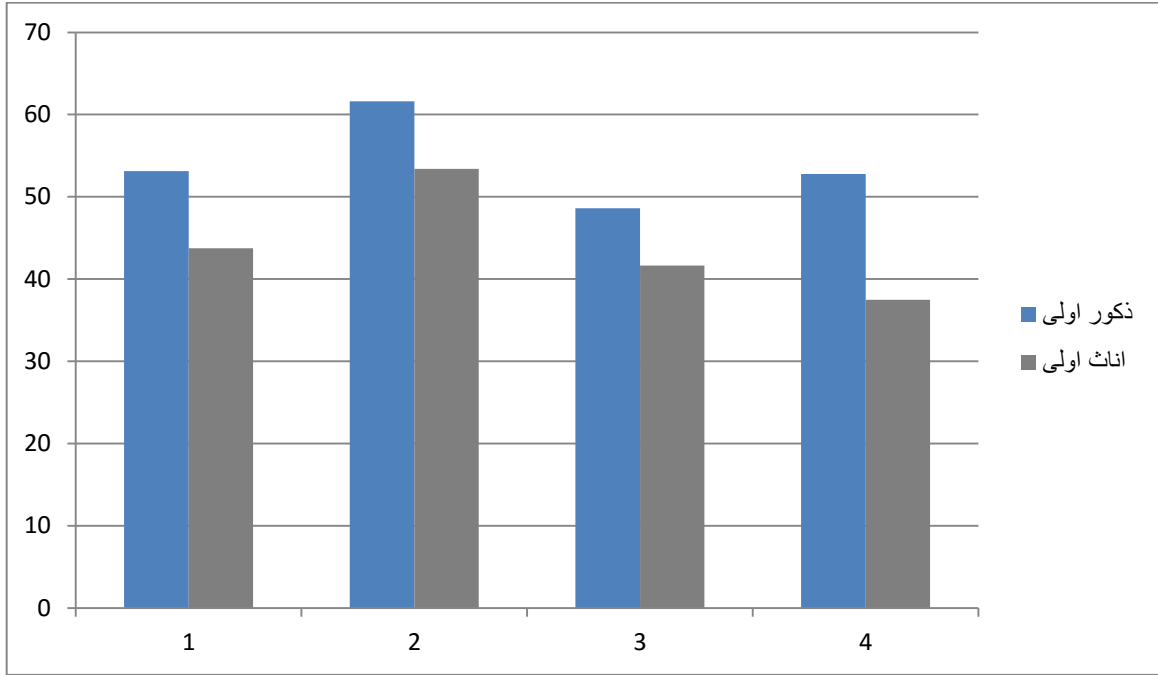
1-3- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

ذكور و إناث سنة اولى متوسطمن حيث اتجاهاتهم النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية

الجدول رقم ( 14 ) يبين درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الاولى بين

الذكور و الإناث نحو التربية البدنية و الرياضية

التلاميذ الإناث مستوى اولى متوسط				التلاميذ الذكور مستوى اولى متوسط				
طبيعة الاستجابة	ترتيب ب الإبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	طبيعة الاستجابة	ترتيب ب الأبعاد	النسبة المئوية	الدرجة	
حيادية	2	%43.75	140	حيادية	2	53.12 %	17	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
ايجابية	4	%53.40	235	ايجابية	4	61.36 %	27	النشاط البدني للصحة و اللياقة
حيادية	1	%41.66	150	حيادية	1	48.61 %	17	النشاط البدني كخبرة جمالية
سلبية	3	%37.5	135	حيادية	3	52.77 %	19	النشاط البدني لخفض التوتر
حيادية		%45.20	660	حيادية		55.13 %	80	المجموع



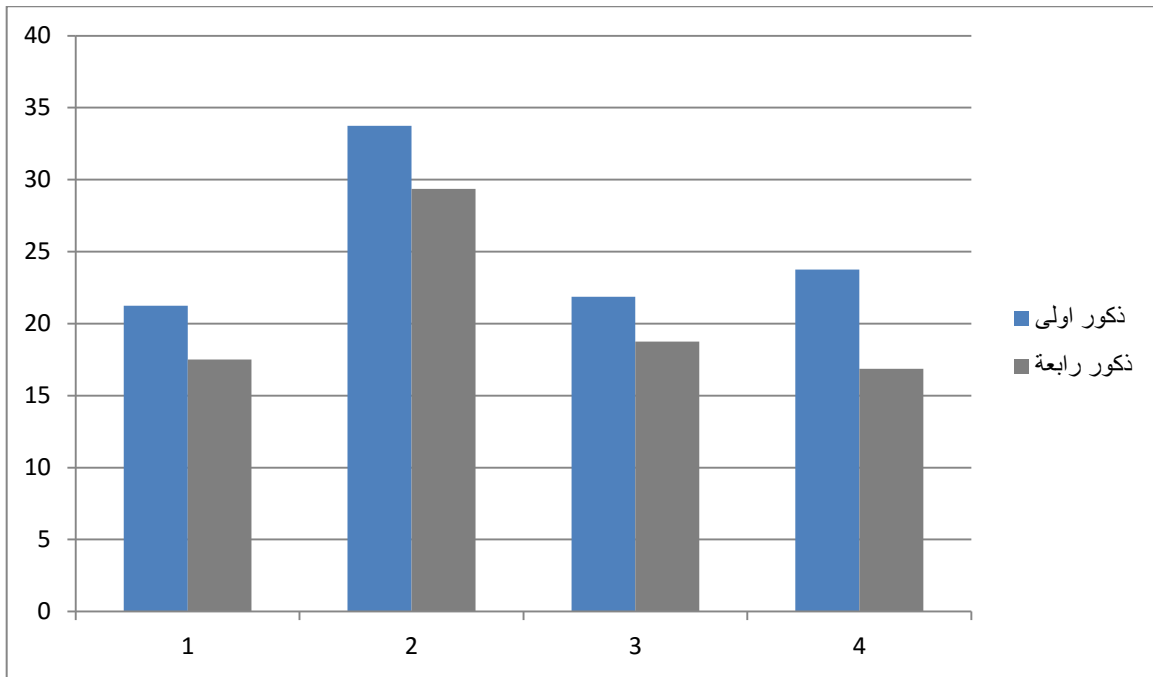
الشكل البياني رقم (07) يمثل درجات ونسب و ترتيب و طبيعة اتجاهات تلاميذ السنة الاولى بين الذكور و الإناث نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية .

من خلال الجدول رقم 14 و الذي يبين درجات ونسب و ترتيب و شدة استجابة التلاميذ ذكور و إناث مستوى اولى متوسط نحو التربية البدنية والرياضية حسب اختبار كينيون ،فاننا نستنتج ان طبيعة استجابة التلاميذ و التلميذات حيادية وهذا بنسبة 55.13 % للذكور و 45.20 % للإناث أما بالنسبة لأبعاد المقياس فكل الاستجابات جاءت حيادية بالنسبة للذكور ما عدا بعد الصحة واللياقة كانا ايجابيا بنسبة 61.36 % اما الاناث فكانت حيادية الا في بعد النشاط البدني لخفض التوتر فكانت النتيجة سلبية بنسبة 37.5 %

و عليه يمكن القول أن التلاميذ و التلميذات مستوى اولى متوسط لديهم اتجاهات حيادية نحو التربية البدنية و الرياضية

جدول رقم ( 15 ) يبين مقارنة نتائج تلاميذ و تلميذات السنة اولى متوسط تجاه ابعاد مقياس الاتجاهات النفسية

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tقيمة المحسوبة	درجة الحرية	الجدوليةT	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	ذكور	21.25	5.22	2.63	14	01.96	0.05	دال
	إناث	17.5	5.65					
النشاط البدني للصحة و اللياقة	ذكور	33.75	6.93	3.54	14	01.96	0.05	دال
	إناث	29.37	3.82					
النشاط البدني كخبرة جمالية	ذكور	21.87	5.22	1.78	14	01.96	0.05	غير دال
	إناث	18.75	6.67					
النشاط البدني لخفض التوتر	ذكور	23.75	7.20	3.27	14	01.96	0.05	غير دال
	إناث	16.87	6.42					



الشكل البياني رقم 08 يبين قيمتي المتوسط الحسابي لكل من الذكور و الإناث للسنة اولى

متوسط بالنسبة أبعاد مقياسنا

\* عرض نتائج الجدول

من خلال الجدول نستنتج انه في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية وجدنا أن المتوسط الحسابي للذكور قدر ب 21.25 و بانحراف معياري 5.22 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث 17.5 و بانحراف معياري 5.65 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار  $t$  لقياس الفروق ، توصلنا إلى  $t$  المحسوبة المقدر ب 2.63 وهي اكبر من  $t$  الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق في الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكور و الإناث سنة اولى متوسط نحو النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدر ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما فيما يخص بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة فقد خلصنا إلى أن المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور قدر ب 33.75 و بانحراف معياري 6.93 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث 29.7 و بانحراف معياري 3.82 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار  $t$  لقياس الفروق ، توصلنا إلى  $t$  المحسوبة المقدر ب 3.54 وهي اكبر من  $t$  الجدولية المقدر ب 01.96 هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للذكور و الإناث

مستوى اولى متوسط نحو النشاط البدني الرياضي للصحة و اللياقة فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما بالنسبة لبعء النشاط البدني كخبرة جمالية فقد توصلنا إلى ان المتوسط الحسابي لذكور السنة الرابعة قدر ب 21.87 و بانحراف معياري 5.22 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث ب 18.75 و بانحراف معياري 6.67 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق توصلنا إلى t المحسوبة المقدره ب 1.78 و هي اصغر من t الجد ولية المقدره ب 01.96 وهو غير دال هذه النتائج تؤكد إن الفرق بين الاتجاهات النفسية للتلاميذ الذكورو الإناث مستوى اولى متوسط نحو النشاط البدني كخبرة جمالية فرق معنوي و غير دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

أما فيما يتعلق ببعء النشاط البدني لخفض التوتر فقد توصلنا إلى أن المتوسط الحسابي لذكور السنة الرابعة قدر ب 23.75 و بانحراف معياري 7.20 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للإناث 16.87 و بانحراف معياري 6.42 و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق ، توصلنا إلى t المحسوبة المقدره ب 3.27 و هي اكبر من t الجد ولية المقدره ب 01.96 هذه النتائج تؤكد انه توجد فروق في الاتجاهات النفسية بين التلاميذ الذكور و الإناث مستوى اولى متوسط نحو النشاط البدني لخفض التوتر و غير دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية المقدره ب 14 و بمستوى دلالة 0.05

❖ الاستنتاج :

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة بالذكور و الاناث سنو الأولى متوسط بالنسبة لكل أبعاد مقياس الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين في طبيعة الاتجاهات و هذا لصالح الذكور حيث كانت دالة بالنسبة لمعظم الأبعاد مقارنة و هذا ما يوافق فرضيتنا الثالثة

2-الاستنتاجات:

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

➤ الاستنتاجات الخاصة بالتلاميذ ذكور و إناث لمستوى السنة الرابعة متوسط.

- 1-إن اتجاهات تلاميذ السنة الرابعة متوسط ايجابية و هذا يعكس تشبعهم بالثقافة الرياضية .
- 2-إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعمل على تكوين علاقات اجتماعية
- 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 المقبول اجتماعيا.

5-إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من توترات الحياة اليومية

➤ الاستنتاجات الخاصة بالتلاميذ ذكور و إناث لمستوى السنة الأولى متوسط

- 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 وللصحة و اللياقة وكذا وكخبرة اجتماعية و لخفض التوتر وفق مقياس كينيون لقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي طبيعة الاتجاهات سلبية في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

## 3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

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

✓ الفرضيات الجزئية:

▪ -الفرضية الأولى:

لقد افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الرابعة و تلاميذ السنة الأولى متوسط من كلا الجنسين ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث توصلنا إلى وجود فروق طبيعية في الاتجاهات نحو مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى و الرابعة متوسط و هذا لصالح تلاميذ السنة الرابعة متوسط

و الجداول رقم 8-9-10-11 و التي تمثل نتائج قياس اتجاهات التلاميذ بالنسبة لكل أبعاد المقياس تؤكد بوضوح صحة هذه الفرضية حيث جاءت كل الأبعاد لصالح تلاميذ السنة الرابعة حيث أن طبيعة اتجاهاتهم جاءت ايجابية بالنسبة البعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية هذا ما يؤكد بان التلاميذ في هذه المرحلة اصبحو يميلون أكثر إلى تكوين الجماعات و هذا ما يتجلى من خلال الأنشطة الرياضية والمنافسات التي تجرى بينهم و تتكون بينهم علاقات قوية و بالإضافة إلى بعد اللياقة و الصحة ، و اظهروا أنهم أكثر وعيا بفوائد الرياضة على صحتهم و على تحسين لياقتهم البدنية كما اثبتت انهم هم أكثر إدراكا بتأثير الأنشطة الرياضية المختلفة على الجانب الانفعالي بحيث تساعد الرياضة في خفض التوترات وعلى بسط الراحة في نفوسهم إثناء ممارستهم للأنشطة البدنية وعلى العكس من هذا فقد بينت النتائج بان هناك غموض في إدراك ماهية التربية البدنية بالنسبة لتلاميذ السنة الأولى هذا ما يؤكد أن الفارق في المستوى التعليمي السن له تأثير واضح على تكوين الميول و على ترسيخ ثقافة رياضية لدى التلاميذ

▪ - الفرضية الثانية:

لقد افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور و إناث سنة رابعة متوسط من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية وهذا ما أثبتته نتائج الجداول رقم 12-13 و هذا ما يعني أن الاتجاهات النفسية للذكور أكثر ايجابية من اتجاهات الإناث و هذا ربما يعود لكون الذكور أكثر تشبعا بالثقافة الرياضية ووصلنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية ولصالح الذكور بالنسبة لبعد النشاط البدني كخبرة جمالية فقد جاء لصالح الإناث وهذا يعود ربما لكون البنات أكثر اهتماما بالجانب الجمالي فاعلم أوقاتهن تقضيه أمام المرات هذا ما يفسر ميول الإناث في هذه المرحلة على الجانب الجمالي للحركة كما نلاحظ تجنبها للألعاب العنيفة

▪ - الفرضية الثالثة:

لقد افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور و إناث السنة اولى متوسط من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية وهذا ما أثبتته نتائج الجداول رقم 14-15 هذا ما يعني أن الاتجاهات النفسية للذكور والإناث حيادية في جميع الابعاد ماعدا بعد الصحة واللياقة بالنسبة للذكور فقد كان ايجابيا اما بعد خفض التوتر فقد كان سلبيا بالنسبة للإناث و هذا ربما يعود لكونهم لا يعون الاهمية الجيدة والمكانة الراقية لممارسة النشاط البدني وفوائده من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والجمالية ووصلنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في اتجاهاتهم نحو التربية البدنية و الرياضية

## الفرضية العامة:

و التي يفرض فيها الباحث أن طبيعة الاتجاهات النفسية تختلف لدى كل من تلاميذ السنة الأولى و السنة الرابعة متوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

و لتأكيد هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم 8-9-10-11 أن طبيعة الاتجاهات النفسية إيجابية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مستوى السنة الرابعة متوسط مقارنة مع تلاميذ السنة الأولى التي جاءت غالبيتها حيادية ماعدا في بعد النشاط البدني للصحة فقد جاءت ايجابية ويعود هذا الأمر ربما إلى غموض مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى خاصة وان أغلبية التلاميذ في هذا المستوى قدموا من طور الابتدائي و الجميع يعلم بغياب حصة التربية البدنية و الرياضية عن مقرراتهم الدراسية هذا عكس تلاميذ الرابعة متوسط و الذين قضوا على الأقل أربع سنوات في ممارسة نشاط التربية البدنية مما سمح لهم بأخذ نظرة واسعة عن أهداف التربية البدنية فقد فهموا قدرة الأنشطة الرياضية في تكوين علاقات اجتماعية متينة بين التلاميذ كما أدركوا أهمية الرياضة على الجانب الصحي و تأثيرها القوي على خفض التوتر لديهم، وذلك راجع لكون النشاط الرياضي له دور إيجابي في استثارة النواحي الانفعالية نتيجة الحماس الزائد أثناء الممارسة بجانب إنه وسيلة لإخراج الطاقة الكائنة وتفرغ حالات الكبت مما يشعرهم بتحسن وإدخال المرح والسرور على أنفسهم ، كما يستفيد الممارسين للنشاط البدني للياقة والصحة النفسية والجسمية حيث يكون لها عائد، نفسي وبدني وبالتالي يجعل الممارس للنشاط البدني يتسم بالاتزان النفسي والذهني والبدني ، ويعد هذا هدف أساسي في ممارسة الأنشطة الرياضية ، أما عن تلاميذ السنة الأولى فهم حديثي العهد مع حصة التربية البدنية و بالتالي لم يكونوا بعد نظرة وافية عن مفهوم و أغراض التربية البدنية

## 4- الاستنتاج العام:

لقد سعينا من خلال دراستنا هذه أن نثمن و نكمل مجموعة الدراسات التي انكبت على تشخيص موضوع الاتجاهات النفسية لما لها من أهمية في إثارة و توجيه سلوك الفرد، و يخص بحثنا هذا دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وذلك للكشف عنها و معرفة مدى وضوح مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ لكون هذا الأخير يعتبر عامل حاسم في تحقيق ما تصبوا التربية البدنية و الرياضية إليه في مدارسنا و خدمة لأهدافها السامية

لأجل هذه الغاية جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى الكشف و التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ كل من مستويي السنة الأولى و الرابعة متوسط فمن خلال بحثنا هذا خرجنا بعدة نقاط مهمة لا يمكن إغفالها فقد وصلنا إلى كون تلاميذ السنة الرابعة متوسط لديهم نظرة أكثر دقة و شمول تجاه معاني و مفاهيم التربية البدنية و الرياضية و أهدافها حيث أدركوا ماهيتها مقارنة بتلاميذ السنة الأولى متوسط و هذا ما يدعو إلى إعادة النظر في الكثير من النقاط فيما يخص ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مؤسسات الطور الابتدائي و الدعوة إلى إدخال هذه المادة ضمن منهاج الطور الابتدائي كون هذه المرحلة أساسية وهذا لغرس ثقافة رياضية لدى التلاميذ مبكرا و لغرس سلوكيات ايجابية فيهم منذ الصغر

## خاتمة :

ما نستطيع أن نقوله في الأخير هو أننا حاولنا قدر المستطاع الإحاطة ببحثنا هذا ومن كل الجوانب وهذا إدراكا منا على أهمية هذه الدراسة و سعينا إلى الإفادة و لو بالشيء القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة أكثر شمولية حول الاتجاهات النفسية و دورها الكبير في تفعيل الممارسة الرياضية في الطور المتوسط و جعلها أكثر ديناميكية من حيث الاهتمام بجانب مهم للغاية إلى و هو ميول و رغبات التلاميذ من حيث إعطائهم فرصة اكبر في المشاركة في إعداد البرامج و الأنشطة الرياضية حتى وأن يكن هذا بطريقة غير مباشرة إلا أن التلميذ عندما يجد نفسه يمارس أنشطة محببة بالنسبة له فانه لا محال سيبدع و سوف نرى منه أمورا كثيرة ومواهب و طاقات هائلة كانت ربما ستضيع مثلما ضاعت الكثير من المواهب في صمت ولم يسمع بها احد لان مرحلة التعليم المتوسط كما يعلم الجميع مرحلة مهمة جدا و حساسة يتم من خلالها اكتشاف المواهب الصاعدة ومن بعدها توجيهها توجيها سليما قصد صقلها، و لكن و للأسف الشديد هذا الأمر أصبح غير موجود و هذا نسبة إلى تقصير المسؤولين و غياب نظرة شاملة و سوء التخطيط لان واقع الرياضة المدرسية أصبح لا يحتمل أكثر مما هو عليه وفي هذا الإطار يكفي إجراء مقارنة بسيطة بين المؤسسات التي درسنا بها و بين المؤسسات التي تبني في الوقت الراهن لاحظنا فرقا كبيرا من جانب المنشآت و العتاد و الهياكل الرياضية المتوفرة لان في زمننا هذا أصـبـحت الأقـوال أكثـر مـن الأفعـال.

# قائمة المراجع

## قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة - الاختبارات و القياسات في التربية البدنية - دار المعارف .- القاهرة 1980 -
  - 2- إبراهيم حامد قنديل - برامج و دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية .- مطبعة مخيمر 1998 -
  - 3- إبراهيم قشوش - سيكولوجية المراهقة - مكتبة الانجلومصرية - الطبعة الثالثة .- مصر 1989 -
  - 4- أحمد أوزري - المراهقة و العلاقات المدرسية - مكتبة النجاح الجديدة - الشركة .المغربية للطباعة و النشر -  
الدار البيضاء - الطبعة الأولى 1993 -
  - 5- أحمد أوزري - سيكولوجية المراهق - دار الفرقان - الطبعة الأولى - الدار .البيضاء - المغرب 1986 -
  - 6- أحمد زكي صالح - علم النفس التربوي - مكتبة النهضة المصرية - الجزء الثاني .- الطبعة - 10 مصر -
- 1971
- 7- أحمد عبد الخالق - علم النفس الاجتماعي - دار الجامعية - بيروت - لبنان 1983 .-
  - 8- أحمد عزت راجح - أصول علم النفس - المكتب المصري الحديث للطباعة و .النشر - الطبعة - 05  
الإسكندرية - مصر 1976 -
  - 9- أحمد مختار عضاضة - التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية - مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و  
النشر - الطبعة - 03 بيروت لبنان .بدون سنة طبع
  - 10- أرنوف وتيج - مقدمة في علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر 1994 -
  - 11- أكرم زكي خطابية - المناهج المعاصرة في التربية الرياضية - دار الفكر .العربي - القاهرة 1997 -
  - 12- أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية و الرياضية - دار الفكر العربي - - 1998.مصر - الطبعة 02
  - 13- أمين أنور الخولي - د .جمال الدين الشافعي - مناهج التربية البدنية .المعاصرة - دار الفكر العربي -  
الطبعة الأولى - مصر 2000 -
  - 14- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب - التربية الحركية - دار الفكر .العربي - مصر 1982 -

- 15-تشارلز بيكو - أسس التربية البدنية - ترجمة حسن معوض و كمال صالح .عبد - المكتبة الانجلومصرية  
-القاهرة1994 -
- 16-تشارلز بيوكر ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده - أسس التربية البدنية - دار الفكر العربي -  
القاهرة- بدون سنة طبع.
- 17-حامد عبد السلام - علم النفس الطفولة و المراهقة - الطبعة الرابعة .القاهرة1982
- 18-حامد عبد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - الطبعة 05- .القاهرة1985 -
- 18-حامد عبد السلام زهران - علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - الطبعة .الرابعة - القاهرة1977 -
- 19-حسن شلتوت و حسن معوض - الإدارة في التربية البدنية و الرياضية .- دار المعارف1988 -
- 20-حسن شلتوت و حسن معوض - التنظيم و الادارة في التربية الرياضية .- دار المعارف و النشر - القاهرة  
- 1998
- 21-حسين أحمد الشافعي - تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي و الدولي - منشأة المعارف - الإسكندرية  
- مصر 1998 -
- 22-حسين سيد معوض - طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية - دار .الفكر العربي - الطبعة الرابعة -  
القاهرة1987 -
- 23-حلمي المليحي - علم النفس المعاصر - دار النهضة العربية - مصر .- الطبعة الثانية1982 -
- 24د.محمد مصطفى زيدان و د.نبيل الملوطي - علم النفس التربوي - دار .الشرق للنشر و التوزيع و الطباعة -  
الطبعة الثانية - عمان1985 -
- 25-رمضان محمد القذافي - علم النفس النمو الطفولة و المراهقة - المكتبة .الجامعية - الطبعة الأولى -  
الإسكندرية1997 -
- 26-زيدان عبد الباقي - وسائل و أساليب الاتصال - دار الكتب المصرية .- الطبعة الأولى19974 -

27-زين العابدين درويش و آخرون - علم النفس الاجتماعي و أسس تطبيقاته - مطابع زمزم - الطبعة الأولى  
-القاهرة1993 -

28- ساري حمدان و آخرون - دليل معلم التربية الرياضية للصفوف- وزارة التربية و التعليم - الأردن -

1993

29-سعد جلال - القياس النفسي و الاختبارات النفسية - دار المعارف - مصر - 1992.

30-سعد عبد الرحمان - السلوك الإنساني - مكتبة الفلاح الكويت - الطبعة- 03.1953

31-سعد محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - دار مصر للطباعة - القاهرة - مصر -

الطبعة الأولى1980 -

32-سعدية محمد بهادر - في علم النفس النمو - دار البحوث العلمية - الطبعة الأولى - الكويت1977 -

33-سهير كامل أحمد - الصحة النفسية و التوافق - مركز الإسكندرية - بدون طبعة - مصر1999 -

34- السيد خير الله - مفهوم الذات - دار النهضة العربية - مصر1984 -

35-طلحة حسام الدين و عدلة عيش مطر - مقدمة في الادارة الرياضية .- مركز الكتاب للنشر 1 -

36-عباس أحمد السمرائي - طرق تدريس التربية الرياضية - جامعة بغداد1991

37-عباس أحمد السمرائي ،بسطويسي أحمد بسطويسي - طرق التدريس في مجال التربية البنية - جامعة بغداد

1984 -

38-عباس محمود عوض - علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية .- بيروت1980 -

39-عبد الرحمان العيسوي - دراسات في علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية للطباعة و النشر -

الطبعة الثانية - بيروت1974 -

40-عبد الرحمان محمد العيسوي - علم النفس الاجتماعي - دار النهضة العربية - مصر1992 -

41-عبد الرحمان محمد عيسوي - اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث - دار النهضة العربية - بيروت -

1982

- 42- عبد العالي الجسماني - علم التربية و سيكولوجية الطفل - دار العلوم للعلوم - الطبعة الأولى - بيروت -  
1994
- 43- عبد الغني الديدي - التحليل النفسي - ظواهر المراهقة و خفاياها - دار الفكر اللبناني - الطبعة الأولى -  
1998
- 44- عبد الغني الديدي - ظواهر المراهقة مشاكلها و خفاياها - دار الفكر اللبناني - الطبعة الأولى - بيروت -  
1985
- 45- عبد المجيد نشواتي - علم النفس التربوي - دار الفرقان - مؤسسة الرسالة - - 1993.الأردن - الطبعة  
06
- 46- عطوف محمد ياسين - علم النفس العيادي - دار الملايين - الطبعة الأولى - لبنان 1986 -  
47- عطوف ياسين محمود - مدخل إلى علم النفس الاجتماعي - دار الملايين - بيروت 1989 -
- 48- عقيل عبد الله الكاتب و آخرون - الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية - بغداد 1968
- 49- علي أحمد مذكور - مناهج التربية الرياضية - أسسها و تطبيقاتها - دار الفكر العربي - مصر 1998 -
- 50- علي الديدي ، أحمد بطانية - أساليب تدريس التربية الرياضية - دار الأمل - عمان 1987 -
- 51- غسان محمد صادق و آخرون - التربية البدنية و الرياضية - كتاب منهجي - بغداد 1988 -
- 52- فؤاد البهي السيد - سيكولوجية المراهقة - دار الفكر العربي - بدون طبعة - القاهرة 1992 -
- 53- فؤاد البهي السيد - الأسس النفسية للنمو من المراهقة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر  
- 1992
- 54- كامل محمد عويضة - علم النفس الاجتماعي - دار الكتاب العلمية - الطبعة الأولى 1996 -
- 55- لطفي عبد الفتاح - طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي - دار الكتب الجامعية - مصر -  
1974
- 56- ليلى عبد العزيز زهران - المناهج و البرامج في التربية الرياضية - دار زهران - الطبعة الرابعة 2003 -

57-محسن محمد حمص - المرشد في تدريس التربية البدنية - منشأة المعارف - الإسكندرية 1997 -

58-محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - الطبعة - 03 القاهرة 1986 -

60محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - الطبعة 08

مصر 1992 -

61-محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - مركز

الكتاب للنشر - الطبعة الأولى 1998 -

62-محمد سعيد عظمي - أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية-

منشأة المعارف - الإسكندرية 1996

## -المذكرات و الرسائل:

1-أمحمد نقازي - علاقة الاتجاهات النفسية بدوافع العمل في إطار نظرية ماسلو - رسالة ماجستير - معهد

علم النفس و علو التربية - جامعة الجزائر 1991 -

2-بن عبد السلام محمد نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته بدافع الانجاز لدى تلاميذ

مرحلة التعليم الثانوي - رسالة ماجستير .- معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر 2005 -

3-لحمر عبد الحق - مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري - رسالة ماجستير - معهد

التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر 1993 -

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

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .- حلوان - القاهرة 1979 -

5-محمد عبد الله الحماحي - مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة القاهرة - رسالة ماجستير -

كلية التربية الرياضية للبنين .القاهرة مصر 1979 -

6-يوسف حرشاوي – الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي – رسالة دكتوراه

–معهد التربية البدنية و الرياضية .- جامعة الجزائر 2005 –

## 1-المجلات:

1-المجلة الثقافية العلمية – المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم.

2-المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية – بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية – مجلة

العدد الثالث – جامعة حلوان – مصر 1996.

3-برامج التربية البدنية و الرياضية – مديرية التعليم وكتابة الدولة للتعليم الثانوي و التقني م.و.ك.

4-وزارة الشباب و الرياضة – قانون التربية البدنية و الرياضية – مطبعة .جريدة الشعب – الجزائر 1976 –

المصادر باللغة الأجنبية:

1- Corbin –C B Aunude Toward-physical Acivity of Champion Woman Basket Ball placers Research document 1995 .

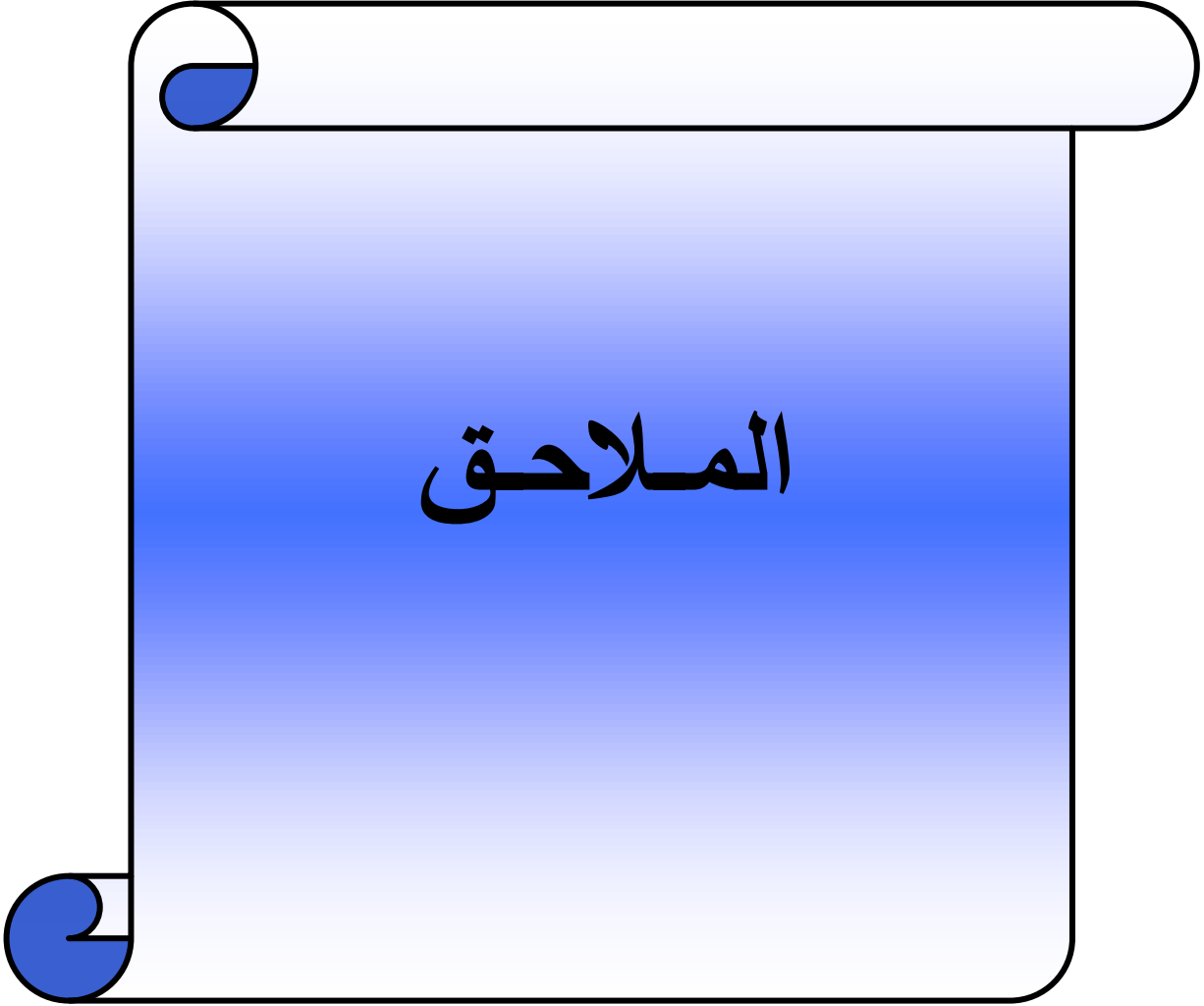
2- Drioche .C et col- Les feedback émis par les enseignants lors des situation d’enseignement apprentissage –Reveu S.T.A .P №03vol 14 Paris – 1993.

3- Maisonneuve –Introduction en psychologie sociale – edution Colin – France – 1989.

4- Marie Piéron Patris Rossi – Elément sychologique sociale – edition Armond Colin – Paris - France - 1999.

5- Piéron .M. pédagogie des activités physiques et des sports.o p.cit.

6- Sauveur Bankrisp Elis .Sommel – L’adolescence des tempêtes ED .Hochette – Paris - 1990.



الملاحق

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موا فق	لم اكون راي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
01	في درس التربية البدنية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة					
02	أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعب)					
03	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية .					
04	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعب					
05	الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة .					
06	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي					
07	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.					
08	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.					
09	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.					
10	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية .					
11	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد .					

					12	عند إختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.
					13	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين
					14	في المدرسة ينبغي الإهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون .
					15	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء
					16	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.
					17	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس
					18	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية .
					19	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن إستغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى .
					20	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين .
					21	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية
					22	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الإسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة

					أعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة	23
					أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني	24
					أحس بسعادة لاحدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية .	25
					لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط .	26
					اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	27
					أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده .	28
					المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي .	29
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي .	30
					الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .	31
					الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة .	32
					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي .	33
					أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية .	34

					35	إن الاتصال الإجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى
					36	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء
					37	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح .