

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: روباش زهير

تحت عنوان

## مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية نحو أبعاده لدى تلاميذ الطور الثانوي

-دراسة ميدانية على ثانويتي رقيعي البشير و1 نوفمبر 1954 بلدية صالح باي/ سطيف-

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة : محمد بوضياف

يعقوب العيد

مشرفا ومقررا

جامعة : محمد بوضياف

حشايشي عبد الوهاب

مناقشا

جامعة : محمد بوضياف

حسيني عبد الرزاق

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

# شهادة شكر و عرفان

باسم الله الرحمن الرحيم

"...رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" الآية 19 سورة النمل

نشكر الذي خلقنا وشق سمعنا و بصرنا بحوله و قوته، الله عز و جل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر.

كما نتقدم بكل كلمات الشكر و العرفان و أسمى عبارات الاحترام و التقدير إلى الأستاذ الفاضل السيد " حشايشي عبد الوهاب " صاحب الفضل في مساعدتنا و توجيهنا و الذي لم تبخل علينا بشيء، فكان نعم الأستاذ، كما لا يفوتنا أن نشكر كل الأساتذة الذين مدوا لنا يد المساعدة و التأطير طيلة مشوارنا الدراسي و نخص بالذكر الأستاذ الفاضل السيد "محمد شودار" و كذا أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية و من باب الاعتراف بالجميل نتقدم بالشكر إلى من مد لنا يد العون طيلة فترة انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و خاصة عمال مكتبة المعهد.

إلى خير الأنام الرحمة المهداة  
(محمد صلى الله عليه و سلم) الأمين الذي أنار دربنا و سعيًا لطلب  
العلم.

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف و  
الحنان إلى من أعطوني الدفاء و الطمأنينة. وإلى النور الذي امشي به  
و لازلت أمشي به. إلى من ضحي بالنفس و النفيس. إلى من تحمل  
العبء من أجلي.

- الوالدين الكريمين

- إخوتي و أخواتي الأعزاء.

- إلى كل من يحمل اسم روباشر

إلى كل الأصدقاء و الزملاء في الدراسة

و إلى المشرف على المذكرة " حشايشي عبد الوهاب "

و كل من هو في الذاكرة و لم تحمله المذكرة و كل من عمر الصدور و  
غيبته السطور

الصفحة	العنوان :
أ-ب	كلمة شكر فهرس المحتويات قائمة الجداول والأشكال مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
14	أولا : الاتجاهات .....
14	تمهيد :
14	1-تعريف الاتجاه .....
15	2-مكونات الاتجاه .....
15	1-2 مكونات معرفية .....
15	2-2 مكونات انفعالية وعاطفية .....
16	3-2 مكونات سلوكية .....
16	3-تكوين الاتجاهات .....
16	1-3 المرحلة الإدراكية والانفعالية .....
17	2-3 المرحلة التقييمية .....
17	3-3 المرحلة التقريرية .....
17	4-نمو الاتجاهات .....
17	1-4 تأثير الوالدين .....
17	2-4 تأثير الأقران .....
17	3-4 تأثير وسائل الإعلام .....
18	4-4 تأثير التعليم .....
18	5-مميزات الاتجاه.....
18	1-5 الوجهة .....
18	2-5 الشدة .....
18	3-5 الانتشار .....
18	4-5 الاستقرار .....
19	5-5 البروز .....
19	6 خصائص الاتجاه .....

19	1-6 الاتجاه تكوين فرضي .....
19	2-6 الاتجاه متعلم .....
19	3-6 الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية و نزوعية .....
19	4-6 الاتجاه إما ايجابي أو سلبي أو حيادي .....
20	7- وظائف الاتجاه .....
20	1-7 الوظيفة التوافقية .....
20	2-7 الوظيفة الدفاعية للذات .....
20	3-7 الوظيفة التعزيزية .....
20	4-7 الوظيفة المعرفية .....
20	8- نظريات الاتجاه .....
20	1-8 نظرية التعرض للمثير .....
21	2-8 نظرية التنافر المعرفي .....
21	9- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه .....
21	1-9 الدوافع و الحاجات .....
21	2-9 المؤثرات الثقافية .....
21	3-9 المؤثرات الوالدية والجماعية .....
21	4-9 الأنماط الشخصية العامة .....
22	10- أنواع الاتجاه .....
22	1-10 الاتجاه العام .....
22	2-10 الاتجاه النوعي .....
22	3-10 الاتجاه الفردي .....
22	4-10 الاتجاه الجمعي .....
23	5-10 الاتجاه العلني .....
23	6-10 الاتجاه السري .....
23	11- تغير الاتجاه .....
25-23	1-11 أهم الطرق لتغير الاتجاه .....
26	2-11 أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاه .....
27	12- ابعاد الاتجاه حسب " كينيون " .....
27	1-12 النشاط البدني كخبرة اجتماعية .....
27	2-12 النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة البدنية .....

27	3-12 النشاط البدني كخبرة توتر ومحاطرة .....
27	4-12 النشاط البدني كخبرة جمالية .....
28	5-12 النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر .....
28	6-12 النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .....
28	13- أهمية الاتجاهات .....
28	14- دور الأسرة في تغير اتجاهات الأبناء ازاء المشاركة في الفعاليات الرياضية .....
31	ثانيا : النشاط البدني .....
31	تمهيد : .....
31	1-تعريف النشاط البدني.....
31	2- المقصود بالنشاط البدني المعتدل الشدة .....
32	3- أنواع النشاط البدني .....
32	4- خصائص النشاط البدني .....
33	5- مستوى النشاط البدني .....
34	6- أهمية قياس مستوى النشاط البدني .....
35	7- محددات النشاط البدني .....
37	8- العوامل المؤثرة في النشاط البدني .....
39	9- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى المراهقين .....
39	10- توصيات بشأن ممارسة النشاط البدني.....
39	11- الحد الأدنى من النشاط البدني المعزز للصحة.....
40	12- وصفة النشاط البدني المعززة للصحة.....
42	13- نصائح وإرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني.....
43	خلاصة : .....
45	ثالثا : المراهقة : .....
46	1-تعريف المراهقة .....
47	2- أنواع المراهقة .....
47	3- حاجات و متطلبات مرحلة المراهقة .....
48	4- خصائص المراهقة .....
49	5- مشاكل المراهقة .....
51	6- خصائص السلوك الاجتماعي .....
52	7- ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهق .....

53	8 الرياضة عند المراهق .....
55	9- أهمية ممارسة المراهق للرياضة .....
55	خلاصة .....
56	رابعا : الدراسات السابقة
57	
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
63	1- الكلمات الدالة في الدراسة.....
65	2- الإشكالية.....
67	3- أهداف الدراسة.....
67	4- أهمية الدراسة.....
68	5- فرضيات الدراسة.....
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
70	1-الدراسة الاستطلاعية .....
70	2-أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
70	3- مجتمع و عينة الدراسة.....
73	4 - المنهج المتبع في الدراسة.....
73	5 - - أدوات جمع البيانات و المعلومات .....
78	6- الأساليب الإحصائية .....
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها
91-81	1-عرض النتائج وتفسيرها.....
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
93	1-استنتاجات عامة.....
94	2-اقتراحات وآفاق مستقبلية للدراسة .....
99-96	قائمة المراجع : الملاحق : الملخص:



قائمة الجداول :

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	مستويات حمل العمل وفقا لاستهلاك الطاقة ومعدل التنفس حسب احمد نصر الدين السيد.	33
02	توزيع أفراد عينة البحث في كل ثانوية حسب الجنس والتخصص	71
03	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	71
04	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الشعبة	72
05	أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية	75
06	معاملات: الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه	76
07	معامل ألفا- كرونباخ لأبعاد المقياس	77
08	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار	77
09	معامل ألفا- كرونباخ لاختبار النشاط البدني	78
10	العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد الاتجاهات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	81
11	العلاقة بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة	82
12	العلاقة بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى أفراد عينة الدراسة	83
13	العلاقة بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لدى أفراد عينة الدراسة	84
14	العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية لدى أفراد عينة الدراسة	85
15	العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة	86
16	العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى أفراد عينة الدراسة	87
17	الفروق في مستوى النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس	88
18	الفروق في الاتجاهات نحو إبعاد النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس	90



قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
16	smith النموذج الثلاثي للأبعاد في بناء الاتجاهات لسميث	01
37	يوضح العوامل المؤثرة على النشاط البدني	02
43	هرم الأنشطة البدنية	03
72	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	04
73	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الشعبة	05
89	الفروق في مستوى النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس	06
91	الفروق في الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس	07



## مقدمة:

يمثل النشاط البدني جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية.

ويرى "سنجر، senger" أن شخصية الممارس للنشاط الرياضي تتغير إلى سماته الشخصية، ويذكر "راتب 1995" أن بعض العلماء يرون أن ممارسة النشاط البدني وتطور اللياقة البدنية للفرد يؤثر في تحسين مفهوم الذات وتقديرها؛ كما يساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية، وأن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة. (هدى حسن الحاجة ، 1998)

ويعد النشاط البدني أيضاً من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فروبل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساساً على النشاط والعمل والتفكير. (ربوح صالح ، 19، 2009)

وتكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً بما يسهم في مواكبة الحضارة والتقدم العلمي. فالترقية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة تستغل ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع. (هدى حسن الحاجة ، 1998 ،

ومن هذا المنطلق فإن تنمية الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يعد ضرورة ومخرجا تربوياً واجتماعياً إلى حد ما، لكن هناك عوامل نفسية أخرى تتدخل في تحديد الاتجاه لا يجب أن نتجاهلها، والتي تعتبر من أهم العوامل التي تحدد أو يقاس بها مدى انسجام شخصية الفرد، والتي من خلالها يستطيع الفرد بناء اتجاهاته وأفكاره. (ربوح صالح، 2009، ص19)

ويرى علاوي أن قياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية أو المرغوب فيها، كما يساهم في محاولة تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية، والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة وإكسابها للفرد. (علاوي، 1978 )

وقد ظهرت موجة من الاهتمامات لدراسة الاتجاهات لدى المراهقين نحو النشاط البدني كالعلاقة بين الأداء الحركي والاتجاهات، ومعرفة أثر الألعاب الجماعية في تكوين الاتجاهات ودراسات أخرى حول اتجاهات نحو النشاط البدني وعلاقتها بالقيم الاجتماعية. (ربوح صالح، 2009، 20)



ومن هذا المنطلق رأى الباحث غياب دراسات حول الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والعلاقة بينهما في تكوين شخصية الفرد والتي لديها تأثيرات كبيرة في تكوينها بصفة عامة على شخصية المراهق وخاصة في الوسط الدراسي، والتي لا يمكن تحديدها الا من خلال الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية وطبيعة الاتجاهات لدى المراهقين الثانويين نحو النشاط البدني الرياضي والعلاقة بينهما.

ولغرض تحقيق هذه الدراسة اختار الباحث عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية والذين تتراوح أعمارهم بين (15 سنة إلى 20 سنة) إناث و ذكور من جميع المستويات ، مستخدما المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على بابين الأول اشتمل ثلاث فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والباب الثاني فشمّل فصلين يتعلقان بالجانب التطبيقي.

وتطرق الباحث في **الفصل الأول** على الاتجاهات النفسية وأهم تعاريف الاتجاه، مكوناته، مميزاته وخصائصه بالإضافة إلى نظريات الاتجاه والعوامل المحدثة للتوافق، وتكوينه وطرق قياسه مع دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية ، وتناول أيضا في النشاط البدني تعريفات النشاط البدني أنواعه، خصائصه، محدداته، وكذا توصيات وإرشادات حول ممارسة النشاط البدني، وفي مرحلة المراهقة ومفهومها ومميزاتها وخصائص المرحلة العمرية وأهم التغيرات الخاصة لهذه المرحلة وخصوصا الجسدية والنفسية والاجتماعية ومن ثم تناولنا النشاط البدني وأهميته في مرحلة المراهقة والمميزات والسمات التي يكتسبها الممارسون للنشاط البدني، وفي **الفصل الثاني** تطرق إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث الإشكالية والفروض والأهداف والدراسات السابقة.

**الفصل الثالث** تضمن الدراسة الاستطلاعية من أدوات وعينة البحث كما تضمن هذا الفصل أيضا كل من مقياسي الاتجاهات ومستوى النشاط البدني وفي الأخير عرض أهم الإجراءات الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات، ويحتوي **الفصل الرابع** على عرض وتفسير النتائج وكذا مناقشتها وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة، أما **الفصل الخامس** احتوى على الاستنتاجات والاقتراحات .

# الفصل الأول

الخطية النظرية

و

الدراسات السابقة



## أولاً: الاتجاهات

### تمهيد

كانت الاتجاهات ومازالت محور الكثير من الدراسات في علم النفس الاجتماعي بصفة خاصة، والواقع أن الاتجاه له أهمية تطبيقية تماثل تماماً أهميته العلمية الأكاديمية فإذا لاحظنا أن سلوكاً معيناً يصدر عن شخص وفي كل مرة يظهر فيها موضوع معين فإننا نقول أن هذا الشخص عنده اتجاه نحو هذا الموضوع.

الاتجاه إذن يلخص موقف الفرد من هذه الموضوعات بحيث يمكننا من استنتاج فكرته عنها ومشاعره نحوها كما يمكن من توقع سلوك معين من فرد في كل مرة نظهر فيها هذه الموضوعات، والاتجاه يتكون عند الفرد نتيجة لخبراته الماضية ولعمليات تفاعل واحتكاك مر بها مع موضوع والاتجاه وهو إذن خلاصة الماضي وهو في نفس الوقت يبنى للمستقبل.

### 1- تعاريف الاتجاه:

لقد تعددت تعاريف الاتجاه حيث تناولها العديد من العلماء كلٌّ حسب فهمه وتصوره لمدلول الاتجاه.

حيث يرى ألبورت أنه: حالة من الاستعداد العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة (راضي الوقفي، 1998، ص674)

وعرفه روبن أيضاً "أنه استعمالاً عقلياً إزاء خبرة في طريقها إلى الظهور"، وعرفه بيتي "أنه نزعة التفكير أو الشعور أو التصرف إيجابياً أو سلبياً نحو الأشخاص أو الأشياء في بيئتنا".

كما عرفه روكينش "أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف وهيئة لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده. (عزيز حنا داوود، بدون سنة، ص14-15)

أما أزور فعرفه "أنه حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المثير والاستجابة ويدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين".

أما شبرام فأعطى الاتجاه التعريف التالي "مفترضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً أو معيناً" (محمد حسن علاوي، 1992، ص219)

وعرفه توماس وزانكي "بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير الموجودة في البيئة الاجتماعية"، كما عرفه أناستيزي "أنه ميل للاستجابة بشكل معين اتجاه مجموعة من المثيرات"، و عرفه ستانفور "بأنه استعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موقف معين أو مجموعة من الموضوعات" (عبد الرحمان العيسوي، ص44)



ومن خلال مجمل التعاريف الواردة فالإتجاه عبارة عن حالة من الاستعداد العقلي يعمل على توجيه استجابات الفرد وتقويمها إزاء المواقف والظروف الإيجابية المختلفة.

وعليه يعرف الباحث الإتجاه كما يلي: نزعة عامة مكتسبة، ثابتة نسبياً مشحونة تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك ويشمل على جوانب عقلية ومعرفية وإدراكية وسلوكية.

## 2- مكونات الإتجاه:

يدخل في تكوين الإتجاه ثلاث عناصر أساسية هي:

### 1-2 المكونات المعرفية:

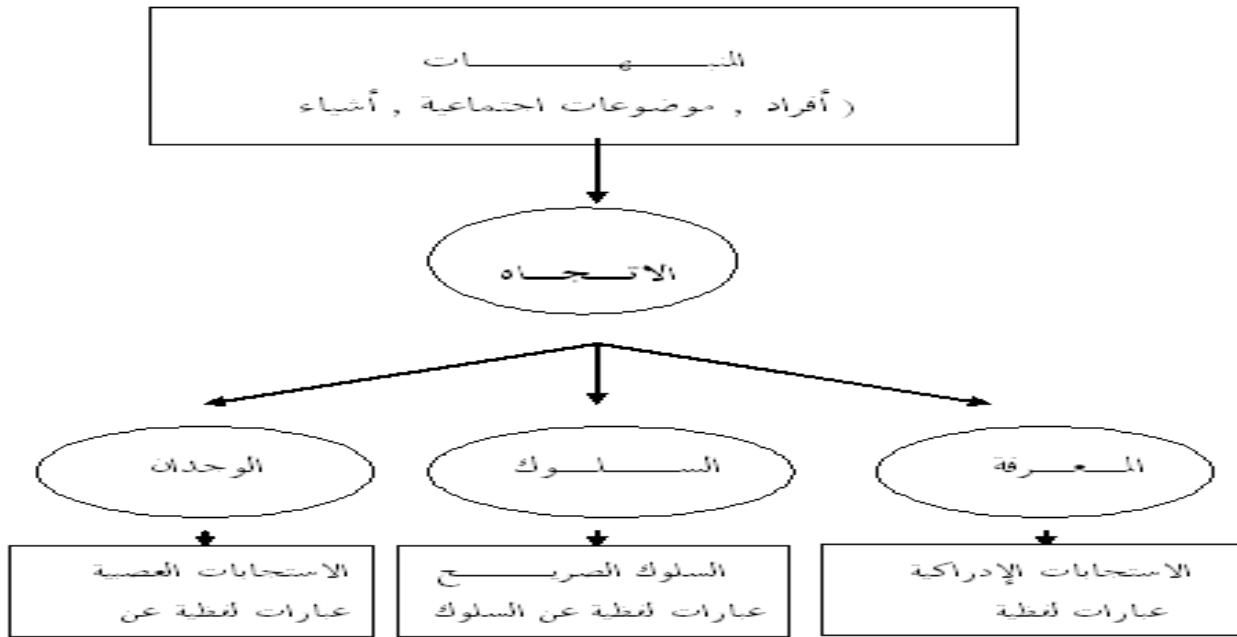
وهي تتراكم عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة ويمكن تقسيمها إلى: المدركات والمفاهيم: أي كل يدركه الفرد حسياً أو معنوياً.

المعتقدات: وهي مجموعة من المفاهيم المتبلورة الثابتة في المستوى النفسي للفرد.

التوقعات: وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم. (كمال محمد عويصة، 1996، ص 115)

### 2-2 المكونات الانفعالية والعاطفية:

قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن أهم مكونات الإتجاه هي الشحنة الانفعالية التي يصحبها سلوك الفرد، فالمكونات العاطفية والانفعالية هي تلك الشحنة المصاحبة، وهي ذلك بناء على درجة كثافته وعمقه يتميز الإتجاه القوي عن الإتجاه الضعيف. (كمال محمد عويصة، 1996، ص 115)



التمثيل البياني رقم (1): النموذج الثلاثي للأبعاد في بناء الاتجاهات لسميث smith

## 2-3 المكونات السلوكية:

يمكن القول أن سلوك الإنسان ونزوعه تعبير عن رصيد معرفته بشيء ما ثم المصاحبة لهذه المعرفة، فعندما يكون لدى الفرد رصيد من المعرفة التي استقاها من الإدراك ثم يتوافر لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية المناسبة فلا يبقى أمامه سوى النزوع العلمي يتجسد في الميدان الرياضي فالطفل يكون حقل معرفي خاص بلاعب أو رياضة معينة تتكون لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية ففي هذه الحالة يعبر السلوك لدى الطفل فيسعى هذا النوع من الرياضة أو تقليد ذلك اللاعب.

## 3- تكوين الاتجاهات:

يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله بيئته.

وعندما يكون الاتجاه ناشئا بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

## 3-1 المرحلة الإدراكية المعرفية:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ويتكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات. (كمال محمد عويصة، 1996، ص115)



### 3-2 المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله من المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي ومنها ما هو موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

### 3-3 المرحلة التقريرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يكون الاتجاه على طريقة التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد.

ويعتبر النظر عن تكوين الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو غير المباشرة فإن التطبيع الاجتماعي والتعليم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن الاتجاهات وتنميتها وتأكيدا أو محوها أو إزالتها أو تغييرها. (كامل محمد عويصة، 1996، ص 115 - 116)

### 4- نمو الاتجاهات:

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتدعيم نموها وستتناول أهمية العوامل:

#### 4-1 تأثير الوالدين :

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

#### 4-2 تأثير الإقران:

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين ( كلما تقدم الطفل في العمر ) يأتي من جانب الاتجاه 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 القنوات التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تساهم وسائل الإعلام "في حد ذاتها" في تكوين الاتجاهات، وإنما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثر في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات (أرفوف - ويتيج، ص 326 - 327)



#### 4-4 تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدرا هاما آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو اتجاهاته وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهات أكثر تحررا. ( ارفوف- ويتيج، ص 326-327)

#### 5- مميزات الاتجاه: تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي:

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

#### 1-5 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 فالفرق الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

#### 2-5 الشدة:

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

#### 3-5 الانتشار:

ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبيين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام.

#### 4-5 الاستقرار:

من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معينا ليس محايدا. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 243-244)



## 5-5 البروز:

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه و يمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 243-244)

## 6- خصائص الاتجاه:

من خلال التعاريف السابقة الذكر يمكن الإشارة إلى الخصائص التالية:

### 6-1 الاتجاه تكويني فرضي:

يعني هذا أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة عادية و بذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة.

### 6-2 الاتجاه متعلم :

يكتسب الاتجاه من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي، ومن المعروف أن التطبيع الاجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة نظرا لأن الفرد يكتسب من مجتمعه ومن ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى، كما يمكن الاستفادة من نظريات التعلم أو تغيير الاتجاهات نحو التربية الرياضية.

### 6-3 الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية:

يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضل أو عدم التفضل والعنصر النزوعي يتضمن الاستعداد للاستجابة.

### 6-4 الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي:

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد من نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التام (أقصى الإيجابية) للموضوع الذي يتعلق به الاتجاه ويمثل الآخر المعارضة المطلقة (أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين الطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة عليها نقطة الحياد. (حمد حسن علاوي، ص 220-221)



7- وظائف الاتجاه: "لقد تعددت وظائف الاتجاه وستتناول أهمها.

### 1-7 الوظيفة التوافقية:

يبحث الإنسان في زيادة التوبة وتقليل العقوبة، وعليه يسعى في تنمية الاتجاهات تساعد في تحقيق أهدافه، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهه ضد تأميم الرياضة عكس الرياضي الناشئ الذي يكون اتجاهه مع التأميم ويعني أن الاتجاه قد يحقق أهداف الفرد.

### 2-7 الوظيفة الدفاعية للذات:

تخدم بعض اتجاهات الفرد وتحميه ميكانزمات دفاع من الآلام الداخلية فالرياضي الفاشل قد يبرز فشله لعدم كفاءة التدريب وهنا يستخدم ميكانزم التبرير كدفاع عن الذات تؤدي واجبها كما يجب أثناء التدريبات والاستعداد للمنافسة.

### 3-7 الوظيفة التعزيزية:

تساهم الوظيفة التعزيزية إسهاما إيجابيا في تحقيق الذات حيث تعمل على تكوين صورة مقبولة للذات، فالرياضي في مجتمع يتبنى الرياضة، قد يتبنى اتجاهها مع الإيرادات التي تصب فيها الدولة، قد تعزز موقفه وتعديل صورته.

### 4-7 الوظيفة المعرفية:

تساعد اتجاهات الفرد وتمده بمستويات من القيم والمعارف المتعارف عليها، ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف.

المعرفة تثير الطريق أمام إصدار أحكام واتخاذ مواقف إيجابية، وعليه يصبح الفرد ذو أفكار فيزداد فهمه وتستقيم استجابته إزاء المثيرات البيئية الاجتماعية المحيطة به. (عزيز حنا داوود، بدون سنة، ص 86)

### 8- نظريات الاتجاه:

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة الاتجاهات، وفيما يلي نتناول نظريتان تفسران الكثير من المواقف التي تتضمن الاتجاهات المختلفة التي يتخذها الفرد.

### 1-8 نظريات التعرض للمثير:

حيث أظهرت العديد من الدراسات التي تناولت الاتجاهات أن تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة، يكون استجابة أكثر إيجابية إزاء ذلك المثير.



## 8-2 نظرية التنافر المعرفي:

ومرادها أن الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباينة، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهرية فإن الفرد قد يتعلم اتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير الأمر الذي أطلق عليه التنافر المعرفي، كما هو الحال في مواقف الصراع، كأن ينتقل المشجع مسافات طويلة لمساندة فريقه وعند الهزيمة يشعر المشجع وكأنه بذل كل جهده ليفرح لكنه أصيب بخيبة أمل.

## 9- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه:

### 9-1 الدوافع والحاجات:

تعمل الدوافع والحاجات والأهداف على تكوين وتشكيل الاتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط، وهي التي توجهه في الأشياء والأهداف المرغوب فيها، إضافة إلى كونها تحدد مدى الاستجابة للمؤثرات المحيطة به فتوجهه إلى أشياء معينة وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته، ومن هنا كان اختلاف اتجاهات الأفراد في المجتمع الواحد.

### 9-2 المؤثرات الثقافية:

تلعب الثقافة دورا هاما في تشكيل اتجاهاتنا مما تشتمل عليه من نظم دينية و أخلاقية واقتصادية، سياسية و اجتماعية ورياضية مختلفة، فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات والقيم وهذا جميعا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته سواء كانت أسرته أو المدرسة، بمعنى إن اختلاف الجماعات التي ينتمي إليها الفرد تؤثر في اكتسابه لاتجاهاته، ويؤكد بليير (Blair) 1959 أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل اتجاهاته.

### 9-3 المؤثرات الوالدية والجماعية:

يعتبر الوالدان من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الفرد وسائر أعضاء الأسرة حيث أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه وذلك من خلال عملية التطبيع الاجتماعي.

### 9-4 الأنماط الشخصية العامة:

تؤثر بعض الصفات المزاجية والشخصية في تكوين الاتجاهات فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الاتجاهات في حين يكون عرضة للتأثر الشديد باتجاهات أخرى وقد ذكر "بليير 1959" أنه قد أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والاتجاهات، (محمد المنسي، ص 214 - 215)



واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفة الانطواء تساعد على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات محافظة، بينما تساعد صفة الانبساطية على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات تقدمية ثورية (محمد المنسي ، ص 214-215)

### 10- أنواع الاتجاهات:

يمكن أن تتعرف على هذه الأنواع من الاتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين اتجاه وآخر وهذه الأنواع هي:

### 1-10 الاتجاه العام:

نقصد بالاتجاه العام ذلك الاتجاه العام النفسي الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر من كونه موجبا أو سالبا، فإتجاه فرد ما نحو بلد معين كان موجبا أو سالبا يتناول شعب هذا البلد أو مسألته ونظامه الاقتصادي وهذا ما يطلق عليه بالاتجاه العام، فيجد مثلا أن في البرازيل تحضى لعبة كرة القدم بأكبر شعبية وهي مصدر تطور هذا البلد عالميا .

### 2-10 الاتجاه النوعي:

هو الذي ينصب على جزء من تفاصيل الموضوع أو المدرك دون جزء آخر مثال ذلك نجد أن في لعبة كرة القدم يوجد عدة مناصب حارس مرمى - مدافع - مهاجم لكن بعض الأفراد يفضلون حراسة المرمى على أن يكونوا لاعبي ميدان فهذا التفضيل من المدرك لعبة كرة القدم والاتجاه النوعي هنا هو حراسة المرمى مثلا.

### 3-10 الاتجاه الفردي:

الاتجاه الفردي هو ذلك الاتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الاتجاه، ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده اتجاه خاص نحو مدرك يهمه دون غيره من أفراد الجماعة فانه يمكن تسميته هنا الاتجاه الفردي.

### 4-10 الاتجاه الجمعي:

هو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة أو أحد نجوم السينما. ( كامل محمد عويصة، 1996، ص 117-118)



## 10-5 الاتجاه العلني:

هو ذلك الاتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه مثل هذا الاتجاه الذي غالباً ما يكون متفقاً مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط اجتماعية.

## 10-6 الاتجاه السري:

فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفائه في قرارات نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا يسلك بما يمليه مثل هذا الاتجاه وغالباً ما يكون هذا الاتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة ونظمها وقيمها وما فيها من ضغوط وقيود. (كامل محمد عويصة، 1996، ص 118)

## 11- تغيير الاتجاه:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لارتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبمواجهته وبمفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغيير والتعديل وقد أوضح الدكتور فيصل العياشي أنه يمكن أن تعمل الكثير لتغيير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعالها بتغيير أو تعديل الاتجاه النفسي. (عزيز حنا داوود، ص 72)

## 11-1 أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه:

### 11-1-1 دور التربية في تغيير الاتجاهات:

التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته والتي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها، ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغيير الاتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي:

### 11-1-2 الأسرة:

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الاجتماعية تكتسب بعض الاتجاهات من الكبار (الأب، الأم، الإخوة...) إذ تتجسد عادات واتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الطفل وتصبح جزءاً من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويصبحون نماذج بالنسبة إليه. (عزيز حنا داوود، بدون تاريخ، ص 86)



### 11-1-3 المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة.

التأثير الحاسم لدور المدرسة اكتساب أو تعديل اتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بديلا للأب، كما تعد المعلمة بديلا للأم.

قد ثبت في العديد من الدراسات أن الأطفال والمراهقين كثيرا ما يتطابقون مع معلمهم ومدرسيهم فيمتصون اتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التحريمية والتجريبية:

- 1- توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والاجتماعية .
- 2- توجيه عملية التعليم بفنياتها المتباينة، نقل التراث الثقافي.
- 3- العضوية في أسرة المدرسة.
- 4- العضوية في مهنة التعليم.
- 5- العضوية في المجتمع الذي ينخرط فيه، وحتى يتمكن المعلم أو المدرس من تأدية هذه الأدوار لا بد أن يتضمن إعدادة جوانب عدة هي:
  - أ- الجانب الأكاديمي: والذي يتضمن إعدادة علميا حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة متخصصة، (لغة - الرياضيات - تربية بدنية... الخ).
  - ب- الجانب الثقافي العام: والذي يتمثل في دور رصيد المعرفة خارج نطاق التخصص.
  - ت- الجانب المهني (التربوي): الذي يتمثل في طرائق التعليم وفهم حاجات النمو ومطالبة في مراحل العمر المختلفة.
  - ث- الجانب الشخصي و الاجتماعي: ويعد هذا الجانب الضلع الرابع في مربع الإعداد الذي يكمل عملية الإعداد وتكمن أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم (خصائصه-سماته-إتجاهاته- قيمة عاداته وممارساته... الخ).
- 6- وهي الجوانب التي يتطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات إيجابية وصالحة كان ذلك في صالح التلاميذ... فالمدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو يعد المدرس واحدا من القيادات المهمة أو واحدا من وكالات التطبع الاجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس اتجاهات موجبة أو تعديل اتجاهات سلبية.)  
عزيز حنا داوود، بدون تاريخ، ص 86



#### 11-1-4 الوسائط التربوية:

تشعب العملية التربوية من خلال العديد من الوسائط كما أنها تتسم بالاستمرارية، أصبح مفهوم مصطلح التربية المستمرة يؤدي مجموعة وظائف منها على سبيل المثال الوظيفة التجديدية بمعنى ملاحظة التطورات على كافة الأصعدة فتصبح المفاهيم والمعارف السابقة لا جدوى منها وتصبح المستحدثات واردة بصفة مستمرة والوظيفة الثانية للتربية المستمرة في زيادة فعالية (إنتاجية) العملية التربوية لتأهيل النشء، وكذلك الوظيفة الثالثة إنسانية التوجه، فالملاحظ أن التقدم المعرفي في البحوث والإنتاج يغلب عليه الطابع المادي وتساهم التربية المستمرة في ضوء وظائفها في اكتساب أو تعديل اتجاهات الأفراد والجماعات من خلال وسائل تربوية متعددة كالتلفاز والحاسوب والأفلام والشرائط والآلات التعليمية... الخ.

وتصبح التربية المحدد الأساسي في بناء الاتجاهات وتغييرها وحيث أن للتربية وسائط متباينة ومتعددة يكون من المتوقع أن التباين أثر كل منهما في تغيير الاتجاهات على وفق السياقات المختلفة لكل وسط تربوي. (عزيز حنا داوود، بدون تاريخ، ص 86)

#### 11-1-5 المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الاجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنات، والعادات والتقاليد، والحكم، والطقوس والمخارم... الخ.

ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباينة على وفق الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقياً -الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها مدخول الأفراد المتباين... الخ.

من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة، بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضاً قبليات بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء الخبرات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد.

وعليه ففي أي مجتمع نجد ما هو عام بين أفراد المجتمع وما هو خاص إزاء الشريحة التي ينحدر فيها الفرد وما هو بالنسبة لكل فرد، كذلك ثمة تباين آخر على المستوى العمري من أفراد المجتمع.

يتبلور على وفق المراحل العمرية فليس متوقعا أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين الرجال والنساء.

ولذا يلاحظ دوماً التباين و اختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمرية. (عزيز حنا داوود، بدون تاريخ، ص 88)



وعليه تتعدد طرائق وفتيات تغيير الاتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماسكا منسجما مشاركا في الحضارة المعاصرة، وكلما ارتفع مستوى معيشة أفرادها، كلما أشع حاجات الأفراد المادية والنفسية والروحية، ساعد ذلك على ثبت الاتجاهات المرغوبة وتمثلها، وكذا تعديل الاتجاهات السلبية أن وجدت، ويكون العكس صحيح فالمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفرادها من ألوان شتى من الإحاطات، وتكثر فيه البطالة والأزمة الاقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزا عن غرس اتجاهات صالحة ويزداد وجود الاتجاهات السلبية بين الأفراد. (عزيز حنا داوود، بدون تاريخ، ص 89)

## 11-2 أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات:

### 11-2-1 الإعلام و الاتصال:

تمهيد: الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الاتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحا ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في اختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دون نقل الرسالة بفن وعلم ومهارة.

#### - نماذج الاتصال التعليمي:

لكي يتسنى لنا فهم العملية ومعرفة عناصرها الأساسية ومعرفة دور كل عنصر من خلال تفاعله مع غيره من العناصر في عملية الاتصال متكاملة تؤدي إلى إنجاز فعاليات متعددة كالتعليم أو التغيير في الاتجاهات أو اكتساب اتجاهات جديدة أو أنماط سلوكية تنعكس على واقع الحياة.

### 11-2-2 قنوات الاتصال:

#### المحاضرات المتخصصة العامة:

هي لقاءات إعلامية وإرشادية وتعليمية تهدف إلى نقل رسائل معرفية من أشخاص متميزين إلى مجموعة عامة من الناس ذو علاقة بهذا النوع من المعرفة على الغالب وأصبحت المحاضرة وسيلة وثيقة يرجع إليها مدعمة بالصورة والشرائح والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة صوتيا أو تلفزيونيا لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشابهة للتعليم والإرشاد والإعلام والتوجيه.

استغلال الأماكن العامة والمتوفرة في البيئة كأماكن التي تجمع لتسهيل عملية الاتصال وأهم هذه الأماكن هي:

- المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد.
- الأندية الفكرية الثقافية وأماكن التجمع المشابهة.
- أماكن الممارسة كالتقاع والملاعب. ( بشير عبد الرحمان الكلوب، 1993، ص 59-60)



## 12- أبعاد الاتجاهات حسب "كينيون":

"يرى" كينون " أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

والإتجاه طبقا لمفهوم "كينيون" هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين كان عيانيا أو مجرد، في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي على النحو التالي:

### 1-12 النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

من المفترض أن النشاط البدني 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 البدني الرياضي كخبرة اجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

### 2-12 النشاط البدني للصحة واللياقة:

انطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني 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 أساسا بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

### 3-12 النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتشير 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.

### 4-12 النشاط البدني كخبرة جمالية:

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض. ( محمد حسن علاوي، 1998، ص 444-445)



## 12-5 النشاط البدني لخفض التوتر:

قد يكون النشاط الرياضي 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.

## 12-6 النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التحلي عن - كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 444-445)

## 13- أهمية الاتجاهات:

يحتل موضوع الاتجاهات أهمية خاصة في مجال علم النفس الاجتماعي نظرا لأن الاتجاهات النفسية الاجتماعية تعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية كما تعتبر أيضا محددات موجهة وضابطة، منظمة للسلوك الاجتماعي ويزداد موضوع الاتجاهات أهمية في الدول النامية التي تحاول جاهدة أن تعوض ما فاتها، والتي يحتمل أن تزداد فرص تعرضها للهزات التي تصاحب عمليات التغيير الحضاري والرياضي، ولعل أشد هذه الهزات عنفا هي الهزات التي تصيب الأيدولوجيات وبصفة خاصة القيم والاتجاهات. (ك.م. ايفانز، 1993، ص 215-216)

## 14- دور الأسرة في تغيير اتجاهات الأبناء إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية:

للأسرة دور كبير في دفع وتوجيه الأبناء لممارسة الأنشطة الرياضية حيث أن هناك عدة مهام يمكن أن تقوم بها الأسرة لغرض تحضير الأبناء نحو الأداء الرياضي على النحو التالي:

- قيام العائلة خاصة الآباء والأمهات بتثقيف الأبناء والبنات بالفوائد والإيجابيات الصحية والتربوية التي تتلخص لها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، ومبادرة العائلة إلى تغيير الآراء والأفكار والمعتقدات التي جمعها البعض إزاء الرياضة والرياضيين هذه الآراء والمعتقدات التي جاءت نتيجة الظروف والملابسات الصعبة التي مر بها المجتمع.
- اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة لمواقفهم وممارستهم الرياضية والترويحية، فالعائلة الحريصة تستطيع مكافأة وتقويم الأعضاء الذين يساهمون في الأنشطة الرياضية، ويتهبون من التزاماتها وضوابطها، ويقفون ضد البرامج والأنشطة الرياضية الخاصة والعامة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 212،



- مشاركة العائلة في وضع البرامج الرياضية المختلفة للأبناء وتحضيرهم على العمل بموجبها وربطها بالأهداف العليا للعائلة.
- ضرورة قيام العائلة بتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاج إليها الأبناء كالملابس الرياضية والكرات والنقود التي تساعدهم على المشاركة في الألعاب والمنافسات والبطولات المحلية والدولية.
- قيام العائلة ببحث أبنائها على رسم جدول زمني يوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ في الترويج مع استثمار أوقات الفراغ والترويج مع استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع أذواقهم وميولهم واتجاهاتهم وأعمارهم ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية
- قيام العائلة بالتنسيق مع الجماعات المحلية ومنظمات الطلائع والفتوة والشباب في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترويجية المتاحة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص212، 213)



### خلاصة:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دورا مهما في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتقاء بهذا النوع من النشاط، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتشير لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة. ونظرا لما للأنشطة الرياضية والبدنية من تأثير إيجابي وفعال حيث أنها تعمل على تقويم اتجاهات الشباب السلبية، فتصحح اتجاهات إيجابية واستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء. وقد تبين من كل ما استعرضناه لأهمية الاتجاهات في سلوك التلميذ حيث تشكل مكونا هاما من أصناف النتائج التعليمية. وهذا يزيد من المسؤولية على كل ما يعنى بالتلميذ من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات تشكيلية وبناءة.



## ثانياً: النشاط البدني

### تمهيد:

النشاط البدني هي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. إذن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له. وينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي (معتدل الشدة) وآخر غير هوائي (مرتفع الشدة). (هنزاع بن محمد الهزاع، 2004، ص 11)

و سنحاول في هذا الفصل أن نتطرق إلى تعريف النشاط البدني وأنواعه وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه والفوائد الناتجة عن ممارسته وكذلك أهم التوصيات بشأن ممارسته والحد الأدنى لممارسته ووصفة النشاط البدني المعززة لصحة ونختم هذا الفصل بالنصائح والإرشادات العامة لممارسته.

### 1- تعريف النشاط البدني:

يعرف النشاط البدني على أنه أي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. (Kino-Québec , 1999, p.8)

- يرى Rize Raphael بأن النشاط البدني مجموعة من المجهودات المنفذة من طرف المجموعات العضلية الهيكلية المصحوبة بارتفاع في الصرف الطاقي عن حالة الراحة. (Raphael Rize, 2009, p6).
- ولقد استخدم بعض العلماء والباحثين تعبير "النشاط البدني" باعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ومن بينهم نجد لارسون الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى (أمين أنور الخولي، 1996، ص 22)

### 2- المقصود بالنشاط البدني المعتدل الشدة :

يقصد بالنشاط البدني المعتدل الشدة، ذلك النشاط البدني الذي يمكن للشخص من أن يستمر في ممارسته لعشر دقائق أو نحو ذلك بدون الشعور بتعب شديد، ما يوازي في الواقع 3- 6 أضعاف ما يصرفه الفرد من طاقة في الراحة (أثناء الجلوس)، ومن الأمثلة على الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة: المشي السريع، الهرولة للبعض (لغير المبتدئين)، السباحة، ركوب الدراجة، والعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى كممارسة التنس والكرة الطائرة وكرة الريشة، وما شابه ذلك. ويدخل ضمن الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة العديد من الأنشطة البدنية الحياتية، مثل كنس المنزل وتنظيفه، وترتيب البيت، وغسيل السيارة، والقيام ببعض أعمال الزراعة المنزلية، (هنزاع بن محمد الهزاع، 2004 ص 12)



وحمل الحاجيات أثناء التسوق، وصعود الدرج ببطء بدلاً من المصعد، وما شابه ذلك. والجدير بالذكر أن نشاطاً بدنياً معتدلاً لشخص ما، قد يكون مرتفع الشدة لآخر، تبعاً للحالة الصحية للشخص، ولياقته البدنية، وعمره، مما يجعل الشدة المعتدلة في حقيقة الأمر أمراً نسبياً، وتشير القاعدة العامة بأن النشاط البدني الذي يمنعك التعب من الاستمرار في مزاولته لمدة عشر دقائق على الأقل هو نشاط مرتفع الشدة بالنسبة إليك. (هزاع بن محمد الهزاع، 2004 ص 12)

### 3- أنواع النشاط البدني:

#### 1-3 النشاط البدني الهوائي:

ينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي، حيث يتم استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء النشاط البدني الهوائي، بينما لا يتم استخدام الأكسجين أثناء النشاط البدني غير الهوائي. وتعبير آخر فإن النشاط البدني الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة، الذي يمكن للشخص من الاستمرار في أداءه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه. وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، ونط الحبل، وما شابه ذلك، وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض. ومعظم الفوائد الصحية المعروفة في يومنا هذا تنتج عن النشاط البدني الهوائي (أي التحملي). (هزاع بن محمد الهزاع، 2004 ص 12)

#### 3-2 النشاط البدني اللاهوائي:

أما النشاط البدني اللاهوائي فهو نشاط بدني مرتفع الشدة لا يمكن الاستمرار في أداءه إلا فترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل، كالجري لشخص غير متدرب على الجري، أو استخدام الدراجة بسرعة عالية. (هزاع بن محمد الهزاع، 2004 ص 13)

### 4- خصائص النشاط البدني:

إن للنشاط البدني كغيره من الأنشطة خصائص يتميز بها و تحدد نوعية النشاط البدني من خلال شدة و مدة، وتكرار ذلك النشاط، و تتمثل هذه الخصائص فيما يلي:

#### 4-1 التكرار:

يمثل التكرار أهم المكونات أو الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني و يقصد به هنا ظهور الحركة لعدة مرات أو أداء نفس النشاط لمرات عدة. (أحمد نصر الدين سيد، 2004، ص 26)»



#### 4-2 المدة:

تمثل المدة الفترة الزمنية التي يدوم فيها النشاط أو فترة دوام الممارسة، أو العمل أو المشي، أو التنقل ...

#### 4-3 الشدة:

تمثل درجة تركيز النشاط المزاوول أو المشيرات الحركية ويعبر عن درجات الشدة بالشدة القصوى، اقل من القصوى، متوسطة، ضعيفة. (قاسم حسن حسين و علي نظيف، 1987، ص 105)

جدول رقم (01): يوضح مستويات حمل العمل وفقا لاستهلاك الطاقة ومعدل التنفس حسب احمد نصر الدين السيد.

معدل التنفس	معدل استهلاك الطاقة	المعدل / حمل العمل
أقل من 14 مرة / الدقيقة	1 - 5 سرعات حرارية / دقيقة	حمل منخفض
14 - 16 مرة / الدقيقة	6 - 10 سرعات حرارية / دقيقة	حمل متوسط
16 - 20 مرة / دقيقة	11 - 15 سرعات حرارية / دقيقة	حمل مرتفع
20 - 25 مرة / الدقيقة	16 - 20 سرعات حرارية / دقيقة	حمل أقصى

من خلال الجدول يتضح أن معدلات استهلاك الطاقة تختلف تبعا لنوع الحمل، كما تختلف معدلات التنفس هي الأخرى باختلاف نوعية الحمل.

#### 5- مستوى النشاط البدني:

حتى يمكننا إدراك حجم الأثر السلبي للحمول البدني على المجتمع، لعنا نورد في هذا الصدد بعض التقديرات العلمية، فالإحصائيات الصادرة في بعض دول العالم الصناعي، تبين لنا أن 35% من الوفيات الناتجة عن أمراض القلب التاجية، و 35% من الوفيات الناتجة من داء السكري، و 32% من وفيات سرطان القولون تعزى للحمول البدني، بالإضافة إلى ما سبق تشير بعض التقديرات في بلد مثل الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن الأمراض المرتبطة بنقص الحركة تتسبب في وفيات أعداد كبير من الناس، بل إن الاعتقاد السائد حاليا في الأوساط الطبية والعلمية، هو أن الآثار الصحية المترتبة عن الحمول البدني تفوق تلك الآثار المترتبة من جراء زيادة الكولسترول في الدم، أو من ارتفاع ضغط الدم الشرياني، نظرا إلى أن نسب الأفراد الخاملين أخذت في الارتفاع حتى تجاوزت نسب الأفراد المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المصابين بزيادة الكولسترول، أو حتى نسبة المدخنين، وهذا الأمر دفع بالجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الحمول البدني بدءا من عام 1992 كأحد العوامل الرئيسية المسببة لإمراض القلب التاجية، (هنزاع بن محمد هنزاع، 2004، ص 26-27)



مع إدراك أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان من قبل المجتمع العلمي والصحي، واهتمام آخر بكيفية وصف النشاط البدني المعزز للصحة (هزاع بن محمد هزاع، 2004، ص 26-27)

إن تحديد مستوى النشاط البدني لإفراد المجتمع بشكل دوري، يعد أمراً مهماً حيث يوفر لنا بيانات حيوية تساهم في تحديد درجة الخمول البدني داخل هذا المجتمع وعلاقته بالعديد من أمراض نقص الحركة، و يكتسب تحديد مستوى النشاط البدني أهمية قصوى في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد، مثل فترة المراهقة وبداية سن الرشد. ( هزاع بن محمد هزاع، 2004، ص 30)

إن النشاط الجسدي (البدني) يلعب العديد من الأدوار منها حرق السعرات الحرارية وبناء كتلة عضلية خالية من الدهون، كما يؤثر النشاط البدني على توزيع الدهون في الجسم، و التحسين من الحالة السيكلولوجية، وقد ثبت علمياً أن ممارسة النشاط البدني بشكل دوري يقلل من خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم، والسمنة والسكري. (هزاع بن محمد الهزاع، 2004، ص 33)

#### 6- أهمية قياس مستوى النشاط البدني:

إن قياس مستوى النشاط البدني لدى الفرد يعني تحديد مقدار الطاقة المصروفة من قبله خلال نشاطه الاعتيادي اليومي أو الأسبوعي، الأمر الذي يوفر لنا بيانات حيوية تساهم في تحديد درجة الخمول البدني لدى أفراد المجتمع، وتساعد على رصده دورياً و معرفة علاقة ذلك الخمول. ( هزاع بن محمد الهزاع، 2004، ص 34)

بالعديد من الأمراض المصاحبة لنقص الحركة كما أن متابعة مستويات النشاط البدني بصورة دورية ومنتظمة يساعد على معرفة نمط النشاط البدني لدى أفراد المجتمع عامة، مما يساعد على اكتشاف ظاهرة الخمول مبكراً و التدخل الفوري لتعديل المستويات المنخفضة من النشاط البدني لدى الأفراد. ( هزاع بن محمد الهزاع، 2004، ص 34)

و لا تقتصر أهمية قياس مستوى النشاط البدني على الأفراد الأصحاء، بل يتعداهم إلى الأفراد الأكثر عرضة إلى الإصابة بأمراض قلة الحركة، حيث يكتسب أهمية قصوى خاصة في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني، لاسيما مرحلة المراهقة، حيث يشهد انخفاضاً ملموساً بعد 16 سنة إلى غاية 18 - 19 سنة.

و تظهر أهمية قياس مستوى النشاط البدني في وضع الإستراتيجية أو البرامج اللازمة والضرورية للتخلص من مشاكل قلة الحركة و الخمول البدني، حيث استندت العديد من المنظمات العالمية عامة والعربية خاصة في إدراج أهمية قياس مستوى النشاط البدني من خلال الدراسات التي اعتمدت عليها هذه الهيئات والتي توجت بمجموعة من التوصيات التي تعتبر بمثابة الحلول الأنسب لإمراض قلة الحركة. (Le groupe des expert de INSERM, 2008, P)



فالنشاط البدني يظهر أساسا في الأنشطة اليومية للفرد، كالمشي والحمل ونمط العمل أو الوظيفة، أو التنقل من مكان لآخر و غيرها من الأنشطة اليومية التي تختلف عن بعضها البعض بشدة ومدة وتكرار ذلك النشاط، فهذه الوضعيات أو الظروف تتيح لنا فرصة قياس مستوى النشاط البدني للفرد، وتحديد كميات الطاقة المصروفة فتعدد الأنشطة البدنية ساعد الباحثين على تحديد الطرق اللازمة من اجل قياس مستوى النشاط البدني و تحديد كميات الطاقة المصروفة خلال النشاط أو خلال القيام بالأعمال اليومية أو الأسبوعية. ( منظمة الصحة العالمية، 2010)

و تجدر الإشارة إلى أن التوصيات المستنيرة علميا و العالمية النطاق و المتعلقة بفوائد النشاط البدني و نوعه، كميته، تكراره، شدته، مدته و مقداره الكلي المطلوب لتحقيق الفائدة الصحية والتي تعد الهدف الأسمى، و جميعها معلومات أساسية لراسمي السياسات و الراغبين في معالجة موضوع النشاط البدني على مستوى المجتمعات، فمنظمة الصحة العالمية تشير إلى أهمية تحديد مستويات النشاط من اجل بناء إستراتيجية ملائمة و مناسبة للمجتمع المراد تحقيق فيه الأبعاد الصحية لممارسة النشاط البدني. (Emmanuel Van Praagh, 2007, P 18)

#### 7- محددات النشاط البدني:

**7-1 السن:** لقد أظهرت العديد من الدراسات تأثير العمر على مستوى النشاط البدني الخاص بالفرد سواء الأطفال أو المراهقين، حيث اظهر All et Armstrong 1998 بالإضافة إلى al et trost 2002 ، أن مستوى النشاط البدني يشهد انخفاضاً مع التقدم في العمر. وذلك من خلال ما توصلوا إليه من نتائج حيث أشاروا إلى أن الوقت الذي يقضيه الأطفال من (7-15 سنة) في ممارسة نشاط معتدل إلى شديد بمعدل 200 دقيقة في اليوم أما الأطفال الذين هم في عمر 3 سنوات يقدر بـ 78 دقيقة أما الأفراد الذين هم في عمر الـ 15 سنة ينخفض إلى 52 دقيقة. وقد أظهر ريدوش و آخرون (2004) من خلال قياس الوقت الذي يمضيه الفرد في ممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة عند الذكور والإناث (9-15 سنة) توصلوا إلى وجود انخفاض في مستوى النشاط البدني مع العمر، حيث كان الوقت الذي يمضيه الأطفال الذين لديهم 9 سنوات في ممارسة نشاط معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل 177 دقيقة في اليوم وبمعدل 86 دقيقة بالنسبة للأطفال الذين هم في عمر 15 سنة. و في دراسة أخرى ل: trost، Gaverry rt 2003، al et al 2002 حيث قاموا بقياس مستوى النشاط البدني المعتاد لـ 182 طفل ومراهق تتراوح أعمارهم ما بين (6-20 سنة) من المدرسة الابتدائية إلى الثانوية في أيام الدراسة والعطلة. الوقت الذي يقضونه في ممارسة الأنشطة البدنية الخفيفة و المعتدلة وذات الشدة المرتفعة خلال أيام الدراسة فإجمالي النشاط البدني ينخفض إلى 69% عند الذكور مع مرور العمر في حين سجل عند الإناث انخفاض بنسبة 36% و إن مجمل هذه التغيرات التي يشهدها الفرد في مستوى النشاط البدني عند الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى، يرجع أساسا إلى ما يصاحب كل مرحلة عمرية من تغيرات مورفولوجية و فيزيولوجية، خاصة في جسم الإنسان، فمن الطبيعي أن يشهد الطفل أثناء الانتقال من الطفولة إلى المراهقة انخفاضا في مستوى النشاط. (مریم سليم، 2002، ص 319)



حيث في المرحلة العمرية (10-12 سنة) نجد الطفل يصبح أكثر عرضة للتعب، ويزداد شعوره بالتعب بسرعة أكثر من المراحل السابقة وهذا راجع إلى النمو السريع للجهاز العضلي الذي يشهده الطفل، و بداية اكتساب كتلة عضلية أكبر مما سبق وبكفاءة أكثر إما من الناحية الحركية فيصبح الطفل قليل الحركة عكس المراحل السابقة و هذا ما يؤدي إلى انخفاض في مدة النشاط الذي يقضيه الطفل. ( مریم سليم، 2002، ص 319)

أما في المرحلة من (12 إلى 15 سنة) نجد الطفل يشهد نوعا من الخمول والكسل والذي يرجع إلى الاضطرابات الحركية التي يشهدها الجهاز العضلي على مستوى العضلات الكبيرة والصغيرة، التي يلاحظ عليها عدم انتظام الحركة، و هذا ما يؤدي بدوره إلى سرعة الشعور بالتعب والإجهاد والإرهاق، وبالتالي التوقف عن مزاوله النشاط وزيادة الخمول. (إبراهيم وحيد محمود، 1981، ص 27)

فالطفل عند القيام بمجهود ما لصعود الدرج أو حمل أشياء أو الانتقال من مكان إلى آخر بسرعة، يزداد خفقان قلبه وتتسارع أنفاسه مما يجعله يميل إلى الكسل والخمول، وتصبح الحركات التي يقوم بها تتميز بالبطء، ولعل ما يشهده الفرد في هذه المرحلة راجع إلى النمو الجسمي السريع الذي يكون شق كبير منه على حساب صحة المراهق ونشاطه وحيويته بصفة عامة. (إبراهيم وحيد محمود 1981، ص 28)

أما في المرحلة العمرية (15 إلى 18 سنة) والمتمثلة بالمراهقة الوسطى يلاحظ تحسن في الأداء الحركي ونقص في الاضطرابات التي كان يشهدها سابقا، وارتفاع في كفاءة الجهاز العضلي، بحيث يقترب الجهاز العضلي للمراهق إلى أقصى قوة له فيزداد نشاطه وحيويته وانخفاض في مستوى الخمول، مما يزيد من مستوى النشاط البدني وارتفاع الوقت الذي يستغرقه في النشاط بحكم التغيرات الجسمية (المرفولوجية) وظروف الحياة التي يشهدها المراهق.

## 7-2 الجنس:

يعتبر الجنس من أهم المحددات التي تؤثر على مستوى النشاط البدني فعادة نجد الذكور يتميزون بمستوى نشاط أعلى من البنات، فحين نجد أن مستوى النشاط يختلف من جنس إلى آخر وحتى في نفس الجنس، حيث نجد اختلافات في مستوى النشاط بين الذكور كما نجد هذا الاختلاف بين الإناث، وهذا ما أشارت إليه الدراسات التي أجراها الباحثين في العديد من الدول، حيث أشار تروست و آخرون عام 2002 إلى وجود اختلافات بين الذكور و الإناث ابتداء من سن التاسعة خلال الوقت الذي يقضيه الطفل في ممارسة نشاط معتدل إلى شديد، حيث أظهرت الدراسة أن الأطفال الذكور في سن العاشرة يقضون 120 دقيقة في اليوم وهم يمارسون نشاط معتدل في حين البنات في نفس السن يقضون 100 دقيقة في اليوم، (Emmanuel Van Praagh, op.cit., P26)

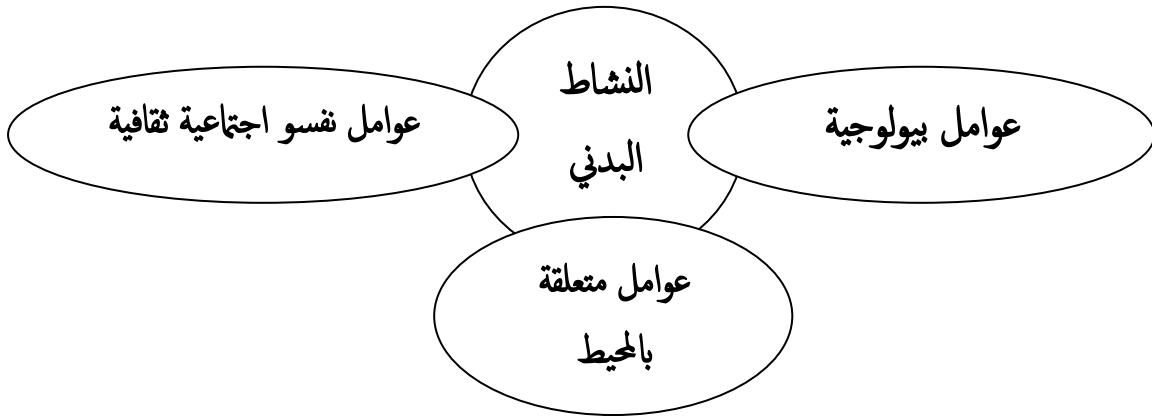


إن هذه الاختلافات في الجنس تظهر أيضا في مرحلة المراهقة حيث توصل الباحثين إلى أن الذكور في سن 15 سنة يقضون 55 دقيقة في اليوم وهم يمارسون نشاط معتدل في حين البنات في نفس السن يقضون 50 دقيقة في اليوم.

كما أشارت مجموعة من الدراسات التي أجريت في مجموعة من الدول على مجموعة من الأفراد تتراوح أعمارهم ما بين (6-18 سنة)، توصلوا إلى أن الذكور بنسبة 14% أكثر نشاطا من الإناث، وهي دراسة أجراها سالي وآخرون عام 1993، وفي دراسة أمريكية لبات وآخرون 1994 توصلوا إلى وجود نسبة كبيرة من قلة النشاط عند الإناث وإن الاختلاف الموجود بين البنين والبنات في المدة الزمنية الخاصة بالنشاط المعتاد الذي يمارسه الفرد، تعود إلى الاختلافات المرفولوجية والوظيفية بين الجنسين، بالإضافة إلى ظروف الحياة التي يفرضها المجتمع حيث نجد الذكور أكثر نشاطا من الإناث وهذا بحكم الوقت الذي يقضونه خارج المنزل والتنقل من مكان إلى آخر والقيام ببعض الأعمال اليومية عكس البنات اللاتي يقضين وقت كبير في المنزل مع القيام بالأعمال الأقل جهدا. ( Emmanuel Van Praagh, ) (op.cit, P26)

#### 8- العوامل المؤثرة في النشاط البدني:

إن النشاط البدني يتأثر بالعديد من العوامل والتي تؤثر بدورها على الصرف الطاقوي الخاص بالفرد وتمثل هذه العوامل فيما يلي:



الشكل رقم (02): يوضح العوامل المؤثرة على النشاط البدني

#### 8-1 العوامل البيولوجية:

تعد الوراثة كعامل مؤثر على أنماط النشاط البدني للأفراد، حيث أظهرت العديد من الدراسات على وجود روابط بين الجانب الوراثي للإنسان وأنماط النشاط البدني حيث أشار يروس و آخرون عام 1988 إلى أن المتغيرات البيولوجية يمكن أن تؤثر على مستوى النشاط البدني. ( Emmanuel Van Praagh, op.cit, p 26 )



مثلها مثل العوامل المتعلقة بالمحيط، حيث اهتموا بدراسة الارتباط البيولوجي بالنشاط البدني، وتعتبر القدرات الحركية أيضا كعامل بيولوجي يؤثر على أنماط النشاط البدني، حيث أن الأطفال والمراهقين يشاركون في الأنشطة البدنية بناء على القدرات الخاصة بهم والمهارات الحركية التي يمتلكونها والتي تسمح لهم بأن يكونوا أكثر نشاطا.

إن التغيرات الحاصلة على مستوى الجسم سواء المرفولوجية أو الوظيفية، تؤثر مباشرة على مستوى النشاط البدني للأطفال والمراهقين، فالانتقال من مرحلة إلى أخرى يصاحبه عدة تغيرات بيولوجية تؤثر على مستوى النشاط البدني للفرد، وتعتبر المراهقة اشد تأثرا بهذه التغيرات، فتسارع في نمو الجهاز العضلي منطقيا يصاحبه ارتفاع في النشاط البدني، وتزداد القدرة على أداء أنشطة أكثر شدة، كما أن التغير الوظيفي والعمليات الطاقوية تعتبر ذات تأثير على مستوى النشاط لاسيما فيما يتعلق بالصراف الطاقوي. (Emmanuel Van Praagh, op.cit, p 26)

## 8-2 العوامل الاجتماعية الثقافية و المتعلقة بالمحيط:

إن الوسط العائلي والمجتمع يلعبان دورا مهما في التأثير على مستوى النشاط البدني للفرد، فالأسرة تعتبر بمثابة المدرسة الأولى التي يدرس الطفل ويتعلم ويكتسب العادات التي تمتاز بها تلك الأسرة قبل الخروج إلى المجتمع والاحتكاك به، فيمكن للأسرة بحد ذاتها أن تنقل عادات غير مرغوب فيها إلى الطفل، مما يسبب انتقال تلك العادات إلى مراحل عمرية من حياة الطفل في الفترات القادمة ولاسيما مرحلة المراهقة فقد تنقل الأسرة إلى الطفل ظاهرة الكسل والخمول والاعتماد على الغير في قضاء العديد من الحاجيات، مما يترك انطبعا شديدا الأثر في حياة الطفل يؤثر عليه في مرحلة المراهقة ليمس مستوى النشاط البدني للمراهق، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض أو الدخول في مشاكل صحية كان يمكن تفاديها، كما يمكن أن يكون المجتمع الذي يعيش فيه المراهق مجتمع يعاني من الخمول وقلة الحركة طبيعيا قد ينتقل هذا الأثر إلى المراهق بمجرد الاحتكاك بهذا المجتمع بحكم أن المراهق يسعى إلى تحقيق ذاته وإتباع جماعة معينة في إطار إنشاء روابط اجتماعية، هذا من جهة ومن جهة أخرى قد يجد المراهق نفسه في مجتمع ذو نشاط وحيوية مما يجعله ويفرض عليه إتباع طريقة عيش ذلك المجتمع أو تلك الجماعة التي ينتمي إليها.

(Emmanuel Van Praagh op.cit, p 27-28)



## 9- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى المراهقين:

- ارتفاع كفاءة القلب و الرئتين.
- تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال .
- ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C)
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- انخفاض ضغط الدم الشرياني ( إذا كان مرتفعا)
- زيادة انحلال مادة الفيبرين (مادة تفرزها الصفائح) في الدم، مما يساعد على سيولة الدم .
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة .
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق والكآبة. ( هنزاع بن محمد الهزاع، 2002، ص 35)

## 10- توصيات بشأن ممارسة النشاط البدني :

لقد تمخض اهتمام منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات الصحية حول العالم، كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، والجمعية الأمريكية لطب القلب، والكلية الأمريكية للطب الرياضي، و الجمعية الأوربية لطب القلب، عن إصدار وثائق وتوصيات تحث فيها المؤسسات الصحية والتربوية في دول العالم المختلفة على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة، من أجل المساهمة في وقف الزيادة المطردة للأمراض المرتبطة بالنمط المعيشي، في دول العالم الصناعية والنامية على حد سواء. وتتلخص أهم التوصيات في ما يلي:

1- أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد العضوية والنفسية.

( هنزاع بن محمد الهزاع، 2002، ص 40)



- 2- ضرورة ممارسة نشاطاً بدنياً يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها.
  - 3- ضرورة حصول التلاميذ من الروضة حتى المرحلة الثانوية على دروس يومية في التربية البدنية، تكون ذات كفاءة وجودة عالية.
  - 4- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية البدنية المدرسية أنشطة تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية، والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشط.
  - 5- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لأفراد المجتمع، وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة.
  - 6- ينبغي على الأطباء والعاملين في الرعاية الصحية أن يسألوا المرضى عن مستوى نشاطهم البدني، ويصفوا لهم النشاط البدني الملائم لصحة المريض وعمره.
  - 7- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط البدني، كالساحات الرياضية وطرق المشاة وغيرها. ( هزاع بن محمد الهزاع، 2002، ص 40)
- 11- الحد الأدنى من النشاط البدني المعزز للصحة:**

قد يتساءل البعض ما هو الحد الأدنى من النشاط البدني الملائم للشخص تبعاً لحالته الصحية وعمره؟ وهذا في الواقع يتطلب معرفة جوانب عديدة عن حالة الشخص الصحية ولياقته البدنية وعمره وغرضه من الممارسة، حتى يتسنى إعطاءه وصفة شخصية له. غير أنه يمكن هنا استعراض الخطوط العريضة لوصفة النشاط البدني. في الفقرات التالية سنتناول مقدار النشاط البدني المعزز للصحة للعديد من الحالات في الصحة والمرض.

#### 11-1: لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:

نشاط بدني هوائي عند شدة تتجاوز 50% من احتياطي ضربات القلب، لمدة 20 - 60 دقيقة، ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع، واحتياطي ضربات القلب يساوي (ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة). أو أن يكون النشاط البدني عند شدة تتجاوز 65% من ضربات القلب القصوى، ويمكن تقدير ضربات القلب القصوى بواسطة المعادلة التالية: ضربات القلب القصوى =  $208 - (0.7 \times \text{العمر بالسنوات})$  ( هزاع بن محمد الهزاع، 2002، ص

52)



### 11-2: لصحة القلب و الأوعية الدموية:

نشاط بدني هوائي معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة كحد أدنى، خمس مرات في الأسبوع. أي صرف طاقة تقدر بما يزيد على 1000 كيلو سعر حراري في الأسبوع.

### 11-3: لصحة الجهاز العضلي والهيكلية وهشاشة العظام:

تمرنات تقوية للعضلات الكبرى في الجسم مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، بمعدل مجموعة واحدة أو اثنتين، وبتكرار من 8-12 مرة. كذلك القيام بتمرنات الإطالة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع. وهشاشة العظام، ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يتم فيه حمل الجسم أو إلقاء عبء على العظام، مثل المشي السريع، الهرولة، أو نظ الحبل، أو تمرينات الأثقال معتدلة الشدة، أما ممارسة السباحة فعلى الرغم من أنها مفيدة للقلب، فهي لا تساعد على زيادة كثافة العظام. (هزاع بن محمد الهزاع، 2002، ص 52)

### 11-4 لضبط الوزن ومكافحة السمنة:

نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل 3-4 ساعات في الأسبوع على الأقل، وكلما ازداد مقدار الوقت كلما كان ذلك أفضل، حيث العبرة في مجمل الطاقة المصروفة في الأسبوع وليس بالشدة.

### 11-5 لارتفاع ضغط الدم الشرياني:

يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم، وينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم أو معظم أيام الأسبوع. إن جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض ضغط الدم لمدة قد تصل إلى 22 ساعة بعد الممارسة، لكن ينبغي أن يكون ضغط الدم تحت التحكم قبل بدء الممارسة وخاصة في حالة الجهد البدني العنيف.

### 11-6 لداء السكري من نوع 2:

يعد النشاط البدني مفيد جداً في ضبط مستوى السكر في الدم، ولصحة القلب والأوعية الدموية. وهو يقود إلى زيادة حساسية مستقبلات الأنسولين في الخلايا وخاصة العضلية منها. ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة تمتد إلى 60 دقيقة فيما بعد، كل يوم أو معظم أيام الأسبوع.

ولمرضى السكري اللذين يعانون من مشاكل في القدمين، فيمكنهم ممارسة السباحة أو ركوب الدراجة الثابتة، أو القيام بممارسة المشي في يوم والسباحة أو ركوب الدراجة في اليوم الآخر. (هزاع بن محمد الهزاع، 2002، ص 40-41)



## 12- وصفة النشاط البدني المعززة للصحة:

على مدى العقود الأخيرة من القرن الميلادي الماضي، تولدت لدى العلماء والمختصين في صحة الإنسان معلومات جمة حول النشاط البدني المناسب للفرد تبعاً لعمره وحالته الصحية. لقد خلصت هذه الجهود العلمية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها. وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية، وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، وممارسة الأعمال البدنية المنزلية، كتشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية وتنسيقها، أو القيام بعملية الكنس أو الغسيل المنزلي، أو ممارسة أنشطة رياضية كالكرة الطائرة، وكرة الريشة، والتنس الأرضي (زوجي)، وما شابه ذلك من أنشطة بدنية. ويوضح الشكل (رقم 3) ما يسمى بهرم الأنشطة البدنية، على غرار الهرم الغذائي المعروف. ويتكون الهرم من أربعة مستويات، يمثل فيها المستوى الأول الأنشطة البدنية الحياتية التي ينبغي الإكثار من القيام بها كل يوم، وتمثل في المشي إلى العمل أو إلى المدرسة، والمشي إلى الأماكن الأخرى القريبة من المنزل، وصعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، والأعمال البدنية المنزلية. أما المستوى الثاني والذي يشمل الأنشطة البدنية الهوائية، كالمشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجة، وغيرها، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية، فينبغي ممارستها 3-5 مرات في الأسبوع ولمدة من 30-60 دقيقة. ويتمثل المستوى الثالث في تمارين القوة العضلية وتمارين المرونة، والتي ينبغي أن تمارس بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع. أما المستوى الرابع من الهرم، فيتضمننا لإقلال من الراحة والخمول، كاجلوس طويلاً خلال اليوم أمام التلفاز أو الفيديو، أو البقاء أي السرير لفترة طويلة بدون سبب مرضي. (هاشم عدلان الكيلاني، 2005، ص 160)



شكل رقم (3): هرم الأنشطة البدنية

### 13- نصائح وإرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني:

- تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي. أما من هو فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب مثل (ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة الكوليسترول في الدم، أو من المدخنين، أو يعاني من داء السكري، أو ممن أصيب أحد والديه أو أخوته بأمراض القلب قبل عمر 55 سنة)، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيطاً للقلب أثناء الجهد.
- عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن ثم عليه استشارة الطبيب. ( منظمة الصحة العالمية، 2010، ص 30)



- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضة الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.
- ينبغي عند ممارسة الأنشطة البدنية ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
- من الضروري اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدحمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة كالأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.
- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهدئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.
- من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، وفي حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضاً.
- عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا مثلاً، يستحسن عدم مزاولة أي نشاط بدني مجهد، وبعد تحسن الحالة الصحية، يمكنك معاودة الممارسة، ولكن بالتدرج.
- تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة، نظراً لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو الساونا تزيد من اتساعها، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني، خاصة عند فقدان كمية من السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني، كما ينبغي تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى الساونا. ( منظمة الصحة العالمية، 2010، ص 30)



### خلاصة:

و خلاصة القول من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل من تعاريف للنشاط البدني وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه وكذا الفوائد الناجمة عن ممارسته، وأن ممارسة أي نشاط بدني مفيد للصحة وخاصة إذا كان ضمن حدود المدة والشدة المنشودتين، مع الأخذ بعين الاعتبار الحالة الصحية للشخص. لكن ينبغي في الواقع معرفة الهدف من ممارسة النشاط البدني فبالرغم من أن النشاط البدني يعتبر عامل مهم جدا ويظهر هذا من خلال تأثيره على صحة الفرد ، إلا أنه يبقى دوما في أمس الحاجة إلى عامل آخر مهم جدا أيضا، وهو عامل الغذاء فانخفاض كمية الشحوم في الجسم يخضع لعملية توازن الطاقة المصروفة من خلال النشاط مع الطاقة المكتسبة من خلال الطعام بمعنى ما يتناوله الفرد من وجبات غذائية بالتوازي مع نوعية و مقدار النشاط البدني.



### ثالثا: المراهقة

#### تمهيد :

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد، لهذا اجتهد أغلب علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية نظرا لكثرة التغييرات التي تلمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السنية التي يمر بها في هذه الفترة. وتقتصر هذه المرحلة بأنها فترة اضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكاته النفسية والاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة .



## 1- تعريف المراهقة :

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته. (مصطفى رزيف، 1960، ص 10)

ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الاقتراب والدنو من الحلم المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الانفعالي. ( توفيق الحداد، بدون سنة، ص 104)

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية. ( ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 225)

وعرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. ( مصطفى فهمي، 1997، ص 824)

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها. ( حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 279)

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة. ( محمد علي، 1990، ص 25)

وهذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمرهقة جسر انتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا ومشحونة بالمصاعب والأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية وتقبلية. ( فؤاد البهي السيد، 1995، ص 217)

## 2- أنواع المراهقة:

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة. ( عبد الرحمان العيسوي، 1995، ص 42-43)



فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجريت مد " وهي من علماء الأنتروبولوجية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

### 1-2. المراهقة المكيفة :

خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

### 2-2. المراهقة الإنسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المتكيفة .

### 3-2. المراهقة المنحرفة:

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

( عبد الرحمان العيسوي، 1995، ص 42-43)

### 4-2. المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية. (عبد الرحمان العيسوي، 1995، ص 42-43)

### 3- حاجات و متطلبات المرحلة المراهقة:

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي:

### 1-3. الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع دوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

### 2-3. الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد. (محمد عماد الدين الإسلامي، 1982،

ص 64)



### 3-3. الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة. (حامد عبد السلام زهران، 1985، ص 401)

### 4- خصائص المراهقة:

#### 1-4. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الذكور والرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى اتزانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات الفتيات قوية بحيث :عضلات الفتيات تتميز بالطراوة الليونة وحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأقل وزنا من الفتيات. (مصطفى غالب، بدون سنة، ص 29-30)

#### 2-4. النمو الحركي:

النمو الحركي: من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي والاضطراب الحركي، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة وتعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وارتقائها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند الفتيات تساعد على ممارسة أنشطة رياضية مثل : الجمباز كما يرى حامد عبد السلام، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ويزيد توافق المهارات الحركية. ( محمد حسن علاوي، 1992، ص 147)

ويصبح السلوك الحركي أكثر استمرارية وتوازن وثبات ويتضح نمو الاتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 374)



#### 3-4. النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذا فيها يحقق كيانه الاجتماعي، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات و اتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، و في هذا الصدد يذكر " مصطفى غالب " إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار. (أبوبكر مرسى، محمد مرسى، بدون سنة، ص 20-28)

#### 4-4. النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأنفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب و عدم الثبات، فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة، و هو لا يريد أن يضل حاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده يتعرض أحيانا لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان. ( مصطفى غالب، بدون سنة، ص 29-30)

#### 4-5. النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغييرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال، والناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغييرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما مقدارا. ( أحمد زكي صالح ، 1996، ص 120)

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية:

#### 5-1-1. التذكير:

" تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات. " ( عبد الرحمان عيسوي، 1984، ص 91)



## 5-1-2. الذكاء:

" في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير، التذكر والتعلم."

## 5-1-3. الانتباه:

" يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء". ( أحمد زكي صالح، مرجع 1996، ص 157)

## 5-1-4. الميول:

" تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي". ( محي الدين مختار، 1990، ص 166-168)

## 5-1-5. التخيل:

" يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويقية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة". ( محي الدين مختار، 1990، ص 166-168)

## 5-1-6. التفكير:

" يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة". ( عبد الرحمن عيسوي، 1984، ص 92)

## 5- مشاكل المراهقة:

### 5-1-1. المشاكل النفسية : تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، والتي تبدو واضحة في تطوع المراهق

نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته وعناده، فإذا كانت كل الأسرة الأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه. ( ميخائيل خليل عوض، 1971، ص



5-1. المشاكل الاجتماعية : أهم أبرز مشكلات المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة.

5-2-1 الأسرة كمصدر للسلطة : في هذه المرحلة يميل إلى الحرية و التحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر منشأته وتقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء. ( انتصار يونس، 2002، ص 191)

5-2-2 المدرسة كمصدر للسلطة : إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد. ( انتصار يونس، 2002، ص 191)

5-2-3 المشاكل الصحية: أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعانات الشبان كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق وخاصة إذا جعلته مصدر للصخرية. ( عبد العالي الجسماني، 1994، ص 237)

كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة وتكون اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين. ( محمد رفعت، 1974، ص 220)

#### 6- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين:

##### 6-1. الانتماء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدرج الرغبة في الاندماج إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء، يحل محل هذا الشعور اتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته، وإن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته. ( محمد مصطفى، إبراهيم وهيب سمعان و آخرون، 1986، ص 47-49)



## 2.6- اتجاهات المراهق الاجتماعية:

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

- الميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح.
- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في اختيار الأصدقاء .
- الرغبة في الزعامة. ( صالح عبد الحميد، نجاة عبد الله، 1986، ص 77)

## 3.6- النمو الخلقي و الشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق: إن الفتاة المراهقة و كذلك الفتى المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال ويحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا. ( وهيب سمعان، محمد منير موسى، 1989، ص 77)

## 7- ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق:

### 7-1. دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد حدد الباحث ( rudie ) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين: (جلال سعد، علاوي محمد، 1986، ص 187)

### 7-1-1. دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني.
  - الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها.
  - الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز. ( جلال سعد، علاوي محمد سعد، 1986، ص 187)



### 7-1-2. دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
  - ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج وقد يجب الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
  - الإحساس بالضرورة في حالة السمعة حتى تسمح للفرد في تحقيق وزنه من حيث الثقل وكذلك في أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس.
  - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية و الفرق الرياضية، و يسمى الانتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا و اجتماعيا.
- حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث و اختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات السبعينات و تم تصنيف إجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

- المكاسب الشخصية.
- التشجيع الخارجي.
- التمثيل الدولي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب سمات خلقية.
- اكتساب نواحي عقلية، نفسية وبدنية.
- الميولات الرياضية.(علاوي محمد صالح، 1987، ص 163)



## 8- الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي والبدني ومستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها وتنمية استعداداته ومواهبه.

- ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، تنس، كرة السلة، ... إلخ من أنواع الرياضات فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدريب في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة.

- فالمرهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبية المهمة وغير الواضحة دون أن نوفر له ونقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام بلعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن "PARIBAS" المفكر الاجتماعي حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية، ( علاوي محمد صالح، 1987، ص 162-175)

## 9- أهمية ممارسة الرياضة للمراهق:

ممارسة نشاطات البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

## 9-1. من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات ، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم. ( محمد عوض بسيوني، 1982، ص 17)

## 9-2. من الناحية الاجتماعية:

إن عملية اندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق وتساعد على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، و هي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي. ( محمد عوض بسيوني، 1982، ص 18)



### خلاصة :

باعتبارها مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء، ففيما يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم والمبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل ويبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية ونفسية تعرقل نموه، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الاجتماعي والتبوير عن قدراته وإمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين، وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد اجتماعية وتربوية وصحية تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة.



رابعا : الدراسات السابقة:

أولا: دراسة محمد شريقي ماستر ، الاتجاهات النفسية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي. المسيلة ،2016.

- هدف الدراسة: إلى التعرف على طبيعة الاتجاهات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي نحو ممارسة النشاط بين الذكور والإناث، وكذلك بين التخصص العلمي والأدبي.
- المنهج المتبع: هو المنهج الوصفي.
- العينة: 240 تلميذ وتلميذة للتخصص العلمي والأدبي.
- الأدوات المستخدمة: أداة البحث هي أداة جرارد كينيون للقياسات النفسية.
- النتائج:

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي ودوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لكلا التخصصين.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور التخصص العلمي والأدبي نحو دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الذي يرجع إلى مدة الحجم الساعي والمواد التعليمية المبرمجة لكلا التخصصين.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إناث التخصص العلمي والأدبي نحو دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي ، وهذا ما يفسر اهتمام الإناث اكتساب الصفات البدنية.

ثانيا : ارفيس زبير مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير بعنوان " اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز". المسيلة ،2014 .

- هدف الدراسة: إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز.

-التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الطور الثانوي في اتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الطور الثانوي في دافعية إنجازاتهم.

- التساؤلات:

أولا: التساؤل العام: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز؟

المنهج المتبع: هو المنهج الوصفي.



- مجتمع وعينة الدراسة : عينة عشوائية ، تتضمن 170 تلميذ وتلميذة (72 تلميذ و 58 تلميذة) من 454 تلميذ من ثانوية أول نوفمبر من جبل مساعد وقد بلغت نسبة تمثيل العينة بمجتمع الدراسة 28,63 % .
- الأدوات المستخدمة: مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية الانجاز.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

#### أهم النتائج:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الانجاز لتلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية ودافعية الإنجاز.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو النشاط البدني للصحة واللياقة ودافعية الإنجاز.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ودافعية الإنجاز.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو النشاط البدني كخبرة جمالية ودافعية الإنجاز.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو النشاط البدني لخفض التوتر ودافعية الإنجاز.
- توجد ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي ودافعية الإنجاز.

ثالثا: دراسة كحلي كمال ماجستير " الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط". 2008 .

- هدف الدراسة: إلى التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.
- فرضيات الدراسة: - الفرضية العامة: تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.
- المنهج: هو المنهج الوصفي.
- العينة: 150 تلميذ من الطور المتوسط.



- أداة البحث: مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو الأنشطة البدنية والرياضية.
- أهم النتائج: وصل الباحث إلى نتيجة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين كما وجد أيضا أن هناك فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور.
- رابعا : دراسة فحصي نور الدين 2001 :
- تحت عنوان "الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية" كان الهدف من وراء الدراسة محاولة الكشف عن الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية التي تميز التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين عن طريق سؤال صريح يتمثل في ما هي الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية سواء كانت من الناحية المادية أو الجمالية أو النظرية أو الاقتصادية.
- كان الهدف من وراء الدراسة الكشف عن الدور الذي تلعبه الاتجاهات نحو التربية البدنية في تحديد القيم الاجتماعية عند التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين لها، ونوع القيم التي يكتسبها الثانويين الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين سواء كانت جمالية، اقتصادية، سياسية أو دينية.
- خامسا: دراسة حشايشي عبد الوهاب 2000 :
- ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بعنوان "إدراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".
- هدفت الدراسة على الكشف عن نوع العلاقة الموجودة بين تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني عند تلميذ المرحلة الثانوية، وإدراكه لصورة جسمه واعتمد على المنهج الوصفي في دراسته واختار عينة قوامها 60 تلميذ و 80 تلميذة من تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي لثانوية صالح باي سطيف.
- ولتحقيق أهدافه اعتمد الباحث على الأدوات التالية:
- مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني
- مقياس صورة الجسم "جسمي كما أراه" من إعداد الباحث نفسه.
- وتوصل الباحث إلى أن هناك علاقة ارتباطيه بين:
- 1- إدراك المراهق في صورة الجسم وأبعاده وتكوين اتجاهات النفسية نحو النشاط البدني حيث تختلف هذه العلاقة الارتباطين ونوعها حسب أبعاد النشاط البدني.
- 2- إدراك صورة الجسم يؤثر في تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني



سادسا : دراسة مونیکا جيل 1979 .Jill Monika :

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 ايجابية.

سابعا: 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 أيضا اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة تبدو إيجابية نحو النشاط الرياضي.

ثامنا:دراسة كورين 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 تكساس.



### التعليق على الدراسات السابقة :

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

- 1- إن أغلب نتائج هذه الدراسات كانت إيجابية 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 والإناث.
- 4- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية فقد اشتملت على المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية ومرحلة التعليم الجامعي.
- 5- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة من حيث موضوع الدراسة فمنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم ومهنة ومنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم فقط ومنهم من اكتفى بتناول جزء التمرينات في درس التربية الرياضية.
- 6- أكدت إحدى هذه الدراسات على اهتمام و سائل الإعلام بالتوعية الرياضية لما في ذلك من أثر إيجابي على إدراك مفهوم التربية الرياضية وخاصة لدى أولياء أمور التلاميذ.

# الفصل الثاني

الأطار العام للدراسة



## 1-الكلمات الدالة في الدراسة :

أولاً: الاتجاه

لغة:

الوجهة التي تقصدها، وشيء موجه : إذا جعل على جهة واحدة لا تختلف الجهة. والوجهة: الموضوع الذي تتوجه إليه وتقصده. ( أبو النيل محمود، 1988، ص80)

اصطلاحاً:

عرفه بيتي " أنه نزعة التفكير أو الشعور أو التصرف إيجابياً أو سلبياً نحو الأشخاص أو الأشياء في بيئتنا".

كما عرفه روكينش " أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدتها الفرد نحو موضوع أو موقف و تهيئه لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده، أما أزور فعرفه " انه حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المثير و الاستجابة و يدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين".

أما شبرام فأعطى الاتجاه التعريف التالي " مفترضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً أو معيناً" ( محمد حسن علاوي، 1992، ص219)

التعريف الإجرائي:

هو الميل نحو التربية البدنية والرياضية ويعبر عنه في بحثنا هذا باستجابات التلاميذ على مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني بمختلف أبعاده.

ثانياً:النشاط البدني :

لغة:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول. (أمين أنور الخولي، 2001، ص120)

اصطلاحاً:

يعرف النشاط البدني على أنه أي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. (Kino-Québec, 1999, P8)

- و نجد لارسون الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى. ( أمين أنور الخولي، 1996، ص22)



### التعريف الإجرائي :

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية يقوم بها الكائن الحي سواء بطريقة مقصودة أو غير مقصودة تمتاز بالتلقائية في الحركة. وهو ما يقيسه استبانة النشاط البدني بالدراسة الحالية.

### ثالثا:المراهقة:

#### لغة:

راهق، أي غشى، أو لحق أو دنا منه سواء أخذه أم لم يأخذه، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام هو مراهق أي قارب الاحتلام " (احمد زكي بدوي، 1977، ص08)

#### اصطلاحا:

الاقتراب والدنو من الحلم المراهق، هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي. ( توفيق الحداد، بدون سنة، ص 104)

وعرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. ( مصطفى فهمي، 1997، ص 824)

فالمراهقة جسر انتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية. ( فؤاد البهي السيد، 1995، ص217)

### التعريف الإجرائي:

هي مرحلة تقابل صفات و خصائص تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .



## 2- إشكالية الدراسة:

يعمل النشاط البدني من خلال تعدد أنشطته، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملا ومتوازنا، بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ يعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالآخر، ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا، نفسيا و اجتماعيا، وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية، الوجدانية والاجتماعية، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، فالنشاط البدني بصفة عامة أمام هذه الظروف يعمل على خفض هذه التوترات، وأنه يقاوم العديد من أمراض العصر العضوية والنفسية، و هو أفضل أسلوب وقائي لمواجهة مخاطر الحياة والحد من تفشيها ولاسيما تلك التي تظهر في مرحلة المراهقة والتي تتولد عن عوامل تعليمية. (ربوح صالح، 2009، ص23)

ويذكر هولي و دون فرانكز (1992) أن النشاط البدني يقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل، ويحقق التوازن النفسي للفرد، ويعمل على الارتقاء بوظائف الجسم الحيوية، كما يقلل من احتمالية التعرض للمشكلات المرضية المتعلقة بصحة الشخص. (Howely. E.T & Don Franks.B . 1992)

فالنشطة الرياضية تمنح الشخصية ما يحتاج إليه الفرد من ثقة وقيمة الذات كما تمنح ما يحتاج إليه من اعتراف وقبول وانتماء وتكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والمحيط البيئي من حيث التفاعل الاجتماعي، وأثناء التنافس الرياضي يتيح فرصة التحكم في الانفعالات خاصة في المواقف المشحونة بالإثارة من خلال التنافس، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على تكوين شخصية سوية بما يكسبها جسم رشيق، وتوازنا انفعاليا يعكس على النفس الشعور بالقبول والانتماء والعلاقات عند التلميذ المراهق. (ربوح صالح، 2009، ص24)

ويرى المختصون في المجال النفسي أن التركيز على الجانب المعرفي وحده يسبب تراكمات و ضغوطات كبيرة للتلميذ لذا يجب مراعاة أيضا الجانب الوجداني والنفسي الاجتماعي، والاهتمام بهذا الجانب أضحى الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني و تحديد اتجاهه إزاء المثيرات المحيطة به، ”ويمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمع وثقافته، الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي”. (محمد حسن علاوي، 2009، ص220)

والإتجاه كما يعرفه (ألبرت، 1967، allport)، هو حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تنظمها الخبرة السابقة، وهذه الحالة توجه استجابات الفرد نحو كل الموضوعات أو الأشياء أو المواقف التي ترتبط بها. (Allport, G.W, (1967))



كما يرى محمد لبيب النجيجي "أن اختلاف البيئة واختلاف الأفراد الذين يتكامل معهم التلميذ واختلاف تكوينهم الاجتماعي والنفسي يؤدي إلى اختلاف التكوينات التي تنظم هذه الاتجاهات ،فلا يوجد فردان لهما نفس الاتجاه". ريوح صالح ،23،2009)

تختلف الأطوار التعليمية عن كل مرحلة على حسب خصائصها النفسية والاجتماعية، وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي من المراحل التي تحظى بعناية فائقة من طرف المختصين النفسانيين والاجتماعيين بما يخصها من حساسية وتذبذب على شخصية المراهق وما يصاحبه في هذه المرحلة من تغيرات فيزيولوجية ونفسية تتطلب منا مراعاة إذا أردنا زيادة التحصيل الدراسي وزيادة دافعية انجاز التلميذ في هذه المرحلة الحساسة.

كما أن الميول والرغبات والاتجاهات النفسية يمكن ان تختلف باختلاف المستويات التعليمية إضافة لاختلاف الجنس ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني و علاقتها بمستوى النشاط البدني، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني و الاتجاهات النفسية نحو أبعاده لدى تلاميذ الطور الثانوي كما حددها كينيون ؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة جمالية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- 6- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي؟



7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

8- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

### 3 - أهداف الدراسة :

- الكشف عن العلاقة بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- التعرف على مدى ارتباط مستوى النشاط البدني بالاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على مدى ارتباط مستوى النشاط البدني بالاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على مدى ارتباط مستوى النشاط البدني بالاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومحاطرة الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على مدى ارتباط مستوى النشاط البدني بالاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة جمالية الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على مدى ارتباط مستوى النشاط البدني بالاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على مدى ارتباط مستوى النشاط البدني بالاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على الفروق الجوهرية لمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- الكشف على الفروق الجوهرية في الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 4- أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية هذه الدراسة في أن مرحلة التعليم الثانوي تتميز بأنها مرحلة انتقالية وأساسية في حياة التلاميذ والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مسارات واتجاهاته و أهدافه القادمة التي تتوقف على أساسها حياته المستقبلية، ورغبة منا في تسليط الضوء على دراسة مستوى النشاط البدني و علاقته بأبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني ومن ثم التمكن من تحديد ووضع برامج مناسبة وأنشطة رياضية هادفة يتفاعل معها التلاميذ.



كما أن ممارسة الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها وظروفها الراهنة تواجه مشكلات وصعوبات تحول بينها وبين تحقيق أهدافها المرجوة منها وربما يكون الجزء الأكبر من هذه المشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى البعض.

فقد يرجع اهتمام التلاميذ بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم وأهمية التربية البدنية والرياضية لديهم فبقدر وضوح وإدراك التلاميذ لمفهومها بقدر ما يكون الإقبال أو الإحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من جانبهم، وكذلك من أجل توفير كم هائل من المعارف والمعلومات للباحثين حتى تكون نقطة انطلاق لبحوث علمية جديدة.

## 5- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاده لدى تلاميذ الطور الثانوي كما حددها كينيون .

### الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 2- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومحاطرة لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 4- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة جمالية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 5- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 6- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

# الفصل الثالث

أخبار أمة المدينة المنورة



## تمهيد:

بعد العمل والمحاولة لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء الإحاطة بالموضوع الجانبي التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال التحليل جوانبه، بدء من نوعية البحث الذي تعرفنا عليه للمنهج المتبع في الدراسة ثم انتقلنا إلى تحديد كيفية جمع البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات إلى صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الإطلاع الميداني على ظاهرة (مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية نحو أبعاده لدى تلاميذ الطور الثانوي)، وهذا من خلال إجراء دراسة ميدانية ميدانية في ثانويتي مدينة صالح باي بولاية سطيف، من أجل وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية.

### 2- أهداف الدراسة الاستطلاعية: نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- دراسة على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة التربية البدنية والرياضية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات.
- التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- اختيار الاستبيان الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية.
- الاختيار المناسب للعينة و تكيفها حسب طبيعة الاستبيان.
- محاولة اكتشاف العوائق و الصعوبات التي يتعرض إليها الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.
- ومن خلال عملنا بالقيام بهذه الدراسة مع بداية شهر مارس تم الوصول إلى هذه النقاط التي اتضحت من خلال عرضنا لهذا الفصل.

### 3- مجتمع وعينة الدراسة:

- 1-3 المجال الزمني: كانت بداية الباحث في هذه الدراسة بالنسبة للجانب النظري 01-02-2019 إلى 05-05-2019، أما الجانب التطبيقي كانت بالتاريخ 18-03-2019 إلى 06-06-2019.
- 2-3 المجال المكاني: كانت الدراسة في ثانويتي مدينة صالح باي ولاية سطيف.



3-3 المجال البشري: يتمثل المجال البشري لدراستنا في تلاميذ المدارس الثانوية ( من 15 الى 20 سنة ) ومن شعبتين ( علمي و أدبي ) البالغ عددهم 840 موزعين على ثانويتي مدينة صالح باي بولاية سطيف.

3-4 عينة البحث:

أ- العينة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها 15 تلميذا و 15 تلميذة مزاولون لدراساتهم للموسم الدراسي (2019/2018) يومي ( 2019/03/18 و 2019/04/15 )، وقد تم اختيارهم بطريقة قصديه، وذلك لقرهم من مقر إقامة الباحث مما أتاح لنا فرصة التواصل مع التلاميذ لجمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة الباحث، كما قمنا باستبعادهم من التجربة الرئيسية.

ب - عينة المجتمع: لقد قمنا باختيار 280 تلميذا وتلميذة بنسبة 33 % من مجموع التلاميذ المتمدرسين بثانويتي مدينة صالح باي (تخصص علمي أدبي) و قمنا بتقسيم مجتمع البحث إلى طبقتين حسب الثانويتين أي بمعنى آخر استعملنا العينة العشوائية الطبقية، وهذا ما يعطي فرصة أكبر لتوزيع العينة على كل الثانويتين وبعد تحديد أفراد عينة كل طبقة قمنا بسحب الوحدات من كل طبقة بصورة عشوائية بسيطة آخذين بعين الاعتبار الجنس والتخصص الدراسي وهذا كما يوضحه الجدول التالي:

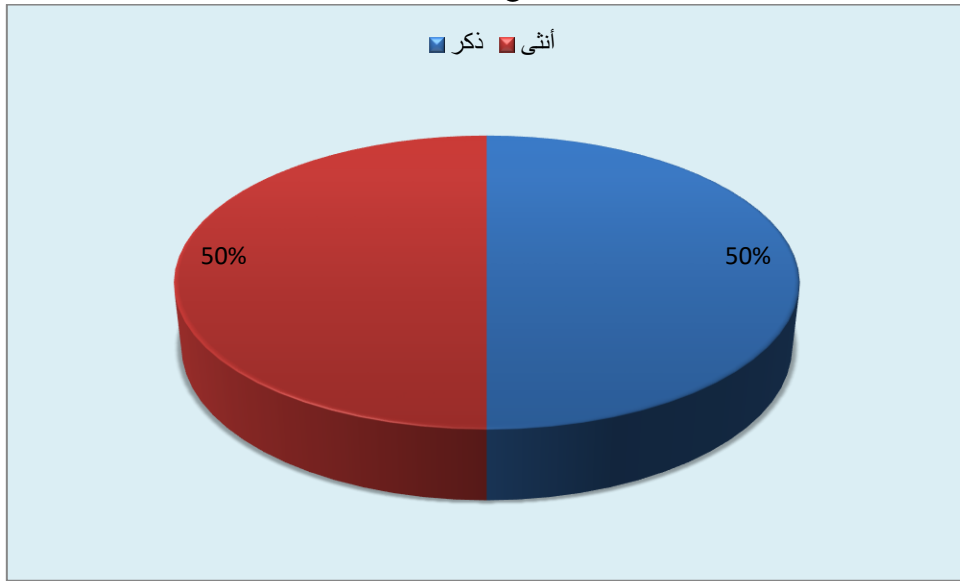
المجموع	تخصص أدبي		تخصص علمي		الثانوية
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
140	35	35	35	35	رقيعي البشير
140	35	35	35	35	1 نوفمبر 1954

-الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة البحث في كل ثانوية حسب الجنس والتخصص.

ج/ تحليل البيانات الوصفية:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
50%	140	ذكر
50%	140	أنثى
100%	280	الإجمالي

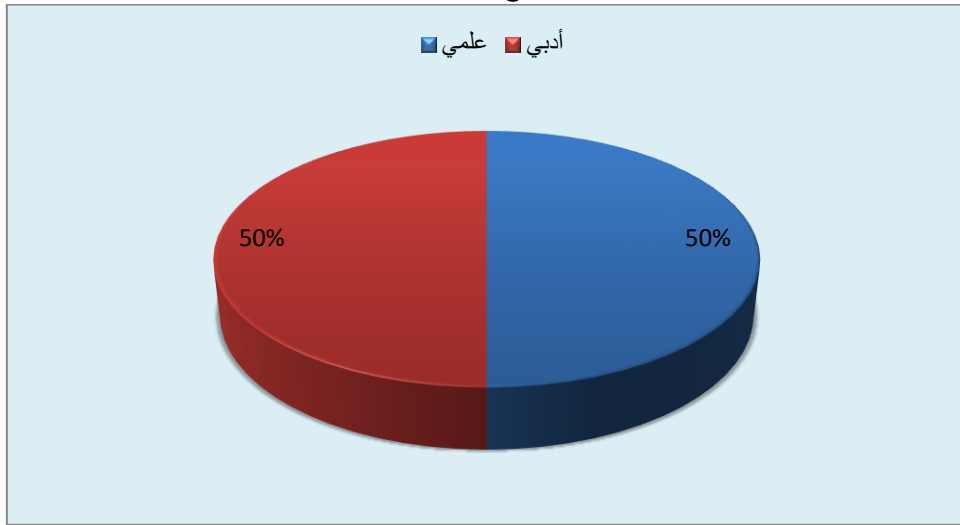


الشكل رقم (04) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 280 فرد، نلاحظ أن عدد الذكور قدر بـ 140 فرد بنسبة 50% ونفس النسبة السابقة تمثل الإناث.

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الشعبة

النسبة المئوية	التكرارات	الشعبة
50%	140	علمي
50%	140	أدبي
100%	280	الإجمالي



الشكل رقم (05) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الشعبة

من خلال الجدول رقم(04) أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 280 فرد، نلاحظ أن عدد التلاميذ العلميين قدر بـ 140 فرد بنسبة 50% ونفس النسبة السابقة تمثل التلاميذ الأدبيين.

#### 4- المنهج المتبع:

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، وطبيعة الموضوع المقترح، لجأنا إلى المنهج الوصفي، وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا، وهو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة.

تعريفه: عبارة عن استقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها.

#### 5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

تعتبر أداة البحث والقياس الوسيلة التي بواسطتها يحاول الباحث الإجابة على الفرضيات المقدمة للدراسة، وإيجاد الحلول لمشكلة بحثه، وقد استعمل الباحث:

#### أولاً : المقياس:

ارتأى الباحث أن يكون الاستبيان في مقياس النشاط البدني " النشاط البدني في أسبوع " أو إستبانة قياس مستوى النشاط البدني للمراهقين ( التقرير الذاتي خلال سبعة أيام ) حيث استخدم للباحث كنيث كوالسكي وآخرون من جامعة ساسكاتشون في نسختها العربية المعدة من طرف حشايشي عبد الوهاب وآخرون في إطار مشروع الكابري 2014.



ومقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني، الذي وضعه في الأصل " جيرالد كينون GERALD " و" KENYON وأعد صورته العربية " محمد حسن علاوي " كأداة علمية للبحث وهذا نظرا للطبيعة موضوعنا والوقت المخصص له.

#### 1- طريقة إعداد وتصميم المقياس:

في إطار الدراسات النظرية والتجريبية استطاع " كينون " أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني. هذه الأبعاد تضم 54 عبارة مقسمة بدورها على 6 أبعاد وذلك على النحو التالي:

#### 1-1 النشاط البدني كخبرة اجتماعية ( الدوافع الاجتماعية):

حيث أن الأنشطة البدنية والرياضية يمكن أن تتميز أساسا بإسهامها، وبدرجة في إشباع حاجات اجتماعية معينة وتوفير التفاعل الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة مع الأفراد.

#### 1-2 النشاط البدني للصحة واللياقة (دوافع اللياقة البدنية والصحة):

تسهم الأنشطة البدنية بشكل كبير في اكتساب اللياقة البدنية وتحسين صحة الفرد.

#### 1-3 النشاط البدني كخبرة وتوتر ومخاطرة (دوافع التوتر والمخاطرة):

في بعض الأحيان يتعرض الفرد لبعض الأخطار خلال قيامه ببعض الأنشطة البدنية والرياضية مع افتراض قدرته على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها، كما أنها تثير لديه شعورا بالتوتر.

#### 1-4 النشاط البدني كخبرة جمالية (الدوافع الفنية الجمالية):

هناك بعض الأنشطة البدنية والرياضية ذات طابع جمالي، أو ترتبط بنوعيات فنية تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي لدى البعض.

#### 1-5 النشاط البدني كخبرة تخفض التوتر (الدوافع النفسية):

قد يكون النشاط البدني في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة، وبالتالي يصبح النشاط البدني وسيلة لتفريغ الانفعالات المكبوتة.

#### 1-6 النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي ( دوافع التفوق الرياضي):

يرى البعض أن النشاط البدني قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية.

#### 2- التصحيح:

يقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها طبقا لمقياس مدرج من 5

تدرجات: أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، لم أكون رأي بعد، أعارض، أعارض بدرجة كبيرة.

وأوزن العبارات الإيجابية كما يلي:

-تمنح 05 درجات عند الإجابة أوافق بدرجة كبيرة.

-تمنح 04 درجات عند الإجابة أوافق.



- تمنح 03 درجات عند الإجابة لم أكون رأي بعد.
- تمنح 02 عند الإجابة أعارض.
- تمنح درجة واحدة عند الإجابة أعارض بدرجة كبيرة.
- أما توازن العبارات السلبية فهو كما يلي:
- تمنح درجة واحدة عند الإجابة أوافق بدرجة كبيرة.
- تمنح درجتين عند الإجابة أوافق.
- تمنح 03 درجات عند الإجابة لم أكون رأي بعد.
- تمنح 04 درجات عند الإجابة أعارض.
- تمنح 05 درجات عند الإجابة أعارض بدرجة كبيرة.

والجدول التالي يوضح أبعاد المقاييس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
خبرة الاجتماعية	11-17-20-25-29	19-39-49	08
خبرة الصحة و اللياقة البدنية	04-10-15-18-23-27-32-40-47	06-27-36	11
خبرة التوتر والمخاطرة	07-28-42-50-53	01-13-22-38	09
خبرة جمالية	03-08-14-30-33-35-41-45-48	_____	09
خبرة خفض التوتر	12-16-21-26-35-44-51	31-54	09
خبرة التفوق الرياضي	02-09-34-43	05-24-46-52	08

الجدول رقم(05) يوضح أبعاد المقاييس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية.



ثانيا: الخصائص السيكومترية

1- مقياس الاتجاهات

1-1 الصدق:

\* صدق الإتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها :

جدول رقم (06): معاملات: الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

خبرة التفوق الرياضي		خبرة اجتماعية		خبرة للتوتر والمخاطرة		خبرة جمالية		خبرة لخفض التوتر		خبرة اللياقة البدنية	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.65	02	**0.71	11	**0.78	01	*0.30	03	**0.62	12	**0.58	04
**0.65	05	**0.53	17	*0.36	07	**0.64	05	*0.41	16	*0.47	06
**0.49	09	**0.44	19	**0.64	13	**0.76	14	**0.70	21	**0.52	10
**0.62	24	**0.68	20	**0.52	22	**0.58	30	**0.65	26	**0.73	15
**0.59	34	**0.63	25	*0.34	28	**0.58	33	*0.30	31	*0.34	18
*0.40	43	*0.40	29	*0.32	38	**0.63	35	**0.55	37	*0.35	23
*0.38	46	*0.36	39	**0.49	42	**0.63	41	**0.53	44	**0.50	27
**0.78	52	**0.71	49	**0.55	50	*0.29	45	*0.32	51	*0.35	32
				**0.65	53	**0.65	48	**0.45	54	**0.45	36
										**0.64	40
										**0.56	47

\*\* دال عند (α= 0.01)، \* دال عند (α= 0.05)

يتضح من الجدول رقم(06): أن جميع معاملات إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α=0.01) و(α= 0.05)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.



## 1-2 الثبات

### ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:  
جدول رقم (07): معامل ألفا- كرونباخ لأبعاد المقياس

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
خبرة اللياقة البدنية	0.84
خبرة لخفض التوتر	0.82
خبرة جمالية	0.74
خبرة للتوتر والمخاطرة	0.81
خبرة اجتماعية	0.79
خبرة للتفوق الرياضي	0.80

يتضح من الجدول رقم (07): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات تراوحت ما بين (0.74) كأدنى قيمة و (0.84) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

**1-3 الصدق الذاتي:** تم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أن الصدق الذاتي يساوي:

الصدق الذاتي لخبرة اجتماعية (0.89)الصدق الذاتي للياقة البدنية (0.92)،الصدق الذاتي لخفض التوتر(0.92) ،  
الصدق الذاتي للتوتر والمخاطرة (0.9) ،الصدق الذاتي للتفوق الرياضي (0.89) ، الصدق الذاتي للخبرة الجمالية (0.86).

بعد عرض نتائج التحليل الإحصائي يمكن أن نستنتج أنه باستخدام طرق مختلفة بينت أن المقياس يتمتع بمؤشرات صدق قوية ، تسمح لنا بتطبيقه على البيئة الجزائرية.



## 2- النشاط البدني

### 1-2 الصدق

#### صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق الاختبار عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للاختبار ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (08): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار

الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال
**0.63	05	**0.69	01
*0.40	06	**0.63	02
*0.37	07	**0.49	03
**0.77	08	**0.62	04

\*\* دال عند ( $\alpha= 0.01$ )، \* دال عند ( $\alpha= 0.05$ )

يتضح من الجدول رقم(08): أن جميع معاملات إرتباط الاسئلة بالدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) و( $\alpha= 0.05$ )، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للاختبار.

## 2-2 الثبات

### ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات الاختبار عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (09): معامل ألفا- كرونباخ لاختبار النشاط البدني

معامل ألفا كرونباخ	الاختبار
0.81	اختبار النشاط البدني

يتضح من الجدول رقم (09): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.81، وهذا ما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.



2-3 الصدق الذاتي: تم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أن الصدق الذاتي يساوي (0.9000) وهو صدق عالي .

بعد عرض نتائج التحليل الإحصائي يمكن أن نستنتج أنه باستخدام طرق مختلفة بينت أن المقياس يتمتع بمؤشرات صدق قوية ، تسمح لنا بتطبيقه على البيئة الجزائرية.

6- الأساليب الإحصائية: التقنيات الإحصائية المستعملة في البحث هي كالاتي:

1-6 النسبة المئوية.

2-6 المتوسط الحسابي.

3-6 الانحراف المعياري.

4-6 اختبار ستودنت T test.

5-6 حزمة الحساب الإحصائي SPSS.

6-6 معامل الارتباط بيرسون.

7-6 ألفا كرومباخ.

8-6 اختبار التجانس ليفين(ف).

الخلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وأداة القياس.....الخ.

تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

# الفصل الرابع

عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج



عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة ومناقشتها:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني وأبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (10) يوضح العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد الاتجاهات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة		
أبعاد الاتجاهات النفسية	///	
0.64**	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.01	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.64) بين النشاط البدني وأبعاد الاتجاهات النفسية، وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات أبعاد الاتجاهات النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة العامة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني وأبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن تفسير النتيجة السابقة في كون النشاط البدني وسيلة للإفراج عن المكبوتات ومتنفس للتلميذ للخروج من الروتين، حيث يحاول التلميذ من خلاله نسيان جميع مشاكله اليومية، فالنشاط البدني يزيد من نسبة التفاعل الايجابي بين التلاميذ ويساهم في تحسين البنية الجسمية، ويزيد في الاهتمام بالصحة، وللنشاط البدني دور كبير في المساهمة في تقليل العنف والعصبية وهذا ما يؤكد وجود العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد الاتجاهات النفسية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "دراسة عزيزة محمود محمد سالم 1977" رسالة دكتوراه عنونها: "الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي" والتي توصل فيها 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 و أهم نتائجها أيضا اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة تبدو إيجابية نحو النشاط الرياضي.

- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني و الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة		
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية	///	
0.54**	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.01	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.54) بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفرى الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الأولى القائلة بـ " توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن تفسير النتيجة السابقة في كون ممارسة الرياضة بأنشطتها المتنوعة تعد وسيلة من الوسائل المهمة التي تساعد الفرد على تفريغ الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة، فممارستها بالطريقة التربوية الصحيحة والمنتظمة تؤثر بشكل مباشر على الفرد والطفل بشكل خاص وتكسبه اتجاهات وقيم وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه وأفراد مجتمعه وهذا ما أشار إليه "تشارلز بيوتشر Buetcher" إلى أن



الأنشطة التربوية الرياضية تعمل على تدعيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة و ذلك من خلال تدعيم قيم الصداقة والود كما تعمل على تنمية المواهب والاستعدادات الفطرية. (أحمد على حسن، " دراسة اثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية و مقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى"، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 1993، ص05)

- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الثانية لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (12) يوضح العلاقة بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى أفراد عينة الدراسة		
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة	///	
0.69**	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.01	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.69) بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الثانية القائلة بـ " توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ونسبة التأكيد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

يمكن أن تعزى النتيجة السابقة إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والتفسيّة على حدّ سواء، فالنشاط البدني هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة في أثناء ممارسة النشاطات الرياضيّة المختلفة إلى جانب النشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة إن عمليّة ممارسة النشاط البدني تحتوي



على العديد من الفوائد، وسنذكر هنا بعضها: حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ومنع تحويلها إلى دهون تتراكم في الجسم وتسبب له السمنة والأمراض، فالإنسان حين يتناول وجبةً دسمةً تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية فإنّ الجسم ومن خلال ممارسة النشاط البدني يقوم بحرق تلك السعرات الحرارية التي تزيد عن حاجة الجسم ومنع تحويلها إلى دهونٍ ضارةً بالجسم، كما أنّ النشاط البدني يضمن بقاء جسم الإنسان رشيقاً قوياً مفعماً بالحركة والنشاط، تقوية وظائف الجسم المختلفة من أيض وإفراز هرمونات، وتقوية الجهاز العصبي والعضلي، وتعمل الرياضة على توازن تلك الوظائف الحيوية في الجسم، محاربة أمراض ضغط الدم والسكري، فالنشاط البدني يعمل على زيادة استهلاك الخلايا العضلية للأكسجين وبالتالي يزيد كمية الدم التي يضخها القلب إلى العضلات من أجل تلبية حاجة العضلات في أثناء الجهد البدني، وهذا يعمل على توسع الأوعية الدموية وبالتالي تخفيض ضغط الدم، كما أنّ النشاط البدني مفيد للوقاية من مرض السكر خاصة النوع الثاني منه، حيث يعمل على تقليل حساسية الخلايا لهرمون الأنسولين الضروري لعملية الاستقلاب (الأيض أو التمثيل الغذائي) في الخلايا وتحويل الطاقة وبالتالي المحافظة على مستوى السكر في الدم.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة مونیکا جيل **Monika Jill 1979**: بعنوان دراسة اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة "الينوى" نحو النشاط والتي توصل فيها إلى أن أفراد العينة اتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة.

#### - عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (13) يوضح العلاقة بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لدى أفراد عينة الدراسة		
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	///	
*0.45	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.05	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$ .		

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.45) بين النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما

ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ )، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

يمكن أن تعزى النتيجة السابقة في كون التلاميذ يدركون جيداً 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.

#### - عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية لدى أفراد عينة الدراسة		
أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية	///	
0.70**	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.01	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند ( $\alpha=0,01$ ).		

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.70) بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الرابعة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني

كخبرة جمالية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة دراسة كورين و تولسون 1970 بعنوان: دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات جامعة تكساس الأمريكية والتي توصل فيها إلى أن الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة جمالية لطالبات تكساس جاءت 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

#### - عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني و الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة		
أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	///	
0.57**	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.01	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.57) بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الخامسة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني و الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.



يمكن تفسير النتيجة السابقة في كون الأنشطة الرياضية تمنح الشخصية ما يحتاج إليه الفرد من ثقة وقيمة الذات كما تمنح ما يحتاج إليه من اعتراف وقبول وانتماء وتكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والمحيط البيئي من حيث التفاعل الاجتماعي، وأثناء التنافس الرياضي يتيح فرصة التحكم في الانفعالات خاصة في المواقف المشحونة بالإثارة من خلال التنافس، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على تكوين شخصية سوية بما يكسبها جسم رشيق وتوافق نفسي اجتماعي، وتوازنا انفعاليا يعكس على النفس الشعور بالقبول والانتماء والعلاقات عند التلميذ المراهق.

#### - عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية السادسة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني و الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (16) يوضح العلاقة بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى أفراد عينة الدراسة		
أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	///	
0.71**	معامل الارتباط	النشاط البدني
0.01	مستوى الدلالة	
280	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.71) بين النشاط البدني وأبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباطا طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات النشاط البدني كلما ارتفعت معها درجات أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفرية الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية السادسة القائلة بـ " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني و الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

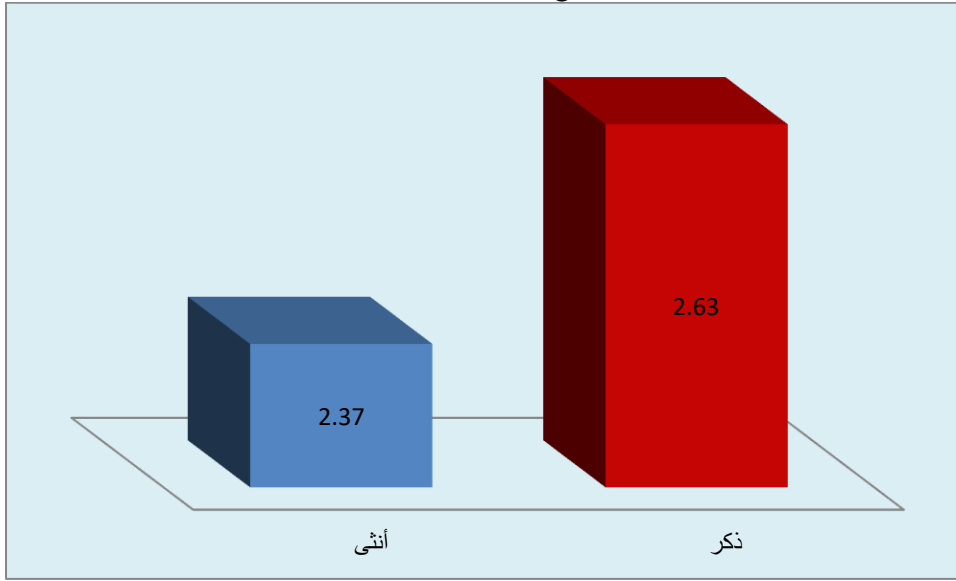
يمكن تفسير ما سبق في كون التربية البدنية تعتبر جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم وصحته ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج، التأكيد على أن العناية بصحة الجسم وتأدية أجهزته ووظائفه تؤثر على الفرد، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، وهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقيا، وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه، ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن النشاط البدني يستثمره التلميذ من أجل خفض التوتر وتحقيق الراحة النفسية والجسمية.

#### - عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السابعة ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية السابعة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (17) يوضح الفروق في مستوى النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	المجموعة	درجات الأفراد
دالة عند 0.05	0.00	3.6 4	278	0.57	2.63	140	0.54	0.36	ذكر	النشاط
				0.60	2.37	140			أنثى	البدني



الشكل رقم (06) يوضح الفروق في مستوى النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه رقم (17) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغ (0.36) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار ( $T_{test}$ ) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وللتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق ( $T_{test}$ )، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (278) بلغت (3.64) وهي قيمة موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي إن هناك فرق دال إحصائياً بين الجنسين في مستوى النشاط البدني ولصالح الذكور، وبالتالي تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرضية الجزئية السابعة القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

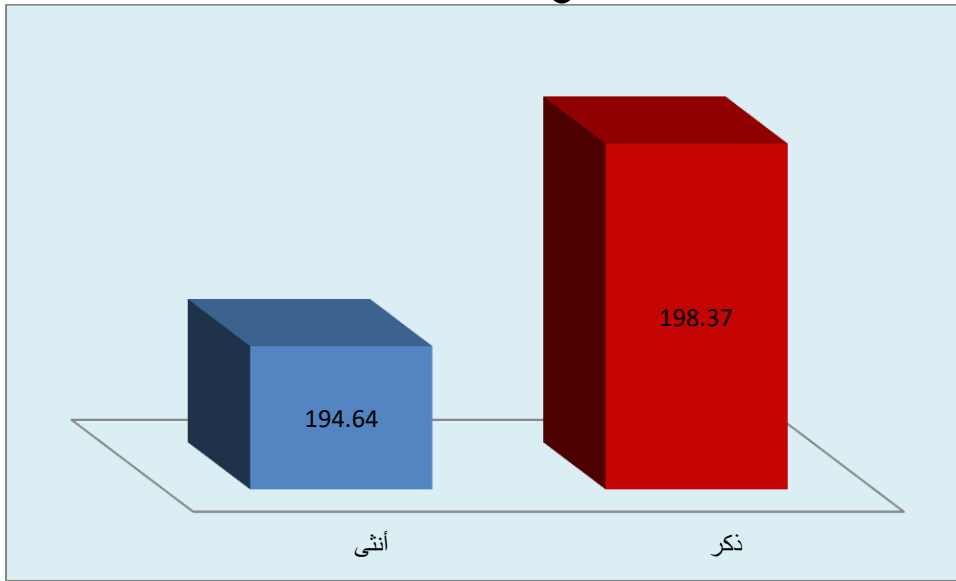
تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كحلي كمال 2008 ماجستير بعنوان: الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط" والتي توصل فيها إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين كما وجد أيضاً أن هناك فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثامنة ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الثامنة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو إبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (18) يوضح الفروق في الاتجاهات نحو إبعاد النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	المجموعة	درجات الأفراد
غير دالة عند 0.05	0.11	1.58	278	18.80	198.37	140	0.11	2.45	ذكر	أبعاد
				20.51	194.64	140			أنثى	الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي



الشكل رقم (07) يوضح الفروق في الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني التي تعزى لمتغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه رقم (18) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغ (2.45) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار ( $T_{test}$ ) لعينتين مستقلتين متجانستين.

ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق ( $T_{test}$ )، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (278) بلغت (1.58) وهي قيمة موجبة لكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، أي انه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين الجنسين في أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وبالتالي تم رفض الفرضية الجزئية الثامنة القائلة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي" وقبول الفرضية الصفرية القائلة بـ "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

يمكن تفسير سبب عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص أبعاد الاتجاهات النفسية، في التشابه بين العينتين من حيث أنهم مراهقين وفي الطور الدراسي نفسه، كما أنهم يتعرضون لنفس المؤثرات الثقافية والاجتماعية والبيئية.

تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ارفيس زبير 2014 المسيلة بعنوان: اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز، والتي توصل فيها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

# الفصل الخامس

السلالات والقرابات



## 1-استنتاجات عامة :

لقد سعينا من خلال دراستنا هذه أن نثمن ونكمل مجموعة من الدراسات التي انكبت على تشخيص موضوع الاتجاهات النفسية والنشاط البدني لما لها أهمية في إثارة وتوجيه سلوك الفرد، و يخص بحثنا هذا دراسة مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وذلك للكشف عنها ومعرفة مدى وجود العلاقة بينهما لدى التلاميذ، لكون هذا الأخير يعتبر عامل حاسم في تحقيق ما تصبوا التربية البدنية و الرياضية إليه في مدارسنا وخدمة لأهدافها السامية.

فمن خلال بحثنا هذا خرجنا بعدة نقاط مهمة لا يمكن إغفالها فقد وصلنا إلى وجود علاقة ارتباطيه بين النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني وهي قيمة ايجابية، أي أن الارتباط طردي، معناه كلما ارتفعت درجة النشاط البدني ارتفعت معها الاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لدى لتلاميذ الطور الثانوي لصالح الذكور، وكما أشارت نتاج الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

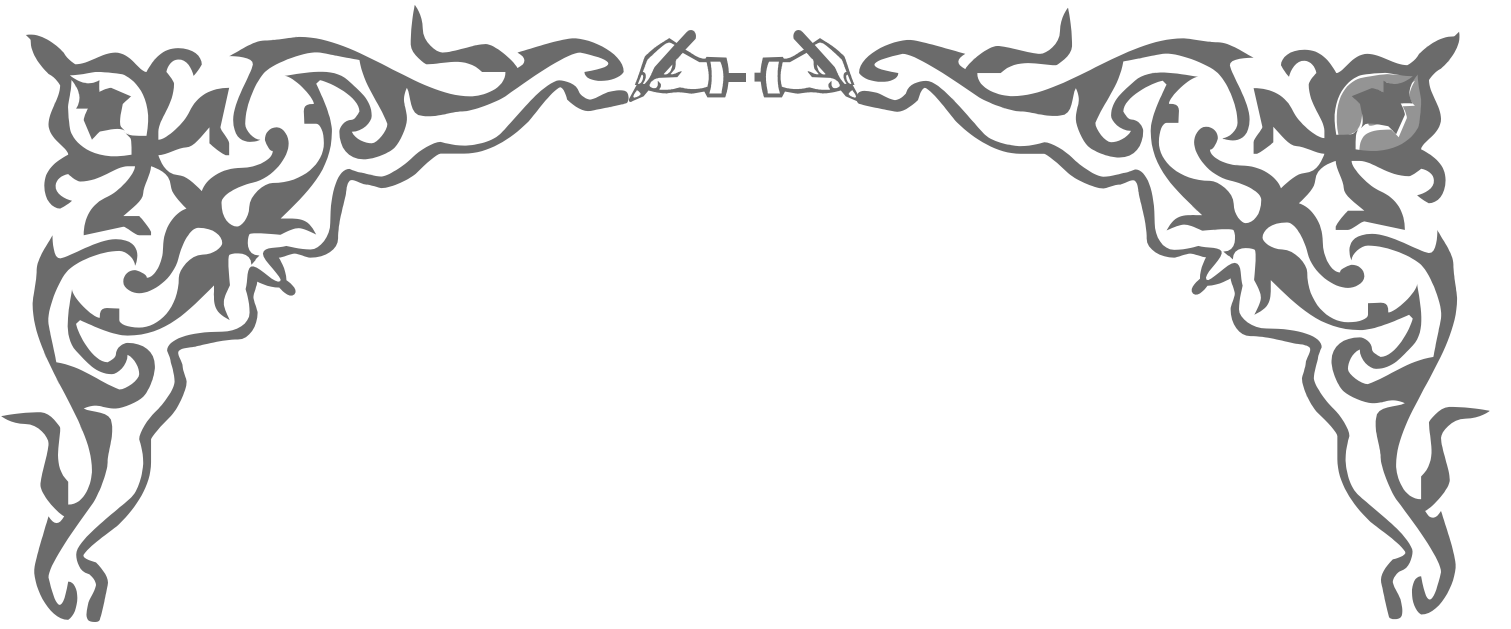
وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية قيم ايجابية في الفرضية الأولى أما الفرضية الثانية أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة قيمتها ايجابية، وأشارت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ذات علاقة ايجابية، أما الفرضية الرابعة أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية لدى تلاميذ الطور الثانوي وكانت النتيجة ايجابية، وأشارت نتائج الفرضية الخامسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي كنتيجة ايجابية، أما الفرضية السادسة أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة لنقص التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي وكانت النتيجة ايجابية.



## 2- الاقتراحات:

ومن خلال بحثنا فقد خرجنا بعدة اقتراحات أهمها:

- ضرورة الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط البدني.
- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة لخصص التربية البدنية والرياضية وإعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني على النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد.
- الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعاة ميولاتهم واتجاهاتهم وفقا للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات كل مرحلة.
- التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المراحل الدراسية الثلاث بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من أجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني.





## المصادر :

- القرآن الكريم ، سورة النحل

## قائمة المراجع باللغة العربية :

- (1) إبراهيم وحيد محمود :المراهقة خصائصها و مشكلاتها، دار المعارف ، الاسكندرية ،1981 .
- (2) أبو بكر مرسي، محمد مرسي ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي ، ط1، دار النهضة المصرية ،القاهرة، 2002.
- (3) أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، دار المعرف ، القاهرة ، 1996.
- (4) أحمد على حسن، دراسة اثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق ، مصر، 1993.
- (5) أرفوف - ويتيج : مقدمة في علم النفس د.و.م.ج.
- (6) أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني الثقافي للأدب و الفنون ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996.
- (7) انتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط 1 ، سمة 2002 .
- (8) توفيق الحداد، " علم النفس الطفل " ط1 ، بدون سنة .
- (9) جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986.
- (10) حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس الاجتماعي " ، ط 5 ، علم الكتب ، القاهرة 1985.
- (11) حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط 2 ، سنة 1995.
- (12) حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 .
- (13) حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 .
- (14) د. بشير عبد الرحمان الكلوب ، التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم ، الطبعة 1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1993 .
- (15) راتب، أسامة كامل ( ١٩٩٥ ) علم نفس الرياضة ، الطبعة الأولى، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- (16) راضي الوقفي ، مقدمة في علم النفس ، ط 3 ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان الأردن ، 2003 .
- (17) سعد جلال و محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992.
- (18) صلاح عبد الحميد نجاة عبد الله ، الإدارة المدرسية ، دار العلوم ، ط 1 ، سنة 1986.
- (19) عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 1995 .



- (20) عبد الرحمان العيسوي ،علم النفس بين النظرية و التطبيق ،الطبعة 1 ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر و التوزيع ، بيروت ، 1984 .
- (21) عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط1 ، سنة 1984 .
- (22) عبد العالي الجسماني ، " بسلوكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية " ، دار العربية للعلوم، ط1 ، 1994 .
- (23) عزيز حنا داوود ، علم تغيير النفسية الاجتماعية ، بدون طبعة ، مكتبة نجلو المصرية ، مصر ، بدون سنة .
- (24) علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1987 .
- (25) فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995
- (26) محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1992
- (27) قاسم حسن حسين و علي نظيف :علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع و النشر، العراق، 1987 .
- (28) ك.م إيفانز " :الاتجاهات والميول في التربية " ترجمة صبحي عبد اللطيف – دار المناهل للطباعة ، 1993 .
- (29) كامل محمد عويضة ، علم النفس الاجتماعي ، دار الكتب العلمية السلسلة : علم النفس ، 1996
- (30) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، النمو والدفاعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار المعارف، 1975، .
- (31) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين ، ط1 ، ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998 .
- (32) محمد حسن علاوي ،مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998 .
- (33) محمد رفعت ، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ، ط1 ، سنة 1974 .
- (34) محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، سنة 1990 .
- (35) محمد عماد الدين الإسلامي ، " النمو في مرحلة المراهقة " ، ط1 ، دار القلم ، الكويت 1982 .
- (36) محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 .
- (37) محي الدين مختار ، " محاضر علم النفس الاجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1 ، سنة 1990 .
- (38) مريم سليم :علم نفس النمو، دار النهضة العربية للنشر و التوزيع، بيروت، 2002 .
- (39) مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960 .
- (40) مصطفى غالب، " بسلوكولوجية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ط1. القاهرة ط2، سنة 1987 .



- (41) مصطفى فهمي ، بيولوجية المراهقة ، مكتبة مصر ، " 1 ، القاهرة ، 1997.
- (42) مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1993.
- (43) منظمة الصحة العالمية :التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة، 2010.
- (44) ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار آفاق الجديد، بيروت، 1991 .
- (45) ميخائيل خليل عوض ، " مشكلات المراهقة في المدن و الريف " ، دار المعارض ، القاهرة ، ط1 ، - سنة 1971.
- (46) -أحمد نصر الدين سيد( فسيولوجيا الرياضة) نظريات، تطبيقات (دار الفكر العربي)، ط1 ، مصر، 2004.
- (47) هاشم عدلان الكيلاني :فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية، ط1 ، دار الحنين، عمان، 2005
- (48) هزاع بن محمد الهزاع : النشاط البدني و الصحة. جامعة الملك سعود. بدون طبعة. المملكة العربية السعودية . 2002.
- (49) هزاع بن محمد الهزاع فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية و الإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجيا . الجزء الأول. جامعة الملك لنشر العلمي و المطابع ، الرياض، 2009 .
- (50) هزاع بن محمد الهزاع :مستويات النشاط البدني المرتبط بالصحة و اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من الشباب السعودي، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم التقنية، المملكة العربية السعودية، 2004 .
- (51) هزاع محمد بن الهزاع :ما أهمية قياس مستوى النشاط البدني و الطاقة المصروفة لدى الإنسان، المجلة العربية للغذاء و التغذية، مركز البحوث بكلية التربية، المملكة العربية السعودية ، 2004.
- (52) وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، سنة 1989.



المراجع باللغة الأجنبية :

- 53-Emmanuel van praagh : physiologie du sport enfant et adolescent, édition debock . Université, Bruxelles, 2007 .
- 54-Kino-Québec, « Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé » , 1999,
- 55-le groupe des experts de INSERM: Activité physique contextes et effets sur la sante, PARIS, 2008.
- 56-Raphael Rize : Promotion de l'activité physique au cabinet médical, policlinique médicale universitaire, Lausanne, 2009,
- 57-Allport, G.W, (1967) **Reading in attitude theory and measurement** . New York: John Wiley & Sons.
- 58-Howley, E. T., & Don Franks, B., .(1992). **Health fitness** (second edition), Champaign, Illinois, Canada: Human Kinetics Books.
- 59-Singer, R. M., .(1975). **Myths and trust in sports psychology**. New York: Harper and Row Publishers

قائمة المجلات والدوريات:

- 60-هدى حسن الخاجة ، اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني ، كلية التربية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،البحرين ،1998.

قائمة الأطروحات :

- 70- ربوح صالح ، الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،2009.
- 71- لقريدي خير ، علاقة مستوي النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله - زرالدة 2015.



الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة-  
قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبائية موجهة للتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

**مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي**

نرجو منكم تلاميذنا الأعزاء ملاءمة هذه الاستمارة " مقياس كينيون للاتجاهات النفسية " بالإجابة على أسئلتنا بدقة بُغية الوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة تفيد البحث العلمي ، وبهذا تكونون قد قدمتم خدمة لهذه المادة عامة ولبحثنا بصفة خاصة.

و لكم منا فائق التقدير و الاحترام.

❖ **ملاحظة:** توضع علامة (x) في مربع الإجابة المختارة أو الإجابة عليها مباشرة.

● **المعلومات الأولية:**

- الاسم و اللقب: .....
- الجنس : .....
- الثانوية : .....
- المستوى.....
- السن.....



ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
2	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية القومية					
3	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة					
5	لا أستطيع أن أحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
6	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية					
7	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة					
8	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب					
9	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة					
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي					
12	الممارسة الرياضية هي غالب لطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطورة					
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات					
15	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية					
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية					
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية					
19	لا تعجبي بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين					
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني					
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي أحسن فرصة للاسترخاء					
22	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة					
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					



ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
25	اهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستها للرياضة ان اتصل بالناس					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان					
27	الوقت الذي افضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى					
28	اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الأقل الخطورة					
29	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين					
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية					
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة					
32	اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة					
33	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التفوق الجمالي أو الفني					
34	اعتقد إن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد					
35	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية					
36	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط					
37	اشعر بان الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية					
38	اذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية					
39	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده					
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي					
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي					
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى حد					
43	نظرا لان المنافسة مبداء في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة					
44	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية					
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة					
46	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية					
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي					
48	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه					
49	إن الاتصال الاجتماعي الذي نتيجته ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى					
50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة					



غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم أكون رأي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارات	ت
					عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء	51
					يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد	52
					تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	53
					الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح	54



الملحق رقم 02

استبانة مقياس مستوى النشاط البدني

الاسم واللقب:..... السن:.....

الجنس:..... المستوى:.....

الثانوية:.....

في هذه الاستبانة نحاول كشف مستوى النشاط البدني عندك خلال الأسبوع الماضي (السبع أيام الماضية)، وهذا يشمل أنواع الرياضة أو الرقص الذي يجعلك مرحاً أو يشعرك بالتعب في ساقيك أو الألعاب التي ترفع من شدة تنفسك مثل ألعاب المطاردة، الوثب، الجري، التسلق وغيرها.

تذكر:

– لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة – فهذا ليس اختباراً.

– من فضلك أجب على كل الأسئلة بصدق ودقة قدر الإمكان – فهذا مهم جداً.

1- هل حدث وقمت بأي نشاط من النشاطات التالية في وقت فراغك خلال السبع أيام الماضية (الأسبوع الماضي)؟ إذا كان نعم، كم مرة (ضع علامة X على دائرة واحدة بكل صف).

7 فأكثر	6.5	4.3	2.1	لا	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الوثب.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	التجديف.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	التزلج على الطريق.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	لعبة المطاردة.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	المشي للتمرين.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ركوب الدراجة الهوائية.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	المهولة أو الجري.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الأيروبيك.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	السياحة.....
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الرقص.....



- كرة القدم.........................
- التزلج على اللوح.........................
- الكرة الطائرة.........................
- التسلق.........................
- كرة السلة.........................
- بناء الأجسام.........................
- كرة اليد.........................
- أنشطة أخرى:

- ....................
- ....................

2- في الأسبوع الماضي كم من الوقت كنت نشطا جدا خلال حصة التربية البدنية؟

- ..... لا أمارس التربية البدنية.....
- ..... قليلا جدا.....
- ..... في أحيان كثيرة.....
- ..... دائما.....

3- في السبع أيام الماضية، ماذا فعلت كالعادة إلى جانب تناولك للغداء؟

- ..... جلست (أتحدث، أقرأ، أعمل الواجبات المدرسية).....
- ..... وقفت أو تجولت في المكان.....
- ..... ركضت أو لعبت قليلا.....
- ..... ركضت ولعبت قليلا.....
- ..... ركضت ولعبت بشدة معظم الوقت.....

4- في السبع أيام الماضية، كم يوما مارست فيه الرياضة أو الرقص أو الألعاب بجد ونشاط مباشرة بعد خروجك من المدرسة؟

- ..... لا يوجد.....
- ..... مرة واحدة في الأسبوع الماضي.....
- ..... 2 او 3 مرات في الاسبوع الماضي.....



4 مرات في الاسبوع الماضي.....

5مرات في الاسبوع الماضي.....

5- في السبع أيام الماضية، كم ليلة مارست فيه الرياضة أو الرقص أو الألعاب بجد ونشاط؟

لا يوجد.....

مرة واحدة في الأسبوع الماضي.....

2 أو 3 مرات في الاسبوع الماضي.....

4 أو 5 مرات في الاسبوع الماضي.....

5 أو 7 مرات في الاسبوع الماضي.....

6- في نهاية الأسبوع الماضي، كم مرة مارست فيها الرياضة أو الرقص أو الألعاب بجد ونشاط؟

لا مرة.....

مرة واحدة.....

2 أو 3 مرات.....

4 أو 5 مرات.....

6مرات فأكثر.....

7- أي من العبارات التالية ينطبق وصفها عليك أفضل من غيرها خلال السبع أيام الماضية؟ اقرأ كل العبارات قبل أن تقرر الإجابة على التي تصفك.

كل أو جل وقت فراغي قضيتته في فعل أشياء تنطوي على القليل فقط من الجهد

البدني.....

قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي حوالي 1-2 مرة (مثلا: لعبت الرياضة، ذهبت للجري، قمت بالسباحة، ركبت الدراجة

الهوائية، مارست الأيروبيك.....

قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي حوالي 3-4 مرات.....

قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي حوالي 5-6 مرات.....

قمت في الأسبوع الماضي بأعمال بدنية وقت فراغي لأكثر من 7مرات.....



8- سجل كم مرة قمت بالنشاط البدني (مثلا: لعب الرياضة، الألعاب، القيام بالرقص، أو أي نشاط بدني آخر) بكل يوم من أيام الأسبوع الماضي؟

لا توجد	قليلًا جدًا	متوسط	كثيرًا	كثيرًا جدًا
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9- هل كنت مريضًا بالأسبوع الماضي أو منعتك أي شيء من فعل نشاطك البدني المعتاد؟

نعم.....

لا.....

المسيلة في: 2019.04.21

الرقم: 1.6.6.....

إلى السيد (ة): مدير التربية لولاية

بسبيل

ثانوية / قبة البشير  
ثانوية / نوفمبر الجديدة

صالح باي



في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التحريج المقبلين على

نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2019/2018

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماؤهم التقرب

من: **ثانوية / صالح باي**.... الموجودة على مستوى تراب ولاية: **بسبيل**.....

من أجل: **توزيع استمارات الاستبيان**..... والتي لها صلة بموضوع بحثكم.

الرقم	الإسم واللقب	المستوى	الفرقة
01	زهير روبايش	2 ماستر	02
02	/	/	/
03	/	/	/
04	/	/	/

وأي بالموافقة

23 أفريل 2019

رئيس التبرية وبتفويض منه  
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش  
عبد الحق قسطلو



## ملاحق spss

الجنس					
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	ذكر	140	50.0	50.0	50.0
	أنثى	140	50.0	50.0	100.0
	Total	280	100.0	100.0	

الشعبة					
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	علمي	140	50.0	50.0	50.0
	أدبي	140	50.0	50.0	100.0
	Total	280	100.0	100.0	

Correlations			
		النشاط البدني	أبعاد الاتجاهات النفسية
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.642**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد الاتجاهات النفسية	Pearson Correlation	.642**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.541**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية	Pearson Correlation	.541**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.694**
	Sig. (2-tailed)		.000

	N	280	280
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة	Pearson Correlation	.694 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Correlations			
		النشاط البدني	الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.452*
	Sig. (2-tailed)		.030
	N	280	280
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	Pearson Correlation	.452*	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	280	280
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Correlations
--------------

		النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.701**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية	Pearson Correlation	.701**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.578**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	Pearson Correlation	.578**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.715**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	Pearson Correlation	.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

<b>Group Statistics</b>					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النشاط البدني	ذكر	140	2.6317	.57002	.04818
	أنثى	140	2.3763	.60289	.05095

<b>Independent Samples Test</b>	
Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig.	Mean	Std.	95% Confidence Interval of the Difference	
			.			(2-tailed)	Difference	Error Difference	Lower	Upper
النشاط البدني	Equal variances assumed	.366	.546	3.643	278	.000	.25543	.07012	.11739	.39347
	Equal variances not assumed			3.643	277.131	.000	.25543	.07012	.11739	.39347

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النفسية الاتجاهات أبعاد الثانوي الطور تلاميذ لدى	ذكر	140	198.3786	18.80857	1.58961
	أنثى	140	194.6429	20.51673	1.73398

Independent Samples Test	
Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي	Equal variances assumed	2.458	.118	1.588	278	.113	3.73571	2.35235	-.89497-	8.36640
	Equal variances not assumed			1.588	275.925	.113	3.73571	2.35235	-.89512-	8.36655

الملحق رقم 04:

ملاحق spss

الجنس					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	140	50.0	50.0	50.0
	أنثى	140	50.0	50.0	100.0
	Total	280	100.0	100.0	

الشعبة					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	علمي	140	50.0	50.0	50.0
	أدبي	140	50.0	50.0	100.0
	Total	280	100.0	100.0	

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	أبعاد الاتجاهات النفسية
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.642**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد الاتجاهات النفسية	Pearson Correlation	.642**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.541**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية	Pearson Correlation	.541**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.694**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة	Pearson Correlation	.694**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

<b>Correlations</b>			
		النشاط البدني	الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.452*
	Sig. (2-tailed)		.030

	N	280	280
الاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني	Pearson Correlation	.452*	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
كخبرة توتر ومخاطرة	N	280	280
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Correlations			
		النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.701**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد النشاط البدني كخبرة جمالية	Pearson Correlation	.701**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Correlations			
		النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.578**

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد النشاط البدني	Pearson Correlation	.578 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
كخبرة للتفوق الرياضي	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Correlations			
		النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر
النشاط البدني	Pearson Correlation	1	.715**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	280	280
أبعاد النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	Pearson Correlation	.715 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	280	280
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النشاط البدني	ذكر	140	2.6317	.57002	.04818
	أنثى	140	2.3763	.60289	.05095

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
النشاط البدني	Equal variances assumed	.366	.546	3.643	278	.000	.25543	.07012	.11739	.39347	
	Equal variances not assumed			3.643	277.131	.000	.25543	.07012	.11739	.39347	

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النفسية الاتجاهات أبعاد الثانوي الطور تلاميذ لدى	ذكر	140	198.3786	18.80857	1.58961
	أنثى	140	194.6429	20.51673	1.73398

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي	Equal variances assumed	2.458	.118	1.588	278	.113	3.73571	2.35235	-8.36640	8.36640
	Equal variances not assumed			1.588	275.925	.113	3.73571	2.35235	-8.36655	8.36655

Correlations												
		مجموع	س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7	س8	س9	س10
مجموع	Pearson Correlation	1	.481**	.401*	.621**	.33622**	.339*	.352**	.559**	.352*	.457**	.631**
	Sig. (2-tailed)		.001	.031	.000	.000	.014	.032	.009	.032	.001	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).												
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).												



**.	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*.	Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations												
	مجموع	س1	س2	س4	س4	س5	س6	س7	س8	س9	س	
	وع	4	4	3	4	4	4	4	4	4	50	
مجموع	Pearson Correlation	1	.604**	.370*	.357*	.384*	.339*	.352**	.559**	.352*	.457**	.557**
	Sig. (2-tailed)		.000	.019	.024	.015	.014	.032	.009	.032	.001	.001
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
**.												
*.												

	مجموع	س51	س52	س53	س54	
مجموع	Pearson Correlation	1	.341*	.315*	.331*	.459**
	Sig. (2-tailed)		.037	.048	.037	.004
	N	15	15	15	15	15

	مجموع	س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7	س8	
مجموع	Pearson Correlation	1	.691**	.631**	.491**	.629**	.638**	.402*	.379*	.779**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.008	.000	.000	.045	.052	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items

.813	8
------	---

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.820	54

ملحق رقم 05 :

ملحق الصدق والثبات

Correlations													
		مجموع	4س	6س	10س	15س	18س	23س	27س	32س	36س	40س	47س
مجموع	Pearson Correlation	1	.581**	.471*	.523**	.732**	.341*	.352*	.509**	.352*	.457**	.645**	.561**
	Sig. (2-tailed)		.001	.031	.000	.000	.014	.032	.009	.032	.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Correlations											
		مجموع	12س	16س	21س	26س	31س	37س	44س	51س	54س
مجموع	Pearson Correlation	1	.621**	.411*	.701**	.652**	.309*	.552**	.539**	.322*	.457**
	Sig. (2-tailed)		.001	.031	.000	.000	.014	.002	.004	.032	.001
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Correlations											
		مجموع	3س	5س	14س	30س	33س	35س	41س	45س	48س
مجموع	Pearson Correlation	1	.300*	.641**	.762**	.589**	.582**	.636**	.633**	.296*	.651**
	Sig. (2-tailed)		.031	.004	.000	.000	.001	.000	.000	.045	.001
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Correlations											
		مجموع	1س	7س	13س	22س	28س	38س	42س	50س	53س
مجموع	Pearson Correlation	1	.781**	.362*	.641**	.521**	.349*	.322*	.499**	.557**	.657**
	Sig. (2-tailed)		.001	.031	.000	.000	.014	.042	.009	.001	.001

	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
--	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

		مجموع	11س	17س	19س	20س	25س	29س	39س	49س
مجموع	Pearson Correlation	1	.711**	.531**	.441**	.689**	.638**	.402*	.369*	.719**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.008	.000	.000	.045	.052	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15

		مجموع	2س	5س	9س	24س	34س	43س	46س	52س
مجموع	Pearson Correlation	1	.651**	.655**	.491**	.629**	.598**	.402*	.389*	.789**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.008	.000	.000	.045	.052	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.846	11

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.820	9

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.745	9

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.810	9

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.796	8

Reliability Statistics	
------------------------	--

Cronbach's Alpha	N of Items
.802	8

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة :

مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

هدف الدراسة : التعرف على مستوى النشاط البدني نحو أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني و أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

الفرضية العامة : توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني و أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي..
  - 2- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لدى تلاميذ الطور الثانوي..
  - 3- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة لدى تلاميذ الطور الثانوي..
  - 4- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة جمالية لدى تلاميذ الطور الثانوي..
  - 5- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الراضي لدى تلاميذ الطور الثانوي .
  - 6- .توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي..
  - 7- .توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي..
  - 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاتجاهات نحو أبعاد النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي..
- عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة 280 تلميذ من ثانويتي بلدية صالح باي سطيف بنسبة 33 % .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: استعملنا في بحثنا هذا مقياس كينيون لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ، مقياس مستوى النشاط البدني في أسبوع .

النتائج المتوصل إليها :

- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني والاتجاهات النفسية نحو أبعاد النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الاقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي ترفع من الاتجاه نحو النشاط البدني.
- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة لحصص التربية البدنية والرياضية وإعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني على النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد.
- الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعاة ميولاتهم واتجاهاتهم وفقا للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات كل مرحلة.
- التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المراحل الدراسية الثلاث بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من أجل تكوين اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني.

## **Résumé de l'étude:**

### **Titre de l'étude:**

le niveau d'activité physique et ses liens avec les tendances psychologiques chez les élèves du secondaire.

### **Objectif de l'étude:**

Identifier le niveau d'activité physique par rapport aux dimensions des tendances psychologiques chez les étudiants de troisième année du secondaire Le problème de l'étude:

Existe-t-il une corrélation entre le niveau d'activité physique et les dimensions des tendances psychologiques chez les étudiants du secondaire?

### **Hypothèse générale:**

Il existe une corrélation entre le niveau d'activité physique et les dimensions des tendances psychologiques chez les élèves du secondaire.

### **Hypothèses partielles :**

1. Il existe une relation corrélative entre le niveau d'activité physique et la tendance à considérer l'activité physique comme une expérience sociale pour les élèves du secondaire.
2. Il existe une relation corrélative entre le niveau d'activité physique et la tendance aux dimensions de l'activité physique telles que l'expérience de la santé et de la condition physique des élèves du secondaire.
- 3 - Il existe une corrélation entre le niveau d'activité physique et la tendance vers les dimensions de l'activité physique en tant qu'expérience de stress et de risque chez les élèves du secondaire.
- 4 - Il existe une corrélation entre le niveau d'activité physique et la tendance vers les dimensions de l'activité physique en tant qu'expérience esthétique des élèves du secondaire.
- 5 Il existe une relation corrélative entre le niveau d'activité physique et la tendance aux dimensions de l'activité physique, telle que l'expérience de supériorité superficielle chez les élèves du secondaire.
6. Il existe une relation corrélative entre le niveau d'activité physique et la tendance aux dimensions de l'activité physique, telle que l'expérience de réduction du stress des élèves du secondaire.
7. Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau d'activité physique attribuable à la variable de sexe chez les enfants du secondaire.
8. Il existe des différences entre les deux variables. Indication statistique des tendances concernant les dimensions de l'activité physique par rapport à la variable de genre chez les élèves du secondaire L'échantillon de l'étude comprenait 280 élèves de l'école secondaire de Salih Bay Setif sur 33%.

## **Méthodologie:**

- l'approche descriptive Les outils utilisés Dans cette recherche, nous avons utilisé l'échelle de Kenyon pour mesurer les tendances. Activité physique, niveau d'activité physique dans une semaine Résultats.

- Une relation de corrélation Entre le niveau d'activité physique et les tendances psychologiques concernant les dimensions de l'activité physique chez les élèves du secondaire.

- l'existence de différences statistiquement significatives dans le niveau d'activité physique par rapport à la variable de genre chez les élèves du secondaire.

L'absence de différences statistiquement significatives dans les attitudes psychologiques attribuées à la variable de genre chez les élèves du secondaire.

- La nécessité de prêter attention aux activités physiques et sportives au sein de l'établissement d'enseignement et de lui donner son statut pédagogique en tant que matériel pédagogique utilisant des méthodes pédagogiques modernes qui renforcent la tendance à l'activité physique.

نعم بحمد الله