



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية



مذكرة مكّملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
شعبة: تربية بدنية
تخصص: تربية حركية

دراسة الإتجاهات النفسية نحو مفهوم
التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ
الطور المتوسط

"دراسة ميدانية لبعض متوسطات دائرة سيدي عيسى"

بإشراف الأستاذ الدكتور:
محمد تمار محمد.

إعداد الطالب:
محمد قطاف مروان.

السنة الجامعية 2015-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، وأهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهم المولى عز وجل: (**وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا**

كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة الإسراء الآية 42.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا البحث المتواضع ونخص بالذكر الأستاذ الفاضل: **"تار محمد"** الذي لم يبخل علي بعبائه العلمي وآرائه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحثاً، ولا أنسى أساتذتنا الكرام بجامعة المسيلة وخاصة معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأكن لهم فائق التقدير والاحترام وأشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لي طوال فترة الدراسة.

كما لا يفوتني أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل المتواضع. **"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"**.

قطاف مروان



إهداء

قال الله تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } صدق الله العظيم. (سورة النمل: الآية 19)

بكل معاني الحب والخشوع وبكل نبضات القلب وتردد الانفاس.

أهدي هذه الصفحات الى من أضاء لي الطريق وإلى من كان السبب في وصولي إلى هذا
المستوى إلى من وفروا لي سبيل التعلم والنجاح.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الْجَنَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ".

إلى أمي، شجرة حياتي التي احترقت من أجلي.

إلى أبي، سندي، أصل وجودي في هذه الحياة.

إلى أختي العزيزة ونور عيوني "لينة".

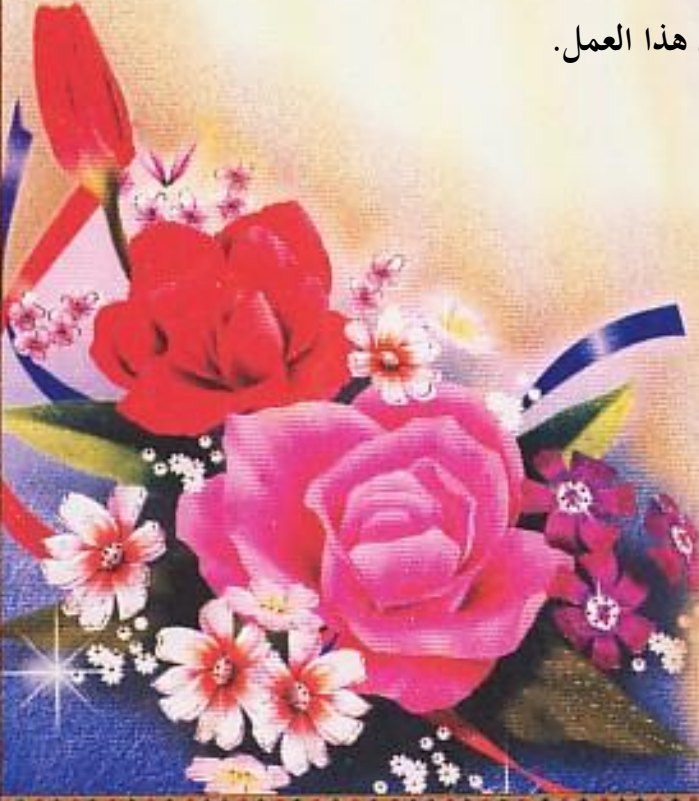
إلى صديقي " تيطراوي سمير وزيداني عيسى " اللذان كانا مصباحا أنير به طريقي.

إلى كل الأساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وإلى كل من يعرف قطاف مروان من قريب أو بعيد.

أهدي هذا العمل.

قطاف مروان.



الفهرس

الرقم	العنوان	الصفحة
01	كلمة شكر.	
02	إهداء.	
03	مقدمة.	
04	الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
05	1_ الاتجاهات النفسية.	
06	تمهيد.	03
07	1_1 مفهوم الاتجاهات.	04
08	1_2 مكونات الاتجاه النفسي.	05
09	1_3 تكوين الاتجاهات.	06
10	1_4 نمو الاتجاهات.	06
11	1_5 مميزات الاتجاه.	07
12	1_6 خصائص الاتجاهات.	08
13	1_7 وظائف الاتجاه.	08
14	1_8 أنواع الاتجاهات.	09
15	1_9 مراحل تكوين الاتجاهات.	11
16	1_10 عوامل تكوين الاتجاهات.	11
17	1_11 نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات.	12
18	1_12 قياس الاتجاهات.	13
19	1_13 طرق قياس الاتجاه	14
20	1_14 قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي	15
21	1-15- أهمية الاتجاهات	16
22	1-16- علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى .	17
23	خلاصة	19
24	2_ التربية البدنية والرياضية .	
25	تمهيد.	20

21	2_1_ التربية العامة.	26
21	2_2_ مفهوم التربية البدنية والرياضية.	27
22	2_3_ أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها.	28
23	2_4_ علاقة التربية البدنية بالتربية العامة.	29
24	2_5_ أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.	30
24	2_6_ مفهوم درس التربية البدنية والرياضية.	31
24	2_7_ برنامج التربية البدنية والرياضية .	32
25	2_8_ تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.	33
25	2_9_ ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية.	34
26	2_10_ أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.	35
27	2_11_ الطبعة التربوية البدنية والرياضية	36
27	2_12_ أغراض حصة التربية البدنية والرياضية.	37
28	2-13- تنمية المهارات الحركية.	38
29	2-14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية	39
30	2-15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية	40
32	خلاصة	41
	3_ المراهقة.	42
33	تمهيد.	43
34	3_1_ تعريف المراهقة.	44
34	3_2_ تحديد مرحلة المراهقة.	45
35	3_3_ أنواع المراهقة.	46
35	3_4_ خصائص المراهقة .	47
39	3_5_ الاحتياجات السامية للمراهق.	48
41	3_6_ تشكل الهوية.	49
42	3_7_ مشاكل المراهقة	50
43	3_8_ الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق.	51
46	خلاصة.	52
47	4_ الدراسات السابقة و المشاهدة .	53

54	الفصل الثاني :الإطار العام للدراسة .
55	1_الكلمات الدالة في الدراسة .
56	1_1_الاتجاهات النفسية
57	1_2_التربية البدنية و الرياضية .
58	1_3_التعليم المتوسط.
59	1-4-المراقبة
60	2_إشكالية الدراسة .
61	3_التساؤل العام.
62	1_3_التساؤلات الثانوية .
63	4_أهداف الدراسة .
64	5_أهمية الدراسة .
65	6_فرضيات البحث .
66	1_6_الفرضية العامة .
67	2_6_الفرضيات الجزئية .
68	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية
69	1_الدراسة الاستطلاعية.
70	2_المنهج المتبع في الدراسة.
71	3_مجتمع وعينة الدراسة.
72	4_أدوات جمع البيانات و المعلومات.
73	5_إجراءات التطبيق الميداني للأداة.
74	6_الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة .
75	الفصل الرابع: عرض و مناقشة و تحليل النتائج
76	1_عرض وتحليل نتائج استمارة الاستبيان الدراسة الميداني.
77	2_مناقشة النتائج على ضوء محاور الدراسة .
78	الفصل الخامس: الاقتراحات والاستنتاجات
79	1_استنتاج عام.
80	2_التوصيات والاقتراحات.
81	3_الخاتمة.
82	4_المراجع المعتمدة.

83	5_ الملاحق.	
84	6_ ملخص الدراسة.	
85	قائمة الجداول	
86	جدول رقم (01) : يمثل توزيع عينة البحث على مؤسسات التعليم المتوسط لدائرة سيدي عيسى .	58
87	جدول (02) يبين توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس.	60
88	جدول رقم(03) يبين درجات العبارات الموجبة و السالبة.	60
89	جدول رقم(04) يبين شدة الاستجابة لأبعاد المقياس	61
90	الجدول رقم (05) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.	61
91	جدول رقم(06) : يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لأداة الدراسة	
92	جدول رقم (07) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المعلومات العامة	67
93	جدول رقم (08): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى .	68
94	جدول رقم (09): يبين مستوى الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.	69
95	الجدول رقم (10): يوضح الفروق بين فئتي المستوى التعليمي.	72
96	الجدول رقم (11): يوضح الفروق بين فئتي الجنس.	
97	قائمة الأشكال والتمثيل البياني	
98	الشكل رقم 01: عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	67
99	الشكل رقم 02: عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي	68
100	الشكل رقم (03) يوضح بين مستوى الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.	70
101	الشكل رقم (04) يوضح عدم وجود الفروق بين فئتي المستوى التعليمي في اتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.	72
102	الشكل رقم (05) يوضح وجود الفروق بين فئتي الجنس في اتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.	74

مقدمة

مقدمة:

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

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

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

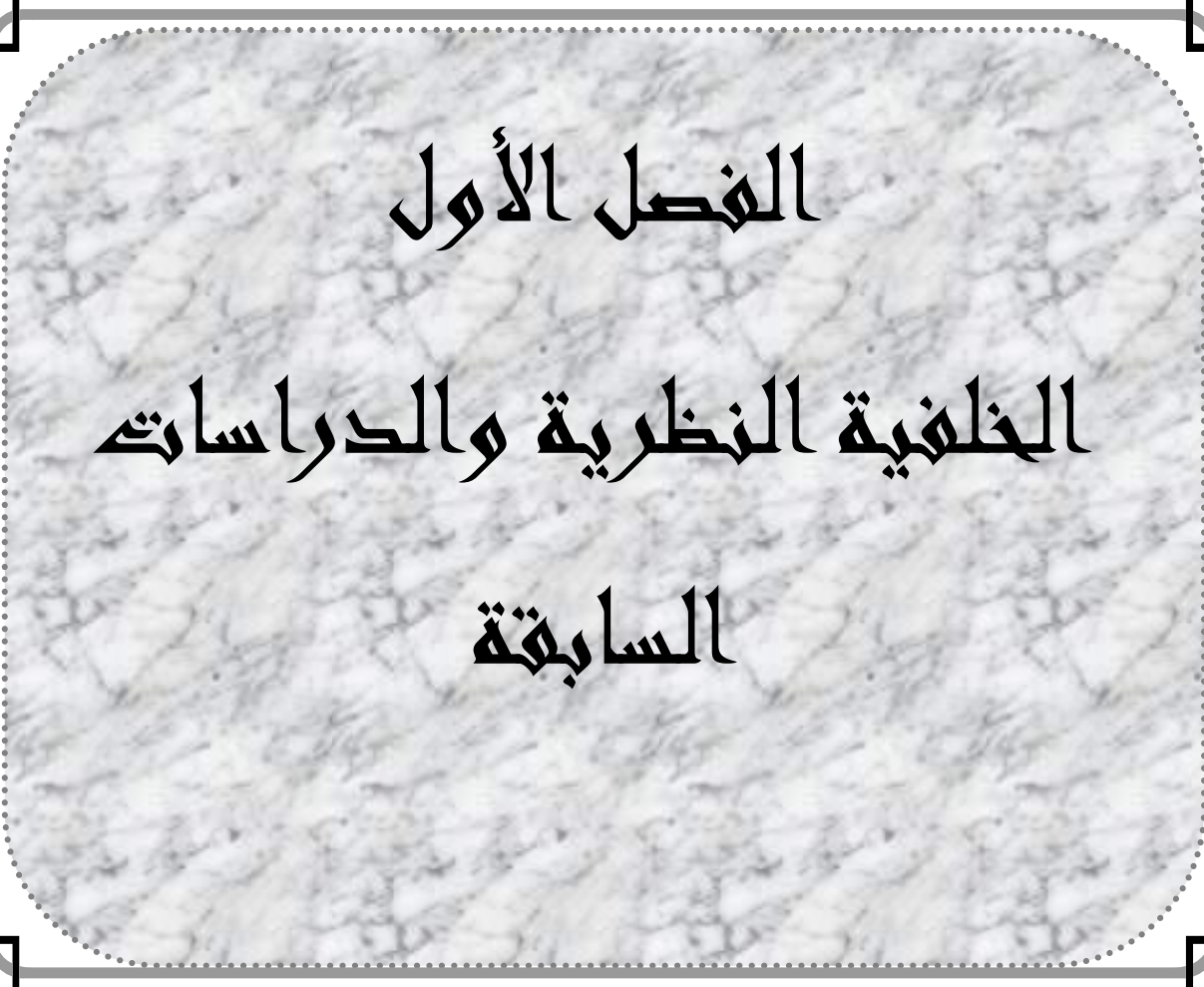
فالمداومة على التمارين الرياضية تكسب جسم صاحبها الصحة فيضحي قادرا على العمل بالإضافة إلى ما تتطلبه من مختلف المواقف تجعل العقل أكثر استعدادا للتفكير و الاستيعاب، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبولا في المجتمع ، فالتربية الرياضية و إن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية فمن خلال تعدد الأنشطة و البرامج المعدة بدقة بما يتناسب وأغراض و أهداف التربية .

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

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

كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانيه في سبيل تحقيق أهدافه ، لذا فان تنمية الاتجاه يعد ضرورة و مخرجا تربويا و اجتماعيا ، و من هنا برزت الأهمية و الحاجة إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية ، و على ضوء ما تقدم تتخذ مشكلة البحث هنا في محاولة للإجابة على التساؤل التالي:

- ماهي طبيعة الاتجاهات النفسية اتجاه مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط



الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات

السابقة

4-الدراسات السابقة :

نظرا لأهمية البحث فقد اهتم الكثير من الباحثين بهذا الموضوع أي الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية و بمقاييس عديدة أخذت من بعض العلماء الأجانب ومقاييس أخرى قام أصحابها ببنائها ولقد راعى الباحث إلقاء الضرع على البعض من هذه الدراسات سواء العربية منها أو الأجنبية التي استخدمت مقياس (جيرالد كينيون) Kenyon Gerald لقياس الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية

4-1- الدراسات العربية:

دراسة تتعلق بالاتجاهات النفسية

●دراسة محمد عبد الله الحماحي 1976رسالة ماجستير

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

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

أداة جمع البيانات : وقام الباحث بتصميم استمارة استبيان لتطبيق البحث

أهم أهداف هذه الدراسة : التعرف على نوعية مفاهيم التربية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي العام بمحافظة القاهرة

أهم نتائجها : أن مفهوم التربية الرياضية واضح و مدرك لدى التلاميذ في هذه المرحلة

دراسة محمود إسماعيل طلبة إبراهيم :

عنوانها: بدراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمصر،

عينة البحث : شملت العينة 400 تلميذ وتلميذة ممثلة للصفوف الثلاثة

أهم أهداف هذه الدراسة: التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمصر.

اهم النتائج :

توصل الباحث إلى :

1- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح التلاميذ في درجات المقياس الكلية .

2- لم تتأثر اتجاهات التلميذات بتقاليد وعادات مجتمع مدينة مينا ،حيث ظهرت اتجاهات كل من التلاميذ والتلميذات نحو النشاط الرياضي إيجابية وأن اتجاهات التلاميذ أكثر إيجابية من التلميذات

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 السيماني

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

● دراسة ليلي سيد عبد السلام 1979 - رسالة ماجستير

عنوانها : "اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهومًا ومهنة " واختارت الباحثة **عينة البحث :** إحداها أساسية من طالبات المرحلة الثانوية العامة قوامها (974) ، وأخرى مرجعية محكية من طالبات السنة النهائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقوامها 100 طالبة

أدوات البحث : تم تطبيق مقياسين من وضع الباحثة إحداها لقياس الاتجاه نحو مهنة التربية الرياضية ،والآخر لقياس الاتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية

أهم أهداف الدراسة :

التعرف على اتجاهات الفتاة المصرية نحو مفاهيم التربية الرياضية ،والمجالات التي تتيح مهنة التربية الرياضية
نتائج الدراسة : احتل المفهوم البدني الأهمية الأولى لدى طالبات الثانوية العامة وعدم وجود ارتباط بين اتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية كمفهوم من ناحية ومهنة من ناحية أخرى .

● دراسة محمد مصطفى منصور 1998 رسالة ماجستير

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

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

منهج البحث : اختار المنهج الوصفي

عينة البحث : 1500 تلميذ

أداة البحث مقياس ليكرت لقياس الاتجاهات

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

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

● دراسة كحلي كمال 2008 رسالة ماجستير

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

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

الفرضيات : الفرضية العامة هي - تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بمرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية

المنهج : اتبع المنهج الوصفي

العينة : بلغ عدد أفراد العينة 150 تلميذ من الطور المتوسط

الادوات : مقياس كينيون للاتجاهات النفسية نحو الأنشطة البدنية

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

4-2- الدراسات الأجنبية:

● **دراسة لووريتا هرجت 1969 م :**

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

نتائج الدراسة : أظهرت الدراسة

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

● **دراسة 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 تكسا

دراسة مونيك جيل " 1979 - : "1Monika .Jill

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

عينة الدراسة : العينة متكونة من 267 طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة "الينوى" .

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة للتعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة "الينوى"

أهم نتائج الدراسة : أفادت النتائج أن أفراد العينة الكلية لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية بشكل عام وأن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وكخبرة جمالية وكخبرة لخفض التوتر جاءت

في مقدمة اتجاهاتهم، بينما كانت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية وكخبرة جمالية لخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهن إيجابية.

●دراسة ماكلوك 1984 -4

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

5- نقد الدراسات :

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

- 4- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة في عينة البحث من حيث المراحل الدراسية فقد اشتملت على المرحلة الإعدادية و المرحلة الثانوية و مرحلة التعليم الجامعي .
- 5- اختلفت أيضاً الدراسات السابقة من حيث موضوع الدراسة فمنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم و مهنة ومنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم فقط و منهم من اكتفى بتناول جزء التمرينات في درس التربية الرياضية.
- 6- أكدت إحدى هذه الدراسات على اهتمام و سائل الإعلام بالتوعية الرياضية لما في ذلك من أثر ايجابي على إدراك مفهوم التربية الرياضية و خاصة لدى أولياء أمور التلاميذ

وخلاصة القول: يرى الباحث أن هناك اختلافات بين البحث الحالي و الدراسات

السابقة من حيث الآتي :

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

تمهيد:

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

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

1-تعريف المراهقة:

1-1-لغة:

تعني النمو وقولنا راقق الفتى أو راققة الفتاة أي أنها نمت نموا مستطردا، وكلمة المراهق تعيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة أن الفرد الذي يدنو من الحلم هو اكتمال النمو.

1-2-اصطلاحا:

والمراهقة اصطلاحا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، ويفصل علماء النفس التكويني باستعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان معزاه ينسجم كثيرا والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان.

(خليل،1994: 294)

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

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

(عبد العالي، 1994: 73-169)

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

- مراهقة مبكرة تمتد بين 11 و 14 سنة.

- مراهقة متوسطة تمتد بين 14 و 18 سنة.

- مراهقة متأخرة تمتد بين 18 و 21 سنة.

(خليل، 1994: 297)

2-تحديد مرحلة المراهقة:

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

(محي الدين، 1997: 163)

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

(ميخائيل، 1970: 73)

3-أنواع المراهقة:

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

3-1-مراهقة سوية أو مكيفة:

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

3-2-مراهقة انسحابي:

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

3-3-مراهقة منحرفة:

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

3-4-مراهقة عدوانية:

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

(عيسوي، 1995: 42-43)

4-خصائص المراهقة (مظاهرة النمو والتغير) :

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

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

4-1- الخصائص الجسمية (النمو الجسدي):

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

ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسدي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والإطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤول هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة، ويؤدي به ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي، كذلك يلاحظ إفراز بعض الغدد وضعف بعضها الآخر، فالغدة، فالغدة النكفية يزداد إفرازها، ويؤدي ذلك إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب، ومن حيث الطول والوزن يظهر الفتيان أقل هبة من الفتيات عند بداية البلوغ، إلا أن الفتيات يسبقن قليلا في النمو، وتدل الدلائل أن الفتيات يكن في المتوسط أطول من البنين من 11 سنة إلى 14 سنة، أما في 15 سنة فإن الفتيان يكونون أطول بعض الشيء من البنات وعادة تبدأ معظم الزيادات في طول الساقين ثم الخدع ثم اكتمالها في البدن وعادة تبدأ معظم الزيادات في طول الساقين ثم الخدع ثم اكتمالها في الدين والرأس والأقدام والأكتاف كما نجد أن البنات تظل فترة طويلة متفوقات على الأولاد من حيث النمو العقلي، وقد يسبب لهن إحراجا كما نلاحظ الفرق في النمو عند الأولاد، فالبنات تصل إلى أقصى درجة من القوة في السن التي يظهر لديها فيها الحيض، بينما الولد يزداد قوة وطولا طوال فترة المراهقة .

(عماد الدين، 1986: ص38)

وهنا كإغراض تظهر عند المراهقين في هذه الفترة وذلك ما بين 12 و 15 سنة، وهي خشونة العيون، السمنة، النحافة ويعود ذلك إلى ازدياد نشاط العدد الجنسية ونضجها، بالإضافة إلى علاقتها بالعدة النخامية والدرقية وخير دليل على ما ذكر هو هذه النسب:

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

14 سنة: متوسط الطول عند البنين 157.1 سم، والوزن 58.5 كلف، متوسط الطول عند البنات 157.1 سم، والوزن 50.5 كلف.

18 سنة: متوسط الطول عند البنين 169.3 سم والوزن 60.4 كلف، متوسط الطول عند البنات 159.3 سم والوزن 55.8 كلف.

ويلاحظ جليا من خلال هذه النسب:

تفوق البنات على البنين في الطول والوزن عند سن 12 سنة.

تساوي في الطول وتقارب في الوزن عند السن 15 سنة.

تفوق واضح عند البنين في الطول والوزن في سن 18 سنة.

استمرار هذا التفوق عند سن 21 سنة .

(عماد الدين، 1986: 38)

4-2- الخصائص الحركية:

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

(عماد الدين، 1986: 38-39)

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

(البراي، 1997: 32)

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

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

4-3-1- الانتباه:

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

4-3-2- التذكر:

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

4-3-3- الذكاء:

هو محصلة النشاط العقلي كله أو القدرة العقلية الأمة التي تبين المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" فانه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية، وهذه المرحلة وجب فيها

استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة واكتساب إمكانيات وقدرات من جهة أخرى، لتضمن له بدء التعمق الدراسي بالأخص والتوافق الدراسي .

(فؤاد، 1996: 283)

4-3-4-التخيل:

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

4-3-5-الإدراك:

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

4-3-6-الاستدلال والتفكير:

التفكير وحل المشكلات القائمة، إذ استطعنا أن ننهي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح والمؤسس على النهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات الخاطئة، يتمكن من معالجة المشاكل عن طريق استنتاج عقل سليم، حيث يرتفع من التفكير الجسيمي ويرتقى إلى مرتبة التفكير المجرد، حيث يستخدم فيه الاستدلال بنوعية والاستقراء والاستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

(محي الدين، 1995 : 66)

4-4-الخصائص الاجتماعية (النمو الاجتماعي):

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

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

❖ يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة إلى ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل في احترامه، وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعا من تحقيق الشعور بالإثتم الناجم عن طاعته لوالديه، ولمدرسته.

- ❖ في السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها.
- ❖ اختيار الأصدقاء أي ما يتطلبه المراهق من صديق هو ذلك الذي يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون مبنية على الود والاحترام.

(فؤاد، 1996: 300)

4-5- الخصائص الانفعالية (النمو الانفعالي):

يجمع علماء النفس بان انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

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

(فؤاد، 1996: 300)

5- الاحتياجات السامية للمراهق:

5-1- الحاجة إلى المكانة:

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

- الانتماء إلى جماعة الرفقاء.
- المركز والقيمة الاجتماعية.
- الشعور بالعدالة في المعاملة.
- الحاجة للاعتراف به، من طرف الآخرين.

➤ المساواة مع رفقاء السن في المظهر والملابس والمال ... الخ .

5-2- الحاجة إلى الانتماء:

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

الأصدقاء.

القبول والتقبل الاجتماعي.

الشعبية.

الانتماء إلى الجماعة وإسعاد الآخرين .

(زهران ، 1972 : 378)

5-3- الحاجة إلى الحرية والأمن:

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

• البقاء حيا.

• الاسترخاء والراحة.

• تجنب الخطر والألم.

• المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

5-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

• التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك.

• إشباع الذات عن طريق العمل.

5-5- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

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

5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسن الذات.

وتتضمن هذه الحاجة ما يلي:

- النمو كان يصبح سويا وعادلا.
- العمل لبلوغ الهدف ومعرفة الذات.
- معارف الآخرين وتوجيه الذات .

(زهران ، 1972 : 402)

6-تشكل الهوية:

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

(الزهراني، 2005 : 65)

أنها باختصار الإجابة على تساؤلات مثل (ما دوري في هذه الحياة والى أين اتجه)، وانطلاقا مما سبق فانه الهوية تتضمن ما يلي (ERIKSON ، ألغامدي، تحت الطبع عبد الرحمان، 1968، ص272 .

6-1-التماسك الاجتماعي INNERAND SOCIAL SOLIDARITY:

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

كما يشير محمد (2000، 16) إلى الهوية "تنظيم ديناميكي داخلي معين للحاجات والدوافع ولقدرات ومعتقدات والمدرجات الذاتية، بالإضافة إلى الوضع الاجتماعي السياسي للفرد، وكلما كان هذا التنظيم على درجة جيدة كلما كان الفرد أكثر إدراكا أو وعيا بتفرد وتساجه مع الآخرين، وأكثر إدراكا لنقاط قوته وضعفه، أما إذا لم يكن هذا التنظيم على درجة جيدة، فان الفرد يصبح أكثر التباسا فيما يتعلق بتفرد عن الآخرين، ويعتمد بدرجة كبيرة على الآخرين وتقديره لذاته، كما ينعدم الاتصال، بين الماضي والمستقبل بالنسبة له، فيفقد في نفسه وفي قدراته السيطرة على مجريات الأمور، وبالتالي ينعزل عن حياة غالبية المجتمع الذي يحى فيه .

(الزهراني، 2005 : 65)

7-مشاكل المراهقة:

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

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

7-1-المشاكل النفسية والجسدية (الصحية):

7-1-1-المشاكل النفسية:

ويتمثل هذا النوع من المشاكل في التردد والسرخان وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب الحالة المزاجية، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم فيها، وتأنيب المراهق لنفسه باستمرار، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته، أن هذه المشاكل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون جهاز الشاب أو نظامه النفسي ف حالة حيرة وعدم استقرار، فالتطرق هو السائد لديه فلم يستطيع الاعتدال في سلوكياته .

(امل، 2001: 90)

ومن المشكلات النفسية التي تلاحظ في سلوك المراهق هي:

- النزعة العدوانية: وهي من المشكلات الشائعة بين المراهقين، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم، وإغراضهم تختلف من شخص لآخر، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتيم، والاعتداء بالسرقة .

(ميخائيل، 1991: 145)

- العناد: وهو الإصرار على موقف التمسك بفكرة أو باتجاه معين، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في ثني شخصية المراهق.

(ميخائيل، 1997: 145)

- الخجل والانطواء: هي تعبيراً عن نقص في التكيف مع الموقف، وإحساس من جانب الشخص انه غير جدير بمواجهة الواقع، ولكن الخجل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الألفة لموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء أو مثيرات مؤلمة لمواقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.

(محمد، 1974: 220)

- التردد: وهي مشكلة معروفة كثيراً، حيث أن جميع المراهقين يفتقدون الثقة بالنفس، حيث لا يبدأ أحد منهم عملاً ما حتى يسارع في تركه، والبدء في عمل آخر جديد .

(امل، 2001: 90)

7-1-2-المشاكل الصحية:

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

(امل، 2001: 91)

7-2- المشاكل الاجتماعية:

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

ومن بين المشكلات الاجتماعية المتوسطة الحدة:

7-2-1- مشاكل أسرية:

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية المراهقين لهم بصفة مطلقة ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال مما يؤدي إلى نشوء خلافات ومشاحنات، لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو بين الأبناء أنفسهم، وهناك مشكلات تتعلق بالواقع الاقتصادي للأسرة والتفاوت في الإمكانيات المادية، الأمر الذي يتعص حياة المراهق الاجتماعية، ويجعلها جحيما، ويطرح تساؤلات عديدة .

(ميخائيل ، 1991: 73)

7-2-2- مشاكل مدرسية:

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

7-2-3- مشاكل في المجتمع:

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

8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

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

- الكفاية .
- الانتماء .
- اللياقة .
- الاستمتاع .

(بوري ، 2004: 100)

ولقد حاول العالم البحث "روديك" RUDIK تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين هي :

8-1- الدوافع المباشرة:

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

8-2- الدوافع الغير المباشرة :

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

8-3- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق :

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

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

(كامل و راتب ، 1999: 127)

8-4- المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي :

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

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

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية .

(كامل و راتب ، 1999: 127)

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

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على تحقيق من فضغوبات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب التي التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

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

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

(ميخائيل، 1991: 147)

خلاصة:

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

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد. وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

1- التربية العامة:

المقصود بها:

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

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

(تركي، 1990: 10)

ويقول دوركايم: " التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يثير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومته ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة".

(عبد العزيز، 1968: 11-15)

فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجيا في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المربي الأمريكي "جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا".

(عبد العزيز، 1968: 11-15)

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

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

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

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كوبسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (البصري، 1979: 19)

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

(الحمامي، 1996: 45)

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر". (الحمامي، 1996: ص45)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالح يخدم وطنه.

3-أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

3-1-الأهداف:

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

3-1-1-الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.
- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.
- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

3-1-2-الجانب الوجداني:

- نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.
- اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.
- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع.
(مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، 2003: 78)

3-1-3- الجانب المعرفي:

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

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

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

3-2-3-1- بعد المواطنة:

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

3-2-3-2- البعد الاجتماعي:

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

3-2-3-3 البعد الخلفي:

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

4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

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

(راج تركي، 196: 112)

5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

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

6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

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

(شلتوت، 1996: 106)

7- برنامج التربية البدنية والرياضية:

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

7-1- النشاط الداخلي:

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

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

7-2- النشاط الخارجي:

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

(خطايبة ، 1997: 151-152)

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

8-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (بسيوني وآخرون، 1990: 94)

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

9-ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

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

(بسيوني وآخرون، 1990: 09)

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

(د خاطر، 1988: 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن

الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات.

(سعد و فهمي، 1968: 64)

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

10-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

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

10-1-أهداف تعليمية: إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

(سعد و فهمي، 1968: 65)

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معينا وأداء خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفا يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

(السمرائي، 1984: 80)

10-2-أهداف تربوية: إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي:

(بسيوني وآخرون، 1990: 94)

10-3-التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صبغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

(عدنان درويش وآخرون ، 1994: 30)

10-4-التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تخطيط الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ

التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

10-5- التربية الجمالية:

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

(سعد و فهمي، 1968: 67-68)

11- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواطنة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.

(البسيوني وآخرون، 1990: 95)

12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

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

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فجدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي".

أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

(السمراي ، 1990: 73)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

12-1- تنمية الصفات البدنية:

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

ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى

هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع.

(السمراي ، 1990: 74-75)

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد.

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

(علاوي، 1992: 21)

12-2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية والتي يزاوها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

(المرائي و بسطوسي ، 1990: 27)

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

(عنايات ، 2002: 12)

12-3- النمو العقلي:

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

13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

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

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة... الخ.
- التحكم في القوائم في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون مع الآخرين.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.

(عوض البسيوني وآخرون، 2002: 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. (عوض البسيوني وآخرون، 2002: 111-112)

14-1- الجزء التحضيري:

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

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

14-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكتيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين: (عفاف، 1989: 506)

14-2-1- النشاط التعليمي:

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

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ. (البسيوني وآخرون، 1996: 144)
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.
- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

14-2-2- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف. يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

14-2-3- الجزء الختامي:

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

(البسيوني وآخرون، 1996: 145-146)

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

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

(راتب ، 1990: 161)

15-تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

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

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

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

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.
- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.

(إبراهيم، 2006: 203)

خلاصة:

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

تمهيد:

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

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

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

وتعتبر اتجاهات التلميذ النفسية من بين المواضيع التي تحرك شغف الكثير من الباحثين و علماء النفس والتربية لمعرفة اتجاهاتهم - أي التلاميذ - نحو أساتذتهم و المادة الدراسية ونحو المدرسة.

1- مفهوم الاتجاهات:

لقد سرد الباحثون تعاريف متعددة ومختلفة لمعنى الاتجاهات، ولكن يتفقون بإجماع تقريباً على أن الاتجاهات هي ردود أفعال أي استجابات نحو موضوع ما مدرك يشعر به الفرد وهو موجود في البيئة الاجتماعية، وتشكل الاتجاهات جزءاً هاماً من شخصية الفرد، كونها مستمدة من الخبرات المكتسبة والمتراكمة في مراحل عدة من حياة الفرد . و الاتجاه حالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى ،التي يستخدمها الفرد في حياته وتفاعله مع الآخرين من أعضاء الجماعة ، وهذه الحالة هي "مع" أو "ضد" بمعنى حالة حب أو كراهية ، وبمعنى آخر هي حالة يصدر فيها القرار المسبق مستخدماً الإطار المسبق الذي هو الاتجاه النفسي . ويعرفه "ألبرت" **Albort** "الاتجاه بقوله" بأنه حالة من التهيؤ العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة ، وما يكاد يثبت الاتجاه حتى يمضي مؤثراً أو موجاً لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة، فهو إذن ديناميكية عام". (الوقفي، 1998: 674).

ويعرفه "دوب" **Dob** "هو استجابة مضمرة إستباقية و متوسطة ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة الصريحة والمختلفة، والاتجاهات تستثير هنا أعداداً متباينة من المثيرات، وهي ذات دلالة اجتماعية للفرد أما "بوجاردوس" **Bogardus** "يعرف الاتجاه "على أساس البيئة (بمعانيها) الاجتماعية والمادية والبشرية وتأثيرها على الفرد وذلك ناتجاً على الضغوط التي تتمثل في المعايير والعادات والتقاليد وذلك لقربه أي الفرد أو بعده عنها . كما عرفه "روكيتش" **Rockuiche** "أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقد الفرد نحو موضوع أو موقف وهيئة لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده " . أما "أوزجود" فعرفه : "حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر، الذي يتوسط بين المثير والاستجابة الذي دفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين .

(عداوي، 1992: 219).

وعرفه "توماس وزانكي" : " بأنه موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم أو المعايير السائدة في البيئة الاجتماعية". كما عرفه "أنا ستيزي" : "أنه ميل للاستجابة تجاه مجموعة خاصة من المثيرات " . وعرفه "ستانفور" : "بأنه استعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معيناً و مجموعة من الموضوعات " . (عيسوي، 1974، 44)

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

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

2- مكونات الاتجاه النفسي :

يشير سعد عبد الرحمان إلى أن الاتجاه يتكون من أربعة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض حتى تعطي الشكل العام للاتجاه ويوافقه في الرأي فؤاد البهي السيد ، هذه العناصر توضح مدى الفرق بين الاتجاه النفسي وبين المتغيرات الأخرى مثل العقيدة والرأي وما إلى ذلك ، هذه العناصر هي :

2-1- المكون الإدراكي :

هو عبارة عن مجموعة من المثيرات التي تساعد الفرد على إدراك الموقف الاجتماعي أو بمعنى آخر الصيغة الإدراكية التي تحدد للفرد رد فعله في هذا الموقف أو ذاك .

(السيد وعبد الرحمان, 2006:256).

وقد يكون الإدراك حسيا عندما تكون الاتجاهات نحو الماديات أو ماهو ملموس ، وقد يكون الإدراك اجتماعيا عندما تكون الاتجاهات نحو المثيرات الاجتماعية والأمور المعنوية الأخرى ، ولذلك وبناءا على مفاهيم الإدراك الاجتماعي تتداخل مجموعة كبيرة من المتغيرات في هذا المكون الإدراكي ، مثل صورة الذات ومفهوم الفرد عن الآخرين ، إبعاد التشابه والتطابق والتمييز ، والمكون الإدراكي هذه الصورة من أهم مكونات الاتجاه النفسي ، إذ انه يمثل الأساس العام لبقية المكونات .

(السيد وعبد الرحمان, 2006:253).

2-2- المكون المعرفي:

وهو عبارة عن مجموعة المعلومات والخبرات والمعارف التي تتصل بموضوع الاتجاه والتي انتقلت إلى الفرد عن طريق التلقين أو عن طريق الممارسة المباشرة ، ذلك بالإضافة إلى رصيد المعتقدات والتوقعات ، وعلى ذلك فان قنوات التواصل الثقافية والحضارية تكون مصدرا رئيسيا في تحديد هذا المكون المعرفي بجانب مصدر هام آخر هو مؤسسات التربية والتنشئة التي يتعرض من خلالها الفرد للخبرات المباشرة.

(السيد وعبد الرحمان, 2006:253).

2-3- المكون الانفعالي:

هو الصفة المميزة له والتي تفرز بينه وبين الرأي ، إذ أن شحنة الانفعال المصاحبة للاتجاه هي ذلك اللون الذي بناءا على عمقه ودرجة كثافته يميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف ، كما يتميز الاتجاه عموما عن المفاهيم الأخرى مثل الرأي والعقيدة والميل والاهتمام .

(السيد وعبد الرحمان, 2006:253).

ويرى سعد عبد الرحمان أن المكون الانفعالي هو الصفة المميزة للاتجاه عن غيره من المفاهيم الأخرى :الرأي، العقيدة، الميل، الاهتمام، إذ تحده قوة ودرجة الاتجاه بعمق وشدة الاتجاه .

(عبد الرحمان, 1983:438).

كما تعرفه فاطمة المنتصر الكتاني بان المكون الانفعالي أو العاطفي بأنه هو ذلك الجانب الانفعالي في الاتجاه والمتمثل في مشاعر الفرد وأحاسيسه الايجابية كالحب والمودة..... أو السلبية كالخوف والكره..... التي يشعر بها نحو موضوع الاتجاه .

(الكتاني, 2000: 97).

2-4- المكون السلوكي:

هو عبارة عن مجموعة من التعبيرات والاستجابات الواضحة التي يقدمها الفرد من موقف ما بعد إدراكه ومعرفته وانفعاله في هذا الموقف ، إذ عندما تتكامل جوانب الإدراك بالإضافة إلى رصيد الخبرة والمعرفة التي تساعد على تكوين الانفعال وتوجيهه يقوم الفرد بتقديم الاستجابة التي تتناسب مع هذا الانفعال وهذه الخبرة وهذا الإدراك.

(السيد وعبد الرحمن, 2006: 254).

3- تكوين الاتجاهات :

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

3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

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

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

3-3- المرحلة التقديرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد، ويصرف النظر عن تكوين الاتجاهات، سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي و التعلم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات و تنميتها و تأكيدها أو محوها أو إزالتها أو تغييرها.

(عويضة, 1996: 166.167).

4- نمو الاتجاهات :

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

4-1- تأثير الوالدين:

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

4-2- تأثير الأقران :

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

4-3- تأثير وسائل الإعلام:

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

4-4- تأثير التعليم:

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

5- مميزات الاتجاه:

(عبد الحفيظ، 2001: 243)

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

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

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

5-4- الانتشار : ويطلق عليه أيضا المدى، حيث نجد تلميذاً لا يحب أو يكره بشدة جانباً واحداً أو جانبين من جوانب المدرسة، بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص والعام .

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

(سعيد، 2008: 42، 43).

6- خصائص الاتجاهات:

للإتجاهات النفسية خصائص تتميز بها و هي:

6-1- الإتجاه يشكل نمط من ردود الأفعال:

حسب "غرافيتز 1974": فإن أهم خاصية للإتجاه هي أنه لا يشكل رد فعل منفرد بل نمطاً من ردود الأفعال، تنطلق في مناسبات متشابهة، أي أن الإتجاه يؤدي إلى إمكانية الاستجابة بكيفية واحدة إزاء المواضيع المتماثلة، ومن هنا تبرز ضرورة تمييز مفهوم الإتجاه النفسي عن بعض المفاهيم الأخرى كالنعصب .

6-2- الإتجاه المحايد، المؤيد والمعارض: فقد يحمل الشخص تأييد الموضوع أو لشخص، وقد يعارضه وقد يقف موقفاً وسطاً حيادياً ويحدث هذا غالباً في مختلف المناقشات.

6-3- الإتجاه العدائي :

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

6-4- الإتجاه العصبي:

يشترك مع العدائي في السلبية والنعصب للإتجاه ، ويولد عداء الإتجاهات الأخرى وهو من الإتجاهات التي تدفع صاحبها إلى الثبّت بها مهما كانت النتائج .

ومن أبرز الأمثلة على هذا الإتجاه، تعصب الأمريكيين ضد الزوج وتعصب الحركة الصهيونية ضد المسلمين..

(علاوي، 1998:220)

7-وظائف الإتجاه:

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

7-1- الوظيفة التكيفية:

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

7-2- الوظيفة المعرفية:

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

7-3- الوظيفة التعبير عن الذات:

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

7-4- وظيفة الدفاع عن الذات :

أي أن اتجاهات الفرد تحميه من نفسه ومن الآخرين، فالفرد قد يؤنب نفسه إذا ارتكب ذنباً وقد يعزي فشله للآخرين فالاتجاه ينظم العمليات الدفاعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد.

(طلعت, 1989:79.78).

8- أنواع الاتجاهات :

إن الاتجاهات حسب معناها وخصائصها ومكوناتها تنقسم إلى أنواع بحيث تتضمن كل واحدة منها على ثنائية التصنيف. (عويضة, 1996:118).

8-1- الاتجاهات على أساس الموضوع :

اتجاهات عامة واتجاهات خاصة : إن الاتجاهات العامة هي التي تنصب على الكليات لتشمل عدد من النواحي متنوعة لموضوع الاتجاهات، مثل احترام السلطة، أما الاتجاهات الخاصة، فهي التي تنصب على النواحي النوعية والخاصة لموضوع الاتجاهات، مثل اتجاهات نحو عفة البنات، ويلاحظ أن الاتجاهات العامة ترتبط بالاتجاهات الخاصة وبذلك تعتمد هذه الأخيرة على سابقتها لتشتق منها دوافعها لذا فالاتجاه العام أو الخاص، يرتبط بموضوع الاتجاه نفسه، فإن كان موضوع عامًا يسمى اتجاهًا عامًا وإن كان موضوع خاص يسمى اتجاهًا خاصًا.

8-2- الاتجاهات على أساس الأفراد :

اتجاهات جماعية واتجاهات فردية: فالاتجاهات التي تنشر أو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، ويعتقدونها جمع كبير من الأشخاص، وتشيع بينهم فهذه اتجاهات جماعية. أما الاتجاهات الفردية تعتبر ذاتية لأنها أكثر فردية، وتتكون لدى الفرد الواحد أثناء تجاربه الخاصة به، قد تنعكس على سلوكه وحده، فهي بذلك تميزه عن غيره وهي أقل ثباتًا واستقرارًا، مثل الاتجاهات نحو الكتب السماوية فهي اتجاهات جماعية.

(عويضة, 1996:189).

8-3- الاتجاهات على أساس الوضوح :

اتجاهات علنية واتجاهات سرية: الاتجاهات العلنية هي الاتجاهات التي يجهرها الفرد دون شعور بجرح أو انزعاج من ناحية التعبير اللفظي والممارسة العملية، كما قد تكون تلك الاتجاهات متفقة مع معايير المجتمع وقيمة الأخلاقية. أما إذا أخفى الفرد اتجاهاته ولم يصرح بها بوضوح بل يحتفظ بها في قرارات نفسية وقد ينكرها عن الآخرين بالرغم من وعيه بوجودها لديه فهي اتجاهات سرية.

8-4- الاتجاهات على أساس الشدة :

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

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

(عويضة، 1996:190).

8-5- الاتجاهات على أساس الهدف :

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

8-6- الاتجاهات على أساس العلاقة :

اتجاهات مرتبطة واتجاهات منعزلة : هناك اتجاهات وسيطة ومرتبطة بغيرها من الاتجاهات ، ويأتي هنا الترابط في الاتجاهات نتيجة تناسقها ، وانسجام وتسلسل المنظومة المعرفية لدى الفرد، إذ أن هناك اتجاهات لموضوع معين لا تتوضح لو لا وجود اتجاهات أخرى مرتبطة بموضوع الاتجاهات الأول، ولكن تكامل عناصر موضوع الاتجاهات يختلف من موضوع إلى آخر، مثل الاتجاهات نحو الدين فهذه الاتجاهات تحتل وسيط بين سائر اتجاهات الأفراد ذوي العقائد المختلفة ، أما الاتجاهات المنعزلة فهي تلك التي لا توجد لها صلة تربطها بمواضيع الاتجاهات، كما أن عناصرها لا تتكامل مع عناصر موضوع آخر، مثلاً الاتجاهات نحو صابون من نوع خاص فهي اتجاهات سطحية ومنعزلة .

8-7- الاتجاهات على أساس الأمد :

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

- ومما يلاحظ أن كل هذه الأنواع من الاتجاهات، تتوفر لدى أفراد وأشخاص والجماعات بشكل متفاوت، ولا تخضع لنظام معين من التسلسل، وإنما وجود تلك الأنواع المتعددة حسب كل فرد وما يتلاءم وطبيعته الشخصية وخصوصيته الفردية وتجاربه الذاتية ومعاشه النفسي والاجتماعي، فكل ذلك يرجع أيضاً إلى اختلاف و تنوع المواضيع التي هي محور

الاتجاهات، لذا فمجموع اتجاهات الفرد تختلف من فرد لآخر ومن جماعة لأخرى لما تؤديه من وظائف نفسية واجتماعية للفرد والجماعة .

(عويضة, 1996:191)

9- مراحل تكوين الاتجاهات:

تمر الاتجاهات في تكوينها بأربعة مراحل هي :

9-1- المرحلة الأولى:

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

9-2- المرحلة الثانية :

تنمو الاتجاهات و يتسع مداها ويبدأ الفرد بتوجيه تفكيره وعواطفه إزاء مواضيع يكون محور اتجاهاته.

9-3- المرحلة الثالثة:

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

9-4- المرحلة الرابعة:

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

(عويضة, 1996:116)

10- عوامل تكوين الاتجاهات:

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

10-1- المؤثرات الوالدية:

يعتبر عامل الوالدين أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الأفراد، حيث وجد أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه من خلال التنشئة الاجتماعية.

(المنسي, 2001:215)

ويرى "علي أحمد علي": أن الفرد يتبنى عادة اتجاهات الجماعة التي ينتمي إليها، خصوصاً إذا كانت الجماعة متماسكة تشبع حاجات الفرد، وكان الفرد يشعر بالانتماء إلى هذه الجماعة.

10-2- المؤثرات الثقافية:

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

10-3- أنماط الشخصية :

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

10-4- الحقائق والمعلومات:

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

(المنسي، 2001: 216)

11- نظريات في تفسير عملية تكوين الاتجاهات :

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

11-1- نظرية التعلم الاجتماعي:

الافتراض أساس لهذه النظريات، هو أن الاتجاهات النفسية متعلقة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات وصور السلوك الأخرى، ومن ثم فإن المبادئ والقوانين التي تنطبق على أي شيء تحدد أيضا كيفية اكتساب الاتجاهات، فالفرد يستطيع أن يكتسب المعلومات والمشاعر بواسطة عمليات الترابط والاقتان بين موضوع ما وبين الشخصية الوجدانية المصاحبة . والمحدد الرئيسي في تكوين الاتجاهات، هي تلك الترابطات التي يعايشها الفرد لموضوع الاتجاه، كذلك يمكن أن يحدث تعلم الاتجاهات عن طريق التدعيم، فإذا تلقى الفرد أو التلميذ بعض الدروس في علم النفس واستمتع بها فإن ذلك سوف يمثل تدعيمًا له، وبالتالي يميل لأن يتلقى دروبًا أخرى فيما بعد في هذا العالم، كذلك فإن الاتجاهات يمكن تعلمها من خلال التقليد فالشخص يقلد الآخرين، وخاصة إذا كانوا أقوياء أو ذوي أهمية بالنسبة له فالأطفال يقلدون الكبار وخاصة الوالدين، والمراهقين يقلدون أصدقائهم أو من يعتبرونهم قدوة.

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

(العمر، 1999 : 164.165)

11-2- نظريات الباعث :

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

ومن أبرز معالم هذه النظرية - نظرية الباعث - منحى التوقع-القيمة.

" إدواردز" **Edwards** الذي يشير فيه إلى أن الأشخاص يتبنون المواقف والاتجاهات التي تؤدي إلى توقع أكبر احتمالات الآثار الطيبة، ويرفضون المواقف والاتجاهات التي يمكن أن تؤدي إلى الآثار السلبية غير المرغوبة. (درويش، 1993:102).

11-3- النظريات المعرفية :

تؤكد النظريات المعرفية أن الأفراد يسعون دائماً إلى تحقيق الترابط والتماسك، وإعطاء معنى لأبنياتهم المعرفية أي يسعون إلى تأكيد الاتساق فيما بين معارفهم المختلفة، وبالتالي فإن الفرد لن يقبل إلا الاتجاهات التي تتناسب مع بنائه المعرفي الكلي، كذلك يرى المنظرون المعروفون أن السعي الدائم والمستمر من جانب الفرد لتحقيق هذا الاتساق المعرفي يعتبر دافعاً أولياً يتحدد على ضوءه ما يمكن أن يتبناه الفرد، من اتجاهات نفسية نحو الموضوعات المختلفة، وما يوضح ذلك ما جاء في نظرية التنافر المعرفي لـ "**Festinger**" **فستنجر** " ومؤداها : أن الأشخاص يسعون دوماً إلى تحقيق الاتساق داخل معتقداتهم من جهة، وبين اتساق معتقدات معظم الأشخاص كما يوجد تنافر بين بعض اتساق معتقداتهم و سلوكياتهم " وعندما يمتد هذا التنافر إلى الأشياء، تمثل أهمية بالنسبة إلى الأفراد، تنشأ لديهم حالة عدم الارتياح يطلق عليه "**فستنجر**" مصطلح التنافر المعرفي، وهو قوة ضاغطة مثيرة للتوتر تدفع الفرد إلى أن يخفض إحساسه به أو التخلص منه، ولا يتحقق ذلك إلا بتوافر الاتساق بين المعتقدات لدى الشخص وبين صور السلوك المتصلة بها.

(محمد، 1995:350).

12- قياس الاتجاهات:

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

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

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

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

13- طرق قياس الاتجاه:

هناك عدة طرق لتصميم مقاييس للاتجاهات و سنتعرض لأهم المقاييس :

13-1- مقياس "بوجاردوس 1925 Bogardus"

يعتبر مقياس بوجاردوس " للمسافة الاجتماعية أول مقياس وضع لقياس الاتجاهات وكانت الدراسة التي طبق فيها هذا المقياس، تستهدف التعرف على مدى تقبل الأمريكيين أو نفورهم من أبناء الشعوب الأخرى ويشمل هذا القياس بنود تمثل مواقف الحياة الحقيقية للتعبير عن مدى البعد الاجتماعي لقياس تسامح الفرد أو تعصبه لجماعة أو شعب معين، والشكل التالي يوضح هذا النموذج :

أحب أن :

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

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

الزنج - اليهود - الهنود الحمر - النازيين.

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

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

13-2- طريقة ثيرستون 1928 (thursstone)

وضع "ثورستون" وزميله " تشيف " عدداً من العبارات بينها فواصل أو مسافات متساوية ويقوم هذا المقياس على دراسة تجريبية للتعصب القومي ويتلخص في المقارنة بين شيئين أو مثيرين لتوضيح أيهما أفضل أو أقوى من الآخر.

و عبارات المقياس المتساوية تأخذ درجة من 1 إلى 11 تبعاً للفئة التي يقع فيها عند كل محكم

ومما يؤخذ على هذه الطريقة أن المقياس يتطلب من الحكام جهداً ليحدد أوزان كل عبارة من العبارات التي بدأ بتجربتها لكي تنتهي إلى العبارات التي تكون المقياس في صورته الأخيرة.

وكذلك قد يستعان بمحكمين ثم يتبين أنهم متعصبون أو متحيزون وقد تكون العبارات المتساوية البعد في نظر الحكام مختلفة بالنسبة للمفحوصين وأنه لو حصل نفس الشخصين على متوسط درجات واحد فإن هذا المتوسط يختلف بالنسبة لكل فرد منها.

13-3- طريقة ليكرت: 1932 (Likert)

تمثل هذه الطريقة أسلوباً جديداً لقياس الاتجاه النفسي لدى الأفراد وتتخلص هذه الطريقة في أن يطلب من الأفراد توضيح درجة موافقتهم أو رفضهم لكل عبارة من عبارات المقياس حيث تتأثر الاستجابات بالبيئة التي طبق فيها المقياس وكذا ثقافة الذين يجيبون على بنود المقياس وتعبر في آخر الأمر على شدة الموافقة وشدة الرفض لموضوع الاتجاه كما يوضح الشكل الآتي :

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

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

(علاوي, 1992: 223.225)

14- قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني: (ATPA) Attitude Towards Physical "محمد حسن علاوي". وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني - النشاط الرياضي - يمكن تبسيطه إلى مكونات أو فئات فرعية، توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباعدة وخبرات تختلف من فرد لآخر، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد . وفي رأي "كنيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهًا موجبًا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد يتخذ اتجاهًا سالبًا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى .

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

14-1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة، وعلى ذلك فإن النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

(علاوي, 1992: 445.446)

14-2- النشاط البدني للصحة واللياقة :

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

14-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة :

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

14-4- النشاط البدني كخبرة جمالية :

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

14-5- النشاط البدني لخفض التوتر :

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

(علاوي، 1992: 446، 447).

14-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات ويصلح المقياس للتطبيق على المراحل السنوية ابتداءً من سن 14 سنة فأكثر للبنين والبنات.

(علاوي، 1992: 448).

15- أهمية الاتجاهات:

تتجلى أهمية دراسة الاتجاهات من خلال ما تقدمه للفرد من مساعدة على التكيف الاجتماعي، وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتنقها الجماعة، فيشاركهم فيها ومن ثم يشعر بالتجانس معهم. والاتجاهات عموماً لتضفي على حياة الفرد اليومية معنى ودلالة ومغزى حين يتفق سلوكه مع اتجاهاته، ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات، إذ تعمل الاتجاهات النفسية على إشباع الكثير من الدوافع والحاجات النفسية والاجتماعية ، ومن هذه الحاجات الحاجة إلى التقدير الاجتماعي والحاجة إلى الانتماء إلى جماعة معينة والحاجة إلى المشاركة الوجدانية، وهنا يتقبل الفرد قيم الجماعة

ومعاييرها، كما تعمل الاتجاهات على تسهيل استجابات الفرد في المواقف التي لديه اتجاهات خاصة نحوها، فلا يبحث عن سلوك جديد كل مرة يواجه فيها هذا الموقف. وتفيد في كثير من الميادين، ففي الميدان التربوي تفيد معرفة الاتجاهات النفسية الإدارة التعليمية في معرفة اتجاهات التلاميذ نحو المراحل الدراسية المختلفة، ونحو زملائهم والمواد الدراسية وكتبهم ومدرسيهم، و تضم التعليم وأنواعه وطرق التدريس.

(عيسوي، 1974، ص 197)

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

16-علاقة الاتجاهات ببعض الظواهر النفسية الأخرى :

16-1- الاتجاه و العاطفة:

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

16-2- الاتجاه والتعصب:

التعصب حكم مسبق على شيء وهو في حقيقة الأمر اتجاه له جانب انفعالي شديد يكون ضد شيء، ولا يقوم على أساس منطقي أو حقائق ثابتة.

والتعصب كاتجاه يصعب تعديله أو تغييره ،لذلك فإنه يسبب مشاكل في عملية التفاعل الاجتماعي تعزل الأفكار فكريا واجتماعيا وتحد من تطوره .

والتعصب مثل التعصب الطبقي ضدا الطبقة العمالية أو البرجوازية. أو قد يكون دينيا كما نلاحظ عند اليهود ،أنّ الشخصية عند الفرد اليهودي.

(لوسين، 1970:68).

16-3- الاتجاه والرأي:

رغم التقارب الموجود بين المفهومين إلا أن هناك فرقا بينهما . فالرأي ليس مرادفا للاتجاه ، بل هو التعبير نحو رأي جدلي أو قضية ويشمل المعلومات والآراء ، القيم ، الاتجاهات ، المعتقدات، والسلوك . بينما يعبر الاتجاه عن الميل والاستعداد لدى الفرد للقيام بسلوك ايجابي أو المضي نحو موضوع ما .

(أبو الجلال، 1996:38).

16-4- الاتجاه والانفعال:

الانفعال حالة نفسية مؤقتة وعابرة وطائرة، أما الاتجاه فهو حالة عقلية وعصبية ثابتة ثبوتا نسبيا أو دائمة دواما نسبيا.

16-5-الاتجاه و السلوك:

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

16-6- الاتجاه والدافع:

يعرف العلماء الدوافع بأنها حالة من القلق الداخلي أو الرغبة عند الكائن الحي للقيام بسلوك الإشباع أو تحقيق رغباته واحتياجاته .

(فرج, 1970:68,69).

والاتجاه أيضا يعتبر حالة نفسية أو نزعية ،لذا فهو يشبه الدافع ولكن هناك فروق بينهما وخاصة فيما يتعلق بالدوام الزمني، إذ تتوقف قوة الدافع على حالة الباعث ومن ثمة فالدافع يظهر ويختفي ويعاود الظهور ،إلا أنّ الاتجاه لا يتحدد بحالة الباعث.

16-7- الاتجاه والحاجة:

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

16-8- الاتجاه و القيمة:

إذا كان الاتجاه هو مجموعة استجابات القبول والرفض لفكرة أو موضوع ما، فإن هذه الاتجاهات الجزئية قد تتجه نحو البلورة في سلوك الشخص الاجتماعي خلال مختلف المواقف ،وسلوكه هذا يجعل منه فرداً معيناً في المجتمع ذا سلوك متسم بمعايير معينة فيحدد بذلك مثله العليا ،وعندما تعمم تلك المثل وتأخذ إطاراً معيناً فإنها تصبح قيم "valeurs". (أحمد,1986:65,66).

خلاصة:

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

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

الفصل الثاني
الإطار العام
للدراسة

1-الكلمات الدالة:

1-1- الاتجاهات النفسية :

الاتجاه اصطلاحاً: هو تهيؤ متعلم دائم للسلوك بطريقة ثابتة نحو مجموعة من الأشياء و هو حالة عقلية أو عصبية ثابتة توضح الاستجابة نحو شيء معين أو مجموعة من الأشياء ليست كما هي و لكن كما ينظر إليها و إن حالة الاستعداد لها نتيجته الموجهة للشعور و العمل المرتبط بالشئ.

و الاتجاه كما عرفه "أحمد زكي صالح" بأنه : مجموعة استجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع جدي معين كما يعرفه " أحمد عزت راجح " بأنه : استعداد وجداني مكتسب ثابت يحدد شعور الفرد و سلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها .

(صالح،1971:112)

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

الاتجاه إجرائياً: هي تلك الاستعدادات أو الاستجابات المختلفة نحو مواضيع التربية البدنية و الرياضية

1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضة

: يعني " هو مجموعة مختلفة و أشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية و التعليم، و هو جزء من التربية و هو على ثلاثة أشكال ،درس التربية البدنية والرياضية و النشاط الداخلي و النشاط الخارجي ، تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيّنه على مسيرة العصر في تطوره ونموه.

(علاوي، 1986:119)

1-3-التعليم المتوسط: هو مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث

تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية تعليم العلم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل التعليم الثانوي.

1-4- المراهقة : هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة و الشباب، و فيها يعرف الفرد تغيرات جسمية و نفسية سريعة و يكتمل فيها النمو و تبدأ عادة من السنة 12 إلى 18 سنة.

2-الاشكالية :

تهدف التربية البدنية و الرياضية من خلال أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، و تزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه و يخدم مجتمعه بكفاءة و اقتدار، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي " التربية البدنية و الرياضية " بإعداده صحيا و بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، و هذا من خلال تطوير و رفع مستوى اللياقة البدنية و تحسين القدرات الفكرية و النفسية و الوجدانية و تحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن ضغوطات الحيات ،

و قد أضحي الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية و الاتجاهات الخيار الأمثل و المناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني و تحديد اتجاهاته و ميولاته،

كما باستطاعتنا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و الثقافة لان الفرد يكتسب من مجتمعه و ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة و بعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني

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

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

ماهي طبيعة الاتجاهات النفسية لدى كل من تلاميذ السنة الأولى متوسط و الرابعة متوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية ؟

التساؤلات الفرعية:

1-هل هناك فرق في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط و تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

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

3-أهداف الدراسة :

لقد جاء بحثنا لتحقيق الأهداف التالية:

-الهدف العام :

1-التعرف على طبيعة الاتجاهات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

الأهداف الفرعية:

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

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

4-أهمية الدراسة:

تجلى لنا أهمية البحث من خلال النقاط التالية :

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

-ثانيا :رغبنا منا في تسليط الضوء على دراسة ميول و رغبات التلاميذ نحو التربية البدنية ومن ثمة التمكن من تحديد و وضع برامج مناسبة وأنشطة رياضية هادفة يتفاعل معها التلاميذ ببساطة لأنهم شاركوا في إعدادها و لو بشكل غير مباشر فالممارسة الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها و ظروفها الراهنة تواجه مشكلات و صعوبات تحول بينها و بين تحقيق أهدافها المرجوة منها ،و ربما يكون الجزء الأكبر من هذه الصعوبات و المشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى البعض من المسؤولين على كافة المستويات و كذا عند بعض التلاميذ .

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

5-فرضيات الدراسة:

5-1-الفرضية العامة :

تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى كل من تلاميذ السنة الأولى و السنة الرابعة متوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية .

5-2-الفرضيات الفرعية :

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

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



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

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

أما فيم يخص الدراسة الاستطلاعية التي تخص بحثنا هذا فيمكننا أن نقول أن هذا المقياس ملائم لهذه الدراسة التي هي تحت عنوان "دراسة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية " انطلاقا من أن هذا المقياس قد تم القيام بالدراسة الاستطلاعية منذ قبل من طرف الطالب قطاف مروان على دراسة تدور حول الاتجاهات النفسية ، ومن خلال كل هذا فإن هذا المقياس كينون ملائم لدراستنا كونه وضع في بيئة جغرافية واحدة في الجزائر و كذلك نفس العينة أي تلاميذ المتوسط .

2-المنهج العلمي المتبع:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث. ونهجت الدراسة الحالية المنهج الوصفي، وهذا للملائمة لطبيعة موضوع الدراسة ونوع المشكل المطروح. والذي عرفه محمود عوض بسيوني: " هو كل استقصاء ينصب على ظاهر من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد علاقتها بينها و بين الظواهر الأخرى".

(بسويي،1992:105)

3-مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات) أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجري عليها أو التقصي.

(انجرس،2001:298)

ويواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث أو العينة وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من جميع التلاميذ السنة الرابعة متوسط و تلاميذ السنة الأولى متوسط بالنسبة لمتوسطين بدائرة سيدي عيسى وهما المتوسطة الجديدة ومتوسطة علي بن ابي طالب ولاية المسيلة وعددهم الاجمالي يقارب 600 تلميذ.

3-2- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها:

تم إختيار عينة البحث على النحو التالي :

- 1- عينة لتلاميذ السنة أولى متوسط : لقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية من خلال قوائم التلاميذ و بلغ أفراد العينة 60 تلميذا 30 للذكور و 30 للإناث كما هو موضح في الجدول 1
- 2- عينة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط لقد تم اختيار العينة عشوائيا التي بلغ مجموعها 60 تلميذ مقسمة بين 30 ذكور و 30 للإناث

و منه فقد بلغ أفراد العينة الكلية للدراسة: 60 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم من خلال القوائم .

جدول رقم (01) : يمثل توزيع عينة البحث على مؤسسات التعليم المتوسط لدائرة سيدي عيسى .

مؤسسات التعليم المتوسط	مستوى السنة الأولى متوسط		مستوى السنة الرابعة متوسط	
	ذكور	الإناث	ذكور	الإناث
متوسطة الجديدة	30	30	30	30
متوسطة علي ابن ابي طالب	30	30	30	30
المجموع	60	60	60	60

3.3. متغيرات الدراسة:

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

1.3.3. المتغير المستقل:

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

(عبد الغفار وخلف، 2005:60)

تحديده: الجنس والمستوى.

2.3.3. المتغير التابع:

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

(عبد الغفار وخلف، 2005:60)

تحديده : الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية .

4-أدوات جمع البيانات:

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

4-1-وصف المقياس:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كينيون Gerald Kenyon عام 1968 و اعد صورته إلى العربية د محمد حسن علاوي.

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

و هذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة وذات فوائد متباينة تختلف من فرد إلى آخر أي إن النشاط البدني الرياضي يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص إلى آخر و قد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد.

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

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

1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

2- النشاط البدني للصحة و اللياقة.

3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.

4- النشاط البدني كخبرة جمالية.

5- النشاط البدني لخفض التوتر.

6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي.

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

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية	29-25-11-17-20	49-39-19	08
2- النشاط البدني للصحة و اللياقة	-23-18-15-10-04 47-40-32	36-27-06	11
3- النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	53-50-42-28-07	-22-13-01 38	09
4- النشاط البدني كخبرة جمالية	-37-26-21-16-12 48-45-41		09
5- النشاط البدني لخفض التوتر	-37-26-21-16-12 51-44	54-31	09
6- النشاط البدني للتفوق الرياضي	43-34-09-02	-46-24-05 52	08

جدول رقم(03) يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة.

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

جدول رقم (04) يبين شدة الاستجابة لأبعاد المقياس.

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

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

قبل إجراء التطبيق النهائي للمقياس المطبق، (مقياس الاتجاهات النفسية)، في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

5-1- حساب خصائص السيكمومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة:

بعدما تمت اختيار المقياس كان لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

أولاً : صدق المقياس: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق المقياس من خلال؛ الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات كل مقياس، والصدق البنائي لمجاور المقياس.

01 - صدق الاتساق الداخلي : للمقياس

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين : مدى اتساق جميع فقرات مقياس مع البعد الذي تنتمي إليه وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 20 فرد.

أ. صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية

الجدول رقم (05) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	النتيجة
1.	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	0,813	دال

2.	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة الانضمام إلى احد الفرق الرياضية.	0,513	دال
3.	أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعب).	0,784	دال
4.	في درس التربية البدنية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	0,763	دال
5.	لا أستطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام.	0,613	دال
6.	لا افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.	0,644	دال
7.	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.	0,782	دال
8.	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب.	0,744	دال
9.	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عالي من المهارة.	0,857	دال
10.	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي.	0,757	دال
11.	الاتصال الاجتماعي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	0,457	دال
12.	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات.	0,682	دال
13.	لاتناسني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطيرة.	0,544	دال
14.	في درس التربية البدنية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات.	0,677	دال
15.	افضل الأنشطة التي تحافظ على جمال الحركات.	0,729	دال
16.	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	0,784	دال
17.	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها مجموعة من الافراد.	0,692	دال
18.	عند اختياري لنشاط رياضي أتمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	0,883	دال
19.	لا تعجبي بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين.	0,483	دال
20.	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل والتعاون.	0,699	دال
21.	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي احسن فرصة للاسترخاء.	0,704	دال
22.	لا اميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.	0,779	دال
23.	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	0,728	دال

24.	لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيها لطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	0,690	دال
25.	اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلالها الاتصال بالناس.	0,692	دال
26.	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوانية.	0,594	دال
27.	الوقت الذي افضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى.	0,845	دال
28.	اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة غير الخطرة أو اقل خطورة.	0,451	دال
29.	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين.	0,567	دال
30.	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	0,800	دال
31.	هناك العديد من الأنشطة الرياضية تمنحني الاسترخاء بدرجة احس من ممارسة الرياضة .	0,697	دال
32.	اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي له افائدة كبرى بالنسبة للصحة.	0,774	دال
33.	افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى التذوق الجمالي أو الفني.	0,668	دال
34.	اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية والجهد.	0,697	دال
35.	احس بسعادة لاحدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	0,790	دال
36.	لا أفضل الممارسة الرياضية اليومية لأجل الصحة فقط.	0,742	دال
37.	اشعر بأن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	0,794	دال
38.	اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية.	0,782	دال
39.	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	0,825	دال
40.	المزايا الصحية لممارسة الرياضية هامة جدا لي.	0,613	دال
41.	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من الاهتمام.	0,525	دال
42.	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضله إلى اقصى مدى.	0,699	دال
43.	نظرا لان المنافسة مبدا اساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	0,738	دال

44.	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.	0,777	دال
45.	الانشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير (الرقص الرباعي) اعتبرها من احسن انواع الانشطة.	0,745	دال
46.	افضل مشاهدة أو ممارسة انواع الانشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويلاً ومجهود كبير.	0,699	دال
47.	ممارسة التمرينات اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي.	0,704	دال
48.	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات جمباز والرقص الايقاعي.	0,779	دال
49.	أن الاتصال الاجتماعي التي تتيح ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي اهمية قصوى.	0,728	دال
50.	افضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	0,690	دال
51.	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.	0,692	دال
52.	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد من ممارسته.	0,774	دال
53.	تعجني الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	0,463	دال
54.	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.	0,728	دال

قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

✓ قاعدة : إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية ، فانه يوجد ارتباط معنوي

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية. والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I ومنه تعتبر فقرات مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

ثانيا : ثبات وصدق أداة الدراسة:

يقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعهما أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس؛ يعني الاستقرار في نتائج ، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعه على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات، من خلال معامل ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم(06) : يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لأداة الدراسة.

أداة الدراسة	القيمة معامل Alpha Cronbach's	عدد العبارات	النتيجة
جميع فقرات مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية	0,779	54	ثابت
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23			

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر من الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرومباخ هو : 0.6 .

■ ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

6-الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

استعملنا في تحليل البيانات بعض المفاهيم المرتبطة بالإحصاء الوصفي والاستدلالي، نلخصها فيما يلي:

- 1- التكرارات والنسب المئوية لوصف الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة.
- 2- المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، وذلك بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات المقياس ومقارنتها.
- 3- الانحراف المعياري: وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة اتجاه كل فقرة أو بعد، والتأكد من صلاحية النموذج لاختبار الفرضيات، ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات وعدم تشتتها، وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية وجودة، كما أنه يفيد في ترتيب العبارات أو الفقرات لصالح الأقل تشتتاً عند تساوي المتوسط الحسابي بينها.
- 6 معامل ارتباط بيرسون واستخدمناه في حساب الصدق الاتساق الداخلي والبنائي للاستبيان
- 7- معال ألفا كرومباخ لقياس الثبات الاستبيان.
- 8- اختبار ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين (Test T pour échantillons indépendants)

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل

النتائج

عرض وتحليل المتغيرات الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة

جدول رقم (07) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المعلومات العامة

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
01	الجنس	ذكر	36	60,0
		أنثى	24	40,0
المجموع			60	100,0

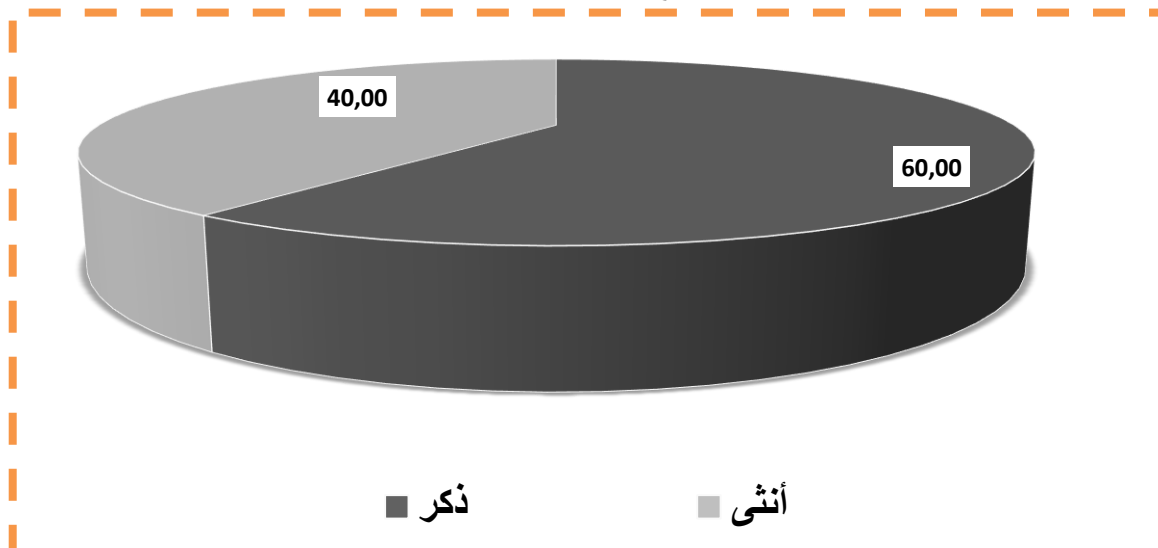
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

01- توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس :

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير الجنس كما يلي : بنسبة 60.00% لصالح

فئة الذكور وبنسبة 40.00% لصالح فئة الإناث

الشكل رقم 01: عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.



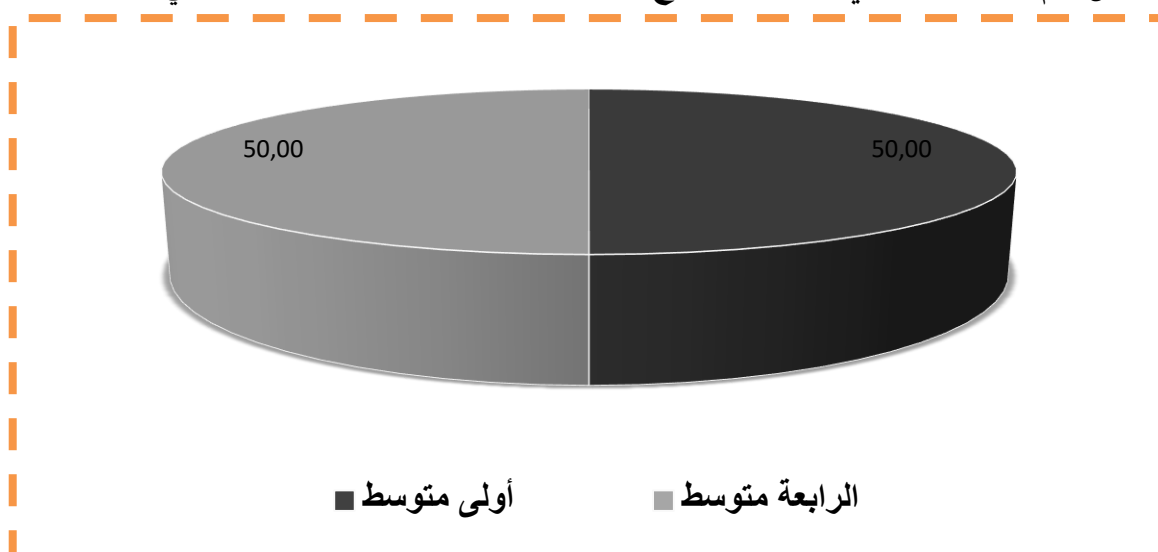
المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.. V23

جدول رقم (08): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير **المستوى** :

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
02	المستوى	أولى متوسط	30	50,0
		الرابعة متوسط	30	50,0
المجموع			60	100,0

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير المستوى كما يلي : بنسبة 50.00% لصالح الفئة ذوي المستوى التعليمي الرابعة متوسط وبنسبة 50.00 % لصالح الأولى المتوسط والشكل أدناه يوضح توزيع أفراد العينة حسب التكرار :

الشكل رقم 02: عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي.



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.. V23

تحديد مستوي السائد **لاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الطور المتوسط** من وجهة نظرهم.

مقياس

قبل اختبار الفرضية : نحاول معرفة الآراء واتجاهات أفراد العينة لتحديد المستوي السائد **لاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ الطور المتوسط** هل هي سائدة ومتوفرة لديهم بمستويات : مرتفعة جدا، مرتفعة ، متوسطة ، منخفضة ، منخفضة جدا. وذلك من باستخدام:

- المتوسط الحسابي بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات المقياس ومقارنتها.
- والانحراف المعياري ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات حول درجة المتوسط الحسابي وعدم تشتتها.

- المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة - أدنى درجة) / عدد المستويات الدرجات
وهذا لتحديد اتجاههم نحو كل عبارة هل هم : موافقون بدرجة كبيرة ، موافق ، لم يكون راي ، غير موافقون ، غير موافقون بدرجة كبيرة
- تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث: $(1-5)/5 = 0.8$ حيث نحصل على مجالات كما يلي :

من 01 إلى	من 1.81 إلى	من 2.61 إلى	من 3.41 إلى	من 4.21 إلى
1.80	2.60	3.40	4.20	5

مستوى الاتجاهات	النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية	منخفض جدا	منخفض	محايد	مرتفع	مرتفع جدا
-----------------	--	-----------	-------	-------	-------	-----------

النسبة المئوية	من 36.10 % إلى 52.00 %	من 52.10 % إلى 68.00 %	من 68.00 % إلى 84.00 %	من 84.00 % إلى 100 %
----------------	------------------------	------------------------	------------------------	----------------------

5----- 100 % س = 36.00 %

1.80----- س

جدول رقم (09): بين مستوى الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.

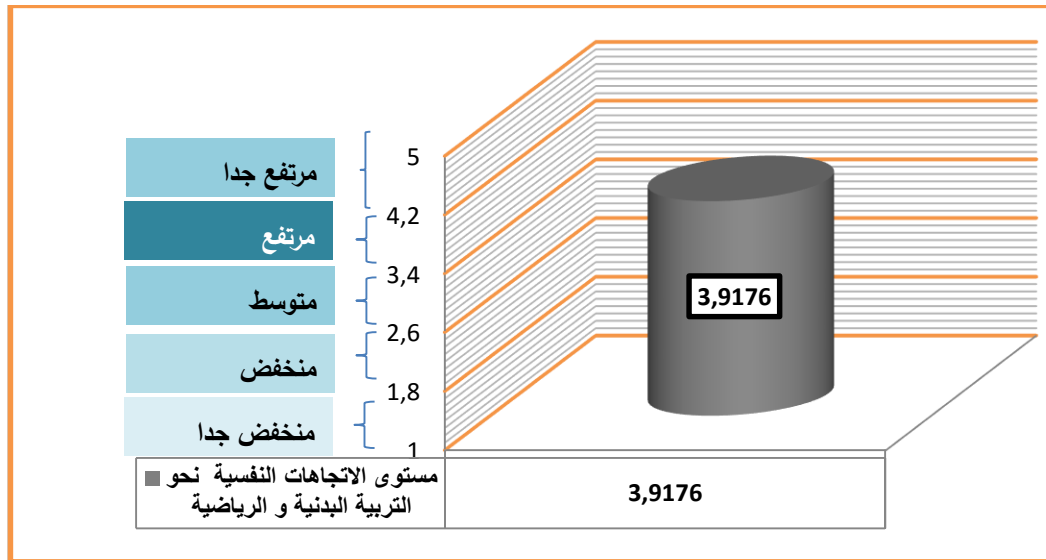
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النسبة المئوية	النتيجة
مستوى الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية	3,9176	0,53906	من 3.41 إلى 4.20	%78,352	مرتفع
5----- 100 % س = 78,352 %					
3,9176----- س					

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات التلاميذ أولى متوسط والثانية متوسط على عبارات مقياس الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بلغ

3,9176 وبانحراف معياري 0,53906 (يقترب من 0) مما يعني تركيز إجابات أفراد العينة حول المتوسط وعدم تشتتها والمتوسط الحسابي هو ضمن مجال ' مرتفع' أي من 3.41 إلى 4.20 أي أنهم يوافقون على أن **اتجاهات النفسية** لتلاميذ أولى متوسط والثانية متوسط **نحو التربية البدنية و الرياضية هي مرتفعة** وبنسبة مئوية قدرت بـ 78,352% .

الشكل رقم (03) يوضح بين مستوى الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

نستنتج : إذن المستوى **اتجاهات النفسية** لتلاميذ أولى متوسط والثانية متوسط **نحو التربية البدنية و الرياضية هي مرتفعة** . حيث أن ممارستهم للأنشطة البدنية تساهم غالبا في توفير التفاعل الاجتماعي لديهم وتسمح لهم أيضا بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

وتساهم غالبا في إكسابهم اللياقة البدنية وهذا حسب وجهة نظرهم يساهم وبدرجة كبيرة في تحسين صحة أجسامهم ولياقتهم البدنية كما على أن ممارستهم للأنشطة البدنية التي لها قيمة جمالية عالية لديهم تساهم بشعورهم بمستوى عالي من بسعادة لا حدود لها خاصة عندما يشاهدون قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية كما تعجبهم أيضا الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب وهذا حسب اعتقادهم بأن أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يأديها اللاعب (اللاعب).

وأيضا تساهم بدرجة كبيرة في خفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية وعلى ذلك يعتبرون النشاط البدني وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات الكبوتة وبالتالي خفض التوتر حيث الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلهم سعداء بصورة حقيقية كما انه يتيح

لهم الاسترخاء من متاعب عمله اليومي وايضا يعتبرون ان الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات وهذا حسب وجهة نظرهم .

كما أن ممارستهم للأنشطة البدنية وحسب وجهة نظرهم يوفر لهم وبدرجة عالية فيما يخص المجال إشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية حيث تدفعهم إلى المثابرة على التدريب الشاق وذلك من انهم تعجبهم الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عالي من المهارة وايضا يعتقدون وبدرجة عالية على ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية والجهد وانهم يفضلون ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية وهذا حسب وجهة نظرهم .

اختبار الفرضيات :

الفرضية الجزئية 01

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الرابعة متوسط أي:

الفرضية الصفرية H0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الرابعة متوسط

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (ستودنت) للدلالة على الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين لفئتي المستوى التعليمي

✓ والقاعدة الرض والقبول هي إذا كانت قيمة 'T' المحسوبة اكبر من قيمة 'T' الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (58) فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

✓ أو قاعدة أخرى : فإذا كانت قيمة SIG اقل من بمستوى دلالة 0.05 فانه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول رقم (10): يوضح الفروق بين فئتي المستوى التعليمي.

المتغير	المستوى	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	SIG	الدلالة الإحصائية
الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية	أولى متوسط	30	3,8735	0,53506	0,631	58	0,531	لا توجد فروق
	رابعة متوسط	30	3,9617	0,54851				

قيمة T الجدولية : 2.0021 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 58

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

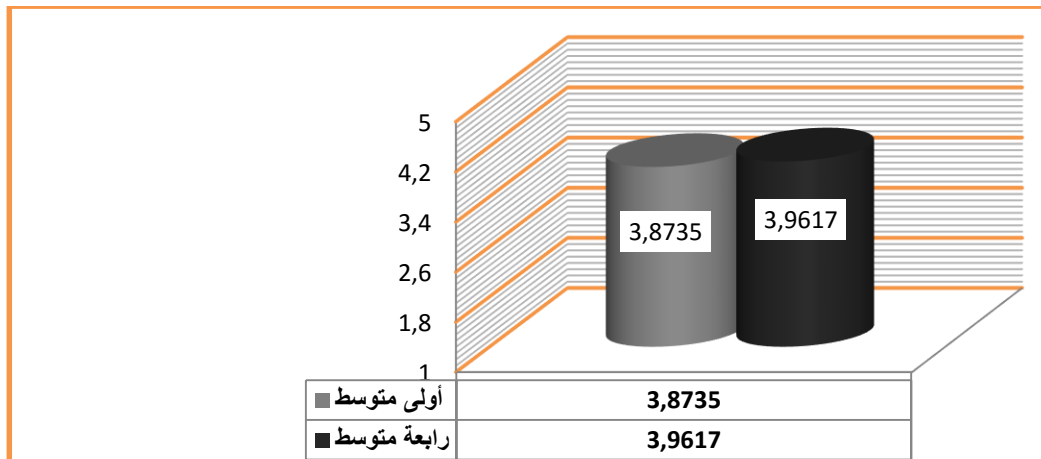
من خلال الجدول أعلاه نجد:

قيمة T المحسوبة قدرت ب(0,631) وهي اقل من T الجدولية 2.0021 عند درجة حرية (58) بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي نرفض الفرضية البديلة H1 ونقبل الفرضية الصفرية H0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05

هذا ما توصل اليه الباحث كحلي كمال:

في دراسة تحت عنوان "الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط «، حيث توصل الى نتيجة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ السنة الأولى والسنة الرابعة نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لصالح السنة الرابعة متوسط.

الشكل رقم (04) يوضح عدم وجود الفروق بين فئتي المستوى التعليمي في اتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

الفرضية الجزئية 02

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين لدى تلاميذ السنة أولى والرابعة متوسط أي :

الفرضية الصفرية H0 : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين لدى تلاميذ السنة الرابعة عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية بين لدى تلاميذ السنة أولى والرابعة متوسط

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (ستودنت) للدلالة على الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين لفئتي الجنس

✓ والقاعدة الرضا والقبول هي إذا كانت قيمة 'T' المحسوبة أكبر من قيمة 'T' الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (58) فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

✓ أو قاعدة أخرى : فإذا كانت قيمة SIG أقل من مستوى دلالة 0.05 فانه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية الجدول رقم (11): يوضح الفروق بين فئتي الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	SIG	الدلالة الإحصائية
الاتجاهات النفسية نحو التربية البدنية و الرياضية	ذكور	36	4,2912	0,16614	12,604	58	0,000	لا توجد فروق
	إناث	24	3,3573	0,39667				
قيمة T الجدولية : 2.0021 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 58								

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد:

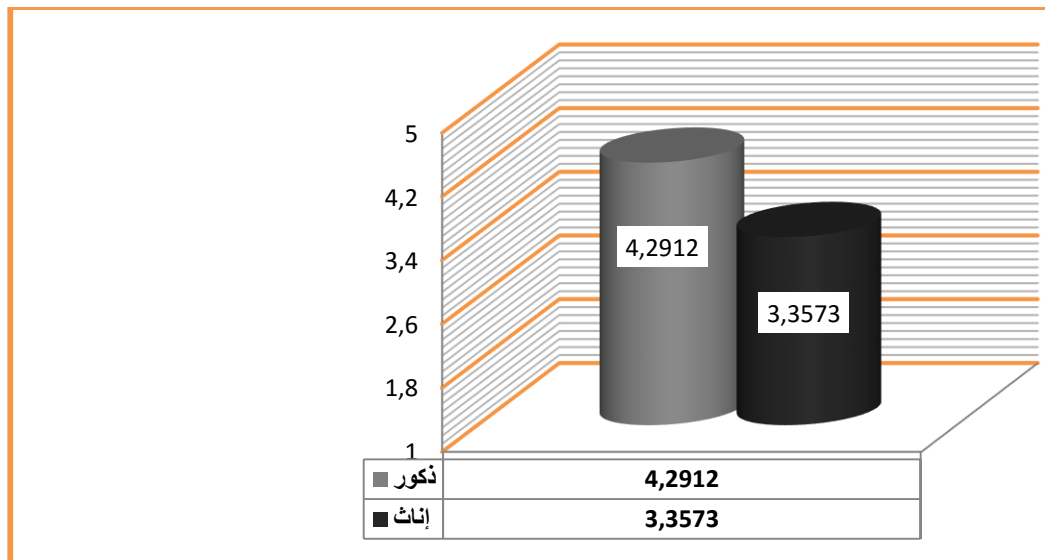
قيمة T المحسوبة قدرت ب(12,604) وهي أقل من T الجدولية عند درجة حرية (58) بمستوى دلالة (0.05) و بالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ. ولصالح الذكور حيث المتوسط الحسابي للذكور (4.2912) أكبر من المتوسط الحسابي للإناث.

هذا ما توصل اليه الباحث محمود إسماعيل طلبة ابراهيم:

في دراسة تحت عنوان "مقارنة بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية " في مدينة مينا المصرية، والذي توصل الى وجود فروق دالة احصائية بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح التلاميذ في درجات مقياس الكلية.

وكذلك دراسة كحلي كمال 2008، رسالة ماجستير تحت عنوان "الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط"، حيث توصل الى نتيجة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين ، كما وجد ان هناك فروق بين الذكور والاناث لصالح الذكور .

الشكل رقم (05) يوضح وجود الفروق بين فئتي الجنس في اتجاهات النفسية نحو التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

الفرضية العامة:

والتي يفرض فيها الباحث أن طبيعة الاتجاهات النفسية تختلف لدى كل من تلاميذ السنة الأولى والسنة الرابعة متوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.

و لتأكيد هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم 08، 07، 06، 09 أن طبيعة الاتجاهات النفسية إيجابية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مستوى السنة الرابعة متوسط مقارنة مع تلاميذ السنة الأولى التي جاءت غالبيتها حيادية ماعدا في بعد النشاط البدني للصحة فقد جاءت سلبية ويعود هذا الأمر ربما إلى غموض مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى خاصة وان أغلبية التلاميذ في هذا المستوى قدموا من الطور الابتدائي و الجميع يعلم بغياب حصة التربية البدنية و الرياضية عن مقرراتهم الدراسية هذا عكس تلاميذ الرابعة متوسط و الذين قضوا على الأقل أربع سنوات في ممارسة نشاط التربية البدنية مما سمح لهم بأخذ نظرة

واسعة عن أهداف التربية البدنية فقد فهموا قدرة الأنشطة الرياضية في تكوين علاقات اجتماعية متينة بين التلاميذ كما أدركوا أهمية الرياضة على الجانب الصحي و تأثيرها القوي على خفض التوتر لديهم، وذلك راجع لكون النشاط الرياضي له دور إيجابي في استثارة النواحي الانفعالية نتيجة الحماس الزائد أثناء الممارسة بجانب إنه وسيلة لإخراج الطاقة الكائنة وتفريغ حالات الكبت مما يشعروهم بتحسن وإدخال المرح والسرور على أنفسهم ، كما يستفيد الممارسين للنشاط البدني اللياقة والصحة النفسية والجسمية حيث يكون لها عائد، نفسي وبدني وبالتالي يجعل الممارس للنشاط البدني يتسم بالاتزان النفسي والذهني والبدني ، ويعد هذا هدف أساسي في ممارسة الأنشطة الرياضية ، أما عن تلاميذ السنة الأولى فهم حديثي العهد مع حصة التربية البدنية و بالتالي لم يكونوا بعد نضرة وافية عن مفهوم و أغراض التربية البدنية.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

عامة

الاستنتاج العام:

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

لأجل هذه الغاية جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى الكشف والتعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية لدى تلاميذ كل من مستويي السنة الأولى و الرابعة متوسط

فمن خلال بحثنا هذا خرجنا بعدة نقاط مهمة لا يمكن إغفالها فقد وصلنا إلى كون تلاميذ السنة الرابعة متوسط لديهم نظرة أكثر دقة و شمول تجاه معاني و مفاهيم التربية البدنية و الرياضية و أهدافها حيث أدركوا ماهيتها مقارنة بتلاميذ السنة الأولى متوسط و هذا ما يدعوا إلى إعادة النظر في الكثير من النقاط فيما يخص ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مؤسسات الطور الابتدائي و الدعوة إلى إدخال هذه المادة ضمن منهاج الطور الابتدائي كون هذه المرحلة أساسية وهذا لغرس ثقافة رياضية لدى التلاميذ مبكرا و لغرس سلوكيات ايجابية فيهم منذ الصغر.

التوصيات والاقتراحات

في ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة والتي تعكس العلاقة الوطيدة بين اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية انجازهم الدراسي يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- حث المسؤولين في وزارة التربية الوطنية على إعادة النظر في تخطيط البرامج التعليمية وإبراز مكانة مادة التربية البدنية والرياضية وذلك في مختلف مراحل التعليم بغية تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية
- ضرورة توفير الإمكانيات والمعدات المادية في جميع المؤسسات التربوية من أدوات وملاعب رياضية وكل ما من شأنه أن يساعد على استشارة التلاميذ وإقبالهم والرياضية والاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.
- ضرورة الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي.
- __ التركيز على أهمية البرمجة المناسبة لحصص التربية البدنية والرياضية ، و إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد.
- __ التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المرحلة الدراسية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من اجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو مختلف الأنشطة.
- إبراز واقع برامج الأنشطة البدنية الرياضية وما تحويه من أنشطة والتي لها دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين ، و محاولة الوصول بهذه الأخيرة إلى درجة التقدير الإيجابي للنشاط الرياضي طبقا لتوافقهم النفسي والاجتماعي
- __ إظهار أهمية التعويض بالممارسة الرياضية لفئة المراهقين و دور ذلك في تخطي بعض المشاكل السلوكية التي تترتب عن هاته الفترة.
- __ يستحسن الاهتمام برغبات التلاميذ مع م ا رعاة اتجاهاتهم و ميولا تهم وفقا للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هاته المرحلة.
- إجراء دراسات مماثلة بالتطرق إلى جملة من المتغيرات والتي لها علاقة بالاتجاهات وتحديد درجاته الايجابية كالعوامل الاقتصادية والتربوية والوجدانية والعلاقات الاجتماعية ، بين التلميذ والمدرس والتلميذ والمدرسة....

الختامة:

ما نستطيع أن نقوله في الأخير هو أننا حاولنا قدر المستطاع الإحاطة ببحثنا هذا ومن كل الجوانب وهذا إدراكا منا على أهمية هذه الدراسة و سعيانا إلى الإفادة و لو بالشئ القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة أكثر شمولية حول الاتجاهات النفسية و دورها الكبير في تفعيل الممارسة الرياضية في الطور المتوسط و جعلها أكثر ديناميكية من حيث الاهتمام بجانب مهم للغاية إلى و هو ميول و رغبات التلاميذ من حيث إعطائهم فرصة أكبر في المشاركة في إعداد البرامج و الأنشطة الرياضية حتى

وأن. يكن هذا بطريقة غير مباشرة إلا أن التلميذ عندما يجد نفسه يمارس أنشطة محببة بالنسبة له فإنه لا محال سيبدع و سوف نرى منه أمورا كثيرة ومواهب و طاقات هائلة كانت ربما ستضيع مثلما ضاعت الكثير من المواهب في صمت ولم يسمع بها احد لان مرحلة التعليم المتوسط كما يعلم الجميع مرحلة مهمة جدا و حساسة يتم من خلالها اكتشاف المواهب الصاعدة ومن بعدها توجيهها توجيها سليما قصد صقلها، و لكن و للأسف الشديد هذا الأمر أصبح غير موجود و هذا نسبة إلى تقصير المسؤولين و غياب نظرة شاملة و سوء التخطيط لان واقع الرياضة المدرسية أصبح لا يحتمل أكثر مما هو عليه وفي هذا الإطار يكفي إجراء مقارنة بسيطة بين المؤسسات التي درسنا بها و بين المؤسسات التي تبني في الوقت الراهن لا حضنا فرقا كبيرا من جانب المنشآت و العتاد و الهياكل الرياضية المتوفرة لان في زمننا هذا أصبحت الأقوال أكثر من الأفعال

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع

■ المراجع بالعربية:

- 1_ أحمد أمين فوزي، بثنية محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية للنشر والطباعة والتوزيع ، 2005.
- 2_ أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005.
- 3_ أحمد محمد عبد الخالق: استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الكويت، 1994.
- _ إشراف رياض يعقوبن الجامعة الأردنية ، عمان 1994 4
- 5_ الرشيد هارون توفيق : الضغوط طبيعتها، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1999.
- محمد سامي بشير: 6_ المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، د ت ، ص 28-29.
- _ الوثيقة المرفقة لمنهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مصدر مذكور 7.
- 8_ آلين بيز، ترجمة سمير شبحاني: لغة الجسد، دار العربية للعلوم، لبنان، 1997.
- 9_ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 10 _ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 11_ بدر محمد الأنصاري: الشخصية من المنظور الإسلامي، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، الكويت، 1998.
- 12_ بسطاويسي أحمد بسطاويسي، عباس أحمد صالح ألسمرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، 1984.
- 13_ جمال مثقال القاسم، ماجدة عبيد، عماد الزغبى: الاضطرابات السلوكية، ط2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 14_ حاجي فريد، بيداغوجيا التدريس بالكفاءات، الأبعاد والمتطلبات ، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر 2005.
- 15_ حسن معوض، حسن شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1996.
- 16_ حنان عبد الرحيم الأحمدى: ضغوط العمل لدى الإطباء ، المصادر و الإعراض، مركز البحوث الإسكندرية، 2002
- _ خير الدين هني، مقارنة التدريس بالكفاءات، مطبعة ع/بن الجزائر، 2005. 1 7
- 18_ رمضان محمد القذافي: الشخصية نظرياتها، اختباراتها وأساليب قياسها ، ط2، منشورات الجامعة المفتوحة، بنغازي ، ليبيا، 1996.
- 19_ ريتشارد بيلي: دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ودليل المدرسين في مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، 2003.

- 20 _ زكية إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 21_ زينب محمود سقير: الشخصية السوية والمضطربة، ط2، مكتبة النهضة المصرية، 2002.
- 22_ ستورا بنجمان: الإجهاد أيباباه وعلاجه، ترجمة أنطوان أ. الهاشم، منشورات عويدات، بيروت، 1997.
- 23_ سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1976.
- 24_ سمراي العباس، سمراي عبد الكريم محمد: تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية والرياضية، 1992.
- 25_ شريف محمد، مجوح زهير، عثمان حسن: أستاذ التربية البدنية والرياضية والتوجيه الرياضي في المدرسة الأساسية الطور الثانوي
- 26_ طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجية مواجهة الضغوط التربوية ، والنفسية ط1 ، داغر الفكر الاردن .
- 27_ طيب نايت سليمان وآخرون، بداغوجيا المقاربة بالكفاءات، دار الأمم ذكور، وزو، الجزائر، 2004.
- 28_ عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، مصر، 2001.
- 29_ عبد الرحمن عيسوي : الصحة النفسية والعقلية - دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت - 1992 .
- 30_ عبد العزيز عميمر، مقاربة التدريس بالكفاءات، تسالة، الأبيار، الجزائر، 2005.
- 31_ عبد الله عمر الفرا، عبد السلام الجامل: المرشد الحديث في التربية العملية والتدريس المصغر، مكتبة الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 32_ عثمان فاروق السيد: القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 33_ عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر، 1990.
- 34_ علي البشير الفنادي وآخرون : المرشد الرياضي التربوي، طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، 1983.
- 35_ عيسى بوده: دليل المدرس الهادف، دار تلانغت للنشر والتوزيع، بجاية، الجزائر، 1999.
- 36_ غايان أبو فلجة: أهداف التربية وطرق تحقيقها، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
- 37_ فايز منها: التربية الرياضية الحديثة، دار الدراسات والترجمة والنشر، دمشق، 1985.
- 38_ فؤاد عبد الوهاب، وآخرون: المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والطبع والتوزيع، طرابلس، 1983.
- 39_ قاسم المندلاوي : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 40_ كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1997.
- 41_ محمد الحباسي، تطوير الفكر التربوي في مجال التربية ، مركز الكتاب للنشر، 1999 48 _ محمد الدريج، التدريس الهادف ،قصر الكتاب، البلدة، 2000.

- 42_ محمد الصادق غسان، فاطمة ياس الهاشمي: الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1988.
- _ محمد الطاهر وعلي، بيداغوجيا الكفاءات، الجزائر، 342006.
- 44_ محمد بوعلاق، مدخل المقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب للنشر والتوزيع، الجزائر 2004.
- 45_ محمد عثمان نجاتي: القرآن الكريم وعلم النفس، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2005.
- 46_ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 53_ معوض حسن السيد: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الجديدة، 1967.
- 47_ ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، مصر، 1971.
- 48_ محمد حاجي، مدخل لمقاربة التدريس بالكفاءات، قصر الكتاب، البلدية، 2004.
- 49- مويرس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة للنشر، الجزائر، بدون طبعة، 2001.
- 50_ نبيل صالح سفيان: المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، أترك للنشر والتوزيع، مصر. 2004.
- 51_ هيجان عبد الرحمن بن محمد : ضغوط العمل ، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة ، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، 1998.
- 52_ يوسف جمعة سيد (2000) : دراسات في علم النفس الاكلينيكي دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

■ الرسائل والمجلات والجرائد:

- 53_ أست حمودة (2006) دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الصحة والعلاقة الجسدية والنفسية ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
- 54_ اللجنة الوطنية للمناهج، منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى ثانوي 2005.
- 55_ تغزي أحمد المدرسة والبحث التربوي في العلم العربي .مجلة الرواسي —العدد الأول .دار الشهاب للطباعة —باتنة 1991-الجزائر)
- 56_ دعنا وفاء ظاهر : الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، رسالة.
- 57_ دليلة عيطور : الضغط النفسي والاجتماعي لدى الممرضين - رسالة ماجستير جامعة الجزائر معهد علم النفس 1992.
- 58_ شريف ليلي : أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي (أ و ب) لدى اطباء الجراحة " أطروحة دكتوراه في الصحة النفسية جامعة دمشق، 2002.
- 59- عروس عبد الغفار ورحمان محمد خلف، المنافسة على مردود لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2005.

60_ لطفي راشد محمد (1992) : نحو اطار شامل لتفسير ضغوط العمل ، وكيفية مواجهتها ، مجلة الادارة العامة ، العدد 75.

61_ مديرية التعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية والرياضية، 1996 .

62_ وزارة التربية الوطنية: الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998.

الملاحق

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
01	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.					
02	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة الانضمام إلى احد الفرق الرياضية.					
03	أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعب).					
04	في درس التربية البدنية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
05	لا أستطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام.					
06	لا افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.					
07	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة.					
08	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب.					
09	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عالي من المهارة.					
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي.					
11	الاتصال الاجتماعي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.					
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات.					
13	لاتناسبي الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطيرة.					
14	في درس التربية البدنية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات.					
15	افضل الأنشطة التي تحافظ على جمال الحركات.					
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات					

					الرياضية.	
17					افضل ممارسة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها مجموعة من الافراد.	
18					عند اختياري لنشاط رياضي تمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	
19					لا تعجبني بصفة خاصة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين.	
20					في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الانشطة الرياضية التي تتطلب العمل والتعاون.	
21					الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي احسن فرصة للاسترخاء.	
22					لا اميل إلى الانشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.	
23					الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	
24					لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيها لطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	
25					اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلالها الاتصال بالناس.	
26					الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوانية.	
27					الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة أخرى.	
28					إذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة غير الخطرة أو اقل خطورة.	
29					من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين.	
30					الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	
31					هناك العديد من الأنشطة الرياضية تمنحني الاسترخاء بدرجة احس من ممارسة الرياضة.	
32					اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي له افائدة كبرى بالنسبة للصحة.	
33					افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى التذوق الجمالي أو الفني.	
34					اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية والجهد.	
35					احس بسعادة لاحدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	

36	لا أفضل الممارسة الرياضية اليومية لأجل الصحة فقط.				
37	اشعر بأن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.				
38	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية.				
39	افضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.				
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا لي.				
41	الانشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من الاهتمام.				
42	الانشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضل له إلى اقصى مدى.				
43	نظرا لان المنافسة مبدا اساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الانشطة الرياضية التي تظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.				
44	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.				
45	الانشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير (الرقص الرباعي) اعتبرها من احسن انواع الانشطة.				
46	افضل مشاهدة أو ممارسة انواع الانشطة الرياضية التي تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويلاً ومجهود كبير.				
47	ممارسة التمرينات اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي.				
48	استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات جمباز والرقص الايقاعي.				
49	أن الاتصال الاجتماعي التي تتيح ممارسة الرياضة لايمثل بالنسبة لي اهمية قصوى.				
50	افضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.				
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.				
52	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد من ممارسته.				
53	تعجبي الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.				

					الممارسة الرياضية لاعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويج.	54
--	--	--	--	--	---	----

ملخص الدراسة

الملخص باللغة العربية:

عنوان الدراسة :

دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

● هدف الدراسة :

التعرف على الفروق بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الرابعة متوسط من حيث الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.

● مشكلة الدراسة :

- ماهي طبيعة الاتجاهات النفسية لدى كل من تلاميذ السنة الأولى متوسط و الرابعة متوسط نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية؟

● فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :تختلف طبيعة الاتجاهات النفسية لدى كل من تلاميذ السنة الأولى والسنة الرابعة متوسط نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق دالة إحصائية في الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية بين تلاميذ السنة الرابعة والسنة الأولى متوسط.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث اتجاهاتهم النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

● عينة الدراسة :ما يقارب 10% من التلاميذ الطور المتوسط لدائرة سيدي عيسى.

● المنهج المتبع في الدراسة :هو المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.

● أدوات الدراسة: مقياس الاتجاهات النفسية.

● النتائج المتوصل إليها :

- انه هناك فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة والسنة الأولى متوسط في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية .

- إن لدراسة الاتجاهات النفسية دور كبير في عملية إعداد البرامج بما يتلاءم وميول ورغبات التلاميذ قصد إضفاء أكثر حيوية على حصة التربية البدنية حتى يتحقق أكبر قدر ممكن من الأهداف التربوية لحصة التربية البدنية.

تم بحمد الله