

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : التربية حركية

قسم : التربية البدنية

تخصص : التعلم حركي

رقم :



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : لسبط سليم

تحت عنوان :

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط

(دراسة ميدانية -متوسطة عمر أوصيف- بلدية بوطالب ولاية
سطيف)

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	حملاوي عامر
مناقشا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	

الموسم الجامعي: 2016 / 2017

المحتويات

.....	فهرس المحتوى
.....	قائمة الجداول
.....	شكر
.....	إهداء
.....	مقدمة

الفصل الأول.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تمهيد

4	1- الخلفية النظرية.....
5	1-1- النشاط البدني التربوي.....
5	1-1-1- الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية.....
5	1-1-1-2- حصة التربية البدنية و الرياضية.....
5	1-1-1-3- الممارسة الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (11الى14 سنة).....
5	1-1-1-4- أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية.....
6	1-1-1-4- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....
7	1-1-1-2- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو الأسرة المدرسية.....
7	1-1-1-5- النشاط البدني الرياضي التربوي.....
8	1-1-1-5- النشاط الداخلي.....
11	1-1-1-2- النشاط الخارجي.....
13	1-2- صورة الجسم.....
13	1-2-1- ماهية صورة الجسم.....
14	1-2-2- تعريف صورة الجسم.....

- 15 1-2-3- تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث
- 15 1-2-4- أهمية صورة الجسم
- 16 1-2-5- الاختلافات بين الجنسين في صورة الجسم
- 17 1-2-6- مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي
- 18 1-2-7- نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة
- 18 1-2-8-1 المرحلة الفموية من الولادة إلى سن الواحدة
- 18 1-2-8-2-1 مرحلة الحضانة من 1-3 سنوات
- 19 1-2-8-3-1 مرحلة ما قبل المدرسة : من 3-6 سنوات
- 19 1-2-8-4-1 سن المدرسة : من 6-12 سنة
- 20 1-2-9- أبعاد صورة الجسم
- 21 1-2-10- الأنماط الرئيسة لصورة الجسم
- 21 1-2-11- صورة الجسم وعلاقته بالنشاط الرياضي
- 22 1-2-12- صورة الجسم وانعكاساتها على سلوك الفرد
- 23 1-2-13- العوامل التي تؤثر على صورة الجسم
- 24 1-2-14- العوامل التي تؤدي إلى تغيير صورة الجسمية
- 24 1-2-15- إشكالية صورة الجسم عند المراهق
- 25 2- الدراسات السابقة و المشاهدة
- 28 2-1- التعليق على الدراسات السابقة

خلاصة

الفصل الثاني.

الإطار العام للدراسة

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة 31
- 2- إشكالية الدراسة 33
- 3- فرضيات الدراسة 35
- 4- أهمية الدراسة 35
- 5- أهداف الدراسة 36
- 6- أسباب إختيار الموضوع 36

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- . الدراسة الاستطلاعية : 38
2. منهج الدراسة : 38
3. المجال المكاني و الزماني : 38
- 4- متغيرات الدراسة : 39
5. مجتمع الدراسة : 39
6. عينة الدراسة : 39
7. أداة الدراسة : 39
8. وصف الاستبيان : 40
9. صدق الأداة : 40
10. الثبات : 42

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

44	1- عرض و تحليل النتائج
55	2-مناقشة نتائج الدراسة
55	2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى
56	2-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية
57	2-3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
57	2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

الفصل الخامس.

استنتاجات واقتراحات.

60	1- استنتاجات عامة
61	2- اقتراحات
61	3- الآفاق المستقبلية
	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح الجدول رقم (01) : تقسيم حجم عينة الدراسة على حسب المستوى الدراسي	39
02	يوضح الجدول رقم (02) : معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية	41
03	يوضح الجدول رقم (03) قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	41
04	يوضح الجدول رقم(04): الجذر التربيعي لمعامل الثبات	41
05	يوضح الجدول رقم (05) : معامل الثبات بألفا كرونباخ	42
06	يوضح الجدول رقم (06) : معامل الثبات بطريقة التجزئة باستخدام معادلة سييرمان براون	42
07	يوضح الجدول رقم (07) : معامل الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ للمقياس	42
08	يوضح الجدول رقم (08) : يمثل الإحصاء الوصفي لعينة الدراسة	44
09	يوضح الجدول رقم (09) : متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	44
10	يوضح الجدول رقم (10) : قيم كا ² على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	45
11	يوضح الجدول رقم (11) : متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال التربية البدنية والرياضية	48
12	يوضح الجدول رقم (12) : قيم كا ² على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	49
13	يوضح الجدول رقم (13) : متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال التربية البدنية والرياضية	52
14	يوضح الجدول رقم (14) : قيم كا ² على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية	53

شكر و عرفان

نشكر الله عز و جل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا البحث المتواضع ونخص بالذكر الدكتور الفاضل **حملاوي عامر** الذين لم ييخل علينا بعطائه العلمي وآرائه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحثا ، وكما نشكر الأساتذة المحكمين ولا ننسى أساتذتنا الكرام في قسم التربية البدنية والرياضية ، ونحن نكن لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل المتواضع.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

إهداء:

قال تعالى : ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ

إِحْسَانًا...﴾

إلى أعظم عاطفة في الوجود إلى بهجة القلب وصفاء الحب إلى هبة الرب المعبود، علمتني الاجتهاد والصبر إلى أقصى الحدود إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي، إلى من لا معنى للحياة بدونها

الغالية أمي ثم أمي ثم أمي

إلى من تعب من أجل راحتي وإسعادي وانتظر بفارغ الصبر نجاحي ومن جد من أجل تكويني وتعليمي

الغالي والدي ... " علي "

إلى قطرات الندى التي تتناثر في كل الإرجاء فتجمعنا

يد الله في إناء واحد وبيت واحد لنروي كل ظمآن،

إلى أخوتي جميعهم ، حفظهم الله.

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من يسبحون في ساحة صدري، وسويداء قلبي، إلى كل من عرفتهم أو صادفتهم في حياتي.



مقدمة

لقد اصبح النشاط البدني في الوقت الراهن اهم متطلبات العصر ، ومظهر ثقافيا في المجتمع العصري. لقد دخلت حياة الفرد البشري كظاهرة حضرية فحسب ، بل وكسند قوي للاقتصاد والثقافة والسياسة . ولازمت بل وتلازم حياة الانسان ماضيا وحاضرا ومستقبلا، لان المجهود العضلي والذهني جزء لا يتجزأ من حياة الانسان اليومية، التي لا يمكنه تجاوزها. فقد اهتم الانسان منذ القديم بجسمه. وصحته ولياقته ، وعرف عبر ثقافته الفوائد التي يمكن ان يجنيها من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة. كما ادرك ان منافعتها لا تقتصر على الجانب البدني فحسب، بل يمتد تأثيرها الايجابي الى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية..... وهي في مجملها تشكل جوانب شخصية الفرد تشكلا شاملا ومتسقا ومتكاملا. والغرض الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في حياة الفرد عامة ، والمراهق خاصة فقد عمدت الهيئات المعنية بها في شتى انحاء العالم على ادماجها داخل المؤسسات التربوية، واعتبروها مادة اساسية لها اهميتها مثلها مثل المواد التعليمية التربوية الأخرى.

وان كانت هذه المادة مدرجة في جميع الأطوار التعليمية، لغاية نهاية المرحلة الثانوية لما لها من اهمية على جميع الشرائح من التلاميذ، الا ان الاهتمام بشريحة المراهقة في مرحلة المتوسط فضلا عن الشرائح الأخرى يجب الاهتمام بها بصفة أكثر خصوصية ، باعتبارها مرحلة من المراحل الاساسية والحرحة في حياة النشء، بل واصعبها كونها تشتمل على عدة تغيرات وعلى كل المستويات . فهي تفاجئ المراهق بتغيرات سريعة وعنيفة على المستوى الجسمي ، النفسي ، العاطفي المعرفي، والاجتماعي. فخلال هذه المرحلة يتغير جسم المراهق والمراهقة في الحجم والشكل والمظهر وقد تكون هذه التغيرات الجسمية مصدر الافتخار ، كما انها قد تؤدي احيانا للشعور بالنقص او عدم الاكتمال وهو ما يتولد عنه اضطرابات نفسية او الشعور بالغرابة.

فهذه الصورة الجسدية التي تعتبر احد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد ، لها اهمية بالغة في حياة المراهق او المراهقة، وتكمن هذه الأهمية في كون المراهق يتأثر ولحد بعيد بالمفهوم الذي يكونه عن وضعه الجسدي. أي وجهة نظره عن جسمه. مظهره البدني الخارجي، مهاراته الحركية وصحته الجنسية.

كما ان نظرة الآخرين اليه تزيد من انشغال المراهق والمراهقة وفي انزعاجه وتخوفه عن هذه الصورة الجسدية. وأمام كل معاناته من جراء التغيرات التي تطرأ عليه ، بالإضافة لنظرة الآخرين اليه، فما عليه اذن سوى تقبلها وادماجها في صورة ذاته. فالعملية اذن ليست بالسهلة والبسيطة، كونها تحمل معها مخاوف وانزعاج. والمراهق يحتاج أيضا للجماعة حتى يشعر بانها لا يختلف عن الآخرين ، ويمكنه من خلال الجماعة البحث عن صورة ترضيه وترضي معايير ومقاييس المجتمع المحيط به.

وان كانت مرحلة المراهقة هي مرحلة جد حساسة بالنسبة للمراهقين ، ومعاناتهم من جراء بحثهم على صورة جسدية مقبولة بالنسبة لهم ، والمجتمع المحيط بهم. فالمرهقين في هذه المرحلة في بحث دائم لصورة مقبولة ومرضية لذاتهم.

ويهدف النشاط البدني الرياضي التربوي لتحقيق غايات عادة ما تترتب في ثلاث ميادين: الميدان المعرفي ، الميدان النفسي الحركي ، والميدان الاجتماعي الوجداني. فهو يؤدي دورا هاما في نفسية المراهق. باعتباره فرصة للتحرر من الكبت، وبعض التناقضات التي تخص شخصيته بصورة عامة وصورة جسده بصورة خاصة، خاصة منها تلك التي يريد فرضها على الآخرين.

ومن خلال ممارسة المراهق لحصة التربية البدنية والرياضية . فهذه الأخيرة تساهم في تنمية مهاراته الحركية، ويتمكن المراهق من التعبير عن جسمه بين الجماعة فتصبح الحركة أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة لهذه المرحلة من العمر. وباعتبار الجسد هو اساس كل عملية تربوية من جهة، فالنشاط البدني التربوي تسمح للمراهق بالاندماج داخل المجموعة ، والاتصال مع افرادها ، باقامة علاقات وفهم الآخرين.

بالإضافة لإسهامات التربية البدنية والرياضية المعرفية بالنسبة للمراهق، وهو ما يوضحه "بياجيه" عن دور هاته الأخيرة من ناحية الذكاء، عند استعمال الوضعيات البيداغوجية المختلفة، ومحاولة إيجاد حل مناسب لها من خلال الملاحظة والتصور والدقة، فالمراهق إذن من خلال كل ما سبق ذكره عن أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي. " يجد في حصة التربية البدنية والرياضية دعما يسمح له بمعرفة نفسه أكثر وتكوين صورة ايجابية لشخصيته"¹

ومن خلالها أيضا ، يتمكن المراهق من تعويض بعض أبعاد صورته الجسمية السلبية. ويجمع العديد من الاخصائيين أن النشاط البدني الرياضي التربوي وسيلة لا مفر منها لاستقرار صورة الجسم للمراهق. وفي هذا الصدد نحاول من خلال دراستنا هذه ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وفي مرحلة التعليم المتوسط بصفة خاصة ، تم التطرق إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط .

من ما تقدم جاءت هذه الدراسة النظرية و التطبيقية في خمسة فصول ، الأول نظري عنوانه الخلفية النظرية و الدراسات السابقة ،الذي تناولنا فيه فيها أهم النظريات المفسرة لمتغيرات و مؤشرات الدراسة ،حاولنا فيه جاهدين التطرق للأدب التربوي و الدراسات العلمية السابقة ذات العلاقة بالموضوع مقتصرين على ما وجد في هذا الإطار،

أما الفصل الثاني الذي تناول الإطار العام للدراسة ضم كلا من الكلمات الدالة و اشكالية الدراسة و أهدافها و أهميتها و فرضياتها ، أما الفصل الثالث المتمثل في الاجراءات الميدانية الذي تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع و مجتمع و عينة الدراسة ، و إلى أهم الأساليب الاحصائية التي عولجت بها الدراسة ، أما الفصل الرابع فجاء فيه عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها ،أما الفصل الخامس ضم كل من الاستنتاجات العامة و الاقتراحات.

الفصل الاول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد :

يعتبر النشاط الرياضي التربوي أحد ألوان النشاطات المدرسية الهامة الذي له دور كبير في تكوين الأطفال وبالتالي المراهقين ، فهو يشمل جميع نواحي حياة المراهق سواء كان ذلك بدنيا أو اجتماعيا أو حتى نفسيا ، كما يعتبر أيضا ميدانا ثريا من ميادين التربية الحديثة لاسيما عند التلميذ المراهق والذي هو بحاجة ماسة إليه طيلة مساره الدراسي. فلقد إهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي إتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الإجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملأ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني.

وعليه أصبح من الضروري أن يلم الأستاذ بأهداف التربية العامة و النشاط البدني الرياضي التربوي ويسعى لتجسيدها عمليا اعتمادا على المنهاج الوزاري وترجمتها ميدانيا من خلال مؤشرات الكفاءة، وكذلك إلى التطلع الكافي بالخصائص العامة لمرحلة المراهقة من ناحية نموه الجسماني، الحركي، العقلي، الاجتماعي والانفعالي حتى يتسنى له إعداد وحدات تدريسية فعالة وفق أسسها العلمية لتتماشى مع متطلبات هذه المرحلة ، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي

1- الخلفية النظرية:

1-1- النشاط البدني التربوي:

1-1-1/ الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لها نفس مهام التربية و هذا من خلال وجود التلاميذ في الجماعة، فان عملية التفاهم بينهم تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم تنمية السمات الأخلاقية، كالطاعة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المثابرة و المواظبة، وتدخل صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات و الواجبات مثل: القفز في الماء و المصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.¹

1-1-2/ حصة التربية البدنية و الرياضية:

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

1-1-3/ الممارسة الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (11 إلى 14 سنة):

>> تتميز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان و زيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما جعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية في الممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من اجل تحسين أداءه و هو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، فالنشاط البدني و الرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلاميذ و تقاسمه نشوة الفوز و مرارة الهزيمة و تقبلها بكل روح رياضية و تمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة و اختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتنمي له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور و تحمل المسؤولية <<³

1-1-4/ أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية:

>> الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي و المؤثر بشكل كبير في العملية التربوية (...)، ومن ثم يشغل أستاذ التربية الرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين و الخبراء في مجال التدريس الرياضي، و مازال هذا المجال خصبا للدراسات و البحوث لمعرفة العوامل التي يبني عليها اختيار أستاذ التربية البدنية و كذلك معايير أستاذ التربية الرياضية الناجح هناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد التربية الرياضية و مازال هناك الكثير من النواقص في إعداد الأستاذ، منها دراسة

¹ - محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1992، ص95.

² - محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1992، ص111-112.

³ - أمين أنور الخولي، أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1996م، ص43.

أشكال التفاعل اللفظي و غير اللفظي ومنها دراسة تحليل سلوك أستاذ التربية الرياضية أثناء التدريس و منها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل و إلى غير ذلك من المجالات <<⁴.

1-1-4-1/ الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

>> يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية و النفسية و العقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته و تأمين نموها، ولهذا يجب أن تتوفر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله و منها:

1-1-4-1-1/ التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعلمه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ و نفسياتهم و طرق معاملتهم، وكيفية توصيل المعلومات إليهم و هذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه و أن يعمل على استكمال دراسته العليا و يشترك في المجالات و المطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

1-1-4-1-2/ صحة الجسم :

الأستاذ ذو الصحة الغير سليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته و تحمل الجهودان الصعبة التي يتطلبها عمله في مهنته الشاقة كمهنة التربية الرياضية و لدى يجب أن يحافظ على صحته و يهتم بها.

1-1-4-1-3/ النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه و ذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة و يجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

1-1-4-1-4/ الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة و الصبر و العطف و التحمل و أن يكون مخلصا في عمله و صادقا في أقواله و أفعاله و متعاوناً مع الجميع و يمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

1-1-4-1-5/ الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكيا و لديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة و يتمتع بصحة عقلية ممتازة و عميق في أفكاره و غير متسرع في استنتاجاته

1-1-4-1-6/ المادة التعليمية:

يجب أن يكون الأستاذ على إلمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية البدنية و الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس و الأساليب الحديثة في التعليم، تنظيم الأنشطة الداخلية .. الخ)⁵

⁴- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدين الطباعة و النشر الإسكندرية، 2004، ص146.

⁵- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدين الطباعة و النشر الإسكندرية، 2004، ص143.

1-1-4-2/ واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو الأسرة المدرسية:

>> إننا جميعا نلاحظ أن حصة التربية البدنية الرياضية تعتبر حصة من الدرجة الثانية من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل و حتى من التلاميذ. فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم و على أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه و عن طريق تعميق علاقاته بالطلبة و عدم التنازل عن تدريس مادته و محاولة رفع الوعي الرياضي لمدرسي المواد الأخرى و كذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة و على الأستاذ أن يقوم بكل هذا العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز فمجرا لشعور زملائه بالمدرسة فيختار لأداء حصته ابعدا الأماكن عن فصول التدريس و يستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى لا تحمل الأصوات لهم (...).وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها و ذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد و قدوته الحسنة.<<

1-1-1-5/ النشاط البدني الرياضي التربوي :

لم يعد هناك مجال للشك في مدى إسهام الأنشطة الرياضية المختلفة و المتعددة الجوانب في بناء شخصية التلاميذ، أن مجالات هذه الأنشطة يمكن أن يشمل التدريب على المهارات و الألعاب و الفعاليات الرياضية، نشاطات الفرق المدرسية، النشاطات الخلوية كالمعسكرات و الرحلات، اللقاءات الرياضية بين المدارس و البطولات المدرسية، ويتم درس التربية البدنية و الرياضية بالطابع التعليمي في حين تتم الأنشطة الداخلية بالطابع التنافسي. أن الفعاليات التي تستهوي ميول و رغبات التلاميذ تعتبر من الفعاليات الملائمة لمنهاج الأنشطة الداخلية و لا بد من تشجيع التلاميذ للإدلاء باقتراحات مناسبة إذ ما اتصفت مع الإمكانيات و الوقت و التلاميذ. عندما يصبح العمل متكامل من ناحية التعاون الجماعي بين التلاميذ أنفسهم وصياغة برامجهم و يكون تقارب ما يعطى لهم في درس التربية البدنية و الرياضية و بين ما يرغبون في ممارسته خلال فترة الأنشطة الداخلية و ما يجدر الإشارة إليه هو أن البرامج الداخلية قد اتجهت نحو إسناد البرامج الداخلية بإدخال الألعاب الفرقة الشائعة الفردية أيضا في برامجها و تدريب اغلب التلاميذ عليها لإيجاد خامات أنشطة جديدة ذات كفاءة جيدة لتغذية الفرق المدرسية.⁶

كما أن الحاجة تدعو إلى إيجاد الفرص المناسبة لتشجيع البرامج الترويجية في المجتمع المدرسي وذلك ليتمكن التلميذ من ممارستها و التمتع بها ليس هذا فحسب بل يحتمل أن تصبح الأنشطة الترويجية دائمة للكثيرين يمكن ممارستها خلال أوقات الفراغ خلال سنوات دراستهم و بعدها ليحتفظوا بمستوياتهم و قدراتهم البدنية.⁷

⁶ -محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، ط1، منشأة المعارف القاهرة، 2002، ص35.

⁷ - لطفى عبد الفتاح، طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1972، ص144.

وبغية أبحاث هذه الأنشطة على المدارس مراعاة المرحلة السنية للتلاميذ و المستوى المناسب في الأداء و اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة و الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث يعيقهم التدريب على التحصيل المدرسي .

1-1-5-1/النشاط الداخلي:

النشاط الداخلي يقدم خارج أوقات الدراسة، داخل المدرسة و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحب إليهم و هو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلاميذ داخل الدرس و هو احد الأنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة و التي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي، و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى و ذلك يرجع إلى الإمكانيات الموجودة و المتوفرة بالمدرسة الفردية منها و الجماعية و يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم الدراسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة لتعلم أدق النشاط و كذلك التحكم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ ان يختار النشاط البدني و الرياضي المناسب له من حيث ميوله و قدراته و حاجاته.⁸

والنشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة و تطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية و الرياضية و تطبيقه على مستوى المنافسات بالإضافة إلى ذلك فان النشاط الداخلي يعمل على اكتساب التلاميذ للياقة البدنية و المهارية و الحركية، و يوفر للتلاميذ جو اجتماعي من خلاله يتلقى عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية و يكتسب التلميذ عنصر القيادة و تحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية و الرياضية المختلفة.

و يجب على استاذ التربية البدنية و الرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة لتتاح الفرصة لأكثر عدد ممكن من المتعلمين لممارسة أنواع النشاطات التي يميلون إليها و أيضا لاكتشاف قدراتهم الحركية و برنامج النشاط الداخلي يعتبر امتداد لدروس التربية البدنية و الرياضية و إن يتميز عنه بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه لأنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة و لكي يعمل المدرس على رفع شأن برنامج هذا النشاط يجب أن يضع في تفكيره دائما ما يلي :

- إن هناك جزء من ميزانية النشاط البدني التربوي يخصص للنشاط الداخلي .
- عدم جمع الأموال من أفراد الفرق المشاركة في النشاط الداخلي.⁹
- أن تتناسب المسابقات و المباريات التي ستقام في النشاط الداخلي مع الزمن المخصص للفسحة و كذلك من الإمكانيات المتاحة.

- إن يشارك في النشاط الداخلي من 40-60 % من عدد التلاميذ في المدرسة
- أن تقع مسؤوليات التنظيم و إدارة النشاط الداخلي على كاهل اللجان التي تشكل من تلاميذ المدرسة.

⁸- إبراهيم احمد سلامة، الاختبارات و القياسات في التربية البدنية و الرياضية، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1972، ص144.

⁹- مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، منهاج التربية البدنية و الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999، ص103.

وان دور المدرس في النشاط الداخلي يتمثل في توجيه اللجان و القيادة وتحديد طرق تنظيم الدورات الداخلية. وتقوم لجان بإدارة النشاط الداخلي : و هي اللجنة القانونية ، لجنة الجرائد، لجنة الملاعب و الأدوات ، لجنة الحكام ، لجنة الإسعاف، لجنة النظام، لجنة الرعاية و الأعلام ، لجنة الأمانة.

1-1-5-1/أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج أوقات الدراسة الغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته و يعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ من خلال درس التربية البدنية و الرياضية و لهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.¹⁰

1-1-5-1/2 أهداف النشاط الداخلي :

إن أهداف النشاط الداخلي البدني الرياضي لا يمكن أن يتحقق كله عن طريق درس التربية البدنية الرياضية المقرر في البرنامج و لذلك أظهرت أهمية النشاط الداخلي و بصورة ايجابية إلى تحقيق الكثير من الأهداف أهمها:

- تحقيق أهداف النشاط البدني التربوي .
- رفع مستوى المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- التعرف على ميول و رغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- تربية القيادة الرياضية.
- تشجيع المتعلم على الاختيار الذاتي.
- تنمية الصفات البدنية و الحركية.
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني التربوي.

والى جانب تحقيق صفات بدنية و حركية و خلقية تربوية هناك هدف و هو انتقاء فريق المدرسة في رياضيات جماعية و فردية مكونة من التلاميذ الموهوبين و المتميزين لتمثيل المدرسة في الأنشطة الخارجية.¹¹

1-1-5-1/3 أنواع النشاطات الداخلية:

تتعدد أنواع الأنشطة الداخلية حتى تتلاءم مع رغبات و ميول التلاميذ وحاجاتهم ومن أهمها :

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام و السنوات المختلفة
- منافسات الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، ألعاب القوى...)، ومنافسات فردية (الجيدو، الملاكمة، المصارعة... الخ).
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام المختلفة.¹²

¹⁰ - حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، ص 109-110.

¹¹ - حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، ص 56.

¹² - ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، 1968، ص 204.

- مهرجانات و حفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية و الاجتماعية تقام فيها منافسات رياضية.

1-1-5-1/تنظيم و إدارة النشاط الداخلي :

إن التنظيم المثالي هو أن يكون هناك قسم قائم بدأته للنشاط الداخلي، و قد يكون هناك قسم بمدرسة كبيرة مكتوبا فقط، ولكن المهم أن يكون هناك تنظيم لهذا النشاط الذي تشرف عليه هيئة معروفة و يجب أن يكون على رأس هذه الهيئة شخص مؤهل يمكنه القيام بأعباء هذا التنظيم و يكون هذا الشخص متفرغا لوقت كبير، فلا بد أن يكون القسم يحتاج لمثل هذا الشخص المتفرغ و في الغالب يكون مدير هذا القسم مسئولا عن نواحي أخرى بالمدرسة و في العادة يكون مدرس التربية البدنية و الرياضية هو الشخص المسئول الذي يشرف على نشاط هذا القسم ذلك اقرب المدرسين بطبيعة عملهم وقد يرى بعض المربين أن يتولى أمر هذا القسم لجنة متكونة الطلبة فقط لتدريبهم على الحكم الذاتي و القيادة.

1-1-5-1/ واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي:

نظرا للأهمية الكبيرة التي تعرفها الأنشطة الداخلية يتوجب على المدرس أو المنشط لها عدة أمور و واجبات نوجزها فيما يلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات و المباريات في مكان واضح بالمدرسة.
- اختيار الأنشطة وفق رغبات و ميول و خصائص التلاميذ.
- اشتراك التلاميذ أو تهيئة التدريس في تخطيط و تنظيم و تنفيذ برامج النشاط الداخلي.
- تناسب الأنشطة و الإمكانيات المادية بالمدرسة.
- اشتراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ في المنافسة وإتاحة الفرصة لهم لإبراز قدراتهم و ميقاتهم و حثهم على التحدي من اجل الفوز في إطار لا يتجاوز الأخلاقيات التربوية.¹³

1-1-5-1/ميزانية النشاط الداخلي:

إن أوجه النشاط الداخلي غير غالية أو مرتفعة التكاليف خصوصا وان الساحات و الأدوات و الأجهزة المطلوبة غالبا ما تكون بالمدرسة، وقد تكون نفس الإمكانيات مستعملة في دروس التربية البدنية و الرياضية و على كل حال لو احتاج الأمر إلى ميزانية خاصة لهذا النشاط فيجب أن يكون ذلك عن طريق إدارة المدرسة فان رأت المدرسة مساهمة بسيطة من التلاميذ أو رأت أن تقوم هي بإعداد النشاط بما يحتاجه فهذا أمر إداري يرجع إلى السياسة الإدارية العامة للمدرسة، وقد يلزم أن تقوم الوحدات المشتركة بدفع رسم اشتراكي خصوصا اذا كان النشاط من الأنشطة التي تكلف أكثر من غيرها كالتنس.¹⁴

¹³ - حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، ص 135.

² - حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، ص 132.

¹⁴ - حسن معوض، حسن شلتوت، التنظيم و الإدارة في التربية البدنية و الرياضية، دار الكتاب الحديث الكويت، 1990، ص 132.

1-1-5-1-7/برنامج النشاط الداخلي :

يختلف حجم النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عدة منها الإمكانيات المادية و البشرية المتوفرة ، و منها عدد المتعلمين في المدرسة و رغبتهم، و يلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد لدرس التربية البدنية، حتى يمكن المتعلم من التدريب عليها ، و بذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكملا لبرنامج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة

ويفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساعدات واسعة و أجهزة عالية أو يستغرق وقتا طويلا في التدريب داخل هذا الجزء،¹⁵ حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة.

1-1-5-2/النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي هو الجزء المتكامل لدروس التربية البدنية و الرياضية و برنامج النشاط الداخلي جاء لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة.

النشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة و لدى فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية و الرياضية بالاتحاديات و الإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و ذلك بإقامة عدد من المباريات و المسابقات مع فرق أخرى و يشترط أن لا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.¹⁶

إن كل نشاط يقام و يمارس خارج المدرسة يعد نشاطا خارجيا و لا يقتصر هذا على المنافسات و البطولات المدرسية إنما على أي نشاط بدني رياضي و ترويحي تنظمه المدرسة خارجا، وتكون هذه الأنشطة الرياضية في غالبيتها تحت إشراف إدارة التعليم أو منظمة التعليم و على عكس هذا فان بعض الاتجاهات ترى أن برنامج هذه المسابقات و الأنشطة خارج المدرسة تعد جزءا مستقلا عن برنامج التربية .

و نرى نحن الباحثون غير ذلك حيث يعتبر النشاط الخارجي جزءا مكملا للنشاط الداخلي و درس التربية البدنية و الرياضية و امتدادا لها ، ويزود النشاط الخارجي التلاميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية و الرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فعالية. و مما سبق نستخلص أن كل من الدروس و النشاط الداخلي و الخارجي وحدة متصلة و مترابطة تعمل معا لاكتساب و تنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ صحيا و بدنيا و مهاريا و خططيا و عقليا و غيرها من النواحي. و يرى "تشارلز بيوكر": >> إن النشاط الرياضي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب فيكونون الفريق الذي يقابل فرق المدارس الأخرى <<¹⁷.

¹⁵ - طلحة حسام الدين، عدله عيش مطر، مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998، ص 184-185.

¹⁶ - مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، منهاج التربية البدنية و الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999، ص 107.

¹⁷ - تشارلز بيوكر، ترجمة لحسن معوض، كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، ص 88.

1-1-5-2-1/أسس إعداد و تنظيم النشاط الخارجي :

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية و في بعض دول العالم يوجد تنظيم مهم للغاية لإدارة هذا النشاط و في الغالب توجد اتحادات متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي . ولكي تتاح فرصة النجاح للنشاط الخارجي ، يرى " محمد الحمحمي " في كتابه (أسس بناء برنامج التربية الرياضية)، صفحة 190، إن أهم الأسس التي يجب مراعاتها هي :

- مراعاة المرحلة السنوية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية و قدرات خاصة.
- مراعاة اختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة و المستوى المناسب في الأداء.
- الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي .
- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط.
- العمل على تكوين فرق رياضية في نشاطات متنوعة و عدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين فقط.
- >> و في هذا السياق يرى " عباس احمد السمراي " انه يجب أن يكون تناسق بين برامج صيفية ولا صيفية ، أي يجب أن يتدربوا على ما تعلموه في الدرس حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى :
- تنمية الصفات الأساسية عبر الطلاب مثل: الرشاقة، السرعة ، المرونة.
- ترقية المهارات الرياضية و التحكم و السيطرة عليها، حيث يوجد متسع من الوقت لذلك .
- و عليه يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصافية فيما يلي:¹⁸
- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية و الرياضية و تتبع خطة مقرر على مدار السنة.
- أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية التي نوهنا إليها .
- أن تهدف إلى تنمية المهارات و الألعاب الرياضية الموجودة في الخطة ، وان تخص بالإمكانيات و تتلاءم مع حجم الملاعب.
- أن تحقق ادني طموح للطلاب وان تحقق أهداف الرياضة المدرسية << .

1-1-5-2-2/ أهمية النشاط الخارجي :

عن أهمية النشاط الخارجي يرى " هشام الخطيب " انه ناحية مهمة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية و دعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فانه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية.¹⁹ إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة و هذا من حيث الاختيار و انتقاء الرياضيين الممتازين و تشكيل الفرق الرياضية مع بداية الموسم المدرسي و كذلك فيما يخص تدريب و إعداد هذه الفرق، حيث نصت " المادة 07 "

¹⁸ - عباس احمد السمراي، عبد الكريم محمود السمراي، كفايات تدريسية في طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1991، ص225.

¹⁹ - مندر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1988، ص389.

"من التعليم الوزارية رقم(15) " ، >> انه تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريب رياضة متخصصة و تدريبية للمنافسة فهي تستهدف التهيئة و الإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة تشغل الجهاز الوطني لفرز و انتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية و التكوين.²⁰

في النشاط الخارجي يتنافس أفضل الرياضيين من كل النواحي المتقنين من مدارسهم ليمثلها أحسن تمثيل.

1-1-5-2/3 أغراض النشاط الخارجي :

أن الهدف العام للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية و هو تنمية الفرد تنمية لقيمة متكاملة الأغراض يمكن إنجازها فيما يلي :

1-1-5-2-3/1 ارتفاع مستوى الأداء الرياضي :

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على في ميدان بمقومات الأداء الرياضي الفردي و الجماعي و كذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافس بالإعداد و التدريب المنظم و الصحيح ، و بذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي و يزيد التمتع بالناحية الفنية و يكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية .²¹

1-2-2-3-1 صورة الجسم:

1-2-2-3-1-1 ماهية صورة الجسم :

تعد صورة الجسم متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه، ويعد بول شيلدور أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب، ويعرفه بول شيلد أنها صورة جسمنا التي تشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو طويل أو قصير ولهذا فإن للصورة الجسمية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها وان تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكيف يبدو جسمه وما هو حجم أجزائه ، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة ، وبالتالي تقول أن مفهوم صورة الجسم يضم مفهومين داخلين متداخلين هما :

- أ- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسم وهو مفهوم معرفي إدراكي .
- ب- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري
- ت- يمكن أن يضيف بعض علماء النفس بعداً آخر لا يتعد كثيراً عن مفهوم الأول وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون ، وهو جزء مهم من مفهوم الإدراك لصورة الجسم ، فلا بد أن الناس يرون جسدي كما أراه . ونلاحظ أن الصورة العقلية للجسم ليس مفهوماً جامداً يتشكل ويبقى ثابتاً كما قد يظن البعض وإنما هي مفهوم يتغير بشكل دائم ما دامت هناك حياة بأبعادها الاجتماعية والمعرفية، فهي تشكل وتتغير نتيجة تفاعل الشخص

²⁰ - تعليمية وزارية مشتركة رقم 15، متعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية، مؤرخة في 1993/02/03.

²¹ - عباس احمد السمرائي، عبد الكريم محمود السمرائي، كفايات تدريسية في طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1991، ص229.

مع الآخرين وكذلك مع الصور التي يراها الآخريين في وسائل الإعلام المرئية ، كما أنها تتغير حسب المراحل العمرية للشخص وحسب ردود الأفعال التي يتلقاها الشخص من الآخرين تجاه شكل جسمه .²²

وصورة الجسم من وجهة نظر **مريم سليم** هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه ، وتتكون هذه الصورة من الإحساسات الداخلية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والخبرات الانفعالية . ويتطور إدراك الفرد لذاته من خلال إدراكه لصورته وجسمه من جهة ، وإدراكه لمن حوله من جهة أخرى ، ووضع **بانسون** تصوراً لمراحل إدراك للفرد ، لجسمه عبر مراحل حياته . وهذا التصور مشروط بالنمو الإدراكي للفرد في مراحل حياته المتعاقبة ، ويعتبر **بانسون** أن الذوات الظاهرية يتراكم بعضها فوق بعض تطبيقات في جذوع الشجرة²³ .

يرى **تومسون** أن صورة الجسم تشير للمظهر الخارجي للجسم من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي ، إذ يتركز ذلك على المضمون الإدراكي وهو دقة إدراك حجم الجسم ووزنه ، والمضمون الذاتي أو الشخصي وهو يهتم بجانب الرضا عن الجسم والاهتمام به والمضمون السلوكي وهو يركز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح تجاه مظهر الجسم وتشير صورة الجسم إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات عنه .

1-2-2- تعريف صورة الجسم:

يرى **كمال دسوقي** (1988) أن صورة الجسم هي "الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أية لحظة، وهي مستمدة من الإحساسات الباطنة وتغيرات الهيئة والاحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية والخيالات²⁴

يرى **جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي** أنها صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص ، على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا .

وترى **زينب شقير** لصورة الجسم بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم .²⁵

و يعرف **تومسون** صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الفرد في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم إلى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة .

22 - هيام سعدون عبود :صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى، ص54

23- مريم سليم ، علم النفس النمو (طبعة الأولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2002 ، ص42

1- كمال دسوقي (1988) : ذخيرة علوم النفس، المجلد الأول، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، ص191.

25- محمد النوي محمد علي : مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا ، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان ، ط1 ، 2010، ص21-22

ويرى روزين وآخرون أن صورة الجسم هي صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه ، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من ميول سلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة ، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لحم وزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد مظهر الجسم .²⁶

1-2-3-تعريف صورة الجسم من خلال مختلف الدراسات والبحوث:

إذا كانت البدايات الأولى لدراسة مفهوم الجسم قد ارتبطت بالرؤية الفلسفية والتي تجلت فيما أشار إليه أرسطو بأن صورة الجسم وملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية، فإن الرؤية الأدبية لها أكدت على ما لصورة الجسم هي ارتباط وثيق بالشخصية وقد يتضح ذلك فيما عبر عنه شكسبير في إحدى مسرحياته في وصفه لشخصية قيصر أن ملامحه تعبر عن مدى خطورته ودهائه.

أما عن الرؤية النفسية، فيمكن تلمسها عند شيلدر إذ قام بتقديم تعريف لصورة الجسم على أنها صورة نكونها في أذهاننا عن أجسامنا ثم جاء كلوب متقدما خطوة عن مفهوم شيلدر، إذا أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال فيما يكونه الفرد من تقييمات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة. وقد جاء تعريف غوتسمان و كالدوال أكثر تطورا إذ أن صورة الجسم من وجهة نظرها عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطوير من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ومدى إدراكه لجسمه وحساسيته نحوه وبناء على ذلك يؤثر مفهومنا عن صورة أجسامنا على سلوكنا الذاتي وعلى سلوكنا في تفاعلاتنا الدينامية مع الآخرين.

وقد أكد ستافوري على أن صورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، ويتضح ذلك من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذو قامة قصيرة أو من ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سيئة وسلبية، ولذا فإنهم غالبا ما يكونون أكثر انطواء وانزواء وعزلة، وأكثر ما يميز سلوكهم الخجل والتوتر .²⁷

1-2-4-أهمية صورة الجسم :

يذكر بيفر أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى بريكي جيمس أن خبرة الجسم مهمة للنمو النفسي البدني ، وان لصورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا .

فالقلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم وتذكر إليزابيث أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار . وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر كاش أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق، والاشمئزاز، اليأس، والغضب ، والحسد، والخجل أو الارتباك في المواقف

²⁶ - مجدى محمد الدسوقي: اضطرابات صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج، مكتبة أنجلو المصرية، ط2، القاهرة، ص 16

²⁷ - فتحي بالغول: دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة

المختلفة .²⁸ ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهميته بدون شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالاتنا النفسية ، ففي مسح واسع عن صورة الجسم ، أجراه كاش ووينستد وجاندا تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية ، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكنتاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي ، اظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الايجابية عن صورة الجسم حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسباً ، وفي المقابل ذوو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي . ويرى كاش وآخرون أن صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى القلق ، والاكنتاب وانخفاض تقدير الذات ، وعدم الرضا الجنسي والاختلال الاجتماعي ويشير جياراتانو إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة ، فالناس اللذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على النحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد ، فالناس ذوو صورة الجسم سلبية لديهم تقدير ذات منخفض ، ويجاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة ، أن مسألة صورة الجسم بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا ، فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكنتاب وتقدير الذات المنخفض ، فالجسم مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين .

كما أن عدم الرضا عن الجسم لدى الإنسان يترتب عليه المثير من المشكلات النفسية ، وكذلك بعض الأمراض النفس جسمية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم ، وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدم المجتمع . وهذا ما يدفعنا أن نؤكد انه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلي للذات راجعا إلى تشوه صورة الجسم واضطرابها، ومن ثم وجود علاقة طردية بين عدم الرضا عن صورة الجسم والمفهوم السلي للذات . فصورة الجسم جزء حيوي من إحساسنا بالذات فهي ترتبط بتقدير ذاتنا وتتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية ، فهي قد تؤثر على رغبتنا في الانتماء إلى المجتمع وان نكون مقبولين اجتماعيا . هذا يدعم فكرة أن صورة الجسم تؤثر معرفيا وانفعاليا على تفاعلاتنا الاجتماعية ، كما يرى الباحث أن صورة الجسم ذات طابع اجتماعي ونفسي فسيولوجي ، لذلك من السهل فهم أن صورة جسم الشخص قد تؤثر على حالته النفس اجتماعية جيدا ، وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة كتقدير الذات والقلق والاكنتاب والاتجاهات وغيرها .²⁹

1-2-5- الاختلافات بين الجنسين في صورة الجسم:

منذ سنوات عديدة والبحث في صورة الجسم يركز على مجتمع الإناث، ثم توالى الأبحاث وأثبتت النتائج الحديثة أن صورة الجسم تؤثر على مجتمع الرجال أيضاً، وقد أظهرت النتائج أن هناك اختلافات بين الرجال والنساء في طبيعة الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم، فبعض الدراسات وجدت أنه لا توجد فروق في صورة الجسم بين

²⁸ - رضا إبراهيم محمد الاشراف :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية ، جامعة الزقازيق ، مذكرة ماجستير ، 2008 ، ص 31

²⁹ - علاء الدين كفاني، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 20

الرجال والنساء، بينما دراسات أخرى رأت أن الرجال لديهم صورة جسم صحيحة عن النساء، والاختلاف الوحيد الذي وجد بين الجنسين أن غالبية النساء اللاتي لديهن عدم رضا عن الجسم يردن إنقاص الوزن، بينما الرجال الذين لديهم عدم رضا عن صورة الجسم كانوا بين فريق يريد إنقاص الوزن وآخر يريد زيادة الوزن، حيث إن الإناث يتأثرن عن الذكور بفكرة "مثالية النحافة" الموجودة في وسائل الإعلام والمجلات، وأن زيادة الوزن ترى بشكل سالب ومرفوض.

1-2-6-مكونات صورة الجسم في التحليل النفسي:

تشتمل صورة الجسم على مكونين هامين، أولهما يتمثل في المثال الجسمي، بينما يتمثل المكون الثاني في مفهوم الجسم.

1-6-2-1المثال الجسمي:

يعرف مثال الجسم على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، فمفهوم ثقافة الفرد في المثال الجسمي له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة نحو جسمه . وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي . كما تحده ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته . وتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة، إذ تحتل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها وربما كان تعريف **جوتسمان** عن صورة الجسم ذا مدلول معين فحينما أشار إلى أن صورة الجسم خيرة نفسية يخضع للتعديل والتطوير، كان من ملامح هذا التعريف أن يتقبل الفرد كل التغيرات الجسمية والشكلية والبنائية التي تعترضه، وان يتأكد أن صورة الجسم التي تبدو جذابة في سن العشرين لا بد وأن تتغير في سن الأربعين. وإن اقتنع الفرد بأنه يقترب من الجاذبية الجسمية في هذه الفترة العمرية المعينة وبما يتفق ومعايير ثقافة مجتمعه ، كان المثال الجسمي لديه في نطاق السواء.

1-2-6-2 مفهوم الجسم:

يشتمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه، وعلى هذا فإنه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سلبيا حول جسمه، ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه، وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الإطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة. إذ تبين أن المعتقدات والمعلومات غير الصحيحة حول النظم الغذائية ومتطلبات الصحة قد يشعر الفرد بالاغتراب عن جسمه، وهو ما يعتبر أحد أبعاد الاغتراب الذاتي، فلا يستجيب هذا النمط من الأفراد من ذوي المعلومات غير الدقيقة حول مفهوم الجسم إلى تلبية متطلبات الجسم وحاجاته، بل غالبا ما يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

وبناء على ما تقدم، فإن مثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم فيما يكونه الفرد من صور حول جسمه، ويبدو أن العلاقة طردية بينهما، فعندما يتشوه مثال الجسم ومفهوم الجسم نتوقع أن تختل صورة الفرد عن جسمه³⁰.

إذن فمدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتأزر أعضائه وعضلاته وجاذبيته، ولكنه يتحدد في مدى تمتع الفرد أيضا بالصحة وسلامة الأعضاء وقدرتها على التفاعل بكفاءة تلك التحديات التي تتضمنها البيئة وعندما يتحقق ذلك فإن نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم بالإيجابية .

1-2-7 نمو صورة الجسم خلال مراحل الحياة :

صورة الجسم ليست ساكنة ، فهي يمكن أن تتبدل بالوقت أو في بضعة لحظات ، وإحساس يتغير بمراحل العمر المختلفة ، فبينما يتقدم الشخص في السن تتغير المؤثرات على صورة الجسم ، وقد تصبح أقوى أو اضعف على مدار الحياة .

ويذكر هاري سان الاتجاهات نحو صورة الجسم تبدأ في سن صغيرة جدا وتستمر طوال فترة الطفولة و المراهقة ، وطوال مراحل الحياة بينما ينمو الفرد وينضج . فصورة الجسم مكون كجزء من العملية التدريجية ، تبدأ مبكرا في الطفولة قبل عمر السنتين ، فأكثر الأطفال عندهم وعي ذات ويمكن أن يدركوا ذاتهم البدنية المنعكسة في المرآة ، وتأتي أجسامهم لتصور من هم في عيونهم ، ثم يبدوون بعكس كيف يرى الآخرون مظهرهم .

تتغير صورة ذات الطفل ، بينما يتقدم الطفل من الطوي ، إلى الزحف ، إلى الوقوف ، إلى المشي ، وإلى تعلم حركات أخرى ، لذا صورة ذات الشخص تتكون ذات خبرته الشخصية .

وتبدأ الأفكار الشائعة عن الشكل في عمر مبكر وتؤثر على إحساس الفرد بالذات والرضا عن الجسم وفي مرحلة الطفولة - سن 7 أو 8 سنوات - يبدأ الطفل بتنمية الصور لنوع الجسم المثالي

مرحلة الطفولة : وتشمل :

1-2-8-1 المرحلة الفموية من الولادة إلى سن الواحدة :

في الطفولة يركز الطفل ابتداء على المنطقة الفموية أثناء السنة الأولى من الحياة ، يتعلم الرضيع تمييز صورة جسمه عن العالم الخارجي ، وأثناء هذه المرحلة ينمي الطفل الثقة وعدم الثقة ، وإذا نمي الطفل الإحساس بالثقة ينمي ويطور مفهوم الذات جيدا ، أما غير الواثق فينمي ويطور مفهوم ذات منخفضا ويرى نفسه سيئا .

1-2-8-2 مرحلة الحضانة من 1 - 3 سنوات :

أثناء هذه المرحلة يستمر ويتكامل تمييز الذات عما يحدث في البيئة ، ويكون شكل الأبوة مهما أثناء هذه المرحلة ، لان الاتجاهات والمواقف الأبوية تشكل بصمة وانطبعا عن مفهوم الطفل عن ذاته ، وجسمه ووظائفه فالطفل قد يعتبر جسمه جيدا أو سيئا ، نظيفا أو متسخا محبوبا أو مكروها .

³⁰ - علاء الدين كفاني، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 20

1-2-3-8-3 مرحلة ما قبل المدرسة : من 3-6 سنوات :

في هذه المرحلة يبدأ الطفل التركيز على الأعضاء التناسلية ، هذا التركيز يمكن أن يؤدي إلى العقاب ومن ثم القلق والذنب فالأعضاء التناسلية يمكن أن تكون محل الصراع بين السرور والقلق الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب صورة الجسم لأعضاء التناسلية ، كما أن نمط الجنس والهوية مهم في هذه المرحلة، وتعد العدوانية والمنافسة والبنية العضلية ، والاستقلال خصائص مهمة للأولاد ، وأما البنات فلهن خصائص مهمة أيضا، وإذا لم يكن لدى الطفل الصفات الملائمة لجنسه ، قد ينمو لديه تشوه صورة الجسم .

1-2-3-8-4 سن المدرسة : من 6-12 سنة :

طبقا لاريكسون في هذه المرحلة ينمي الطفل المثابرة والاجتهاد أو الدونية (عقدة النقص) ، إن الطفل في سن المدرسة يختبر مهاراته في مقابل جماعة الأقران ، وإذا لم يستطع الطفل الكلام أو الأداء مقارنة بالأطفال الآخرين ، أو إذا كان لديه أي قصور آخر ، فقد يعتبر نفسه اقل من الأطفال الآخرين ، تحتوي هذه المرحلة على النمو السريع ، وفي هذه السن يميل الطفل إلى التركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين ، بينما يميل الطفل الأصغر إلى إن يكون أكثر تركيزا على ذاته .³¹

وذكر جولون وكوستانسكي أن الأطفال من 8 إلى 9 سنوات تنمي وجهات نظر ضارة لشكل الجسم ولاحظا في دراستهما أن الأطفال الصغار في عمر سبع سنوات كانوا غير مرتاحين لشكل مظهرهم ، كما كشفت دراسات عديدة أن الأطفال قبل المراهقة والمراهقين يواجهون تشويهات صورة الجسم ، هذه الدراسات تميل إلى تأكيد أن عدم الرضا عن الجسم ينمو فيما قبل المراهقة ، ولاحظت هذه الدراسات أن مشاكل صورة الجسم يمكن أن تبدأ بحدود سبع سنوات

◀ مرحلة المراهقة :

تعتبر سنوات البلوغ والمراهقة قاصية على صورة الجسم بسبب تغيرات الجسم الإنساني . ويشير كوستانسكي وجولون إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم المدرك قد يتأسس جيدا في الفترة التي يصل فيها الفرد إلى المراهقة ، ويظهر بحثهما أيضا أن مستويات تقدير الذات والقلق تتعلق إيجابيا بعدم الرضا عن صورة الجسم المدرك .

وتعرف المراهقة بسن البلوغ وتغيرات النمو ، وأثناء هذه المرحلة يواجه المراهقون زيادة الوعي عن أجسامهم بسبب التغيرات البدنية التي تحدث ، ويصبح المراهق أكثر إدراكا لنفسه وفحصا لذاته وحيرة حول جسمه النامي . ويزداد النمو الجسمي بصورة سريعة من حيث الطول والوزن ونسب الجسم ، كما تتضح الفروق بين الجنسين في شكل الجسم والنمو الجسمي . وينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسمه كأنه جزء قائم بذاته، حيث تعتبر

³¹ - رضا إبراهيم محمد الاشراف :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية ، جامعة الزقازيق ، مذكرة ماجستير ، 2008 ، ص 28

هذه المرحلة مرحلة الفحص الجزئي الدقيق، وغالبا ما يكون المراهق غير راضي عن شكل أجزاء الجسم، تتأثر صورة الجسم لدى المراهق لتعليقات وتقييمات الآخرين .

◀ مرحلة الرشد :

وعندما يصل الفرد إلى مرحلة الرشد وهي مرحلة هدوء نسبي ، يتوافق الفرد مع صورة جسمه ويقتنع بها من حيث الطول والتأزر وملامح الوجه ، ولكن توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن خاصة عند الإناث .

◀ مرحلة الشيخوخة :

وفي مرحلة الشيخوخة يدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه، ولكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته وان يجد من يرعاه ويهتم بأموره، فترجع صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام وتبتعد عن الخصوصية والجزئية .

إذا تتطور صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالمشاعر نحو أجسامنا تبدأ من لحظة الميلاد ، وتبدأ صورة الجسم تتكون في سن مبكرة ، وتتأثر بالوالدين والأقران والخبرة الحياتية كنتيجة للتفاعلات مع الناس والعالم حولنا ، وحينما يدخل الأطفال يسعون جاهدين ، ليكونوا مقبولين ويبدأ المراهق عملية المقارنة الاجتماعية لصورة جسمه مقابل الخصائص البدنية للآخرين .

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة في نمو الإنسان بما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ملحوظة لأعضاء الجسم ، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية .³²

1- 2- 9. أبعاد صورة الجسم :

يتفق الباحثون في صورة الجسم على نحو متزايد أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ، ووضع كل من كفاني و النيبال أربع أبعاد لصورة الجسم وهي كالتالي :

- بعد يتعلق بالوزن .
 - بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية .
 - بعد يتعلق بالتأزر العضلي .
 - بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم .
- وتقسم صافينار صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين إلى عشرة أبعاد وهي :
- مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية والعمودية .
 - الأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم .
 - أجزاء الجسم .

³² - رضا إبراهيم محمد الاشراف :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية، جامعة الرقازيق،مذكرة ماجستير ،2008، ص 29-30

- أجزاء الوجه .
 - أجزاء الجسم المعقدة .
 - أجزاء الجسم الأيدي والأصابع .
 - حركة الجسم .
 - الاتجاهات البسيطة .
 - الاتجاهات نحو الآخرين .
 - جاذبية حركة الآخرين .
- ويرى أنور أن صورة الجسم تتبلور حول أربع أبعاد :
- صورة أجزاء الجسم .
 - الشكل العام للجسم .
 - الكفاءة الوظيفية للجسم .
 - الصورة الاجتماعية للجسم .³³

1-2-10- الأنماط الرئيسة لصورة الجسم

1-10-2-1 النمط الواقعي : يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل.

1-10-2-2 النمط الرياضي : يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجدع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر .

1-10-2-3 النمط البدين : يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة.

1-2-11 صورة الجسم وعلاقته بالنشاط الرياضي :

ولقد توصل جوتر وياروث 1978 عن صفوت محمد وآخرون أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا أن صورة الجسم تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين و ولش 1980 عن صفوت محمد وآخرون أن النظرة الايجابية لصورة الجسم معناها ارتفاع مستوى

³³ - سناء سعاد وآخرون : صورة الجسم لدى الرجال غير المتزوجين مبتوري الأطراف ، مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة بكرة ،

تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة العدم الرضا عن صورة الجسم وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات .

إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسمه وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسمية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك أتباع سلوكاً سلبياً ، ونلاحظ أن الفتيات اكسر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية و أي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من أكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة ³⁴ .

1-2-12 صورة الجسم وانعكاساتها على سلوك الفرد :

وتتمثل هذه المرحلة (19-34) سنة الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم إلى مرحلة التكامل الوظيفي ، أي أن الإنسان بتفجير طاقة وحيوية ولكن هذه الأجهزة الجسمية يكون أداءها معرض إلى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية ، والانفعالية التي قد تسبب السمنة والتي تشعر الفرد بالقلق ، والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية ، فضلاً عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً بتفجير طاقة وحيوية .³⁵ وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسمه سواء كانت هذه المشاعر موجهة اتجاه الجسم كله أو اتجاه جزء معين منه ، وعدم الرضاء هو غالباً نتيجة لاختلال صورة جسمه ، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه إلى تجنب المشاركة مع الآخرين ويسبب إحباطا وبتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه .

وقد وجد براون أن السمنة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسم وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد إحباطا وبتالي ينعكس على سلوكه .

³⁴ - صفوت محمد وآخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبى رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ،

العدد الرابع ، 1989 ، ص 37 .

³⁵ - حسين حسن سليمان ، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005 ص 189 .

1-2-13 العوامل التي تؤثر على صورة الجسم :

❖ الآباء والعائلة :

يذكر كل من نورسكي ايكيذا أن الملاحظات السلبية من قبل أفراد العائلة لها تأثير سلبي على صورة الجسم ، بالإضافة إلى أن المضايقة و التعليق على عادات الأكل لدى الطفل تؤدي إلى نمو علاقات غير صحية مع الطعام ، كما أن ملاحظات الأسرة عن وزن الطفل قد تؤدي إلى ممارسته للرجيم بشكل غير صحي في سن مبكرة . و يضيف ديفيس أن الآباء الذين يمارسون الرجيم ويتحدثون دائما بشكل سلبي على أجسامهم ، يرسلون بذلك رسائل قوية توحى بالقلق والانزعاج من الوزن الطبيعي أو المتوقع لدى الأطفال مما يجعلوهم يشعرون شعورا سلبيا تجاه أجسامهم .

❖ الأصدقاء والأقران :

يلعب الأقران دورا مكتملا في بناء صورة الجسم خاصة أثناء المراهقة ، ويذكر فريدمان أن الأصدقاء يزدون بعضهم البعض بالأمان العاطفي كم يواجهون نفس المشاكل ويملكون نفس النظرة إلى العالم، من ناحية أخرى قد يقوم الأصدقاء بتشجيع كل منهم الآخر على سلوكيات غير صحيحة مثل اضطراب الأكل و الرجيم غير الصحي ، فالعلاقة بالأصدقاء تؤثر تأثيرا مباشرا ذلك أنها قد تصنع أو تحطم تقدير الذات .

❖ وسائل الإعلام والثقافة :

تؤثر وسائل الإعلام والاتصال بجانب الأسرة والأصدقاء في تقدير الذات وصورة الجسم فكل وسائل الإعلام المختلفة توضح للفتيات أنه كفي لكي تنجح في الحياة فلا بد أن تكون جذابة ونحيفة وجميلة وكأنها تبعث برسالة توحى أن المظهر أكثر أهمية من الشخصية والطباع والمشاركة الاجتماعية ، ويذكر بيير أن نقص تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد أثناء فترة المراهقة ، ومن هنا فإن سن البلوغ هو سن الضغوط النفسية حيث التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي إلى القلق والإرباك .

❖ الإيذاء الجنسي :

يتسبب الإيذاء الجنسي في تدمير صورة الجسم لدى الطفل فضحايا الإيذاء الجنسي غالبا ما يعيشون خبرة مؤلمة جدا مع أجسامهم لأنها تذكرهم بخبرة سيئة بالإضافة إلى أن الضحية قد تشعر بمسؤولياتها اتجاه الإيذاء ومن ثم تعتقد أن جسمها كموضوع ، يستحق الازدراء والعقاب كما أن الفتيات الأتي يتعرضن للإيذاء الجنسي بشكل أكبر ، وبالتالي قد يعرضن أنفسهن للجوع بشكل مبالغ فيه لإيقاف عميلة النمو والدخول في عملية الأنوثة . ويذكر بيير أن مضايقات الأولاد للفتيات عن طريق ، الإشارات ، الإشاعات الكاذبة ، النكات ، تؤثر سلبيا على تقدير الذات وصورة الجسم .

❖ التربية البدنية :

يذكر نور سكي وايكيدا أن الرياضة تحافظ على فقدان الوزن بطريقة فعالة للوصول إلى شكل مرغوب من الناحية الجمالية والرياضية وأن الافتقار إلى فصول التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتسبب في كراهية الأطفال للقاءة الرياضية ، وبالتالي كراهية نشاط التربية الرياضية مدى الحياة ، وأن نسبة كبيرة من الأطفال الذين لديهم مهارة رياضية ، ويحجلون من رؤيتهم بملابس رياضية ، يمكن أن يؤثر على تقدير الذات وصورة الجسم لديهم . هناك أكبر أربع حالات ضرورية للحفاظ على مستوى مرتفع من تقدير الذات وصورة الجسم لدى الأطفال :

الإحساس بالروابط الاجتماعية - الإحساس بالفردية.

الإحساس بالقوة - الإحساس بالنماذج.³⁶

1-2-14 العوامل التي تؤدي إلى تغيير صورة الجسمية :

- إن الصورة الجسمية الديناميكية دائمة التغير نظرا لتفاعلها مع عدة عوامل هي :
المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص حيث أن صورة الجسم في العشرينات مختلفة عن الأربعينيات مخزون الذاكرة والحواس حيث تتأثر الصورة الجسمية بما هو مخزن في الذاكرة من صور ترى في وسائل الإعلام .
- آراء وتعليقات الآخرين حيث يبدأ تأثيرها من عمر صغير من خلال تعليقات الأهل ثم الزملاء في المدرسة والعمل أو الطرف الآخر .
- الثقافة السائدة في المجتمع ويتعلق مثلا بالفرد السمين الذي يجد صعوبة في الدراسة والعمل وحتى الزواج نظرا لتهمك الغير عليه حيث يعتبر رمز للقبح والغباء .
- القيم الاجتماعية الشائعة ويعلق بشكل وحجم الجسم المرغوب حيث أصبحت الرشاقة رمز للإثارة والنجاح
- الحالة المزاجية حيث تتأثر صورة الجسم بالحالة المزاجية خاصة النساء فهن يملن إلى رؤية أجسادهن أمام المرآة أقل جاذبية وأكثر ضخامة عندما يكن في مزاج سيء.
- تغيرات الجسم المحددة بيولوجيا كذلك التي تحدث أثناء البلوغ والحمل وسن اليأس وكذلك الناتجة عن العاهة أو مرض أو حادث .
- إحساس الشخص اتجاه نفسه وتقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف نفسي .

1-2-15 إشكالية صورة الجسم عند المراهق:

ان مفهوم صورة الجسم بعيد ان يكون له التحديد والتمييز اللازم لصياغة موضوعية، وهذا ليس امرا هينا، فالجسد يعيش ويعبر، وبواسطته يحس كل واحد ويتصرف، ويرغب ويدع.
وتعتبر المراهقة مرحلة حساسة في حياة الانسان، بتمييزها بتغيرات سيكولوجية وفيزيولوجية هامة، وهي المرحلة التي يكون فيها الاهتمام الوحيد للمراهق هو جسده الذي يصبح منبع الصراعات، كما يكون موضوع نرجسي،

³⁶ - محمد النوي محمد علي : مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا ، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان ، ط 1 ، 2010، ص29-32

يسعى من خلال جسده إظهار مميزاته الذكرية او الانثوية. كما يعمل الذكر والبنت على اتخاذ جسدهما كوسيلة اتصال يعبر بها عما يجري بداخلهما. وحسب " N.Sillamy " في هذه المرحلة يمتاز المراهق بمرحلة نرجسية هامة التي من خلالها سيهتم كثيرا بجسده، ويعمل على تحسينه، وجماله، وهي كذلك مرحلة اكتشاف الآخرين، واكتشاف لنفسه³⁷.

فالنضج الجنسي في مرحلة المراهقة والتغيرات التي يعرفها جسم المراهق تجعل انشغاله ينصب مرة أخرى حول صورته الجسدية ، فتشدد حساسيته للنقد المتعلق بتلك التغيرات، وهو يعلم ان مظهره الخارجي له أهمية في التوافق الاجتماعي، وعادة ما يتساءل المراهق عما إذا كان نموه الجنسي سوي، وهو لا يتوقف عن طرح الأسئلة لمعرفة هل هو عادي؟ وكيف ينظر اليه الآخرون؟. فاذا شعر انه غير مقبول من طرف الآخرين وانه يعتمدون لنبذه، فقد يؤدي ذلك الى المعاناة النفسية فيشعر بالاشمئزاز من وضعه الجسدي او الخوف المستمر.

وفي محاولته لتجنب وخفض توتراته فالمراهق يحاول استعمال جسمه كتعبير رمزي للآخرين والصراعات التي يعيشها من خلال تقليده للآخرين في اللباس وتسريحة الشعر، وممارسة الرياضة لانقاص الوزن، وتقوية عضلاته واربازها كرمز لذكورته المتميزة بالقوة ، فهو اذن في محاولة دائمة لإيجاد تلك الصورة التي ترضيه وترضي المقاييس المجتمعية ويدعمه " M . Vincenzo " بقوله : { أن ما من مراهق لم يقضي ساعات متتالية امام المرآة }³⁸.

2- السابقة والمشابهة :

الدراسة الأولى :

قام بها الباحث " نافع سفيان " والتي نوقشت سنة 2001 تحت عنوان " ممارسة التربية البدنية واثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي 12-15 سنة" بجامعة الجزائر . والتي كانت اشكالية بحثه كالاتي " هل ممارسة التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا التعليمية لها تأثير ايجابي على الصورة الجسدية بالنسبة لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي؟ ، وهدفت الدراسة : التعرف على الصورة الجسدية بالنسبة لتلميذ مرحلة الطور الثالث من التعليم الاساسي، وكانت فرضياته كالاتي : تؤثر ممارسة التربية بصورة ايجابية على صورة جسم المراهقين. وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن تماشيا مع هذه الدراسة، أما اداة الدراسة فاختار الباحث اختبار مقياس الذات الجسمية او صورة الجسم .وقد التوصل الباحث الى عدة نتائج من بينها : عدم امكانية التربية البدنية والرياضية ان تؤثر بصورة واضحة على ممارستها في ابعادها الحركية والصحية وذلك مقارنة بالذكور الغير ممارسين التربية البدنية وللرياضية. الممارسات للتربية البدنية والرياضية ادراكها لصورة جسمها وبعدها الحركي لا يختلف بصورة معنوية عما هي عليه زميلاتها الغير ممارسة.

Sillamy (N), "Dictionnaire de psychologie", Larousse, 1989, PP, 7-8. ³⁷

Canestari(R) et all, " L'image du corps chez l'adolescent". In Neuropsychiatrie de l'enfant, 1980 ,P 150. ³⁸

-الدراسة الثانية :

قامت بما الباحثة " ابتسام بنت عوض عواض الزائدي " والتي نوقشت سنة 2005 تحت عنوان " صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية (القلق - الاكتئاب - الخجل) " لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير ، جامعة أم القرى مكة المكرمة . والتي كانت اشكالية بحثها كالتالي : - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم ؟، وهدفت الدراسة الى : فحص الفروق بين عينات الدراسة في صورة الجسم والمتغيرات الانفعالية التالية : القلق ، والاكتئاب ، والخجل . وقد اتبعت الباحثة في بحثها المنهج الوصفي ، والأداة المستخدمة مقياس ، مقياس صورة الجسم ، مقياس القلق ، مقياس الاكتئاب ، مقياس الخجل الاجتماعي. وقد توصلت الباحثة الى عدة نتائج : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين والمراهقات في صورة الجسم لصالح المراهقين، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة القلق لصالح المراهقات، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الاكتئاب لصالح المراهقات، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين والمراهقات في درجة الخجل لصالح المراهقات، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من صورة الجسم والقلق والاكتئاب والخجل .

-الدراسة الثالثة :

قامت بما الباحثة " أمزيان زبيدة " تحت عنوان "علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية " مذكرة ماجستير، والتي نوقشت سنة 2007 بجامعة الحاج لخضر باتنة . وكانت اشكالية بحثها كالتالي : ما هي حاجات المراهق في هذه المرحلة وهل عدم إشباعها له علاقة بتقدير ذات ومدى حاجاتهم للإرشاد. وهدفت الدراسة الى : التعرف على مشكلات المراهقين، معرفة علاقة تقدير الذات لهم بالمشكلات، الكشف عما إذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات بالحاجات الإرشادية. ووضعت فرضيات للبحث نذكر منها : توجد علاقة بين تقدير الذات للمراهق بالمشكلات وفق متغير الجنس. وقد انتهجت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المقارب ، وقد استخدمت الاستبيان كأداة للبحث ومقياس تقدير الذات .

وتوصلت الى عدة نتائج منها : توجد علاقة ارتباط عكسية بين تقدير الذات ومشكلات الأمن والاستقلال عند الذكور. لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية عند الذكور، توجد فروق بين الذكور والإناث عند مشكلات الانجاز لصالح الذكور. توجد فروق بين ذوي التقدير المتدني والعالي الذكور عند مشكلات الأمن، الاستقلال، الانجاز، وعند الحاجات الإرشادية.

-الدراسة الرابعة :

قام بما الباحث " رضا ابراهيم محمد الأشم " لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان " صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية " ونوقشت سنة 2008 بجامعة الزقازيق . وكانت مشكلة بحثه كالتالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا ؟ . وهدفت الدراسة الى :

التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا ، التعرف على ابعاد صورة الجسم المنبثة والمؤثرة في ابعاد تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا. وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الاكينيكي . وكانت اداة الدراسة كالأتي : مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصريا ، مقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصريا، استمارة المقابلة الاكينيكية ، اختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة ، وقد توصل الى عدة نتائج منها : النتائج السيكومترية توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا ، النتائج الاكينيكية أظهرت الحالات الطرفية العليا مشاعر تقبل ورضا نحو صورة الجسم.

-الدراسة الخامسة :

قامت بها الباحثة " وفاء محمد احمدان القاضي " تحت عنوان " قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة " لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير ونوقشت الدراسة سنة 2009 بالجامعة الاسلامية غزة . وكانت اشكالية بحثها على النحو التالي : هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدي حالات البتر بعد الحرب على غزة لتعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، وجود أبناء أم لا، نوع البتر، سبب البتر، مدة الإصابة) ؟ . حيث هدفت الدراسة الى : معرفة مستوي صورة الجسم لدي حالات البتر بعد الحرب على غزة، معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في صورة الجسم لدي حالات البتر بعد الحرب على غزة تبعاً لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، وجود أبناء أم لا، نوع البتر، سبب البتر، مدة الإصابة) . وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، مستخدمة ثلاث مقاييس كأداة للدراسة مقياس قلق المستقبل ، مقياس صورة الجسم ، مقياس مفهوم الذات وقد توصلت الى النتائج التالية : وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة.

-الدراسة السادسة :

قام بها الباحث " عادل خوجة " تحت عنوان " اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا " ، لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير، والتي نوقشت سنة 2011 بجامعة المسيلة. وقد كانت اشكاليته كالتالي : المجال من مثل هذه الدراسات، وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة على النحو التالي: ما اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟ ، حيث وضع الباحث عدة اهداف نذكر منها : التعرف الى اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم ، وقد اتبع الباحث المنهج التحريبي واستعمل الاختبار كأداة لبحثه واستعان بمقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات وقد توصل الباحث

الى عدة نتائج منها : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي ، توجد علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة احصائيا عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

التعليق على الدراسات السابقة :

تم استخدام كل الدراسات السابقة في النجاح بحثي وحصر الموضوع والمشكلة المطروحة والفرضيات حيث تم الاستفادة من الدراسة الأولى كدراسة سابقة في تكملة النقص التي لم يصل اليها الباحث بما في ذلك الدراسات الخمسة المشابهة الأخرى والتي تتشابه في المتغير التابع وهو الصورة الجسم كمراجع ووضع حدود لبحثي حتى يتسنى لي الإضافة والتدعيم وعدم التشابه مع الدراسات الأخرى في المواضيع والمحاور التي تطرق اليها جميع الباحثين ، وقد تم الاستعانة بالمقاييس المستعملة كأداة لجميع الدراسات السابقة والمشابهة ما عدا الدراسة السادسة التي استعمل فيها الباحث المنهج التجريبي والاختبار كأداة للدراسة، وما دراستي عن باقي هذه الدراسات ان الدراسة طبقت على تلاميذ المرحلة الثانوية (مراهقين) ، اما في باقي الدراسات فقد تم التطرق الى صورة الجسم من ناحية ذوي الاحتياجات الخاصة الا انها تتشابه في متغير صورة الجسم عدا الدراسة الأولى التي اعتبرت كدراسة سابقة اما الدراسات الأخرى فنقول عنها انها دراسات مشابهة

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه تتوفر لدى الباحث في الخلفية النظرية معلومات تتماشى مع متطلبات بحثه، وتخدمه بصفة تسمح له بتفسير النتائج وكذلك أن يلم الباحث بعدد هائل من المعلومات والنظريات التي يمكن من خلالها ربط الخلفية النظرية وعلى الجانب التطبيقي لموضوع البحث، وهذا ما يسمح إلى الوصول إلى نتائج عملية صحيحة ومفيدة، وكذلك الخروج باقتراحات يستفادوا بها مستقبلا.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة للدراسة:

1-1- التربية البدنية والرياضية :

إن التربية والرياضية بكل معانيها الحقيقية , تعتبر مادة بالغة الأهمية في تربية الأجيال من النواحي العقلية , الخلفية والجسمية وذلك قصد إثارة انفعالاته وتحريك عواطفه لمحبة القيم الإنسانية السامية، والتشبث بالمثل العليا للوطن. لقد تعددت مفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية والرياضية تبعا لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع ولقد تحددت سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة.

إن تعريف التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا "بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية ، والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية⁽¹⁾

1-1-2 التعريف الإجرائي للتربية البدنية:

التربية البدنية والرياضية هي مجموعة برامج وأنشطة وألعاب هدفها النمو البدني والعقلي والنفسي والانفعالي للفرد والتي يتم صياغتها وتعديلها على حسب كل مرحلة عمرية والتي تكسب الفرد مهارات وخبرات يحتاجها في حياته اليومية .

2-النشاط البدني التربوي:

1-2- النشاط: لغة: هو مفرد أنشطة، وهو ممارسة فعلية لعمل ما، عكسه كسل.¹

2-2- البدني لغة: مشتقة من كلمة بدن و هو ما سوى الرأس و الأطراف من الجسم.

2-3- التربوي: لغة: مشتق من كلمة تربية ، بمعنى تربي، يتربي ، تريبا ف متربي، تربي الولد: تعلم و تغذى و تتقف و تهدب.

2-4-اصطلاحا:

هو ميدان من التربية عموما ، و التربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع².

يعرف "بيوتستر تشارلز" النشاط البدني التربوي بأنه ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة و ميدان تحريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام.³

¹ محمود بسيوني ,فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .الطبعة 1 ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر ، 1992 ص 17 .

¹ - معجم العربي الجامع-معجم عربي عربي- .

² - عيسى بن صديق، من النشاط التربوي و الترفيهي الى الاداء الرياضي الرفيع المستوى،الملتقى الدولي الثالث،تبيازة،1-2مارس 2009،ص119.

³ - محمد عوض بيسوني،فيصل يسين الشاطي،نظريات و طرق التربية البدنية،ط2،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1992،ص09

2-5-إجرائيا:

هي مختلف الأنشطة الفردية و الجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-مرحلة التعليم المتوسط:

3-1-مرحلة:لغة: جمعها مراحل و هي المرحلة التي يقطعها السائر في نحو يوم، او ما بين المنزلين، و يقال فلان يزيد عنك بمراحل:أي يتفوق عليك كثيرا.

3-2-التعليم:لغة: مصدر علم، يعلم، تعليما، فهو معلم، علم على الشيء:وضع له علامة،علم له علامة اي جعل له أمارة يعرفها.علمه القراءة :جعله يعرفها ،فهمه إياها.

3-3-المتوسط:لغة: اسم فاعل من توسط/توسط بي/ توسط في/ توسط ل ما كان في الوسط ،فلان متوسط القامة:لا طويل و لا قصير⁴.

3-4-اصطلاحا:

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية،حيث تقع هذه المرحلة ما بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية سلم التعليم العام و المرحلة الثانوية التي تمثل نهايته، ويلتحق بها التلميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة الابتدائية.⁵ إجرائي:

3-5-هي الفترة الزمنية المحددة في المنهج الدراسي من 11 إلى 14 سنة و هي الفترة التي توأكب مرحلة المراهقة المبكرة، وهذه الفترة تتكون من 4 سنوات و تنتهي باجتياز اختبار شهادة التعليم المتوسط BEM.

4-صورة الجسم او الصورة الجسدية :

4-1-لغة:

-الصورة: وهي الشكل او النوع التي انشأها الله وقدرها

-الجسم: وهو البدن او الأعضاء من الناس

4-2-اصطلاحا:

تعد صورة الجسد متغير نفسي هام إلى أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه عرفها شيلدر 1935 على أنها شكل الجسم هو كما نتصوره في أذهاننا والطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا، والعملية التي نخبرها كوحدة مميزة.

ويرى جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي أنها صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص ، على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا .

⁴ - معجم المعاني الجامعة-عربي،عربي-

⁵ - فؤاد البهي السيد ،الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة،ط4، دار الفكر العربي ،مصر،1975،ص250.

4-3-التعريف الإجرائي لصورة الجسم :

صورة الجسم هو الشكل او تصور الذي يكونه الفرد لجسمه والتي الجانب النفسي والعقلي ، من ناحية الرضا او عدم الرضا عن مظهره وهويته كما تؤثر على شخصيته من خلال نظرته لنفسه او نظرة الآخرين له.

5-المراهقة :

5-1-لغة:

تعني كلمة مراهقة في اللغة الاقتراب والدنو من الحلم، بحيث يقال "رهق" بمعنى غشي أو لحق أو دنا

5-2-اصطلاحا :

هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية⁶.

5-3- المراهقة المتوسطة

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح..

5-4-التعريف الإجرائي للمراهقة :

المراهقة وهي مرحلة تمتد من نهاية مرحلة الطفولة حتى اكتمال النضج اي بداية سن الرشد وهي مرحلة تتميز بعدة تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية و نفسية لهذا اهتم بها الباحثون بشكل كبير لأنه من هنا نرسم مسار حياة الفرد ومستقبله.

6-إشكالية الدراسة :

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها ، لكونها تشتمل على عدة تغيرات في كل المستويات ، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيلي والحلم ، حيث يمكن اعتبارها فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق وتتصف بالاندماج والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال ، والذي يؤدي إلى القلق وهذا ما يوصله إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة ، وهذا تعبير عن كسر القيود والخروج منه .

وتبرز مجموعة من التغيرات السريعة على بنية المراهق الجسمية تشكل مزاج جديد للمراهق. إفرازات الغدد الهرمونية في الجسم ونشاطها المتزايد يتسببان بصورة مباشرة في إزالة التعادل النفسي الذي يرافق مرحلة الطفولة، ووضع الشاب في مواجهة مرحلة عمرية جديدة لم يجر الإعداد المسبق لها. إن نمو الجسم في هذه المرحلة يكون بمعدل سريع نسبيا بحيث يكون الأوسع في مختلف المراحل العمرية للإنسان، ولا يتوقف هذا النمو المتسارع إلا ببلوغ سن الخامسة والعشرين تقريبا. ويبدأ نمو الجسم بالتزايد في الوزن ، كما تبدأ قوة

تركي احمد . دور التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على الهوية الثقافية لدى التلميذ المراهق في ظل تحديات العولمة . أطروحة دكتوراه في منهجية التربية البدنية والرياضية .

الأداء الجسمي بالتضاعف ؛ ولعل زيادة القوة الجسمية هذه هي أحد الدوافع وراء انخراط المراهقين في بعض الأمور التي قد تبدو للمحيطين بهم أمورا تافهة أو عبثا غير مجدي ذلك أن المراهق يكون متحيرا بهذا الكم الهائل من الطاقة والقدرة الذي نزل عليه بصورة (مفاجئة).

ويلاحظ في هذا السن بروز العضلات وازدياد الطول حيث يبدأ الهيكل العظمي بالاتساع الطولي أولا ثم العرضي، كما ينمو الشعر ويزداد غلظة في المناطق التناسلية والوجه. كل هذه التغيرات الجسمية تجعل المراهق يقف متأملا ومتفكرا، ومن ثم ينطلق بقوة نحو تنفيذ ما أملاه عليه فكره وفهمه لهذه التغيرات، معتمدا في ذلك على القوة الكامنة داخله.

وفي المقابل ينتج عن النمو السريع في أعضاء جسم المراهق إحساسه بالحمول والكسل والتراخي، كما تؤدي إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة ، فقد تسقط من يد المراهق الكوب التي يحملها دون أن يكون نتيجة إهمال أو تقصير كما يصدر مثل تلك التصرفات بدون قصد ، ومع ذلك يلقي الكثير من اللوم والتأنيب من الكبار.

وتعتبر المراهقة فترة هامة في تطور صورة الجسم، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم، وقد يتكون لدى المراهق صورة جسم موجبة أو سالبة. ويرتبط الرضا عن الجسم لدى البالغين بإنجاز وتحقيق التفاعلات الشخصية، والسعادة في الحياة بوجه عام ويرى باور وآخرون (Power et al. 1999) أن الجوانب الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية تكون هامة في جودة ونوعية الحياة. وأثبتت دراسة "محمد الشبراوي أنور" (2001) والتي كانت على عينة من المراهقين والمراهقات أن هناك ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي. ووجد كبل وكرو (Kepple & Crow 2000) ارتباطاً موجباً بين صورة الجسم وتقدير الذات، وكذلك ارتباط كل من صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض بالاضطرابات الانفعالية.

وتشير هويت وكوجان Hoyt & Kogan إلى أن معظم الباحثين يتفقون على أن صورة الجسم تتضمن عناصر فسيولوجية، وسيكولوجية، واجتماعية، تعكس اتجاه الفرد نحو جسمه وتحديداً حجمه وشكله وجماليته. وتحمل صورة الجسم تقييمات الفرد وخبراته الوجدانية المتصلة بخصائصه البدنية.

والتربية البدنية والرياضية هي الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد و تكيفه جسمانياً و عقلياً واجتماعياً ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو والتي تمارس بإشراف قيادة صالحة لتحقيق اسمى القيم الإنسانية.

وبذلك فأن تعبير التربية البدنية و الرياضية أوسع بكثير وأعمق دلالة بالنسبة لحياة الإنسان من كونه مجرد صحة البدن أو الثقافة البدنية أو التمرينات و التدريبات البدنية أو الألعاب الرياضية فهو مجال من المجالات التي تشكل التربية الرياضية ميداناً حيويًا منه.

و التنمية البشرية في هذا العصر أصبحت تستدعي مراعاة نمو الجانب البدني العقلي، الاجتماعي والانفعالي للإنسان لكي يكون قادرا بذاته على مواجهة متطلبات الحياة و من ثم يكون نافعا لنفسه ولجتمعه. وتعد مرحلة التعليم

المتوسط بمثابة الوسط التربوي المناسب و الركيزة الأساسية لبلوغ ما ترتضيه الأمة و تسعى إليه من أجل أبنائها. وعلى هذا الأساس يلعب النشاط البدني الرياضي التربوي خلال هذه المرحلة الدور الأساسي إلى جانب بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق أهداف التربية العامة وتحقيق الرضا عن صورة جسم المراهق او المراهقة وتقدير الذات وتكوين شخصية الفرد و الفوائد الكثيرة التي تتميز بها التربية البدنية والرياضية ومختلف انشطتها يمكن ان تجد تعبيرها خلال الحصص المبرمجة بالنسبة للمتمدرسين بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة .

ومما سبق ذكره، فاذا كان الجسم يحتل مكانه هامة خلال برنامج التربية البدنية والرياضية ومن جهة أخرى يحتل مكانه هامة بالنسبة للفرد عامة، والمراهق خاصة ، باعتبارها مرحلة البحث عن صورة جسدية مقبولة ومريحة. حيث يكسب النشاط البدني الرياضي التربوي في مؤسساتنا التعليمية على استقرار صورة الجسم لدى هاته الشريحة الحساسة من المجتمع بصفة عامة، فدور التربية البدنية والرياضية بالنسبة للصورة الجسدية المتلاشية والتي ينبغي إعادة بنائها مع بداية هذه المرحلة الحساسة من حياة الفرد، وعدم رضا المراهق عن صورة جسمه ونقص وعيه بالدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم تضعنا على طرح اشكالية بحثنا وهي كالتالي:

6-1-التساؤل العام :

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

6-2-التساؤلات الفرعية:

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين القدرة واللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

6-3-الفرضيات :

6-3-1- الفرضية العامة :

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لتلاميذ الطور المتوسط

6-3-2-الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين القدرة واللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط

7-أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في التعرف على الدور الذي يقدمه النشاط البدني الرياضي التربوي لصورة الجسم بالنسبة للمراهق ، باعتبار ان صورة الجسم تؤثر على نمو شخصية المراهق، فما يكونه الفرد من صور نحو جسمه قد تكون سلبية او إيجابية لتفاعلات الفرد مع ذاته ومجتمعه ، فدراسة مفهوم الذات الجسمية او الصورة الجسدية تبقى من

اهم الدراسات النفسية المعاصرة في فهم هذه الشخصية الإنسانية. فكل انسان مجموعه من المفاهيم والأحاسيس عن صورة جسده، فتحديد تفكيره حول جسده ، مظهره ، صورة جسمه من الأمور البالغة الأهمية لذلك الفهم.

8-أهداف البحث :

- ❖ التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي على صورة الجسم للمراهق.
- ❖ معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير اللياقة البدنية للمراهق.
- ❖ معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صحة المراهق .
- ❖ التعرف على النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية القدرة البدنية .
- ❖ معرفة اثر التربية البدنية والرياضية وبرامجها وانشطتها على تحسين صورة الجسم

9-أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ المشاكل التي يعاني منها تلاميذ الطور المتوسط خاصة من الناحية النفسية.
 - ❖ النظرة السلبية التي يوجهها المراهق نحو جسمه.
 - ❖ اهمال المراهقين لحصة التربية البدنية والرياضية وأنشطتها.
 - ❖ أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي، كمؤثر حيوي وفعال في حياة التلميذ المراهق، حيث يمكن من خلال هذا المؤثر تشكيل وبناء شخصية المراهقين، مما يزيد من شعورهم بالثقة بالنفس، والعمل على تنمية قدراتهم نحو التقدم خاصة في الوقت الراهن.
- نقص الدراسات الميدانية التي تتناول صورة الجسم لدى مراهقي التعليم المتوسط.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على مستوى متوسطة بلدية بوطالب ولاية سطيف والاطلاع على مجتمع البحث وأخذ بعض المعلومات الخاصة بمجتمع بحثي وهذا لمعرفة وضع الاستبيان بدقة ووضوح وكذا تحديد حجم العينة وكما تم الاتصال بالتلاميذ بتسهيل من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية وتم عرض الاستبيان على الاستاذ لأنه عنده علم بمستوى التلاميذ وقد انبهر بعبارات الاستبيان مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإمام بجميع الجوانب في هذا البحث. وقد استفدت من هذه الدراسة الاستطلاعية في تحديد المرحلة العمرية والتغيرات التي تجري فيها

2. منهج الدراسة :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " .

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".

3. المجال المكاني و الزماني :

1.3. المجال المكاني :

قمت بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على (111) تلميذ موزعين على مستوى متوسطة عمر أوصيف سطيف .

2.3. المجال الزماني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر ، جانفي ، فيفري ، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر افريل ، تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمت بعملية جمع البيانات و تحليلها و مناقشتها .

4. متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي التربوي

المتغير التابع : صورة الجسم

5. مجتمع الدراسة :

يشتمل مجتمع بحثنا على تلاميذ الطور المتوسط حيث توجهنا الى مديرية التربية لولاية سطيف لطلب تصريح بالدخول الى المتوسطة * عمر أوصيف بلدية بوطالب * ، وقد تم اختيار هذه المتوسطة لقربها من مكان الاقامة وكونها الاكاديمية التي قمت باجراء التربص الميداني فيها وهذا مما يسهل علينا القيام بجمع المعلومات وتوزيع الاستبيان .

6. عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة * العينة الطبقية * ممثلة ب 111 تلميذ من متوسطة عمر أوصيف بوطالب من بين التلاميذ المتواجدين بالمتوسطة والمقدر عددهم 960 تلميذ .

النسبة المئوية%	تكرار	
24.3%	27	السنة الاولى
27.9%	31	السنة الثانية
22.5%	25	السنة الثالثة
25.5%	28	السنة الرابعة
100%	111	المجموع

جدول رقم 1 يوضح تقسيم حجم عينة الدراسة على حسب المستوى الدراسي

7. أدوات جمع البيانات و المعلومات :

إن طبيعة بحثنا تتطلب استخدام الاستمارة الاستبائية كأداة من أدوات جمع البيانات ووضعت الاستمارة لجمع المعلومات من أفراد العينة للتعرف على رأيهم حول موضوع البحث ، ألا وهو: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط .

وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة.

على ضوء اهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا بعدة خطوات لتصميم الاستبيان وتحكيمة وهي كالاتي :

- الاستعانة بمقياس محمد حسن علاوة " تقدير الذات "
- الاستعانة بالدراسات السابقة والمقاييس المستعملة فيها

8. وصف الاستبيان :

يتضمن الاستبيان ثلاثي ، مكون من 44 عبارة ، موزعة على ثلاث محاور وقد صيغ على شكل مقياس ويقوم افراد العينة بالإجابة على صفته لدرجة انطباقها على صورة جسمه، ويتضمن الاستبيان مفتاح للتصحيح وهو كما يلي على حسب المحاور :

المحور الأول: المظهر الخارجي للجسم

وعبارات هذه المحور هي : 2.1.....13 موجبة و 14.15.16 سالبة

البعد الثاني : اللياقة والقدرة البدنية :17.18.19.21.22.24.25.26.27.28.29.31. موجبة و 20 . 23. 30. سالبة

البعد الثالث : الصحة الجسمية

وعبارات هذا المحور هي : 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 40 . 41 . 43 . 44. كلها موجبة و 39. 42.

9. صدق الأداة :

9-1. الصدق الظاهري :

ان الاستبيان تمت صياغته وبنائه اعتمادا على مقياس محمد حسن علاوة وعدة مقاييس اخرى قام بها باحثين آخرين وهي ذات معاملات ودلالة احصائية عالية من حيث الصدق والثبات ، مما جعلنا نتوقع منطقيا ان هذا المقياس صادقا ، كما يشير هذا النوع من الصدق الى ما اذا كان الاستبيان يبدو كما لو كان يقيس او لا يقيس ما وضع من اجل قياسه .

9-2 : صدق المحكمين :

تم عرض الاستمارة الاستبائية على مجموعة من الأساتذة في قسم التربية البدنية والرياضية لتحكيم الاستبيان حيث اتفق الباحثين على الصياغة بنسبة 80 % وعلى هذا الاساس تم تعديل عبارات في الاستبيان .

- الصدق :

- صدق الاتساق الداخلي : وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ندرس معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية المقدره بـ 35 تلميذ، ثم نقوم بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل مقياس، ثم نوجد ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وباستعمال برنامج الحزمة الاحصائية SPSS فكانت النتائج كالتالي:

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	0.849	دال عند مستوى 0.01
2	0.817	دال عند مستوى 0.01
3	0.839	دال عند مستوى 0.01

جدول رقم (02) يوضح معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين درجات

الأبعاد ودرجة المقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): نرتب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم نميز بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 35، مجموعة عليا (27%) تكونت من 10 أفراد وأخرى دنيا (27%) تكونت من 10 أفراد، بعد ذلك نحساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

إختبار ت	إختبار ليفين للتجانس		المتوسط الحسابي	العدد	المجموعتين
	النسبة الفئوية	الدلالة الإحصائية			
دالة 0.01	10.04 2	غير دالة عند 0.05	108.60	10	المجموعة العليا
دالة 0.01	10.04 2		87.00	10	المجموعة الدنيا

جدول رقم (03) : قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

إن برنامج SPSS يعطينا قيمتين ل "ت" عند دلالة التجانس أو عدمه بعد إجراء إختبار ليفين للتجانس، ولهذا أخذنا قيمة "ت" المناسبة وهي دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

- الصدق الذاتي : وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي	معامل الثبات بالتجزئة النصفية جيشمان	عدد البنود	عدد العينة
0.920	0.848	44	35

جدول رقم (04) : جدول يوضح الجذر التربيعي لمعامل الثبات

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بألفا كرونباخ	الصدق الذاتي
35	44	0.696	0.834

جدول رقم (05) : جدول يوضح معامل الثبات بألفا كرونباخ

10. الثبات :

- طريقة التجزئة النصفية :

نقوم باستخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل جيثمان من خلال برنامج SPSS :

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
35	44	0.848

جدول رقم (06) : جدول يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة باستخدام معادلة سبيرمان براون

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

- طريقة معامل ألفا- كرونباخ: نحسب معامل ألفا للمقياس:

معامل الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
35	44	0.696

جدول رقم (07) : جدول يوضح معامل الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ للمقياس

تشير البيانات في الجدول إلى قيمة معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وتظهر أنها مقبولة إحصائياً.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد تفرغ المعطيات والبيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS عن

طريق التقنيات الاحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ.

-النسبة المئوية .

- إختبار كاف مربع.

-معامل سبيرمان

الفصل الرابع

عرض النتائج
وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج :

1-1- الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة :

الجدول رقم 8 يمثل الإحصاء الوصفي لعينة الدراسة

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
111	3.828	34.20	تحسين المظهر الخارجي للجسم
111	4.204	33.96	تطوير اللياقة والقدرة البدنية
111	2.614	30.80	تحسين الصحة الجسمية
111	7.507	98.96	تحسين صورة الجسم

يوضح الجدول رقم 8 قيم المتوسطات الحسابية لكل محور من أبعاد استبيان صورة الجسم بعد تطبيقه على عينة دراسة المكونة من تلاميذ الطور المتوسط ، حيث بلغ المتوسط لتحسين المظهر الخارجي للجسم 34.50 بالنسبة لتلاميذ الطور المتوسط ، و تطوير اللياقة والقدرة البدنية 33.96 بالنسبة لنفس العينة من التلاميذ، وتحسين الصحة الجسمية 30.80 بالنسبة للتلاميذ ، أما المتوسط الحسابي الكلي لاستبيان صورة الجسم 98.96.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

نتائج محور : للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان

جدول رقم 9 يوضح متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم

الانسان من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

رقم العبارة	عبارة محور المظهر الخارجي للجسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
01	أنا راضي عن مظهري كما هو .	2.77	.583	1
02	أنا كثير الاهتمام بجسمي .	2.41	.731	3
03	انا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية	2.05	.807	9.5
04	جسمي سليم من العاهات .	2.05	.807	9.5
05	انا سمين بدرجة واضحة .	1.37	.673	16
06	جسمي جذاب .	2.26	.628	5
07	أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذت ب ر .	2.14	.837	6
08	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني .	1.80	.772	14
09	أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين .	1.90	.863	13

الفصل الرابع.....عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

7	.885	2.13	يقلقني التغير في مظهر جسمي .	10
12	.918	1.95	أشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني .	11
4	.865	2.39	يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه	12
11	.842	1.98	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .	13
15	.791	1.59	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة .	14
8	.914	2.10	لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .	15
2	.695	2.58	جسمي غير بدين .	16

جدول رقم 10 يوضح قيم كا² على محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان من خلال ممارسة النشاط البدني

الرياضي التربوي

الدالة الاحصائية	كا ²	العبارات			عبارات محور المظهر الخارجي للجسم	
		غير موافق	لا هذا ولا ذاك	موافق		
0.01**	1.362	9	7	95	التكرار	أنا راضي عن مظهري كما هو .
		%8	%6	86%	النسبة المئوية	
0.01**	2.450	16	34	61	التكرار	أنا كثير الاهتمام بجسمي .
		%14	%31	55%	النسبة المئوية	
0.01**	.649	33	39	39	التكرار	انا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية
		%30	%35	35%	النسبة المئوية	
0.01**	1.273	7	11	93	التكرار	جسمي سليم من العاهات .
		%6	%10	84%	النسبة المئوية	
0.01**	.824	82	17	12	التكرار	انا سمين بدرجة واضحة .
		%74	%15	11%	النسبة المئوية	

0.01**	3.21 1	11	60	40	التكرار	جسمي جذاب .
		%10	%54	36 %	النسبة المئوية	
0.01**	4.05 4	32	32	47	التكرار	أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذات ب ر .
		%29	%29	42 %	النسبة المئوية	
0.01**	7.18 9	46	41	24	التكرار	معظم أصدقائي يبدوون في مظهر أفضل مني .
		%41	%37	22 %	النسبة المئوية	
0.01**	4.91 9	47	28	36	التكرار	أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين .
		%33	%25	42 %	النسبة المئوية	
0.01**	1. 595	37	23	51	التكرار	يقلقني التغير في مظهر جسمي .
		%33	%21	46 %	النسبة المئوية	
0.01**	1.47 3	49	18	44	التكرار	أشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني .
		%44	%16	40 %	النسبة المئوية	
0.01**	5.02 4	28	12	71	التكرار	يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه
		%11	%25	64 %	النسبة المئوية	
0.01**	.703	40	33	38	التكرار	مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .
		%34	%30	36 %	النسبة المئوية	
0.01**	3.42 1	66	24	21	التكرار	وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة .
		%59	%22	19 %	النسبة المئوية	
0.01**	1. 270	41	18	52	التكرار	لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .
		%47	%16	37 %	النسبة المئوية	

الفصل الرابع.....عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

				%		
0.01**	6.5.3	13	21	77	التكرار	جسمي غير بدین .
	0	%12	%19	%69	النسبة المئوية	

من خلال الجدول رقم 9 الذي يوضح متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على كل عبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم الانسان من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي والرتب لعبارات نفس المحور والجدول رقم 10 الذي يوضح قيم كا² لمحور تحسين المظهر الخارجي للجسم ووجدنا ان عبارة " أنا راضي عن مظهري كما هو" . سجلت أعلى متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية العبارات الأخرى بمتوسط حسابي 2.77، وتشير قيمة الانحراف المعياري الى ان تلاميذ العينة يتفوقون الى درجة جيدة في استجاباتهم لهذه العبارة أما العبارة رقم 5 فقد سجلت ادنى نسبة متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية عبارات الاستبيان بمتوسط حسابي 1.37، كما تشير نتائج التحليل ان جميع العبارات الخاصة بمحور المظهر الخارجي مهمة جدا في تحسين المظهر الخارجي للجسم وبدرجات متفاوتة حيث ظهرت في النتائج المتحصل عليها بعدما تم استخراج التكرار والنسبة المئوية لكل اجابات العينة لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي للجسم ، من خلال المتوسطات الحسابية المتحصل عليها وظهور فروق متفاوتة بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، ثم تم حساب قيم كا² لدلالة الفروق بين درجات عبارات المحور، ويظهر من تطبيق كا² ان هناك دلالة احصائية لكل عبارة من عبارات محور المظهر الخارجي للجسم عند مستوى الدلالة 0.01. حيث يمكننا القول ان النشاط البدني الرياضي التربوي حسن المظهر الخارجي لجسم التلميذ وهذا ما نلتسمه في العبارة رقم 2 " أنا كثير الاهتمام بجسمي ". بتكرار 61 ونسبة 55% من مجموع العينة 111 وقيمة كا² 2.450 عند مستوى الدلالة 0.01 ، والعبارة رقم 5 " انا سمين بدرجة واضحة ". بنسبة 74% وبتكرار 82 لغير موافق و 12 لموافق و 17 لا موافق ولا غير موافق من مجموع العينة 111 تلميذ وقيمة كا² 0.824 عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 9 انه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم المراهق من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكننا ترتيب دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين المظهر الخارجي للجسم حسب الترتيب الذي تحصلنا عليه من خلال الاستبيان الذي وزع على التلاميذ وهو كالاتي:

- عبارة رقم 1 : أنا راضي عن مظهري كما هو .
- عبارة رقم 16 : جسمي غير بدین .
- عبارة رقم 02 : أنا كثير الاهتمام بجسمي .
- عبارة رقم 12 : يرى الآخرون أن جاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه
- عبارة رقم 06 : جسمي جذاب .
- عبارة رقم 07 : أتمنى أن يصبح جسمي كجسم أستاذ ت ب ر .
- عبارة رقم 10 : يقلقني التغير في مظهر جسمي .

عبارة رقم 15: لا يقلقني التغير في مظهر جسمي .

عبارة رقم 03: انا أفضل من معظم زملائي في ممارسة التربية البدنية

عبارة رقم 04 : جسمي سليم من العاهات .

عبارة رقم 13 : مظهري الخارجي أفضل ممن هم في مثل سني .

عبارة رقم 11 : أشعر بان طولي لا يتناسب مع وزني .

عبارة رقم 08 : معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني .

عبارة رقم 09 : أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين .

عبارة رقم 14 : وجهي ليس مقبولا بدرجة كبيرة

عبارة رقم 05 : انا سمين بدرجة واضحة .

من خلال ما سبق ذكره يمكننا القول النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم والحصول على مظهر لائق للمراهق وشعوره بالرضا تجاه نفسه وخاصة وجهه وجسمه وهنا يتضح لنا ان النشاط البدني الرياضي التربوي يحميه من الاصابة بالسمنة والحصول على جسم جيد ومظهر لائق ، و يساعد المراهق في التخفيف من الانفعالات والمشاكل النفسية التي يعاني منها تجاه نفسه ومظهره وشعوره بالرضا على مظهره وتقبل التغيرات التي تحصل له في هذه المرحلة .

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : .

المحور الثاني: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

جدول رقم 11 يوضح متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال التربية البدنية والرياضية

رقم العبارة	عبارة محور القدرة واللياقة البدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
17	أنا شخص قوي بدنيا .	2.14	.761	9
18	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .	2.13	.788	10
19	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.	2.17	.785	8
20	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .	2.02	.904	11
21	أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري .	1.83	.785	15
22	أنا سعيد بنفسني من الناحية البدنية .	2.66	.625	3

الفصل الرابع.....عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

23	جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .	2.20	.861	7
24	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .	2.00	.894	12
25	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .	2.49	.749	5
26	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .	2.32	.798	6
27	أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا .	1.97	.889	14
28	ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .	2.76	.621	1
29	خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي .	2.68	.587	2
30	أعتقد بانني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الي صفة القوة العضلية .	1.99	.837	13
31	لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .	2.61	.703	4

جدول رقم 12 يوضح قيم كا² على محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

الدلالة الاحصائية	كا ²	العبارات			عبارة محور القدرة واللياقة البدنية	
		موافق	لا هذا ولا ذاك	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية
0.01**	6.054	41	45	25	التكرار	أنا شخص قوي بنديا .
		%37	%41	%22	النسبة المئوية	
0.01**	3.297	42	41	28	التكرار	أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .
		%38	%37	%25	النسبة المئوية	
0.01**	5.243	45	40	26	التكرار	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.
		%41	%36	%23	النسبة المئوية	
0.01**	10.432	46	21	44	التكرار	لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .
		%41	%19	%40	النسبة المئوية	

الفصل الرابع.....عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

0.01**	5.243	45	40	26	التكرار	أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري .
		%41	%36	%23	النسبة المئوية	
0.01**	8.330	9	20	82	التكرار	أنا سعيد بنفسي من الناحية البدنية .
		%8	%18	%74	النسبة المئوية	
0.01**	12.378	32	25	54	التكرار	جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .
		%22	%29	%49	النسبة المئوية	
0.01**	7.946	44	23	44	التكرار	أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .
		%40	%20	%40	النسبة المئوية	
0.01**	4.731	17	23	71	التكرار	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .
		%15	%21	%64	النسبة المئوية	
0.01**	1.854	23	30	58	التكرار	أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .
		%21	%27	%52	النسبة المئوية	
0.01**	6.973	45	24	42	التكرار	أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا .
		%40	%22	%38	النسبة المئوية	
0.01**	1.368	11	5	95	التكرار	ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .
		%10	%4	%86	النسبة المئوية	
0.01**	88.432	7	21	83	التكرار	خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي .
		%6	%19	%75	النسبة المئوية	
0.01**	.378	39	34	38	التكرار	أعتقد بانني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة القوة العضلية .
		%35	%31	%34	النسبة المئوية	
0.01**	82.108	14	15	82	التكرار	لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .
		%13	%13	%74	النسبة المئوية	

من خلال الجدول رقم 11 الذي يوضح متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على كل عبارات محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي والترتب لعبارات نفس المحور والجدول رقم 12 الذي يوضح قيم كا² لمحور تطوير اللياقة والقدرة البدنية ووجدنا ان عبارة " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية . " سجلت أعلى متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية العبارات الأخرى بمتوسط حسابي 2.76، وتشير قيمة الانحراف المعياري الى ان تلاميذ العينة يتفوقون الى درجة جيدة في استجاباتهم لهذه العبارة أما العبارة رقم 21 فقد سجلت ادنى نسبة متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية عبارات الاستبيان بمتوسط حسابي 1.83، كما تشير

نتائج التحليل ان جميع العبارات الخاصة بمحور اللياقة والقدرة البدنية مهمة جدا في المقياس و بدرجات متفاوتة حيث ظهرت في النتائج المتحصل عليها بعدما تم استخراج التكرار والنسبة المئوية لكل اجابات العينة لعبارات محور تطوير اللياقة والقدرة البدنية ، من خلال المتوسطات الحسابية المتحصل عليها وظهر فروق متفاوتة بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، ثم تم حساب قيم كا² لدلالة الفروق بين درجات عبارات المحور، ويظهر من تطبيق كا² ان هناك دلالة احصائية لكل عبارة من عبارات محور اللياقة والقدرة البدنية عند مستوى الدلالة 0.01. حيث يمكننا القول ان التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير اللياقة والقدرة البدنية وهذا ما نلتمسه في العبارة رقم 28 " ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .". بتكرار 95 وبنسبة 86% من مجموع العينة 111 وبقيمة كا² 1.368 عند مستوى الدلالة 0.01 ، والعبارة رقم 30 " أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية." بنسبة 52% وبتكرار 58 موافق و 30 غير موافق و 23 لا موافق ولا غير موافق من مجموع العينة 111 تلميذ وبقيمة كا² 1.854 عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 انه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم المراهق من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكننا ترتيب دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين المظهر الخارجي للجسم حسب الترتيب الذي تحصلنا عليه من خلال الاستبيان الذي وزع على التلاميذ وهو كالاتي:

- عبارة رقم 28 ممارسة ت. ب.ر تسمح لجسمي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية .
- عبارة رقم 29 خلال الحركة لدي قدرة الحفاظ على توازن جسمي .
- عبارة رقم 22 أنا سعيد بنفسني من الناحية البدنية .
- عبارة رقم 31 لدي القدرة على التكيف مع الأنشطة الرياضية .
- عبارة رقم 25 قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية .
- عبارة رقم 26 أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قدرتي على القدرة البدنية .
- عبارة رقم 23 جسمي ليس قويا وليس به عضلات واضحة .
- عبارة رقم 19 أستطيع أن أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة العضلية.
- عبارة رقم 17 أنا شخص قوي بدنيا .
- عبارة رقم 24 أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .
- عبارة رقم 18 أمتلك درجة كبيرة من القوة في جسمي .
- عبارة رقم 20 لا أستطيع بسهولة حمل الأشياء الثقيلة .
- عبارة رقم 24 أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون الإحساس بالتعب .
- عبارة رقم 30 أعتقد بانني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة القوة العضلية .
- عبارة رقم 27 أمارس النشاط البدني عدة مرات أسبوعيا .

عبارة رقم 21 أنا أقوى بدنيا من معظم زملائي الذين في مثل عمري .

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة .:

المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
جدول رقم 13 يوضح متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال النشاط البدني الرياضي التربوي

رقم العبارة	عبارات محور الصحة الجسمية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
32	نادرا ما أصاب بالمرض .	2.41	.802	8
33	أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما امارس ال ت. ب. ر .	2.50	.712	7
34	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .	2.14	.807	9
35	عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .	1.68	.833	13
36	أتمتع بصحة جيدة .	2.64	.600	6
37	غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ال ت . ب. ر .	2.05	.903	10
38	- ممارسة النشاط البني الرياضي التربوي تسمح لجسمي اكتساب الصحة.	2.75	.595	3
39	اصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني	1.77	.831	11
40	لدي القدرة على التحرك الحر دون اعاقاة .	2.73	.587	4
41	احب ان يكون استاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .	2.71	.594	5
42	ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .	1.73	.786	12
43	ممارسة النشاط البني الرياضي التربوي تحسن من عملية التنفس لدي .	2.79	.488	2
44	ممارسة النشاط البني الرياضي التربوي تزيد من كفاءة الدورة الدموية .	2.91	.970	1

الفصل الرابع.....عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

جدول رقم 14 يوضح قيم كا² على محور تحسين الصحة الجسمية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي.

الدلالة الاحصائية	كا ²	العبارات			عبارات محور الصحة الجسمية
		موافق	لا هذا ولا ذاك	غير موافق	
0.01**	36.486	67	22	22	نادرا ما أصاب بالمرض .
		%60	%20	%20	
0.01**	44.162	69	28	14	أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما امارس ال ت . ب . ر .
		%62	%25	%13	
0.01**	3.459	45	37	29	لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .
		%41	%33	%26	
0.01**	25.459	26	23	62	عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .
		23%	%21	%56	
0.01**	7.302	78	26	7	أتمتع بصحة جيدة .
		%70	%24	%6	
0.01**	10.865	48	21	42	غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ال ت . ب . ر .
		%43	%19	%38	
0.01**	1.226	92	10	9	- ممارسة النشاط البني الرياضي التربيوي تسمح لجسمي اكتساب الصحة.
		%83	%9	%8	
0.01**	1.170	28	29	54	اصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني .
		%25	%26	%49	
0.01**	1.101	89	14	8	لدي القدرة على التحرك الحر دون اعاقاة .
		%80	%13	%7	
0.01**	1.022	87	16	8	احب ان يكون استاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .
		%78	%15	%7	
0.01**	1.232	23	35	53	ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .
		%21	%31	%48	

الفصل الرابع.....عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

0.01**	1.242	4	15	92	التكرار	ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تحسن من عملية التنفس لدي .
		%4	%13	%83	النسبة المئوية	
0.01**	1.822	3	4	104	التكرار	ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تزيد من كفاءة الدورة الدموية .
		%3	%3	%94	النسبة المئوية	

من خلال الجدول رقم 13 الذي يوضح متوسطات درجات افراد العينة وانحرافاتها المعيارية على كل عبارات محور تحسين الصحة الجسمية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي والترتيب لعبارات نفس المحور والجدول رقم 14 الذي يوضح قيم كا² لمحور الصحة الجسمية ووجدنا ان عبارة " ممارسة ت. ب . ر تزيد من كفاءة الدورة الدموية." سجلت أعلى متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية العبارات الأخرى بمتوسط حسابي 2.91، وتشير قيمة الانحراف المعياري الى ان تلاميذ العينة يتفوقون الى درجة جيدة في استجاباتهم لهذه العبارة أما العبارة رقم 35 فقد سجلت ادنى نسبة متوسط حسابي بالمقارنة مع بقية عبارات الاستبيان بمتوسط حسابي 1.68، كما تشير نتائج التحليل ان جميع العبارات الخاصة بمحور الصحة الجسمية مهمة جدا في المقياس وبدرجات متفاوتة حيث ظهرت في النتائج المتحصل عليها بعدما تم استخراج التكرار والنسبة المئوية لكل اجابات العينة لعبارات هذا المحور ، من خلال المتوسطات الحسابية المتحصل عليها وظهر فروق متفاوتة بين التكرارات والمشاهدة والتكرارات المتوقعة ، ثم تم حساب قيم كا² لدلالة الفروق بين درجات عبارات المحور، ويظهر من تطبيق كا² ان هناك دلالة احصائية لكل عبارة من عبارات محور الصحة الجسمية عند مستوى الدلالة 0.01. حيث يمكننا القول النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في تحسين الصحة الجسمية وهذا ما نلتمسه في العبارة رقم 38 " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تسمح لجسمي اكتساب الصحة.." بتكرار 92 وبنسبة 83% من مجموع العينة 111 وبقية كا² 1.226 عند مستوى الدلالة 0.01 ، والعبارة رقم 36 " أتمتع بصحة جيدة ." بنسبة 70% وبتكرار 78 موافق و 7 غير موافق و 26 لا موافق ولا غير موافق من مجموع العينة 111 تلميذ وبقية كا² 7.302 عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 انه قد اختلفت متوسطات الترتيب لعبارات محور تحسين المظهر الخارجي لجسم المراهق من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يمكننا ترتيب دوره في تحسين المظهر الخارجي للجسم حسب الترتيب الذي تحصلنا عليه من خلال الاستبيان الذي وزع على التلاميذ وهو كالاتي:

- عبارة رقم 44 ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تزيد من كفاءة الدورة الدموية .
- عبارة رقم 43 ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تحسن من عملية التنفس لدي .
- عبارة رقم 38 ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تسمح لجسمي اكتساب الصحة.
- عبارة رقم 40 لدي القدرة على التحرك الحر دون اعاقا .
- عبارة رقم 41 احب ان يكون استاذ ت . ب . ر متفهم لحالتنا الصحية .
- عبارة رقم 36 أتمتع بصحة جيدة .
- عبارة رقم 33 أشعر بان لدي مناعة من العديد من الأمراض عندما امارس ال ت. ب . ر .

- عبارة رقم 32 نادرا ما أصاب بالمرض .
عبارة رقم 34 لا يصيبني المرض في الوقت الذي يصيب فيه زملائي .
عبارة رقم 37 غالبا ما أعاني من أوجاع وآلام جسدية في حصة ال ت . ب. ر .
عبارة رقم 39 اصاب بالمرض أكثر من معظم زملائي في مثل سني .
عبارة رقم 42 ليس لدي مناعة قوية ضد الكثير من الأمراض .
عبارة رقم 35 عندما أصاب بالمرض فإنني احتاج إلى وقت طويل حتى أتعافى .

2- مناقشة نتائج الدراسة :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بتلاميذ الطور المتوسط وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف التلاميذ في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم ، فكانت جملة النتائج كالاتي :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

" للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط"

من خلال ما تناولناه في عبارات المحور الأول والذي يخص بالمظهر الخارجي لجسم الانسان فوجدناه ان نتائجه تتفق مع النتائج التي وصلت اليها الباحثة " وفاء محمد احمدان القاضي " والتي نوقشت سنة 2009 تحت عنوان " قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة" بالجامعة الاسلامية بغزة على عينة اشتملت 250 شخص بين ذكور واناث واهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي ان المظهر الخارجي للجسم له دور كبير في تحسين صورة الجسم وتحقيق الرضا وهذا مما يدل على اهمية النشاط البدني الرياضي و في الطور المتوسط ودوره الايجابي في توفير الرضا وتقبل التغيرات التي تطرأ له في هذه المرحلة ، وما يزيد من هذه الأهمية من الناحية النظرية هي ما توصل اليه جوتر وباروث 1978 عن صفوت محمد وآخرون أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية، وما تؤكدته العبارة رقم 12 ان حاذبية الشخص تعتمد على شكل جسمه، ومن المعروف ان النشاط البدني الرياضي الجسم يحتل مكانة مرتفعة فيه وهذا ما اثبتته عدة باحثين في هذا المجال ، وما نصت عليه العبارة الأولى " انا راض عن مظهري كما هو " بمتوسط حسابي وقدره 2.77 وبقيمة كا² مقدرة ب 1.360 عند مستوى دلالة 0.01 وهذا الرضا الذي يحقق بممارسة التربية البدنية والرياضية لأنه كلما مارس كلما تخلص من الانفعالات والمشاكل النفسية التي يعاني منها والضغطات الداخلية حول التغير الذي يطرا له المراهق.

ومن خلال نتائج الدراسة التي قام بها الباحث عادل خوجه سنة 2011 تحت عنوان " اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا" بجامعة المسيلة. حيث

توصل الباحث الى عدة نتائج من بينها ان صورة الجسم تلعب دورا هاما في الشخصية السليمة وهي تعتبر مكون اساسي من مكونات الأساسية في الحياة النفسية للأفراد، بينما تختلف دراستنا على هذه الدراسة حيث اننا توصلنا الى ان النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي وبالتالي تحقيق الرضا ومنه وتحقيق راحة نفسية للتلميذ.

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيانات التي قمنا بها ، والتي وزعت على بعض تلاميذ الطور المتوسط ، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقا من خلال الفرضية الأولى التي تقول بأن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. من خلال العبارات رقم : (01-16-02-12-10-7-) ، يتبين لنا فعلا أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي ولهذا نقول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

" للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الطور المتوسط "

من خلال ما تناولناه في عبارات المحور الثاني والذي يخص تطوير اللياقة والقدرة البدنية فوجدناه ان نتائجه تتفق مع النتائج التي وصل اليها الباحث " نافع سفيان " والتي نوقشت سنة 2001 تحت عنوان " ممارسة التربية البدنية واثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي 12-15 سنة " بجامعة الجزائر على عينة اشتملت 76 تلميذ واهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي ان التربية لها تأثير كبير على اللياقة البدنية والقوة العضلية وهذا مما يدل على اهمية النشاط البدني الرياضي في المرحلة المتوسطة ودوره الايجابي في تقبل التغيرات التي تطرأ له في هذه المرحلة ، وما يزيد من هذه الأهمية من الناحية النظرية هي ما جاء في الفصل الثالث في خصائص المراهق الجسمية انه في هذه المرحلة تنمو لديه العضلات وتزيد قوته وقدرته على التحمل ، وما تؤكد هذه العبارة رقم 28 ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تسمح لجسمي اكتساب اللياقة البدنية . ومن المعروف ان التربية البدنية والرياضية تساعد في تطوير قوام الجسم وتنمية القوة العضلية في هذا المجال ، وما نصت عليه العبارة رقم 25 " قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب اللياقة البدنية " . بمتوسط حسابي وقدره 2.49 وبقيمة ك² مقدرة ب 4.731 عند مستوى دلالة 0.01 وهذه القدرات يكتسبها من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لأنه كلما مارس كلما زادت قدراته العضلية.

ومن خلال ما ذكرناه في الفصل الثاني عن صورة الجسم نتائج الدراسة التي قام بها صفوت محمد وآخرون سنة 1989. حيث توصلوا الى ان : " الفتيات أكثر اهتمام بصورة أجسادهن وخصوصاً في الآونة الأخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، إلا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز ، السباحة والتمارين الهوائية و أي نشاط آخر يحتاج من

شأنه إلى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضليا " ، بينما تختلف دراستنا على هذه الدراسة حيث اننا توصلنا الى ان النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية من خلال ممارسة الانشطة الرياضية بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيانات التي قمنا بها ، والتي وزعت على بعض تلاميذ المرحلة المتوسطة ، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقا من خلال الفرضية الثانية التي تقول بأن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. ومن خلال العبارات رقم : (25-28-29-22) ، يتبين لنا فعلا أن له دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية ولهذا نقول بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

" للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط "

من خلال عرض نتائج المحور الثالث والذي يخدم لنا الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي : للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط. فمن خلال الجداول رقم: (12-13) تبين لنا أنه للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وذلك من خلال الإجابات الموجودة والمحلبة...الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي ، وتأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقوية مناعة التلميذ ، وحمايته من الأمراض... كل هذه العبارات تمثل نسب كبيرة من اجابات التلاميذ والذين أكدوا هذا الدور الذي يقدمه النشاط البدني الرياضي التربوي .

أما بالنسبة لنتائج العبارات رقم (35-37-39) والتي تعد عبارات سلبية ومثلت اقل ترتيب من ناحية المتوسط الحسابي وهذا راجع الى ان أفراد العينة يمارسون التربية البدنية والرياضية وهذا ما يحسن من صحتهم واكتسابهم لمناعة قوية ضد الأمراض وتحسين الكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، وكما أن التربية البدنية والرياضية تخفف من الآلام التي يعاني منها اي تلميذ بعد ممارسة اي نشاط . وما تطرقنا اليه في الجانب النظري في الفصل الأول ما ذكره المري الألماني " Guts " Mutrs أن الناس تلعب من اجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم.

وبالإضافة إلى الدراسات والبحوث الفيزيولوجية أن النشاط البدني المنتظم يساعد على انخفاض نسبة الدهون في الجسم وانخفاض الكوليستيرول في الدم، والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن هنا نستنتج أن الفرضية الثالثة وهي ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، وهذا ما التمسناه في الجانب النظري و ما توصلنا اليه من نتائج الاستبيان الموزع على افراد العينة ولهذا نقول بأن الثالثة قد تحققت.

2-4 مناقشة نتائج الفرضية العامة :

بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان المتعلق بالتلاميذ ، تمكنا من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي بينت لنا بأن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1-استنتاجات عامة :

وصلنا والحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري والتطبيقي .

إن الكلام عن صورة الجسم شيء معقد وصعب وهذا راجع إلى أنه يمس التلميذ المراهق من خلال احساسه وشعوره بالنقص وعدم الرضا عن مظهره الخارجي والذي يتطلب دراسة تجريبية أكثر منها وصفية للإلمام بحيثياته ، وتعتبر الدراسة الحالية من بين الدراسات القليلة التي حاولت أن تخوض في هذا الموضوع ، والتي لاحظنا من خلالها أن المستوى العام لتفكير التلميذ المراهق هو ان يظهر بمظهر لائق، وهذا ما يجعله يجلس لساعات في اليوم امام المرآة وهذا ما أكدده شيلدر في دراسته.

و من هنا يقدم النشاط البدني الرياضي التربوي دورا ايجابيا في تحسين صورة الجسم و إسهاما معتبرا في تجسيد مفهوم الذات الذي يهدف إلى زيادة الترابط و تعميق الصلات بين الأنشطة الرياضية و بالتالي تحقيق أغراض العملية التعليمية وتقدير المراهق لذاته.

- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- نستنتج أن التلميذ المراهق بحاجة الى الأنشطة الرياضية التي تساعد على تنمية الصفات البدنية المهارات العقلية والحركية .
- ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الانفعالات والتخلص من المشاكل النفسية وتحقيق الرضا والشعور بالثقة بالنفس .
- نستنتج ان التربية البدنية والرياضية تجعل من التلميذ في الطور المتوسط أكثر تفاعلا مع المجتمع والتغلب عن مشاعر عدم الرضا بشكله ومظهره وتقبله للتغيرات التي تطرأ له .
- نستنتج ان المشكلات التي يعاني منها المراهق حول التغيرات التي تحصل له على عدة مستويات من الناحية الجسمية والنفسية والحركية والاجتماعية والانفعالية لكن بممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي يتخلص من كل هذه المشاكل .

2-الاقتراحات :

- ضرورة حث التلميذ على الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية
- على استاذ التربية البدنية والرياضية اعطاء نصائح وتوجيهات للتلاميذ حول الدور الذي تقدمه له.
- ضرورة اجراء مزيد من البحوث والدراسات حول صورة الجسم عند المراهق لأنه هذه المرحلة يحصل فيها عدة تغيرات والمراهق يصبح في حيرة وعدم رضا والشعور بعدم الثقة في نفسه.

◀ ارشاد كل من المراهقين والمراهقات على طبيعة التغيرات الجسمية والنفسية التي يمر بها كل المراهقين والمراهقات الذين يعانون من أفكار ومشاعر سلبية حول صورة الجسم لديهم، ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات النفسية التي تواجههم خلال هذه الفترة.

◀ ضرورة تصميم برامج ارشادية تدريبية لتحسين صورة الجسم لدى هذه المرحلة من المراحل العمرية (مرحلة المتوسط)

◀ وضع التمارين التي تظهر الشكل الجمالي للحركة الجسمية وتشجيعها، كذلك التمارين التي تمكن التلميذ من إظهار قدراتهم البدنية والسيطرة عليها.

◀ يجب تسليط الضوء على صورة الجسم وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأن صورة الجسم تعتبر من عوامل الشخصية المهمة وهي مظهر من مظاهر ثقافة العصر.

◀ خلق تفاعل إيجابي بين صورة الجسم والثقة بالنفس ومحاولة إتباع سلوك إيجابي معتدل يضيف للفرد قوة لشخص

3- الآفاق المستقبلية :

يلاحظ أن صورة الجسم لم يتم دراستها بشكل فعلي ، أو تنميتها من خلال برامج شاملة ، يعنى ان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بشكل كبير جدا في تحسين صورة الجسم وتحقيق التوافق والرضا والثقة بالنفس وتنمية شخصية المراهق او التلميذ في الطور المتوسط ، كما أن بناء الأهداف الخاصة من قبل الاساتذة لا يعطونها الأهمية الكبيرة مما يجعل المراهق في حيرة دائمة حول التغيرات التي تطرأ له، مما أدى إلى عدم إعطاء التلميذ الفرصة لممارسة التربية البدنية والرياضية بجدية واهتمام للأنشطة التي يمارسها اثناء الحصة ، و هذا لا يتحقق إلا من خلال زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية و رفع معاملها و محاولة تغيير منهاجها بما يتلاءم مع تحقيق كل الأهداف و الأغراض بما في ذلك تنمية وتحسين صورة الجسم التي نتمنى لتلامذتنا أن يصلوا إليها و يحققوا فيها الرضا وبناء شخصيتهم من خلال الانشطة البدنية الرياضية التربوية.

و إن تحسين صورة الجسم ليس عملا سهلا يمكن تحقيقها في حصة او حصتين لكن ترجع الى ثقافة واسلوب الأستاذ، بل إن الأمر يحتم الممارسة المستمرة لتنميتها وتطويرها ، و هذا يستدعي مراجعة مضمون المناهج الدراسية في مادة التربية البدنية والرياضية و إعدادها بشكل تسلسلي لكي تحقق المناهج هدفها ، و هذا بتحويل الأهداف التربوية في مادة التربية البدنية و الرياضية التي تتماشى مع الجوانب الفطرية المتمثلة في اللعب والعلاقات الاجتماعية مع فئة النظائر والأصدقاء من مجرد شعارات إلى أهداف إجرائية سلوكية وحركية و مهارية تعتمد على القدرات الذهنية حتى يمكن قياس تأثيرها و تحقيقها داخل المتوسطة .

قائمة المصادر و المراجع

المراجع:

- 1- محمد عوض بيسوني، فيصل يسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992.
- 2- أمين انور الخولي، أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي مصر، 1996.
- 3- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، تكنولوجيا اعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدين الطباعة و النشر الاسكندرية، 2004.
- 4- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، ط1، منشأة المعارف القاهرة، 2002.
- 5- لطفي عبد الفتاح، طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي، دار المكتبة الجامعية مصر، 1972.
- 6- ابراهيم احمد سلامة، الاختبارات و القياسات في التربية البدنية و الرياضية، دار المكتبة الجامعية مصر، 1972.
- 7- مكارم حلمي ابو هرجه، محمد سعد زغلول، منهاج التربية البدنية و الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999.
- 8- حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الادارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
- 9- حسن معوض، حسن شلتوت، التنظيم و الادارة في التربية البدنية و الرياضية، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1990.
- 10- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، 1968.
- 11- طلحة حسام الدين، عدله عيش مطر، مقدمة في الادارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998.
- 12- مكارم حلمي ابو هرجه، محمد سعد زغلول، منهاج التربية البدنية و الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999.
- 13- تشارلز بيوكر، ترجمة لحسن معوض، كمال صالح عبده، اسس التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- عباس احمد السمراي، عبد الكريم محمود السمراي، كفايات تدريسية في طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1991.
- 15- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1988.
- 16- عباس احمد السمراي، عبد الكريم محمود السمراي، كفايات تدريسية في طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1991.
- 17- هيام سعدون عبود : صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى

- 18- مريم سليم ، علم النفس النمو (طبعة الأولى ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2002
- 19- كمال دسوقي (1988) : ذخيرة علوم النفس، المجلد الأول، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع
- 20- محمد النوبى محمد علي : مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا ،دار صفاء للنشر والتوزيع عمان ، ط1
2010،
- 21- مجدى محمد الدسوقي :اضطرابات صورة الجسم ،الأسباب ،التشخيص ،الوقاية والعلاج ،مكتبة أنجلو المصرية
ط2 ،القاهرة.
- 22- علاء الدين كفاني، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة الجامعية،1995 .
- 23- حسين حسن سليمان ، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005.
- 24- محمود بسيوني ,فيصل ياسين الشاطى : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .الطبعة 1 ، ديوان المطبوعات
الجامعية . الجزائر،1992
- 25- معجم عربي الجامع-معجم عربي عربي
- 26- عيسى بن صديق،من النشاط التربوي الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى،الملتقى الدولي الثالث تبيازة من
1-2 مارس 2009.
- 27- فؤاد البهي السيد ،الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة،ط4، دار الفكر العربي ،مصر،1975
- 28- تركي احمد . دور التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على الهوية الثقافية لدى التلميذ المراهق في ظل تحديات العولمة .
أطروحة دكتوراه في منهجية التربية البدنية والرياضية

مذكرات واطروحات

- 29- فتحي بالغول :دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا ، مذكرة ماجستير ، معهد --
- 30- التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2005 - 2006 .
- 31- رضا إبراهيم محمد الاشرف :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية ، جامعة الزقازيق ،
مذكرة ماجستير ،2008
- 32- سناء سعاد وآخرون : صورة الجسم لدى الرجال غير المتزوجين مبتوري الأطراف ، مذكرة ليسانس كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية ، جامعة بسكرة ، 2010.

33-صفوت محمد وآخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبي رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، العدد الرابع ، 1989 .

الكتب باللغة الأجنبية :

34-Deutsch (h.) problème de l'adolescence, payot, 1ère Ed. 1970 .



ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة :

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الهدف من الدراسة :

معرفة ما هو دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ الطور المتوسط و تنمية القدرات البدنية والنفسية و منها الثقة بالنفس والرضا عن المظهر الخارجي للجسم . وإبراز الدور الايجابي للنشاطات البدنية الرياضية في تحسين صورة الجسم وتطوير اللياقة والقدرة البدنية والصحة الجسمية.

مشكلة الدراسة :

هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

- ◀ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط؟
- ◀ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟
- ◀ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الفرعية:

- ◀ للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- ◀ للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ◀ للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : وتمثلت عينة بحثنا على تلاميذ المرحلة المتوسطة ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وقد بلغ

عددهم 111 تلميذ ، موزعين على مستوى عمر أوصيف بوطالب -سطيف-.

المجال المكاني الزمني :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي و كان الجانب التطبيقي في شهر افريل ، تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على العينة المختارة ثم بعد ذلك قمت بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها .

المنهج و الأدوات المستعملة في الدراسة :

بما أن بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، توجب علينا إتباع المنهج الوصفي وفيه يقوم الباحث بجمع الحقائق عن الوظائف العقلية والسلوكية ، وهذا قصد التوصل إلى صورة دقيقة متماسكة عن تلك الظواهر المدروسة ، ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات .

استنتاجات واقتراحات

انطلاقا من هذه الدراسة يمكننا تقديم بعض الاستنتاجات التي توصلنا اليها وهي كالآتي:

- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين صورة الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين المظهر الخارجي للجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تطوير اللياقة والقدرة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور ايجابي في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- نستنتج أن التلميذ المراهق بحاجة الى الأنشطة الرياضية التي تساعد على تنمية الصفات البدنية المهارات العقلية والحركية .
- ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الانفعالات والتخلص من المشاكل النفسية وتحقيق الرضا والشعور بالثقة بالنفس .

الاقتراحات :

- ضرورة حث التلميذ على الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية
- على استاذ التربية البدنية والرياضية اعطاء نصائح وتوجيهات للتلاميذ حول الدور الذي تقدمه له.
- ضرورة اجراء مزيد من البحوث والدراسات حول صورة الجسم عند المراهق لأنه هذه المرحلة يحصل فيها عدة تغيرات والمراهق يصبح في حيرة وعدم رضا والشعور بعدم الثقة في نفسه.
- ارشاد كل من المراهقين والمراهقات على طبيعة التغيرات الجسمية والنفسية التي يمر بها كل المراهقين والمراهقات الذين يعانون من أفكار ومشاعر سلبية حول صورة الجسم لديهم، ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات النفسية التي تواجههم خلال هذه الفترة.

Résumé de l'étude

-Titre de l'étude: Le rôle de l'éducation de l'activité physique sportive dans l'amélioration de l'image du corps des élèves de phase moyenne.

-L'objectif de l'étude: Découvrez quel est le rôle de l'activité physique sportive dans l'amélioration de l'image du corps éducatif lorsque les élèves phase moyenne et le développement des capacités physiques et psychologiques et dont l'estime de soi et la satisfaction de l'apparence extérieure de la confiance du corps. Et pour mettre en évidence le rôle positif du sport de l'activité physique dans l'amélioration de l'image du corps et le développement de la condition physique et la capacité physique et la santé physique.

-le problème de l'étude: Faites une activité physique sport rôle positif dans l'amélioration de l'éducation de l'image du corps de l'élève phase moyenne?

- sous-questions:

- L'activité physique est sport rôle positif dans l'amélioration de l'éducation l'apparence extérieure du corps des étudiants phase moyenne?

-L'activité physique est sport un rôle positif dans l'aptitude de l'éducation et la capacité physique pour développer les élèves phase moyenne?

- L'activité physique est sport rôle positif de l'éducation dans l'amélioration de la santé physique des élèves phase moyenne?

-Hypothèses de l'étude:

-l'hypothèse générale:

Rôle positif éducatif sport activité physique dans l'amélioration de l'image du corps des élèves de phase moyenne.

-Les sous-hypothèses:

-l'activité physique sportive rôle positif dans l'amélioration de l'éducation l'apparence extérieure du corps des élèves de phase moyenne.

-l'activité physique sportive rôle positif éducatif dans l'aptitude et la capacité physique des élèves de développement de phase moyenne.

-L'activité physique sportive rôle positif de l'éducation dans l'amélioration de la santé physique des élèves de phase moyenne.

-Procédures d'étude sur le terrain:

-Echantillon : L'échantillon représentait nos recherches sur les élèves du secondaire, ont été au hasard classe sélectionnée a compté 111 étudiants, répartis à l'âge de Oosief Boutaleb -setif-.

-Zone spatio-temporelle: La recherche a été menée dans la période de la seconde moitié du mois de Décembre jusqu'au mois de mai a été le côté pratique au cours du mois, Avril, au cours de laquelle la préparation des questions et des questions de Alastpianih distribuées à l'échantillon sélectionné et vous avez le processus de collecte et l'analyse des résultats et discutés.

-Programme d'études et utilisé dans les outils d'étude: Étant donné que notre recherche est exposée au phénomène psychologique social, nous avons dû suivre l'approche descriptive et dans laquelle le chercheur étudie les divers fonctions mentales et comportementales, et ceci afin de parvenir à une cohérence précise que les phénomènes étudiés l'image, et nous avons adopté dans cette étude à l'outil de questionnaire comme un moyen de collecte d'informations.

-Conclusions et suggestions:

De cette étude, nous pouvons fournir quelques-unes des conclusions auxquelles nous sommes parvenus sont les suivantes:

- activité éducative du sport physique a un rôle positif dans l'amélioration de l'image du corps des élèves de phase moyenne .
- Activité éducative du sport physique □ a un rôle positif dans l'amélioration de l'apparence extérieure du corps des élèves de phase moyenne.
- activité éducative du sport physique a un rôle positif dans l'aptitude et la capacité physique des élèves de développement de phase moyenne.
- activité éducative du sport physique a un rôle positif dans l'amélioration de la santé physique des élèves de phase moyenne.
- Nous conclure que l'adolescent étudiant a besoin d'activités sportives qui aident les qualités physiques du développement mental et habiletés motrices.
- la pratique de l'éducation physique et la facilité de sport d'émotions et de se débarrasser des problèmes psychologiques et d'obtenir satisfaction et un sentiment de confiance en soi.

-Suggestions:

- la nécessité de demander à l'étudiant de prêter attention à l'éducation physique et du sport.
- un professeur d'éducation physique et sportive donner des conseils et des conseils aux élèves sur le rôle qui lui est offert.
- la nécessité de poursuivre les recherches et les études sur l'image du corps lorsque l'adolescent parce que ce stade obtient où plusieurs changements et devient un adolescent à perte et le manque de satisfaction et le sentiment de confiance en lui-même.

-orientation des adolescents et des adolescents sur la nature des changements physiques et psychologiques vécus par tous les adolescents et les adolescents qui souffrent de pensées et des sentiments négatifs sur l'image du corps qu'ils ont, et pour les aider à surmonter les difficultés psychologiques auxquels ils sont confrontés au cours de cette période.