



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية

الرقم التسلسلي :

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

الرمز :

التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر :

اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء و زائدي الوزن

نحو حصة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية بثانويات بلدية حمام الضلعة

إشراف الأستاذ :

د/ سعودي جنيدي

إعداد الطالب :

بوقرة رمزي

السنة الجامعية : 2020/2019

شكر

في البداية أشكر الله تعالى وأحمده هو الموفق لكل خير الذي وفقني لإكمال هذا العمل المتواضع .

كما أتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتور المؤطر والمشرف " سعودي جنيدي "

وأشكر جميع من أفادوني بمعلومات قيمة أثناء انجاز هذه المذكرة ، ولو بكلمة طيبة مشجعة .

إهداء

الحمد لله الواجب الوجود ، الدائم العطاء والجود ، الموجود قبل كل موجود ، والصلوات
والسلام على حبيبنا محمد ﷺ ،

قال الله تعالى : " وبالوالدين إحسانا "

أهدي ثمرة جهدي إلى الروح التي تضيء دربي ، والتي أنهض بسببها بعد كل سقوط ،
إلى الوالدة الحبيبة أطال الله عمرها ورزقها الشفاء والصحة والعافية ،

والى الوالد يحي بوقرة

إلى إخوتي وأخواتي : عباس ، زهرة ، مريم

إلى البراعم الصغار : فيروز ، فرح ، طه بشير ، أحمد

إلى أصدقائي الأعزاء : محمد فايد ، محمد بلقليل ، أكرم ، زكي .

وإلى كل من يعرف رمزي بوقرة من قريب أو بعيد

إليك أنت يا من تقرأ هذا الإهداء .

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
2	1.1. إشكالية الدراسة
4	2.1. فرضيات الدراسة
4	3.1. أهمية الدراسة
5	4.1. أهداف الدراسة
5	5.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
8	6.1. الدراسة السابقة
13	7.1. مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني : الاتجاهات وأبعادها نحو النشاط البدني	
15	تمهيد
16	1.2. مفهوم الإتجاهات

17	2.2. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتجاهات
17	1.2.2. الاتجاه والرأي
17	2.2.2. الاتجاه والقيم
18	3.2.2. الاتجاه والاعتقاد
18	4.2.2. الاتجاه والسلوك
18	5.2.2. الاتجاه والميل
18	3.2. مكونات الاتجاه
19	4.2. خصائص الاتجاه
20	5.2. أنواع الاتجاهات
20	1.5.2. على أساس الموضوع
21	2.5.2. على أساس الشبوع
21	3.5.2. على أساس الوضوح
21	4.5.2. على أساس الشدة
20	5.5.2. على أساس الوجهة
20	6.2. وظائف الاتجاهات
20	1.6.2. الوظيفة التنظيمية
21	2.6.2. الوظيفة الدفاعية
21	3.6.2. وظيفة تحقيق الذات
21	7.2. تكوين الاتجاهات
25	8.2. مراحل تكوين الاتجاهات
25	9.2. أهم النظريات التي تفسر تكوين الاتجاهات

26	1.9.2. السلوكي
26	2.9.2. المعرفي
26	3.9.2. الاجتماعي
27	10.2. قياس الاتجاهات
27	1.10.2. مقياس ليكرت
28	2.10.2. طريقة الانتخابات
28	3.10.2. طريقة التدرج
28	4.10.2. مقياس بوجاردوس
29	5.10.2. مقياس ثرستون
30	6.10.2. مقياس جثمان
31	7.10.2. مقياس ادنجتون
31	11.2. أبعاد الاتجاهات حسب كينون
32	1.11.2. النشاط البدني كخبرة اجتماعية
32	2.11.2. النشاط البدني للصحة واللياقة
32	3.11.2. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
33	4.11.2. النشاط البدني كخبرة جمالية
33	5.11.2. النشاط البدني لخفض التوتر
33	6.11.2. النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي
34	12.2. الاتجاه وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية
35	خلاصة
	الفصل الثالث : المراهقة
37	تمهيد
38	1.3. تعريف المراهقة
39	2.3. معنى المراهقة والبلوغ
40	3.3. الخصائص النفسية العامة للمراهق
40	4.3. الاتجاهات الرئيسية في تفسير المراهقة
40	1.4.3. الاتجاه البيولوجي
40	2.4.3. الاتجاه الانتروبولوجي

41	3.4.3. الاتجاه المجالي
42	4.4.3. اتجاهات المرحلة المعتمدة
42	5.4.3. اتجاهات التعلم
42	5.3. أقسام المراهقة
43	1.5.3. المراهقة المبكرة
43	2.5.3. المراهقة الوسطى
43	3.5.3. المراهقة المتأخرة
43	6.3. أنماط المراهقة
43	1.6.3. المراهقة المتكيفة
43	2.6.3. المراهقة الإنسحابية المنطوية
43	3.6.3. المراهقة العدوانية المتمردة
44	4.6.3. المراهقة المنحرفة
44	7.3. أهمية مرحلة المراهقة
45	8.3. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهقة
45	9.3. دور النشاط البدني في مرحلة المراهقة ومرحلة التعليم الثانوي
47	خلاصة
	الفصل الرابع : البدانة
49	تمهيد
50	1.4. تعريف البدانة
50	2.4. كيفية قياس البدانة والكتلة الدهنية للجسم
51	3.4. طريقة قياس البدانة عند الأطفال والمراهقين
52	4.4. أشكال البدانة
52	5.4. أسباب البدانة
52	1.5.4. العامل الوراثي
52	2.5.4. العامل النفسي
53	3.5.4. بعض الاضطرابات الهرمونية
53	4.5.4. قلة النشاط والحركة

54	6.4. أمراض ومضاعفات البدانة
54	1.6.4. البدانة وأمراض القلب والموت المفاجئ
55	2.6.4. البدانة ومرض السكري
56	3.6.4. مشاكل إرتفاع ضغط الدم
56	4.6.4. مشاكل المفاصل والعظام
56	7.4. مظاهر المعانات اليومية للبدنين
57	8.4. الأسس الأولية للوقاية من البدانة
57	9.4. علاج البدانة
58	1.9.4. علاج البدانة بالهرمونات
58	2.9.4. التدخل الجراحي
59	3.9.4. الرياضة ودورها في التخلص من الوزن الزائد
60	خلاصة
	الفصل الخامس : حصة التربية البدنية والطور الثانوي
62	تمهيد :
63	1.5. مفهوم التربية
64	2.5. مفهوم التربية البدنية والرياضية
65	3.5. مفهوم التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي
65	4.5. أهداف التربية البدنية والرياضية
66	5.5. التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
66	1.5.5. مرحلة التعليم الثانوي
67	2.5.5. مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
67	3.5.5. الكفايات الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
67	4.5.5. خصائص المتعلم بالطور الثانوي
68	6.5. دور التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
68	7.5. الأهداف العامة للتربية البدنية في الطور الثانوي
68	1.7.5. الأهداف العامة
68	1.1.7.5. من الناحية البدنية
68	2.1.7.5. من الناحية المعرفية

68	3.1.7.5 من الناحية الاجتماعية
68	4.1.7.5 من الناحية النفسية
69	2.7.5 الأهداف الخاصة
69	1.2.7.5 من الناحية التربوية
69	2.2.7.5 من الناحية الاجتماعية
69	3.2.7.5 من الناحية الصحية
70	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل السادس : منهجية الدراسة
73	تمهيد
73	1.6. الدراسة الاستطلاعية
73	2.6. منهج الدراسة
73	3.6. متغيرات الدراسة
73	4.6. مجتمع وعينة الدراسة
74	5.6. أساليب جمع البيانات
76	6.6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
78	7.6. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
79	8.6. خطوات إجراء الدراسة الميدانية
80	خلاصة
	الفصل السابع: عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات وربطها بالدراسات السابقة
82	تمهيد
83	1.7. مناقشة الفرضيات وتحليلها وربطها بالدراسات السابقة
83	1.1.7. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
83	2.1.7. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
84	3.1.7. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
85	2.7. مناقشة الفرضية العامة
	الفصل الثامن : الاستنتاجات والاقتراحات
87	1.8. الاستنتاج العام
88	2.8. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
	* قائمة المصادر والمراجع

* قائمة الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
46	1	تقسيم الأشخاص حسب مؤشر كتلة الجسم
72	5	قيمة معامل ألفا كرونباخ

قائمة الأشكال :

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
26	1	مقياس ليكرت
28	2	مقياس ثرستون
47	3	مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمرافقين

الملخص باللغة العربية :

العنوان: اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية والرياضية

هدف الدراسة: التعرف على طبيعة اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية

إشكالية الدراسة: هل لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

الفرضية العامة للدراسة: لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

عينة الدراسة: شملت 120 تلميذ بدين أو ذو وزن زائد من ثانويات حمام الضلعة تم اختيارهم هشوائيا

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: استمارة استبيان تم اعدادها استنادا على مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني

نتائج الدراسة: لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

أهم الاقتراحات: الاهتمام أكثر بفترة البدناء وزائدي الوزن والتوعية لتعزيز الاتجاهات نحو التربية البدنية

الإهتمام برغبات التلاميذ البدناء وزائدي الوزن ومراعات اتجاهاتهم وميولهم وفقا للعوامل المحددة التي تتماشى مع متطلبات

مرحلة المراقبة

الكلمات المفتاحية في الدراسة: الاتجاهات، التربية البدنية والطور الثانوي، مرحلة المراقبة، البدانة .

الملخص باللغة الانجليزية :

Attitudes of obese and overweight secondary school students towards the education class

Physical and athletic:

The aim of the study: To identify the nature of the attitudes of obese and overweight secondary school students towards the physical education class

The problem of the study: Do obese and overweight high school students have positive trends towards the physical education class?

The general hypothesis of the study: The obese and overweight secondary stage students have positive trends towards the physical education class.

Study sample: It included 120 obese or overweight pupils from secondary schools, who were randomly selected

Study methodology: the descriptive method

Study tools: A questionnaire form that was prepared based on the Kennon Scale for Attitudes towards Physical Activity

Results of the study: Obese and overweight secondary school students have positive trends towards the physical education class.

The most important suggestions: Pay more attention to the obese and overweight category, and to raise awareness to reinforce the trends towards physical education

Taking care of the desires of obese and overweight students and taking into account their trends and tendencies according to specific factors that are in line with the requirements of adolescence.

مقدمة :

لا تخلو يوميات الحياة الإنسانية من الحركة بصفة عامة ، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما كدسته الوسائل التكنولوجية من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة وهو ما قلل أو قضى على نشاط الأجهزة الحيوية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغيير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية وصحية .

حيث تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني لصحة الانسان العضوية والنفسية ، وإلى خطورة الخمول البدني على صحته ووظائفه الجسمية ، حيث أن آثاره السلبية على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكولسترول في الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني ، نظرا إلى أن نسبة الحاملين بدنيا في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع الكولسترول أو ضغط الدم أو حتى نسبة المدخنين ، نتيجة التغيرات الحياتية التي شهدها العالم الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي ، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ومنها أمراض القلب وهشاشة العظام والبدانة..

(Garrow JS ,Summer bell CD ,1995, p 10)

ففي الجزائر مثلا ، وفي مقال نشرته جريدة الشروق سنة 2011 كشفت دراسة المعهد الوطني للصحة العمومية عن إصابة 51% من المواطنين بزيادة الوزن والسمنة والتي وضعها المختصون في دائرة الأمراض المزمنة التي يجب مكافحتها والحذر منها ، حيث كشفت الدكتورة زهراء كمال ، رئيسة أمراض الغدد بالمستشفى المركزي للجيش محمد النقاش أسباب الإرتفاع المفرط للوزن الراجع إلى انتشار واستهلاك المواد الغذائية المصنعة بالدهون والسكريات والملح والفقيرة من الألياف ووصفت الإصابة بالسمنة بالقنبلة الموقوتة التي تهدد العديد من دول العالم ، خاصة أن الزيادة في الوزن تتسبب في العديد من الأمراض الخطيرة المزمنة ، (بلقاسم حوام ، 2011 ،)

الأمر الذي نتج عنه كم هائل من الحقائق العلمية التي أكدت الخطورة الصحية لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية ، وخاصة ف فترة المراهقة بصفة عامة ومرحلة المراهقة المتوسطة بصفة خاصة والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي ، وهي الفترة محل بحثنا هذا والتي تصاحبها العديد من التغيرات البدنية والجسمية والنفسية ، فكل هذه التغيرات التي تصحب فترة المراهقة وعدم فهمها وعدم التعامل معها بجدية وطرق

علمية تزيد من تفاهم مخاطر هذه المرحلة العمرية ، من بينها العزوف عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، والتي تؤدي إلى تراكم الدهون بصفة كبيرة مما يسبب البدانة .
ومنه وجب التدخل السريع للحد من انتشار هذه الظاهرة وإيجاد الحلول الناجعة ، حيث وجب التأكيد على أن الحل الأمثل يكمن في اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها سواء داخل المؤسسات التربوية من خلال المناهج المسطرة في حصة التربية البدنية والرياضية ، أو خارجها .
فالنشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والعناية باللياقة البدنية ، من أجل صحة أفضل وقوام سليم ، إضافة إلى تحصيل المعارف والخبرات وتنمية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب حياته ، وإضافة إلى ذلك تساعده على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة بتفكير مستقل .
ومن هذا المنطلق فإن تنمية الاتجاه نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا إلى حد ما ويأتي تأثير اتجاه المراهقين البدناء وزائدي نحو النشاط البدني وحصة التربية البدنية كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها بناءا قويا ، بحيث يكون قادر على تحمل مسؤوليته ، وأخذ القرار الصحيح الذي يتيح ممارسة النشاط البدني من خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
ومن ثم ظهرت موجة من الاهتمامات لدراسة اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالأداء الحركي ، وأيضا علاقتها بالقيم الاجتماعية والعوامل النفسية ، وغيرها
ومن هنا ارتأينا غياب الدراسات التي تهتم بفئة المصابين بالبدانة والوزن الزائد واتجاهاتهم نحو حصة التربية البدنية والرياضية فهي الفئة الأهمس حاجة للنشاط البدني والرياضي ، بالإضافة إلى أهمية هذه الاتجاهات في تكوين شخصية المراهق خاصة في الوسط المدرسي ، والتي لا يمكن تحديدها إلا من خلال الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية ، واتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية .

ولكشف جوانب هذه الدراسة والتي اشتملت على ثلاث جوانب :

*الجانب المنهجي : والذي احتوى على الفصل الأول المتمثل في الاطار العام للدراسة

الاشكالية والفروض وأهمية وأهداف الدراسة والدراسات السابقة ، بالإضافة الى مميزات الدراسة الحالية

*والجانب النظري: الذي احتوى على أربعة فصول :

▪ الفصل الثاني : الاتجاهات وأبعادها نحو ممارسة النشاط البدني

▪ الفصل الثالث : مرحلة المراهقة

- الفصل الرابع : البدانة والوزن الزائد
- الفصل الخامس : حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
- *والجانب التطبيقي : الذي احتوى على ثلاثة فصول :
- الفصل السادس : احتوى على منهجية الدراسة من الدراسة الاستطلاعية ومنهج ومتغيرات ومجتمع وعينة الدراسة ، وأساليب جمع البيانات وأداة الدراسة وخصائصها السيكومترية
- الفصل السابع : احتوى على تصور النتائج وربطها بالدراسات السابقة لمناقشة وتحليل الفرضيات الجزئية والفرضية العامة للدراسة للوصول إلى الحلول الممكنة والناجعة .
- الفصل الثامن : تناول الفصل الأخير من بحثنا هذا الاستنتاج العام للدراسة ، وحاول الخروج ببعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية التي قد تفيد الباحثين والعاملين في المجال .

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1.1. الإشكالية :

تقوم التربية العامة على على عدة ركائز أساسية منها التربية البدنية التي تعتبر العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي الذي يساعد الإنسان على تقوية جسمه وسلامته وفي نفس الوقت تتم عملية التربية .(بسيوني ،1992،ص11)،

لذلك فهي تعمل على تربية الفرد من جميع النواحي الشخصية ، فهي تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات مختلفة ،من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية وبهذا فإنها تسعى إلى تحقيق الأهداف التي تسعى إليها التربية العامة .

فيما تعتبر مهنة معلم التربية البدنية والرياضية أكثر خصوصية من مهنة التعليم في الاختصاصات الأخرى حيث اعتبر العديد من التربويين أن معلم التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث أحد أهم عناصر العملية التربوية في المدرسة وذلك نتيجة ارتباط تخصصه بممارسة النشاط الرياضي والعمل على نشر الوعي الصحي بين التلاميذ إضافة إلى واجباته في العمل على وقاية التلاميذ من الإصابة بالأمراض المرتبطة بقلة الحركة ومكافحة انتشار البدانة والوزن الزائد . (المصيفر وآخرون 2003،ص184).

وفي زمننا هذا ، وبفضل الله تعالى يعيش الناس في رغد كبير وسعة في الرزق عظيمة ووفرة في الغذاء ،وكثرة وسائل الراحة ،وتنوع في المطاعم والمشارب . ولأن الله تعالى جعل كمال النعيم في الجنة والراحة والسلامة فيها ، كان لهذه الأمر إفرازاته الصحية على الأفراد المجتمعات، فانتشرت الأزمات القلبية والحوادث والأمراض المزمنة الفتاكة ،فمعدلات ضغط الدم في ارتفاع ونسبة مرض السكري والبدانة وزيادة معدلات الدهون في الجسم في ازدياد،

حيث يرى الدكتور محمد بن عثمان ركبان أن البدانة مشكلة عالمية يعاني منها كثير من شعوب العالم المتقدم والصناعي والتي تزداد مع زيادة وسائل الترفيه والراحة ، كما أن هذه الزيادة الملحوظة في نسبة البدانة تعكس التغير الكبير الذي تحول إليه المجتمع في العقود الأخيرة والمتمثل في زيادة الطاقة المتناولة من الوجبات الغذائية وقلة استهلاك الطاقة الجسمية والمتمثل في ضعف الرياضة البدنية وقلة الأنشطة الحركية والتمارين الرياضية .

ويرى أن قلة النشاط البدني وضعف ممارسة الأنشطة الرياضية أصبحت سمة العصر ،حيث تصل نسبة الخمول في العالم عموماً إلى 60% ، وفي الدول العربية على وجه الخصوص .

إن العلاقة بين البدانة والحياة الخاملة أصبحت حقيقة علمية لا جدال فيها تؤيدها التوجهات العالمية والأبحاث العلمية .(محمد بن عثمان، 2009، ص10...11)

تخضع ممارسة التربية البدنية إلى الحاجة النفسية للتلاميذ عامة وللتلاميذ البدناء خاصة ومن بينها الدوافع حيث تعتبر من أكثر مبادئ التعليم تقبلاً وانتشاراً، وهي التي تحرك السلوك، ومن بين هذه الدوافع نجد الاتجاهات النفسية للتلاميذ التي تظهر بشكل واضح في مرحلة المراهقة وبالتحديد في مرحلة التعليم الثانوي حيث يكتمل فيها النضج الجسمي والانفعالي والاجتماعي وفي هذه المرحلة أيضاً تتضح اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة حصة التربية البدنية سواء كانت هذه الاتجاهات بدنية أو نفسية أو اجتماعية وسواء كانت هذه الاتجاهات سلبية أم ايجابية .

إن الاتجاهات بصف عامة مرتبطة بعدة عوامل نفسية واجتماعية ، ولهاته العوامل دور في تحديد الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي ولهذا الغرض جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة هذه الاتجاهات .

ويتفق العلماء والباحثون على أهمية دراسة الاتجاهات ودورها في تحقيق تطور المجتمع في مختلف الميادين التربوية والاجتماعية والاقتصادية ، إذ أنهم يرون أن التطور في أي مجتمع يتطلب دراسة واعية لقوانين ونظريات التطور الاجتماعي من جهة ودراسة الأوضاع السائدة التي تحتاج إلى تعديل أو تغيير وفق هذه القوانين من جهة أخرى .

وقد وجدت بعض الدراسات أن مرحلة المراهقة تلعب دوراً هاماً في تغيير الاتجاه نحو التربية البدنية والرياضية ، والبعض الآخر وجد علاقة إرتباطية بين الاتجاه الإيجابي والتربية البدنية والرياضية والنجاح المدرسي .(thomas raymond.1995/p52)

أما الدراسات أكثر حداثة فتركز على تقييم الاتجاهات أو قيمة الممارسة لنوع النشاط البدني والرياضي مع درجة الممارسة لهذا النوع من النشاطات .

وانطلاقاً مما سبق وبما أن الاتجاهات ذات قوة تنبؤية لاستجابة الفرد لبعض المثيرات وبما أنها كذلك مكتسبة ومتعلمة ، فإننا نلاحظ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية فإننا نلاحظ من بين التلاميذ من يقبل على ممارسة الأنشطة بكل حماس وفاعلية فيما يكفي البعض الآخر بالمشاهدة والتلمص لأسباب مجهولة كل هذا يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

- ما هي طبيعة اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء و زائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية والرياضية؟

وضمن هذا التساؤل العام يتبادر إلى أذهاننا التساؤلات الجزئية التالية :

- هل لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات إجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية ؟

2.1.2. فرضيات الدراسة :

1.2.1. الفرضية العامة للدراسة :

- لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية

2.2.1. الفرضيات الجزئية :

- لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات إجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

3.1. أهمية الدراسة : تكمن أهمية هذه الدراسة في :

بما أن المرحلة الثانوية تعد مرحلة انتقالية وأساسية في حياة التلاميذ والمراهقين ، والتي تحدد مساراتهم وإنجازاتهم وأهدافهم القادمة والتي تحدد حياتهم المستقبلية ، أردنا أن نسلط الضوء على ميول ورغبات ونظرة التلاميذ البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية والرياضية ، ومن ثم النظر إلى إمكانية تخطيط برامج وأنشطة تحظى بالقبول من طرف هذه الفئة ، وتتلائم مع ميولهم وقدراتهم وتزيد من تفاعلهم الايجابي أثناء الحصة .

فالممارسة الرياضية في القطاع التعليمي كان لها نصيبها من المشاكل والصعوبات التي تحول بينها وبين تحقيق الأهداف المسطرة ، ومن بين هذه المشكلات الاستهانة بالأهمية الكبيرة للنشاط البدني في الوسط المدرسي ، فتجاهل بعض التلاميذ البدناء وزائدي الوزن لحصة التربية البدنية واهتمامهم بغيرها من المواد قد يكون ناجما عن تصور خاطئ ومفهوم غير جلي وغير واضح لفحوى وماهية حصة التربية البدنية . كما تكمن أهمية بحثنا هذا في محاولة توفير كمية من الرصيد المعرفي للباحثين في هذا الموضوع ، فربما تكون نقطة بداية لأبحاث ودراسات مستقبلية وجديدة .

4.1. أهداف الدراسة : سعت الدراسة الحالية الى التعرف على طبيعة اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية وكذلك التعرف على طبيعة هذه الاتجاهات في الأبعاد التالية :

- التعرف على طبيعة الاتجاهات البدنية لتلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- التعرف على طبيعة الاتجاهات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

ومن جهة أخرى فإن هذه الدراسة جاءت لتحسيس وتوعية التلاميذ البدناء بأهمية النشاط البدني وفائدته على صحتهم البدنية وتطوير لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة .

5.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

1.5.1. الاتجاه :

(أ) لغة : من الفعل اتجه (اتجاهها) بمعنى اتخذ وجهة له .(د. رشاد الدين،2000،ص23).

(ب) إصطلاحا : هو عبارة عن عدد من العمليات الدافعية والانفعالية والادراكية والمعرفية ، التي انتظمت في صورة دائمة وأصبحت تحدد استجابة الفرد لجانب من جوانب بيئته .(سلامة ،2007،ص59)

ج) إجرائيا : هو استعداد الفرد نفسيا وعصبيا للإستجابة بطريقة معينة تمكنه من اعطاء وجهة لسلوكه نحو مواقف أو أفكار أو موضوعات .

د)الاتجاه نحو حصة التربية البدنية والرياضية: هو مجموعة من المعارف والأفكار والخبرات التي يحصلها التلميذ والتي تتعلق بحصة التربية البدنية والرياضية ،حيث يعبر التلميذ عن هذه المعارف والأفكار تعبيراً بالقبول والتأييد أو بالرفض أو بالحياد .

2.5.1. مرحلة المراهقة :

أ) لغة : الإقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج . (بهني فؤاد ،1997،ص275)

ب) اصطلاحاً: يقصد بها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى أو الفتاة سواء كانت من الناحية الجسمية أو الجنسية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية والتي من شأنها أن تنقل الفتى أو الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد .(حيدر حسين الموسوي ، 2013،ص164..165).

ج) إجرائيا : هي الفترة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد وغالبا ما تكون ما بين سن 14-18 سنة والتي يمر فيها المراهق بمجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

3.5.1. البدانة :

أ) لغة : من الفعل بَدَن ، يبدُن ، بدانةً ، وبدن الرجل بمعنى ضخم جسمه وسمين .

(www.almaany.com)

ب)اصطلاحاً : هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي ، بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون ، وينتج تراكم الدهون في الجسم عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة عددها ، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة .(الركبان ،2009،ص55).

ج) إجرائيا : البدانة هي تجمع زائد عن الحد المسموح به للنسيج الشحمي في الجسم والذي ينتج فيه زيادة في الوزن وتجاوز مؤشر الكتلة الحيوية للجسم للمعدل الطبيعي ،

ويكون التلميذ أو المراهق بدينا اذا كان مؤشر كتلة جسمه يتعدى 18 حسب منظمة الصحة العالمية .

4.5.1. حصة التربية البدنية والرياضية :

• التربية البدنية :

أ) اصطلاحاً: هي ذلك الجزء البسيط من التربية العامة ، والذي يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي يكسبه بعض الصفات السيكولوجية الخاصة به .(الخولي ،2001،ص24).

ب) اجرائياً : هي جزء من التربية العامة التي تستخدم النشاطات البدنية والرياضية لتحقيق الأبعاد التربوية المراد تميمتها والوصول إليها في مرحلة من مراحل التعليم وخاصة في مرحلة التعليم الثانوي. فهي بعيدة عن المفهوم المتداول عند بعض الأشخاص على أنها لعب ولهو بل أبعد من ذلك فهي جزء متكامل من العملية التربوية التي تسعى إلى توافق الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، هذا بالإضافة إلى أنها آلية علاجية لمختلف الأمراض مثل أمراض السمنة والبدانة ينصح بها كل الأطباء .

• حصة التربية البدنية والرياضية :

أ) إصطلاحاً : تعتبر إحدى أوجه الممارسات الرياضية لما تحققه من أهداف على مستوى الحصة ، فهي تمد التلميذ بأشكال النمو والإتزان ، وتحقق احتياجاتهم البدنية ، طبقاً لمراحلهم النسبية ، وتدرج قدراتهم الحركية وتعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاطات البدنية التنافسية داخل وخارج المؤسسة .(محمود سعد ، 2004،ص61).

ب) إجرائياً :هي الحصة التربوية الرياضية التي يتم فيها تحقيق الهدف الإجرائي المسطر ، في اطار نشاط فردي أو جماعي ، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف التعليمية من المنظور السلوكي ، من خلال وضعيات تعلم مناسبة للهدف ، وهي جزء من الوحدة التعليمية التي تتكون من مجموعة من الحصص أو الدروس .

5.5.1. مرحلة التعليم الثانوي :

أ) إصطلاحاً : هي العمود الفقري للعملية التعليمية يمثل المكانة الوسطى التي تفصل ما بين التعليم الأساسي من جهة والتعليم العالي من جهة أخرى .

فالتعليم الثانوي يأتي لاستكمال التكوين الممنوح في المدارس الأساسية ويمنح التلاميذ باختلاف سعيهم تكويننا عاما يسمح بتوسيع ثقافتهم واكتساب منهجية علمية تخدمهم باختلاف المجالات التي تلي التعليم الثانوي . (فاخر عاقل ،1980،ص15)

ب) إجرائيا : مرحلة التعليم الثانوي هي المرحلة التي تلي التعليم الإلزامي ، وهي المرحلة التي تتوافق عمريا مع مرحلة المراهقة ، وهذه المرحلة تعد من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها المتعلم دخولا إلى الجامعة ويمكن تمييزها على أنها المرحلة التي تبدأ من السنة الأولى ثانوي وتنتهي في السنة الثالثة ثانوي .

6.1.الدراسات السابقة :

1.6.1. دراسة حشايشي عبد الوهاب التي نوقشت في سنة 2000:

*عنوان الدراسة :’’إدراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ الثانوية .

*مستوى الدراسة : درجة الماجستير .

*مكان الدراسة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

* أهداف الدراسة :

• كشف نوع العلاقة الموجودة بين تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني عند تلميذ المرحلة الثانوية وإدراكه لصورة جسمه.

*الأدوات المستخدمة في الدراسة :

✓ مقياس كينون للإتجاهات نحو النشاط البدني .

✓ مقياس صورة الجسم ’’جسمي كما أراه ’’ من إعداد الباحث بنفسه بالاستعانة بمقاييس أخرى

كمقياس ’’ علاوي ’’ للذات الجسمية ومقياس كينون لصورة الجسم .

*عينة الدراسة : إشتملت على 69 تلميذ و 80 تلميذة من تلاميذ السنة ثانية من التعليم الثانوي صالح باي بولاية سطيف .

*النتائج المتحصل عليها :

✓ ادراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني .

✓ تختلف هذه العلاقة الارتباطية ونوعها حسب أبعاد النشاط البدني حيث يرتبط إدراك الذات

الجسمية وأبعادها مع الخبرة الاجتماعية وبعد الخبرة والجمالية ، وبعد التوتر والمخاطرة وبعد

التفوق الرياضي ارتباطا طرديا ويرتبط إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع حفظ الصحة واللياقة

البدنية وبعد خفض التوتر ارتباطا عكسيا وهذا كله يعني أن أصحاب الذوات الجسمية المنخفضة

يتجهون نحو النشاط البدني باعتباره خبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية وخبرة لخفض التوتر وهذه

النتائج تشمل الجنسين ، و خلاصة ما توصل إليه الباحث أن إدراك صورة الجسم يؤثر على تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني في إطار المعتقدات والمعايير الثقافية لذلك المجتمع .

2.6.1. دراسة " حاشي بلخير " التي نوقشت عام 2008 :

* عنوان الدراسة : اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الإجتماعية من خلال حصة التربية البدنية
* مستوى الدراسة : مذكرة لنيل شهادة الماجستير .

* مكان الدراسة : جامعة الجلفة

* هدف الدراسة : إبراز الاتجاهات التي يعتمد عليها تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية داخل حصة التربية البدنية .

* منهج الدراسة : المنهج الوصفي

* عينة الدراسة : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد بلغ عددها 180 تلميذ من المرحلة الثانوية

* الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياس التوجه نحو القوة الاجتماعية للدكتور " أحمد عمر روبي " والدكتور " جمال محمد الباكر " . والذي طبق على طلبة جامعة قطر ، (معدل) :

* أهم النتائج المتحصل عليها :

- أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتوجهون نحو القوة الاجتماعية لتحقيق ذواتهم من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي ، وكذلك تحقيق المكانة الاجتماعية والاحترام في وسطه المدرسي والاجتماعي .
- أوجه النشاط البدني الرياضي تعتبر مصدرا لامتلاك القوة الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

3.6.1. دراسة "يعقوب العيد " التي نوقشت عام 2012 :

* عنوان الدراسة : الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها باللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .

* مستوى الدراسة : رسالة دكتوراه

* مكان الدراسة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

* أهداف الدراسة : كان الهدف العام من الدراسة هو التعرف على العلاقة بين الاتجاهات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي واللياقة البدنية لديهم .

* منهج الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي .

- * عينة الدراسة : يتم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث بلغ حجم عينة البحث 200 تلميذ وتلميذة من السنة ثانية ثانوي بثانوية مقرة بالمسيلة .
- * الأدوات المستخدمة في الدراسة : تمثلت في الاعتماد على مقياس كينون وثمانية اختبارات بدنية .
- * أهم النتائج المتحصل عليها :
- وجود علاقة إيجابية نحو مختلف أبعاد النشاط البدني والرياضي وأن اتجاهات الذكور أكثر إيجابية من الإناث .
- مستوى اللياقة البدنية متوسط لدى جميع أفراد العينة .
- هناك علاقة إرتباطية في بعض أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى كلا الجنسين .
- وجود علاقات إرتباطية بين اتجاهات الإناث عامة والممارسة خلال الحصة .

4.6.1. دراسة الطالب أرفيس الزبير التي نوقشت عام 2014:

- * عنوان الدراسة : اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز
- * مستوى الدراسة : شهادة الماستر
- * مكان الدراسة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
- * أهداف الدراسة : كان الهدف العام من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية ودافعية الانجاز .
- * الاداة المستخدمة في الدراسة : استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني .
- واستخدم مقياس دافعية الانجاز الدراسي الذي طوره كل من "باسم السامرائي و شوكت الهيازعي "
- * عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ، وتمثلت في (130 تلميذ بثانوية 1 نوفمبر بالمسيلة) .
- * منهج الدراسة : المنهج الوصفي .
- * اهم النتائج المتحصل عليها :
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية ودافعية الانجاز .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية انجاز تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس
- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة إجتماعية ودافعية الانجاز
- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني للصحة واللياقة و دافعية الانجاز .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ودافعية الانجاز .
- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة جمالية ودافعية الانجاز .
- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني لخفض التوتر ودافعية الانجاز .

5.6.1. دراسة قيال مراد التي نوقشت عام 2015:

- * عنوان الدراسة : اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي المصابين بالسكري نحو حصة التربية البدنية والرياضية
- * مستوى الدراسة : شهادة الماجستير .
- * مكان الدراسة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
- * أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي المصابين بالسكري نحو حصة التربية البدنية والرياضية ، والتعرف على الفروق في هذه الاتجاهات تبعا لمتغيري الجنس / الممارسة ، هذا من جهة أما من جهة أخرى فقد هدفت الدراسة إلى تحسيس فئة المصابين بالسكري بفوائد الرياضة وأثرها الايجابي على صحتهم .
- كما هدفت أيضا إلى تصحيح المفهوم الخاطئ لنظرة البعض نحو الممارسة الرياضية على أنها ترفيه وتسلية بل هي أبعد من ذلك ، فبالإضافة إلى فوائدها النفسية والإجتماعية فهي آلية علاجية ينصح بها كل الأطباء .

*الأداة المستخدمة في الدراسة :قام الباحث بتكييف مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني حتى يتمشى مع طبيعة العينة المدروسة والمجتمع الجزائري.

*عينة البحث :بما أن مجتمع الدراسة متجانس (تلاميذ الطور الثانوي المصابين بالسكري) فإن الباحث قام باختيار عينة بلغ عددها 25 تلميذ مريض (عدد الذكور 20، عدد الاناث 5) من تلاميذ موزعين على ثانويات ولاية الجلفة .

* النتائج المتحصل عليها :

- استنتج الباحث أن لتلاميذ الطور الثانوي المصابين بالسكري اتجاهات إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية
 - استنتج أيضا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة الاتجاه نحو حصة التربية البدنية والرياضية سببها الاختلاف في الجنس .
 - استنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة الاتجاهات نحو حصة التربية البدنية والرياضية بين الممارسين وغير الممارسين للحصة
- مما يعني أن حصة التربية البدنية والرياضية أثرت بشكل إيجابي على طبيعة الاتجاهات عند عينة الممارسين.

6.6.1. دراسة الطالب زايدى المهدي التي نوقشت سنة 2017:

*عنوان الدراسة : دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

*مستوى الدراسة : شهادة الماستر

مكان الدراسة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

*أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على الاتجاهات النفسية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ التعرف على الاتجاهات البدنية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ التعرف على الاتجاهات الاجتماعية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ التعرف بأهمية ومزايا الاتجاهات نحو حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية .

✓ إبراز الاتجاهات لهذه الشريحة (التلميذات المحجبات) انطلاقا من عوامل نفسية واجتماعية وبدنية .

*الأدوات المستخدمة في الدراسة :

✓ الاستبيان :حيث استند الباحث في انجازه على مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني ، كما اعتمد الباحث على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال ، أي على مقياس ليكرت الثلاثي ، وطلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على تلك العبارات .

*النتائج المتوصل إليها :

- ✓ هناك اتجاهات بدنية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ هناك اتجاهات نفسية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ هناك اتجاهات اجتماعية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

1.7. مميزات الدراسة الحالية :

- ✓ تتميز هذه الدراسة بكونها تسلط الضوء على فئة معينة من التلاميذ في عينتها ، وهي فئة التلاميذ المصابين بالبدانة والتلاميذ الذين لديهم زيادة في الوزن .
- ✓ تعتبر هذه الدراسة دراسة محلية .
- ✓ تبرز هذه الدراسة أهمية الاتجاهات وأهمية تكوين اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية
- ✓ تميزت هذه الدراسة باستخدامها للمنهج الوصفي ، كونه المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة
- ✓ تميزت هذه الدراسة بتسليطها الضوء على مرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة المراهقة والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي نحو التربية .
- ✓ تميزت هذه الدراسة بوصفها للتربية البدنية كمفهوم ومهنة ، وأهميتها بالنسبة للتلاميذ البدناء وزائدي الوزن .
- ✓ تميزت هذه الدراسة باستخدام مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني في إعداد أدواتها وهي الاستبيان.

الجانب النظري



الفصل الثاني :

الاتجاهات و علاقتها بالتربية
البدنية والرياضية

تمهيد:

على الرغم من قدم مفهوم الاتجاه في علم النفس لكن لا يزال العلماء يختلفون كما يحدث في معظم المفاهيم النفسية في تعريف الاتجاه ، وتصور طبيعته ويمكن ملاحظة هذا الاختلاف من خلال البحوث التي تناولت دراسة الاتجاهات ، فالبعض يعتبر الاتجاه مفهوما اجتماعيا و البعض الآخر يعتبره مفهوما نفسيا وتربويا ، ومن جهة أخرى فان اغلب الباحثين يعتبرون أن الاتجاهات مكتسبة .

فالالاتجاهات ظاهرة نفسية اجتماعية جديرة بالدراسة ينظر إليها باعتبارها إدراك الفرد مشاعره القوية نحو الناس ونحو المواقف ونحو الموضوعات فهي تتكون نتيجة للخبرات والمعلومات والمواقف التي يتعرض لها الفرد في مراحل حياته المختلفة ، بحيث تحدد نوعية الاتجاه أو شكل الاتجاه نفسيا أو اجتماعيا أو تربويا ، واختلف الباحثون أيضا حول نسبة ثبات الاتجاهات .

وقبل التطرق إلى تعريف الاتجاهات يجب أن نعرف أن هذا المفهوم من أكثر المفاهيم شيوعا وانتشارا في الدراسات الاجتماعية وسبب ذلك هو عدم انتماءه إلى مدرسة معينة ، لذلك فالجميع يتعامل معه في عملية البحث العلمي بالإضافة إلى مرونته وسهولة استخدامه .

1-2- مفهوم الاتجاهات :

أ} المفهوم اللغوي :

تترجم كلمة " attitude " بالإنجليزية إلى مصطلح الاتجاه ويأخذ لغويا معنى :قصد جهة معينة , فيقال اتجه القبلة أي التوجه نحو الكعبة المشرفة , والاتجاه مصدر للفعل اتجه , فيقال اتجه الشخص إليه أي اقبل عليه وقصده {عبد اللطيف محمد خليفة وعبد المنعم شحاتة محمود, د.ت, ص 8 }.

ب} المفهوم الاصطلاحي : يتضمن مفهومين هما :

❖ مفهوم الاتجاه الايجابي : هو الاتجاه الذي يعبر عن تأييد الفرد للموضوع المراد دراسته يدفع بصاحبه إلى تأييد كل ما يتعلق بموضوع الاتجاه .

❖ مفهوم الإتجاه السلبي :هو الاتجاه الذي يعبر عن معارضة الفرد للموضوع المراد دراسته فيدفع بصاحبه للوقوف ضد موضوع الاتجاه .

وحسب " انستازي " " anastasi " الذي يرى أن الاتجاه كثيرا ما يعرف بأنه الميل للاستجابة بشكل ايجابي او سلبي تجاه مجموعة خاصة من المثيرات .

وقد اورد "المعايطة " عددا كبيرا من تعريفات الاتجاه منها :

- حالة من الاستعداد والتأهب العصبي والنفسي تنضم من خلال الفرد وتكون ذات تأثير توجيهي او دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثيرها هذه الاستجابة .
- الميل الى الشعور او السلوك او التفكير بطريقة محددة إزاء الناس أو منظمات أو رموز .

{المعايطة 2007، ص 146}

كما يعرف بأنه : ميل مسبق للاستجابة لشيء معطى بحالة ثابتة منفعة أو غير منفعة .

{إبراهيم:2000،ص146}

إن التعريفات التي ذكرناها أنفا فيما يخص مفهوم الاتجاهات ما هي إلا عينة من التعريفات التي وردت في مجال التربية وعلم النفس ،ونظرا لأنه يصعب تبني تعريف واحد عام للاتجاه يصلح لجميع المواقف فان النظرة المعاصرة تحاول تجنب التعريفات النظرية المجردة وتشجع التعريفات الاجرائية لأنها تجد فيها تحقيقا للأهداف التي تنشدها إذ يكتفي في تحديد هذا المفهوم وفقا لهذه النظرة لذلك ، لذلك يحاول الطالب الباحث أن يحدد الاتجاه نحو حصة التربية البدنية والرياضية بأنه مفهوم يعبر عن الحالة الانفعالية التي يعبر فيها التلميذ عن استعداده للقبول أو الرفض أو الحياد تجاه حصة التربية البدنية والرياضية من خلال استجاباته على فقرات مقياس الاتجاهات نحو هذه المادة كما لا يسعنا القول بان هناك مجموعة من المفاهيم المرتبطة بالاتجاهات وهي كالاتي :

2.2. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتجاهات :

1.2.2. الاتجاه والرأي :

الرأي هو ما يراه الإنسان في شيء ما ، والمقصود به رأي الشخص ، هو عبارة عن إجابة لسؤال مطروح في موقف معين ، فالرأي يتضمن الإعلان عن وجهة نظر ،قد تتغير تبعا لظروف معينة . (محمود

فتحي ومحمد شفيق ،2002 ، ص ، 120)

2.2.2. الاتجاه والقيم :

تمثل القيم تنظيماً خاصاً لخبرات الأفراد، تنشأ في مواقف مختلفة، وتتحوّل إلى وحدة معيارية على الضمير الاجتماعي للفرد، فهي توجه سلوك الفرد في الحياة، فهي بمثابة أحكام تفضيلية. (إبراهيم عيد 2000، ص 113)

إن ارتباط القيم بالثقافة، كما هو الحال في الاتجاهات، يعطي القيم قدراً كبيراً من الثبات والاستمرارية إذ تعتبر هذه القيم موجّهات لتلك الثقافة. (فؤاد السيد البهي، سعد عبد الرحمن، 1999، ص 250)

3.2.2. الاتجاه والاعتقاد :

يتعلق الاعتقاد بالجوانب المعرفية للفرد، أما الاتجاهات فتتعلق بالجانب الوجداني والمعرفي، ورغم أن المعتقدات تكون اتجاهات الفرد، فإنها تساهم في تنمية الجانب المعرفي بينما تنتمي الاتجاهات إلى الجانب الوجداني. (عبد اللطيف و عبد المنعم، ب.س، ص 36)

4.2.2. الاتجاه والسلوك :

هناك علاقة وطيدة بين الاتجاه والسلوك، فالفرد يعبر عن اتجاهه تجاه موضوع ما لفظياً، كما قد يعبر عنه عملياً، حيث يمكن الاستدلال على اتجاهه اللفظي عن طريق سلوكه العملي. (محمد فتحي ومحمد شفيق، مرجع سابق ص 127)

5.2.2. الاتجاه والميل :

يوجد خلط بين مفهومي الاتجاه والميل، وذلك للصلة القوية بينهما، إذ يرتبطان بالدافع والرغبات ولكن يمكن التمييز بينهما، فالميل يتعلق بالنواحي الذاتية والشخصية، كميل الفرد لنوع معين من الأشخاص، أو اللباس في حين يتعلق الاتجاه بالموضوعات الاجتماعية المختلفة. (فؤاد السيد البهي، 1999، ص 255)

3.2. مكونات الاتجاه :

ينظر علماء النفس الاجتماعي ان الاتجاه يتكون من ثلاث مكونات هي : المكون العاطفي , المكون السلوكي , والمكون المعرفي .

❖ المكون العاطفي : يتضمن المشاعر الايجابية أو السلبية نحو الشيء، أي كيفية شعورنا نحوه .

❖ المكون السلوكي :يتضمن استعداد أو ميل للتصرف بطريقة ما ذات صلة بالاتجاه .

❖ المكون المعرفي :ويتضمن الاعتقادات أو الأفكار التي طورها الفرد بخصوص الشيء الذي كون اتجاهه نحوه .

ومن هنا نلاحظ أن الاتجاهات تمثل تكوينات نفسية معقدة ليس من السهل تغييرها فنحن نطور أفكار ومعتقدات حول الأشياء والأشخاص والجماعات من حولنا ونطور مشاعر نحوها ، ثم نتصرف بطريقة أو بأخرى بناء على هذه الاتجاهات .{ الزق ، 2006،ص174 }

4.2. خصائص الاتجاه :

يشير معظم الباحثين في علم النفس لوجود مجموعة من الخصائص النفس.اجتماعية للاتجاه يمكن تلخيصها فيما يلي :

❖ الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة من البيئة وليست وراثية .

❖ يرتبط اكتسابها بمثيرات ومواقف اجتماعية يشترك فيها عدد من الأفراد والجماعات .

❖ تعدد مجالات الاتجاه ومكوناتها .

❖ يغلب على الاتجاه الذاتية الفردية أكثر من الموضوعية من حيث محتواه .

❖ للاتجاه صفة الثبات والاستقرار والاستمرار النسبي، لكن من الممكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة .

❖ يسمح الاتجاه بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المثيرات الاجتماعية المعينة .

❖ الاتجاه قد يكون قويا ويضل قويا لفترات طويلة ويقاوم التعديل والتغيير وقد يكون ضعيفا حيث يمكن تعديله أو تغييره بسهولة . {عدنان يوسف العتوم 2009 ،ص 199}.

5.2. أنواع الاتجاهات :

يكون الإنسان اتجاهاته نحو كل ما يحيط به من أفراد ونظم اجتماعية ، وعادات وقيم ، ومشكلات اجتماعية ، ومؤسسات القيادات ، الى غير ذلك من عناصر بيئته ن ولكن هذه الاتجاهات تختلف من شخص لآخر لعدة عوامل نفسية واجتماعية وبذلك فهي تصنف بالعودة إلى أسس محددة كالتالي :

1.5.2. على أساس الموضوع : تقسم الى اتجاهات عامة تنصب على الكليات ، واتجاهات نوعية (خاصة) تركز على النواحي الذاتية .

(أ) الاتجاه العام : "نعني به فيما يدفع إليه الفرد من تصرف وسلوك نحو جميع متعلقات العنصر " (سعد عبد الرحمن ، 1985 ، ص335)

ومثال ذلك الشخص الذي يتبنى اتجاها عاما نحو احترام السلطة ، فنجدده يعمم هذا الاتجاه ويحترم سلطة الوالدين ، وسلطة الدين ، والسلطة السياسية، وهكذا وهو أكثر ثباتا من واستقرارا من الاتجاه النوعي . (حسني الجبالي ، 2003 ، ص238)

(ب) الاتجاه الخاص : >>وهو الذي ينصب على جزءاً من تفاصيل الموضوع ، او بمعنى اخر الاتجاه الذي يعالج فيما يدفع إليه الفرد من تصرف او سلوك ، عنصراً من عناصر الكل او بعض عناصره .<< (سعد عبد الرحمن ، 1985 ، ص335)

والاتجاه الخاص اقل ثباتاً من الاتجاه العام ، كما ان النوعية والخصوصية تتبع في جوهرها وتخضع للاتجاه العام ، وبذلك تعد الاتجاهات النوعية على الاتجاهات العامة وتشتق دوافعها منها . (محمد مصطفى زيدان ، 1965 ، ص183)

2.5.2. على أساس الشيعوع :

(أ) اتجاه جماعي : وهو اتجاه مشترك بين عدد كبير من الافراد اي انه يوجد عند عدد كبير من الناس في مجتمع معين . (مجدي احمد محمد ، 1996 ، ص67)

(ب) اتجاه فردي : وهو اتجاه يتبناه فرد معين من أفراد الجماعة من حيث النوعية أو الدرجة . (فؤاد البهي السيد وسعد عبد الرحمن، 1999، ص258)

3.5.2. على أساس الوضوح :

(أ) اتجاه علني : وهو الاتجاه الذي يعلنه الفرد ويعبر عنه سلوكياً دون حرج أو خوف . (جامد زهران، 1984، ص137) ، أي انه اتجاه لا يجد فيه الفرد اي مانع في إظهاره أو التحدث عنه أمام الناس .

(ب) اتجاه سري : وهو الاتجاه الذي يخفيه الفرد وينكره ويتستر على السلوك المعبر عنه . (حامد زهران، 1984 ، ص137)

4.5.2. على أساس الشدة :

- أ) اتجاه قوي : ويظهر في السلوك الفعلي القوي والذي يعبر عن العزم والتصميم . (حامد زهران ،1984،ص 139) ، الاتجاه القوي اكثر ثباتا وصرامة حيث يكون من الصعب تعديله او تغييره ،
- ب) اتجاه ضعيف : هو الذي يكمن وراء السلوك المترخي المتردد ، فمن كان يمتلك اتجاها ضعيفا فقد يستتكر الموقف ، لكنه لا يثور أو ينفعل ، والاتجاه الضعيف عادة يسهل تعديله أو تغييره .(حسني الجبالي ، 2003 ، ص 239)

5.5.2. على أساس الوجهة :

- أ) اتجاه ايجابي :يطلق على الاتجاه لفظ اتجاه ايجابي إذا كان ينحو بالفرد تجاه الموضوع ويقرب منه . (مجدي أحمد محمد عبد الله ، 1996 ، ص ، 70) ، أي انه يتسم بالقبول والموافقة على موضوع ما .
- ب) اتجاه سلبي : وهو اتجاه ينأى بالفرد عن موضوع الاتجاه ويبعده عنه . (مجدي احمد محمد عبد الله ، 1996 ،ص 70)

6.2. وظائف الاتجاهات :

1.6.2. الوظيفة المنفعية التكوينية (التأقلم) (التوافق):

كثيرا ما يؤدي تعبير الفرد عن اتجاهاته الى تحقيقه لأهدافه الاجتماعية ذلك انه من يعبر عن اتجاه خاص إنما يعلن للناس تقبله وولائه لما يسود مجتمعه من قيم ومعايير ومعتقدات ، فالاتجاهات موجّهات سلوكية تمكن الفرد من تحقيق أهدافه و إشباع دوافعه ،في ضوء المعايير الاجتماعية السائدة في مجتمعه ، كما تمكنه من إنشاء علاقات تكيفية سوية مع الأفراد والجماعات داخل مجتمعه وخارجه .

فالاتجاهات التي يحملها الفرد وتساعد في التكيف مع عناصر البيئة المحيطة به والاتجاهات التي يكسبها المرء في خدمة التكيف والتوافق تكون وسيلة اما لتحقيق هدف مرغوب فيه أو الى تجنب هدف غير مرغوب فيه .

وبالتالي تتكون لدى الفرد اتجاهات ايجابية نحو ما يساعد على اشباع حاجاته و اخرى سلبية نحو ما يعترض سبيل تحقيق أهدافه .

2.6.2. الوظيفة التنظيمية :

كثيرا ما يكتسب الانسان وهو بصدد بحثه عن معاني الظواهر بعض الاتجاهات المعينة , وتتجمع هذه الاتجاهات والخبرات المتعددة والمتنوعة في كل منتظم مما يؤدي الى اتساق سلوكه ، وثباته نسبيا في المواقف المختلفة ، بحيث يسلك تجاهها على نحو ثابت مطرد فيتجنب الضياع والتشتت في مهامات الخبرات الجزئية المنفصلة ويعود الفضل في هذا الانتظام والتنظيم الى ما يحمل من اتجاهات مكتسبة ، وهكذا فان اتجاهات الفرد تكسبه المعايير والأطر المرجعية لتنظيم خبراته ومعلوماته بشكل يعينه على فهم العالم من حوله .

3.6.2. الوظيفة الدفاعية (الأنا الدفاعية) :

كثيرا ما يعكس الاتجاه ناحية عدوانية عند الفرد نشأت من إحباط لدوافعه أو يعكس تبريرا نشأ عن أحاسيس بالفشل والصراع ومعنى هذا ان حاجة الانسان إلى أن يبرر تصرفاته ،والى ان يجد كبش فداء ليلقي عليه اللوم تؤدي الى تكوين بعض الاتجاهات مثال: إن الرجل الأبيض في أمريكا يحس بالكراهية نحو الزنوج، ويميل إلى الاعتداء عليهم وحرمانهم في بعض حقوقهم ، فتراه يؤمن بأنهم طائفة كريمة ليس في الاعتداء عليهم ما يخالف المبادئ الأخلاقية ، فيساعده هذا الاتجاه على تبرير الاعتداء عليهم .

4.6.2. وظيفة تحقيق الذات :

يتبنى الفرد مجموعة من الاتجاهات توجه سلوكه ،وتتيح له الفرصة للتعبير عن ذاته وتحديد هويته ومكانته في المجتمع الذي يعيش فيه ،كما تدفعه اتجاهاته إلى الاستجابة بقوة ونشاط وفاعلية للمثيرات البيئية المختلفة ، الأمر الذي يؤدي إلى انجاز الهدف الرئيسي في الحياة ، ألا وهو تحقيق الذات .

(عبد الحافظ سلامة، 2007، ص 60....61)

7.2. تكوين الاتجاهات :

يؤكد علماء النفس الاجتماعي أن هناك العديد من العوامل المتفاعلة تلعب دورا هاما في نمو وتكوين الاتجاهات ، فعملية التنشئة الاجتماعية لها التأثير الكبير والأساسي في اكتساب الفرد للقيم والمعايير والاتجاهات السائدة في المجتمع وذلك من خلال مصادر عديدة كالأسرة والمدرسة والأقران ، ووسائل الإتصال الجمعي فضلا عن معايير الجماعة وعضوية الجماعات الإجتماعية المختلفة وكذلك الجماعة المرجعية .

ولما كانت الإتجاهات طرق متعلمة للتوافق ، أو هي عادات معقدة عليه ، فإنما نموها ينبغي أن يسير على مبادئ معيارية للتعلم تفسر لنا كيفية تعلم الاتجاهات ، وهذه المبادئ هي : الإرتباط ، التحويل ، وإشباع الحاجة ،فتشير الأدلة العديدة إلى أننا نتعلم المشاعر ونزعات رد الفعل من خلال الإرتباط ، وإشباع الحاجة ،فمثلا أننا نتعلم أن نخاف من الناس المرتبطين بخبرات غير سارة ونتجنبهم ، ونحب المرتبطين بخبرات سارة ونقترب منهم ، وعندما نتجنب المواقف غير السارة ونقترب من المواقف السارة فإننا نكون قد أشبعنا حاجتنا الأولية للسرور والراحة ، وإن أكثر اتجاهاتنا الأساسية تكتسب في مرحلة

الطفولة من خلال عملية التفاعل مع والدينا ، والطفل عادة ينمي إتجاهات مواتية قوية نحو والديه لأنهما يلبيان حاجاته ويزودانه بالراحة ويرتبط وجودهما بشعور الطفل بالراحة والسعادة العامة، وبمرور الوقت ومع ارتباط الوالدين بالعقاب بالإضافة إلى ارتباطهما بالسعادة ، تصبح اتجاهات الطفل نحوهما أكثر تعقيدا وتناقضا .

كما أننا نتعلم الاتجاهات بالتحويل بنفس الطريقة التي نتعلم بها معاني المفاهيم من خلال التعليم ، فالطفل يكون مباشرة معنى للحمار الوحشي عندما يقال له انه حيوان يشبه الحصان مخطط بخطوط طويلة ، هنا تجتمع لأول مرة فكرتان غير مرتبطتان "حصان" و"خطوط طويلة" في مزيج جديد لكنه ذو معنى وبالمثل ، يمكن أن يحول الناس الاتجاهات إلى بعضهم البعض بإيحاء طرق إعادة تنظيم وتجميع أفكار أساسية معينة ، ويمكن أيضا في إطار علاقة وثيقة ، ان تحول المشاعر ونزعات رد الفعل كما تحول المهاجرين عن طريق وصفهم بأنهم "يلقون معاملة سيئة" وأنهم "مثابرون" و "نشطون" او يحول اتجاهها سلبيا بوصفهم "أجانب" وغير موثوق فيهم وقذرين ، ونحن بالطبع لا ننتبى كل الاتجاهات الموجهة إلينا ، بل ننتقي الاتجاهات التي تشبع حاجاتنا يكون عادة متضمنا في عملية تحول الاتجاهات ونحن كأطفال ننتبه لاتجاهات والدينا ، وعادة ما ننتبها ، ونحن نفعل ذلك لأن التشبه بهم يضمن لنا محبتهم في نفس الوقت الذي نقوي به مشاعر انتمائنا إلى الأسرة وبالطبع لا تشبع حاجات الأطفال للحب والانتماء في الأسرة دائما ، بل غالبا ما يظهر الأطفال عدائهم بعدم قبول تحويل اتجاهات والديهم ، او باعتراف اتجاهات مخالفة . (احمد عبد اللطيف ، 2001 ، ص 44 | 46)

8.2. مراحل تكوين الاتجاه :

يمر الاتجاه أثناء تكوينه بالمرحل التالية :

❖ المرحلة الإدراكية المعرفية : وفيها يدرك الفرد مثيرات البيئة ويتصرف بموجبها ، فيكتسب خبرات ومعلومات تكون بمثابة إطار معرفي له

❖ المرحلة التقويمية : وفيها يتفاعل الفرد مع المثيرات على وفق الإطار المعرفي الذي كونه عنها ، فضلا عن الكثير من أحاسيسه ومشاعره التي تتصل بها .

❖ المرحلة التقديرية : وفيها يصدر الفرد القرار الخاص بنوعية علاقته بهذه المثيرات وعناصرها ، فإذا كان القرار موجبا فإن الفرد كون إتجاها إيجابيا نحو ذلك الموضوع ، أما إذا كان القرار سالبا فيعني أنه كون اتجاها سالبا.(احمد عبد اللطيف ، 2001 ، ص 46) .

9.2. أهم نظريات تفسير تكوين الاتجاهات :

هنالك عدة نظريات تفسر تكوين الاتجاه وتتمثل أبرزه في :

1.9.2. السلوكي :

تؤكد نظرية الاشتراط الكلاسيكي للعالم الروسي الشهير ايفان بافلوف ، على دور كل من المثير الشرطي والمثير الطبيعي في إمكانية إحداث السلوكات الايجابية بدلا من السلوكات السلبية ، وذلك عن طريق تعزيز وتدعيم المواقف الايجابية كلما ظهرت لدى الفرد ، أما نظرية الاشتراط الإجرائي للعالم الأمريكي الشهير سكنر ، فيقوم فيها تعلم الاتجاهات على أساس اعتمادها على مبدأ التعزيز ، إذ يرى أن سلوك الكائن الحي ، واستجابته التي يتم تعزيزها ، يزيد احتمال تكرارها ، وبذلك فان الاتجاهات التي يتم تعزيزها يزيد احتمال حدوثها أكثر من الاتجاهات التي لا يتم تعزيزها.

2.9.2. المعرفي :

ويقوم هذا على مساعدة الفرد في إعادة تنظيم معلوماته ، حول موضوع الاتجاه وإعادة تنظيم البنى المعرفية المرتبطة به ، في ضوء المعلومات والبيانات المستجدة حول موضوع الاتجاه ويسير هذا حسب الخطوات التالية :

- تحديد الاتجاهات المراد تطوئها أو تعديلها
- تزويد الأفراد بالتغذية الراجعة حول الاتجاه المستهدف
- ابراز التناقض حول محاسن الاتجاه المرغوب فيه ، ومساوئ الاتجاه غير المرغوب فيه من خلال الأسئلة والمناقشة .

• تعزيز الاتجاه المرغوب فيه :

3.9.2. الاجتماعي: فسر " البرت باندورا " عملية تكوين الاتجاهات وفقا لعملية التعلم بالملاحظة ، فعندما نلاحظ شخصا بطريقة معينة ، ويلقى إثابة عن سلوكه ، فمن المحتمل جدا أن نقوم بتكرار هذا السلوك ، أما إذا اتبع سلوك ما بعقاب ، فالاحتمال الأكبر أن لا نقوم بتكراره أو تقليده .

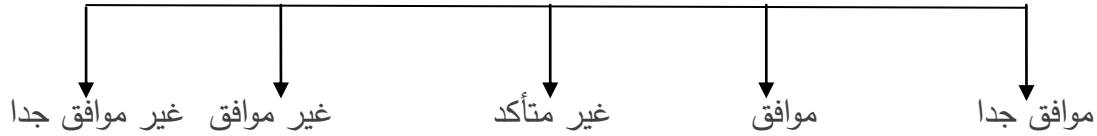
- ويركز هذا على دور الأسرة وجماعة اللعب ووسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات من خلال ما تقدمه من مواقف اجتماعية وما ترويه من قصص وحكايات ، ويعتبر تعليم الاتجاهات عن طريق القدوة و المحاكاة والتقليد من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في تكوين وتعديل وتغيير الاتجاهات (عبد الحافظ سلامة 2007، ص72..73).

10.2. قياس الاتجاهات :

من أهم شروط قياس الاتجاهات النفسية هو وضوح الموضوع وأهميته بالنسبة للفرد،و من بين الطرق المستعملة والشائعة في قياس الاتجاهات نجد :

1.10.2. مقياس ليكرت 1936:

هو من أكثر المقاييس شيوعاً واستخداماً حيث يقوم على أساس وضع مجموعة من العبارات المتعلقة لآراء فئة عينة الدراسة حول موضوع معين وتكون الإجابة بأكثر حرية ، كما انه في قياس الاتجاهات نحو مختلف المواضيع والظواهر النفسية والاجتماعية وغيرها، كما تساعد على التنبؤ بسلوك الفرد تجاه مختلف المنبهات كأن يقاس اتجاه الرد نحو ما يمثله التعليم وطرق التعليم ، ويتكون مقياس ليكارت لقياس الاتجاهات من مجموعة من العبارات تشير إلى خصائص ايجابية للموضوع أو الظاهرة المدروسة ويجب على الفرد ان يقرر بالنسبة لكل من العبارات درجة موافقته عليها وذلك بأن يختار من البدائل المحددة بالموافقة عليها أو عدم الموافقة وذلك على النحو التالي :



الشكل رقم (1) يوضح مقياس ليكارت

ووفقاً لاستجابات الفرد تمنح له درجة تتاح بين (1 و 5) حسب درجة الموافقة أو عدم الموافقة على العبارة ، وتحسب الدرجة التجميعية بواسطة حساب الدرجات المتحصل عليها عن الاستجابة لكل لآعبارة من عبارات سلم ليكارت ثم يتم اختيار العبارات التي يمثلها المقاس النهائي تبعاً لقوة الارتباط بين الدرجة التي حصل عليها الفرد في الاستجابة التي اختارها بين الدرجة الكلية .

2.10.2. طريقة الانتخابات :

هي طريقة بسيطة إذ من السهل استخدامها وتحليل نتائجها وتتلخص هذه الطريقة في إعداد استفتاء يشمل عدة مواضيع على هيئة مواقف إجتماعية يطلب من الفرد اختيار أحب هذه الموضوعات إليه أو بعضه إليها وكذا، وبعد ذلك نقوم بحساب عدد الاصوات أو الاختيارات وتحويلها إلى نسب مئوية ، حتى يمكن

المقارنة بين هذه الموضوعات وتعطي هذه الطريقة للباحث الفرصة حتى يقارن بين اتجاهات عديدة ،
والجدير بالذكر أن هذه الطريقة تستخدم لقياس الاتجاهات الجماعية نحو مواضيع مختلفة .

3.10.2. طريقة التدرج:

وتستخدم لقياس الاتجاهات الفردية أي أن كل مقياس يدور حول موضوع معين من المطلوب قياسه ،
حتى يمكن أن نقول أن اتجاه الفرد (أ) نحو موضوع ما يختلف عن اتجاه الفرد (ب) نحو نفس الموضوع ،
وهذه الطريقة تعتمد على تدرج مدى الاتجاه من البداية إلي النهاية ، بحيث تدل كل درجة من التدرج
على قيمة معينة من شدة الاتجاه . (زين العبدین درويش 1999، ص 106).

4.10.2. مقياس (بوجاردوس 1952) أو مقياس التباعد الاجتماعي :

يعتبر من أقدم أدوات قياس المسافة الاجتماعية بين الجماعات القومية العنصرية المختلفة ويحتوي
المقياس على عبارات تمثل بعض مواقف الحياة الحقيقية للتعبير عن البعد الاجتماعي أو المسافة
الاجتماعية ، لقياس تسامح الفرد أو تغضبه ، أو تقلبه أو نفوره ، بالنسبة لجماعة عنصرية أو جنس أو
شعب معين ، وهو مقياس أعد في 1952 كأداة للتعرف على مدى تقبل الأمريكيين نفورهم من الشعوب
أو القوميات الأخرى ، ويتكون مقياس المسافات الاجتماعية من سبع عبارات تقريرية ، يوضح اختيار الفرد
لاحداها، وجهة ودرجة اتجاهه نحو الشعب أو القومية المعنية لموضوع الاتجاه ن حيث يمثل اختيار
العبارة الأزلى أقصى درجات التقارب الاجتماعي واختيار العبارة السابقة أقصى النفور أو التباعد (زين
العبدین درويش ، مرجع سابق ، ص107).

5.10.2. مقياس ثرستون: وضع ثرستون وزميل له يدعى تشيف عدد من العبارات بينها فواصل أو

مسافات متساوية عرضها على مجموعة من المحكمين ليسترشد برأيهم على أ [العبارات تمثل أقصى

والعبارات التالية تمثل بعضا من عبارات ثيرستون وتشيف على أن نلاحظ أن العبارات التي كانت تعطي صورة مطبوعة وقيمتها غير مدونة ن والمجيب يضع علامة (صح) على لجملة التي يوافق عليها ويكون تقرير الفرد هو متوسط أو وسيط قيم العبارات التي وضع عليها الفرد العلامة .(عبد الحافظ سلامة ، مرجع سابق ، ص 76....78).

6.10.2. مقياس جثمان (GUTMAN) :

هو مقياس تجمعي متدرج يحقق فيه شرط عام وهو أنه إذا وافق على عبارة معينة فيه، هذا يعني أنه وافق على العبارات التي هي أدنى منها ، يصلح فقط لقياس الاتجاهات التي يمكن فيها وضع عبارات يمكن تدرجها بحيث يتحقق الشرط الذي وضعه .(جابر نصر الدين وآخرون، 2006، ص65).

7.10.2. مقياس ادجنتون :

هذا المقياس وضعه تسارلز أدجنتون عام 1965 لقياس اتجاهات تلاميذ الثانوية الجدد نحو التربية الرياضية ، ويشمل المقياس على 66 عبارة ، نصفها موجب والنصف الآخر سالب ، حيث يقوم كل تلميذ بالاجابة لكل عبارة من عبارات المقياس ، على مقياس مدرج ست تدرجات ، بالشكل التالي :

أوافق بدرجة كبيرة أوافق لا أوافق لا أوافق بدرجة كبيرة لا أوافق بدرجة كبيرة جدا

(محمد حسن علاوي 1991، ص225).

11.2. أبعاد الاتجاهات حسب كينون :

يري "كينون" ان الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى .

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

1.11.2. النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

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

2.11.2. النشاط البدني للصحة واللياقة :

إنطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط الرياضي ، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية أي أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن ان تساهم بدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية .

3.11.2. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة :

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

4.11.2. النشاط البدني كخبرة جمالية :

يرى الكثير من الأفراد أن هنالك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تكتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض .

5.11.2. النشاط البدني لخفض التوتر :

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

6.11.2. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي :

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة الى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية وقد يبدو ان ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع الى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن الكثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات . (محمد حسن علاوي، 1998، ص444*445).

12.2. الاتجاه وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية :

الرياضة هي الوسيلة لتفريغ المكبوتات ومنتفس للتلميذ للخروج من الروتين ، حيث يحاول نسيان جميع مشاكله اليومية ، أما الاتجاه فهو تجسيد للانتماءات التي يخضع لها التلميذ، فهناك من ينظر إلى الرياضة على أنها حتمية لابد منها ، وهذا اتجاه موجب وهناك من ينظر إليها على أنها مجرد ملئ فراغ وهذا اتجاه سالب . (أرفيس زبير 2014، ص24).

فالتربية البدنية والرياضية هي شكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا وتحسينا في الميول والاتجاهات نحو هذا النشاط ، وكذلك الصحة النفسية للمراهق نظرا لما تتيحه من فرص لاشباع مختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا ولما تجلب له من المتعة والسرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي .

والاتجاه في التربية البدنية والرياضية هو استعداد للتفاعل بطريقة مناسبة نحو موضوع ما، يكون تركسبة داخلية ثابتة نسبيا ودائما متجهة نحو موضوع معين ، يمكن التعبير عنه بالتقييم (إحساسات وآراء) للشعور (العواطف والانفعالات) للحوافز (المقاصد والرغبات) وللتصرفات (السلوك الظاهر) مثل المهارة (معيذة لمبارك 2002 ،ص34).

خلاصة :

لقد تبين لنا من خلال عناصر هذا الفصل أن الاتجاهات هي من أهم مواضيع علم النفس الاجتماعي ، حيث أنها عبارة عن المواقف التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية خاصة في مساره التعليمي في ردود أفعاله حول موضوع معين ، والتي قد تتميز بالقبول أو الرفض نحو هذا الموضوع ، أو كما يطلق عليها بالاتجاهات السالبة أو الموجبة .

كما تضمن هذا الفصل توضيحات مختلفة حول مفهوم الاتجاهات وبعض المفاهيم التي قد يخلط البعض بينها وبين الاتجاه ، وكما تناول مكونات الاتجاه وأنواعه وكذلك طرق قياس الاتجاهات .

كل هذه المعلومات التي تطرقنا لها في هذا الفصل تؤدي بنا إلى القول بأن الشخصية ما هي إلا مجموعة من الاتجاهات النفسية التي تتكون عن الشخص ، فتؤثر في عاداته وميوله وعواطفه وأساليب سلوكه كلها ، وأنه على قدر توافق هذه الاتجاهات وانسجامها تكون قوة الشخصية أو الذات ، وعلى قدر فهم الفرد للاتجاهات ، يكون فهمه لحقيقة ذاته وشخصيته .

ويرى علماء التربية أن التعليم الذي يؤدي إلى اتجاهات نفسية صالحة في التلميذ ، هو أكثر جدوى من التعليم الذي يؤدي لمجرد كسب المعرفة ، إذ أن أثر الاتجاهات يبقى دائماً ، بينما تخضع الخبرات المعرفية عادة لعوامل النسيان ، وإذا ما كانت الاتجاهات جزءاً هاماً من التراث الإنساني الذي ينتقل من جيل لآخر مع ما يتبعه من معتقدات وعادات وقيم وأفكار ، فإن علماء النفس والاجتماع ، وعلماء الأجناس ورجال التربية، يوجهون اهتماماً كبيراً لدراسة الاتجاهات النفسية ومحاولة قياسها ، خاصة اذا تعلق الأمر باتجاه الفرد نحو موضوع مهم للصحة النفسية والبدنية والاجتماعية وهو موضوع التربية البدنية وخاصة في المرحلة التي يكون الفرد في أمس الحاجة إلى هذا الموضوع ، وبحاجة إلى تكوين اتجاهات ايجابية نحوه .

الفصل الثالث

المراجعة

تمهيد :

تعد المراهقة من أصعب وأهم مراحل النمو في حياة الفرد إذ أنها تعد الجسر الرابط بين مرحلتي الطفولة والرشد ، فالمراهقة مرحلة تغير كلي وشامل اذ تشمل تغيرات كبيرة وسريعة في كافة مجالات النمو البدني ، الجنسي ، العقلي والعاطفي والاجتماعي .

فهناك من المراهقين من يعبر هذه المرحلة بسهولة ويستطيعون التكيف مع التغيرات الداخلية ومتطلبات الأسرة والمجتمع بينما البعض الآخر يمر بأزمات داخلية وصراعات مع نفسه ومع المجتمع .

كما تختلف هذه المرحلة بين الجنسين من حيث التغيرات الجسمية والعقلية والحسية والغرائز مما يكسب المراهق سلوكا خاصا يؤثر على شخصيته في الحاضر والمستقبل .

ولهذا اهتم علماء النفس والتربية في العصر الحديث اهتماما كبيرا بمرحلة المراهقة وذلك بوضع برنامج تربوي تعليمي ورياضي لخدمة مصلحة المراهق في هاته الفترة ومحاولة تعزيز اتجاهه نحو التربية البدنية والرياضية نظرا لأهميتها البالغة في مساعدته على تجاوز هذه المرحلة .

وسنحاول في هذا الفصل ان نتعرف على ماهية المراهقة وأهم جوانبها وأهمية الرياضة بالنسبة للمراهق في مرحلة التعليم الثانوي .

1.3. تعريف المراهقة :

أ) التعريف اللغوي : مصطلح المراهقة "adiesense" مشتق من الكلمة اللاتينية "adolescere" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي . (سامي محمد ملحم 2014، ص347).

وكلمة (مراهقة) مشتقة من الفعل (رهِق) تفيد حسب ما عرفها بهي فؤاد على أنها الاقتراب أو الدنو من الحلم أو اكتمال النضج . (فؤاد السيد البهي ، 1997 ، ص 257)

ب) التعريف الاصطلاحي :

عبر بياجيه عن فكرة المراهقة بقوله أنها تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار ، والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر أنه أقل ممن هم أكبر منه سنا ، بل هو مساو لهم في الحقوق (بياجي ، 1993) (سامي محمد ملحم ، 2011 ، ص347).

كما تعرف أيضا :

المراهقة هي مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكمال الرجولة أو الانوثة بمعنى النمو الجسمي وتحصب بدايتها عادة من مرحلة البلوغ الجنسي ، وبوجه عام فإن مرحلة المراهقة تقابل مرحلتي التعليم الاعدادي والتعليم الثانوي وهي مرحلة موحجة تمثل فترة الانتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة . (محمد مصطفى زيدان ومنصور حسين ، 1982 ، ص 125) .

كما عرفها الدكتور محمد عبد الحليم منسي: " المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب ، وتتمس بأنها فترة معقدة من التحول ، والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة . (محمد عبد الحليم ، 2001، ص199) .

2.3. معنى المراهقة والبلوغ :

ترتبط كلمتا (المراهقة والبلوغ) في أذهان كثير من الناس بمفهوم واحد ، وقد استخدم لفضي المراهقة والبلوغ كمترادفين غير أن الواقع ثمة اختلاف بينهما .

فالبولوغ لغويا هو "الوصول" فالبولوغ لغويا هو الوصول والمقصود به عند أكثر العلماء هو نمو الفتى أو الفتاة جنسيا في فترة من حياتهم بحيث يصبحون صالحين للتناسل والابقاء على النوع ، وتطلق كلمة البولوغ فقط على المظاهر البدنية الظاهرة والتغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الفرد .

أما كلمة المراهقة فهي مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى تدرج في النمو والنضج ويقصد بها مجموعة التغيرات التي تطرأ على الفتى أو الفتاة سواء كانت من الناحية الجسمية أو الجنسية أو العقلية أو الإنفعالية أو الاجتماعية ، ومن شأنها أن تنقل الفتى أو الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ، فالمراهقة تطلق على مرحلة كاملة تبدأ من البولوغ وتستمر حتى مرحلة النضج ، أي فيما بين السن (12) و (20) سنة وتشير إلى كافة خصائص المرحلة الجسمية والنفسية والعقلية .

ولا ينتقل الطفل فجأة إلى المراهقة وإنما يكون هذا الانتقال تدريجيا وعلى فترة طويلة ، لذا تعد المراهقة جسرا يعبر عليه الفرد من طفولته إلى رشده الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بأنها اوسع من مفهوم البولوغ .

فالبولوغ هو الوجه البيولوجي للمراهقة فحين يولد الطفل لا توجد هناك علامة تميز جنسه سوى الاعضاء التناسلية الظاهرة ، أما فيما عدا ذلك فلا يكون ثمة فارق مميز بين الجنسين ، ولهذا تسمى الاعضاء التناسلية بالخصائص الجنسية الأولية ، وكاما اقترب الطفل من مرحلة البولوغ ظهرت خصائص طبيعية أخرى تميز من حيث الشكل بين الجنسين ، ثم تكتمل الخصائص الاخرى هذه في سن البولوغ ويصبح الفارق واضحا ومميذا .

وهذه الخصائص الأخرى تسمى بالخصائص الجنسية الثانوية وهي عند الفتى تتمثل في خشونة الصوت وظهور الشعر في الوجه وفي مناطق أخرى من الجسم ، أما عند الفتاة فتتمثل في استدارة الجسم وكبر الثديين وغيرها .

وقد تصاحب هذه التغيرات البدنية تغيرات فيزيولوجية تلعب الدور الأكبر في إثارة السلوك عند المراهق ، واحساسه وتفكيره وهي التغيرات التي تحدث على مستوى الغدد الجنسية وعلى غدد الجسم الأخرى و أهمها الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة الكظرية وهي الغدد التي تسمى بالغدد الصماء . (عبد العزيز حيدر حسين الموسوي ، 2013، ص164..165)

اذن من خلال هذه التعريفات والمفاهيم لمختلف العلماء حول طبيعة المراهقة فإنه يمكن القول أن هناك ثلاث معاني تحدد طبيعة المراهقة :

المعنى الأول : المراهقة ظاهرة بيولوجية .

المعنى الثاني : المراهقة ظاهرة اجتماعية .

المعنى الثالث : المراهقة ظاهرة نفسية مهما كانت أسبابها سواء كانت بيولوجية أو اجتماعية .

3.3. الخصائص النفسية العامة للمراهق :

✓ عدم وضوح المواقف التي يواجهها المراهق وعدم انتظامها بصورة محددة ومستقرة مما يؤدي إلى التردد والخجل وشدة الحساسية و أحيانا العدوان .

✓ الصراع الذي يتولد عنه التوتر الانفعالي لدى المراهق وذلك نتيجة إختلاف الاتجاهات وأساليب السلوك واختلاف القيم والمفاهيم بين أعضاء المجتمع ، الذي يعيش فيه المراهق .

✓ حالة التناقض التي يعيشها المراهق نتيجة الانتقال والتحول السريع في الجانب الفسيولوجي

والاجتماعي ، ويحدث هذا كلما كانت الأنظمة الاجتماعية تفرض تمييزا واضحا بين مرحلة المراهقة ومرحلة الكبار ، حيث يواجه المراهق صعوبة في اندماجه بمجتمع الكبار .

حيث ترى نظرية المجال ل (ليفين) أن النشاط الحيوي يحدث في مجال يمثل الكائن الحي أحد طرفيه وتمثل عوامل البيئة الطرف الثاني ، ويقدر ما تكون البيئة موضوعا يدركه الكائن الحي ويستجيب لها بأنواع السلوك التكيفي توصف حين ذاك بأنها البيئة النفسية وعكسها تكون فقط بيئته الفيزيائية .(عبد العزيز حيدر وحسين الموسوي ، 2013، ص170)

4.3. الاتجاهات الرئيسية في تفسير المراهقة :

لقد ظهرت تفسيرات واتجاهات متعددة في تفسير المراهقة من ابرزها :

1.4.3. الاتجاه البيولوجي :

يتزعم هذا الاتجاه ستانلي هل Stanley haal ويركز على المحددات الرئيسية للسلوك ويشير إلى أن المراهقة تعتبر مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات وصعوبات في التكيف ، و إن التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات والصعوبات ، ويشير (هل) إلى أن المراهقة باعتبارها فترة ميلاد جديد لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة ، وأن الحياة الانفعالية

للمراهق تكمن في حالات متناقضة ، فمن الحيوية والنشاط إلى الخمول والكسل ومن المرح إلى الحزن ومن الرقة إلى الفظاظة .

2.4.3. الاتجاه الانتروبولوجي :

يتزعم هذا الاتجاه بندكت وميد bendict & mead ويركز على المحددات الخارجية للسلوك ، المحددات الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة ، ومن خلال الدراسات المستقيضة التي قامت بها (ميد) والتي حاولت بها توضيح ما إذا كان سلوك المراهقة سلوكا عاما وشائعا لدى المراهقين أم انعكاسا لظروف البيئة وخبرات معينة ، فقد أكدت على أن المراهقة تتكون وتتشكل بالبيئة الاجتماعية ، وعلى أهمية التنشئة الاجتماعية في اشتداد مشكلات المراهقة ، موضحة أن المراهقين في المجتمعات البدائية يجتازون هذه المرحلة دون صراعات تذكر ، على عكس مراهقي المجتمعات المتقدمة كالمجتمع الأمريكي مثلا .

3.4.2. الاتجاه المجالي :

يتزعم هذا الاتجاه كيرت ليفين k.leivin ويركز على التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للسلوك ، كما يركز بصفة عامة على عامل الصراع أثناء الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ، ومن مجال معروف إلى مجال مجهول ويصور المراهقة على أنها :

- ✓ فترة تغير في الانتماء إلى الجماعة ، حيث يرتبط بقيم وعادات جديدة تمثلها الجماعة التي ينتمي إليها مجددا ، بعد أن كان ينتمي إلى جماعة الأطفال التي كان يعيش معها ويتصرف وفقا لأسلوب طفلي ، أما وقد أصبح الآن كبيرا يرفض أن يعامل كطفل ، فإن عليه أن ينتزع الأسلوب الطفولي الذي اعتاده ، ويقيم نمطا جديدا من العلاقات وفق مضمون ومستوى جديدين .
- ✓ إن الانتقال في الانتماء من جماعة الأطفال إلى جماعة الراشدين هو انتقال من وضع معروف إلى وضع جديد غير معروف بالنسبة للمراهق ، وكأنه بهذه الحالة ينتقل إلى عالم مجهول لم يتم تكوينه من الناحية المعرية بحيث يصعب على المراهق التحرك نحو هدفه بوضوح .
- ✓ إن فترة التغيرات الجسمية والفيزيولوجية التي تحدث للفرد هي فترة تغيرات جديدة بحيث تبدوا صورة الجسم بالنسبة له صورة مضطربة وبينما هو مشغول بجسمه الذي تغيره معالمه فإن خبراته الجنسية التي لم يعرف طبيعتها ولا كيفية التعامل معها والاستجابة لها ، مما يدفعه إلى أن يسحب انتباهه من العالم الخارجي ويركز نحو الذات نفسها بسبب ما يعترضها من تغيرات لن تنتظم بعد في نمط مستقر .
- ✓ إن مرحلة المراهقة تمثل فترة ظهور حاجات واهتمامات ورغبات وأهداف جديدة وهي فترة حدوث التغيرات العقلية والانفعالية والاجتماعية وظهور حاجات واهتمامات معينة ، مما يستدعي إشباع الحاجات النفسية

للمراهق ، وقد لا يستطيع إشباع حاجاته مما ينتج عنه القلق والتوتر وبروز المشكلات ، ويحاول المراهق في هذه المرحلة استطلاع المواقف الجديدة وحين لا يكون قادرا على إيضاها فانه يزداد تعقيدا في حياته ، في عدم قدرته على تحديد واقعه الجديد فيختلط عنده الواقع بالخيال وينتقل بالتالي إلى عالم الكبار المليء بالتناقضات والصراعات بين قيم وآراء متعددة .

4.4.3 اتجاهات المرحلة المعتمدة :

تتمركز هذه الاتجاهات حول بحث المراهق المستمر عن هويته أو ذاتيته كما يراها (أريكسون) ويشير إليها كولبرج على انها انتقال إلى الأخلاق التقليدية في عمل القرارات ، أما (كينستون) فيشير إلى المشكلات الرئيسية للمراهق كالتوتر الذي ينمو بين الذات والمجتمع ، رافضا تقبل المسؤولية والخوف من النمو ، مشيرا إلى أن الراشدين بحاجة إلى الانتباه والرعاية من ثقافة الراشدين ، وبالانتباه إلى المراهق وتدعيمه تمكنه من العثور على ذاته ويتقدم إلى مرحلة الرشد بسلام .

5.4.3 اتجاهات التعلم :

يركز اتجاه التعلم على أن المراهقة تتصف بالانسحاب من معايير ثقافة الراشدين ، هذا الانسحاب الذي غالبا ما يحدث عن طريق سلوك لا اجتماعي غير مرغوب فيه ، قد يظهر من خلال تقبل ثقافة جماعة الرفاق التي تعتمد على خبرات تعلم الفرد ، وعلى سبيل المثال : فإن السلوك الاغترابي والجناح أثناء فترة المراهقة عادة ما يرتبط باتجاهات والديه قاسية وعدم اتساقية من قبل الوالدين إضافة إلى ما تحدثه وسائل الاعلام من تعلم غير مرغوب فيه للمراهق (سامي محمد ملحم ، مرجع 2011 ، ص 351...353)

5.3 أقسام المراهقة : لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها ومدة دوامها وسنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجالات دراستهم وتسهيلاتهم فهناك من اتخذ من أساس النمو الحسي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر ولكن اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد . (حامد عبد السلام ، 1982 ، ص289)

وفي ما يلي أقسام المراهقة كما يراها "عبد السلام زهران" :

1.5.3 المراهقة المبكرة :

تمتد من النمو السريع أي من السنة (14) والذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع السن (16) وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال والخروج من التبعية والاعتماد على الغير والتخلص من السلطات التي تحيط به ويظهر لديه إحساس بذاته وكيانه يصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي .

2.5.3. المراهقة الوسطى : يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من سن (16 إلى 18 سنة) ويميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره وصحته .

3.5.3. المراهقة المتأخرة : وتبدأ من (18 إلى 21 سنة) ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها الفرد مهنة المستقبل ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسدي ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي ، طريقة الكلام ، الاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية والميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية . (حامد عبد السلام زهران ، 1982 ، ص 290)

6.3. أنماط المراهقة :

هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي :

1.6.3. المراهقة المتكيفة :

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة ، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ، ولا يسرف المراهق في هذا النمط في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية ، أي أن المراهق هنا أميل إلى الاعتدال .

2.6.3. المراهقة الإنسحابية المنطوية :

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية وعدم التوافق الاجتماعي ، ومجالات المراهق الخارجية والاجتماعية تكون ضيقة ومحدودة ، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته والتأمل في القيم الأخلاقية والروحية ، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية .

3.6.3. المراهقة العدوانية المتمردة :

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة ، سواء في ذلك سلطة الوالدين أو المدرسة أو المجتمع ، كما يميل إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين مثلا والسلوك العدواني ، في هذا النمط قد يكون صريحا مباشرا يتمثل بالايذاء ، أو يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد ، وبعض المراهقين في هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها .

4.6.3. المراهقة المنحرفة :

حالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للنمطين المنسحب والعدواني ، ورغم أن كلا من الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف فيهما لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في هذا الشكل ، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيال النفسي حيث يقوم هذا المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي . (عبد العزيز حيدر حسين الموسوي ، 2013 ، ص185,,186).

7.3. أهمية مرحلة المراهقة :

بعد ان عرفنا أن المراهقة تعني التدرج نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والسلوكي ، وأن المراهقة تعد فترة نمو تمثل بدايتها البلوغ حيث يتحقق النضج الجنسي للفرد وتتمثل نهايتها بالرشد حيث يتحقق النضج الاجتماعي والإنفعالي .

وقد اختلف الباحثون حول طبيعة مرحلة المراهقة بالرغم من أن غالبية علماء النفس قد اتفقوا على أن هذه المرحلة هي مرحلة مليئة بالمشكلات ، وأن ظهور تلك المشكلات رهينة بتنقيط الشعور بالذاتية الذي يتم في سن البلوغ .

- فالمراهق في هذه المرحلة يسعى جاهدا للتخلص من اعتماده المالي على أبويه أو الآخرين من الكبار
- ويسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة إلى المساعدة .
- ويسعى إلى تحمل مسؤولياته لكنه رغم ذلك محتاج لأن يضل طفلا ينعم بالأمن والطمأنينة .
- وعليه أن يحقق ذاته يفكر لنفسه ويحقق ميوله ويشبع حاجاته ، ولكن لا بد ان يتطابق تفكيره وسلوكه مع المعايير الاجتماعية والتوافق مع الآخرين .
- وعليه أن يتخذ قرارات حيوية تحدد مستقبل حياته خاصة ما يتعلق منها بالتعليم واختيار مهنته ، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين أسرة ، أو ممارسته بعض الهوايات وتكوين صداقات .

- ويسعى لتحقيق الحرية ، وصاحب سلطة لكنه مع ذلك يجد نفسه متورط في صراعات انفعالية مع الأطفال الأصغر منه سنا داخل أسرته وكذلك الوالدين والمدرسين ، وأعضاء المجتمع . (سامي محمد ملحم ، 2011 ، ص 353).

8.3. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهقة :

لكل فرد في الوجود له دوافع بحتة وأساليب واضحة للقيام بعمل ما ، ولقد حدد العالم الباحث (RUDIQ) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين :

1.8.3. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا والغشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهد ووقت خاصة عند تحقيق النجاح .
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة والمهارة وجمال الحركات .
- الشعور بالإرتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة والشاقة
- الاشتراك في المنافسات الرياضية .

2.8.3. دوافع غير مباشرة :

- إكتساب الصحة واللياقة البدنية .
- إسهام الفرد في دفع مستوى قدراته على العمل والانتاج.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة . (سعد جلال ن، محمد حسين علاوي ، 1979، ص 140).

9.3. دور النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة وفي مرحلة الطور الثانوي :

لقد لخص أحمد أمين فوزي دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة التعليم ثانوي في النقاط التالية :

- توفير فرص الاستمرار في تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها في المرحلة السابقة وإتاحة فرص أخرى لتعلم مهارات جديدة ، حيث أن هذه المرحلة هي الفرصة الأخيرة لتعلم المهارات الجديدة ، فبعد انتهائها يخجل الفرد أن يقف في موقف المعلم أو يمارس لعبة معينة يتفوق عليه فيها من هم أقل منه عمرا .

- توفير القيادة التربوية الواعية بالخصائص النفسية للمراهقة ، والقادرة على التوجيه بالطريقة التي تناسب المراهق ، والتي لا تكون في صورة سلطة عليه بل تكون في صورة علاقة قائمة على الود والاحترام وتقدير الافكار ،
- إستغلال ميل المراهق إلى تحقيق مركز ودور في الجماعة وتسابقه إلى تحمل المسؤوليات التي تخدم الجماعة وترفع من شأنها وذلك بإتاحة الفرص لاشتراكه في تحكيم المباراة وإدارة النشاط وتحمل مسؤولية التنظيم والاعتراف بقدراته في هذا المجال وتشجيعها .
- الإعتراف بميل المراهق الى التحرر من السلطة والاستقلال وحق النقد وتكوين الافكار والتعبير عن الذات ، وذلك للتخفيف من الضغوط الاجتماعية التي قد تكون عليه من الأسرة أو المدرسة والتي غالبا ما تؤدي إلى تعرضه للكثير من المشاكل الانفعالية التي يمكن ان يتعرض لها في هذه المرحلة .
- تنويع البرامج الرياضية مع تخصيص برامج للذكور تختلف عنها عند الغناث و ذلك للاختلافات الظاهرة في هذه المرحلة .(أحمد أمين فوزي ، 2003،ص 70).

خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة هي مرحلة ذات طبيعة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب ولكنها مرحلة حساسة للغاية في حياة الفرد ، وأهمها في نفس الوقت كونها بيت القصيد والمحدد الاساسي لعوامل بناء شخصية الفرد مستقبلا .

ولهذا فلقد أولى علماء التربية وعلم النفس اهتماما خاصا بمرحلة المراهقة وجعلوا أولويات الدراسة الاهتمام بالحالة النفسية للفرد أو التلميذ المراهق ، وهذا من خلال تكريس النشاط الرياضي في مراحل الدراسة الثلاث خاصة الطور الثانوي ، بما لهذا النشاط من دور في عملية التنفيس والترويح لكلا الجنسين بحيث تهيئ للمراهق نوعا ما من التداوي الفكري والبدني ، خاصة التلاميذ الذين يعانون من مشاكل في الوزن الزائد ، الذي يزيد من صعوبة مرحلة المراهقة من الناحية الصحية والنفسية والاجتماعية ، فالنشاط البدني يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم ، وإطلاق مكبوتاتهم في الحصة الرياضية ، عن طريق حركات متوازنة منسجمة تتناسب مع قدراتهم ومؤهلاتهم البدنية والفكرية وتطور مهاراتهم الفنية طول مدة التمدرس وحتى خلال الحياة العملية المستقبلية .

ولهذا فإن للتربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في تكوين المراهق ومساعدته على تجاوز العقبات والمشاكل التي تصاحب فترة المراهقة وتمنعه من الانحراف والاضطراب النفسي أو الصحي .

الفصل الرابع

البدانة والوزن الزائد

تمهيد:

تعتبر البدانة مرضاً من أمراض العصر وهي نوع من الأمراض الناتجة عن اختلال التوازن بين التغذية والطاقة المبذولة، وقد ينظر البعض إلى البدانة على أنها أمر بسيط، و قد ينظر البعض الآخر إليها على أنها منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفتن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يبقون مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها، لكن في الحقيقة يجب أن نحترس من مرض خطير اسمه البدانة، وأنها ليست كما يتبادر للذهن بأنها مشكلة تخص الكبار فقط ولكنها من مشكلات الأطفال والمراهقين الآخذة في الانتشار، لذا فمن الواجب أن نتذكر أنها مرض، وليست بالمرض البسيط وإنما مرض خطير له مضاعفاته وافرزاته على الجسم البشري وعلى المجتمع.

1.4. تعريف البدانة :

تعرف البدانة على أنها زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون ، وينتج تراكم الدهون في الجسم عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو زيادة عددها ، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة والطاقة المستهلكة . (الركبان ، 2009، ص 55..56).

*الفرق بين البدانة وزيادة الوزن :

من الناحية الطبية قد يكون الشخص زائد الوزن بسبب زيادة الكتلة العضلية أو الكتلة الدهنية أو بسبب احتباس السوائل في الجسم الناجم عن أمراض معينة ، أما كلمة بدين فتحصر في وصف الزيادة في الكتلة الدهنية . (أبو حامد 2009، ص16).

وتختلف طريقة تحديد البدانة حسب العمر ، ويكون ذلك من خلال حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلو على مربع الطول بالمتر .

2.4. كيفية قياس البدانة والكتلة الدهنية بالجسم :

يتم تقييم الكتلة الدهنية من خلال مايسمى ب مؤشر كتلة الجسم وهو يدل على نسبة الدهون الجسم ويتم حسابه بقسيم وزن الجسم بالكيلو غرام على مربع طول الشخص بالمتر .

مثال على ذلك : شخص وزنه 60 كغ وطوله 1.70 متر فإن مؤشر كتلة جسمه

$$20.7 = (1.70 \times 1.70) \div 60$$

وبالتالي يمكن تقسيم الأشخاص وفقا لمؤشر كتلة جسمهم إلى :

الجدول رقم (1) : يوضح تقسيم الأشخاص حسب مؤشر كتلة الجسم

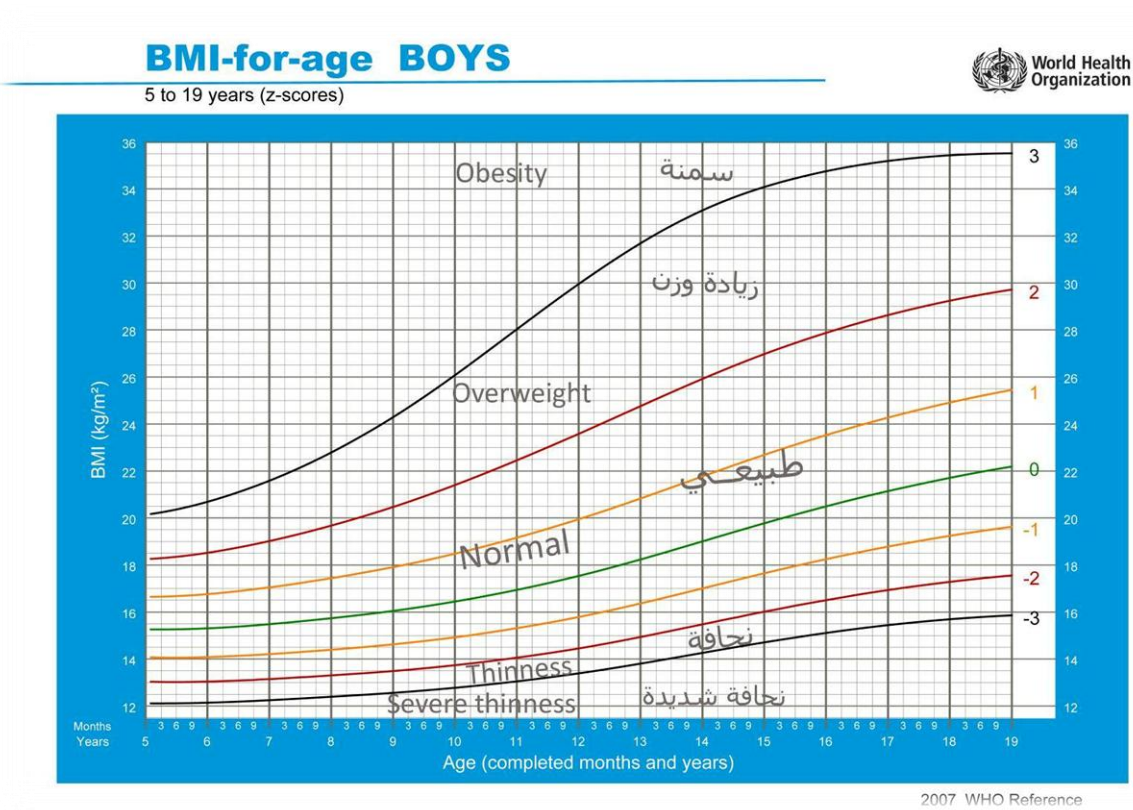
مؤشر كتلة الجسم (Bmi)	التصنيف
دون 18.5	نحيل
18.5.....24.9	وزن طبيعي
25.....29.9	زائد الوزن

39.9.....30	بدانة
أعلى من 40.0	بدانة مرضية

(أبو حامد، 2009، ص15)

3.4. طريقة قياس البدانة عند الأطفال والمراهقين :

وتعرف البدانة عند الأطفال والمراهقين من سن 5 إلى 19 سنة بأنها تجاوز مؤشر كتلة الجسم ل 18 حسب منحني مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين لمنظمة الصحة العالمية التالي :



الشكل رقم (3) مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين

4.5. أشكال البدانة :

هنالك شكلين من البدانة :

*البدانة الأنثوية الشكل : حيث يتوضع النسيج الدهني في الفخذين والأوراك والحوض ، وتترافق البدانة هنا مع مشاكل ميكانيكية (آلام وتتكس مفاصل)

*البدانة الذكورية الشكل : حيث يتوضع النسيج الدهني في الجدار البطني وحول المعدة وفي جدار الصدر ويعتبر هذا الشكل من البدانة (يتواجد لدى الجنسين) عامل خطر وعائي مؤهب للتصلب العصيدي الشرياني وبالتالي أمراض القلب والأوعية ، وعامل خطر سرطاني ، وكذلك عامل خطر الإصابة بداء السكري الكهلي .(أبو حامد، 2009،ص 21).

5.4. أسباب البدانة :

1.5.4. العامل الوراثي : تؤكد الأبحاث الحديثة أن العوامل الوراثية تحتل 60...80% من أسباب الإصابة بمرض البدانة والمسؤول عنها هو الجينات الوراثية في الجسم وقد تم اكتشاف أكثر من 200 جين مسؤول عن البدانة في حيوانات المعمل إلا أن معظمها مازال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان ، والأسباب الوراثية تشمل :طريقة توزيع الدهون في الجسم ، معدل احتراق الجسم وكيفية تحويل الدهون إلى طاقة كما أن نشاط بعض الانزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية .

وقد تساءل البعض كيف كان أجدادنا وهم حاملين لنفس جينات البدانة أقل وزنا منا ؟ والاجابة أن جينات البدانة كانت كامنة بسبب عدم توافر الطعام في الأجيال السابقة ، وزيادة الحركة ومع التطور وتوافر الطعام بالصورة الحالية وزيادة استخدام المكنية في جميع الأنشطة وفي وسائل المواصلات والاتصالات والجلوس فترات طويلة في أعمال مكتبية وأمام الكمبيوتر والتلفزيون .

وأكدت الأبحاث أنه كلما زادت التكنولوجيا زاد استهلاك الطعام وقلة الطاقة المبذولة في الحركة وزادت معدلات البدانة .(العيسوي ، ب س ، ص310,,311)

2.5.4.العامل النفسي :

يلعب العامل النفسي دورا كبيرا في التحكم في شهية الانسان ووظائفه اليومية وتؤثر العوامل النفسية بشكل مباشر على نوعية الأكل وكيفيته ، فهناك كثير من الناس يأكلون بشراهة عند احساسهم بالحزن أو الضجر أو الغضب .

كما وجد أن بعض الأشخاص البدينين يعانون من النهم العصابي ، فهم يأكلون كميات كبيرة جدا من الأطعمة الدسمة في وقت قصير ثم يحاولون التخلص من الطعام عن طريق إحداث القيء أو القيام بالتمارين العنيفة للتخلص من الطاقة الزائدة .

ويوجد في الدماغ مراكز مسؤولة عن الشهية والجوع والشبع وتنظيم الوزن ، تعطي هذه المراكز الشعور بهذه الأحاسيس ، و تجعل هذه المراكز الشخص يأكل الكمية الكافية لإمداد الجسم بطاقة كافية لاحتياجاته .وفي حين أن مراكز التغذية تجعل الشخص يقدم على الطعام ، فإن مراكز الشبع تعمل على كبح وايقاف مراكز التغذية ، مما يجعل الشخص راغبا في التوقف عن الأكل .

كما أن البدانة قد تكون أحد الأعراض المهمة لبعض الأمراض النفسية وخاصة الإكتئاب ، إذ قد يلجأ المصاب بالبدانة إلى الفرار من مشكلته النفسية بتناول القدر الكبير من الطعام ، ويعاني بعض مرضى القلق كذلك من زيادة الوزن وذلك لنفس السبب السابق .

بل إن أي حزن شديد أو كآبة شديدة ، أو حداد مؤلم ، أو هموم طويلة أو إفراط في التفكير وغيرها من الضغوط النفسية يمكن أن تخل بتوازن الشهية مما يؤدي بالتالي إلى البدانة (الركبان ، 2009 ، ص75..76).

3.5.4. بعض الاضطرابات الهرمونية :

من أهم الاضطرابات الهرمونية التي تسبب السمنة هي :

- ✓ زيادة إفراز هرمون الكورتيزون في الجسم من الغدة الكظرية .
- ✓ نقص إفراز هرمون (الغدة الدرقية) مما يؤدي إلى تراكم مواد مخاطية سكرية ، واختزان الماء تحت الجلد ، والتقليل من استهلاك الدهون.
- ✓ نقص افراز هرمونات الغدة النخامية وهي غدة مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى. (حسن

فكري ، 2004 ، ص11)

4.5.4. قلة النشاط والحركة :

لقد أظهرت دراسة في المملكة العربية السعودية أن ثلث طلاب المدارس المتوسطة والثانوية تقريباً يعانون من الكسل وقلة النشاط البدني ، وأن النشاط البدني لدى فئة طلاب المدارس يقل مع تقدم العمر ؛ فطلاب المرحلة الثانوية أقل نشاطاً من طلاب المرحلة المتوسطة .

إن النقص في الاهتمام بالرياضة والنشاط البدني المنتظم قد يكون سبباً في انتشار الأمراض في المستقبل ، وقد دلت الأبحاث العلمية على العلاقة المباشرة بين قلة النشاط وظهور العديد من الأمراض ، فالعلاقة بين قلة النشاط البدني وأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم من الحقائق العلمية التي أثبتتها التجارب والأبحاث المتكاثرة ، بل إن السلوك الغذائي غير السوي والنشاط الرياضي غير المنتظم ، يمثل السبب الرئيس لوفاة أكثر من 300000 فرد كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية ، لذا فقد أصبحت العلاقة بين السمنة والحياة الخاملة حقيقة علمية لا جدال فيها .

إن تدهور الإحساس بأهمية النشاط البدني وقلة ممارسته وخاصة في هذه الفئة العمرية المبكرة مؤشراً حطراً على أجيالنا القادمة ، وذلك أن الأطفال والشباب هم أكثر فئات المجتمع نشاطاً وحركة ووممارسة للأنشطة البدنية ، كما أن المراهق الذي يعتاد على نمط معين من النشاط البدني قلماً يتجاوز إلى ما هو أصح منه ، وأن المراهق الخامل غالباً ما يصبح خاملاً عندما يتقدم في السن ، ومن المتعارف عليه وقد أثبتته الأبحاث العلمية أن الكبار أقل حركة ونشاطاً من الصغار ، وأن الطفل والمراهق الخاملين غالباً ما يكونا خاملين بعد مرحلة البلوغ والرجولة أو الأنوثة . (الركبان ، 2009، ص76..77).

6.4. أمراض ومضاعفات البدانة :

1.6.4. البدانة وأمراض القلب والموت المفاجئ :

هل تعلم أنه من النادر أن تجد معمرًا بدينا قد تكون هذه النظرية فيها شيء من المغالطة ولكنها مؤشراً عاماً للبدنيين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم ، فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف ،

ورغم عدم معرفة العلاقة بين البدانة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدني حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية

بالدهون أكثر من ميله لتناول البروتينات والكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكولسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب

أما علاقة البدانة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص .
(ogeden;et al2002;p865) .

2.6.4. البدانة ومرض السكري :

زيادة الوزن أو السمنة من عوامل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ، وفي الواقع فإن حوالي 85% من المصابين بالسكري من النوع الثاني يعانون من زيادة الوزن .

لكن ما الذي يجعل الدهون التي في الدورة الدموية وفي خلايا الجسم تتسبب في ارتفاع مستوى السكر بالدم ، أو تنشئ ما يسمى بمقدمات السكري أو مرض السكري من النوع الثاني بشكل كامل ؟

الدهون كما تبين ليست كتلة خاملة إنها مادة منشطة لعملية الأيض ، فعندما تتناول سعرات حرارية زائدة تتحول بنهاية الأمر إلى كميات عالية جدا من الدهون ، مخزنة في خلايا الجسم ، والتي تدور في مجرى الدم، يتسبب ذلك في التهابا في جميع أنحاء الجسم ويمنع الخلايا الدهنية من إرسال إشارات هرمون الشبع للمخ ، المسمى "ليببتين" لتضيف المزيد من المشاكل ، مما يتسبب بخزين الدهون في كل الجسم ، عندها تفقد الخلايا قدرتها على استخدام الأنسولين (الهرمون الذي ينظم سكر الدم) . ووظيفة الأنسولين هي تنبيه الخلايا قائلا : أدخل بعض الجلوكوز "لإستخدامه للقيام بما تحتاجينه "

ولكن عندما يكون هناك زيادة كبيرة في الدهون والالتهابات ، تتوقف الخلايا عن الإحساس بذلك التنبيه ولا تقوم بإدخال الجلوكوز من مجرى الدم إلى الخلية .

يسمى ذلك مقاومة الأنسولين وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم ، عندما تستمر هذه الحالة بدون فحص فانها تتطور بشكل كامل إلى مرض السكري من النوع الثاني .

ولكن من جهة اخرى فإن فقدان 7% من وزن جسمك والقيام بالتمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في اليوم أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني . (العلاقة بين الوزن الزائد والاصابة بمرض

السكري من النوع الثاني ، ب س ،) www.webteb.com

3.6.4. مشاكل إرتفاع ضغط الدم :

هل هناك علاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم؟:

من المعروف أن هناك علاقة مباشرة بينهما ، وتعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة المسببة لإرتفاع ضغط الدم ، ولقد أثبتت الدراسات أن هناك تناسبا طرديا بين درجة السمنة وارتفاع ضغط الدم

4.6.4. مشاكل المفاصل والعظام :

لماذا ينصح أطباء العظام مرضاهم بإنقاص وزنهم وعلاج سمنتهم ؟ :

لما لهذه السمنة من مضاعفات على المفاصل ، خصوصا مفصلي الركبة والقدمين ، وقد تؤثر هذه السمنة على مفاصل الحوض أو مؤخرة العمود الفقري ، حيث أن هذه المفاصل تعاني من الحمل الزائد عليها مما يؤدي إلى حدوث خشونة في الغضاريف الموجودة بهذه المفاصل وتآكلها وإصابتها بالالتهاب المزمن . (حسن فكري، 2004، ص 16، 17، 18)

7.4. مظاهر المعانات اليومية للبدنين :

أ) المعانات الجسدية : والمتمثلة في ضيق التنفس واللهاث ، والآلام المتنوعة وصعوبة الحركة والتنقل والإحساس بثقل الطرفين السفليين والتعرق وصعوبة لبس الثياب وخلعها.

ب) المعانات النفسية : تتجلى في المشاعر التي يحملها البدنين ، نتيجة إحساسه بنظرة الناس السلبية إليه ، والتمييز ضده، والتي تولد عنده الشعور بأنه غير طبيعي مع اتهام الذات.(أبو حامد، 2009، ص30..31).

8.4. الأسس الأولية للوقاية من البدانة :

- ✓ بعد استشارة الطبيب وأخذ الفحوصات المخبرية ، يجب مزاوله التمارين الرياضية مثل التمارين الهوائية والمشية والسباحة ، بفضل ممارسة الرياضة بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الرئيسية.
- ✓ الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفوكه ونخالة القمح والحبوب الكاملة
- ✓ الإقلال من الأغذية الدهنية ومن استخدام الدهون بأنواعها في المطبخ
- ✓ الإقلال من تناول الـأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة ، كالحلويات والشوكولاتة ، والفواكه المعلبة والمربى والمشروبات الغازية وغيرها .
- ✓ لتقليل الدهن من الطعام يمكن سلق أو شوي اللحوم بلا من قليها في الدهن .
- ✓ تناول المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها بدون سكر أو بكمية قليلة من السكر .
- ✓ التذكر بأن المكسرات والبذور غنية بالدهون فلا نفرط في تناولها .
- ✓ عدم استخدام الأدوية المقللة للشهية فهذه تكون لها مضاعفات صحية غير مرغوب فيها (Whitaker r.et al .1998.p653).

9.4. علاج البدانة :

ويتم العلاج على المراحل التالية :

- أ) المرحلة الأولى : إقتناع الشخص المعني أنه سمين أولا ، وأنه يجب أن ينقص وزنه ثانيا ، وثالثا وهي الأصعب أن يغير من طريقة ونوعية الغذاء الذي يتناوله ويمارس الرياضة ، أي أن التغيير يكون في السلوك اليومي على مدى الحياة لكي ينقص وزنه ومن ثم يحافظ على الوزن المثالي الذي وصل إليه .
- ب) المرحلة الثانية : إنقاص كمية السعرات الحرارية في الطعام باتباع الحمية وزيادة الطاقة المستهلكة بالرياضة ، واعلم أن نقصان 500 كالوري في اليوم (3500 كالوري في الأسبوع) ينقص الوزن نصف كيلو غرام في الأسبوع ، ويكون البدء بإجراء القياسات اللازمة وذلك بقياس الطول ، والوزن ومعرفة مؤشر كتلة الجسم ، وإجراء التحاليل اللازمة مثل نسبة السكر بالدم ، نسبة الدهون وعرض ذلك على الأخصائي لإعطاء الإذن بالبدء في برنامج إنقاص الوزن.(محمد حسن وعبد العزيز السلطان ،

2002،ص12..14)

1.9.4. علاج البدانة بالهرمونات :

من الوسائل الطبية الشائعة في علاج البدانة العلاج بالهرمونات انطلاقاً من الحقيقة الفسيولوجية التي مفادها أن الهرمونات تلعب دوراً هاماً في زيادة العمليات الأيضية في الجسم ، كما تعمل على زيادة فاعلية إحضار الدهون من مناطق خزنها وتجهيزها للإستخدام كمصدر للطاقة .

ومن الجدير بالذكر أنه حتى الآن تعتبر المعلومات غير كافية لتؤيد أو ترفض استخدام الهرمونات في علاج البدانة خصوصاً وأن الآثار السلبية للهرمونات تحدث خلل بسيط للغاية في تركيز الهرمونات في الجسم ، بعبارة أخرى ، إن جسم الإنسان حساس جداً للهرمونات ، وبالتالي فإن زيادة ضئيلة في تركيز الهرمونات قد تؤدي إلى نتائج عكسية ، في نفس الوقت فإن أخذ هرمونات من خارج الجسم يؤدي إلى مقاومة الجسم من الداخل لهذه الهرمونات . وبسبب هذه المقاومة فإن الجرعة أو الكمية المطلوبة من الهرمون تصبح كبيرة للحصول على الفائدة المرجوة من تعاطيه. وإذا زادت مدة تعاطي الهرمون ، فإن الغدد الأصلية في الجسم والتي تقوم بإفراز الهرمون بصورة طبيعية تضمر وبالتالي ينقص إفراز الهرمون الطبيعي في الجسم. (physical activity in the prevention of type 2.2005.p158_165)

2.9.4. التدخل الجراحي :

أ) شفط الدهون : عمليات شفط الدهون تدخل ضمن عمليات جراحة التجميل بصفة عامة ، وعمليات تحسين تناسق بصفة خاصة ، فبعد أن كانت عمليات شفط الدهون قديماً تعتمد على إزالة الجلد والدهون من المنطقة المراد التخلص منها ، أصبحت الآن تعتمد على إزالة الدهون من فتحات صغيرة من المنطقة المراد إزالة الدهون منها، وهي عملية آمنة ذات فعالية عالية ، تسمح للرجال والنساء على السواء بتحسين تناسق أجسادهم بدون ندبات كبيرة مما جعلها من أكثر عمليات التجميل شيوعاً.

(whitaker et all. 1997.p553)

ب) تدبيس المعدة :

عمليات تدبيس المعدة من العمليات التي انتشرت بشكل كبير في الفترة الأخيرة ، ثونعطي نتائج جيدة مع الشخاص الذين تنطبق عليهم الخصائص التي من خلالها نستطيع أن نقول أن المريض سوف يستفيد من إجراء الجراحة ، وذلك لأنها عملية كبيرة ودقيقة تحتاج لمهارة من الجراح. وهذه الخصائص عادة يحددها

الطبيب الذي سيجري الجراحة ، ولا بد من أخذ كل الإحتياطات اللازمة قبل الجراحة سواء في الإستكفاء بعمل المحاولات الجدية لإنزال الوزن ، ومن ثم مراعاة وجود أي أمراض أخرى تسببت فيها السمنة .

(Speiser P. et all. 2005. P 327)

3.9.4. الرياضة ودورها في التخلص من الوزن الزائد :

لا يخفى على أي إنسان أهمية الرياضة للنشاط اليومي لتجديد الخلايا والمحافظة على اللياقة وأيضا التخلص من الوزن الزائد إذ يتم حرق (300) كيلو كالوري في خلال ساعة من المشي فيما يفقد الإنسان (60) كيلو كالوري في خلال ساعة من الراحة ، بينما يكسب الإنسان (240) كيلو كالوري من أكل شريحتين من الخبز والزبدة. كما أن للرياضة تأثيرها على الشهية للطعام. (محمد حسن و عبد العزيز السلطان ، 2002، ص18).

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه فهذا الفصل أصبحنا نعلم أن البدانة أصبحت من أخطر الأمراض الموجودة في عصرنا الحالي ولذلك لا يجب علينا أن نتهاون في التخلص منها بأي الطرق الممكنة ، ويجب توعية الأفراد بخطورة سلوكهم ، خاصة عند الأفراد المراهقين ، لأنها من الممكن أن تصيح عائقا في حياتهم النفسية والاجتماعية أو حتى في مشوارهم الدراسي ، ولا يمكن أن تعالج البدانة إلا إذا تم تعديل الغذاء ومواد الطاقة ، وموازنة ذلك مع برنامج مقترح من طرف مختصين للنشاطات البدنية ، فالمحافظة على الوزن الصحي الطبيعي تساهم في بناء جسم صحي خالي من الأمراض .

الفصل الخامس

حصة التربية البدنية والرياضية
في المرحلة الثانوية .

تمهيد :

إن من أهم الأهداف الأساسية للنشاط الرياضي التربوي هي توفير وسائل ودعائم النمو المتكامل للمراهق من النواحي البدنية ، الحركية ، النفسية والاجتماعية ، حيث تقوم العملية التربوية على استخدام الحركة كوسيلة أساسية للتخاطب وخاصة في المرحلة الثانوية (المراهقة) التي نالت الكثير من الاهتمام لدى الباحثين والدارسين باعتبار أنها الميلاد الثاني للكائن البشري وتحدث فيها الكثير من التغيرات التي تحتاج إلى صبر للكشف عن طبيعتها للتعرف على أفضل الشروط الواجب توفرها لكي تحدث هذه التغيرات بصورة سوية ، وتجنب الفرد كثيرا من الاضطرابات والنمو غير السوي .

وطبقا لميثاق منظمة اليونسكو العالمية فيما يتعلق بالتربية البدنية والرياضية ، فإن الحصول على التربية البدنية يجب أن يكون حقا إنسانيا أساسيا مع ضمان توفير التربية البدنية كجزء متكامل من العملية المدرسية .

1.5 مفهوم التربية :

(أ) المفهوم اللغوي :

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي إلى الفعل (ربا..يربو) اي نما وزاد ، وفي التنزيل الحكيم ، " وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت " اي نمت وزادت ،

وورد في "الصاح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنشيف ، " وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية معنى النمو والزيادة . (محمد منير مرسي ، 1994 ، ص 17)

(ب) المفهوم الاصطلاحي :

هناك العديد من التعاريف للتربية منها :

❖ تعريف أفلاطون : إن التربية في الجسم والروح وكل ما يمكن للكمال للحصول على فرد صالح داخل مجتمعه .

❖ تعريف أرسطو : الغرض من التربية يتلخص في أمرين :

الأول : أن يقدر الفرد على عمل كل ما هو مفيد ضروري في الحرب والسلم .

الثاني : أن يقوم الفرد بكل ما هو نبيل وخير من الأعمال وبذلك يحصل على السعادة ، وكما يقال بأن التربية هي إعداد العقل وتهذيب الذات .

❖ التربية عند الإنجليز : التربية هي تهذيب القوى الطبيعية للطفل حتى يكون قادرا أن يقود الحياة بخلفية سعيدة .

❖ التربية عند العلماء المحدثين : ذكر العلماء عدة تعريفات وكلها تصب في أنها عملية نمو للفرد بشكل تدريجي في جسمه وعقله وخلقته . (محمد صلاح الدين ، 1995، ص

(145)

2.5. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

هناك العديد من التعاريف للتربية البدنية نذكر منها :

- ❖ هي مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية بواسطة النشاط الحركي المختار بهدف التنمية الشاملة المتزنة وتعديل السلوك تحت قيادة صالحة. (مجد سعيد عزمي ، 1980 ، ص 11)
- ❖ عرف ويست بوتشر التربية بأنها : " هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك . (امين أنور الخولي ، 2001 ، ص 35)
- ❖ ووضع روبرت بوبان تعريفا للتربية البدنية وهو : " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد . (امين أنور الخولي ، 2001 ، ص 36)

لكن يبقى التعريف الحقيقي للتربية البدنية لحد الآن غامضا لتدخل عدة متغيرات في تحديد الإطار الموضوعي لهذا المفهوم ، فمن علماء التربية من يعرفها على أساس تربوي بحت ، ومنهم من ينظر الى التربية البدنية من وجهة نظر إجتماعية أو نفس حركية تركز على السلوكيات المترجمة إلى حركات في شكل أنشطة منظمة أو غير منظمة ، وبالرغم من هذا يمكن أن نستخلص بعض الإستنتاجات حول ماهية التربية البدنية :

- أن التربية البدنية جزء من التربية العامة .
- تحسين الأداء عن طريق الأنشطة البدنية المتنوعة .
- تحقيق الحاجات البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية لنمو متكامل بين جميع الجوانب المكونة للفرد .

غير أن التربية الرياضية تعتبر لونا من ألوان التربية حيث يتم فيها تنمية جميع الجوانب المكونة للفرد (الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والعناية بالصحة والأخلاق) ، وتكون هذه التنمية عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم أعضاء الجسم في تفاعل مستمر مع موضوع النشاط الحركي ، وعلى هذا

فالتربية الرياضية تسعى دائما إلى تربية الفرد تربية متكاملة واكتشاف المواهب الحقيقية وصلها أو التعديل فيها وقد تظهر أهمية التوجيه في المجال الرياضي حسب القدرات التي يتمتع بها الفرد .

فالتربية البدنية والرياضية والتربية الرياضية هي مصطلحات تعبر عن حركات الإنسان المنظمة سواء كان في مستواها التعليمي البسيط في المدرسة وهو ما نسميه بالتربية البدنية ، أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهو ما نسميه بالتربية الرياضية ، أو حتى في إطار تطبيق المهارات المتعلقة بالمجال التنافسي تحت قيادة تربية وهما ما نسميه بالتربية الرياضية . (محمد عوض بسيوني ، 1992 ، ص6...7

(

3.5. مفهوم التربية البدنية كنظام تربوي :

التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي ، يتميز بحصائل تربوية وتعليمية هامة .

وتعمل التربية البدنية كنظام على إكساب المهارات الحركية وإتقانها ، والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياء أكثر نشاطا ، بالإضافة الى تحصيل المعارف ، وتنمية اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني .

وفي هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية كنظام تربوي أكاديمي ، فالنظام التربوي هو بنية المعارف المنظمة الرسمية التي تتميز بتركيزها على دراسة نشاط أو ظاهرة ما ، وفي ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية الرياضية نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني . (أمين أنور الخولي وآخرون ، 1998 ، ص19)

4.5. أهداف التربية البدنية : ترمي التربية البدنية والرياضية الى العناية بالكفاية البدنية ، صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته ، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها ولا يخفى أن للتربية البدنية أهداف عامة يمكن تحقيقها بالممارسة الفعلية وقد تم صياغة هذه الأهداف مع مراعات الخصائص النفسية والاجتماعية للتلميذ وضرورة تعلمه كيفية التعايش والعمل مع الآخرين ومعرفة القيم والقواعد الاجتماعية ولهذه الأهداف أثر في تكوين تكوين شخصية الفرد من الناحية النفسية والخلقية ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- تنمية المهارة النافعة في الحياة .
- تنمية الكفاءة العقلية والذهنية .
- الترويح عن النفس وشغل أوقات الفراغ .

- تنمية صفات القيادة الصالحة بين المواطنين .

5.5. التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي :

1.5.5. مرحلة التعليم الثانوي :

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية في حياة الطفل خاصة وأنها تمثل الخاتمة بالنسبة لمرحلة المراهقة أو كما يسميها البعض بمرحلة المراهقة المتأخرة ، وفيها يصل الفرد من خلال مجموعة المواد الدراسية لاسيما مادة التربية البدنية والرياضية إلى مستوى عالي من النمو البدني والإنفعالي والاجتماعي.

ولقد أعطت الجزائر بعد الإستقلال الأولوية لجميع الأطوار التعليمية ، لاسيما الطور الثانوي في اعتماد مادة التربية البدنية والرياضية خاصة عندما أقرها الدستور في سنة 1976م، وذلك ببذل جهد خاص في تكوين المديرين وأساتذة التربية البدنية والرياضية حتى يتم تزويد كل أصناف النشاطات الرياضية بالتأطير الذي تحتاجه ، ولقد نصت المادة 76- 35 المؤرخة في 16 أفريل 1976، والمتضمنة تنظيم التربية والتكوين : هذه المادة تنص على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية ومجانية كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الرياضية الوطنية ككل بما في ذلك الجمعيات الشبابية .

ولقد تأكدت أهمية مادة التربية البدنية والرياضية بصدور قانون المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية في 14 فبراير 1989 الذي حدد الحقوق والواجبات في هذا المجال الحيوي والذي يتكفل بالسهر على تطوير التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي من خلال المساهمة في :

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا .
- المحافظة على الصحة .
- إثراء الثقافة الوطنية .
- تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب . (مشروع الميثاق الوطني 1986).

2.5.5. مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي :

لقد بات من الضروري اعتماد مادة التربية البدنية والرياضية في جميع المستويات التعليمية في المدرسة الجزائرية لما لها من مكانة هامة في المنظومة التربوية في حياة الفرد ، وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة ، خاصة وأنها تعنى بتهديب وتنمية الجوانب البدنية والنفسية والفكرية والإجتماعية المكونة لشخصية الفرد ، لذا نجد أن الدولة الجزائرية كانت من الدول السبابة إلى اعتماد هذه المادة و إدراجها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها .

3.5.5. الكفايات الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

- إستغلال وتوظيف التقنيات والحركات البدنية والرياضية المكتسبة للإبداع وإيجاد الحلول المناسبة في مختلف الوضعيات الرياضية .
- التمكن من منهجية التحليل والنقد وا لتساؤل تساعد المتعلم على فهم مجال الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف مكوناته .
- التمكن من كيفية توظيف المؤهلات والقدرات الشخصية في أنشطة بدنية معينة مع حسن تدبيرها .
- التمكن من منهجية تجعل المتعلم مدركا لما هو عملي وما هو نظري والنقاط الحاصل بينهما لبلوغ الهدف .
- إستيعاب وإدراك تجليات التواصل داخل مجموعة وفي نشاط بدني أو رياضي .
- التمكن من استعمال الوسائل التكنولوجية لاكتشاف واستيعاب المعارف المرتبطة بالحقل الرياضي .
- التمكن من الوسائل والأدوات التي التي تسمح بمعرفة المجال الثقافي للفعل الحركي .
- إكتساب وتنمية القدرات الحسية والحركية والتعبيرية والعضوية والوظيفية لدى المتعلم .
- تمكين المتعلم من استيعاب الموروث الثقافي (المحلي ، الجهوي ، الوطني) والإفتاح على ثقافة الآخر من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .

4.5.5. خصائص المتعلم بالطور الثانوي :

- النمو البدني السريع والنضج والتوتر الجنسي .
- نشاط حركي غير مستقر مع الإستهلاك الكبير للطاقة .
- قلة الطاقة في الدراسة وصعوبة في التركيز مع سرعة الشعور بالتعب .
- اضطرابات فيزيولوجية في الجسم
- استعداد مناسب لتعلم المهارات الرياضية .

- فقدان عابر لانسجام الصورة الجسمية والتنسيق الحركي .
- فقدان الثقة بالنفس .
- البحث عن إثبات الذات ، التقليد، التميز ، التقمص ، الإختلاف .
- مواجهة الكبار بالنقد والعدوانية والبحث عن الزعامة والقيادة .
- الرغبة في الإنتماء إلى المجموعة والتطلع إلى الاستقلالية .
- حب المنافسة والإنجذاب إلى المحيط الخارجي .

6.5. دور التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي :

تتميز التربية البدنية والرياضية ككل المواد التعليمية الأخرى في تقريب فهم العالم الخارجي بتوفير وسائل فهم الظواهر ومميزاتها ،والمادة ومكوناتها والكائنات الحية وخصائصها ، وذلك من حيث :

- ✓ اطلاع التلاميذ بصفة مجسدة على مفهوم المجهود بمعناه الواسع ،وعلى توافق وتناسق الحركات وعلاقتها بالمرود كمًا وكيفا من خلال النشاطات البدنية والرياضية .
- ✓ مدى تأثير النشاطات البدنية على الحسم بصفة عامة والأجهزة الحيوية بصفة خاصة ،والتغيرات التي تطرأ من جزاء ممارستها .
- ✓ غرس قيم التربية الصحية والتعود على نظافة الجسم والملبس والوسط الذي يعيش فيه .
- ✓ فهم كيفية استعمال واستثمار حركة أطراف جسمه وتسييرها ، لأداء مهارات دقيقة وفعالة ، لضمان أفضل مردود يتطلبه الموقف أو الوضعية .
- ✓ القيام بنشاطات تعليمية مرتبطة بمهارات ، من خلال وضعيات تعليمية وتعلمية يضع كلا من التلميذ والأستاذ أمام حتمية التطبيق الدقيق لها ، وهو ما يولد ويطور مفهوم الصرامة في العمل والإلتقان .(وزارة التربية الوطنية، 2003، ص3).

7.5. الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي :

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الإبتدائي والمتوسط ، وهذا من أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية تسعى إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث :

1.7.5. الأهداف العامة:

1.1.7.5. من الناحية البدنية :

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- ✓ تحسين المردود الفسيولوجي .
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه .
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية .
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات .
- ✓ المحافظة على التوازن من خلال التنفيذ .
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية .

2.1.7.5. من الناحية المعرفية :

- ✓ معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه .
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان .
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية .
- ✓ معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية .
- ✓ قدرة الإتصال والتواصل الشفوي والحركي .
- ✓ معرفة قوانين وتواريخ الألعاب الرياضية .

3.1.7.5. من الناحية الإجتماعية :

- ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها .
- ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .
- ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز .
- ✓ روح المسؤولية والمبادرة والبناء .
- ✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود .

4.1.7.5. من الناحية النفسية :

ظهور بعض التذبذبات النفسية نتيجة :

- ✓ التحولات الجسمية .
- ✓ التركيز على الذات وحب الظهور أمام الغير بالمظهر غير اللائق .

✓ مزاج متقلب في غالب الأحيان .

✓ حب تقليد الكبار والظهور بمظهرهم . (علي الديري والسيد محمد علي محمد ،

1999، ص107..106)

5.1.7.5. من الناحية الجسمية والحركية :

✓ ظهور تحولات كبيرة على الجسم نتيجة ظهور علامات البلوغ .

✓ زيادة في الطول والزن بصورة واضحة .

✓ قدرة كبرى على التحكم في الحركات .

✓ قدرة تركيب الحركات وتحليلها قدرة التنسيق والتوازن عند التنفيذ.

2.7.5. الأهداف الخاصة:

1.2.7.5. من الناحية التربوية :

✓ نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أمران : تربية في شكلها ، ثقافية إجتماعية

في جوهرها .

2.2.7.5. من الناحية الإجتماعية :

✓ تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .

✓ تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .

✓ تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .

✓ تبرز قيمة إحترام الغير ، ولو كان خصما .

3.2.7.5. من الناحية الصحية :

✓ نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية والحركية .

✓ مقاومة الجسم للأمراض واكتساب المناعة .

✓ بذل المجهود اثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوتر والضغط والإنفعالات .

✓ إكتساب حصانة وتجنب الآفات الإجتماعية كالتدخين والكحول وغيرها .

✓ إكتساب الأجهزة الحيوية القدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود . (منهاج التربية

البدنية والرياضية ، 2008)

خلاصة :

يعتبر برنامج مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ركيزة أساسية لتنمية قدرات ومهارات المتعلم وتكيفه داخل مجتمعه ، وبتكامل مع المواد التعليمية الأخرى يساهم في تطوير وتحسين هذه القدرات وذلك على المستويات التالية :

✓ جانب السلوك الحركي واللياقة البدنية: عن طريق تنويع وتوسيع قاعدة الأنشطة التطبيقية قصد

تثبيت المكتسبات السابقة أثناء مرور المتعلم بفترة المراقبة .

✓ الجانب العاطفي الإجتماعي : عن طريق الاحتكاك والمنافسة الشريفة وربط العلاقات والتنظيم

داخل وما بين المجموعات أثناء مزاولة الألعاب الجماعية .

✓ الجانب المعرفي : عن طريق المعطيات العلمية والرياضية وعن طريق إيجاد الحلول الناجعة

للمسائل المعقدة التي تطرحها ممارسة هذه الأنشطة .

كما يعتبر هذا البرنامج دعامة أساسية للمدرسين بتوجيههم عند اختيار الأهداف والأنشطة الحركية

والرياضية تماشياً مع حاجات المتعلم وخصائصه وميولاته ورغباته خصوصاً في طور المراقبة .

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

منهجية الدراسة

1.6. الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعدنا على الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية ، كما تساعدنا على تجربة وسائل البحث ، لمعرفة مدى ملائمتها وصدقها ، لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية .

وبناء على هذا قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة المقصودة من التلاميذ البدناء وزائدي الوزن في المرحلة الثانوي بثانويات ولاية حمام الضلعة والتي بلغ عددها 4 ثانويات ، وهي ثانوية العلامة عبد الحميد بن باديس والثانوية الجديدة وثانوية الشريف الإدريسي وثانوية الشهيد فايد السعيد .

وذلك قصد التعرف والإستطلاع على مجتمع البحث ومميزاته وخصائصه ، والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث ، وكذلك للتأكد من صلاحية الأداة ومدى ملائمتها لأفراد العينة وخصائصها .

2.6. منهج الدراسة :

المشكلة التي نحن بصدد دراستها والتي تعتبر دراسة استطلاعية في المجال الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج الوصفي ، وهذا من أجل تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت .

3.6. متغيرات الدراسة :

أ) المتغير المستقل : هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين متغيرين ، ولا يتأثر بها ، وفي بحثنا هذا هو الاتجاهات

ب) المتغير التابع : هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين متغيرين وفي بحثنا هذا هو حصة التربية البدنية والرياضية

4.6. مجتمع وعينة الدراسة :

أ) مجتمع الدراسة :

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث. (موريس أنجرس: 2006 ص22)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها ومجتمع بحثنا هذا يشمل جميع تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن في ثانويات بلدية حمام الضلعة.

(ب) عينة الدراسة : العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، يبني الباحث عمله عليها ، ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث ، أحسن تمثيل بغض الحصول على نتائج أقل (بشير صالح الرشيد ، 2000، ص 20).

تم اختيار عينة البحث في بحثنا هذا بطريقة عشوائية وقد تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي بثانويات بحمام الضلعة حيث وزع الباحث 300 استمارة استبيان على أربعة ثانويات 75 استمارة في كل ثانوية بعد فرز الاستمارات وجد الباحث 120 تلميذ لديهم وزن زائد أو بدانة .

حيث تم التعرف على التلاميذ البدناء وزائدي الوزن من خلال المعلومات الموجودة في واجهة الاستبيان (الوزن ، الطول ، السن ...) ، الملحق رقم 3 . ومن خلالها تم التعرف على مؤشر كتلة الجسم استنادا منحنى تصنيف مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين التابع لمنظمة الصحة العالمية الملحق رقم(4) 5.6. أدوات جمع البيانات :

* الاستبيان حسب مراد عبد الفتاح هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة ، والاستبيان ليس إلا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدل المجيب ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال

(مراد عبد الفتاح ، 200 ، ص 807)

واستند الباحث في انجاز الاستبيان على مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني كما اعتمد الباحث في انجاز الاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الإجابات المحتملة لكل سؤال أي على مقياس ليكرت وطلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على العبارات .

*درجات الاستبيان :

- موافق
- لا رأي لي
- لا أوافق

*أسلوب توزيع الاستبيان :

بعد صياغة الاستبيان بصورة نهائية وعرضه على الأساتذة بغرض المعاينة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه على مجموعة من إدارات الثانويات والتي بدورها وزعتها على التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

بعد جمع الاستمارات قام الباحث بفرز استمارات التلاميذ الذين لديهم بدانة أو وزن زائد ، عن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم لكل تلميذ ، ووجد 120 تلميذ لديهم وزن زائد أو بدانة . حيث تم التعرف على التلاميذ البدناء وزائدي الوزن من خلال المعلومات في استمارة الاستبيان : الوزن الطول السن(الملحق رقم 03).

ثم تصنيفهم حسب مؤشر كتلة الجسم من خلال منحى مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين. الملحق رقم (5).

* لم يرد الباحث التوجه مباشرة للتلاميذ البدناء لأنه لم يرد تجريحهم ، ولكي تكون الاجابات عفوية وصادقة .

حيث قسم الباحث استمارة الاستبيان الى ثلاث محاور وهي كالتالي :

- المحور الأول : تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى : لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية
- المحور الثاني : تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية : لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية .
- المحور الثالث : تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثالثة : لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية

حيث احتوى كل محور على 8 عبارات .

6.6. الخصائص السيكمترية للأداة :

تم حساب الخصائص السيكمترية للأداة والتحقق من صدق وثبات الاستبيان عن طريق تطبيقه على عينة قوامها 20 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

1.6.6. صدق الأداة :

1.1.6.6. صدق المحكمين (الصدق الظاهري) :

قام الباحث بعرض الاستبيان بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال البحث العلمي وفي مجال موضوع الدراسة للحكم عليه .

وطلب الباحث من المحكمين إبداء رأيهم في مدى وضوح وملائمة العبارات ومدى انتماء كل عبارة لمحورها ، ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله ، وكذلك إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات وقد بلغ عدد الأساتذة المحكمين 5 أساتذة .

وفي ضوء التوجيهات التي أبداه المحكمون ، قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين سواء كان بتعديل الصياغة أو حذف بعض العبارات بعد تحديد مواضيع الالتباس فيها .

ومن خلال عرض الصدق الظاهري للأداة و صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي للمحاور الثلاثة للاستبيان يستنتج الباحث أن الأداة صادقة لما وضعت لأجله ، أي لقياس الظاهرة المراد قياسها .

2.6.6. الموضوعية :

الموضوعية تعني عدم تأثر الأداة بتغير المحكمين ، وأن الاستبيان يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويعرف كل من " باروا " و " مك جي " الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويذكر محمد صبحي حسنين أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد حصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمون .

مما تقدم كله يمكن أن نستخلص أن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل علمي أي أنها تميزت بالثبات والصدق والموضوعية هذا ما يجعلها صالحة وجاهزة للتطبيق والاستعمال .

7.6. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إضافة إلى برنامج (Excel) في تحليل البيانات التي تم جمعها في هذه الدراسة ، وقد تم استخدام الأساليب المناسبة في التحليل والتي تعتمد أساسا على نوع البيانات المراد تحليلها وعلى أهداف وتساؤلات الدراسة ، وقد تم استخدام عدة أساليب إحصائية من أجل توظيف البيانات التي جمعت لتحقيق أهداف الدراسة وفيما يلي الأساليب التي تم استخدامها :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل سبيرمان
- إختبار الدلالة الإحصائية "t"

8.6. خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

أ) المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ثانويات حمام الضلعة والبالغ عددها 4 ثانويات
ب) المجال الزمني للدراسة : شرع الباحث في هذه الدراسة في نهاية شهر فيفري

أما الاستبيان فقد شرع في تحضيره في شهر مارس
وقد تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 2020 /03/07 إلى غاية 2020 /03/12
وأنهى الباحث الدراسة يوم : 2020 /04 /09.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل قمنا بتوضيح أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية من ذلك المنهج المتبع فيها ، ومجتمعها وعينتها ومجالاتها وخطواتها المكانية والزمنية ، مع اعطاء نبذة عن الدراسة الاستطلاعية ، كما قمنا بتحديد المتغيرات والأجهزة والأساليب المستعملة في الدراسة وفي تحليل البيانات المتحصل عليها ، كما تطرقنا الى التأكد من صدق وثبات وموضوعية أدوات البحث .

حيث يعتبر القيام بهذه الإجراءات بمثابة النقاط النهائية من أجل جمع المعلومات الضرورية لاختبار صحة الفرضيات الموضوعية في بداية البحث .

الفصل السابع

عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات وربطها

بالدراسات السابقة

تمهيد :

نظرا لتعذر قيام الباحث بالدراسة التطبيقية بسبب الظروف التي يمر بها العالم اثر تفشي وباء كورونا قام الباحث بانجاز المذكرة بشكل عادي إلى أن وصل إلى فصل عرض النتائج قام بالتصور لمناقشة فرضياته وربطها بالدراسات السابقة للوصول إلى نتائج وإعطاء الحلول الممكنة .

لذلك سنحاول في هذا الفصل ان نناقش فرضيات البحث في ضل النتائج المتصورة ونربطها بالدراسات السابقة .

2.7. مناقشة الفرضيات وربطها بالدراسات السابقة :

1.2.7. مناقشة الفرضية الأولى :

في الفرضية الأولى افترض الباحث أن لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية وبالنظر إلى الدراسات السابقة كدراسة الطالب " زايدي المهدي " (اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية) الذي افترض أن هناك اتجاهات نفسية ايجابية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية وتحققت الفرضية ، ودراسة الطالب عويشات سعيد (اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي الجدد نحو حصة التربية البدنية) والذي افترض بأن هناك اتجاه لتلاميذ الجدد في البعد النفسي ، وتحققت فرضيته ، يمكننا أن نعتبر بأن فرضيتنا الأولى صحيحة ومتحققة .

وهذا يرجع حسب رأي الباحث إلى أن تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن يسعون إلى بناء شخصية قوية والبحث عن تحقيق حاجات نفسية والتغلب على الهواجس والعقبات التي تواجههم في مرحلة المراهقة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، فبفضلها يمكنهم التخلص من القيود وآثار الدراسة لساعات في القسم أو ربما مشاكل المراهقة مع أقرانهم خصوصا أن وزنهم الزائد قد يسبب لهم ضغوط نفسية ، وبالتالي في إن حصة التربية البدنية والرياضية تتيح لهم افراغ هذه التوترات والضغوطات وتحويلها إلى طاقة إيجابية ، هذه الحاجة النفسية ساهمت في بناء اتجاه نفسي ايجابي نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

2.2.7. مناقشة الفرضية الثانية :

في الفرضية الأولى افترض الباحث أن لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية وبالنظر إلى دراسة " قيال مراد " والذي افترض في أحد فرضياته أن لتلاميذ الطور الثانوي المصابين بالسكري اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية ودراسة "عويشات سعيد " والذي تحققت فرضيته التي تنص على أن لتلاميذ الطور الثانوي الجدد اتجاهات اجتماعية بدنية نحو حصة التربية البدنية كما أن هذه الفرضية تتفق أيضا مع دراسة حشايشي عبد الوهاب. إذن يمكننا أن نقول بأن فرضيتنا الثانية صحيحة .

وهذا يرجع في نظر الباحث إلى أن مراهقي الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن يميلون إلى الرياضات الجماعية واللعب الجماعي بين زملائهم ، لما توفره من طاقة ايجابية وإحساس بأهمية الجماعة في الحياة ، وقد يرجع هذا إلى أنهم يسعون إلى تحقيق ذواتهم ولا يجدون مكان أفضل لفعل ذلك من حصة التربية البدنية والرياضية فقد تكون المخرج الأول لهم من دائرة المشاكل الاجتماعية ، وذلك من خلال التأثير بالجماعة والعمل الجماعي والاندماج فيها وهذا ما يغير من سلوكهم بغية نيل وقبول وموافقة الجماعة وهذه السلوكات الجديدة ترفع من ايجابية اتجاههم الاجتماعي نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

وهذا ما أشار إليه "علاوي" في أبعاد الاتجاهات حسب "كينون" الصفحة 9 عنصر "النشاط البدني كخبرة اجتماعية" أنه من المفترض أن النشاط البدني الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة ، كما قد يكون الميل الخاص نحو هذه الأنشطة في هذه المرحلة كون الفرد لديه ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي وينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد أو قد ينشأ بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقائه الذين يمارسون نفس النشاط .

3.2.7. الفرضية الثالثة :

في الفرضية الثالثة افترض الباحث أن لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية وبالنظر إلى دراسة أرفيس الزبير الذي تحققت فرضيته التي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني للصحة واللياقة (الجانب البدني) ودافعية الانجاز ، وتتفق هذه الفرضية أيضا مع دراسة " يعقوب العيد " الذي افترض أن هناك علاقة إرتباطية في بعض أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى كلا الجنسين . وتحققت الفرضية إذن يمكننا القول بعد تحليل هذه الدراسات بأن لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

وهذا يرجع في نظر الباحث إلى أن تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن إلى كون هذه الفئة من التلاميذ يسعون دائما إلى التخلص من الوزن الزائد وتحسين صورة أجسامهم ، فمن خلاله يكتسب الجسم قواما سليما وجسما صحيا ،وقد يرجع هذا أيضا إلى الدور الذي يلعبه الأطباء والهيئات المختصة وكذلك

أساتذة التربية البدنية في التوعية بأهمية النشاط البدني على الناحية الصحية ، ودوره في محاربة البدانة والوزن الزائد والعديد من الأمراض الأخرى ، فمن خلاله يكتسب المراهق صحة ولياقة بدنية تجعل من الجسم يأخذ اتزانه وكذا تنمو شخصيته ، كل هذه الايجابيات تساعد على رفع ميول التلاميذ نحو حصة التربية البدنية .

4.2.7. مناقشة الفرضية العامة :

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة أن " لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية " ومن خلال التأكد من صحة الفرضية الأولى والثانية والثالثة ومناقشتها وربطها بالدراسات السابقة يمكن الحكم على الفرضية الأساسية والتي تقول أن "لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية "

الفصل الثامن

الاستنتاجات والاقتراحات

1.8. الاستنتاج العام :

لقد سعينا من خلال دراستنا هذه أن نثمن ونكمل مجموعة من الدراسات التي انكبت على تشخيص الاتجاهات نحو النشاط البدني لما لها من أهمية في تنمية وتوجيه سلوك الفرد ، حيث اهتم بحثنا هذا باتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية ، وذلك بهدف التعرف على طبيعة هذه الاتجاهات ومعرفة نظرت التلاميذ البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية ومفهومها بالنسبة لديهم فمراعات جميع فئات التلاميذ ومراعات الفروق بينهم أحد أهم أهداف التربية البدنية فمن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج بأن للتلاميذ البدناء وزائدي الوزن نظرة ايجابية نحو حصة التربية البدنية فقد علموا وفهموا الأهمية البالغة لهذه المادة على البعد البدني والاجتماعي والنفسي كما أدركوا أن وضعهم الصحي في أمس الحاجة إلى النشاط البدني كونه آلية علاجية ينصح بها جميع الأطباء هذا من جهة ومن جهة أخرى فقد أحس التلاميذ بالدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية في خفض التوتر والضغوطات النفسية ، فهو وسيلة لاجراج الطاقات الكامنة وتفرغ حالات الكبت ، وإدخال بعض من المرح والتسلية إلى حياتهم المدرسية مما يجعل الممارس للنشاط البدني يتسم بالاتزان النفسي والبدني والمعرف ، وهذا هو الهدف الأسمى للتربية البدنية .

2.8. الاقتراحات :

من خلال ما توصلنا إليه من استنتاجات خلال بحثنا العلمي هذا ، والذي أثبت أن لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية أصبح بإمكاننا أن نحاول إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات العلمية التي من شأنها أن تقدم بعض المساعدة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية الذين وبالتأكيد ستصادفهم هذه الفئة من التلاميذ خلال مشوارهم المهني :

- الاهتمام أكثر بفئة التلاميذ البدناء وزائدي الوزن وتعزيز اتجاهاتهم وميولهم نحو حصة التربية البدنية .
- تسطير برنامج خاص بهذه الفئة أثناء حصة التربية البدنية ، يراعي قدراتهم ، ويجنبهم من الوقوع في مواقف حرجة أمام زملائهم
- التوعية من طرف المدرسين بأصول المعاملة النفسية الصحيحة للمراهق من أجل مساعدتهم على تكوين اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية .
- حث وتشجيع التلاميذ البدناء وزائدي الوزن على المشاركة أكثر فأكثر أثناء الحصة ، من خلال تكليفهم بتسيير الحصة فهذا يمنحهم الاستقلالية وروح القيادة والمسؤولية .
- الحرص على إضافة عنصر التشويق إلى الحصة ، فهو مهم لتكوين اتجاهات ايجابية نحوها .
- الإهتمام برغبات التلاميذ البدناء وزائدي الوزن ومراعات اتجاهاتهم وميولهم وفقا للعوامل المحددة التي تتماشى مع متطلبات مرحلة المراهقة .

3.8. الفرضيات المستقبلية للدراسة :

انطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى للقيام بدراسات مستقبلية أو دراسات أخرى مكملّة لهذه الدراسة من خلال إدراج بعض المتغيرات والعوامل الذاتية المرتبطة بالاتجاه التي لم نتطرق لها في بحثنا هذا كالأهتمام بفئات أخرى من التلاميذ ودراسة اتجاهاتهم وميولهم نحو حصة التربية البدنية ومحاولة تعزيزها ونأمل أن يتم بحث علمي حول :

- تأثير حصة التربية البدنية على الحالة النفسية للتلاميذ المصابين بأمراض مزمنة
- شخصية أستاذ التربية البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى التلاميذ البدناء وزائدي الوزن .

* قائمة المصادر والمراجع :

(أ) قائمة المصادر باللغة العربية :

1. أحمد أمين فوزي (2003) : مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. إبراهيم عبيد (2000) : علم النفس الاجتماعي ، ط12، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .
3. أحمد أمين فوزي (2003) : مبادئ علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
4. أمين أنور الخولي (2001) : أصول التربية البدنية والرياضية المدخل /التاريخ / الفلسفة ، ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. أمين أنور الخولي وآخرون : التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية البدنية) ، دار الفكر العربي القاهرة .
6. الزرق أحمد يحي (2006) : علم النفس ، ط 1 ، دار وائل ، عمان.
7. المعاينة خليل عبد الرحمان (2007) : علم النفس الاجتماعي ، ط 2 ، دار الفكر ، الأردن .
8. بشير صالح الرشيد (2000) : مناهج البحث التربوي ، روية تطبيقية مبسطة ، ط 1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
9. بهي فؤاد (1997) : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط 4 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
10. جابر نصر الدين (2004) : مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي ، دار عين مليلة ، الجزائر
11. حامد عبد السلام زهران (1982) : علم النفس الطفولة والمراهقة ، ط 1 ، عالم الكتاب ، القاهرة ، مصر .
12. حامد عبد السلام زهران (1984) : علم النفس الاجتماعي ، ط 5 ، عالم الكتب ، القاهرة .
13. حسن حسني منصور (2004) : السمنة والجديد في علاجها (كيف تنقص وزنك في 30 يوم (ط1 ، دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
14. حسني الخيالي (2003) : علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، مكتبة انجلو ، مصر .

15. زين العابدين درويش (1994) : علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته ، ط 1 ، دار الفكر العربي .
16. سامي محمد ملحم (2011) : علم نفس النمو، دورة حياة الانسان ، ط 2 ، دار الفكر ناشرون وموزعون . الاردن .
17. سعد جلال ومحمد حسن علاوي (1979) : علم النفس التربوي الرياضي ، ط 4 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
18. سمير أبو حامد (2009) : البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء ، ط 1 ، خطوات للنشر والتوزيع ، دمشق .
19. عبد العزيز حيدر و حسين الموسوي (2013) : علم نفس النمو ونظرياته ، ط 1 ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ،
20. عبد الرحمان العيسوي ب.س : أمراض العصر : الأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية ، دار المعرفة الجامعية .
21. علي الديري ، السيد محمد علي محمد (1999) : مناهج التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفرقان .
22. عدنان يوسف العتوم (2009) : علم النفس الاجتماعي ، إثراء للنشر والتوزيع ، عمان .
23. فاخر عاقل (1980) : علم النفس التربوي ، ط 1 ، دار العلم للملايين .
24. فؤاد البهي السيد و عبد الرحمان (1999) : علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة ، دار الفكر العربي .
25. مجدي محمد أحمد عبد الله (1996) : السلوك الاجتماعي وديناميكياته ، دار الفكر الجامعية .
26. محمد بن عثمان الركبان (2009) : البدانة الداء والدواء ، ب ط ، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر ، السعودية .
27. محمد سعيد عزمي (1980) : مدرس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر .
28. محمد عبد الحليم مبتي (2001) : علم النفس النمو ، مركز الاسكندرية للكتاب .
29. محمد عوض بسيوني (1992) : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

30. محمد مصطفى زيدان وحسين منصور (1982) : الطفل والمراهق ، ط 1 ، مكتبة النهضة ، القاهرة .
31. محمد منير مرسي (1994) : أصول التربية ، المطبعة النموذجية للأوفس .
32. محمد صلاح الدين (1984) : أصول التربية والتعليم ، ط 2 ، ديوان الجزائر ، الجزائر .
33. موريس أنجريس (2006) : منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، تدريبات علمية ، ط 2 ، دار النشر القصبة ، الجزائر .
34. ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهم (2004) : طرق تدريس التربية الرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- (ب) قائمة المراجع بالانجليزية :
1. Garrow JS , Summer Bell CD (1995), Meta anlysis effect of exercice without diecting on body composition of overweight subject , eur , jchinutr
 2. Whittaker R , pepie M , wright J , Seidel , (1998) : early adipeity and risk of adult obesity pediactics

ج) قائمة الاطروحات والرسائل العلمية والمجلات :

1. أرفيس الزبير (2014) : اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، الجزائر .
2. زيدي المهدي (2017) : دراسة اتجاهات التلميذات محجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، الجزائر .
3. عويشات سعيد ، قواس خالد ، محمد فاروق (2016): اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية الجدد نحو التربية البدنية والرياضية والممارسة خلال الحصة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة البويرة ، الجزائر
4. معيزة لمبارك (2002) : اتجاهات طلبة قسم التربية البدنية نحو مهنة التدريس ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر .
5. بلقاسم حوام (2011) : نصف الجزائريين مصابين بالسمنة ، جريدة الشروق الجزائرية ، العدد 15628 .

الملحق رقم (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم التقنيات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء

من إعداد الطالب: رمزي بوقرة

معلومات عن المحكم:

الاسم:

الدرجة العلمية:

التخصص:

الاستمارة المطروحة على سيادتكم بشأن رأيكم الفاضل في بناء قائمة الاستبيان والباحث أصالة على نفسه ونيابة عن الأستاذ المشرف يشكركم مسبقا على التعاون العملي في بناء الاستبيان بحسب العبارات المرفقة.

عنوان المذكرة:

اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية والرياضية
ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء الاستبيان المنشود من

حيث:

- مدى ملائمة الفرضيات للموضوع .
- مدى مناسبة بنود المقترحة.
- إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبيان.
- حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة.

فرضيات الدراسة:

- ✓ لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات نفسية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات إجتماعية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ لتلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات بدنية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية .

الملحق رقم (2)

الاستبيان قبل استطلاع رأي الخبراء

تعديل	غير مناسبة	مناسبة	الفقرات
			المحور الأول: الاتجاهات النفسية نحو حصة التربية البدنية والرياضية
			1 حصة التربية البدنية ليست هامة مثل المواد الأخرى
			2 اتحكم في إنفعالي أثناء الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية
			3 أرى أن حصة التربية البدنية تساعد على تنمية الإحتراف بالنفس
			4 أرى أنه ينبغي حذف حصة التربية البدنية والرياضية من الجدول الدراسي
			5 أرى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على خفض التوترات
			6 ممارسة الأنشطة الرياضية هي السبيل للتحرر من الضغوط النفسية
			7 أرى أن الممارسة الرياضية وسيلة هامة من وسائل الترويح
			8 عدم إتقاني للأداء المهاري يشعرني بالحرج في حصة التربية البدنية والرياضية
			9 أحس بسعادة لا حدود لها عندما أمارس الرياضة
			10 أخاف من الإصابات التي قد تحدث في حصة التربية البدنية
			المحور الثاني الاتجاهات الاجتماعية نحو حصة التربية البدنية والرياضية
			11 تتيح حصة للتربية البدنية والرياضية الفرصة لإقامة صداقات
			12 التعاون ليس ضروريا في أنشطة التربية البدنية والرياضية
			13 يحترم التلاميذ بعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
			14 ممارسة بعض الأنشطة الرياضية لها مظهر غير محترم
			15 أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من التلاميذ
			16 لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بصورة كبيرة
			17 أهم شيء يجعلني أمارس النشاط الرياضي أني أستطيع من خلاله الاتصال بالآخرين
			18 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزّلني عن مشاكل الحياة اليومية
			المحور الثالث الاتجاهات البدنية نحو حصة التربية البدنية والرياضية
			17 تهتم حصة التربية البدنية ببناء العضلات فقط
			18 تسبب حصة التربية البدنية الإرهاق للتلاميذ
			19 أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية تكسب التلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة
			20 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية للتفكيرين بنديا فقط
			21 اكتسب مرونة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية
			22 تعد ممارسة الأنشطة الرياضية فرصة للاسترخاء
			23 أفضل ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتطلب جهد كبير
			24 تعد حصة التربية البدنية فرصة لاكتساب لياقة بدنية والتخلص من بعض المشاكل الصحية
			25 أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب جهد كبير

الملحق رقم (3)

الاستبيان في صورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستبيان

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

في إطار انجاز منكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان :

" اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزائدي الوزن نحو حصة التربية البدنية والرياضية " أرجو منك عزيزي التمييز أن تجيب عن أسئلة الاستبيان بدقة وعناية ، وأن تتحلى بالثقة اتجاهها لأن إجابتك ستستخدم لأغراض علمية فقط.

بيانات عامة :

الوزن : الطول : السن :

❖ مؤشر كتلة الجسم يساوي قسمة وزنك بالكيلو غرام ÷ على مربع طولك بالمتر

وفيما يلي بعض العبارات المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية والمطلوب منك هو أن تحدد مدى موافقتك على هذه العبارات بوضع علامة (x) في الخانة التي تبين درجة موافقتك (موافق / لاأري لي / غير موافق).

*في الأخير نرجو منكم الإجابة بجدية ، وأتمنى لكم النجاح في مشواركم الدراسي .

الملاحق

لاوافق	لا رأي لي	موافق	الفقرات
المحور الأول: الاتجاهات النفسية نحو حصة التربية البدنية والرياضية			
			1 حصة التربية البدنية ليست هامة مثل المواد الأخرى
			2 التحكم في إفعالاتي أثناء الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية
			3 أرى أن حصة التربية البدنية تساعد على تنمية الإحتراف بالنفس
			4 أرى أنه ينبغي حذف حصة التربية البدنية والرياضية من الجدول الدراسي
			5 أرى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على خفض التوترات
			6 ممارسة الأنشطة الرياضية هي السبيل للتحرر من الضغوط النفسية
			7 أرى أن الممارسة الرياضية وسيلة هامة من وسائل الترويح
			8 عدم إقتالي للأداء المهاري يشعرني بالحرج في حصة التربية البدنية والرياضية
المحور الثاني: الاتجاهات الاجتماعية نحو حصة التربية البدنية والرياضية			
			9 تتيح حصة التربية البدنية والرياضية الفرصة لإقامة صداقات
			10 التعاون ليس ضروريا في أنشطة التربية البدنية والرياضية
			11 يحترم التلاميذ بعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
			12 ممارسة بعض الأنشطة الرياضية لها مظهر غير محترم
			13 أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من التلاميذ
			14 لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بصورة كبيرة
			15 أهم شيء يجعلني أمارس النشاط الرياضي أنني أستطيع من خلاله الاتصال بالثلاث
			16 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزلي عن مشاكل الحياة اليومية
المحور الثالث: الاتجاهات البدنية نحو حصة التربية البدنية والرياضية			
			17 تهتم حصة التربية البدنية ببناء العضلات فقط
			18 تسبب حصة التربية البدنية الإرهاق للتلاميذ
			19 أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية تكسب التلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة
			20 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية للمتفوقين بدنيا فقط
			21 اكتسب مرونة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية
			22 تعد ممارسة الأنشطة الرياضية فرصة للاسترخاء
			23 أفضل ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتطلب جهد كبير
			24 تعد حصة التربية البدنية فرصة لاكتساب لياقة بدنية والتخلص من بعض المشاكل الصحية .

الملاحق رقم (4)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم التقنيات البدنية والرياضية
قائمة الأساتذة المحكمين:

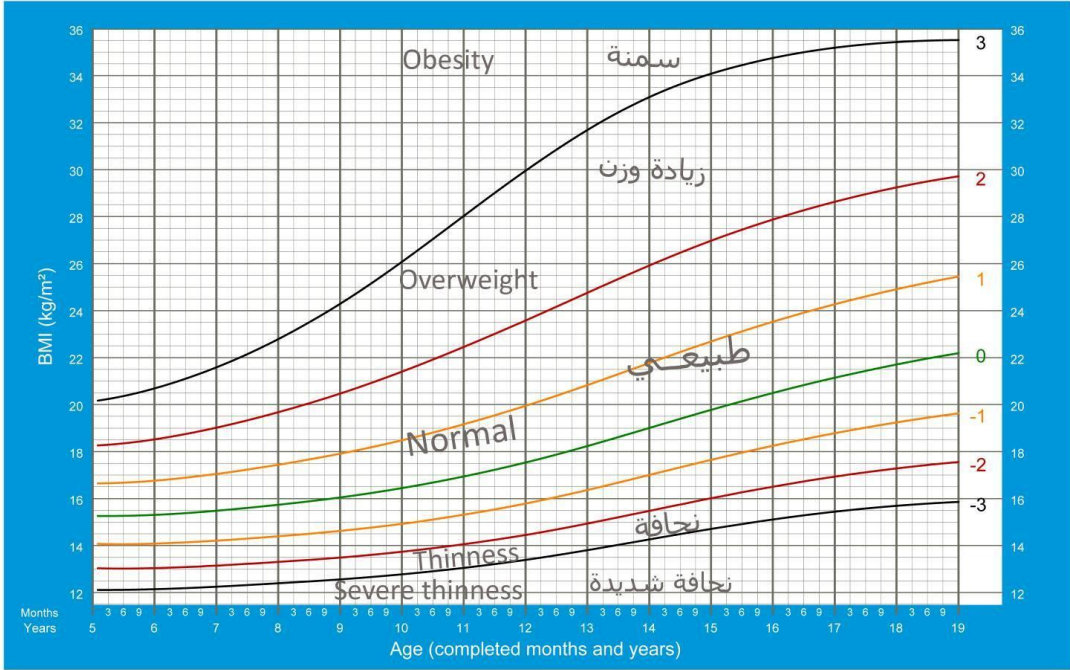
الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	القسم
01	تكرارات فيصل	دكتور	التربية البدنية
02	بن ميصرة	دكتور	التربية البدنية
03	سليماني نور الدين	دكتور	التربية البدنية
04	مهدي عز الدين	دكتور	التربية البدنية
05	بركاتي ناصر	دكتور	التربية البدنية

الملحق رقم (5)

مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

الملحق رقم (6)

مقياس ليكرت الثلاثي

الرأي	opinion	الوزن (weight)
غير موافق	Disagree	1
محايد	nutral	2
موافق	agree	3

تَهْمَةٌ بِحَمْدِ

اللَّهِ

ملخص الدراسة

العنوان: اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزاندي الوزن نحو حصة التربية البدنية والرياضية

هدف الدراسة: التعرف على طبيعة اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء وزاندي الوزن نحو حصة التربية البدنية

إشكالية الدراسة: هل لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزاندي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

الفرضية العامة للدراسة: لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزاندي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

عينة الدراسة: شملت 120 تلميذ بدين أو ذو وزن زائد من ثانويات حمام الضلعة تم اختيارهم عشوائيا

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: استمارة استبيان تم إعدادها استنادا على مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني

نتائج الدراسة: لتلاميذ الطور الثانوي البدناء وزاندي الوزن اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية.

أهم الاقتراحات: الاهتمام أكثر بفئة البدناء وزاندي الوزن والتوعية لتعزيز الاتجاهات نحو التربية البدنية

الاهتمام برغبات التلاميذ البدناء وزاندي الوزن ومراعات اتجاهاتهم وميولهم وفقا للعوامل المحددة التي تتماشى مع متطلبات مرحلة المراهقة

الكلمات المفتاحية في الدراسة: الاتجاهات، التربية البدنية والطور الثانوي، مرحلة المراهقة، البدانة.