

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تربية حركية

تخصص : تعلم حركي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: زايد المهيدي

تحت عنوان

دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية
البدنية والرياضية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة برج بوعريريج

لجنة المناقشة :

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

جامعة : المسيلة

جامعة : المسيلة

جامعة : المسيلة

الاستاذ : بن ميصرة عبد الرحمن

الاستاذ : بن نجمة نور الدين

الاستاذ : بركاتي ناصر

السنة الجامعية : 2016 / 2017



كلمة شكر

قال تعالى : "فاذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون" سورة البقرة الآية (152).
أشكر الله تعالى وأحمده وهو الموفق لكل خير والذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع .
ويقول رسول الله - صلى الله عليه صلى الله عليه وسلم -

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" حديث شريف

عملا بقول الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - أتقدم بأسمى عبارات التقدير والعرفان إلى الأستاذ المشرف بن نجمة نور الدين، الذي أفادني بتوجيهاته التي مهدت لي الطريق لإنجاز هذا البحث .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أفراد الأسرة الجامعية بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، خاصة أساتذة قسم التربية البدنية .

شكرا إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد لإتمام هذا العمل المتواضع ، وأسأل الله أن يجعله نافعا لكل طالب علم ومستزيد .

الإهداء

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي و تجعل السعادة و الحبه رمزا يحمله قلبي
إلى سر وجودي أمي و أبي
إلى من كانا رجائي في شدتي و عزائي أمي و أبي
إلى كل من كرسا حياتهما في سبيل سعادتني، إلى من تعبوا كثيرا من أجل تعليمي و
تربيتي أمي وأبي
إلى من قاسموني أحلامي وكانوا خير سند لي في حياتي اخوتي "اسيا، قمير، سارة"
إلى كتاكيت العائلة "محمد، ملاك، شيما، عماد"
إلى زملائي الذين كانوا خير عون لي "عادل، محمد، عامر"
إلى الأساتذة الذين أحاطوني بالتوجيهات و قدموا لي يد العون لانجاز هذه المذكرة
و على رأسهم "بن نجمة نور الدين"
إلى كل من ساعدني في دراستي سواء من قريب أو بعيد إلى جميع من تحملهم
مذكرتي فهم في ذاكرتي

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
/	شكر وتقدير.	-
/	الإهداء.	-
/	قائمة المحتويات.	-
/	قائمة الجداول.	-
/	قائمة الأشكال.	-
أ- ب- ت	مقدمة.	-
	- الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة -	
05	مفاهيم ونظريات حول الاتجاهات.	1
05	الاتجاهات عند بعض المفكرين العرب.	1-1
05	الاتجاهات عند بعض المفكرين الغرب.	2-1
05	بعض المفاهيم المرتبطة بالاتجاهات.	2
07	تصنيف الاتجاهات.	3
09	نمو الاتجاهات.	4
09	أبعاد الاتجاهات حسب "كينيون".	5
10	النظريات المفسرة لسلوك الاتجاهات.	6
12	علاقة الاتجاه بالرياضة.	7
12	المراهقة.	2
12	مفهوم المراهقة.	1-2
13	التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية.	2-2
13	أقسام المراهقة.	3-2
14	خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة).	4-2
16	أشكال المراهقة.	5-2
17	الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهقة.	6-2

18	أهمية الرياضة للمراهقين.	7-2
18	المراهق أثناء درس التربية البدنية والرياضية.	8-2
18	التربية البدنية و الرياضية.	3
18	مفهوم التربية البدنية و الرياضة.	1-3
19	التربية البدنية و الرياضية في الإسلام.	2-3
21	أهداف مادة التربية البدنية و الرياضية.	3-3
21	خصائص التربية البدنية و الرياضية.	4-3
22	تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.	5-3
23	الدراسات السابقة والمشابهة.	4
28	تحليل الدراسات المشابهة وربطها بالدراسة الحالية.	1-4
29	كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية.	2-4
	- الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة -	
31	الكلمات الدالة في الدراسة.	1
33	إشكالية الدراسة.	2
35	أهداف الدراسة.	3
35	أهمية الدراسة.	4
36	فرضيات الدراسة.	5
	- الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة -	
38	الدراسة الاستطلاعية.	1
38	متغيرات البحث.	2
38	المنهج المتبع في الدراسة.	3
38	مجتمع وعينة الدراسة.	4
39	أدوات جمع البيانات والمعلومات.	5
40	حساب الخصائص السيكومترية للأداة.	6
44	إجراءات التطبيق الميداني للأداة.	7
44	الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.	8

	- الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة -	
47	عرض وتحليل نتائج الدراسة.	1
47	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.	1-1
48	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.	2-1
49	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.	3-1
50	تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.	2
50	تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى.	1-2
51	تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية.	2-2
52	تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة.	3-2
53	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.	4-2
	- الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات -	
56	استنتاجات عامة.	1
57	اقتراحات وتوصيات.	2
58	الأفاق المستقبلية للدراسة.	3
/	المصادر والمراجع.	4
/	الملاحق.	/
/	ملخص الدراسة.	/

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
41	جدول يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الأول مع الدرجة الكلية.	1
42	جدول يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني مع الدرجة الكلية.	2
43	جدول يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثالث مع الدرجة الكلية.	3
44	جدول يوضح قيمة معامل الفا كرومباخ.	4
47	جدول يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول.	5
48	جدول يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني.	6
49	جدول يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث.	7
53	جدول يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتجاهات.	8

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
47	الشكل يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول.	1
48	الشكل يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني.	2
49	الشكل يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث.	3
53	الشكل يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتجاهات.	4

مقدمة:

منذ أن وجد الانسان على الأرض وهو يحاول السيطرة على الطبيعة والتكيف معها وتسخيرها لخدمته، وما التطور العلمي الذي شهده هذا العصر في جميع الميادين إلا دليل على ذلك.

وتعتبر عملية التربية الوسيلة التي يستطيع بها الانسان تحقيق حاجياته والوصول إلى غاياته والمحافظة على بقاء جنسه، هذه التربية التي تعني كل نشاط يؤثر في الطفل سواء كان مصدره الطفل نفسه أو البيئة الطبيعية أو الاجتماعية التي يعيش فيها، وتتناول عملية التربية شخصية الفرد من كافة جوانبها الجسمية، العقلية والنفسية الاجتماعية.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد الميادين الهامة للتربية الشاملة إذ تسعى الى نفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها لذلك أصبحت في عصرنا هذا مادة تعليمية مدرجة في جميع المناهج التربوية لمختلف بلدان العالم بما فيها بلادنا إذ تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في مختلف المجالات حيث تمد التلاميذ بالكثير من المهارات والخبرات الحركية والمعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

وتحتاج ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية إلى مجموعة من الشروط كالوسائل والتجهيزات وتوفير الأساتذة المختصين في هذا الميدان وهذا لمساعدة التلميذ وتحفيزه للإقبال على الممارسة.

كما تخضع الممارسة من جهة أخرى إلى خصائص التلاميذ البدنية وتحقيق حاجاتهم النفسية والاجتماعية وهذه الحاجات تتمثل في الدوافع والميول والاتجاهات التي تعتبر من بين الدوافع المكتسبة و المهية للسلوك.

ويعتبر موضوع دراسة الاتجاهات من أهم الموضوعات في مجال علم النفس باعتبار أن الاتجاهات من أهم محركات السلوك الانساني فعن طريق معرفة إتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد إتجاه تلك الظاهرة أو الحدث.

ويرى " فؤاد البهي السيد" أن الاتجاهات توجه سلوك الفرد وتؤثر فيه وتتأثر في تكوينها بالتفاعل القائم بين الفرد وأنماط بيئته الاجتماعية التي يحي في إطارها. (فؤاد البهي: 1975، ص125)

فالاتجاهات الفرد تعكس نوعية إستجابته وردود أفعاله نحو الأشخاص والموضوعات أو المواقف الموجودة في البيئة الخارجية المحيطة به التي تؤدي الى إستثارة هذه الاستجابات، وتتكون هذه الاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية للفرد لهذا فان لكل فرد إتجاهات خاصة به تعبر عن رأي محدد لذاته وتختلف بين الأفراد باختلاف التنشئة الاجتماعية، لذلك فالالاتجاهات هي عوامل مهينة ومحركة لسلوكيات الفرد تتكون معه في بيئته الاجتماعية منذ الصغر وتتضح خاصة في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر من أدق مراحل العمر وأنسبها لزرع الاتجاهات المرغوبة وتغيير أو القضاء على الاتجاهات الغير مرغوبة لدى المجتمع.

فالالاتجاه نحو التربية البدنية والرياضية أو النشاط البدني تعتبر من بين أهم الاتجاهات التي يمكن تكوينها لدى التلاميذ خلال فترة المراهقة.

فالالاتجاهات تتعلق أيضا بما يظهره الفرد نحو موضوع الاتجاه من إقبال على أنه سار أو محبوب، أو إحجام على أنه غير سار أو مكروه، فهي تعمل كموجهات للسلوك الانساني، بحيث تدفعه للعمل بنحو إيجابي، عندما يملك اتجاهات إيجابية

نحو بعض الموضوعات أو الأشياء و العكس، كما تعتبر الاتجاهات الصورة النهائية المتكاملة للإتصال والتعاون والتفاعل بين الجماعات الانسانية، حيث ترتبط الحاجات الانسانية والدافعية بمكونات الاتجاهات الوجدانية، الترويجية، والاجتماعية، وتنوع من ثقافة الى أخرى لأنها تكتسب عن طريق التعلم. (عليوة علاء الدين: 1984، ص 13)

وقد تعددت وتنوعت مفاهيم الاتجاهات باختلاف العلماء و الباحثين في كل مجال على حدة بين المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية المختلفة فيرى علماء التربية أن التعليم الذي يؤدي إلى تكوين اتجاهات إيجابية عند المتعلمين يعد أكثر جدوى من التعليم الذي يؤدي إلى مجرد كسب المعرفة، إذ أن الاتجاهات يبقى أثرها دائماً، بينما تخضع الخبرات المعرفية عادة للنسيان. (غنيم السيد محمد: 1985، ص 124)

وقد ذكر "عبد الحميد جابر" أن الاتجاه ثلاثي التكوين، حيث يتألف من مكون معرفي، وجداني وسلوكي وأن الاتجاهات مكتسبة وليست مورثة. (عبد الحميد جابر: 1991، ص 39)

ويمثل النشاط الرياضي أحد الوسائل التربوية الذي يجب أن تهتم به المدرسة في بناء وتشكيل اتجاهات التلاميذ نحو ما ترضاه وتدعمه، بما يتماشى مع ثقافة وفلسفة النظام المدرسي، وذلك في ضوء قيم وفلسفة التربية والتعليم داخل الدولة. وقد أشار كل من "درويش عويص" إلى أن اتجاهات الفرد تختلف تبعاً لزيادة خبرته المعرفية بأهمية النشاط الرياضي في الجوانب التربوية، الصحية، النفسية، والاجتماعية، ويتطلب الأمر اكتشاف هذه الاتجاهات وقياس درجتها كي يمكن رسم الخطط ووضع المناهج، ثم اتخاذ السبل التي تؤدي إلى تغيير أو تعديل الاتجاهات تبعاً للأهداف الموضوعية. (درويش عويص: 1983، ص 193)

ومن الملاحظ أن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى الاداء، إذ تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة ذلك النشاط والاستمرار في تلك الممارسة بصورة منتظمة وبأسلوب يرضى عنه المجتمع مما يؤثر في تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة.

واضاف "حسن علاوي" بان النشاط الرياضي ذو فائدة متباينة تختلف من فرد لأخر وقد يكون ذلك على أساس الفائدة التي يمثلها النشاط البدني بالنسبة للفرد. (محمد حسن علاوي: 1998، ص 444)

ويأتي تأثير اتجاه المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي و اللعب كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبنائها بناء قويا، بحيث يكون الفرد قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوازن النفسي والاجتماعي والعقلي و البدني الذي يتيح ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة.

ومن ثم ظهرت موجة من الاهتمامات لدراسة الاتجاهات لدى المراهقين نحو حصة التربية البدنية والرياضية ومن هذا المنطلق رأينا غياب دراسات حول اتجاهات التلميذة المحجبة نحو حصة التربية البدنية والرياضية ولغرض تحقيق هذه الدراسة إختارنا عينة من التلميذات المحجبات في المرحلة الثانوية من مستوى السنة الثانية مستخدمين المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة.

و عليه سوف يتم تناول هذا الموضوع في خطة بحث كما يلي:

- **الفصل الأول :** تم فيه التطرق إلى الخلفية النظرية التي إشملت على : ماهية الاتجاهات، المراهقة، التربية البدنية والرياضية، كما تم في هذا الفصل إدراج الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت بعض متغيرات الدراسة و التعليق عليها
- **الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة و تناول فيه الباحث الكلمات الدالة، إشكالية الدراسة، أهداف و أهمية الدراسة ، فرضيات الدراسة.
- **الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة و تناول فيه الباحث : الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع و عينة البحث ، أدوات جمع البيانات و المعلومات و الأساليب الإحصائية المستخدمة.
- **الفصل الرابع:** عرض فيه الباحث النتائج المتوصل إليها، كما قام بتفسيرها و مناقشتها.
- **الفصل الخامس :** قام فيه الباحث بتدوين إستنتاجاته و إقتراحاته.

الفصل الأول

الخلفية النظرية
والدراسات
السابقة.

- 1- نظريات ومفاهيم حول الاتجاهات.
- 2- المراقبة.
- 3- التربية البدنية و الرياضية.
- 4- الدراسات السابقة والمشابهة.



➤ الخلفية النظرية:

1- مفاهيم ونظريات حول الاتجاهات:

1-1- الاتجاهات عند بعض المفكرين العرب:

حسب محمود فتحي عكاشة ومحمد شفيق زكي: يعتبر مفهوم الاتجاه من أكثر المفاهيم المستخدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية غموضاً ولقد تعددت مفاهيم الاتجاهات تعدداً كبيراً، وإن كان هناك شبه إ اتفاق حول تعريف يتفق على خاصية عامة، وهو أنّ الاتجاه هو ميل مؤيد أو مناهض إزاء موضوع أو موضوعات معينة كالأشخاص والفئات الاجتماعية والأشياء المادية. (محمود فتحي ومحمد شفيق : 2002، ص 119)

"ويرى مقدم عبد الحفيظ": أنّ موضوع الاتجاهات يزداد أهمية في الدول النامية التي تحاول جاهدة أن تعوّض ما فاتها من التقدم، والذي يجتمل أن يزداد تعرضها للهزّات التي تصاحب عمليات التغيير الحضاري والرياضي، ولعل أشد هذه الهزّات تلك التي تصيب الإيديولوجية وبصفة خاصة القيم والاتجاهات. (مقدم عبد الحفيظ : 1993، ص 324)

1-2- الاتجاهات عند بعض المفكرين الغرب:

لقد تعددت تعريفات العلماء للاتجاهات تعدداً كبيراً فعرف "بوجاردوس ، Bogardus " الاتجاه بأنه الميل الذي ينحو بالسلوك قريبا من بعض عوامل البيئة أو بعيدا عنها ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً لانجذابه لها أو نفوره منها". (عرفات عبد العزيز : 1984، ص 08)

أما "ألبرت ، All port" فعرفه بأنه "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام". (صفوت فرج : 1980، ص 258)

ومن هنا يستخلص الباحث أن الاتجاه هو ذلك السلوك المكتسب من طرف الفرد نحو اعتقادات ومواقف معينة بنظرة شخصية.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالاتجاهات:

1-2- الاتجاه والميل:

يخلط البعض بين مفهومي الاتجاه والميل، وذلك للصلة القوية بينهما، حيث يرتبطان بالجانب الدافعي فلهما خصائص تحدد ما هو متوقع وما هو مرغوب، ولكن يمكن التمييز بين المفهومين في كون الميل يتعلق بالنواحي الذاتية أو الشخصية التي ليست محلا للخلاف أو النقاش، كأن يميل الفرد لنوع معين من الأطعمة أو شكل من أشكال الملابس أو الديكور، في حين يتعلق الاتجاه بالموضوعات ذات الصبغة الاجتماعية التي يمكن أن يدور حولها نقاش أو يختلف عليها الأشخاص، كما يرى العلماء أن مفهوم الاتجاه أشمل في معناه من مفهوم الميل حيث يقصرون مفهوم الميل على الجانب الإيجابي نحو موضوعات بعينها في البيئة ، وعلى ذلك فإن مقياس الميول يقتصر على جوانب التفضيل وعدم التفضيل فقط، ولا تتعلق بأبعاد القياس أحب وأكره ، وهكذا فهم يقصرون الميل على كونه الاتجاه الإيجابي. (محمد فتحي و محمد شفيق: 2002، ص 121)



2-2- الاتجاه والرأي:

الرأي هو ما يراه الإنسان في الأمر، ونقصد به رأي الشخص، وهو التعبير الذي يدلي به الفرد على استجابته لسؤال عام مطروح عليه في موقف معين، وهكذا فالرأي يتضمن الإعلان عن وجهة نظر قد تتغير تبعا للمواقف المختلفة، ويجب أن نفرق بين ما يقوله الشخص وبين حقيقة تفكيره، فهناك الرأي الخاص الذي يحتفظ به الشخص لنفسه وهناك الرأي المعلن الذي يشارك به مع المجموعة وهو ما يعرف بالرأي الشخصي، و الرأي في وجهة نظر "ثرستون therston" هو "الوحدة البسيطة، والاتجاه هو الوحدة الأكثر تعقيدا والاتجاه في رأيه عبارة عن عدد من الآراء تندرج على بعد الموافقة والمعارضة لموضوع الاتجاه" (عبد الحليم محمود : 1979، ص 198 - 190)

2-3- الاتجاه والسلوك:

هناك خلط وغموض في التعامل مع هذين المفهومين ، حيث يتعامل البعض مع الاتجاه كسلوك مما ترتب عليه اختلاف بين علماء النفس حول هذه القضية اختلافا واضحا، وتوجد وجهتا نظر فيما يتعلق بهذا الموضوع، ويمكن عرض وجهة نظر كل فريق من الفريقين فيما يلي حسب "محمد عكاشة ومحمد زكي":

- الفريق الأول: "ويرى هذا الفريق من العلماء والباحثين Bgaen و Fishbein

أن هناك علاقة وثيقة بين الاتجاه والسلوك وبالتالي فإذا تيسر لنا معرفة اتجاه الشخص فمن الممكن التنبؤ بسلوكه بدقة ويؤيد هذا الرأي عبد السلام عبد الغفار وأحمد سلامة حيث يؤكدان بأن مفهوم الاتجاه يشير إلى ما بين الاستجابات من اتفاق واتساق يسمح لنا بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المواقف أو الموضوعات الاجتماعية المعينة كما يؤكد Liodman على وجود علاقة بين الدور الذي يلعبه الفرد والاتجاه الذي اكتسبه. (محمد فتحي و محمد شفيق : 2002، ص126)

- الفريق الثاني: "ويرى أصحاب هذا الاتجاه أنه لا توجد علاقة بين الاتجاه والسلوك حيث يرى "بننتجون

pennintagton" أن دراسة الاتجاهات أثبتت أنه لا توجد علاقة قوية بينهما. كما يضيف "جاسبرز jaspars" بأن البحوث والدراسات السابقة تثبت ضعف العلاقة ، ومن ثم فإنه تؤكد بأن الاتجاه ليس هو المحدد الوحيد للسلوك بل توجد عوامل أخرى مؤثرة مثل العوامل الموقفية.

ويؤيد " Gleitman" ذلك بقوله بأن هناك تناقضا كبيرا بين اتجاهات الأفراد المعبر عنها لفظيا وسلوكهم الفعلي.

ويرى "سيد غنيم" بأن الفرد قد يعبر عن اتجاهه نحو موضوع أو مشكلة ما لفظيا سواء بشكل مستثار (عند توجيه سؤال له مثلا) أو تلقائي، كما قد يعبر عنه عمليا في شكل سلوك يمكن ملاحظته، وقد يرتبط الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي بحيث يمكن الاستدلال من اتجاهه اللفظي على سلوكه العملي، ولكن قد يختلف الاتجاه اللفظي عن السلوك العملي، وهكذا تظل قضية العلاقة بين الاتجاه والسلوك بين مؤيد ومعارض، إلا أنه يصعب علينا إنكار علاقة الاتجاه والسلوك في الوقت الذي لا يمكن فيه الاعتماد كلية على الاتجاه كمحدد وحيد للسلوك ولذلك يلجأ العلماء إلى تفسير



العلاقة بين العوامل الاجتماعية المؤثرة في الموقف واتجاه الفرد وسلوكه في هذه المواقف في ضوء ثلاثة تصورات:

حيث يرى الفريق الأول: أن الاتجاه هو احد النتائج المترتبة على العوامل الاجتماعية شأنه في ذلك شأن السلوك ويمكن تمثيل هذا التصور كما يلي: العوامل الاجتماعية ← السلوك + الاتجاه

في حين يرى الفريق الثاني: أن الاتجاه عبارة عن متغير وسيط بين كل من العوامل الاجتماعية والسلوك وبالتالي فهي لا تؤدي إلى السلوك وإن كانت هي في حد ذاتها نتاج للعوامل الاجتماعية، أي أن:

العوامل الاجتماعية ← الاتجاه ← السلوك

- وفي رأي الفريق الثالث: أن تفاعل كل من العوامل الاجتماعية والاتجاه في الموقف هو الذي يؤدي إلى السلوك، باعتباره نتاجا للتأثير المتبادل بين العوامل الاجتماعية والاتجاهات، أي أن:

العوامل الاجتماعية + الاتجاه ← السلوك

وفقاً لهذا التصور سوف تجد مواقف يتفق فيها الاتجاه مع العوامل الاجتماعية بحيث يدفعان سوياً بالسلوك بنفس الاتجاه، وفي هذا الموقف يمكن التنبؤ بالسلوك في حين أن المواقف الأخرى سوف لا نجد فيها اتفاقاً بين الاتجاه والعوامل الاجتماعية وعندئذ يصعب التنبؤ بالسلوك.

فقد يتفق السلوك مع الاتجاه بحيث يتمكن من تجاوز ومغايرة العوامل الاجتماعية للاتجاه، وقد يصدر سلوك جديداً مغايراً لكل من الاتجاه والعوامل الاجتماعية.

ولذا فالاتجاه الفرد نحو موضوع معين هو واحد سواء كان اتجاهها لفظياً أو عملياً، إلا أن الظروف المحيطة والمؤثرة في الموقف قد تختلف بدرجة تؤدي إلى تفاوت مظاهر التعبير عن هذا الاتجاه. (محمد فتحي و محمد شفيق: 2002، ص 127-129).

3- تصنيف الاتجاهات:

3-1- على أساس الموضوع: هناك نوعان: اتجاه عام واتجاه خاص:

3-1-1- الاتجاه العام:

وهو الاتجاه الذي يكون معمماً نحو موضوعات متقاربة ومتعددة وهو أكثر ثباتاً واستقراراً من الاتجاه الخاص.

3-1-2- الاتجاه الخاص:

وهو الذي يكون محددًا نحو موضوع نوعي وينصب على النواحي الذاتية.

3-2- على أساس القوة: هناك نوعان اتجاه قوي واتجاه ضعيف:

3-2-1- الاتجاه القوي:

وهو الاتجاه الذي يتضح في السلوك الفعلي الذي يعبر عن العزم والتصميم، والاتجاه القوي أكثر ثباتاً واستمراراً

ويصعب تغييره نسبياً. (حامد عبد السلام زهران : 1984، ص 137)



3-2-2-الاتجاه الضعيف:

وهو الاتجاه الذي يكمن وراء السلوك المتراخي المتردد، هو سهل التغيير والتعديل.

3-3-3-على أساس الأفراد: وهناك نوعان:

3-3-1-اتجاه جماعي:

وهو اتجاه يشترك فيه عدد من الناس والجماعة.

3-3-2-اتجاه فردي:

وهو الاتجاه الذي يميز فردا عن الآخر بمعنى أنه يوجد لدى فرد ولا يوجد لدى باقي الأفراد كما هو الحال بالنسبة للمبتكرين.

3-4-3-على أساس الانفعالات: هناك نوعان

3-4-1-اتجاه شعوري:

وهو الذي يظهره الفرد دون حرج أو تحفظ وهذا الاتجاه غالبا ما يكون متفق مع معايير وقيم الجماعة.

3-4-2-اتجاه لا شعوري:

وهذا الاتجاه الذي يخفيه الفرد ولا يفصح عنه وغالبا لا يتفق مع معايير وقيم الجماعة.

3-5-3-على أساس الوضوح: هناك نوعان:

3-5-1-اتجاه علني:

وهو الذي لا يوجد الفرد حرجا في إظهاره والتحدث عنه أمام الناس.

3-5-2-اتجاه سري :

هو الذي يخفيه الفرد وينكره ويستتر على السلوك.

3-6-3-على أساس الهدف: هناك نوعان:

3-6-1-اتجاه موجب:

وهو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو موضوع الاتجاه كالاتجاه الذي يعبر عن الحب والاحترام.

3-6-2-اتجاه سالب:

وهو الاتجاه الذي ينحو بالفرد بعيدا عن الموضوع كالاتجاه الكره أو النبذ أو النفور. (محمد مصطفى زيدان : 1986،

ص183)



4- نمو الاتجاهات:

4-1- تأثير الوالدين:

يعد من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار إذن أن اتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير على تكوين اتجاهاته ونموها.

4-2- تأثير الأقران:

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

4-3- تأثير وسائل الإعلام:

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

4-5- تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدرا هاما آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحورا.

5- أبعاد الاتجاهات حسب كينيون:

يرى "كينيون" ان الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض هذه الفئات او المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاها سالبا نحو بعض الفئات او المكونات الفرعية الاخرى.

والاتجاه طبقا لمفهوم "كينيون" هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين كان عينيا أو مجرد، في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي اطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينيون" ان يحدد ستة ابعاد للاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي على النحو التالي:

5-1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فاكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى امكانية اشباع حاجات اجتماعية معينة.

وعلى ذلك فان النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.

5-2- النشاط البدني للصحة واللياقة:

انطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سؤاء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في اكساب اللياقة البدنية اي أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تساهم وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية. (محمد حسن علاوي: 1998، ص 444 - 445)



5-3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

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

5-4- النشاط البدني كخبرة جمالية:

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

5-5- 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 الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

5-6- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة الى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع الى المشاركة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التحلي عن كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات.

6- النظريات المفسرة لسلوك الاتجاهات:

6-1- النظرية الوظيفية:

تقوم هذه النظرية على تعديل المكونات الأربعة للاتجاه النفسي بطريقة متوازنة و بحيث تبدأ بتعديل المجال الإدراكي الذي يقع فيه موضوع الاتجاه ومن ثم تعدل مدركات الفرد و إدراكاته نحو هذا الموضوع ويحدث ذلك بناء على مبدئين:

- أولاً : انتظام مجال الإدراك بمعنى الوجود المتوازن لعناصر المجال.

- ثانياً : تكامل المجال بمعنى تناسق الأوضاع بالنسبة لهذه العناصر ، وفي ضوء ذلك يتم عرض موضوع الاتجاه بصورته الإدراكية المعدلة على الفرد، وبجانب ذلك يتم إدخال مجموعة المعارف والمعلومات التي تتناسب مع الصيغة الإدراكية الجديدة مع ملاحظة جميع الخصائص ، كما يلاحظ إحداث درجة متناسبة من الانفعال تصاحب مجموعة المعلومات أو المعارف المقدمة ، وعليه فإننا نتوقع تعديل سلوك الفرد نتيجة لما سبق ، وهذه النظرية لا تعتبر أساسية بالنسبة لتعديل الاتجاهات النفسية فقط ، ولكن أيضا لتعديل العقائد والمذاهب كذلك. (فؤاد البهي و سعد عبد الرحمان : 2006، ص263).



6-2- نظرية الاتجاه اللاشعوري :

وتقوم هذه النظرية على فكرة النشاط اللاشعوري عند الفرد وإمكانية استخدام هذا النشاط في تعديل الاتجاه النفسي وخاصة من حيث المكون الانفعالي، وما يحدث في هذه النظرية هي توجيه مجموعة من المثيرات (الهامشية) أي التي تدور من بعيد حول الفرد ومن ثم يحدث تعديل في المكون الانفعالي للفرد بالدرجة الأولى ويولي ذلك إحداث التعديل المطلوب في الاتجاه النفسي للفرد.

6-3- نظرية القهر السلوكي:

وتقوم هذه النظرية على فكرة قهر سلوك الفرد وتعديله ، بمعنى أن يتم التعديل أولاً في المكون السلوكي، للاتجاه وبالتالي يتم التعديل في الاتجاه ذاته، وقد استخدمت هذه النظرية أو بمعنى أصح كانت نتاج الممارسات اللإنسانية في معسكرات الاعتقال ومعسكرات أسرى الحرب.

6-4- نظرية التنافر المعرفي (المعرفة الطاردة):

وهذه نظرية تقوم على فكرة المعرفة الطاردة أو بمعنى آخر مجموعة من المعلومات تطرد مجموعة أخرى من المعلومات لتحل محلها ، ومن المعروف أن المكون المعرفي هو أحد مكونات الاتجاه فعندما يحدث تعديل في هذا المكون المعرفي يبيى على ذلك تعديل في المكون الانفعالي ثم السلوكي وهكذا.

ويعتبر هذا المدخل أساساً جيداً لعمليتي الدعاية والإعلام، وهما عمليتان هامتان في التواصل بين الجماعات أو بين الأفراد داخل الجماعة، فالدعاية تعرف على أنها عملية تعديل الاتجاهات من أجل تعديل السلوك وذلك في ضوء مجموعة من الأساسيات والتي لا بد أن نشير إليها وهي:

- يتأثر اتجاه الفرد بالمعلومة أو المعرفة التي تقود إلى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وهذه صفة من صفات المعلومة الطاردة ، إذ يجب أن تأخذ في حسابها حاجات أفراد الجماعة وتطلعاتهم ، وكلما كانت درجة إشباع الحاجات عالية كانت المعلومة أشد قدرة على طرد المعلومة الموجودة أو الحالية لتحل محلها وتحدث التعديل المطلوب في المكون المعرفي للاتجاهات.

- يتأثر اتجاه الفرد بالمعرفة التي تتوافر لها الصفات المنطقية والموضوعية، من حيث خصائص عمليات الإقناع، وبالتالي تكون المعرفة قادرة على الدخول إلى المكون المعرفي للاتجاه، ومن ثم تحدث التغيير المطلوب.

- يتأثر اتجاه الفرد بالمعرفة التي تقترب من القيم والمعايير التي يؤمن بها الفرد ومن العادات والتقاليد التي يمارسها فكلمة كانت المعرفة أو المعلومة الطاردة أو الجديدة متناسبة مع نسق القيم والمعايير كانت أكثر تأثيراً في دخول المكون المعرفي للاتجاه لتحل محل معرفة سابقة قد لا تكون لها هذه صفة ، فالمعرفة الدينية على سبيل المثال أي المعرفة التي تعتمد على العقيدة تكون أكثر قدرة على أن تحل محل معرفة أخرى في المكون المعرفي للاتجاهات. (فؤاد البهي و سعد عبد الرحمان :

2006، ص262)



6-5- نظرية التعرض للمثير:

حيث اظهرت العديد من الدراسات التي تناولت الاتجاهات ان تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة، يكون استجابة اكثر ايجابية ازاء ذلك المثير.

7- علاقة الاتجاه بالرياضة:

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

فالتربية البدنية والرياضية هي شكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا وتحسينا في الميول والاتجاه نحو هذا النشاط وكذلك الصحة النفسية للمراهق نظرا لما تتيحه من فرص لإشباع 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 تركيبة داخلية ثابتة نسبيا ودائمة متجهة نحو موضوع معين، يمكن التعبير عنه بالتقييم (احساسات وآراء) للشعور (العواطف ، الانفعالات) للحوافز (المقاصد والرغبات) للتصرفات (السلوك الظاهر) مثل المهارة.(معيذه لمبارك : 2002، ص34)

2- المراهقة:

2-1- مفهوم المراهقة:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول" إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".(ميخائيل إبراهيم: 1998، ص 220) حيث عرفها "الدكتور محمد عبد الحليم منسي" المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة".(محمد عبد الحليم : 2001، ص 199) المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

ولقد عرف الدكتور "حسن فيصل" المراهقة على أنها فرد يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليها مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد لا تتناسب معها، ويساندها النمو العقلي الذي يتأخر عن النمو الجسمي، هذا ما يعرف دائما بالتخلف النهائي، مراهقة متأخرة تمتد ما بين 18 و 20 سنة. (حسن فيصل: 1994، ص73)



2-2- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويجاسب إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى " وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ". (سورة النور: الآية 56)

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

وجاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت من عليه قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة، و بين سن التكليف و المسؤولية.

2-3- 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 و تسهيلاتهم فهناك من اتخذ 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، ص 289)

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

2-3-1- المراهقة المبكرة:

تمتد من النمو السريع أي من بداية 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 و الخروج من التبعية و الاعتماد على الغير و التخلص من السلطات التي تحيط به ويظهر لديه إحساس بذاته وكيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي.

2-3-2- المراهقة الوسطى:

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من (16 إلى 18 سنة) ويميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة و تزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره وصحته.

2-3-3- المراهقة المتأخرة:

وتبدأ من (18 إلى 21 سنة) ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة الذي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسمي و يتجه نحو الشباب الانفعالي وتبلور بعض العواطف



الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي، طريقة الكلام، الاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية والميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية.

2-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة):

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير "مصطفى زيدان" على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15 - 18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته و اتجاهاته و قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد مصطفى زيدان : 1975، ص 152)

2-4-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي : 1992، ص 147)

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطل هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (قاسم المندلاوي وآخرون: 1990، ص 21)

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

2-4-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رثتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير و التذكر و الانتباه. (مصطفى زيدان: 1975، ص 154)



وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن (17) والطلاب في سن (18) يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وتتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.

2-4-3- النمو العقلي المعرفي:

2-4-3-1- الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفيما حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

2-4-3-2- انتباه المراهق:

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

2-4-3-3- تذكر المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

2-4-3-4- تخيل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم. (قاسم المندلاوي وآخرون : 1990، ص21).



2-4-3-5- الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم. (محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي : 1995، ص 157-158)

2-4-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي. ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

2-4-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ.

وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (حامد عبد السلام زهران : 1982، ص 394-399)

2-5- أشكال المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

2-5-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.



- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال.
2-5-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء. (يوسف ميخائيل أسعد: 1985، ص160)

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

2-5-3- المراهقة العدوانية : (المتمرده) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ.

- العناد: وهو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات. (يوسف ميخائيل اسعد: 1985، ص157).

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

2-5-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

2-6- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهقة:

لكل فرد في الوجود له دوافع بحتة و أساليب واضحة للقيام بعمل ما، و لقد حدد العالم الباحث "RUDIQ" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين:

2-6-1- دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهد ووقت خاصة عند تحقيق النجاح.

- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة والمهارة وجمال الحركات.

- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة والشاقة.

- الاشتراك في المنافسات الرياضية.



2-6-2- دوافع غير مباشرة:

- اكتساب الصحة واللياقة البدنية.
- إسهام الفرد في دفع مستوى قدرته على العمل والإنتاج.
- الوعي بالشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (سعد جلال، محمد حسين علاوي : 1979، ص140)

2-7- أهمية الرياضة للمراهقين:

إن المراهق في السن من (15 إلى 18) سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه وفي حدود (15) سنة يكون قد انفصل علي النشاطات التقليدية ليتوجه نحو رياضة ما مثل رياضة كرة القدم أو غير ذلك من الرياضات المتنوعة كما نجده دائما يهتم بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة، فبعدها كان اللعب رمزيا في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للاعب، حيث يجب توفير العتاد والمكان داخل الظروف الملائمة للمراهقة ، وهي المرحلة التي تزيد فيها السلبات الغير واضحة، دون أن توفر له أو تقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث لكل مراهق. (Pelier Luise.1973.P140)

2-8- المراهق أثناء درس التربية البدنية والرياضية:

إن التلاميذ في هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة (الثانوية) ويساهم درس التربية البدنية والرياضية في إتاحة الفرص الدائمة ساعتين أسبوعيا لكي يمارسوا مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيرا ما نجد حب التلاميذ لدروس التربية البدنية والرياضية إنما يرتبط بالإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما يتميز به من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي ومن أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... الخ رفع المستوى الصحي، تنمية التعاون والتوازن النفسي، احترام القوانين، الأخلاق الكريمة، قدرة التغلب على الصعاب، الاعتماد على النفس، تحمل الصبر والشجاعة والمثابرة.

3- التربية البدنية و الرياضية:

3-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضة:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم إلى آخر، ولكن و رغم الاختلاف في تعريفها إلا انه يوجد اتفاق حول مضمونها، من أهم التعاريف نجد:

"شارمان:" هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي لجسم الإنسان، و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية.

إنها إحدى صور التربية أي أنها الحياة و المعيشة بذاتها و لا بد أن تمارس أنشطتها بسبب ما تبعته فينا من شعور بالرضا و الارتياح. " (محمد سعيد عزمي : 1996، ص17)



" فيري " التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، و إنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و الانفعالية. (أمين أنور الخولي : 1996، ص94)

التربية البدنية و الرياضية هي عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة ، و هي تستمد نظرتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على الفرد بما يتلاءم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه. (ليلي زهران : 1998، ص94)

و يمكن أن نقول أن التربية البدنية و الرياضية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية، الخلقية و البدنية و هي ليست بالأمر المستحدث، و إنما هي قديمة و أساسية، إلا أن النظر إليها قد اقتصر على الناحية البدنية بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير.

وهناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية و الرياضية هي مختلف أنواع الرياضات، أو أنها عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، لكن في حقيقة الأمر تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، أي تشمل إعداد الفرد من كل النواحي، و ليس من الناحية الجسمية فقط. (أمين أنور الخولي : 1996، ص11)

3-2- التربية البدنية و الرياضية في الإسلام :

لقد ثبتت مشروعية التربية البدنية والرياضة بالكتاب، والسنة، والإجماع، وأقوال الصحابة وأفعالهم.

3-2-1- من الكتاب :

قوله تعالى " وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَ مِنْ رِيبَاتِ الْحَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُو اللَّهِ وَعَدُوكُمْ وَ آخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ " (سورة الأنفال : آية 60)

وجه الدلالة: أن القوة ضد الضعف، و هي كل ما يتقوى به الفرد على القتال من الرجال و الآلات و الأسلحة و الخيل ، و في الوقت الحالي تدخل القنابل و الدبابات و إنشاء السفن البحرية و الغواصات، و هذا التقوي يكون على شكلين مادي بمختلف تلك الأسلحة، و معنوي قائم على حفز المواهب و إعداد الجليل حريبا، و تسليحه بالعقيدة و الأخلاق الإسلامية.

"وقالوا المقصود بالقوة الرمي بالسهم، و قد خصص لأنه يقتل عن بعد". (جعفر محمد جرير الطبري : 1992، ص 272) و هذا نوع من أنواع النشاط البدني الذي يدخل في تقوية الأجسام.

قوله تعالى: " قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا " (سورة يوسف: الآية 17)

وجه الدلالة: " أن المراد هنا السباق على الأقدام، و إن الغرض منه تدريب النفس على العدو " (جعفر محمد جرير الطبري: 1992، ص159). لأن المسابقة على الأقدام من أنواع التربية البدنية و الرياضية التي تساعد على تقوية الجسم.

3-2-2- من السنة:

لقد حث الرسول عليه الصلاة و السلام على الأنشطة البدنية و الرياضية، و رغب في ممارستها و لم يكتفي بذلك بل مارس بعض أنواعها بنفسه من اجل تشجيع المسلمين على ذلك، فقد ورد عنه أحاديث تدل على ذلك منها:



عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر يقول: "واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا إن القوة هي الرمي ألا إن القوة هي الرمي ألا إن القوة هي الرمي". (مسلم بن الحجاج النيسابوري : 2001، ص 07)

وجه الدلالة: إن لفظ الرمي يشمل جميع الأسلحة التي تختلف باختلاف الزمان و المكان، وفسرت الرمي بالرمي بالسهم لأنه المعتاد في عصر النبوة وكرر عليه السلام ألا إن القوة الرمي لتبنيه على أن الرمي هو عمدة آلات الحرب، و لا تتحصل القوة به إلا بالإدمان عليه مدة طويلة فهو رياضة الأعضاء. (البسام عبد الله عبد الرحمان : 2003، ص 466)

"عن أنس بن مالك" أنه قال: إن للنبي ناقة تسمى "العضباء" لا تسبق، قال حميد و لا تكاد تسبق فجاء أعرابي على قعود فسبقها، فشق ذلك على المسلمين حتى عرفه فقال: "حق على الله أن لا يرفع شيء من الدنيا إلا وضعه" (محمد ابن إسماعيل البخاري : 2001، ص 05)

وجه الدلالة: إن هذا الحديث يدل على جواز المسابقة على الإبل، فالرسول صلى الله عليه وسلم سابق بنفسه، وفيه أيضا الحث على التواضع و حسن الخلق كما فعل عليه الصلاة و السلام، و التحلي بالأخلاق الإسلامية و عدم الغضب عند الخسارة.

عن "عكرمة عن ابن عباس" كان النبي عليه الصلاة و السلام و أصحابه يسبحون في غدير، فقال النبي عليه الصلاة و السلام ليسبح كل رجل إلى صاحبه، فسبح كل رجل إلى صاحبه، فبقي النبي عليه السلام و أبو بكر فسبح النبي إلى أبي بكر حتى عانقه و قال: أنا إلى صاحبي أنا إلى صاحبي.

وجه الدلالة: أن النبي صلى الله عليه الصلاة و السلام أمر بتعليم السباحة لان فيها منجاة من الهلاك، و طريقة لإنقاذ الغرقى، و اصطيد ما في قاع البحر من الأحياء المائية" (محمد ابن علي ابن حجر العسلافي: 1989، ص 93)

وتعتبر السباحة من بين الأنشطة البدنية الرياضية المتكاملة و الهامة لصحة الفرد.

3-2-3- من الإجماع:

أجمع العلماء على جواز المسابقة ومشروعيتها، و اتفقوا على إباحتها بالخيل و الإبل و الأقدام و الرمي بالسهم، و المصارعة و في السفن و المزاريق. (ابن الأثير مجد الدين أبي السعادات : 1997، ص 08)

3-2-4- فعل الصحابة و أقوالهم:

من أقوال عمر رضي الله عنه فيما يخص التربية البدنية " لن تخور قوى ما دام صاحب ينزع و ينزو" (ابن حزم علي ابن أحمد: ص 157)

وجه الدلالة: " أي لن يضعف صاحب قوي يقدر على أن ينزع في قوسه، و يثبت إلى ظهر دابته من غير استعانتة بالركاب" (ابن الأثير مجد الدين أبي السعادات : 1997، ص 08)

ويقول "الخولي" يعني أن قوة الفرد و لياقته لن تضعف مادامه يداوم على التدريب، على الوثب فوق ظهور الخيل و الثبات فوقها دون الاستعانة بالركاب" (أمين أنور الخولي: 1996، ص 01)



3-3- أهداف مادة التربية البدنية و الرياضية:

- هي طريقة من العمليات التربوية الشاملة.
- هي وسيلة تمكننا من تحقيق تجربة عملية تسعى إلى تنمية كفاءة تقصي المهارات الكائنة في الجانب النفسي و الحركي والوجداني.
- نشاط حيوي نمي من وراه خلق.
- علاقة الاتصال و التواصل.
- علاقة التعاون و التضامن.
- علاقة الفرد العنود بالمحيط.
- تسمح لنا بتحقيق غايات التربية العامة انطلاقا من رزنامة الكفاءات الموجب تحقيقها في إطار التكامل و الانسجام الكامن في النظام التربوي.
- تحقيق مساعيها في إطار اختيار المشروع البيداغوجي المناسب لحقيقة الميدان.
- تساهم في تكوين المتعلم بإدماجه في المثيرات الثقافية عن طريق النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة لكي تدعم علاقة الجسم بالحركة الشاملة مع المحيط الطبيعي، الذي يسمح بالتعبير المعايير للحالات المألوفة في النظام التعليمي التقليدي.
- تهدف إلى تنمية جميع الطاقات التي تشارك في تحول الحركية الفطرية إلى حركية يكتسبها المتعلم بنفسه و ذلك في طريق النشاطات الحيوية الهادفة و المقننة تنجز في إطار موضوعي، يستجيب لاهتمامات، و انشغالات المتعلم و ردود فعله.
- تهدف إلى إثراء عناصر نجاعة وسيلة الحركة المنبثقة من الصفات البدنية (المداومة، المقاومة، السرعة، القوة، التنسيق، المرونة).
- التفتح على الحياة و مكوناتها و كذا العلاقات المتعددة الاتجاهات و أخذ القرارات الفردية.
- تسمح بالتعرف و التطوع و فهم الظواهر المرتبطة بالنشاطات الحركية. (مديرية التعليم الثانوي : 2000)

3-4- خصائص التربية البدنية و الرياضية:

- تتميز التربية البدنية و الرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها:
- اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة.
- اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة كل أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- ارتباطها بالتربية إذ تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.
- اكتساب الخصال و القيم المتصلة بالمعايير و الأخلاق و الأدب و غالبا ما يكون غير مباشر و في ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين.
- وقد أورد "ووست ويتشر" 1987 بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية والنظام التربوي (أمين أنور الخولي: 1996، ص 147)



- و من بين هذه الإسهامات نذكر منها:
- مساهمة التربية البدنية و الرياضية في فهم جسم الإنسان.
 - مساهمتها في فهم دور الرياضة و الثقافة العالمية.
 - توجيهها حياة الفرد نحو أهداف نافعة.
 - المساهمة في الاستهلاك الموضوعي للبضائع و الخدمات .
 - المساهمة في تأكيد الذات و تقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.
 - المساهمة في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها.
 - المساهمة في تنمية المهارات الأساسية و المحافظة على البيئة الطبيعية.
 - المساهمة في تنمية الاعتبارات الإنسانية و التأكيد عليها.

3-5- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

من اجل تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية ذو دور فعال و مميز من بين الدروس المنهجية الأخرى، حيث يمثل الجزء الأهم في مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، من خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج حيث يفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، و نظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس و الوسائل التعليمية و التدرج التعليمي لتتابع الخبرات و طرق القياس و التعليم.

ويعتبر درس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة و الكيمياء و اللغة العربية ولكن يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية ، لكنه يمد هم أيضا بكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية و النفسية و الاجتماعية و الصحية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية والفردية، و تتم تحت إشراف التربوي عن طريق مربين اعدوا لهذا الغرض.(حسن معوض : 1996، ص20)

وإذا كانت التربية البدنية و الرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو و قوام الإنسان، باستخدام التمارين البدنية، و التدابير الصحية، و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية، الاجتماعية، و الخلقية، فان ذلك يعني أن الدرس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات على مستوى المدرسة يحقق النمو الشامل، و المتزن للتلاميذ، و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية، و تدرج قدراتهم الحركية.

وبهذا الشكل فان درس التربية و الرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ، و لكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ.(محمود عوض و فيصل ياسين : 1992، ص95)



4- الدراسات السابقة والمشابهة:

● الدراسة الاولى : دراسة "ارفيس زبير" تحت عنوان: (اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، فرع التربية الحركية.(جامعة محمد بوضياف بالمسيلة معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية). دراسة ميدانية بثانوية أول نوفمبر بالمسيلة/ السنة الجامعية/ 2013/2014.

- وكان الهدف العام من الدراسة : معرفة العلاقة بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية الانجاز .

- وكانت تساؤلات الدراسة كالاتي:

- التساؤل العام : هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية الانجاز ؟

- وقام الباحث بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دافعية انجاز تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية ودافعية الانجاز؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني للصحة واللياقة ودافعية الانجاز؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ودافعية الانجاز؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة جمالية ودافعية الانجاز؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني لخفض التوتر ودافعية الانجاز؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي ودافعية الانجاز؟

- واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي: لكونه يتناسب مع طبيعة المشكلة المطروحة.

- مجتمع و عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية البسيطة على (130) تلميذ بثانوية اول نوفمبر بالمسيلة).

- الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة: مقياس "كينون" للاتجاهات نحو النشاط البدني.

- مقياس دافعية الانجاز الدراسي الذي طوره كل من "باسم السامرائي وشوكت الهيازعي".

- وتمثلت أهم نتائج دراسته فيما يلي:

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية ودافعية الانجاز.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في دافعية انجاز تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية ودافعية الانجاز.

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني للصحة واللياقة ودافعية الانجاز.



- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ودافعية الانجاز.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة جمالية ودافعية الانجاز.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني لخفض التوتر ودافعية الانجاز.
- أهم التوصيات المقترحة من الدراسة:
- حث المسؤولين في وزارة التربية الوطنية على إعادة النظر في تخطيط البرامج التعليمية وإبراز مكانة التربية البدنية والرياضية وذلك في مختلف مراحل التعليم بغية تشجيع التلاميذ على ممارسة الانشطة الرياضية.
- الاهتمام بنشر الوعي بأهمية التربية البدنية والرياضية ودور النشاط الرياضي في تنمية كافة الجوانب التربوية والصحة النفسية والاجتماعية والانعكاس الايجابي لهاته المادة على الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي من خلال عقد اللقاءات والندوات والمحاضرات وإصدار النشرات والدوريات من قبل المختصين في المجال الرياضي والنفسي.
- الدراسة الثانية : دراسة "يعقوب العيد" تحت عنوان: (الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها باللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي) رسالة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية 2012.
- وقد كان الهدف العام من الدراسة : التعرف على العلاقة بين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي واللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- منهج الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي.
- عينة الدراسة: تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث بلغ حجم عينة البحث (200 تلميذ وتلميذة من السنة الثانية ثانوي بثانوية المقررة بالمسيلة).
- الأدوات المستخدمة في الدراسة :تمثلت في الاعتماد على مقياس "كينيون" وثمانية اختبارات بدنية.
- فيما أفرزت نتائج دراسته ما يلي:
- وجود اتجاهات ايجابية نحو مختلف ابعاد النشاط البدني والرياضي وأن اتجاهات الذكور أكثر ايجابية من الإناث.
- مستوى اللياقة البدنية متوسط لدى جميع أفراد العينة.
- هناك علاقة ارتباطية في بعض أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى كلا الجنسين.
- وجود علاقات ارتباطية بين اتجاهات الاناث عامة والممارسة خلال الحصة وتظهر أكثر قوّة منه لدى.
- الدراسة الثالثة : دراسة "حاشي بلخير" تحت عنوان: (اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوّة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص: الارشاد النفسي الرياضي، دراسة ميدانية بثانويات ولاية الجلفة السنة الجامعية 2008/2007.
- هدف الدراسة: ابراز الاتجاهات التي يعتمد عليها تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوّة الاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية داخل حصة التربية والرياضة.



- مشكلة الدراسة تتمثل فيما يلي: هل لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوّة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.
- المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة.
- العينة: بطريقة عشوائية، بلغ عددها 180 تلميذ في المرحلة الثانوية.
- الأدوات المستخدمة في البحث: مقياس التوجه نحو القوّة الاجتماعية للدكتور "أحمد عمر روبي" والدكتور "جمال محمد الباكر" والذي طبّق على طلبة وطالبات جامعة قطر (معدّل).
- أهم النتائج المتوصل إليها:
- أنّ تلاميذ المرحلة الثانوية يتوجهون نحو القوّة الاجتماعية لتحقيق ذواتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي، وكذلك تحقيق المكانة الاجتماعية والاحترام في وسطه المدرسي والاجتماعي.
- اوجه النشاط البدني الرياضي تعتبر مصدرا لامتلاك القوّة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- أهم التوصيات المقترحة من الباحث:
- فسح المجال للتلاميذ بممارسة القوّة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية وعدم الوقوف في وجه التلاميذ لإبداء آرائهم في بناء وتنمية الروح الجماعية لهم.
- تنمية مفهوم القوّة الاجتماعية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية .
- الدراسة الرابعة: دراسة "يوسف حرشاوي" تحت عنوان : (الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة) رسالة دكتوراه، دراسة ميدانية على مستوى مناطق (الساحل، الهضاب، الصحراء 2004).
- وقد كان الهدف العام من الدراسة : معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في مناطق الساحل الهضاب ، الصحراء و تحديد طبيعة التباين في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين هاته المناطق.
- وحاول الطالب الإجابة على تساؤلات الدراسة التالية:
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاتجاهات التلاميذ الذكور نحو ممارسة النشاط البدني بين المناطق الثلاث (الساحل، الهضاب ، الصحراء) لصالح تلاميذ الصحراء ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات التلميذات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني بين المناطق الثلاث (الساحل، الهضاب ، الصحراء) لصالح إناث الساحل ؟
- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لجمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها .
- عينة الدراسة : تم اختيارها بطريقة عشوائية وقدرت بـ 1596 تلميذ ذكر و 399 تلميذة أنثى من مناطق مختلفة (الساحل، الهضاب ، الصحراء).
- الأدوات المستخدمة في الدراسة: اعتمد الباحث على مقياس "كينيون" نحو ممارسة النشاط البدني والذي صنعه في الأصل "جيرالد كينون" وأعاد صورته العربية "محمد حسن علاوي".



- فيما أفرزت أهم نتائج الدراسة ما يلي:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاتجاهات التلاميذ الذكور نحو ممارسة النشاط البدني بين المناطق الثلاث (الساحل، الهضاب ، الصحراء) لصالح تلاميذ الصحراء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات التلميذات الإناث نحو ممارسة النشاط البدني بين المناطق الثلاث (الساحل، الهضاب ، الصحراء) لصالح إناث الساحل.
- الدراسة الخامسة : دراسة "محمد رياض فحصي" تحت عنوان: (الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية) ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية (2001).
- أهم أهداف الباحث من الدراسة: معرفة اتجاهات تلاميذ الثانويات الجزائرية نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بقيمهم الاجتماعية .
- منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة.
- عينة الدراسة : تم اختيارها بطريقة عشوائية (320 تلميذ بين ممارسين ومعفيين من أربع ثانويات من ولاية تيبازة
- الأدوات المستخدمة في الدراسة: اعتمد الباحث على مقياس القيم لـ "البورت فرنون لندري" واستمارة استبيان صممها الباحث لقياس اتجاهات التلاميذ الثانويين من ستة نواحي وهي : الناحية النظرية من الاتجاه ، الناحية الجمالية ، الناحية الاقتصادية ، الناحية السياسية ، الناحية الاجتماعية ، الناحية الدينية.
- أهم النتائج التي توصل لها الباحث من هذه الدراسة:
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في القيم الاجتماعية ما عدا في القيمة الدينية.
- وجود فروق بين المجموعتين في الناحية النظرية من الاتجاه نحو التربية البدنية والرياضية وفي الناحية الجمالية منه ، وفي الناحية الاجتماعية وكذا الدينية منه أما في الناحيتين الاقتصادية والسياسية فلم يكن الفرقان دالين إحصائيا.
- بلغت نسبة الارتباط الدالة لدى المجموعتين بين النواحي الستة للاتجاه نحو مادة التربية البدنية والرياضية والنواحي الستة للقيم الاجتماعية 14،19 % أي 14 معدل ارتباط دال من مجموع 72 .
- الدراسة السادسة: الدراسة العربية" لأحمد صالح قراعه" بمصر(1989) تحت عنوان:(اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بإدارات أسبوط نحو النشاط الرياضي)
- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني والرياضي.
- وتتلخص أهداف الدراسة في: معرفة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بإدارات بأسبوط نحو النشاط الرياضي
- واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي: يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها
- عينة البحث: بطريقة عشوائية, بلغت 757 تلميذ من مختلف أطوار الثانوي من الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية بإدارات أسبوط التعليمية.
- الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس "كينون" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي.



- وتمثلت أهم نتائج الدراسة فيما يلي:
- اتجاهات تلاميذ عينة البحث نحو النشاط الرياضي ايجابية.
- لا توجد فروق في اتجاهات التلاميذ بالمرحلة الثانوية بالصفوف الثلاثة.
- الدراسة السابعة : دراسة " عزيزة محمود محمد سالم " (1977) تحت عنوان: (الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي).
- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في النشاط البدني والرياضي.
- وتتلخص أهداف الدراسة في: التعرف على الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي.
- واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي: يقوم على وصف الظاهرة في علاقتها بالمتغيرات المرتبطة بها
- عينة البحث: تم اختيارهن بطريقة عشوائية, بلغت 460 طالبة من طالبات الصف الثاني من المدارس الثانوية العامة
- الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس "كينون" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، وانشاء مقياس للتمايز السمائي.
- وتمثلت أهم نتائج الدراسة فيما يلي:
- كون العينة الكلية لديها اتجاهات إيجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام أي أن جميع الطالبات بالمرحلة الثانوية لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي.
- الدراسة الثامنة: دراسة " ماكلوك " (1984) تحت عنوان: (الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، 15- 18 سنة).
- قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة (بالفاست) بإيرلاندا وتوصل في الأخير إلى أن الاتجاهات لدى التلاميذ والتلميذات كانت جد ايجابية في أبعاد النشاط الرياضي للصحة والياقة وكخبرة اجتماعية لخفض التوتر وشملت الدراسة أبعاد النشاط التلاميذ المتمدرسين بالطور الثانوي بالمناطق الجغرافية (شمال، شرق، غرب) حيث شملت الدراسة على عينة قوامها 596 تلميذ و 399 تلميذة وهدفت الدراسة التي أجراها الى معرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ ذكور واناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المناطق الجغرافية.



4-1- تحليل الدراسات المشابهة وربطها بالدراسة الحالية:

- من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تمحورت في مجملها حول المتغير الأول للبحث والمتمثل في موضوع الاتجاهات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- وكانت معظم الدراسات دراسات محلية من مختلف أرجاء الوطن، باستثناء الدراسة السادسة (لأحمد صالح قراعه بمصر سنة 1989، تحت عنوان: اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بإدارات أسيوط نحو النشاط الرياضي) و الدراسة الثامنة لماكلوك بايرلاندا سنة 1984، تحت عنوان: الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة).

- كما كانت هذه الدراسات كلها مكتملة لنيل شهادة الماجستير في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ماعدا الدراستين الأولى والثانية فهي عبارة عن رسائل دكتوراه في التربية البدنية والرياضية: الدراسة الأولى (ليوسف حرشايوي سنة 2004 بعنوان: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة) والثانية (دراسة يعقوب العيد سنة 2012 تحت عنوان: الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها باللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي).

- وسيتم تحليل ومناقشة هذه الدراسات باستعراض النقاط التالية:

● عينة ومنهج الدراسات:

- تنوعت عينات الدراسات السابقة، فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بأكملها بطريقة عشوائية، ومن حيث الوجهة فكانت معظمها موجهة للمؤسسات التربوية (لتلاميذ المرحلة الثانوية) والبقية موجهة للمؤسسات الإدارية والعمالية.

- كما جاءت عينات الدراسة متفاوتة في العدد، ومختلفة في البيئة الجغرافية.

- أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي.

● أهداف الدراسات:

- معظم الدراسات كان هدفها التعرف على اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي.

● وسائل جمع البيانات:

- اعتمدت معظم الدراسات على: مقياس كينون للاتجاهات وخصّصت بالتحديد الدراسة (الأولى ، الثانية ، الثالثة السادسة) باستثناء الدراسة الرابعة (دراسة محمد رياض فحصي التي اعتمد فيها الباحث على مقياس القيم لـ البورت فرنون لنديري واستمارة استبيان صممها الباحث، والدراسة الخامسة (دراسة حاشي بلخير التي اعتمد فيها الباحث على مقياس التوجه نحو القوة الاجتماعية للدكتور أحمد عمر روبي والدكتور جمال محمد الباكر.



4-2- كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى طبيعة اتجاهات تلاميذ المراهقة في مرحلة التعليم الثانوي بشكل خاص، وقد كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.
- وضع فروض للدراسة.
- ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- تصميم استمارة الاستبيان وتحديد المحاور الأساسية.
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة.

الفصل الثاني:

الإطار العام
للدراصة.

1- الكلمات الدالة في

الدراصة.

2- إشكالية الدراصة.

3- أهداف الدراصة.

4- أهمية الدراصة.

5- فرضيات الدراصة.



1- الكلمات الدالة في الدراسة:

في هذا العنصر سنحاول إعطاء جملة من المفاهيم والمصطلحات اللغوية والاصطلاحية المنتقاة وتليها بعد ذلك المفاهيم الإجرائية القابلة للملاحظة والقياس التي تتناسب مع متغيرات الدراسة، فتكون بذلك ختاماً لكل متغير يتم تعريفه اصطلاحياً، ذلك من أجل توضيح الصورة للقارئ والتي يمكن عرضها فيما يلي:

1-1- الاتجاه:

- لغة:

من الفعل اتجه (اتجاهاً)، قصد توجهه، اتخذ وجهة له. (د- رشاد الدين: 2000، ص23)

- اصطلاحاً:

هو استعداد نفسي تظهر محصلته في وجهة نظر الشخص حول موضوع من المواضيع سواء كان اجتماعياً، اقتصادياً سياسياً، ويعبر عن هذا الاتجاه تعبيراً لفظياً بالموافقة أو المعارضة أو الحياد. (محمود السيد أبو النيل: 1985، ص242)

- التعريف الاجرائي:

الاتجاه هو عبارة عن موقف أو سلوك التلميذات المحجبات نحو أشخاص أو مفاهيم أو أفكار معينة مثل إستعداداتهم نحو حصة التربية البدنية والرياضية.

1-2- التربية:

- لغة:

ربا، يربو أي نما وزاد. (ابن منظور: 1993، ص299)

- اصطلاحاً:

يعرفها "أرسطو" بأنها إعداد العقل لكسب العلم. (توفيق حداد ومحمد سلامة آدم: 2000، ص09)

1-3- التربية البدنية:

- اصطلاحاً:

يعرفها "فيري" هي جزء من التربية العامة حيث تشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية. (محمد عوض بسيون وفيصل الشاطي: 1987، ص12)

- التعريف الاجرائي:

هي مجال زمني و مكاني يتفاعل فيه التلاميذ مع بعضهم و مع أستاذهم، من خلال الأنشطة التربوية الرياضية التي يتضمنها المنهاج الدراسي لمادة التربية البدنية و الرياضية.



4-1- التربية البدنية والرياضية:

- اصطلاحا:

يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على تقويم سلوكه العام وتطويره. (أحمد مختار عضاضة : ب،ت، ص123)

- التعريف الاجرائي:

هي ذلك الجانب من التربية يعمل على تنمية الفرد وتكيفه بدنياً وعقلياً وانفعالياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة أو إشراف المعلم أو الأستاذ. والنشاط الرياضي يساعد الفرد على التكيف داخل مجتمعه ويعمل على نموه البدني باستخدام التمرينات الحركية وتدابير الصحة وبعض الأساليب الاجتماعية والخلقية.

5-1- المراهقة:

- لغة :

هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (فؤاد افرام السبستاني: 1995، ص256)

- اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ و تتسم بحشد من التغيرات الفيسيولوجية و الاجتماعية و تدخل في إطار علم النفس و النمو. (فؤاد البهي السيد: 1975، ص131)

- التعريف الاجرائي:

هي الفترة التي تقابل المرحلة الثانوية من التعليم ، و التي وظيفتها في هذه الدراسة بما يقابل مرحلة المراهقة المتأخرة و تتناسب مع المرحلة العمرية الممتدة من 15 إلى 18 سنة.



2- إشكالية الدراسة:

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتنوعها الى إعداد الفرد إعدادا متكاملا ومتوازنا بحيث يزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالآخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا، نفسيا، اجتماعيا وهذا من خلال الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد الصراع وبذل الجهد، وبذلك يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي، ومع هذا فقد أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني، ولقد استخدموا تعبيره على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان ومنهم "الارسن" اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (أمين انور الخولي: 1996، ص22)

كما أكد بعض الباحثين ان ممارسة النشاط البدني ينتج عنه اكتساب لبعض الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي. (علي الدير: 1999، ص05)

إن الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية والوجدانية (الاتجاهات) أضحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الانساني وتحديد اتجاهه ازاء المثيرات المحيطة به.

يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته، الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الأخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي. (محمد حسن علاوي: 1992، ص220)

كما يرى "محمد لبيب الجنيحي" أن اختلاف البيئة والأفراد الذين يتكامل معهم التلميذ واختلاف تكوينهم الاجتماعي و النفسي و البدني يؤدي الى اختلاف التكوينات التي تنظم هذه الاتجاهات، فلا يوجد فردان لهما نفس الاتجاه. (محمد لبيب الجنيحي: 1965، ص132)

ومنه تعد الجوانب النفسية والاجتماعية عناصر أساسية في بلورة السلوك الانساني الذي يتمشى وحاجات الفرد الاساسية (اللعب، الترويح) وهذه الاخيرة تدعمها عوامل الاتزان النفسي الاجتماعي قصد تحقيق وتكوين اتجاهات معينة تعمل على تكييف الفرد مع مجتمعه ومع نفسه وغيره وفي مدرسته وعلى أحسن صورة يجب أن يراه بها زملاءه وخاصة من خلال الممارسة الرياضية أين يحاول التفوق على غيره وهذا لا يتم إلا من خلال اتجاه ايجابي أو سلبي نحو النشاط البدني الرياضي.

كما يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة الصدارة بين المواد التربوية الهادفة نظرا لتوسع برامجه وتعدد أشكاله حيث يساهم بالشكل الايجابي في حسن استغلال وقت الفراغ واستثمارها الأمر الذي يؤثر في الشخصية تأثيرا ايجابيا، كما يتصف هذا العصر بأنه عصر الانحطاط البدني نظرا لحياة الناس التي أصبحت تميل للجلوس وقلة الحركة حيث الآلات



التقنية التي تغني عن الجهد العضلي وضغوط الحياة الحديثة وظروف المجتمع الحديث المتسم بالصراع والتنافس وغير ذلك من الآثار السلبية الناجمة عن الحياة المعاصرة وتعقيداتها.

فالنشاط البدني بصفة عامة أمام هذه الظروف يعمل على خفض هذه التوترات، وأنه يقاوم العديد من أمراض العصر العضوية والنفسية وأفضل أسلوب وقائي لمواجهة مخاطر الحياة والحد من تفشيها ولا سيما تلك التي تظهر في مرحلة المراهقة والتي تتولد عن عوامل تعليمية.

فتسمية الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يتطلب تدخل عدة عوامل نفسية واجتماعية نابعة من الفرد بحد ذاته، وهنا يمكن اعتبار الاتجاه نحو النشاط الرياضي نتاج عامل التوافق العام (النفسي و الاجتماعي والبدني والوجداني...) فعملية التوافق العام للمراهق تتجلى أكثر عند التحاقه بالمرحلة الثانوية، إذ يلاحظ تذبذب على شخصية المراهق خاصة في هذه المرحلة، حيث يواجه عدة مشاكل أو مواقف جديدة، كطبيعة العلاقة بالأستاذ ومدى ملائمة تخصصه باستعداداته وإمكاناته إلا أن اختيار المراهق لنوع من دراسة أو ميل لنوع من نشاط أو اتجاهه نحوه في الثانوية غالبا ما يعود الى رغبته أو رغبة الاستاذ من جهة، أو الأباء من جهة أخرى وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها المنظومة التربوية، إلى جانب مجموعة من الانشغالات التي تحول بينه وبين التوافق مع المدرسين والزملاء وكذلك نوع الاتجاهات نحو الدراسة بصفة عامة مما يتم انتقال الاتجاه بشكل مفاجئ بين الايجاب و السلب حسب المواقف التي يعيشها. (الجسماني عبد العالي: 1994، ص124)

إن للاتجاهات بصفة عامة مرتبطة بعدة عوامل نفسية و اجتماعية، أو لهاته العوامل دور في تحديد الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي ولهذا الغرض جاءت هاته الدراسة للكشف عن طبيعة هاته الاتجاهات.

ويتفق علماء النفس 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.

فقد وجدت بعض الدراسات ان مرحلة المراهقة تلعب دورا هاما في تغيير الاتجاه نحو التربية البدنية والرياضية، والبعض الآخر وجد علاقة ارتباطية بين الاتجاه الايجابي والتربية البدنية والرياضية والنجاح المدرسي. (thomas raymond, 1995, p52)

أما الدراسات الأكثر حداثة في ميدان الاتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية فتركز حول تقييم الاتجاهات أو قيمة الممارسة لنوع النشاط البدني مع درجة الممارسة لهذا النوع من النشاط.

انطلاقا مما سبق وبما أن الاتجاهات ذات قوة تنبؤية لاستجابة الفرد لبعض المثيرات الاجتماعية، وبما أنها كذلك مكتسبة ومتعلمة، فإننا نلاحظ خلال حصة التربية البدنية والرياضية من بين التلاميذ أو التلميذات من يقبل على ممارسة مختلف أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية بكل قوة وحيوية واندفاع، فيما يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة وتقديم الحجج للتملص من الممارسة إضافة إلى أنه خلال مختلف تمارين وأنشطة الحصة هناك من يقوم بها على أحسن وجه فيما



يكتفي البعض الآخر بالتهرب من الممارسة لمختلف التمارين حينما يصل دوره للأداء فيختفي وراء زملائه حتى لا يصل دوره أبدا.

ومن كل ما سبق التطرق إليه حول عناصر موضوع الدراسة ارتأينا الى طرح التساؤل التالي:

هل للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الاسئلة الجزئية التالية:

- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟

3- أهداف الدراسة : كان الهدف من خلال هذه الدراسة ابراز النقاط التالية:

- التعرف على الاتجاهات النفسية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- التعرف على الاتجاهات البدنية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- التعرف على الاتجاهات الاجتماعية للتلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- التعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات نحو حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية.
- ابراز الاتجاهات لهاته الشريحة (التلميذة المحجبة) انطلاقا من عوامل نفسية واجتماعية وبدنية من التلميذة في حد ذاتها.

4- أهمية الدراسة: وتكمن أهمية هذه الدراسة في:

- بما أن مرحلة التعليم الثانوي تتميز بانها مرحلة انتقالية و اساسية في حياة التلاميذ و المتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مساراته و اتجاهاته وأهدافه القادمة التي تتوقف على أساسها حياته المستقبلية ، و رغبتنا منا في تسليط الضوء على دراسة ميول ورغبات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية ومن ثمة التمكن من تحديد ووضع برامج مناسبة وأنشطة رياضية هادفة يتفاعل معها التلميذات.
- فالممارسة الرياضية بالقطاع التعليمي بأوضاعها وظروفها الراهنة تواجه مشكلات وصعوبات تحول بينها وبين تحقيق أهدافها المرجوة منها وربما يكون الجزء الأكبر من هذه المشكلات يرجع إلى عدم إدراك أهمية النشاط البدني لدى البعض.
- فقد يرجع إهتمام التلميذات بالتحصيل الدراسي دون الاهتمام بممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية بصورة منتظمة إلى عدم وضوح مفهوم وأهمية التربية البدنية والرياضية لديهم فبقدر وضوح وإدراك التلميذات لمفهومها بقدر ما يكون الاقبال أو الاحجام عن ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من جانبهم.
- وكذلك من أجل توفير كم هائل من المعارف والمعلومات للباحثين حتى تكون نقطة انطلاق لبحوث علمية جديدة.



5- فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة:

للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

5-2- الفرضيات الجزئية:

- للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراصة

- 1- الدراصة الاستطلاعية.
- 2- متغيرات البحث.
- 3- المنهج المتبع في الدراصة .
- 4- مجتمع وعينة الدراصة.
- 5- أدوات جمع البيانات والمعلومات .
- 6- حساب الخصائص السيكومترية للاداة.
- 7- اجراءات التطبيق الميداني.
- 8- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراصة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة والمتمثلة في الدراسة الحالية في التلميذات المحجبات للمرحلة الثانوية قصد مناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة ومدى مناسبتها لخصائص هذه العينة من حيث سهولة ووضوح عبارات ألفاظ الاستبيان عند التلميذات قصد تغيير أو تعديل بعض العبارات الغير ملائمة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وقد شملت هذه الدراسة تقصي و معرفة:

- الطريقة المنتهجة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي وأسلوب المعاملة مع التلاميذ والتعرف على الصعوبات والعواقب التي من الممكن أن تصادف الباحث أثناء عملية توزيع الاستبيان بالإضافة إلى استنباط فرضيات للدراسة، واختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة.

- تمّ قام الباحث بقياس مدى ملائمة وصلاحيّة الأداة المستعملة ومناسبتها لقياس ما وضعت من أجله وتطابقها للشروط السيكو مترية (الصدق والثبات والموضوعية) ، وذلك بتقديم أداة البحث المتمثلة في الاستبيان في صورته الأولية الموجهة للتلميذات المحجبات للمرحلة الثانوية بحيث تم اختيار 20 تلميذة محجبة بصورة عشوائية، وبعد التأكد من صدق الأداة المستعملة تمت عملية توزيع الاستمارة على العينة الأصلية للبحث أثناء الدراسة الأساسية.

2- متغيرات البحث: تتمثل متغيرات هذه الدراسة في:

1-2- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو الاتجاهات.

2-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا هو حصة التربية البدنية والرياضية.

3- المنهج المتبع في الدراسة:

حسب "محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي" أنّ التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية لبدنية و الرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة حيث يقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".

(محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي : 1992 ، ص28)

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (محمد شفيق : 1985، ص80)

والمشكلة التي نحن بصدد دراستها و التي تعتبر دراسة استطلاعية في المجال الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج الوصفي و هذا بغية تحليل و دراسة المشاكل التي طرحت.

4- مجتمع وعينة الدراسة:

1-4- مجتمع البحث: مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث.(موريس أنجوس : 2006، ص22)



إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل التلميذات المحجبات في المرحلة الثانوية والذي قدر عدده **1223** تلميذة محجة.

4-2- عينة البحث: العينة جزء من الكل أو بعض من جميع، يبني الباحث عمله عليها ويشترط ان تكون ممثلة لمجتمع البحث احسن تمثيل، بغرض الحصول على ادق النتائج. (بشير صالح الرشيدى: 2000، ص 20)
تم اختيار عينة البحث عشوائيا والمتمثلة في التلميذات المحجبات للسنة الثانية ثانوي من المجتمع الأصلي والممثل في التلميذات المحجبات في المرحلة الثانوية، حيث وزّع الباحث استمارة الاستبيان على **120** تلميذة محجة من أصل **1223** تلميذة محجة من الثانويات التي بلغ عددها **04** ثانويات من أصل **12** ثانوية وهي مرتبة كالتالي:
(ثانوية عيسى حميطوش، محمد أخروف، فارس الحسين، علي ماضي).

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- **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 بدلا من المجيب، ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال. (مراد عبد الفتاح: 2000، ص 807)
قام الباحث باستخدام طريقة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية المطروحة، كما أنه يسهل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

وإستند الباحث في انجازه للاستبيان على مقياس "كينيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، كما اعتمد الباحث في انجازه للاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس "ليكرت" الثلاثي نسبة لعالم النفس "رينسيس ليكرت"، وطلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.
درجات الاستبيان: يشمل الاستبيان على 03 درجات أو بدائل كانت على النحو التالي:
(موافق / غير موافق / لا رأي لي)

- **أسلوب توزيع الاستبيان:** بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، و عرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه على مجموعة من إدارات الثانويات و التي بدورها وزعت على التلميذات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

حيث قسّم الباحث استمارة الاستبيان إلى ثلاث محاور كان الغرض منها خدمة فرضيات البحث وهي كالتالي:

- **المحور الأول:** تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى "للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية".

- **المحور الثاني:** تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية "للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية".

- **المحور الثالث:** تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثالثة "للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية".



6 - حساب الخصائص السيكو مترية للأداة:

تم حساب الخصائص السيكو مترية للأداة والتحقق من صدق وثبات أداة الاستبيان عن طريق تطبيقه على عينة قوامها 20 تلميذة محجة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الاصلي للدراسة.

6-1 صدق الأداة:

6-1-1- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين من ذو الخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين في مجال موضوع الدراسة للحكم عليه.

وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى انتمائها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله، وكذلك إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات وقد بلغ عدد المحكمين 05 محكمين.

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

6-1-2- صدق الاتساق الداخلي:

بعد التأكد من صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لأداة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" للتأكد من الصدق البنائي والاتساق الداخلي لعبارات كل محور من المحاور الثلاثة مع الدرجة الكلية للاستبيان، وتحديد مدى التجانس الداخلي لها وهذا على النحو التالي:



6-1-2-1- الاتساق الداخلي بين عبارات محور الاتجاهات النفسية والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور، والجدول رقم 01 يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور مع الدرجة الكلية لفقراته .

N= 20		محتوى العبارة	رقم العبارة في محورها
مستوى الدلالة	معامل الارتباط		
0.01	0.289**	حصة التربية البدنية والرياضية ليست هامة مثل المواد الاخرى.	1
0.01	0.355**	أتحكم في انفعالاتي اثناء الاداء في حصة التربية البدنية والرياضية.	2
0.05	0.252*	أرى ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية الثقة بالنفس.	3
0.05	0.258*	أرى أنه ينبغي حذف حصة التربية البدنية والرياضية من الجدول الدراسي.	4
0.01	0.442**	أرى أن ممارسة الانشطة الرياضية تساعد على خفض التوتر.	5
0.01	0.425**	أخاف من الاصابات التي قد تحدث أثناء ممارسة الانشطة الرياضية.	6
0.01	0.237**	ممارسة الأنشطة الرياضية هي السبيل للتحرر من الضغوط النفسية.	7
0.01	0.301**	أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة من وسائل الترويح.	8
0.05	0.550*	أحس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد اداء متقن وجميل للحركة.	9
0.05	0.526*	عدم إتقاني للأداء المهاري يجعلني أشعر بالحرج الشديد في حصة التربية البدنية والرياضية.	10

جدول رقم 01 يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الاول مع الدرجة الكلية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الاتجاهات النفسية والدرجة الكلية لفقراته تراوحت ما بين: (0.237 - 0.550) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة: (0.01 - 0.05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



6-1-2-2-2- الاتساق الداخلي بين عبارات محور الاتجاهات الاجتماعية والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور، والجدول رقم 02 يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور مع الدرجة الكلية لفقراته

N= 20			
رقم العبارة في محورها	محتوى العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	تتيح حصة التربية البدنية والرياضية الفرصة لإقامة صداقات بين الزملاء.	0.480**	0.01
2	يعتبر التعاون ضروري أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	0.305**	0.01
3	يحترم التلاميذ بعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	0.463**	0.01
4	ممارسة بعض الأنشطة الرياضية لها مظهر غير محترم.	0.495**	0.01
5	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من التلاميذ.	0.379**	0.01
6	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	0.264*	0.05
7	أهم شيء يجعلني أمارس حصة التربية البدنية والرياضية اني استطيع من خلالها الاتصال بالزملاء.	0.286**	0.01
8	أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزلي عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	0.200**	0.01

جدول رقم 02 يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني مع الدرجة الكلية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 أنّ معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الاتجاهات الاجتماعية والدرجة الكلية لفقراته تراوحت ما بين (0.200 - 0.495) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة: (0.01 - 0.05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



6-1-2-3- الاتساق الداخلي بين عبارات محور الاتجاهات البدنية والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور، والجدول رقم 03 يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور مع الدرجة الكلية لفقراته .

N= 20		محتوى العبارة	رقم العبارة في محورها
مستوى الدلالة	معامل الارتباط		
0.01	0.480**	تتم حصّة التربية البدنية والرياضية ببناء العضلات فقط.	1
0.01	0.430**	تسبب حصّة التربية البدنية والرياضية الارهاق للتلاميذ.	2
0.01	0.448**	أنشطة حصّة التربية البدنية والرياضية تكسب التلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة.	3
0.01	0.326**	أرى أن حصّة التربية البدنية والرياضية للمتفوقين بدنيا فقط.	4
0.05	0.236*	أكتسب رشاقة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في حصّة التربية البدنية والرياضية.	5
0.01	0.499**	تعد ممارسة الأنشطة الرياضية فرصة للاسترخاء.	6
0.01	0.531**	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب جهد كبير.	7

جدول رقم 03 يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثالث مع الدرجة الكلية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أنّ معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور الاتجاهات البدنية والدرجة الكلية لفقراته تراوحت ما بين (0.236 - 0.531) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01 - 0.05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

ومن خلال عرض الصدق الظاهري للأداة وصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي للمحاور الثلاثة للاستبيان يستنتج الباحث أنّ الاداة صادقة لما وضعت لأجله ، أي لقياس الظاهرة المراد دراستها .

6-2- الثبات:

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات " لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان والجدول رقم 04 يوضح النتائج المتوصل إليها:

عدد عبارات محاور الاستبيان	كرو نباخ α
25	0.739

جدول رقم (04) يوضح قيمة معامل ألفا كرومباخ

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.739) وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

6-3- الموضوعية:

الموضوعية تعني عدم تأثر الأداة "الاستبيان" 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 يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين.

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

7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

7-1 المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة على مستوى بعض ثانويات مدينة برج بوعرييج والبالغ عددها 04 ثانويات.

7-2- المجال الزمني:

شرح الباحث في هذه الدراسة في بداية شهر فيفري، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر أفريل.

وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 06-04-2017 إلى غاية 10-04-2017

وأنها الباحث هذه الدراسة يوم: 10-05-2017.

8- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social

Sciences-SPSS)، وبرنامج الإكسيل (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 أغراض الدراسة، وفيما يلي الأساليب التي تم استخدامها كما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية والتمثيلات البيانية وقد تم استخدامها في وصف مجتمع وعينة الدراسة
- متوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل سبيرمان
- اختبار الدلالة الإحصائية "t"

الفصل الرابع

عرض النتائج
وتحليلها
ومناقشتها

- 1- تحليل ومناقشة النتائج.
- 2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

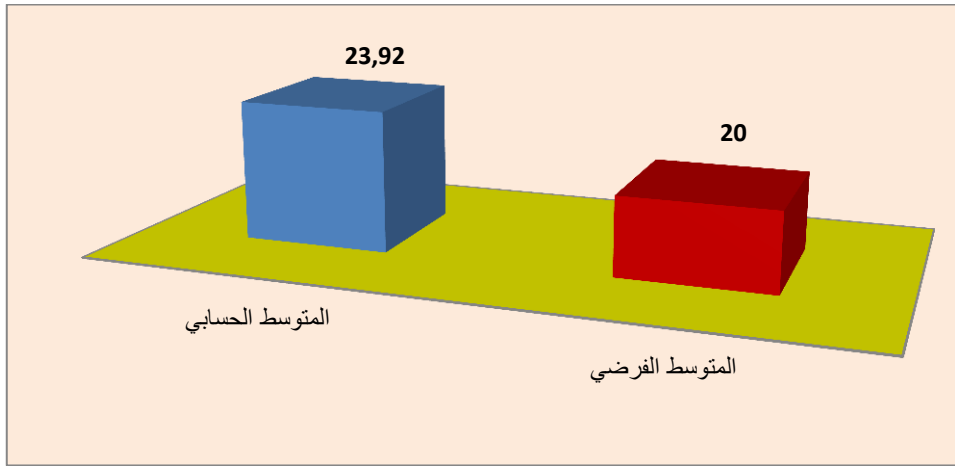


1- عرض و تحليل ومناقشة النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة على: "للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التواصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (05): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول.								
المتوسط الفرضي 20				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.00	119	5.45	3.92	6.44	23.92	120	الاتجاهات النفسية



الشكل رقم (01): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الأول.

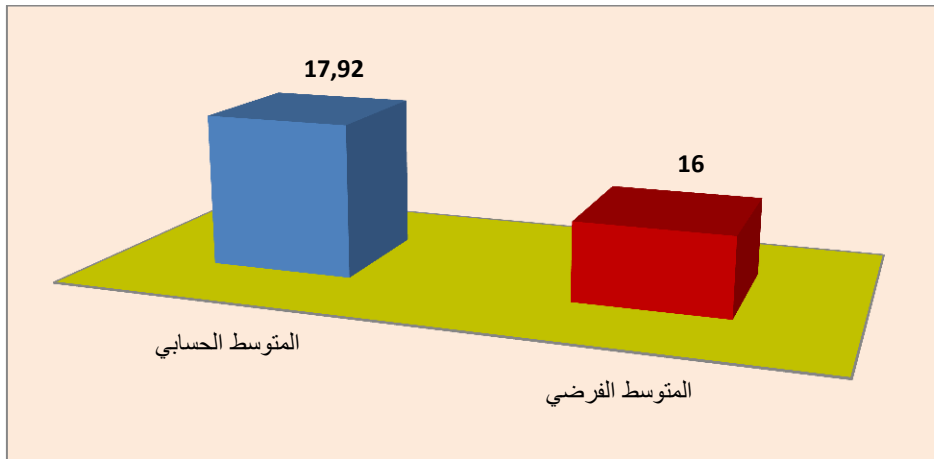
من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (05) و الشكل رقم (01) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الأول (الاتجاهات النفسية) والذي بلغ 23.92 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 20 ، وهذا ما أكدته كذلك قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 5.45 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). أي أن للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.



1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية لهذه الدراسة على: "للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التواصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (06): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني								
المتوسط الفرضي 16				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.00	119	2.96	1.92	5.81	17.92	120	الاتجاهات الاجتماعية



الشكل رقم (02): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثاني.

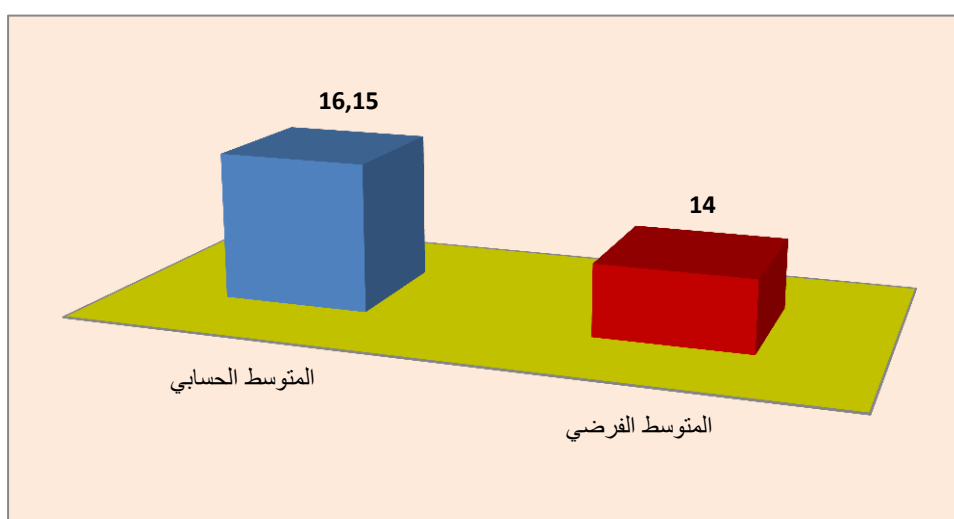
من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (06) و الشكل رقم (02) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني (الاتجاهات الاجتماعية) والذي بلغ 17.92 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 16 ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 2.96 وهي قيمة موجبة " أي أن الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). أي أن للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.



1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

نصت الفرضية الجزئية الثالثة لهذه الدراسة على: "للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التواصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (07): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث								
المتوسط الفرضي 14				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.00	119	3.48	2.15	5.51	16.15	120	الاتجاهات البدنية



الشكل رقم (03): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في البعد الثالث.

من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (07) و الشكل رقم (03) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثالث (الاتجاهات البدنية) و الذي بلغ 16.15 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 14 ، وهذا ما أكدته كذلك قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 3.48 وهي قيمة موجبة " أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). أي أنه للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.



2- تحليل و مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

2-1- تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

في الفرضية الأولى افترض الباحث أن للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية، وبالنظر إلى الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الأول (الاتجاهات النفسية) والذي بلغ 23.92 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 20 وبناء على ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 5.45 وهي قيمة موجبة " أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة دالة إحصائياً، ومنه فان الفرضية الأولى محققة.

وهذا يرجع حسب رأي الباحث إلى أن التلميذات المراهقات في هذه المرحلة يسعون إلى تحقيق حاجات نفسية مثل الحاجة الى الاستقلالية فمن خلال حصة التربية البدنية والرياضية يمكنهم التخلص من القيود والسلطة التي كانت داخل القسم من طرف أستاذ الرياضيات مثلاً أو غيره فهم في ساحة المدرسة يعبرون عن اهتماماتهم باستقلالية أو حرية مما يشعرون بالسرور والراحة جراء انخفاض الضغط النفسي والتوتر الذي تم افرغه في حصة التربية البدنية والرياضية وهذه الحاجة النفسية التي رفعت من ميولهن وأعطتهن اتجاه ايجابي نحو الحصة.

وهذا ما أشار إليه الباحث "معيزة لمبارك" في الصفحة (12) في علاقة الاتجاه بالرياضة من الخلفية النظرية لهذه الدراسة حيث توصل الباحث إلى أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية هي شكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دوراً وقائياً وتحسيناً في الميول والاتجاه نحو هذا النشاط وكذلك الصحة النفسية للمراهق نظراً لما تتيحه من فرص لإشباع مختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعياً ولما تجلب له من المتعة والسرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي، وهذا ما يتفق كذلك مع دراسة كل من **عزيزة محمود محمد سالم** (1977) التي توصلت إلى أن جميع الطالبات بالمرحلة الثانوية لديهم اتجاهات ايجابية نحو أبعاد الاتجاهات النفسية النشاط الرياضي بشكل عام.



2-2- تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

في الفرضية الثانية افترض الباحث أن للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية، وبالنظر الى الجدول رقم (06) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثاني (الاتجاهات الاجتماعية) والذي بلغ 17.92 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 16 وبناء على ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة لعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 2.96 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة دالة إحصائياً، ومنه فان الفرضية الثانية تحققت.

وهذا يرجع حسب رأي الباحث الى أن المراهقات يملن في هذه المرحلة الى الرياضات الجماعية بشكل كبير لما توفره من متنفس لرغباتهن ومكبوتهن والتعبير عن انفعالاتهن ويحاولن لفت انتباههن بوسائل مختلفة كالأناقة والروح المرحة كما تجعلهن يشعرن بالنشوة والمتعة وبالتالي تساهم في اقبالهن على هذه الرياضات، ومن جهة اخرى فقد يعود ذلك الى ان المراهقات في هذه المرحلة يحاولن الظهور والتعبير عن ذواتهن ولا يجدن مكانا يوفر لهن ذلك إلا من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهن أيضا سريعات التأثر بالجماعة والزملاء وهذا ما يجعلهن يعدلن من سلوكهن بغية نيل القبول وموافقة الجماعة وهذه السلوكيات الجديدة ترفع من اتجاهاتهن نحو حصة التربية البدنية والرياضية وهذا كما أشار إليه "محمد حسن علاوي" في أبعاد الاتجاهات حسب "كينون" الصفحة (09) عنصر "النشاط البدني كخبرة اجتماعية" أنه من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى امكانية اشباع حاجات اجتماعية معينة، كما قد يعود الميل الخاص نحو هذه الانشطة في هذه المرحلة كون الفرد لديه ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته ، وينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد أوقد ينشأ بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط، وهذا ما يتفق كذلك مع دراسة "حاشي بلخير(2008/2007) على أنّ تلاميذ المرحلة الثانوية يتوجهون نحو القوة الاجتماعية لتحقيق ذواتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي، وكذلك تحقيق المكانة الاجتماعية والاحترام في وسطه المدرسي والاجتماعي.



2-3- تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة :

في الفرضية الثالثة افترض الباحث أن للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية، وبالنظر إلى الجدول رقم (07) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على البعد الثالث (الاتجاهات البدنية) والذي بلغ 16.15 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 14 وبناء على ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 3.48 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة دالة إحصائياً، ومنه فان الفرضية الثالثة تحققت.

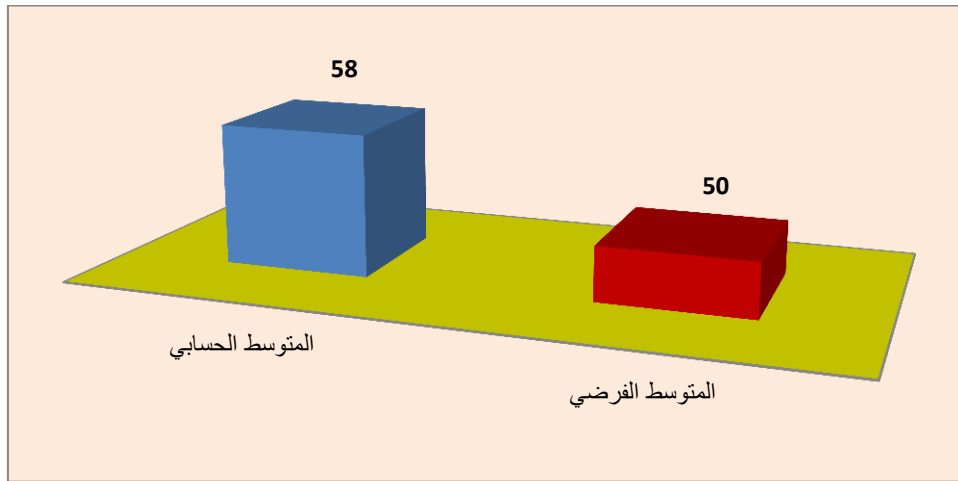
وهذا الاتجاه البدني الايجابي من التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية يرجع حسب رأي الباحث الى كون الفتيات يسعون دائماً في العمل على تحسين صورة أجسامهن، حيث أدركوا أنه من خلال ممارستهن للنشاط البدني الذي ترتبط أنشطته بالجانب الجسمي إلى حد كبير يستطيعون كسب الصحة واللياقة البدنية التي تجعل من الجسم يأخذ اتزانه وكذا تنمو شخصيته وهذه الاخيرة تبعث في النفس أهمية الحياة وبهجة وسعادة وراحة واطمئنان لما وصل اليه الفرد من مستوى لهذه الصفات البدنية وهذا ما يرفع من مستوى درجة ميولهن نحو حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا كما ذكره "محمد حسن علاوي" في أبعاد الاتجاهات حسب "كينون" في الصفحة (09) في عنصر النشاط البدني للصحة واللياقة من الخلفية النظرية على أن الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في اكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الانشطة البدنية يمكن أن تتميز أساسا بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية. وكذلك ما ذكره "محمود عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي" في الصفحة (22) عند تعريفهم "لحصة التربية البدنية و الرياضية" على أنها عملية توجيه النمو و قوام الإنسان، باستخدام التمارين البدنية، والتدابير الصحية، و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية، الاجتماعية، و الخلقية، فان ذلك يعني أن الدرس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات على مستوى المدرسة يحقق النمو الشامل، و المتزن للتلاميذ وهذا ما يتفق كذلك مع دراسة " ماكلوك " (1984) الذي وصل من خلالها الى أن اتجاهات التلاميذ والتلميذات كانت جد ايجابية في أبعاد النشاط الرياضي للصحة واللياقة.



2-4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية الجزئية العامة لهذه الدراسة على: "للتلميذات المحجبات اتجاهات إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (08): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتجاهات								
المتوسط الفرضي 50				الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للأفراد	حجم العينة	الدرجة الكلية
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t					
دال عند 0.01	0.00	119	6.30	8.00	11.34	58	120	الاتجاهات



الشكل رقم (04): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتجاهات.

من خلال النتائج المبين بالجدول رقم (08) و الشكل رقم (04) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في الابعاد الثلاثة والذي بلغ 58.00 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 50 بناء عليه فان "للتلميذات المحجبات اتجاهات إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة الواحدة التي بلغت قيمتها 6.30 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، ففي الفرضية العامة افترض الباحث على أن للتلميذات المحجبات اتجاهات إيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية ومن خلال النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد العينة



ومن خلال التأكد من صحة الفرضيات الجزئية الأولى والثانية و الثالثة يمكن الحكم على أن الفرضية الأساسية التي تقول على أن للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية قد تحققت، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين التوافق العام و الأبعاد المذكور للاتجاه في هذه الدراسة وهذا ما يدل على أن أصحاب الدرجة العالية لهذه الأبعاد هم أفراد يتميزون بالتوافق العام سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية باعتبار أن الصحة واللياقة تصاحبها دائما الصحة النفسية والاجتماعية وهذا ما تؤكده نظرية التعرض للمثير، في الفصل الأول الصفحة (11) أن تعرض الفرد للمثيرات بصورة متكررة قد يجعله عادة، يكون استجابة ايجابية ازاء ذلك المثير.

وهذا ما يتفق كذلك مع دراسة عزيزة محمود محمد سالم" (1977) ودراسة أحمد صالح قراعه" بمصر(1989) أن جميع الطالبات بالمرحلة الثانوية لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي.

الفصل الخامس

استنتاجات
واقترحات

1- استنتاجات عامة.

2- اقتراحات.

3- الآفاق المستقبلية

للدراسة.

قائمة المصادر والمراجع.

الملاحق.

ملخص الدراسة.



1- الاستنتاج العام:

لقد سعينا من خلال دراستنا هذه أن نثمن ونكمل مجموعة الدراسات التي انكبت على تشخيص موضوع الاتجاهات لما لها من أهمية في اثاره وتوجيه سلوك الفرد ويخص بحثنا هذا دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصّة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي وذلك للكشف عنها ومعرفة مدى وضوح مفهوم التربية البدنية والرياضية لديهن لكونهن عامل حاسم في تحقيق ما تصبو التربية البدنية والرياضية إليه في مدارسنا وخدمة لأهدافها السامية.

فمن خلال بحثنا خرجنا بعدة نقاط مهمة لا يمكن إغفالها فقد وصلنا إلى كون التلميذات المحجبات في الطور الثانوي لديهن نظرة أكثر دقة وشمول اتجاه حصّة التربية البدنية والرياضية، فقد فهموا أن حصّة التربية البدنية والرياضية لها قدرة من خلال أنشطتها الرياضية في تكوين علاقات اجتماعية متينة بين التلاميذ كما أدركوا أهمية الرياضة على الجانب الصحي وتأثيرها القوي على خفض التوتر لديهم وذلك راجع لكون النشاط الرياضي له دور ايجابي في استشارة النواحي الانفعالية نتيجة الحماس الزائد أثناء الممارسة بجانب أنه وسيلة لإخراج الطاقة الكامنة وتفريغ حالات الكبت مما يشعرهن بتحسّن، وإدخال المرح والسرور على أنفسهن كما يستفيد الممارس للنشاط البدني اللياقة والصحة النفسية والجسمية، حيث يكون لها عائد نفسي وبدني وبالتالي يجعل الممارس للنشاط البدني يتسم بالاتزان النفسي والبدني والذهني ويعد هذا هدف أساسي في ممارسة الأنشطة الرياضية مما كون لهم هذا الفهم ايجابي نحو حصّة التربية البدنية والرياضية.



2- إقتراحات:

- من خلال ما توصلنا اليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أثبتت بأن للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومن هذا المنطلق نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بانها بالغة الاهمية لهاته المرحلة العمرية من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية والاستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.
- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين لأساتذة التربية البدنية والرياضية والاطلاع على الوسائل والمناهج الجديدة في هذا المجال.
 - ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية واعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الاخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي.
 - التركيز على اهمية البرمجة المناسبة لحصص التربية البدنية والرياضية، واعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد.
 - التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المراحل الدراسية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من أجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو مختلف الأنشطة.
 - الاهتمام برغبات التلميذات مع مراعات اتجاهاتهم وميولاتهم وفقا للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هاته المرحلة.
 - تشجيع التلميذات على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية مما يمنحهم الاستقلالية وروح القيادة والمسؤولية.
 - جعل عنصر التشويق والاثارة في حصة التربية البدنية والرياضية مما يرفع من اتجاهات التلاميذ.



3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

انطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية أو دراسات أخرى مكتملة للدراسة الحالية من خلال ادراج بعض المتغيرات والعوامل الذاتية المرتبطة بالاتجاه التي لم نتطرق اليها في هذه الدراسة، كتأثير المعاملة الوالدية والمكانة الاجتماعية للمراهقات، والظروف الاجتماعية للأسرة، والمراحل الدراسية الأخرى، والتي يمكن أن تكون من بين المتغيرات التي لم ندرسها والتي يمكن أن يكون لها تأثير في تحديد تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية كما نأمل أن يتم اجراء بحث علمي حول:

- تأثير الاختلاط على الحالة النفسية للتلميذات المحجبات أثناء ممارستهن لحصة التربية البدنية والرياضية.
- شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الممارسة لدى التلميذات المحجبات.

- 4- المصادر والمراجع:
- 4-1- قائمة المصادر:
- 1- القرآن الكريم: (سورة النور، الآية 56 - سورة يوسف، الآية 17)
- 2- السنة النبوية الشريفة.
- 4-2- المراجع :
- 4-2-1- قائمة المراجع باللغة العربية :
- 1- ابن الأثير مجد الدين أبي السعادات: النهاية في غريب الحديث و الأثر، الطبعة الأولى، المجلد الثاني، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (1997).
- 2- أحمد مختار عضاضة(ب،ت): التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية، الطبعة الثالثة، مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- 3- الجسماني عبد العالي: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار العربية للعلوم، الطبعة الاولى، بيروت، لبنان، (1994).
- 4- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، (1996).
- 5- توفيق حداد ومحمد سلامة آدم: التربية العامة، الطبعة الأولى، دار الطباعة للنشر و التوزيع، الجزائر، (2000).
- 6- جعفر محمد جرير الطبري: جامع البيان في تأويل القرآن، الطبعة الأولى، الجزء العاشر، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (1992).
- 7- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، مصر، (1982).
- 8- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، الطبعة الخامسة، القاهرة، مصر، (1984).
- 9- حسن معوض و حسن شلتوت: التنظيم والادارة في التربية، دار المعارف، القاهرة، مصر، (1996).
- 10- سعد جلال، محمد حسين علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة الرابعة، دار المعارف، مصر، (1979).
- 11- عبد الحليم محمود السيد: علم النفس الاجتماعي والاعلام، المفاهيم الاساسية، دار الثقافة للطباعة والنشر، (1979).
- 12- بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، الكويت، (2000).
- 13- عبد الحميد جابر: علم النفس البيئي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، (1991).
- 14- علي الدير: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)، جامعة اليرموك، (1999).

- 15- غنيم السيد محمد: سيكولوجية الشخصية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، مصر، (1985).
- 16- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (1975).
- 17- فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمان: علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، (2006).
- 18- قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، (1990).
- 19- ليلي زهران: الأصول العلمية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران، مصر، (1998).
- 20- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة السابعة، مصر، (1998).
- 21- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، مصر، (1992).
- 22- محمد سعيد عزمي: مدرس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، مصر، (1996).
- 23- محمد شفيق: البحث العلمي، بدون طبعة، المكتب الجامعي الحديث، مصر، (1985).
- 24- محمد عبد الحليم منسي: علم النفس النمو، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، (2001).
- 25- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، (1992).
- 26- محمد عوض بسيون و فيصل الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر، (1987).
- 27- محمد لبيب الجنيحي: الأسس الاجتماعية للتربية، مكتبة الأنجلو مصرية، الطبعة الثانية، القاهرة، مصر، (1965).
- 28- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، (1975).
- 29- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، (1986).
- 30- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار المشرق، (1995).
- 31- محمود السيد أبو النيل: علم النفس الصناعي، بحوث عربية و عالمية، دار النهضة، الطبعة الرابعة، بيروت، لبنان، (1985).
- 32- محمود فتحي عكاشة و محمد شفيق زكي: المدخل الى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر، (2002).
- 33- مديريةية التعليم الثانوي: برامج التربية البدنية والرياضية، الجزائر، (2000).

- 34- مقدم عبد الحفيظ: القياس و الاحصاء التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، (1993).
- 35- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان، (1988).
- 36- موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية (تدريبات علمية)، الطبعة الثانية، دار النشر، القصبية، الجزائر، (2006).
- 37- صفوت فرج: القياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (1980).
- 38- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، لبنان، (1985).
- 4-2-2- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:
- 1- Pelier Luise : Psychologiqui.paris. (1973)
- 2- thomas raymond: Psychologie social et a. p. s en recherches et pratiques des a. p. s. d. vigot. (1995)
- 4-3- قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:
- 1- أرفيس زبير: اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، فرع التربية البدنية، جامعة المسيلة، (2014).
- 2- درويش كمال عويص خير الدين: دور الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية في استمرار الممارسة مكتبة العلوم للدراسات والبحوث، (1983).
- 3- عرفات عبد العزيز: دراسة ميدانية لبعض المتغيرات المرتبطة بالإدارة المدرسية، سلسلة الدراسات والبحوث العلمية 10 مركز البحوث التربوية النفسية، مكة المكرمة، السعودية، (1984).
- 4- عليوة علاء الدين: أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات النفسية للتلاميذ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، مصر. (1984)
- 5- معيزه مبارك: اتجاهات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النشاط البدني الرياضي التربوي، (2002).
- 4-4- قائمة القواميس والمعاجم:
- 1- ابن منظور، جمال الدين محمد ابن مكرم: لسان العرب، دار الفكر، المجلد الأول، (1993).
- 2- رشاد الدين: القاموس الكامل، كلمن في الكلام والمعاني، دار الراتب الجامعية، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان، (2000).
- 3- فؤاد افرام السبباني (1995): منجد الطلاب، معاجم دار المشرق، بيروت، (1995).

الملحق رقم: 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المسيلة -
قسم التربية البدنية

استمارة استبيان
قبل وبعد
التحكيم

السادة الأساتذة الكرام تحية طيبة:

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية البدنية تحت عنوان:

"دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي"

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتمكم في إنجاز عمله بنجاح بصفتمكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم

أرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول الى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها أو تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

معلومات شخصية:

الاسم واللقب.....

الاختصاص:.....

التوقيع:.....

ملاحظة: البدائل المستخدمة هي: (موافق / لا رأي لي / غير موافق).

- من اعداد الباحث: زايدي المهدي.

ملاحظات	غير مناسبة	مناسبة	الفقرات
المحور الاول: الاتجاهات النفسية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.			
		+	1 حصة التربية البدنية والرياضية ليست هامة مثل المواد الاخرى.
		+	2 أتحكم في انفعالاتي اثناء الاداء في حصة التربية البدنية والرياضية.
تعديل العبارة	+		3 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية الاعتزاز بالنفس
		+	4 أرى أنه ينبغي حذف حصة التربية البدنية والرياضية من الجدول الدراسي
تعديل العبارة	+		5 ارى أن ممارسة الانشطة الرياضية تساعد على إزالة التوترات.
		+	6 أخاف من الاصابات التي قد تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
		+	7 ممارسة الأنشطة الرياضية هي السبيل لتحرر من الضغوط النفسية.
تعديل العبارة	+		8 أرى أن الممارسة الرياضية وسيلة هامة من وسائل الترويح.
		+	9 أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد أداء متقن وجميل للحركة.
		+	10 عدم اتقاني للأداء المهاري يجعلني أشعر بالحرج الشديد في حصة التربية البدنية والرياضية.
المحور الثاني: الاتجاهات الاجتماعية نحو حصة التربية البدنية والرياضية			
		+	11 تتيح حصة التربية البدنية والرياضية الفرصة لإقامة صداقات بين التلاميذ
تعديل العبارة	+		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.
تعديل العبارة	+		15 أفضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من التلاميذ
		+	16 لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة
		+	17 أهم شيء يجعلني امارس النشاط الرياضي اني استطيع من خلاله الاتصال بالناس
		+	18 ارى ان حصة التربية البدنية والرياضية تعزلي عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية

المحور الثالث: الاتجاهات البدنية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.

		+	19	تهتم حصة التربية البدنية والرياضية ببناء العضلات فقط.
		+	20	تسبب حصة التربية البدنية والرياضية الارهاق للتلاميذ.
		+	21	أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية تكسب التلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة.
		+	22	أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية للمتفوقين بدنيا فقط.
تعديل العبارة	+	+	23	أكتسب مرونة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.
		+	24	تعد ممارسة الأنشطة الرياضية فرصة للاسترخاء.
		+	25	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب جهد كبير.

- ملاحظة / بعد عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين تم الاتفاق على تعديل بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى

الملحق رقم: 02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المسيلة -
قسم التربية البدنية

استمارة استبيان
في صورتها
النهائية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أعزائي التلميذات

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية البدنية تحت عنوان :

"دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي"

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عمله بنجاح بصفتم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع.

أرجوا منكم الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتم التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية.

ولكم جزيل الشكر والاحترام.

ملاحظة: (ضع إشارة x في الخانة المناسبة)

غير موافق	لا رأي لي	موافق	الفقرات
المحور الاول: الاتجاهات النفسية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.			
			1 حصة التربية البدنية والرياضية ليست هامة مثل المواد الاخرى.
			2 أتحكم في انفعالاتي اثناء الاداء في حصة التربية البدنية والرياضية.
			3 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية الثقة بالنفس.
			4 أرى أنه ينبغي حذف حصة التربية البدنية والرياضية من الجدول الدراسي.
			5 أرى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على خفض التوتر.
			6 أخاف من الاصابات التي قد تحدث اثناء ممارسة الانشطة الرياضية.
			7 ممارسة الأنشطة الرياضية هي السبيل للتحرر من الضغوط النفسية.
			8 أرى أن حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة هامة من وسائل الترويح.
			9 أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد أداء متقن وجميل للحركة.
			10 عدم اتقاني للأداء المهاري يجعلني اشعر بالحرج الشديد في حصة التربية البدنية والرياضية.
المحور الثاني: الاتجاهات الاجتماعية نحو حصة التربية البدنية والرياضية			
			11 تتيح حصة التربية البدنية والرياضية الفرصة لإقامة صداقات بين التلاميذ
			12 يعتبر التعاون ضروري أثناء حصة 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 زملاء.
			16 لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة
			17 أهم شيء يجعلني امارس النشاط الرياضي اني استطيع من خلاله الاتصال بالناس
			18 أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزلي عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية

المحور الثالث: الاتجاهات البدنية نحو حصة التربية البدنية والرياضية

			19	تتم حصة التربية البدنية والرياضية ببناء العضلات فقط.
			20	تسبب حصة التربية البدنية والرياضية الارهاق للتلاميذ.
			21	أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية تكسب التلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة.
			22	أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية للمتفوقين بدنيا فقط.
			23	أكتسب رشاقة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.
			24	تعد ممارسة الأنشطة الرياضية فرصة للاسترخاء.
			25	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب جهد كبير.

الملحق رقم: 04

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاتجاهات النفسية	120	23.9250	6.44112	.72014

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 20					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الاتجاهات النفسية	5.450	119	.000	3.92500	2.4916	5.3584

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاتجاهات الاجتماعية	120	17.9250	5.81742	.65041

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 16					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الاتجاهات الاجتماعية	2.960	119	.004	1.92500	.6304	3.2196

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاتجاهات البدنية	120	16.1500	5.51890	.61703

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 14					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الاتجاهات البدنية	3.484	119	.001	2.15000	.9218	3.3782

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية	120	58.0000	11.34499	1.26841

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 50					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieur e	Supérieure
اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية	6.307	119	.000	8.00000	5.4753	10.5247

Corrélations

		الاتجاهات	س1	س2	س3	س4	س5
الاتجاهات	Corrélation de Pearson	1	.289**	.355**	.252*	.258*	.442**
	Sig. (bilatérale)		.004	.000	.012	.010	.000
	N	20	20	20	20	20	20

Corrélations						
		س6	س7	س8	س9	س10
الاتجاهات	Corrélation de Pearson	.425	.237**	.301**	.550*	.526*
	Sig. (bilatérale)	.000	.019	.003	.000	.000
	N	20	20	20	20	20
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).						
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).						

Corrélations							
		الاتجاهات	س11	س12	س13	س14	س15
الاتجاهات	Corrélation de Pearson	1	.438**	.305**	.463**	.495**	.379**
	Sig. (bilatérale)		.000	.002	.000	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20
Corrélations							
		س16	س17	س18	س19	س20	
الاتجاهات	Corrélation de Pearson	.264*	.286**	.200**	.480**	.430**	
	Sig. (bilatérale)	.039	.004	.048	.005	.000	
	N	20	20	20	20	20	
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).							
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).							

Corrélations							
		الاتجاهات	س21	س22	س23	س24	س25
الاتجاهات	Corrélation de Pearson	1	.448**	.326**	.236*	.499**	.531**
	Sig. (bilatérale)		.000	.001	.019	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.739	25

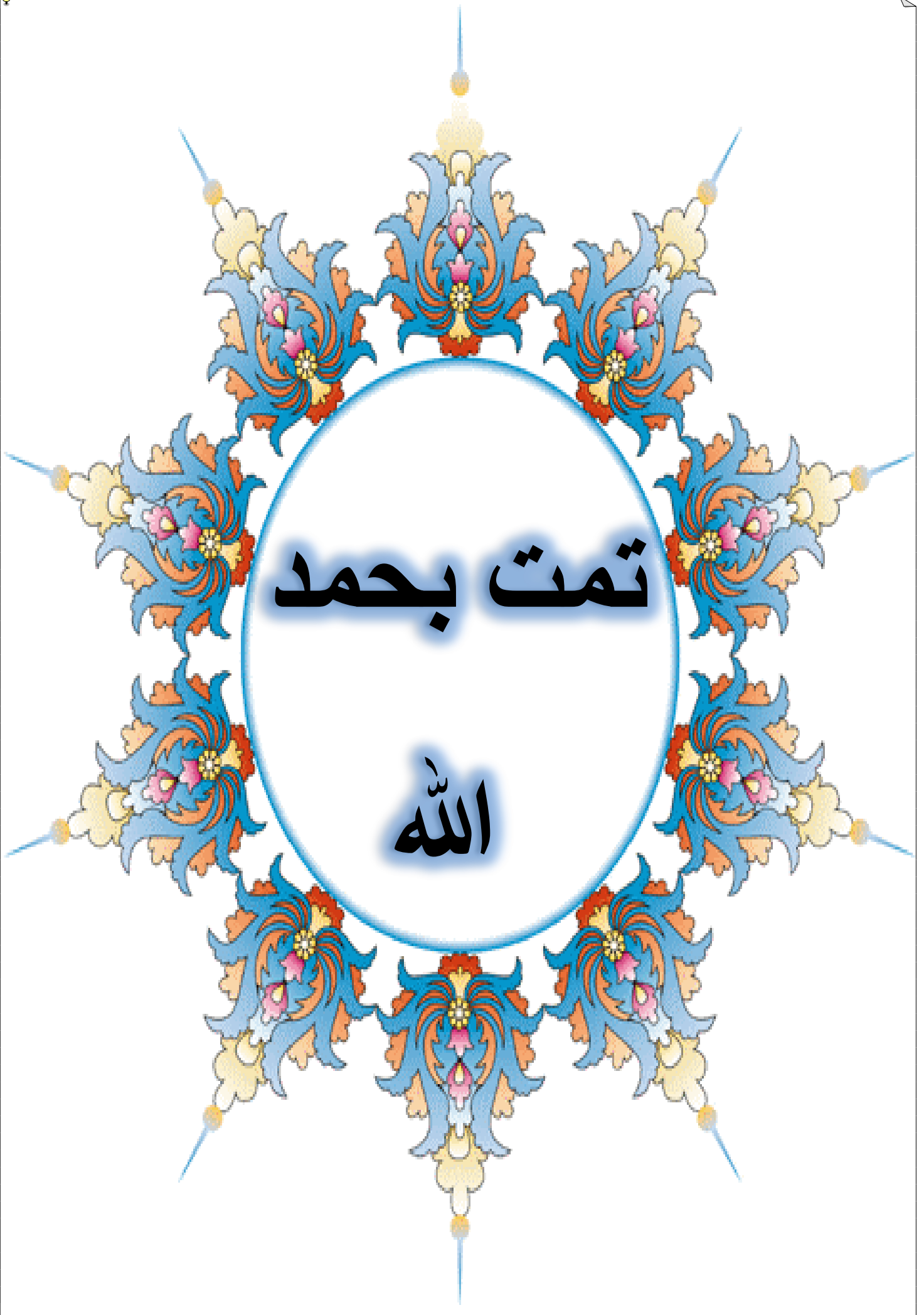
الملحق رقم: 03

قائمة الاساتذة المحكمين

الجامعة	إسم ولقب الأستاذ
جامعة المسيلة	بن منيرة
جامعة المسيلة	تكرت فيصل
جامعة المسيلة	سليمان نور الدين
جامعة المسيلة	حملاوي عامر
جامعة المسيلة	حسيني عبد الرزاق

تَحْمَدُ بِحَمْدِ

اللَّهِ





مشاف جامعة "محمد بوضيف" بالمسيلة لرسائل ماستر

للفترة [2017/2016]

على شكل word

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث زايدي المهدي

تاريخ المناقشة : 30 ماي 2017

عنوان الرسالة : دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية – دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات مدينة برج بوعرييج –

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضيف بالمسيلة

إشراف : دكتور بن نجمة نور الدين

عدد الصفحات : 58 صفحة.

فرع : التربية الحركية

التخصص : تعلم حركي

المخلص :

❖ عنوان الدراسة:

دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
(دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات مدينة برج بوعريريج)

❖ هدف الدراسة:

معرفة اتجاهات التلميذات المحجبات النفسية و الاجتماعية و البدنية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ مشكلة الدراسة:

التساؤل العام:

هل للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
التساؤلات الجزئية:

- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟

❖ فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- الفرضيات الجزئية:

- للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ عينة الدراسة:

شملت 120 تلميذة محجبة من السنة الثانية ثانوي لأربع ثانويات من أصل 1223 من مدينة برج بوعريريج، وكانت طريقة اختيارها عشوائياً.

❖ منهج وأدوات الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

❖ أداة الدراسة:

استمارة استبيان استند الباحث في اعدادها على مقياس "كينيون" للاتجاهات ت نحو النشاط البدني.

❖ نتائج الدراسة:

يوجد لدى التلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ أهم الاقتراحات:

- التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المراحل الدراسية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من اجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو مختلف الأنشطة.
- الاهتمام برغبات التلميذات مع مراعات اتجاهاتهم وميولاتهم وفقاً للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هاته المرحلة.
- تشجيع التلميذات على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية مما يمنحهم الاستقلالية وروح القيادة والمسؤولية.
- ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية واعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي.
- العمل على الرفع من مستوى التربية البدنية والرياضية كمادة تعادل باقي المواد الدراسية في المعامل، وهذا ما يحفز التلاميذ ويجعلهم يعطونها أهمية كبيرة ويغرس فيهم حب الممارسة للأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: نظريات ومفاهيم حول الاتجاهات - التربية البدنية والرياضية - المراهقة (15-18 سنة)

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : تناول الدراسة الاستطلاعية.

الفصل الرابع : تناول عرض النتائج وتحليلها ومناقشته.

الفصل الخامس: تناول فيه الباحث الاقتراحات والتوصيات.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

- للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين لأساتذة التربية البدنية والرياضية والاطلاع على الوسائل والمناهج الجديدة في هذا المجال.

- ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية واعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الاخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

- التركيز على اهمية البرمجة المناسبة لحصص التربية البدنية والرياضية، واعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد.

- التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المراحل الدراسية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من أجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو مختلف الأنشطة.

- الاهتمام برغبات التلميذات مع مراعات اتجاهاتهم وميولاتهم وفقا للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هاته المرحلة.

- تشجيع التلميذات على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية مما يمنحهم الاستقلالية وروح القيادة والمسؤولية.

- جعل عنصر التشويق والاثارة في حصة التربية البدنية والرياضية مما يرفع من اتجاهات التلاميذ.

كشاف بالفرنسية

Département de l'éducation physique

Numéro de séquence

le numéro d'inscription:

Chercheur Mehdi Zaidi

Date de discussion: 30 mai 2017

Titre de la thèse: Etude des attitudes des élèves voilées à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport - étude sur le terrain au niveau de certaines des écoles secondaires de la ville de Bordj Bou Arreridj

-

La langue du message: Langue Arabe

Type de thèse: Master

Pays: République d'Algérie - gaz

Université: Université de Mohamed Boudiaf Balmcilh

Encadrés par: Dr Ben étoiles Noureddine

Nombre de pages: 58 pages.

fichier électronique (CD-Rom * mot * PDF)

Spécialisation: apprentissage Direction cinétique: Education cinétique

Résumé:

⊗ Titre de l'étude:

L'étude des attitudes des élèves voilées à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

(Une étude de terrain au niveau de certaines des écoles secondaires de la ville de Bordj Bou Arreridj)

⊗ objectif de l'étude:

La connaissance des élèves voilées, les attitudes psychologiques part sociale et physique envers l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

⊗ problème de l'étude:

Question générale:

Faites les élèves voilées attitudes positives à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?

Questions partielles:

- Est-ce les élèves voilées des attitudes positives envers psychologiques de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?

- Est-ce les élèves voilées des attitudes positives à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?

- Faire les élèves voilées des attitudes positives envers l'action physique de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?

⊗ hypothèses de l'étude:

- hypothèse générale:

Les élèves voilées des attitudes positives à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

- hypothèses partielles:

- les attitudes positives psychologiques des élèves voilées vers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

- pour les élèves voilées tendances sociales vers une part positive de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

- les attitudes positives physiques des élèves voilées vers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

⊗ échantillon de l'étude:

Il comprenait 120 élèves voilées de la deuxième année Thanuel quatre écoles secondaires de 1223 de la ville de Bordj Bou Arreridj, et la méthode a été choisie au hasard.

⊗ programmes et outils: étude

Dans nos recherches, nous avons adopté cela sur l'approche descriptive, car elle est conforme à la nature du problème étudié.

⊗ outil d'étude:

Un questionnaire a été fondé chercheur établi sur la mesure « Kenyon » des tendances vers T activité physique.

⊗ résultats de l'étude:

Il y a des étudiants voilées des attitudes positives envers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

⊗ suggestions les plus importantes:

- sensibilisation des familles, des écoles et les origines de traitement psychologique, social et éducatif de l'adolescent dans les étapes de l'école en général et en particulier le stade secondaire afin de former des attitudes positives à l'égard de diverses activités.

- attention aux souhaits des élèves en tenant compte de leurs attitudes et Meulathm en fonction des facteurs spécifiés et qui sont conformes aux exigences de ces étapes de circonstances.

- Encourager les élèves à mener la part de l'éducation physique et du sport, en leur donnant l'indépendance et l'esprit de leadership et de responsabilité.

- nécessité de se concentrer sur les activités physiques et sportives dans les établissements d'enseignement et de lui donner son comme tout autre enseignement d'autres matériels éducatifs utilisant des aides à l'enseignement moderne qui contribuent à la levée de la tendance à l'activité sportive.

- Travailler pour augmenter le niveau de l'éducation physique et le sport comme un équivalent au reste des sujets en laboratoire, ce qui est ce qui motive les élèves et les rend lui attribuent une grande importance et leur inculquer l'amour des activités sportives de pratique.

Mots-clés: théories et concepts sur les tendances - éducation physique et sportive - adolescence (15-18snh)

La recherche dans les chapitres

Chapitre I: fondements théoriques et les études précédentes.

Le deuxième chapitre: l'étude du cadre général.

Le troisième chapitre traite de l'étude de cadrage.

Chapitre quatre: Mangez les résultats, l'analyse et la discussion.

Chapitre V: le chercheur a traité des suggestions et des recommandations.

Parmi les découvertes les plus importantes du chercheur:

- les attitudes positives psychologiques des élèves voilées vers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

- pour les élèves voilées tendances sociales vers une part positive de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.
- les attitudes positives physiques des élèves voilées vers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

Le chercheur a trouvé un grand nombre de recommandations les plus importantes:

- Profitez de l'aspect scientifique de cette recherche dans le processus de configuration pour les enseignants et l'éducation physique et du sport, et l'accès à de nouvelles méthodes et approches dans ce domaine.
- nécessité de se concentrer sur les activités physiques et sportives dans les établissements d'enseignement et de lui donner son comme tout autre enseignement d'autres matériels éducatifs utilisant des aides à l'enseignement moderne qui contribuent à la levée de la tendance à l'activité sportive.
- Mettre l'accent sur l'importance des quotas pour l'éducation physique et sportive des programmes appropriés, et de donner une image claire de l'impact de l'activité physique sportive sur les aspects mentaux, physiques et sociaux dans la formation de la personnalité individuelle.
- sensibilisation des familles, des écoles et les origines de traitement psychologique, social et éducatif de l'adolescent dans les étapes de l'école en général et en particulier le stade secondaire afin de former des attitudes positives à l'égard de diverses activités.
- attention aux souhaits des élèves en tenant compte de leurs attitudes et Meulathm en fonction des facteurs spécifiés et qui sont conformes aux exigences de ces étapes de circonstances.
- Encourager les élèves à mener la part de l'éducation physique et du sport, en leur donnant l'indépendance et l'esprit de leadership et de responsabilité.
- Faire l'élément de frisson et l'excitation de la part de l'éducation physique et du sport, élever les tendances des élèves.

Titre de l'étude

L'étude des attitudes des élèves voilées à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

(Une étude de terrain au niveau de certaines des écoles secondaires de la ville de Bordj Bou Arreridj)

objectif de l'étude:

La connaissance des élèves voilées, les attitudes psychologiques part sociale et physique envers l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

problème de l'étude:

Question générale:

Faites les élèves voilées attitudes positives à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?

Questions partielles:

- Est-ce les élèves voilées des attitudes positives envers psychologiques de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?
- Est-ce les élèves voilées des attitudes positives à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?
- Faire les élèves voilées des attitudes positives envers l'action physique de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire?

hypothèses de l'étude:

hypothèse générale:

Les élèves voilées des attitudes positives à l'égard de la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

hypothèses partielles:

- les attitudes positives psychologiques des élèves voilées vers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.
- pour les élèves voilées tendances sociales vers une part positive de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.
- les attitudes positives physiques des élèves voilées vers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

échantillon de l'étude:

Il comprenait 120 élèves voilées de la deuxième année Thanuel quatre écoles secondaires de 1223 de la ville de Bordj Bou Arreridj, et la méthode a été choisie au hasard.

programmes et outils:

étude bDans nos recherches, nous avons adopté cela sur l'approche descriptive, car elle est conforme à la nature du problème étudié.

outil d'étude:

Un questionnaire a été fondé chercheur établi sur la mesure « Kenyon » des tendances vers T activité physique.

résultats de l'étude:

Il y a des étudiants voilées des attitudes positives envers la part de l'éducation physique et du sport dans la phase secondaire.

suggestions les plus importantes:

- sensibilisation des familles, des écoles et les origines de traitement psychologique, social et éducatif de l'adolescent dans les étapes de l'école en général et en particulier le stade secondaire afin de former des attitudes positives à l'égard de diverses activités.
- attention aux souhaits des élèves en tenant compte de leurs attitudes et Meulathm en fonction des facteurs spécifiés et qui sont conformes aux exigences de ces étapes de circonstances.
- Encourager les élèves à mener la part de l'éducation physique et du sport, en leur donnant l'indépendance et l'esprit de leadership et de responsabilité.
- nécessité de se concentrer sur les activités physiques et sportives dans les établissements d'enseignement et de lui donner son comme tout autre enseignement d'autres matériels éducatifs utilisant des aides à l'enseignement moderne qui contribuent à la levée de la tendance à l'activité sportive.
- Travailler pour augmenter le niveau de l'éducation physique et le sport comme un équivalent au reste des sujets en laboratoire, ce qui est ce qui motive les élèves et les rend lui attribuent une grande importance et leur inculquer l'amour des activités sportives de pratique

ملخص الدراسة

❖ عنوان الدراسة:

دراسة اتجاهات التلميذات المحجبات نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
(دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات مدينة برج بوعريريج)

❖ هدف الدراسة:

معرفة اتجاهات التلميذات المحجبات النفسية و الاجتماعية و البدنية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ مشكلة الدراسة:

التساؤل العام:

هل للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟
- هل للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟

❖ فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

للتلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- الفرضيات الجزئية:

- للتلميذات المحجبات اتجاهات نفسية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- للتلميذات المحجبات اتجاهات اجتماعية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- للتلميذات المحجبات اتجاهات بدنية ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ عينة الدراسة:

شملت **120** تلميذة محجبة من السنة الثانية ثانوي لأربع ثانويات من أصل **1223** من مدينة برج بوعريريج، وكانت طريقة اختيارها عشوائية.

❖ منهج وأدوات الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

❖ أداة الدراسة:

استمارة استبيان استند الباحث في اعدادها على مقياس "كينيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني.

❖ نتائج الدراسة:

يوجد لدى التلميذات المحجبات اتجاهات ايجابية نحو حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ أهم الاقتراحات:

- التوعية من طرف الأسر والمدارس بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للمراهق في المراحل الدراسية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة من اجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو مختلف الأنشطة.
- الاهتمام برغبات التلميذات مع مراعات اتجاهاتهم وميولاتهم وفقا للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هاته المرحلة.
- تشجيع التلميذات على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية مما يمنحهم الاستقلالية وروح القيادة والمسؤولية.
- ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية واعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الاخرى باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي.
- العمل على الرفع من مستوى التربية البدنية والرياضية كمادة تعادل باقي المواد الدراسية في المعامل، وهذا ما يحفز التلاميذ ويجعلهم يعطونها اهمية كبيرة ويغرس فيهم حب الممارسة للأنشطة الرياضية.