



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: تربية بدنية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي

- دراسة ميدانية بثانوية بن مسروق محمد بسيدي عيسى ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:

- لبشير أحمد

إعداد الطالب:

- مسعودي حكيم

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، مطهر القلوب، ومفرج الكرب، ومزيل الهموم، وعلام الغيوب،
والصلاة والسلام على الصادق الأمين، محمد بن عبد الله، خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى
آله وصحبه أجمعين، أما بعد،

يطيب لي بعد أن من الله عليا بإنجاز هذه المذكرة أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى
أستاذي الفاضل **لبشيري أحمد** الذي نلت شرف تأطيره على هذه المذكرة، ولما بذله
معي من جهد وإرشاد طيلة الدراسة، سائلا الحي القيوم له بالبركة في عمره وعمله
وولده وسدد خطاه.

كما أتقدم بالشكر إلى كل أستاذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

لهؤلاء جميعا أقول: جزاكم الله خيرا :::

الطالب: حكيم مسعودي

قائمة المحتويات

	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص
أ-ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1.1. اشكالية الدراسة
07	2.1. فرضيات الدراسة
07	3.1. أهمية الدراسة
07	4.1. أهداف الدراسة
08	5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	6.1. الدراسات السابقة
14	1.7. مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الوعي الصحي	
17	تمهيد
18	1.2. تعريف الوعي الصحي
18	2.2. الثقافة الصحية والوعي الصحي
19	3.2. الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي
19	4.2. التربية الصحية وحاجات التلاميذ
20	5.2. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي التربوي
21	6.2. أثر التمرينات البدنية على الصحة
22	7.2. أثر النشاط الرياضي على الجهاز الدوري
27	خلاصة

الفصل الثالث: الاتجاهات في المجال الرياضي	
29	تمهيد
30	1.3. تعريف الاتجاه
31	2.3. خصائص الاتجاهات
32	3.3. أنواع الاتجاهات
33	4.3. مكونات الاتجاه
35	5.3. طبيعة الاتجاهات النفسية وأبعادها (المكونات)
36	6.3. مراحل تكوين الاتجاه
37	7.3. العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات
40	خلاصة
الفصل الرابع: النشاط الرياضي التربوي	
42	تمهيد
43	1.4. النشاط البدني التربوي الرياضي
43	2.4. الفوائد الصحية للنشاط البدني التربوي الرياضي
45	3.4. أنواع النشاط التربوي البدني الرياضي الممارس في المدارس
46	4.4. حصة التربية البدنية والرياضية
52	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
55	تمهيد
56	1.4. الدراسة الاستطلاعية
56	2.4. المنهج المستخدم
57	3.4. متغيرات الدراسة
58	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
58	5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات
60	6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

67	7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
67	8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة
68	خلاصة
	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
70	تمهيد
71	1.5. عرض النتائج
76	2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
82	1.6. الاستنتاج العام
83	2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية
84	- قائمة المصادر والمراجع
85	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
58	.1	أبعاد مقياس الوعي الصحي
59	.2	مفتاح تصحيح الوعي الصحي
59	.3	درجات ومستويات مقياس الوعي الصحي
59	.4	أبعاد استبيان الاتجاهات
60	.5	مفتاح التصحيح لاستبيان الاتجاهات
60	.6	درجات ومستويات استبيان الاتجاهات
61	.7	يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول
62	.8	يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني
63	.9	يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث
64	.10	يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع
65	.11	يوضح المجالات المختلفة لدرجة الثبات (Alpha)
65	.12	يوضح نتائج حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ
66	.13	اليوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان ككل
66	.14	يوضح نتائج حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ
71	.15	يبين العلاقة بين مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي
72	.16	يبين العلاقة بين مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي
73	.17	يبين العلاقة بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي
74	.18	يبين العلاقة بين مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي
75	.19	يبين العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة الأشكال

45	.1	هرم الأنشطة البدنية
----	----	---------------------

المخلص باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى أهمية نشر الوعي الصحي بين تلاميذ المدارس وتلاميذ المرحلة الثانوية بشكل خاص، ولتحقيق هذا الهدف افترضت وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي الرياضة، وللتأكد من هذه الفرضية استخدمت الاستبيان كأداة لجمع المعلومات الذي وجهته للتلاميذ، بعدما استوفى الشروط العلمية، إذ طبق على 70 تلميذ من ثانوية بن مسروق محمد بسيدي عيسى، بإتباع المنهج الوصفي.

وأهم ما توصلنا إليه هو تتحقق جميع الفرضيات التي تنص توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربويين توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي - الاتجاهات - النشاط البدني التربوي - المرحلة الثانوية.

المخلص باللغة الإنجليزية:

Abstract

This study aims to highlight the importance of spreading health awareness among schoolchildren and secondary school students in particular. To achieve this goal, I assumed the existence of a statistically significant correlation between health awareness and attitudes towards practicing physical, educational, sporting, and physical activity. To confirm this hypothesis, I used the questionnaire as a tool to collect the information that I directed. For students, after meeting the scientific requirements, it was applied to 70 students from Ben Masrouk Mohamed Secondary School in Sidi Issa, following the descriptive approach.

The most important thing that we have achieved is that all the hypotheses have been fulfilled, which state that there is a statistically significant correlation between the dimension of the field of nutrition and attitudes towards practicing physical sports activity among educators. There is a statistically significant correlation between the dimension of the field of personal health and trends towards practicing physical activity in educational sports. There is a statistically significant correlation between The field of practicing physical activity and the trends towards practicing educational sports physical activity. There is a statistically significant correlation between the dimension of the field of physical fitness and the trends towards practicing educational sports physical activity.

Keywords: health awareness - trends - educational physical activity - secondary stage.

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية ظاهرة عالمية واجتماعية، وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع وحاجة الإنسان التربوية والصحية، ولتحقيق هذه الأغراض والخبرات لابد من استخدام بعض الوسائل والطرق البيداغوجية لضمان الاستمرارية في العمل وتماشياً مع التطور العلمي والاجتماعي، والبيداغوجي، كما يتوجب على الأستاذ امتلاك حنكة كبيرة لتعليم الحركات والمهارات الرياضية بخلفية منهجية، فعلى حسب قول أحد المفكرين: "يجب على المعلم أن يكون كالتاجر البارع لكي يعرف كيف يبيع معلوماته للتلاميذ أي يجد الأسلوب الأمثل لإيصال معلوماته" وتعتبر المرحلة المتوسطة في النظام البيداغوجي ركيزة أساسية لبناء جيل قوي منظم ومتوازن فكرياً وعلمياً وبدنياً، لذا وجب أن توفر لها وكل الإمكانيات المادية والبيداغوجية والاهتمام لكي ينشأ الجيل على أسس متينة قادرة على تحمل المسؤولية مستقبلاً، إن نجاح العملية التربوية وزيادة مردودها التربوي تقف على وجود إستراتيجيات أكثر دقة ووضوح وفاعلية في بلوغ الأهداف المسطرة التي تتيح للمتعلمين فرص اكتساب المهارات والمعارف والخبرات واستخدامها في الوضعيات الملائمة عند مواجهة موقف ما أو انجاز ما.

وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره؛ كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر في زمن توحى الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض والفيروسات التي يعرفها المجتمع المعاصر، حيث ساهمت فيها وبشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن التغيرات والتحولات الاجتماعية الاقتصادية التي أثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية الغير صحية والإدمان ما إلى ذلك من متغيرات التي تنتسج وتتزايد بازدياد عجلة التقدم التقني والصناعي، إذ أثرت وبشكل مباشر على الصحة الفردية والجماعية، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المدارس التربوية باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الثانية في تربية الطفل وتكوينه بعد الأسرة. ولعل المتتبعين والملاحظين الذين يتابعون عن كتب كل التطورات والمستجدات وحتى المواطن العادي يسمع أنه في السنوات الأخيرة، عرفت الدول المتقدمة ثورة عارمة في مجال التربية والتكوين وطرأت تغييرات جذرية في البنيات الأساسية في المنظومة التربوية، قصد بلوغ أهداف على المدى المتوسط والمدى البعيد والتربية البدنية و الرياضية تلعب دوراً فعالاً في تعديل و تنمية السلوك والوعي الصحي للتلاميذ خاصة في المرحلة المتوسطة إذ ينتقل فيها المتعلم من المرحلة الابتدائية الى المرحلة المتوسطة، بحيث يكتسب فيها الى حد ما الشعور

بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة والقدرة على الإدراك وتكوين الميول الإيجابي وفي هذه المرحلة بداية (المراهقة) يبني النضج المتمثل في النمو الجنسي العقلي الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي.

لهذا فهي تسمى فتيل انطلاق المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة فالمرهقون والمرهقات في نهاية هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والجسمي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحاً عند تلاميذ الطور المتوسط باختلاف جنسهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً وملائمة.

كل هذه الإشكالات وغيرها سيذكر منها ما له علاقة مباشرة بالتخصص وهو محور بحثنا في هذه الرسالة كما أنه لا يخفى بعض الصعوبات التي تعرضت اليها البحث أثناء تقييش المادة وجمعها باعتبار أن الموضوع قليل الدراسة ولم يتناول بهذه الصيغة المباشرة وقد تم تقسيم البحث إلى سبعة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: الوعي الصحي.

الفصل الثالث: الاتجاهات في المجال الرياضي.

الفصل الرابع: النشاط الرياضي التربوي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1.1. اشكالية الدراسة

يعد اهتمام المسؤولين في أي مجتمع بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي فيه والتي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية، ويساعد انتشار الوعي الصحي بين المواطنين في المحافظة على نظافة البيئة ومكافحة الحشرات ويساعد أيضاً في الإلمام بالعادات والسلوك الصحي فيما يتعلق بالغذاء والنظافة الشخصية وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي.

ويرتبط المستوى الصحي بالوعي الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي للتلاميذ مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم بقسط من الوعي الصحي، والذي يأتي من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها: (المطالعة، ووسائل الإعلام المدرسة الجامعة الأصدقاء، الأنشطة الثقافية، المراكز الصحية، المدرس والمدرّب الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني، فأن ما يتعلمه الطلاب ويكتسبونه من خلال تلك المهارات لها الدور الأكبر في التأثير على معارفهم وسلوكهم. (بهاء الدين سلامة، 2001، ص47)

فعدم وجود برامج وعي صحي أو ضعفها وكذا عدم وجود مناهج مستقلة للتربية الصحية في المراحل الدراسية ومنها مرحلة التعليم المتوسط، من أهم الأسباب وراء تدني مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ.

إن مسؤولية تثقيف التلاميذ صحياً عملية تكافلية وتضامنية، تستدعي التعاون بين العاملين في حقل التربية والتعليم والعاملين في المؤسسات الصحية والاجتماعية، لبناء نمط حياتي صحي سليم، من خلال تطوير شعورهم بالمسؤولية، وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية، وتعويدهم العادات الجديدة والمعتقدات والسلوك الصحي النافع وخلق الوعي الصحي لديهم وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم.

وتسعى الأنشطة البدنية الرياضية على اكتساب اتجاهات في الوعي الصحي وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطاً، بالإضافة الى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته، وإضافة الى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل. (أحمد جميل عايش، 2008، ص179)

فتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً بما يسهم في مواكبة الحضارة والتقدم العلمي، فالتربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة تستغل ميل

الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع إذ يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية، ويشير بعض الباحثين بأن برامج أ المؤسسات التربوية تصمم لدعم مشاركة التلاميذ في النشاط الرياضي الصفي واللاصفي الداخلي والخارجي ولإكساب المتعلمين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنينهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة (Adams & Brynteson, 1992: & Brynteson Adams, 1993 ; Slava, Laurie, and Corbin 1984) ولعله من أفضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو مؤازرة النشاط الرياضي أو العزوف عنه (Lebeck, Gibbons,& L'Oken – Dahl,2000,P270)

وينظر إلى الاتجاه باعتباره حالة مفترضة من التهيؤ للاستجابة بطريقة تقييمية تؤيد أو تعارض موقفاً أو مثيراً معيناً (علاوي) وقد عرفه ألبورت Allport بأنه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي، التي تنظمها الخبرة السابقة تحدد بطريقة مباشرة أو ديناميكية الطريقة التي يستجيب بها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي يواجهونها (علاوي، 1997، ص 49). ويشير الكثير من الباحثين إلى أنه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي حيث أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد وبالتالي فإنه إذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية والصحة والوعي بها وبأبعاده المختلفة فإن السلوك الذي يقوم به يعكس هذه الاتجاهات (كاشف زايد وآخرون، 2004، ص3).

ومن خلال اطلاعنا على دراسات ذات علاقة بالوعي الصحي باعتبارها تناولت الوعي الصحي فهذا مما دفعنا للقيام بإجراء الدراسة الحالية على شريحة هامة من المجتمع المتمثلة بتلاميذ المرحلة الثانوية للتعرف على مستوى الوعي الصحي والتي يمكن تحديد مشكلتها من خلال الاجابة على التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الدني الرياضي التربوي؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟

2.1. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
- #### الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

3.1. أهداف الدراسة:

- تحديد نوع وقوة العلاقة الارتباطية بين الوعي الصحي و الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

- تحديد نسب التباين المشترك بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال معاملات التحديد.
- تحديد الفروق بين المتوسطات الحسابية للمتغيرين بالمتوسط الفرضي لهما.

4.1. أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات التلاميذ نحو النشاط الرياضي ومدى علاقته بالوعي الصحي، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات وبعض المتغيرات الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في المؤسسات التربوية الطور المتوسط على وجه الخصوص لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول التلاميذ من الجانب الصحي والتوعوي، كما أن نتائج الدراسة الحالية ستمكن من التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها أو تغييرها ومما يزيد من أهمية هذه الدراسة كونها تتطرق لدراسة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وربطها بالوعي الصحي الذي يعتبر موضوع الساعة لما يعيشه العالم من متغيرات جوهرية مسعاها مراعات صحة الأفراد وتكوين نسبة من الوعي لدهيم باعتماد النشاط الرياضي.

5.1. ضبط مصطلحات الدراسة:

1.5. مفهوم الوعي

- **التعريف اللغوي:** الوعي: الحفظ والتقدير والفهم وسلامة الإدراك وفي علم النفس هو شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به.
- **التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته وبيئته المحيطة به، والجماعة التي ينتمي إليها كعضو بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية بالأشياء والعالم الخارجي. (فاروق، مداس، 2003، ص ص296-297)
- **التعريف الإجرائي:** مدى قدرة الفرد على الاتصال المباشر مع البيئة المحيطة به بواسطة منافذ الوعي المتمثلة بالحواس الخمس.

2.5. مفهوم الصحة:

- **التعريف اللغوي:** جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية حول مفهوم الصحة ما يلي " : الصحة في اللغة العربية: صَحَ الشيءُ: بَرِيَ من كلِّ عَيْبٍ أو ريب، صح المريض، وصح الخبر، وصحت الصلاة.

- **التعريف الاصطلاحي:** لقد عرف العالم بركنز الصحة بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وان تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازن امانة) كاظم، مراد المنصوري، (2014)

- **التعريف الإجرائي:** ويعرف الباحثون بأنها حالة الإنسان دون أي مَرَض أو داء، وهي تشمل الصحة العقلية والاجتماعية والبدنية، فكما يقال العقل السليم في الجسم السليم.

3.5. الوعي الصحي:

هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع. (محمد جوهرى وآخرون، 1992، ص290)

التعريف الإجرائي: مجموع الاستجابات التي يدلي بها الطلبة أفراد عينة الدراسة حول استبيان الوعي الصحي.

4.5. النشاط البدني:

يعرف على أن أي حركة لجسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرفه أثناء الراحة. (Kino-Québec, 1999, p8)

5.5. الاتجاهات:

حسب تعريف ألبورت 1954 في مقدم 1993 هي حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تنظم وتتكون خلال التجربة والخبرة، والتي تسبب تأثير أوضاعها ديناميكية على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه. ويعرفها راجح عزت 1965 في مقدم، 1993.

بأنها استعداد دافع مكتسب وثابت نسبيا يميل بالفرد إلى موضوعات معينة فيجعله يقبل عليها أو يميل عنها في جعله يرفضها. وقد تكون هذه الموضوعات: أشياء كالميل إلى كتاب معين أو النفور من طعام معين أو حب شخص معين أو كره آخر أو أفكار ومبادئ ونظم اجتماعية مختلفة. (الفتلاوي سهيلة ومحمد الكاظم، 2003، ص44)

6.5. الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي

الاتجاه هو "محصلة استجابة الفرد نحو موضوع ذي صبغة اجتماعية " (إبراهيم وآخرون، 1961، ص51). وذلك من حيث تأييد الفرد أو معارضته لهذا الموضوع والاتجاه طبقاً لمفهوم «كنيون» هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عينياً أو مجرداً (حسن علاوي، 1998، ص444).

- **التعريف الاجرائي:** في هذه الدراسة يحدد مفهوم الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي إجرائياً بأنه الميل والاستعداد الذي يبديه الفرد باستجابة معينة، تعكس مدى شعوره وموقفه تجاه النشاط الرياضي، وذلك بالموافقة أو المعارضة أو الحياد؛ أي هو محصلة استجابة التلميذ المفحوص نحو النشاط البدني والرياضي من حيث الرضا أو عدم الرضا أو الحياد وعدم تكوين رأي؛ ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال استجاباتهم لمقياس الاتجاهات (جيرالد كنيون) المستخدم في الدراسة نحو النشاط الرياضي للمرحلة الثانوية.

7.5. النشاط البدني الرياضي المدرسي:

نشاط تربويّ يعمل على تربية النشء تربية متّزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في جمهورية مصر العربية. (رشيد رواية، 2018، ص21)

- **التعريف الاجرائي:** هو مجموع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يمارسها الطالب داخل المؤسسة التعليمية التي يلقتها أستاذ التعليم الثانوي، مستخدمة في شكل ألعاب ورياضات، توقيتها ساعتين أسبوعياً.

6.1. الدراسات السابقة:

- دراسة محمد جرورو وحسين بن زيدان هواري بن عمر (2021): حول "أثر برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للتنقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة)" هدفت الدراسة لإبراز أهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة، جاءت أهم النتائج أنه لبرنامج الأنشطة البدنية المقترح والتنقيف الصحي تأثير إيجابي في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة، ومن أهم التوصيات ضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح للتخفيف من السمنة وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكذا الاهتمام بالتغذية الصحية، السليمة.

- دراسة عيسى براهيمى و حسناء صلحاي، فاطمة الزهراء زيدان (2016): حول " دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة " هدفت الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة استخدم الباحثون كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في (90) تلميذ على مستوى (04) ثانويات، مقسمة الى (45) تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و (45) غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حيث كانت نسبة الوعي الصحي جدا عالية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

- دراسة لبشيرى أحمد، (2022): حول "التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي" هدفت الدراسة إلى التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا بغية استنباط المعادلة النهائية بين المتغيرين، وقد تمت الدراسة على (50) تلميذ في الطور الثانوي تم اختيارهم بطريقة قصدية، وللتوصل إلى النتائج تم استخدام مقياس الوعي الصحي واستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، ضمن المنهج الوصفي، وقد توصل الباحث إلى تحديد المعادلة التنبؤية لدرجات الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بدلالة الوعي الصحي، وبالتالي فالمعادلة التنبؤية اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي: (درجة) = $63.524 + 0.071$ الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي (درجة) + ($1.044 \times$ مجال التغذية درجة) + (0.454 مجال الصحة الشخصية درجة (0.243 مجال القوام درجة).

- دراسة القص صليحة بن غذفة شريفة، (2021): حول "الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بالإضافة إلى محاولة تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ تبعا لمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل الدراسي وتمثلت أداة الدراسة في استبيان معد من طرف الباحثين والمكون من 17 فقرة والذي طبق على عينة قوامها 85 تلميذ وهو المجموع الكلي لتلاميذ السنة الثالثة بمتوسطة سيود علي ببلدية عين التوتة بولاية باتنة، و بعد جمع البيانات عولجت باستخدام برنامج

SPSS 19. وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج منها أن متوسط درجات الوعي الصحي الرياضي مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة. وأنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الوعي الصحي الرياضي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي.

- **دراسة العريايوي سحنون (2017):** حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط " هدفت الدراسة إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، توصلت نتائج الدراسة إلى نجاعة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية خاصة فيما يخص المرافقة التوعوية والإرشاد وزيادة الثقة بالنفس (الزمالة) لتلاميذ الطور النهائي من خلال توطيد علاقتهم مع أقرانهم خلال حصة التربية البدنية تجعله يقدر ذاته وقدراته العامة لتفادي العزلة والانطواء داخل المدرسة.

- **دراسة عمروش مصطفى طهير ياسمين (2018):** حول النشاط البدني الرياضي والوقاية من داء السكري لدى تلاميذ الطور المتوسط 11-15 سنة " هدفت الدراسة إلى إظهار مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية في تحسين تقدير الذات بالنسبة للتلاميذ المراهقين مرضى السكري، تم استخدام مقياس تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح موسى محمد أحمد دسوقي 1991، أما فيما يخص العينة فتألف من 16 تلميذ من الطور المتوسط والمصابين بداء السكري في المرحلة العمرية 11-15 سنة، وقد بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط البدني الرياضي (الضابطة) (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس القبلي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط علاقة الوعي الصحي بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة أفراد المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط البدني (الرياضي والضابطة) (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط البدني (الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي، لصالح القياس البعدي.

- **دراسة عبد الوهاب حشايشي (2011):** "حول صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" (دراسة ميدانية بإحدى مدارس التعليم الثانوي بالجزائر) هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم (الذات الجسمية والاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي، وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذاً

وتلميذة (40 تلميذا، 40 تلميذة من ثانوية رقيعي البشير بولاية سطيف، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الثالث ثانوي، ثم طبق عليهما مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية لقياس بعض الصفات الجسمية للتلاميذ (جسمي كما أراه) ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بأبعاده الست (06) جيرالد كينيون" وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في صورة الجسم (الذات الجسمية بين الذكور والإناث لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهي لصالح الذكور وإن كان لكل منهما اتجاهات إيجابية نحو الذات الجسمية، بينما لا توجد فروق معنوية في الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بين الذكور والإناث، إلا في بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي عند التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية، وهي لصالح الذكور كما أن علاقة الارتباط بين صورة الجسم وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث لم تكن ذات دلالة إحصائية إلا في بعدي النشاط البدني كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، وكخبرة جمالية عند الذكور.

- دراسة الجندي السعودي (2017): حول" اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية" سعت هذه الدراسة التعرف على اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية، وكذا التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغيري الجنس من جهة وممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من جهة أخرى، كما تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والنشاط البدني بصفة عامة في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للبدناء من خلال تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتمكينهم من الاندماج مع رفائهم العاديين ورفع مستوى تقديرهم لذاتهم البدنية خاصة أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية البدناء قوامها (28) تلميذ واستعمل الباحث مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني بعد تعديله وتكييفه مع العينة، المدروسة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يملك تلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات إيجابية نحو ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.

- دراسة رانيا مصطفى محمود جاب الله (2008): حول الفروق" في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر"، وتهدف إلى دراسة الفروق في

الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (500) علي عينة قوامها طالب وطالبة من (14) كلية. ومن أهم النتائج أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتخصص يؤثر على ثقافة الطالبات ووعيهم الصحي مما يؤثر على صحتهم، مقياس الوعي الصحي أدى إلى حدوث تطور للطالبات من ناحية الوعي الصحي عن أقرانهم في المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتوسط والمنخفض.

- دراسة محمد لطفي إبراهيم (2007): حول بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، وتهدف إلى معرفة بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، واستخدم المنهج المسحي، وقد اشتملت عينة البحث علي تلاميذ المرحلة الإعدادية. ومن أهم النتائج قد توصل إلي أنه توجد مدركات صحية جيدة لدي التلاميذ وكذلك تحسن في حالة اللياقة البدنية عندهم.

- دراسة عبد الناصر عبد الرحيم (2006): حول مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الوطن العربي، استخدم المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة عينة البحث من (168) لاعب. ومن أهم النتائج أن أعلى مستوى للوعي الصحي عند أفراد عينة الدراسة في المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية وأقل مستوى من الوعي الصحي في مجال التغذية.

التعليق على الدراسات:

بعد اطلاعنا على بعض الدراسات السابقة حيث خلصت الدراسة الأولى وباقي الدراسات تبعاً التي كانت تقريباً قد تشابهت و سعت إلى حد كبير لإبراز أهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة أو الوقاية من بعض الأمراض المتعلقة بالخمول أو تحسين بعض المهارات الحياتية؛ وكذلك تعديل الاتجاه نحو الممارسة وارتباطها الموجب والقوي بتكوين درجة من الوعي الصحي التي تكون السباق والجهرية في الممارسة وهي نقطة انطلاق وتعمق الدراسة الحالية؛ فالطفل المراهق الرياضي يستطيع أن يحاكي الواقع والبيئة الخارجية والتعامل معها من خلال إسقاط بعض جوانبها على البيئة الرياضية فعندما يمتلك الشجاعة والإقدام من خلال المنافسات والتحديات الرياضية سواء ضد خصمه أو ضد نفسه فإنه يكون مستعداً لذلك فالقوة البدنية والتفوق الرياضي المهاري يكسبانه الثقة في النفس ويعززانها، أما الوعي بالصحة البدنية وصحة الأجهزة الوظيفية الداخلية كالجهاز التنفسي والدوري وغيره تلعبان دوراً هاماً في تأهيله نفسياً وإكسابه

سلاماً داخلياً، فالرياضة لا تنحصر على تطوير البدن بل تتعداه إلى المساهمة في علاج اضطرابات القلق والخوف واضطرابات المزاج أو الاضطرابات العاطفية التي تشمل الاضطرابات الشعور الدائم بالحزن، كذلك الاضطرابات الذهنية والتي تؤثر بشكل سلبي على الإدراك، التي تعتبر أكثر أعراضها شيوعاً، كل هذا أكده بعض علماء النفس والأخصائيين الرياضيين والمعدّين للمناهج التربوية التعليمية لاسيما في المرحلة المتوسطة على حسب ما تم التوصل اليه في ما سبق وذكر من الدراسات إذ أشاروا إلى أن النشاط الرياضي يعمل على زيادة الثقة في النفس والشعور بالأهمية، ويشير حامد عبد السلام" في هذا السياق إلى أن الاتصال الاجتماعي ينمي القدرة على الحديث وينمي ميول التلميذ واتجاهاته كما يوسع وجهات نظره ويزيد من معلوماته مما يثري شخصيته بالإيجاب.

7.1. الاستفادة من الدراسات السابقة:

- الفهم العميق لمشكلة الدراسة.
- تتبع الخطوات المنهجية للدراسة.
- تحديد المنهج الملائم للدراسة .
- انتقاء افضل الاساليب الاحصائية لمعالجة البيانات قصد مناقشة نتائج البحث.
- تدعيم نتائج البحث وذلك بمقارنة النتائج التي توصل اليها الباحثون بنتائج الدراسة الحالية.

الجانِبُ النَّظْرِي

الفصل الثاني:

الوعي الصحي

تمهيد

إن التكنولوجيا المتطورة الهادفة إلى تحسين الدراسي من خلال البرامج الحديثة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بين عناصر العملية التعليمية ومراحلها، وخاصة السلوكيات الصحية. وإكتساب المفاهيم الصحية المناسبة بما في ذلك تنمية التفكير العلمي لإستخدامه في الأمور الحياتية اليومية، ومدى وعيه الصحي لما يكتسبه من صفات جسمانية سليمة وتمييزها بصورة صحية فيما تقدمه هذه الأخيرة من ميزات إيجابية للجوانب الأخرى المرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع بعضها البعض. إن إرتفاع المستوى الصحي بإرتفاع الوعي الصحي الذي يزيد بإسهام العملية الإنتاجية، مما يؤثر إيجابياً على الناتج الفردي. إذ تشكل المفاهيم العمود الفقري للمعرفة المنتظمة.

1.2. تعريف الوعي الصحي

جاء معنى كلمة "الوعي في المعجم الوجيز (معجم اللغة العربية سنة 1998، ص1425) بثلاث صياغات هي: الحفظ والتقدير، والفهم وسلامة الإدراك، شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط بالآخرين.

ويرى سلامة أن الوعي هو أن يدرك الإنسان ما حوله في هذا العالم باستخدام الحواس ليفهم الأشياء والأحداث، وتمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق عملية الإتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم.

وعرف قنديل الوعي على أنه معرفة وفهم وإدراك وتقدير وشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال.

وعرف المرسي وآخرون الوعي الثقافي بأنه معرفة الطفل وفهمه لبعض ما يجري في شتى مجالات المعرفة بكل مستجداتها ومختلف جوانبها، بحيث تعمل هذه المعرفة كمواجهات للسلوك وكأداة للمواجهة الدائمة مع الحياة بكل تعقيداتها ومستجداتها وكوسيلة لتحسين الذات ضد التيارات المناهضة لطبيعتها بحيث لا تفقد هويتها أمام الثقافات الأخرى. (حاتم يوسف، 2006، ص74)

2.2. الثقافة الصحية والوعي الصحي

الثقافة الصحية تعنى تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين.

أما الوعي الصحي فيقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.

تعتبر الثقافة الصحية جزء هام من الثقافة العامة، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. الثقافة الصحية عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق الثقافة الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً حميداً.

الثقافة الصحية عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع.

الثقافة الصحية عملية تربية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة. (حاتم يوسف، 2006، ص75)

3.2. الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

تتضمن الجوانب الصحية المرتبطة النشاط الرياضي ثلاث أسس لضمان أن تكون الممارسة آمنة:

1.3.2. الأسس الصحية والفرد الممارس:

- ضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري على اللاعبين الممارسين " قبل النشاط، وذلك بغرض التعرف على حالة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة.
- تحليل البول والبراز بهدف التعرف على الأمراض الطفيلية.
- تحليل الدم بغرض التعرف على الأنيميا.
- الكشف بالأشعة على الصدر
- قياس النظر بالطريقة العادية ثم بالكشف على قاع العين للتأكد من النظر والتعرف على العيوب المختلفة (قصر النظر - طول النظر. - عمى الألوان).
- قياس حدة السمع باستخدام الاختبارات العادية وبالأجهزة الطبية.
- الامتناع عن التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية. (بهاء الدين سلامة، 2011، ص47)

2.3.2. الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي:

- الحفاظ على التوازن الحراري للجسم.
 - الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر.
 - تأثير الرطوبة.
 - الملاعب المكشوفة والمغطاة.
 - الاشتراطات الصحية في حمامات السباحة.
 - الشروط الصحية في المعسكرات.
- 3.3.2. الأسس الصحية والمسئولون عن مزولة النشاط الرياضي: إداريون - مشرفون - مدربون
- على القائمين على النشاط الرياضي مراعاة الملاحظات التي يبديها الطبيب بعد إجراء الكشف الطبي.

- عند عودة أي لاعب من إجازة مرضية بسبب مرض أو إصابة، وقبل أن ينتظم في تدريبات فريقه يجب تقديم شهادة من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي والتي من خلالها يتضح مقدرة ومدى استعداده الحالي لمزاولة النشاط، وهل تتطلب عودة إلى تدريب خاص أم سينتظم مع تدريبات الفريق.
- إتاحة الفرصة للفرق الرياضية المختلفة للقيام بنشاط رياضي حر من فترة لأخرى لما له من آثار نفسية هامة وفوائد متعددة تساعد على التقدم بمستوى اللاعب.
- يجب تخصيص جزء من وقت المدرب أو المشرف ليقوم فيه بعملية التوجيه والإرشاد للاعبين بطريقة المقابلة، وأن يتعرف على المشاكل والصعاب التي تواجه بعضهم ويعمل على حلها.
- يجب عقد بعض الندوات الصحية التي يقوم فيها أحد المعنيين بشرح وعرض بعض الأمور التي تساهم في رفع مستوى الثقافة الصحية والوعي الصحي للاعبين.
- التأكد من أن الكشف الطبي الدوري الشامل يتم في مواعيده المحددة.
- أن يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات وكذلك المنافسات طبيب متفرغ ليقوم بعمل الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية التي تلحق ببعض اللاعبين. (بهاء الدين سلامة، 2011، ص49)

4.2. التربية الصحية وحاجات التلاميذ:

- إن حاجيات وميول التلاميذ هي السبيل المباشر إلى عقولهم، وعن طريقها يمكننا أن نحقق الكثير في ميدان التربية الصحية، حيث أنه وكما ارتبطت برامج التربية الصحية بحاجيات وميول التلاميذ كانت فرصة نجاحها كبيرة وإقبال التلاميذ عليها.
- 1.4.2- الحاجة إلى العطف وحسن المعاملة:** فالمدرس الناجح في عمله والمتفهم لتلاميذه يكون أقدر من غيره على تحقيق برامج التربية الصحية، وتصبح الفرصة أكبر لدى التلاميذ للإقبال على هذه البرامج واستيعابها، وهم مستعدون لتلبية جميع طلبات المدرس فيما يتعلق ببرامج التربية الصحية.
- 2.4.2- الحاجة إلى النجاح:** إن التلاميذ بصفة خاصة متحاجون إلى الخبرات التي تدفعهم وتشجعهم على استمرار القيام بالأعمال المختلفة، كما أن فرص النجاح تولد النجاح.
- 3.4.2- الحاجة إلى حسن المظهر:** يحرص التلاميذ في سن المراهقة بالاهتمام بمظهرهم العام سواء من ناحية الملابس أو النظافة أو غيرها، والمراهق في هذه المرحلة يتقبل المعلومات التي ترتبط بمظهره وصحته والاهتمام بغذائه، وعلينا أن نستغل مثل هذه الفرصة لتزويده بالمعلومات الصحية والثقافة الصحية التي من شأنها أن تؤثر في سلوكه الصحي.

4.4.2- الحاجة إلى الانتماء: التلميذ يعيش داخل جماعة "الفصل" لذا يجب أن يتبع أسلوب العمل الجماعي في برامج التربية الصحية.

5.4.2- الحاجة إلى اكتساب رضاء الآخرين: التلاميذ الذين لا يهتمون بنظافتهم ولا يتبعون السلوك الصحي يكون غير مرغوب فيهم من قبل زملائهم وعلى هؤلاء أن يعدلوا من سلوكهم بغية إرضاء وتقدير الآخرين.

6.4.2- الشعور بالقيمة الشخصية: كل تلميذ يفضل أن يقوم بعمل معين بهدف إثبات ذاته والاعتزاز بها، وعلينا الاهتمام ببعض الأعمال الفردية التي تحقق هذه الحاجة في إطار العمل الجماعي. (بهاء الدين سلامة، 2011، ص49)

5.2. الدوافع المرتبة بالنشاط البدني والرياضي التربوي

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

1.5.2- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة.

نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

2.5.2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى
- إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني والرياضي.

6.2. أثر التمرينات البدنية على الصحة:

1.6.2. أثر التمرينات البدنية على الجهاز العظمي:

- زيادة في سمك غضاريف المفاصل.

- زيادة في تكوين خلايا الدم في نخاع العظم.
- زيادة في عدد الألياف (كولا جنويس) التي تسبب في إنتاج سطح مفصليا سميكا أكثر لحماية المفصل.

- تؤثر إيجابيا على نمو كرووس (جزء من عنق العظم والغضروف) نموا طويلا مثاليا.
- تقلل من فقدان الكالسيوم من العظام. (صبحي قبلان، 2011، ص85)

2.6.2. أثر النشاط البدني على الجهاز العضلي:

- زيادة في حجم الألياف العضلية وتصبح العضلة أكبر كثافة وضخامة.
- زيادة قوة الأريطة والأوتار في العضلات.
- زيادة كفاءة العضلة وزيادة تحمل وقوة هذه العضلات.
- زيادة قدرة العضلة على تخزين الجلايكونين والفسفوكراتين.
- زيادة بروتين وهيموجلوبين العضلة.
- زيادة مطاطية العضلة. (صبحي قبلان، 2011، ص86)

3.6.2. الجهاز التنفسي

ينكون الجهاز التنفسي من التجويف الأنفي البلعوم الحنجرة، القصبة الهوائية والرئتين.

- وظيفة الجهاز التنفسي:

إمداد الجسم بالأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون وذلك من خلال عمليتي الشهيق والزفير.

- كفاءة الجهاز التنفسي:

هناك ثلاثة مظاهر يمكن من خلالها قياس كفاءة الجهاز التنفسي.

- حجم التنفس حجم الهواء المستنشق في نفس واحد وتقاس باللتر.
- معدل التنفس عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة.
- التهوية الرئوية: كمية التنفس في الدقيقة الواحدة وتقاس باللتر.

- أثر التمرينات على الجهاز التنفسي:

- معدل تنفس أبطأ وأكثر عمقا وسهولة.
- تهوية أكثر اقتصاديا أثناء الأداء.
- سرعة عودة معدل التنفس إلى حالته الطبيعية بعد أداء التمرين.

- يزداد حجم الشعيرات في الرئة وزيادة في عدد الحويصلات الهوائية مما يؤدي إلى زيادة امتصاص الأكس.
- نمو عضلات الجهاز التنفسي وبذلك تسمح باستنشاق كمية أكبر من الهواء في كل شهيق.
- زيادة السعة الحيوية للرئتين.
- زيادة السعة الهوائية من المعروف أن معدل التنفس في الدقيقة حوالي من 15 16 مرة/د، ويزيد هذا المعدل في حالة أداء مجهود بدني حتى يمكن إمداد الجسم بكمية أكبر من الأكسجين إلا أن الزيادة في المعدل عند الممارسين تكون أقل من الزيادة عند غير الممارسين في حالة بذل مجهود بدني مضاعف.
- ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.
- ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب. (كامل, خالد صلاح الدين محمد، 2013، ص147)

4.6.2. أثر الرياضة على مريض الحساسية:

- من الممكن أن الرياضة لمريض حساسية الصدر سلاح ذو حدين ممكن أن تكون لها فائدة عظيمة ويمكن أن تسبب الأذى.
- أكدت الدراسات العلمية والأبحاث القيام بممارسة الرياضة بأسلوب خاص يتوافق مع قدراتك البدنية ونوع الحساسية التي تعتريك سيكون لها فائدة كبيرة.
- لذا لابد من استشارة طبيبك في نوع الرياضة التي ستؤديها، وأكدت الدراسات أيضا أن كثير من الناس الذين يعانون من الحساسية مارسوا الرياضة بأسلوب صحي سليم هم أقل عرضة للأزمات الصدرية وأن ظهرت هذه الأزمات تكون بمدى أقل عن غيرهم كما أن استخدامهم للعقاقير الطبية أقل. من غيرهم بكثير. هناك إحصائيات لمعرفة مدى تأثير الحساسية على العمل والانقطاع عن الدراسة وقد وجد أن أقل نسبة للانقطاع العمل والمدارس للرياضيين، غير أنهم يتمتعون بفوائد الرياضة الأخرى مثل غيرهم ممن لا يعانون من الحساسية ويحميهم أيضا من الإصابة بأمراض أخرى مثل السكر، ضغط الدم العالي وتصلب الشرايين، التوتر العصبي، عن أمراض القلب. (خالد محمد الحشوش، 2009، ص145)

7.2. أثر النشاط الرياضي على الجهاز الدوري

- انخفاض معدل النبض أثناء الراحة حيث يصل عند بعض الرياضيين إلى 50 نبضة / دقيقة وذلك لزيادة حجم الضربة الواحدة.
- سرعة استعادة الشفاء / سرعة عودة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعي.
- تساعد على خفض ضغط الدم.
- تقلل من ترسب الدهون على الجدران الداخلية للشرايين.
- تعمل على تدليك الأوعية الدموية وزيادة مطاطيتها.
- يزيد من كفاءة استيعاب الدم للأكسجين. (صباحي، نضال الغفري، 2011، ص47)

8.2. فوائد الرياضة بالنسبة لمريض القلب:

لابد أولاً أن نعرف أن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى وتصبح أقوى، وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الأيروبيك) مثل ركوب الدراجات المشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة، وفي نفس الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد على الابتعاد عن التوتر النفسي وكنتيجة نهائية تقليل نسبة (خالد محمد الحشوش، 2009، ص124)

1.8.2. أثر ممارسة النشاط الرياضي على الجهاز الهضمي وعملية الهضم

الرياضة على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين، أي أن كمية الدم المؤكسد في الجسم تزداد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد كفاءة المعدة والأمعاء في عملية الهضم وتزيد الحركة في الأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة في الأمعاء فنقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفاءتها في سرعة عملية الهضم.

أخيراً إن تأثير المشقة سيء على الصحة الجسمية والنفسية، ولكن الدعم الاجتماعي يعادل هذه التأثيرات ويلغيها ولكن العمليات المتضمنة تختلف. ويقدر الأفراد في بريطانيا والولايات المتحدة الصحة على أنها أهم مجالات الشعور بالرضا. وليس هذا الحال في باقي أجزاء العالم. فالكوريون مثلاً، يضعون الصحة في الموقع التاسع عشر من قائمة الأهداف والقيم. وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها "حالة الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز". (زيدان

محمد مصطفى 1972، ص52)

خلاصة

إن مفهوم الصحة لا يقتصر فقط على سلامة البدن والكمال الجسدي، فالصحة ليست مجرد خلو الجسد من المرض أو العجز أو الضعف ولا تعني الجسم المعافى فحسب، بل إنّ من علامات الشخص المعافى والصحي ضرورة أن يتمتع بالصحة النفسية والعقلية، ويكون قادراً على التفكير بوضوح وحل المشاكل المختلفة التي يواجهها في حياته، ويتمتع كذلك بعلاقات جيدة مع أصدقائه وزملائه ويشعر بالراحة والطمأنينة والاستقرار، ويملك القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بإنتاجية تمكنه من إفادة المجتمع.

فالنفس والجسد ليسا منفصلين، بل هما وجهان لعملة واحدة. إذا تأثر أحدهما بطريقة ما، فسيؤثر الآخر بالتأكيد. وهذا ما أكدته نتائج الأبحاث والدراسات العلمية التي أشارت إلى أنّ عدداً كبيراً من الأمراض الجسدية ذات منشأ نفسي، فحالة غياب الصحة النفسية هي بيئة خصبة لانتشار الأمراض داخل جسم الإنسان.

تعتبر الضغوط الحياتية التي يتعامل معها الفرد بشكل متواصل من أهم الأسباب التي تؤثر على صحته النفسية رغم أن الكثيرين لديهم القدرة على استيعاب الأحداث الحياتية المختلفة التي تسبب لهم التوتر والضغط والقلق.

الفصل الثالث:

الاتجاهات في المجال الرياضي

تمهيد

تعتبر الاتجاهات النفسية من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية. ويتكون لدى كل فرد وهو ينمو اتجاهات نحو الافراد والجماعات والمؤسسات والمواقف.

ولقد كان الفيلسوف الانجليزي "هيربرت سبنسر" (H. spencer) أو من استخدام هذا المصطلح عام 1862م، حين قال ان وصولنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل، يعتمد الى حد كبير على اتجاهنا الذهني، ونحن نصغي إلى هذا الجدل ونشارك فيه.

1.3. تعريف الاتجاه:

- استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو الأشخاص أو الأشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستشير هذه الاستجابة.
- نزعة الفرد أو استعداده المسبق الى تقويم موضوع أو رمز لهذا الموضوع بطريقة معينة.
- حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تكونت خلال التجارب والخبرات السابقة التي مر بها الانسان والتي تعمل على توجيه الاستجابة نحو الموضوعات والمواقف التي لها علاقة به.
- ان أدق وأشمل تعريف للاتجاه النفسي هو تعريف عالم النفس " جوردون البورت" الذي يصف الاتجاه بأنه "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثر أو موجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام" ويعرف "بوجاردس" الاتجاه قائلاً: بأنه ميل الفرد الذي ينجو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيدا عنها متأثر في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعا لقربه من هذه أو بعده عنها" وهو يشير بذلك الى مستويين للتأهب هما: أن يكون لحظيا، أو قد يكون ذات أمد بعيد.(الغرباوي، 2007، ص09)

وسنحاول فيما يلي مناقشة كل مستوى من هذين المستويين على حدة بشيء من الإيجاز:

- ✓ **التأهب المؤقت أو اللحظي:** وينتج بطبيعة الحال من التفاعل اللحظي بين الفرد وعناصر البيئة التي عيش فيها، اتجاه الجائع نحو الطعام في لحظة احساسه بالجوع وينتهي هذا التهيؤ المؤقت بمجرد احساس الجائع بالشبع.

- ✓ **التهيؤ ذا المدى الطويل:** ويتميز هذا الاتجاه بالثبات والاستقرار، ويمثل ذلك اتجاه الفرد نحو صديق له، فهو ثابت نسبيا، لا يتأثر، غالبا بالمضايقات العابرة، وذلك فان من اهم خصائص هذا النوع من الاتجاهات انه تأهب أو التهيؤ، له صفة الثبات أو الاستقرار النسبي الذي يتبع بطبيعة الحال تطور الفرد في صراعه مع البيئة والمادية. وعليه فالاتجاهات هي حصيلة تؤثر الفرد بالمشيرات العديدة التي تصدر عن اتصاله بالبيئة، وأنماط الثقافة والتراث الحضاري للأجيال السابقة، كما انها مكتبة وليست فطرية. (الغرباوي، 2007، ص10)

2.3. خصائص الاتجاهات:

- الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة وليست ولادية وراثية.
- ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية.
- لا تتكون في فراغ ولكنها تتضمن دائما علاقة بين فرد وموضوع من موضوعات البيئة.

- تتعدد حسب المثيرات التي ترتبط بها وكذلك تختلف.
 - يغلب عليها الذاتية أكثر من الموضوعية.
 - منها ما هو غامض ومنها ما هو واضح
 - منها ما هو قوي يقاوم التعديل ومنها ما هو سهل التعديل.
 - الاتجاه قابل للتعلم والاكساب والانطفاء.
 - يتأثر الاتجاه بخبرة الفرد ويؤثر فيها.
 - قابل للقياس والتقويم بأدوات واساليب مختلفة.
- الاتجاه يقع دائما بين طرفين متقابلين أحدهما موجب والآخر سالب هما التأييد المطلق والمعارضة المطلقة. (المعاينة، 2007، ص147)

الاتجاهات يمكن أن تؤثر على سلوك فهي مثلا يمكن أن ندفع الأفراد الى ممارسة الكثير من الأنشطة من مثل الاقبال على الانتخابات، العمل، بناء الصداقات، المشاركة في المسيرات...الخ. وهذا يأتي نتيجة لاتجاهاتهم من قضية معينة (Stemberg,2001). وعلى كل حال، لا تؤثر الاتجاهات على سلوك دائما، اذ تشير الدراسات انه كثيرا ما تشير الاتجاهات الى شيء والسلوك الى شيء آخر، ابرز مثال على ذلك الاتجاهات نحو التدخين، فاغلب المدخنين لديهم اتجاهات سلبية نحو التدخين الا انهم يدخنون، مدى الاتفاق بين الاتجاهات والسلوك يعتمد على عدة عوامل منها أولا عامل الموقف، ففي بعض المواقف يسلك الفرد سلوك يتفق مع تجاهله وفي مواقف اخرى يسلك بما لا يتفق مع اتجاهاته. ثانيا الخبرة الشخصية، فالاتجاه الذي نشأ نتيجة لخبرة عاشها الفرد بنفسه يكون أكثر ميلا للاتساق مع السلوك. فالمدخن الذي شاهد شخص مصاب بسرطان الرئة ربما نجد اتجاهاته نحو التدخين تتفق مع سلوكه. ثالث، عمق التفكير، فالفرد الذي يفكر في اتجاهاته أكثر يكون لديه اتساق أكثر ما بين الاتجاه والسلوك(Santock,1997).

3.3 أنواع الاتجاهات:

1.3.3 الاتجاهات العامة والاتجاهات الخاصة(النوعية)

ان الاتجاه العام يتناول الظاهرة التي تعبر موضوع الاتجاه من جميع جوانبها، حيث يشملها كلية دون التعرض لجزئياتها ولا البحث في تفصيلاتها، ويغض النظر عن أي خصائص اخرى تميزها عن غيرها، مثل الاتجاه نحو الاستعمار بكافة اشكاله وصوره، والاتجاه نحو التفرقة العنصرية بكل مستوياتها وفي كافة المجتمعات التي تتواجد فيها...الخ. (المعاينة، 2007، ص147)

هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الاتجاهات العامة، فأثبتت أن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسم بصفة العموم، ويلاحظ ان الاتجاه العام هو اكثر شيوعا واستقرارا من الاتجاه النوعي.

أما الاتجاه النوعي (الخاص) فيتناول جزئية واحدة فقط من جزئيات الظاهرة التي تعبر عن موضوع الاتجاه، بحيث يركز عليها وحدها فقط دون التعرض للظاهرة ككل، وبغض النظر عن علاقتها بغيرها من الجزئيات الأخرى التي تتضمنها هذه الظاهرة، مثل الاتجاه نحو الاستعمار العسكري فقط، أو الاتجاه نحو الفرقة العنصرية بين البيض والسود.

هو الاتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية وتسلق الاتجاهات النوعية مسلكا يخضع في جوهره لآطار الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشق دوافعها منها فالالاتجاهات العامة أكثر ثباتا واستقرارا من الاتجاهات الخاصة، كما أن الاتجاهات الخاصة تسلك مسلكا يخضع في جوهره لآطار الاتجاهات العامة، ولهذا تعتمد الاتجاهات على الاتجاهات العامة وتشق دوافعها منها. (الغريايوي، 2007، ص14)

2.3.3. الاتجاهات الجماعية والاتجاهات الفردية:

تعتبر الاتجاهات الجماعية فيما تكون مشتركة بين عدد كبير من الناس فيما يتعلق بموضوع من الموضوعات، فقد يتكون اتجاه مشترك لدى عدد كبير من الناس نحو رئيس الدولة أو زعيم من زعماء، أو نحو انتاج معين أن بضاعة معينة...الخ هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس، فإعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي. (الغريايوي، 2007، ص14)

أما الاتجاهات الفردية فهي ذاتية تتعلق بذات فرد دون سواه فيما يتعلق بظاهرة معينة، فالإنسان يكون اتجاهه من خلال اطاره المرجعي المتضمن اسلوب حياته الخاصة والمميزة له وعن غيره من الناس، ومثال ذلك عندما يكون الشخص اتجاها نحو زميل له في العمل، أو اتجاها نحو نوع معين من الألبسة، أو تخصص دراسي معين...الخ.

هو الاتجاه الذي يميز فردا عن آخر، فإعجاب الانسان بصديق له اتجاه فردي. (الغريايوي، 2007، ص17)

3.3.3. الاتجاهات العلنية والاتجاهات السرية:

تعتبر الاتجاهات علنية حينما لا يجد الفرد حرجا من اعلانها والتحدث عنها أمام الناس، فهي ترتبط بما يؤمن به وبتبناه من نظام للقيام سائدة في المجتمع، ويكون مقبولا من عامة الناس، بحيث لا يتعرض الفرد من خلال اعلانه الى اي ضغوطات تتسبب له الضرر والحرج، مثل اعلان المدرس للتلاميذ منذ اللقاء الاول بانه يتبنى النظام ويكره الفوضى، ولهذا لا بد من الحفاظ على المواعيد بدقة. هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجا في اظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين.

أما الاتجاهات السرية فهي التي يشعر الفرد بالحرج والضيق من اعلانها ويحاول ان يخفيها عن الناس ويحتفظ بها لنفسه، بل أنه قد ينكر حين يسأل عنها، وذلك لأنها مرفوضة من قبل غالبية الناس وتسبب له الخجل.

فالإنسان مثلا لا يستطيع أن يعلن عن اتجاهه لإلحاد في مجتمع يتمسك بالشريعة الاسلامية، كما أنه لا يستطيع ان يعلن عن اتجاهه العدائي نحو السلطة في مجتمعه خوفا عن حياته...الخ. هو الاتجاه الذي يحاول الفرد اخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارات نفسه بل يذكره احيانا حين يسأل عنه.

4.3.3. الاتجاهات القوية والاتجاهات الضعيفة:

❖ الاتجاهات القوية:

تكون الاتجاهات قوية عند الفرد نحو موضوع ما عنده ينعكس ذلك في سلوكه الذي يتجلى في قدرته على احداث التغييرات المطلوبة في ذلك الموضوع. فالشخص الذي يرى الخطأ ويثور ضده ويحاول ابعاده بكل ما أمكن يكون ذلك بسبب ما كون من اتجاه قوي ضد الخطأ بالإضافة الى أن الشخص الذي يقف ضد أي أعمال الشغب أو التخريب تحدث في وضنه تجهله يقف بكل قوة قولاً وفعلاً لمقاومته مثل هذه الأعمال بدافع الغيرة الوطنية. يبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفا حادا لا رفق فيه ولا هواده، فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه انما يفعل ذلك لأن اتجاها قويا حادا يسيطر على نفسه.

- الاتجاهات الضعيفة:

أما الذي يقف موقف ضعيفا اتجاه موضوع ما فان ذلك يكون من خلال سلوك يتصف بقله التأثير في احداث التغيير المطلوب في ذلك الموضوع، ويكون هذا الفعل بسبب أنه لا يشعر بالحاجة الى هذا التغيير، ولهذا يكون الاتجاه للتغيير والتأثير ضعيفا.

وهذا النوع من الاتجاه يتمثل في الذي يقف من الهدف الاتجاه موقفا ضعيفا رخويا خاضعا مستسلما، فهو يفعل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الاتجاه كما يشعر بها الفرد في الاتجاه القوي. (الغرابوي، 2007، ص22)

5.3.3. الاتجاهات الموجبة والاتجاهات السالبة:

تكون الاتجاهات ايجابية عند الفرد عندما تتحو به نحو شيء معين، كما ترتبط هذه الاتجاهات بالتأييد كل ما يتعلق بها من جميع جوانبها، مما يجعل ذلك ينعكس في سلوك الفرد على شكل دفاع وتصد ودعوة لهذا الاتجاه. مثل الاتجاه نحو النظافة، والذي يكون بالدعوة لنظافة المدينة، ونظافة المنزل، ونظافة المرافق العامة...الخ

وهو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شيء ما (إيجابي).

أما الاتجاهات السلبية فهي التي تبتعد بالفرد عن موضوع معين، مما يجعله يرفض كل ما يتعلق بهذا الموضوع والتشهير به والدعوة لمحاربتة.

مثل التمييز العنصري في بعض البلدان، حيث تتكون اتجاهات سلبية عند الأفراد يظهر من سلوكهم على شكل عدم الاختلاط، وعدم التزاوج، وعدم المشاركة في الحكم...الخ. وهو الاتجاه الذي ينجح بالفرد بعيدا عن شيء آخر (سلي).

4.3. مكونات الاتجاه:

1.4.3. المكون المعرفي للاتجاه:

يتضمن المكون المعرفي كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه، فإذا كان الموضوع جوهرية عملية تفضيل على آخر فإن هذه العملية تتطلب بعض العمليات الفعلية كالتمييز والفهم، ويتضح المكون المعرفي للاتجاه في حالة قياس الاتجاه نحو المرأة للعمل ويتمثل ذلك في مدى قدرتها على العمل ومدى قيامها به.

ويتضمن الاعتقادات أو الافكار التي طورها الفرد بخصوص الشيء الذي كون الاتجاه نحوه (Feldman،1996) (أحمد يحي، 2006، ص274)، وهذه العملية تتطلب بعض العمليات العقلية كالتمييز، الفهم، والاستدلال والحكم عليها (سلامة، 2007، ص62)

كما يشير المكون المعرفي للاتجاه الى الاعتقادات والادراكات والمعلومات التي لدى الفرد عن موضوع الاتجاه 'سواء صادقة او متناقضة)، حيث أن بعض الاعتقادات في حياتنا اليومية لا تقوم أساسا

على الحقائق أو الملاحظات الموضوعية. بل أحيانا يوجد لدى الفرد اعتقادان متناقضان عن موضوع واحد أو جماعة واحدة. مثلا أكبر منك بيوم يفهم أحسن بسنه. "قول آخر" اللي يعيش يشوف، والى يمشي يشوف أكثر". (الطواب، 2007، ص214)

2.4.3. المكون السلوكي:

ويتضمن استعداد أو ميل للتصرف بطريقة ما ذات صلة بالاتجاه (أحمد يحي، 2006، ص274)، ويشير هذا المكون الى خطة في سلوك الفرد نحو موضوع الاتجاه، أي يشير هذا العامل الى الطريقة التي سوف يعامل بها موضوع الاتجاه في موقف اجتماعي معين، أي يؤكد هذا المكون النزوعي كيف يستجيب الفرد لموضوع الاتجاه، أي هل سوف يعطي صوته لهذا الفرد في الانتخابات أم لا؟ (الطواب، 2007، ص274)

3.4.3. المكون العاطفي:

ويتضمن المشاعر الايجابية أو السلبية نحو الشيء أي كيفية شعورنا نحوه. ويشير هذا المكون الى المشاعر الانفعالية مثل الحب أو كراهية موضوع الاتجاه. كما تتضمن المشاعر الايجابية دائما كاحترام والحب والتعاطف. أما المشاعر السلبية فتشير الى الدونية والحقد والكراهية والاشمئزاز. ويعتبر المكون الوجداني من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للاتجاه. (أحمد يحي، 2006، ص274).

5.3. طبيعة الاتجاهات النفسية وأبعادها (المكونات):

الاتجاهات النفسية عبارة عن استعداد الفرد تقديم رمز معين أو موضوع معين سلبيا أو ايجابيا فهي معتقدات ووجدانيات عن موضوع أو عدة مواضيع في البيئة الاجتماعية، وانها مكتسبة وتنزع الى الثبات والاستمرار كما انها حالات نفسية تأثر في الافعال التي يقوم بها الفرد كوظيفة للمواقف المختلفة. (المعاينة، 2007، ص161).

والرأي ما هو الا التعبير اللغوي عن الاتجاه ولكن الاتجاهات يمكن التعبير عنها في سلوك غير لغوي وتتضمن الاتجاهات كلا من المظهرين الوجداني والمعرفي، والمظهر المعرفي هو الاعتقاد الشخصي، ويمثل العناصر التي تصف موضوع الاتجاه النفسي وخصائصه وعلاقته بالموضوعات الاخرى وتبعاً لذلك تتضمن الاتجاهات معتقدات ولكن ليست كل المعتقدات عبارة عن اتجاهات فاذا ما انتظمت الاتجاهات في بنية هرمي فعنها تتضمن انسقه للقيم، أي ان الاتجاهات تدور حول نواة هي القيم التي يتمسك بها الفرد. وعندما نتناول حدة الاتجاه فأننا نتطرق الى قوة العنصر الوجداني ومقاييس الاتجاهات تقيس الحدة الوجدانية عند الفرد معه أو ضده ومن ابعاد الاتجاهات: عمومية الاتجاه أو

خصوصيته، ودرجة تمايز المعتقدات، ويقصد بالتمايز عدد المعتقدات أو عناصر المعرفة التي يتضمنها الاتجاه وعموما الاتجاه النفسي كلما كان بسيطا كان من السهل تغييره، وهناك بعد آخر من ابعاد الاتجاهات هو عدد الروابط التي تربطها بنسق من أنسقة القيم وقوة هذه الروابط فمثلا اذا كان الاتجاه مثلا نحو الملكية الفردية يرتبط بقوة بنسق من القيم من انسقه القيم الدينية فعنه يكون من الصعب تغييره. وإذا كان الاتجاه مرتبط بنسق من أنسقة القيم يرتبط ارتباطا وثيقا بفكرة المرء عن نفسه يصبح تغييره أكثر تعقيدا. (أحمد يحيى، 2006، ص274).

وهناك مظهرا من مظاهر الاتجاهات هو علاقتها بالسلوك الظاهر فهناك اتجاهات لها بنيان يجعلها تدفع الى السلوك أكثر من غيرها. (المعاينة، 2007، ص165)،

وتتجه المحاولات لتغيير الاتجاهات أما نحو العنصر الوجداني أو المعرفي ويرى البعض ان التغيير الجوهرى في احدهما يؤدي الى تغيير في العنصر الآخر، لهذا كان من اهم الابعاد التي يتناولها العلماء بالدراسة هي مد الاطراد في العناصر الاتجاهات وبين الاتجاهات وبعضها البعض وبين الاتجاهات والقيم وبين القيم والقيمين. فالأفراد ليسوا على وعي تماما باتجاهاتهم النفسية فقط يحدث تعارض بين الاتجاهات فيما بينها والاتجاهات والقيمين وغيرها من القيم وملاحظة هذا التعارض قد تصدم الفرد في البداية الا أنها لها فوائدها الايجابية فمعرفة الناس للتناقضات في اتجاهاتهم يمهد الطريق لإعادة تربيتهم وغرس قيم جديدة فيهم.

ومن أهم المواقف التي يظهر فيها التناقض في الاتجاهات التي يتم التعبير عنها تتصل بالأدوار التي يضطر الفرد ان يقول شيء في ظرف من ظروف وشيء آخر في ظرف آخر مما قد يؤدي الى اتهامه بالنفاق. وكثيرا من الأشخاص يقولون غير ما يفعلون. ومن مظاهر الاتجاهات أننا لا نراها انها نابعة من داخلنا وعلى انها جزء منها ولكننا نراها كخصائص في الموضوع الذي يعبر عن اتجاهاتنا نحوه، فالأمريكي مثلا متعصب ضد مواطنه من السود واذا سألته عن السبب في تعصبه أخض في عد الصفات السيئة في السود وكأن هذه الخصائص حقيقية في كيان الأسود وتكوينه. (أحمد يحيى، 2006، ص278).

6.3. مراحل تكوين الاتجاه:

ان الاتجاه في تكونه يمر بالمراحل التالية:

1.6.3. المرحلة الإدراكية المعرفية:

وفيها يدرك الفرد مثيرات البيئة ويتصرف بموجبها فيكسب خبرات ومعلومات تكون بمثابة إطار مرجعي له.

يكون الاتجاه في هذه المرحلة ظاهرة إدراكية أو معرفية تتضمن تعرف الفرد بصورة مباشرة على بعض عناصر البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية التي تكون من طبيعة المحتوى العام لطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا قد يتبلور الاتجاه في نشأته حول أشياء مادية كالدار الهادئة والمقعد المريح، وحول نوع خاص من الأفراد كالإخوة والأصدقاء، وحول نوع محدد من الجماعات كالأسرة وجماعة النادي وحول بعض القيم الاجتماعية كالنخوة والشرف والتضحية. (الغريايوي، 2007، ص12)،

2.6.3. المرحلة التقويمية:

وفيها يتفاعل الفرد مع المثيرات وفق الاطار المعرفي الذي كونه عنها. بالإضافة الى الكثير من أحاسيسه ومشاعره التي تتصل بها.

وتتميز هذه المرحلة بميل الفرد نحو شيء معين، فمثلا ان أي طعام قد يرضي الجائع، ولكن الفرد يميل الى بعض أصناف خاصة من الطعام، وقد يميل الى تناول طعامه على شاطئ البحر، وبمعنى أدق أن هذه المرحلة من نشوء الاتجاه تستند الى خليط من المنطق الموضوعي والمشاعر والاحساسات الذاتية. (الغريايوي، 2007، ص12).

3.6.3. المرحلة التقديرية:

وفيها يصدر الفرد القرار الخاص بنوعية عاقته بهذه المثيرات وعناصرها، فاذا كان القرار موجبا فان الفرد كون اتجاها ايجابيا نحو ذلك الموضوع، اما غذا كان القرار سالبا فينبغي أنه كون اتجاها سلبيا نحو الموضوع. (أحمد يحي، 2006، ص274)،

ان الثبوت والميل على اختلاف أنواعه ودرجاته يستقر ويثبت على شيء ما عندما يتطرق الى اتجاه نفسي، فالثبوت هذه المرة الأخير في تكوين الاتجاه.

7.3. العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات:

ان العوامل التي تسهم في تكوين الاتجاهات لدى الأفراد كثيرة ومتشابهة، يرتبط بعضها بالتعليم والخبرات السابق، والبعض الآخر بالجماعات المرجعية، وكذلك بتكوين شخصية الفرد، وسنعرض فيما يلي لأبرز العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات.

1.7.3. أثر الخبرات في تكوين الاتجاهات:

تتكون لدينا الاتجاهات نحو الموضوعات المختلفة اذا كانت لدينا معلومات كافية أو خبرات سابقة عنها، فالإنسان في حالة تفاعل مستمر مع غيره من الافراد الآخرين، فهو يدخل معهم في علاقات تفاعل متشابهة، وهذه العلاقات والتفاعلات التي يكونها الفرد مع الآخرين، يكتسب من خلالها خبرات واسعة قد تكون سارة أو مؤلمة، ولهذا يؤكد "كlinger" (Klinger)، أن الأفراد يميلون الى تكرار الاحداث التي يمرون بها اذا كانت سارة لهم ومما يجعلهم يكونون اتجاهات ايجابية نحوها، كما أنهم يكون اتجاهات سلبية نحو تلك الأشياء اذا تركت لديهم خبرات ضارة ومؤلمة، وقد يميل الشخص الى تعميم خبرته السابقة السارة او المؤلمة، ولهذا يكون للتجارب الشخصية التي يمر بها الافراد في المواقف الاجتماعية المختلفة دورا هاما في تكوين الاتجاهات الاجتماعية لديهم.

كما أن للمعلومات التي يكونها الفرد عن موضوعات معينة أو الخبرة السابقة عنها، يكون له أكبر الأثر في تكوين اتجاهاته الايجابية أو السلبية نحو هذه الموضوعات.

2.7.3. تكوين الاتجاهات عن طريق التقليد:

يميل الافراد في كثير من الاحيان الى تقليد السلوكيات التي يرون انها تكافأ من قبل المجتمع، أو يحقق اصحابها النجاح والتفوق وهذا ما يسمى بالتعلم بالتقليد أو المحاكاة، كما انهم يعزفون عن تقليد السلوكيات التي يرون انها تعاقب، وذلك خوفا من التعرض لعقوبة مشابهة، فمثلا يحجم الافراد عن ادخال الأجسام المعدنية في أباريز الكهرباء، ليس لأنهم قد سبق لهم وتعرضوا لخبرة الصعقة الكهربائية، وانما لنهم قد توفرت لديهم معلومات عن الأضرار المترتبة على مثل هذا الفعل أو لأنهم سبق لهم وشاهدوا أشخاصا تعرضوا لمخاطر الصعقات الكهربائية. وعلى العكس من هذا نجد أن العديد من الطلبة يقلدون سلوك الطالب الناجح املا في الحصول على التكريم والتعزيز الذي حصلت عليه.

وبهذا الصدد يشير "بندورا" (Bandura) وهو رائد التعليم الاجتماعي، الى أن الافراد يتعلمون الاستجابات الجديدة والاتجاهات الجديدة من خلال ملاحظتهم لسلوكيات الآخرين في المجتمع، وبالتالي

تقليديها، فالتقليد الاجتماعي يساعد الفرد في تكوين اتجاهاته نحو موضوعات كثيرة لم تكن موجودة لديه، بالإضافة الى اثر التقليد وقوته في تعزيز وتقوية السلوكيات الايجابية المرغوب بها واضعاف السلوكيات السلبية وغير مرغوب بها، ولذا فان الطفل يكون معظم اتجاهاته من خلال تقليد لفراد اسرته التي يعيش فيها، حيث يقلد امه واباه واخوته الاكبر منه سنا، ومن هنا فان التقليد أو المحاكاة، يعد من اقدم العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات أو من أهمها كذلك، فالاتجاهات تعد هي المرآة التي تعكس مدى تأثير الاسرة على اطفالها اثناء فترة الطفولة المبكرة، ومدى خضوع الطفل لها أو ثورته عليها، ولذا فان هناك علاقة قوية بين اتجاها الابناء فيها حيث أكدت ذلك نتائج العديد من الدراسات. (المعايطة، 2007، ص158).

3.7.3. عضوية الجماعة في تكوين الاتجاهات:

كل فرد هو عضو في جماعة معينة وقد يكون الفرد عضوا في أكثر من جماعة ولهذا فان اتجاهات أي فرد تعكس معتقدات جماعته ومعاييرها اذا كانت هذه الجماعة متماسكة، لهذا فان ضغط الجماعة على الفرد عامل هام في تكوين اتجاهاته. فكثير من اتجاهات التلاميذ نحو اكمال الدراسة أو عدم اكمالها تتحدد من خلال اتجاهات زملائهم واصدقائهم المقربين منهم في الدراسة، لأن تأثير هؤلاء الأصدقاء قويا، فإن التوحد مع بعض الشخصيات الاجتماعية يكون له دور هام في اكتساب بعض الاتجاهات الاجتماعية لدى كثير من الأفراد.

4.7.3. أثر شخصية الفرد في تكوين الاتجاهات:

تلعب سمات شخصية الفرد دورا هاما في تكوين اتجاهاته وتنميتها، فالإنسان يميل إلى تقبل الاتجاهات التي تتفق مع سمات شخصيته ويدعم وجودها باستمرار، ويرفض الاتجاهات التي تتعرض مع هذه السمات.

5.7.3. أثر العوامل الثقافية في تكوين الاتجاهات:

تلعب العوامل الثقافية والحضارية بما تشمله من نظم دينية وسياسية وخلقية واقتصادية دورا هاما في تكوين الاتجاهات لدى الأفراد، فالعوامل الثقافية السائدة في المجتمع من المجتمعات، تلعب دورا بارزا في تنمية الاتجاهات السائدة فيه، وتطويرها في مسارها الايجابي أو السلبي، فالثقافة بما توفره من معلومات كثيرة تشكل التراث المعرفي للإنسان من خلال وسائلها المتعددة والموجودة في المجتمع، سواء اكانت عن طريق الاسرة، أم المدرسة، أم جماعة الأقران، أم دور العبادة، أم وسائل الإعلام المختلفة، كل ذلك كفيل في أن يسهم في تنمية الاتجاهات وتطويرها، ولكن بما أن المؤثرات الثقافية عديدة ومتنوعة في

المجتمع، فان ما تقدمه من معلومات قد يكون متضاربا، أو متناقضا مما يؤدي الى تكوين اتجاهات ايجابية عند بعض الناس، واتجاهات سلبية عند البعض الآخر، ولهذا لا بد للفرد أن يختار الاتجاه الذي يتفق مع اطاره المرجعي سواء كان إيجابيا أو سلبيا حول اي موضوع من الموضوعات. (الغريباوي، 2007، ص274).

ومن العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه سهلا:

- ضعف الاتجاه وعدم رسوخه.
- وجود اتجاهات متوازنة أو متساوية في قوتها.
- توزع رأي بين اتجاهات مختلفة.
- عدم تبلور ووضوح اتجاه الفرد أساسا نحو موضوع الاتجاه.
- عدم وجود مؤثرات مضادة.
- وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه.
- سطحية أو هامشية الاتجاه مثل الاتجاهات التي تتكون في الاندية والنقابات.

من العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه صعبا:

- قوة الاتجاه القديم ورسوخه.
- زيادة درجة وضوح معالم الاتجاه عند الفرد.
- الاقتصار في محاولة تغيير الاتجاه على الافراد وليس على الجماعة ككل.
- الاقتصار في محاولة تغيير الاتجاه على المحاضرات والمنشورات.
- الجمود الفكري وصلابة الرأي عند الأفراد. (المعاينة، 2006، ص174).

خلاصة

وخلاصة القول ان الاتجاهات النفسية تمثل نظاما متطورا للمعتقدات والمشاعر والميول لسلوكية تنمو في الفرد باستمرار نموه وتطوره، والاتجاهات تكون دائما نحو اتجاه محدد أو موضوع معين، وتمثل تفاعلا وتشابكا بين العناصر البيئية المختلفة ولا يستطيع الفرد أن يكون أو ينشأ اتجاه عن شيء معين الا اذا كان في محيط ادراكه أي أن الفرد لا يستطيع تكوين اتجاهات حيال اشياء لا يعرفها أو حيال اشخاص لا يتفاعل معهم (الاتجاه) عبارة عن وجهة نظر يكونها الفرد في محاولته لتأقلم مع البيئة المحيطة به، وان تفسير السلوك يرتبط جزئيا بالتعرف على اتجاهات الافراد وتعتبر عمليات القياس عامة، والاتجاه خاصة، عمليات أساسية في ميدان علم النفس الاجتماعي، ويعود ذلك الى ان عملية القياس تحدد الى اي مدى يمكن أن يعتمد على صحة الفرضيات والفروض القائمة. وبذلك يمكن مساعدة الدراسة على تعزيز أو رفض بعض النظريات والفروض، وفتح أمامه مجالات اخرى للبحث والتجريب.

الفصل الرابع:

النشاط الرياضي التربوي

تمهيد

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام شالرز بيوتشر".

من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

1.4. النشاط البدني التربوي الرياضي

النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأن النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، والنشاط البدني لا يتأثر بكل القوى الاجتماعية المحيطة به فقط، وإنما أيضا يؤثر فيها، فلقد قدم لارسون إطارا اجتماعيا عاما يتيح تصور أبعاد العلاقة بين النشاط البدني وسائر القوى الاجتماعية المحيطة، والتي أجزها في:

- علاقة النشاط البدني بالقوى ذات التفاعل النشط في البيئة وهي القوى الاجتماعية، القوى الثقافية، الفرد وهي مجموعها تشكيل خصائص الفرد وبذلك تتقرر ردود الفعال نحو النشاط البدني بواسطة الحاجات الاجتماعية والاهتمامات وهي عوامل تقرر حدود وامتدادات النشاط البدني في علاقته بالقوى.
- علاقة الأنشطة البدنية بالقوى التي تمثل الشكل الوظيفي للأنظمة البدنية وهي أكثر القوى قيمة من خلال الأنشطة البدنية والرياضية فهي تتشكل من علاقة الفرد بالثقافة والمجتمع، غير أنها لا تملك تغيير الاهتمامات والاحتياجات و البرامج والتسهيلات ومتطلبات الرياضة التي يحتاج إليها المجتمع.
- علاقة الأنشطة البدنية بالقوى الضابطة التي من شأنها أن تمد أو تحد من النشاط البدني، وهي بالضرورة تتصل بالبيئة الطبيعية المحيطة، كما تتصل بالمؤسسات الاجتماعية الموجودة كالاقتصاد، الحكومة، السياسة، باعتبارها قوى ضابطة اجتماعية مؤثرة، وعلى الجانب الآخر تعتبر مصادر المياه الطبيعية والمناخ والتضاريس البيئية من القوى الضابطة البيئية (الطبيعية).

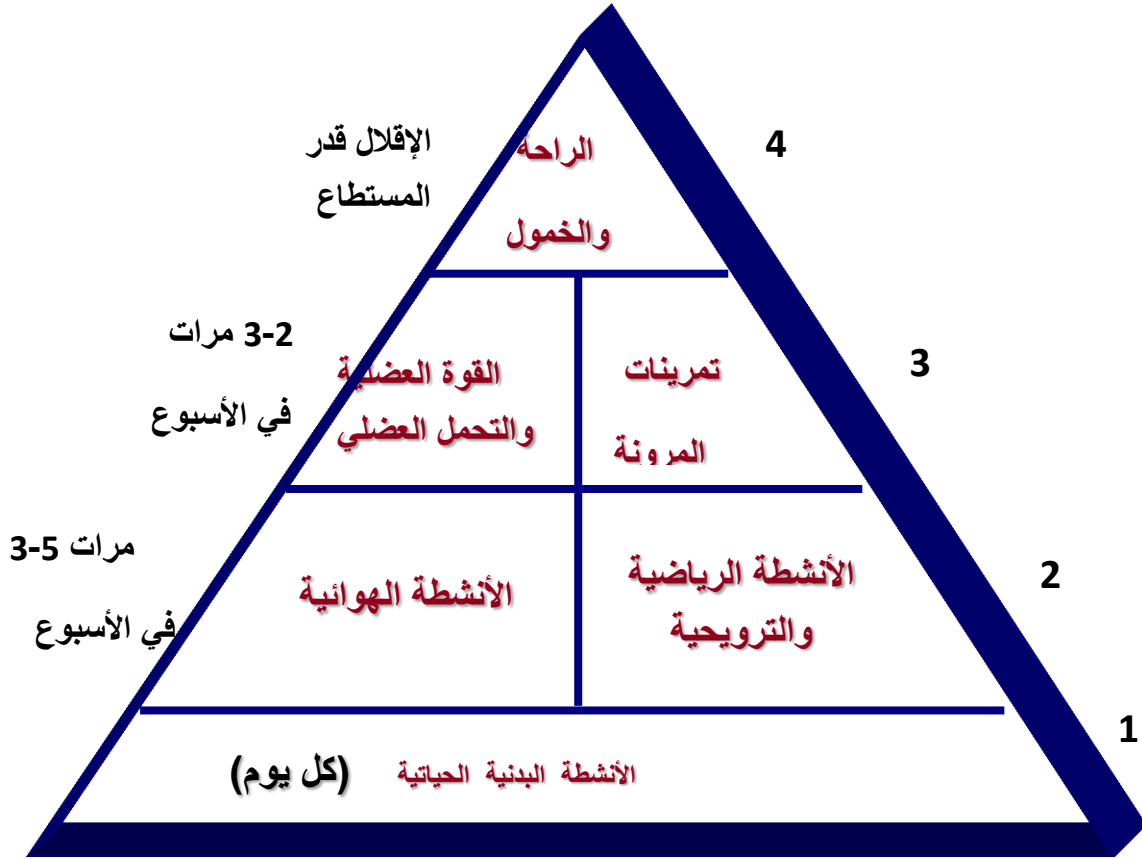
2.4. الفوائد الصحية للنشاط البدني التربوي الرياضي:

- ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
- ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة(الجيد) في الدم(HDL-C).
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعا).
- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.

- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق والكآبة.
- خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.
- تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية، وما شابه ذلك.
- خفض مستويات دهون الدم.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب
- زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- خفض أعراض القلق والكآبة. (هاشمي، 2014، ص24)

لقد خلصت الجهود العلمية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها. وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية، وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، وممارسة الأعمال البدنية المنزلية، كتشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية وتنسيقها، أو القيام بعملية الكنس أو الغسيل المنزلي، أو ممارسة أنشطة رياضية كالكرة الطائرة، وكرة الريشة، والتنس الأرضي (زوجي)، وما شابه ذلك من أنشطة بدنية. ويوضح الشكل رقم (02) ما يسمى بهرم الأنشطة البدنية، على غرار الهرم الغذائي المعروف. ويتكون الهرم من أربعة مستويات، يمثل فيها المستوى الأول الأنشطة البدنية الحياتية التي ينبغي الإكثار من القيام بها كل يوم، وتتمثل في المشي إلى العمل أو إلى المدرسة، والمشي إلى الأماكن الأخرى القريبة من المنزل، وصعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، والأعمال البدنية المنزلية. أما المستوى الثاني والذي

يشمل الأنشطة البدنية الهوائية، كالمشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجة، وغيرها، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية، فينبغي ممارستها 3-5مرات في الأسبوع ولمدة من 30-60 دقيقة. ويتمثل المستوى الثالث في تمارينات القوة العضلية وتمارين المرونة، والتي ينبغي أن تمارس بمعدل 2-3مرات في الأسبوع. أما المستوى الرابع من الهرم، فيتضمن الإقلال من الراحة والخمول، كالجوس طويلاً خلال اليوم أمام التلفاز أو الفيديو، أو البقاء في السرير لفترة طويلة بدون سبب مرضي.



شكل رقم (1): هرم الأنشطة البدنية

3.4. أنواع النشاط التربوي البدني الرياضي الممارس في المدارس

1.3.4. ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد، وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

2.3.4. ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتفوق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، بحيث يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً، إذن بما أنه في المنافسة يشترط توفير خصمين متنافسين فلا بد من توفير

جميع الشروط من قبل أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدقائها وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي وخارجي.

فالنشاط الداخلي هو الذي يقوم خارج أوقات الجدول المدرسي والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ من ممارسة النشاط المحبب لديه وتطبيق المهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدروس، وهو أنواع الممارسة الفعلية التي تصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي.

ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يكون عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعليم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكم بشكل عام، لذا فإن هذا النشاط يتيح للتلاميذ التدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج أوقات الدرس، وينظم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو الأنشطة التنظيمية.

4.4. حصة التربية البدنية والرياضية

1.4.4. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من بين أهم المقومات والركائز في الأشكال التربوية أي بمثابة حجر الزاوية وكل هذا يعود إلى اعتبارات الفرد والمجتمع لهذه الحصة، فلو أخذنا في الحسبان مفهومها فنجد أنها تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته، من جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية لضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه وأنها أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وإتمامها عن طريق الممارسة هذا من جهة، ومن جهة أخرى نجد أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر رمز ومبدأ أساسي يعتمد عليه في تكوين الدورة التربوية حيث ينصب مجمل اهتمامها في الجانب الرياضي أو تعبيرات الجسم من فعل وحركة ويكون هذا طبق للبرنامج والأهداف الموجودة من خلال عناصر هذه الحصة التي نذكر منها:

- القسم التحضيري والإعدادي.

- القسم الرئيسي:

- النشاط التعليمي.
- النشاط التطبيقي.
- القسم الختامي.

2.4.4. أهمية تدريس حصة التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم ثقافة الأمة، وتعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق الأهداف التربوية، فهي حلقة من سلسلة من العوامل المؤثرة الكبيرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا للدولة وتسهم في رسالة المجتمع، ولا تقتصر التربية على حدود المدارس فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية البدنية والرياضية تنظيما والمكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءا كبيرا من وقتهم، وتلعب التربية البدنية والرياضية في المدرسة دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد الناشئ إعدادا سليما متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور. (عزمي، 1996، ص 102)

كما أنه اتضح من وجهة النظر الوظيفية البحتة حيث تحتاج أعضاء الجسم الحيوية إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة. (عزمي، 1996، ص 103)

3.4.4. أهداف حصة التربية البدنية:

لقد تحددت أهداف حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها.
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: السرعة، المرونة، الرشاقة...
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعارف والمعلومات.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

5.4.4. شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

حتى يكون درس التربية البدنية والرياضية ناجحا ويحقق أهدافه لابد أن تتوفر فيه شروط وصفات معينة تساعد على تحقيق ذلك وأهم هذه الشروط ما يلي: (أكرم زكي خطابيه، 1997، ص 142-143)

- يجب أن يكون لكل درس هدف معين يسعى المدرس للوصول إليه وأن يدرك التلاميذ هذا الهدف بوضوح.
- مراعاة التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للتلاميذ من الأسهل إلى الأصعب والتي تتماشى مع قدراتهم واستعداداتهم.
- الاستمرار في تعليم المهارات الحركية والعقلية في الدرس وربط بين التمرينات مع مراعاة التدرج في الصعوبة فالدرس وحدة واحدة له بداية ونهاية وأي اختلاف فيه يفيد ويقلل من قيمته.
- يجب أن يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على مهارات حركية وتمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم ومتشابهة في العدد والقوة بهدف بناء جسم منظم ومترن في نموه.
- يجب أن تتناسب أوجه نشاط التربية البدنية الرياضية مع الزمن المخصص له، فلا تكن أوجه النشاط أقل من الزمن فيؤدي من الملل أكثر منه فتكون تمرينات روتينية ولا تحقق الفائدة.
- يجب أن يشمل درس التربية البدنية والرياضية على عنصر التنوع والتغيري لجلب انتباه التلاميذ وتشويقهم بدرس التربية البدنية والرياضية وإبعادهم عن الملل
- يجب أن تتلاءم أوجه النشاط وطرق التدريس في درس التربية البدنية والرياضية مع أسس العلوم المتعلقة بدرس التربية البدنية، كعلم النفس والتشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها.
- يجب أن يساعد درس التربية البدنية والرياضية على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ.
- ملائمة حالة الجو، فلا تكون قليلة في الجو البارد أو مكثفة في الجو الحار.
- يجب أن تتلاءم أوجه النشاط مع الإمكانيات المتوفرة في المدرسة، بحيث تكون الأجهزة والأدوات كافية وحالتها جيدة.
- يجب أن يكون المدرس قدوة للتلميذ، يعتني بشخصيته وصحته ومظهره المناسب، وأن يكون ذو شخصية مؤثرة في المدرسة.

6.4.4. تنظيم درس التربية البدنية والرياضية

إن درس التربية الرياضية ضروري لتنظيم العمل وتسهيل العملية، الدرس وتحقيقه للأهداف، فالمعلم هو الذي يختار تنظيم الدرس الذي يتناسب وأهداف الدرس وما يحتويه من أنشطة تعليمية وتربوية مختلفة بالإضافة إلى مستوى التلاميذ البدني والمهاري والإمكانيات المتوفرة بالمدرسة.

هناك العديد من أشكال التنظيم التي تستخدم في درس التربية الرياضية نذكر بعضا منها: (أكرم زكي خطابه، ص21)

- التنظيم الموجه:

في هذا النوع من التنظيم يقوم التلاميذ بأداء نفس النوع من الأداء سواء بأدوات أو بدونها في وقت واحد، ويقف المعلم أمام التلاميذ (ويؤدونها تحت نظر المعلم) وموجها لهم أثناء عملية التدريس ويكون أداء التلاميذ تحت نظر المعلم مباشرة حيث يتناسب هذا التنظيم مع الجزء التمهيدي للدرس.

- التنظيم في مجموعات (أقسام):

في هذا النوع من التنظيم يقوم التلاميذ بالأداء في وقت واحد لمجموعات متعددة ويقوم التلاميذ الذين يشكلون كل مجموعة لأداء بصورة فردية أو زوجية، أو ثلاثية، أو الواحدة بعد الأخر، والعودة مباشرة للمجموعة بعد الأداء ويستخدم هذا التنظيم في الجزء الرئيسي من الدرس في النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي حيث يعمل هذا التنظيم على تنمية النواحي الاجتماعية للتلاميذ.

- التنظيم في مجموعات (أقسام) مع واجبات إضافي:

في هذا النوع من التنظيم يقوم التلاميذ بأداء عمل إضافي معين في فترات الراحة بمعنى أن التلميذ بعد أدائه للتمرين الرئيسي لا يعود مباشرة للمجموعة لكن يقوم بواجب إضافي، يستخدم هذا التنظيم لاستغلال فترات الراحة أو فترة انتظام التلميذ لدوره في أداء واجبه الدراسي.

-التنظيم في محطات:

في هذا النوع من التنظيم يوزع أداء التمرينات والمهارات الحركية في محطات والتي يشكل في مجموعها دائرة محطات يقوم التلاميذ بالأداء بصورة مستمرة كل واحد بعد الأخر مباشرة بدون انتظار وفي هذا النوع من التنظيم إلى تثبيت المهارة وتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ.

-التنظيم الدائري: في هذا النوع من التمارين يقسم التلاميذ إلى مجموعة ويقوم التلاميذ بأداء أنواع مختلفة من الأداء لأكثر من مرة وبطريقة متتالية ومتتابعة في محطات الأداء دورة واحدة أو أكثر ويستخدم هذا التنظيم لتنمية اللياقة البدنية وعلى الأخص السرعة والقوة والتحمل ويستخدم في العادة بعد الإحماء مباشرة

وفي الجزء الرئيسي من الدرس (أكرم زكي خطابه، ص 22)

7.4.4. محتويات درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

قسم درس التربية البدنية والرياضية إلى عدة أقسام بهدف تنظيم على المدرس ورغبته في الحصول على نتائج ايجابية تعود على الطلبة وتحقيق أهداف الدرس وبالتالي أهداف منهج التربية البدنية والرياضية، وقد قسم إلى الأجزاء التالية:

المقدمة.

- النشاط التعليمي.

- التمرينات التشكيلية.

- النشاط الاجتماعي.

- النشاط التطبيقي.

إن الهدف الرئيسي للمقدمة هو التدفئة العامة والإحماء ذلك لتهيئة جميع أجهزة الجسم المختلفة تمهيدا للقيام باللعب التدريس للتلميذ في الدرس، بالإضافة إلى إعداد التلميذ (الطالب) نفسيا، وفي تشجيعه وتحفيزه للإقبال على الدرس والأنشطة المختلفة بنوع من الثقة بالنفس والشوق والسرور والمنافسة الايجابية، إما بالنسبة للتمرينات التشكيلية فهي تشمل على تمرينات الجري والوثب والألعاب الجماعية المشوقة والترويحية وتمرينات تمهيدية تشمل جميع أجزاء الجسم المختلفة كالذراعين والعنق والجذع والبطن، والأرجل،....الخ، تمهيد النوع النشاط التعليمي الذي سوف يطبق في الدرس.

أما بالنسبة للنشاط التعليمي فهو النواة التي يبني عليها الدرس حيث أن الزمن الذي يستغرقه هذا النشاط يعتمد على طبيعة المهارة صعبة أو سهلة وعلى المستوى المهاري للطلبة.

ويكون الهدف من هذا النشاط تعليم مهارات جديدة أو تثبيت أو إتقان مهارة سابقة، ويراعى في هذا النشاط أن يتخذ الأستاذ أثناء الشرح مكانا مناسباً أمام الطلبة الذين يتخذون تشكيلا مناسباً، وعادة ما يكون على هيئة نصف دائرة أو مربع ناقص ضلع، أو صفيين متواجهين ومن الضروري أداء نموذج أمام الطلبة يؤديه الأستاذ بنفسه أو احد الطلبة يتميز بمستوى عالي في أداء المهارة. (أكرم، ص 145)

إما بالنسبة للنشاط التطبيقي والذي يهدف إلى التطبيق العلمي لما تعلمه الطلبة في النشاط التعليمي فيه يقوم الطلبة بتطبيق مهارة سابقة والتي تعلموها في الجزء التعليمي في نفس الدرس، والنشاط التطبيقي فرصة للتدريب على المهارة وإتقانها وتصحيح ما حدث من أخطاء في الدروس السابقة.

كذلك فرصة للأستاذ لتنمية وبت روح الجماعة والتعاون و القدرة على القيادة والتبعية لدى الطلبة حيث أن دور الأستاذ هذا يكون في المراقبة والتوجيه والإرشاد أم بالنسبة للجزء الختامي يهدف إلى العودة

إلى الحالة الطبيعية. أو ما يقارب الطلبة بمهام قبل الدرس وذلك بالتهيئة النفسية والعضوية باستخدام تمارين التهدئة التي تتسم بالبطء و السهولة وعدم الإجهاد.

8.4.4. خطة درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس المقدم من طرف المربي الرياضي يجب أن يكون من طرف المربي الرياضي يجب أن يكون مبنيا على خطة ثابتة مدروسة وسهلة تهدف إلى الوصول إلى الغاية المرجوة والتي هي اكتساب المهارات التي تتضمنها الأنشطة الرياضية المقترحة ويتوقف نجاح الخطة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية البدنية المدرسية على حساب تحضير وإعداد وتنفيذ الدرس فذلك يجب أن تكون الأنشطة في هذا البرنامج متماشيا مع ذوق وميول التلاميذ فان كان للبرنامج أوجه نشاط ل لا يستطيع التلاميذ أن يستوعبوا المهارات التي يتضمنها قد تصيب الممارسين بأضرار جسمية ونفسية بالإضافة إلى مراعاة رغبات وقدرات التلاميذ. (حسن، 1969، ص 128)

خلاصة

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية (دروس التربية البدنية: أنشطة داخلية، أنشطة خارجية) تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية.

وهذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي" ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية (داخلي، خارجي) يجب أن تركز على الموهوبين فقط فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس :

منهجية

الدراسة

تمهيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وختاماً بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1.5. الدراسة الاستطلاعية

"يعتبر البحث العلمي واحداً من أهم الأدوات العلمية التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الدقيقة الكفيلة بتسليط الضوء بشكل مفصل على قضية معينة، ولغرض حل مشكلة من خلال التعرف على كافة العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بها، وذلك من خلال اللجوء إلى الطرق الحديثة في الحصول على المعلومات من مصادرها المتعددة، وتحليلها، ودراستها بعمق للوصول إلى النتائج المختلفة. وقبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له، والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظراً لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث في الثانوية المختارة للدراسة والاتصال ببعض المشرفين من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة، قمت بدراسة على عينة تتكون من (20) تلميذ.

وهدفنا الدراسة الاستطلاعية: إن من أهداف إجراء الدراسة الاستطلاعية هو:

- التعرف على مدى تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة.
- التعرف على عدد التلاميذ.
- معرفة برنامج سير الدراسة.
- التنظيم الهيكلي للمؤسسة.
- تحديد الوقت المستغرق في تطبيق الاستبيان.
- إكتشاف بعض القصور في تطبيق الاستبيان.
- التحقق من ملائمة الاستبيان وفهم الموظفين ل فقراته.

2.5. المنهج المستخدم

حين يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها، والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً. فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

ويمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه:

بشكل عام، يمكن تعريف هذا المنهج "بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (عبيدات ذوقان، 1982، ص176)

3.5. متغيرات الدراسة:

واستنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.5. المتغير المستقل: المتغير المستقل (independent variable) هو المتغير الذي يؤثر على المتغيرات أخرى أو نتيجة على المتغيرات الأخرى التي عادة ما تكون في النظام وإطار زمني يحدث أولا. وجود هذه المتغيرات في البحث الكمية هو المتغير الذي يفسر وقوع التركيز أو موضوع البحث هذا المتغير عادة ما تشير بالمتغير "x".

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: **الوعي الصحي.**

2.3.5. المتغير التابع: المتغير التابع (dependent variable) هو المتغير الذي سبب أو تتأثر المتغير المستقل. وجود هذا المتغير في البحث الكمي والعديد من المتغيرات كما هو موضح في التركيز أو موضوع البحث. هذا المتغير عادة ما تشير بمتغير "y".

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: **الاتجاهات.**

4.5. مجتمع وعينة الدراسة

1.4.5. تعريف المجتمع:

إن طبيعة البحث وطريقة بحثه والأداة المستخدمة في جمع البيانات جميعها يؤثر و يتأثر بالعينة المختارة، حيث يقوم الباحث بالتفكير في العينة المناسبة لبحثه منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة بحثه، وقبل أن يحدد الباحث عينة دراسته، فإنه لا بد أن يحدد مجتمع بحثه حسب الظاهرة أو المشكلة قيد الدراسة. إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا ما يشمل جميع تلاميذ ثانوية المجاهد بن مسروق محمد بسيدي عيسى، وبعد الاتصال بإدارة زودتنا هذا الأخيرة بتعداد التلاميذ وهو 450 تلميذ المسجلين لسنة للموسم الدراسي 2024/2023.

2.4.5. العينة:

وتعتبر أيضا خطوة العينة من أهم الخطوات المنهجية حيث أن الاختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي إلى مصداقية أكبر، وهذا ما أدى بنا إلى مراعاة مجموعة من الجوانب الهامة والمساعدة؛ لتمثل عينتنا المجتمع الأصلي في مختلف نواحيه. اعتمدنا في الدراسة الحالية على عينة عشوائية، وذلك نظرا لكبر مجتمع الدراسة، وهذا ما سهل علينا توزيع استمارة الاستبيان على التلاميذ والمتمثلة في (80) تلميذ، وذلك بعد استبعاد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

5.5. أدوات جمع البيانات والمعلومات

تتعدد أدوات جمع البيانات في البحوث العلمية، كالمقابلة، الاستمارة، الملاحظة والاختبارات...، حيث يختار الباحث من بين هذه الأدوات الأداة المناسبة حسب موضوع بحثه و الأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عليها، و يمكن أن يتطلب البحث استخدام أكثر من أداة و ذلك من أجل تقديم إجابات علمية دقيقة لكل أسئلة البحث، وهذا يستدعي أن يكون كل باحث ملما بمختلف الأدوات المتوفرة لجمع البيانات حتى يختار الأداة المناسبة التي يستطيع من خلالها التحقق من فرضيات الدراسة، كما يجب التأكد من سلامة الأدوات التي سيعتمدها الباحث في بحثه من صدق و ثبات.

- أداة استمارة الاستبيان:

كما يعرفها أحمد بأنها: "وسيلة من وسائل البحث الشائعة، فهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف". (أحمد شلبي، 1992، ص25).

وفي هذه الدراسة تم بناء استمارة استبيان مكونة من محورين:

◀ وصف اداة القياس (الوعي الصحي): يتكون هذا المقياس من 4 أبعاد (مجال التغذية؛ مجال

الصحة الشخصية؛ مجال ممارسة النشاط الرياضي؛ مجال القوام)

جدول رقم (1): أبعاد مقياس الوعي الصحي

المتغيرات	العبارات
بعد التغذية الصحية	يشمل العبارات من 1 إلى العبارة 8
بعد مجال الصحة الشخصية	يشمل العبارات من 9 إلى العبارة 13
بعد ممارسة النشاط الرياضي	يشمل العبارات من 14 إلى العبارة 22
بعد القوام	يشمل العبارات من 23 إلى العبارة 32

◀ **مفتاح التصحيح:** تعتمد هذه الأداة على مفتاح تصحيح **ليكرت خماسي**، وهي بذلك سلم استجابات للمبحوثين تتدرج وفق مفتاح تصحيح للحصول على الدرجات الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي.

◀ **جدول رقم (2): مفتاح تصحيح الوعي الصحي**

نوع الاستجابة					المتغيرات
درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية	درجة عالية جدا	
1 درجة	2 درجة	3 درجات	4 درجات	5 درجات	

◀ **جدول رقم (3): درجات ومستويات مقياس الوعي الصحي**

الدرجات و المستويات		الأبعاد
أعلى درجة	أدنى درجة	
40	8	بعد التغذية الصحية
25	5	بعد مجال الصحة الشخصية
45	9	بعد ممارسة النشاط الرياضي
50	10	بعد القوام
160	32	الدرجة الكلية للوعي الصحي

◀ وصف اداة القياس (استبيان الاتجاهات): يتكون هذا المقياس من 4 محاور .

◀ **جدول رقم (4): أبعاد استبيان الاتجاهات**

المتغيرات	العبارات
محور الجانب النفسي	يشمل العبارات من 1-5-9-13-17-21-25-29
محور الجانب الاجتماعي	يشمل العبارات من 2-6-10-14-18-22-26-30
محور الجانب البدني	يشمل العبارات من 3-7-11-15-19-23-27-31
محور الجانب الحركي	يشمل العبارات من 4-8-12-16-20-24-28-32

◀ **مفتاح التصحيح:** تعتمد هذه الأداة على مفتاح تصحيح **ليكرت ثلاثي**، وهي بذلك سلم استجابات للمبحوثين تتدرج وفق مفتاح تصحيح للحصول على الدرجات الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الترويبي.

جدول رقم (5): مفتاح التصحيح لاستبيان الاتجاهات

نوع الاستجابة			المتغيرات
غير موافق	محايد	موافق	
1 درجة	2 درجة	3 درجات	

جدول رقم (6): درجات ومستويات استبيان الاتجاهات

الدرجات و المستويات		الأبعاد
أعلى درجة	أدنى درجة	
24	8	محور الجانب النفسي
24	8	محور الجانب الاجتماعي
24	8	محور الجانب البدني
24	8	محور الجانب الحركي
96	32	الدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي

6.5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.5. صدق أداة الدراسة:

أ. الصدق الظاهري

يعرف الصدق الظاهري بأنه "الإشارة إلى مدى قياس الاستبيان للغرض الذي وضع من أجله ظاهرياً، ويتم التوصل إليه من خلال توافق تقديرات المحكمين والمختصين على درجة قياس الاستبيان للسمة (المتغير) والصدق الظاهري يقصد به المظهر العام للاستبيان من حيث المفردات وكيفية صياغتها، ودقتها وموضوعتها ومدى مناسبة الأداة للغرض الذي وضع لأجله". (صفوت فرج، 2007، ص239)

عرضت الصورة الأولية للأداة على مجموعة من الأساتذة والدكاترة في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجمعة محمد بوضياف المسيلة(الملحق 01)، وذلك لإبداء الرأي في محاور الاستبيان، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعية لدى الفئة المدروسة، وكذا إضافة بعض العبارات والبند التي من شأنها إثراء الاستبيان.

وتمحورت مجمل آراء السادة المحكمين في حذف العبارات غير المناسبة وإضافة بعض العبارات التي من إثراء الاستبيان، أو تعديل بعض منها وقد أسفرت العملية وفي ضوء آراءهم على جملة من

الملاحظات أخذت شأنها بعين الاعتبار، حيث تم إجراء التعديلات المناسبة في إطار تحقيق أهداف المسطرة في البحث والاشكالية.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

نهدف من استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ووفقا لمعامل ارتباط بيرسون إلى معرفة مدى قدرة كل مجموعة من عبارات المحور على قياس ما وضع لقياسه في مجمل محورها بوضوح. وبعد التأكد من صدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (20) تلميذ من الثانوية المختارة للدراسة تم أخذهم بطريقة عشوائية، وذلك للتعرف على مدى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

* الوعي الصحي:

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول:

جدول رقم (7): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول

** 0.01

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1.	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	0.609 **	0.004
2.	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.	0.584 **	0.007
3.	اكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية.	0.659 **	0.002
4.	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	0.736 **	0.000
5.	احافظ على وزني بالشكل المناسب.	0.623 **	0.003
6.	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	0.607 **	0.005
7.	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.	0.720 **	0.000

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الأول تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعبارته دالة إحصائياً، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من مستوى دلالة 0.01، ومنه عبارات المحور الأول، صادقة ومتسقة.

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني:

جدول رقم (8): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

* 0.05 ** 0.01

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
8.	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	* 0.497	0.033
9.	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.	** 0.770	0.000
10.	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.	** 0.794	0.000
11.	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	** 0.767	0.000
12.	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر لذلك.	** 0.794	0.000

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الثاني تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعباراته دالة إحصائياً، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من مستوى دلالة 0.05، ومنه عبارات المحور الثاني صادقة ومتسقة.

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

جدول رقم (9): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

** 0.01

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
13.	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترفيهية	** 0.716	0.000
14.	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.	** 0.564	0.010
15.	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.	** 0.576	0.008
16.	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	** 0.622	0.003
17.	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	** 0.691	0.001
18.	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.	** 0.588	0.006
19.	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.	** 0.600	0.005

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الثالث تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعباراته دالة إحصائياً، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من مستوى دلالة 0.01، ومنه عبارات المحور الثالث صادقة ومتسقة.

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع:

جدول رقم (10): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع

* 0.05 ** 0.01

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
20.	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.	** 0.596	0.006
21.	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	** 0.777	0.000
22.	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.	** 0.656	0.002
23.	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	* 0.547	0.013
24.	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	** 0.778	0.000
25.	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	** 0.644	0.002
26.	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.	* 0.513	0.021

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الرابع تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور وعباراته دالة إحصائياً، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من مستوى دلالة 0.05، ومنه عبارات المحور الرابع صادقة ومتسقة.

2.6.5. حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة.

جدول رقم (11): يوضح المجالات المختلفة لدرجة الثبات (Alpha)

قيمة (Alpha)	دلالة (Alpha)
$0.6 > \text{Alpha}$	غير كافية
$0.65 > \text{Alpha} > 0.6$	ضعيفة
$0.70 > \text{Alpha} > 0.65$	مقبولة نوعا ما
$0.85 > \text{Alpha} > 0.70$	حسنة
$0.90 > \text{Alpha} > 0.85$	جيدة
$0.90 < \text{Alpha}$	ممتازة

Sours: Mana carricano et Fanny Pujol ,Analyse de données avec spss ,Edition PERSON ,2009, p53

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة.

جدول رقم (12): يوضح نتائج حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ

النتيجة النهائية		معامل ألفا كرومباخ			
نتيجة الاختبار	عدد العبارات	رقم العبارات المحذوفة	بعد حذف غير متسقة داخليا	قبل حذف / غير متسقة داخليا	
ثابت	07	عدم حذف أي عبارة	0.764	المحور الأول	محاور الاستبيان
ثابت	05	عدم حذف أي عبارة	0.809	المحور الثاني	
ثابت	07	عدم حذف أي عبارة	0.731	المحور الثالث	
ثابت	07	عدم حذف أي عبارة	0.751	المحور الرابع	
ثابت	26	عدم حذف أي عبارة	0.782	جميع فقرات المقياس	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

نجد أن قيمة معامل ألفا كرومباخ ذات قيم مقبولة وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الأول بلغت 0.764 ويضم 07 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الثاني بلغت 0.809 ويضم 05 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الثالث بلغت 0.731 ويضم 07 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات المحور الرابع بلغت 0.751 ويضم 07 عبارات وأن القيمة إجمالية لجميع عبارات الاستبيان بلغت 0.782 ويضم 26 عبارة وهي أكبر من الحد الأدنى 0.6 مما يدل على

ثبتت أداة الدراسة وتجدر الإشارة أنه معامل ألفا كرومباخ كلما اقتربت قيمته من 01 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة. ومنه أداة الدراسة بعد تطبيقها على دراسة استطلاعية ظهر لنا الاستبيان على درجة عالية من الصدق والثبات وعليه سنطبقه على عينة الدراسة الأساسية.

* الاتجاهات في المجال الرياضي:

- نتائج الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان ككل:

جدول رقم (13): يوضح نتائج الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان ككل

** 0.01

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
27.	الاتجاهات	0.611**	0.004

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

التعليق: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: معظم عبارات المحور الأول تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبيان وعباراته دالة إحصائياً، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية) لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون المحسوبة في كل عبارة من عبارات المحور هي أقل من مستوى دلالة 0.01، ومنه عبارات الاستبيان، صادقة ومتسقة.

- حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ:

جدول رقم (14): يوضح نتائج حساب ثبات أداة الدراسة وفق ريقة ألفا كرومباخ

النتيجة النهائية		معامل ألفا كرومباخ		
نتيجة الاختبار	عدد العبارات	رقم العبارات المحذوفة	بعد حذف غير متسقة داخليا	قبل حذف / غير متسقة داخليا
ثابت	32	عدم حذف أي عبارة	0.685	جميع فقرات الاستبيان

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

نجد أن قيمة أن القيمة إجمالية لجميع عبارات الاستبيان بلغت 0.685 ويضم 32 عبارة وهي أكبر من الحد الأدنى 0.6 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة أنه معامل ألفا كرومباخ كلما اقتربت قيمته من 01 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

7.5. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لقد استخدم الطالب مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التريوي، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

اختبار الارتباط بيرسون: لمعرفة مدى صدق عبارات الاستبيان.

اختبار ألفا كرومباخ: لمعرفة مدى ثبات عبارات الاستبيان.

اختبار بيرسون. لمعرفة العلاقة بين الفرضيات.

8.5. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

1.8.5. الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى ثانوية بن مسروق محمد بسيدي عيسى ولاية المسيلة:

2.8.5. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر فيفري أما المقياس فتم تحضيره في شهر أفريل، وتم توزيع الاستمارات في الفترة الممتدة ما بين 2024/05/05 إلى 2023/05/09، وبعد استرجاع الاستمارات في الوقت المحدد انطلق البدء في اجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائياً وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V 22.

خلاصة

إن التحديد الدقيق لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية، هي أساس البحث العلمي في جميع التخصصات والميادين، ذلك لما تقدمه من توجيهات وإرشادات للباحث قصد إتباع السبيل الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، لذلك يمكننا أن نقول أن هذا الفصل، هو بمثابة العمود الفقري للدراسة بصفة عامة والجانب الميداني بصفة خاصة، ذلك لأنه ضمّ أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث للوصول إلى نتائج علمية تساهم في ربط الجانب النظري بالجانب التطبيقي، وبالتالي التحقق من الفرضيات و كذا أهداف الدراسة.

ومن خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع و عينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل السادس :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1.6. عرض وتحليل النتائج:

1.1.6. عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

جدول (15): يبين العلاقة بين مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
مجال التغذية	22.7125	4.19522	0.269 (*)	0.016	0.05
الاتجاهات	58.8750	11.60464			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات برنامج spss22

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الذي يبين العلاقة بين مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي أن المتوسط الحسابي مجال التغذية قدر بـ (22.7125) والانحراف المعياري قدر بـ (4.19522)، أما المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي فقد قدر بـ (58.8750) والانحراف المعياري قدر بـ (11.60464)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.269) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.016) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

2.1.6. عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

جدول (16): يبين العلاقة بين مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

الرياضي التربوي

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
الصحة الشخصية	22.1750	1.75582	0.222 (*)	0.048	0.05
الاتجاهات	58.8750	11.60464			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات برنامج spss22

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين العلاقة بين مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي أن المتوسط الحسابي مجال الصحة الشخصية قدر بـ (22.1750) والانحراف المعياري قدر بـ (1.75582)، أما المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي فقد قدر بـ (58.8750) والانحراف المعياري قدر بـ (11.60464)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.222) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.048) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

3.1.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة

نص الفرضية الثالثة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

جدول (17): يبين العلاقة بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

الرياضي التربوي

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
مجال ممارسة النشاط البدني	23.4875	3.89090	0.243 (*)	0.030	0.05
الاتجاهات	58.8750	11.60464			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات برنامج spss22

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين العلاقة بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي أن المتوسط الحسابي مجال ممارسة النشاط البدني قدر بـ (23.4875) والانحراف المعياري قدر بـ (3.89090)، أما المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي فقد قدر بـ (58.8750) والانحراف المعياري قدر بـ (11.60464)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.243) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال المعنوية (0.030) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

4.1.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

جدول (18): يبين العلاقة بين مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
مجال القوام	23.2000	3.93749	0.257 (*)	0.021	0.05
الاتجاهات	58.8750	11.60464			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات برنامج spss22

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) الذي يبين العلاقة بين مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي أن المتوسط الحسابي مجال القوام قدر بـ (23.2000) والانحراف المعياري قدر بـ (3.93749)، أما المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي فقد قدر بـ (58.8750) والانحراف المعياري قدر بـ (11.60464)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.257) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.021) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

5.1.1. عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

نص الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

جدول (19): يبين العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
الوعي الصحي	91.5750	11.90338	0.292	0.009	0.01
الاتجاهات	58.8750	11.60464	(**)		

(* معامل الارتباط دال عند 0.05)

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات برنامج spss22

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) الذي يبين العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي أن المتوسط الحسابي للوعي الصحي قدر بـ (91.5750) والانحراف المعياري قدر بـ (11.90338)، أما المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي فقد قدر بـ (58.8750) والانحراف المعياري قدر بـ (11.60464)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.292) عند مستوى الدلالة (0.01)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.009) وهي أقل من 0.01 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

2. تفسير النتائج

في ضوء الدراسة ومن خلال الأساليب الإحصائية المعتمدة للتحقق من هذه الفروض، وبعد استعراض نتائج الدراسة يحاول الطالب الباحث مناقشتها وتفسيرها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة كما يلي:

لقد بينت المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها على وجود علاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، والتي شملت ما يلي:

الفرضية الأولى:

والتي نصت على:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة عمروش مصطفى طهبر ياسمين (2018): حول النشاط البدني الرياضي والوقاية من داء السكري لدى تلاميذ الطور المتوسط 11-15 سنة " هدفت الدراسة إلى إظهار مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية في تحسين تقدير الذات بالنسبة للتلاميذ المراهقين مرضى السكري، تم استخدام مقياس تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح موسى محمد أحمد دسوقي 1991، أما فيما يخص العينة فتتألف من 16 تلميذ من الطور المتوسط والمصابين بداء السكري في المرحلة العمرية 11-15 سنة، وقد بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط البدني الرياضي) والضابطة (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في القياس القبلي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط علاقة الوعي الصحي بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة أفراد المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط البدني (الرياضي والضابطة (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط البدني (الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي، لصالح القياس البعدي.

بالنظر الى الجداول رقم (15) وبعد مناقشة النتائج نستنتج ما يلي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي. ومنه يمكن القول ان الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت أي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي.

الفرضية الثانية:

والتي نصت على:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء دراسة محمد جرورو وحسين بن زيدان هواري بن عمر (2021): حول "أثر برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للتنقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة)" هدفت الدراسة لإبراز أهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة، جاءت أهم النتائج أنه لبرنامج الأنشطة البدنية المقترح والتنقيف الصحي تأثير ايجابي في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومن أهم التوصيات ضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح للتخفيف من السمنة وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكذا الاهتمام بالتغذية الصحية، السليمة.

والنظر الى الجداول رقم (16) وبعد مناقشة النتائج نستنتج ما يلي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي. ومنه يمكن القول ان الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت أي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي.

الفرضية الثالثة:

والتي نصت على:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربيوي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره العرياوي سحنون (2017): حول دور النشاط البدني الرياضي التربيوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط "هدفت الدراسة إلى دور النشاط البدني الرياضي

التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، توصلت نتائج الدراسة إلى نجاعة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية خاصة فيما يخص المرافقة التوعوية والإرشاد وزيادة الثقة بالنفس (الزمالة) لتلاميذ الطور النهائي من خلال توطيد علاقتهم مع أقرانهم خلال حصة التربية البدنية تجعله يقدر ذاته وقدراته العامة لتفادي العزلة والانطواء داخل المدرسة.

والنظر الى الجداول رقم (17) وبعد مناقشة النتائج نستنتج ما يلي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. ومنه يمكن القول ان الفرضية الفرعية الثالثة قد تحققت أي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

الفرضية الرابعة:

والتي نصت على:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

واتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة عبد الوهاب حشايشي (2011): "حول صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" (دراسة ميدانية بإحدى مدارس التعليم الثانوي بالجزائر) هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم (الذات الجسمية والاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي، وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذاً وتلميذة (40 تلميذاً، 40 تلميذة من ثانوية رقيعي البشير بولاية سطيف، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الثالث ثانوي، ثم طبق عليهما مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية لقياس بعض الصفات الجسمية للتلاميذ (جسمي كما أراه) ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بأبعاده الست (06) جيرالد كينيون" وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في صورة الجسم (الذات الجسمية بين الذكور والإناث لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهي لصالح الذكور وإن كان لكل منهما اتجاهات إيجابية نحو الذات الجسمية، بينما لا توجد فروق معنوية في الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بين الذكور والإناث، إلا في بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي عند التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية، وهي لصالح الذكور كما أن علاقة الارتباط بين صورة الجسم وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث لم

تكن ذات دلالة إحصائية إلا في بعدي النشاط البدني كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، وكخبرة جمالية عند الذكور.

والنظر الى الجداول رقم (18) وبعد مناقشة النتائج نستنتج ما يلي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التريوي.. ومنه يمكن القول ان الفرضية الفرعية الاولى قد تحققت أي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التريوي.

الفرضية الرئيسية:

والتي نصت على:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التريوي.

واتفقت نتائج الفرضية مع دراسة عيسى براهيمى و حسناء صلحاوي، فاطمة الزهراء زيدان (2016): حول "دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة " هدفت الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة استخدم الباحثون كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في (90) تلميذ على مستوى (04) ثانويات، مقسمة الى (45) تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و (45) غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حيث كانت نسبة الوعي الصحي جدا عالية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

دراسة رانيا مصطفى محمود جاب الله (2008): حول الفروق " في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر"، وتهدف إلي دراسة الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (500) علي عينة قوامها طالب وطالبة من (14) كلية. ومن أهم النتائج أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتخصص يؤثر على ثقافة الطالبات ووعيهم الصحي مما يؤثر على صحتهم، مقياس الوعي الصحي أدى إلى حدوث تطور للطالبات من ناحية الوعي الصحي عن أقرانهم في المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتوسط والمنخفض.

دراسة محمد لطفي إبراهيم (2007): حول بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، وتهدف إلى معرفة بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، واستخدم المنهج المسحي، وقد اشتملت عينة البحث علي تلاميذ المرحلة الإعدادية. ومن أهم النتائج قد توصل إلي أنه توجد مدركات صحية جيدة لدي التلاميذ وكذلك تحسن في حالة اللياقة البدنية عندهم.

دراسة عبد الناصر عبد الرحيم (2006): حول مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الوطن العربي، استخدم المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة عينة البحث من (168) لاعب. ومن أهم النتائج أن أعلى مستوى للوعي الصحي عند أفراد عينة الدراسة في المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية وأقل مستوى من الوعي الصحي في مجال التغذية. والنظر الى الجداول رقم (19) وبعد مناقشة النتائج نستنتج ما يلي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.. ومنه يمكن القول ان الفرضية الفرعية الاولى قد تحققت أي توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين بعد الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

الفصل السابع
الاستنتاجات
والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام

بناء على مجريات البحث من خلال جانبيه النظري والتطبيقي لموضوع الدراسة حاولنا التطرق إلى العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، والذي تعتبر من الموضوعات المهمة بما لها من تأثير على ثقافة التلاميذ الصحية وأهمية النشاط البدني الرياضي لهم.

من خلال داستنا لطبيعة العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، وبعد صياغة إشكاليات الدراسة المتمثلة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- وبعد اختبار الأسئلة المعتمدة في البحث بجمع المعطيات واجراءات التحليلات والمعالجات الإحصائية، تم التوصل إلى النتائج التالية:
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال التغذية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
 - توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال الصحة الشخصية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
 - توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مجال ممارسة النشاط البدني والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
 - توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد مجال القوام والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

2.6. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

من خلال كل ما سبق، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها يقدم الطالب بعض التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة الرفع من ممارسة الأنشطة الرياضية لكافة شرائح المجتمع مما يعمل على تعزيز الصحة، وخفض فائتورة العلاج، خاصة ما تعلق بأمراض العصر أو الأمراض غير السارية كأمرض القلب والشرابين، والسكري إضافة إلى باقي الأمراض أو الاضطرابات النفسية من قلق وتوتر واكتئاب .

- القيام بأبحاث مماثلة على شرائح أخرى من المجتمع كالعمال، والأساتذة...

- العمل على إنجاز دراسات مقارنة مع بلدان أكثر تطوراً منا للاستفادة من خبراتهم وتجاربهم في هذا الميدان. ففي بعض الدول صارت هيئات التأمين الصحي تفرض اختبارات بدنية (خاصة المتعلقة بالصحة) على منتسبيها، والحاصل على درجات أحسن يستفيد من مزايا أكثر وهذا ما قد يدفع للممارسة الرياضية.

- إدراج بعض المقاييس ضمن المناهج المدرسة التي تعزز الوعي الصحي لدى الطلبة بصفة خاصة والتلاميذ بكل الأطوار بصفة أعم.

- مراعاة التوقيت المخصص للحصة و بالخصوص الوقت ضمن جدول الإستعمال إذ يجب أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية في المساء للضرورة، إذ لعدم توفر الإمكانيات الخاصة بالحصة، كما هو الواقع في الجزائر يكون هذا التوقيت مناسب لتفادي وقوع الإصابات بدون أن ننسى العدد الكبير خلال الحصة، الذي يخلق فوضى ضمن العمل مما يصعب السيطرة أو بالأحرى إلمام كل التلاميذ للحصة.

- الإهتمام بالنواحي الصحية ورعايتها، بتوفير الأطباء داخل المتوسطات بالإعداد الجيد، و كذا يجب ضبط المقاييس الطبية لإعطاء الإعفاء من حصة التربية البدنية و الرياضية.

- تنظيم منافسات فكرية حول النشاط الرياضي من الناحية النظرية والتطبيقية.

- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على خصائص أخرى لحصة التربية البدنية و الرياضية و الوعي الصحي و كذا على مراحل التعليم كلها.

- المنهاج المعتمد التربوي للحصة أكثر منه توعوي لها، على الوزارة إعادة النظر فيه وذلك بمراعاة كل التغيرات التي تطرأ على هذه المرحلة خصوصاً، و كذا التفاوت الموجود داخل أوساط التلاميذ، و ذلك بتقديم الأنشطة الرياضية بأهداف صحية ثم تربية، و بالتالي تصحيح للوحدة التعليمية المبرمجة تكون بتغيير الظروف والمواقع.

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد يحيى الزرق (2006): علم النفس، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
2. أكرم زكي خطابه (1997): المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر والنشر والتوزيع، الأردن.
3. بهاء الدين سلامة (2011/2010): مادة التربية الصحية، الفرقة الثانية نظام حديث"، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية قسم علوم الصحة و الرياضة.
4. حاتم يوسف أبو زائدة (2006): فعالية برامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم و الوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي، مذكرة ماجستير في المناهج وطرق التدريس تكنولوجيا التعليم الجامعة الإسلامية غزة.
5. حسن السيد معوض (1969): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة .
6. خالد محمد الحشوش (2012): طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
7. زيدان محمد مصطفى (1972): النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، منشورات الجامعة الليبية- كلية اللغة العربية والدراسات الإسلامية.
8. سلامة عبد الحافظ (2007): علم النفس الاجتماعي، ط1، دار البازوردي للنشر، الأردن.
9. صبحي قبلان (2013): التربية الرياضية للجميع، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
10. الطواب سيد محمود (2007): علم النفس الاجتماعي الفرد والجماعة، دار المعرفة الجامعية.
11. العايطه خليل عبد الرحمان (2007): علم النفس الاجتماعي، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
12. الغريايوي محمد عبد العزيز (2007): الاتجاهات النفسية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الاصدار الأول.
13. فريد كامل أبو زينة وآخرون (2006): مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الاحصاء في البحث العلم، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
14. معجم اللغة العربية (1998): المعجم الوزجيز، مجمع اللغة العربية.

15. نضال أحمد الغفري (2011): المدخل إلى التربية الرياضية : الرياضة للجميع Sports for all، مكتبة المجتمع العربي، عمان.

قائمة الملاحق



جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استبيان

يسرني أن أقدم لسيادتكم المحترمة هذه الاستمارة التي تدرس: الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التربوي. وذلك استكمالاً لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي. أمل من سيادتكم التكرم بتحكيم هذه الاستمارة وإبداء الرأي حول وضوح فقراتها ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله، كما يمكنكم سيدي الكريم الحذف أو التعديل أو الزيادة حيث اعتمدنا على استبيان الأساليب العلمية الحديثة الذي تم بناءه من خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة.

أولاً: بيانات شخصية

- 1/ المستوى الدراسي: أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي
- 2/ الممارسة: ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية غير ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية

ثانياً: الوعي الصحي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	التغذية الصحية					
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية.					
4	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
5	احافظ على وزني بالشكل المناسب.					
6	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
7	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
	الصحة الشخصية					
8	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
9	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمارين.					
10	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
11	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
12	اهتم بتقليم اطراف يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.					
	ممارسة النشاط الرياضي					
13	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية					
14	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
15	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.					
16	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					

					اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	17
					اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.	18
					يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.	19
					القوام	
					اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.	20
					اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	21
					لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.	22
					اعرف تأثر ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	23
					اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	24
					اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	25
					اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.	26

ثانيا: الاتجاهات

غير موافق	محايد	موافق	العبارات	
			الجانب النفسي	
			01 ممارسة النشاط البدني التربوي تزيد من عزيمتي ودافعتي	
			02 يساعد النشاط البدني التربوي على تحسين السلوك	
			03 النشاط البدني التربوي يعلم أصول الروح التربوية	
			04 يمكن التحكم في الانفعالات عن طريق الاشتراك في النشاط البدني التربوي	
			05 أشعر بالراحة عند ممارسة النشاط البدني التربوي	
			06 ممارسة النشاط البدني التربوي تقلل من القلق والتوتر	
			07 ممارسة النشاط البدني التربوي تزيد من إشباع الحاجات النفسية	
			08 النشاط البدني التربوي يساعد على تنمية الاعتزاز بالنفس	
			الجانب الاجتماعي	
			09 النشاط البدني التربوي يتيح الفرصة لإقامة الصداقات بين الأفراد	
			10 التعاون ليس ضروريا في ممارسة النشاط البدني التربوي	
			11 النشاط البدني التربوي يرسخ احترام الآخرين	
			12 الاشتراك في النشاط البدني التربوي مظهر تفاعلي	

			النشاط البدني التربوي يعلم التكافل والتعاون	13
			الصفات المكتسبة عن طريق النشاط البدني التربوي لها فائدة اجتماعيا	14
			ممارسة النشاط البدني التربوي تعمل على تماسك الجماعة	15
			النشاط البدني التربوي يعلم الفرد حسن التعامل مع الغير	16
			الجانب البدني	
			تنمية اللياقة البدنية جزء هام من النشاط البدني التربوي	17
			يهتم النشاط البدني التربوي بتحسين صورة الجسم	18
			يمكن تنمية القدرات الحركية عن طريق ممارسة النشاط البدني التربوي	19
			النشاط البدني التربوي قليل الاهتمام للاحتفاظ باللياقة والصحة	20
			يكتسي الجانب البدني أهمية في النشاط البدني التربوي	21
			الاشتراك في النشاط البدني التربوي لا يشكل خطورة على جسمي	22
			الاشتراك في النشاط البدني التربوي تزيد من كفاءة أجهزتي الوظيفية	23
			يعتبر معيار اللياقة البدنية من بين المعايير الأساسية لممارسة النشاط البدني التربوي	24
			الجانب الحركي	
			النشاط البدني التربوي يحسن من أداء المهارات والحركات الرياضية	25
			النشاط البدني التربوي يمثل فترة اللعب الحر غير المنتظم	26
			النشاط البدني التربوي مبني على أسس علمية لتعلم المهارات	27
			يساعد النشاط البدني التربوي على تحسين التوافق العصبي العضلي	28
			تعلم المهارات والحركات عنصر هام في برنامج النشاط البدني التربوي	29
			مهارات النشاط البدني التربوي عنصر إيجابي في برنامجه	30
			يكتسي الجانب الحركي أهمية في النشاط البدني التربوي	31
			المهارات المكتسبة في النشاط البدني التربوي لها فوائد حركية على الممارس	32

الملحق 02: نتائج الفرضية الأولى حسب مخرجات spss:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
التغذية	22,7125	4,19522	80
الاتجاهات	58,8750	11,60464	80

Correlations

		التغذية	الاتجاهات
التغذية	Pearson Correlation	1	,269*
	Sig. (2-tailed)		,016
	N	80	80
الاتجاهات	Pearson Correlation	,269*	1
	Sig. (2-tailed)	,016	
	N	80	80

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

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الصحة	22,1750	1,75582	80
الاتجاهات	58,8750	11,60464	80

Correlations

		الصحة	الاتجاهات
الصحة	Pearson Correlation	1	,222*
	Sig. (2-tailed)		,048
	N	80	80
الاتجاهات	Pearson Correlation	,222*	1
	Sig. (2-tailed)	,048	
	N	80	80

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

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
النشاط	23,4875	3,89090	80
الاتجاهات	58,8750	11,60464	80

Correlations

		النشاط	الاتجاهات
النشاط	Pearson Correlation	1	,243*
	Sig. (2-tailed)		,030
	N	80	80
الاتجاهات	Pearson Correlation	,243*	1
	Sig. (2-tailed)	,030	
	N	80	80

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

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
القوام	23,2000	3,93749	80
الاتجاهات	58,8750	11,60464	80

Correlations

		القوام	الاتجاهات
القوام	Pearson Correlation	1	,257*
	Sig. (2-tailed)		,021
	N	80	80
الاتجاهات	Pearson Correlation	,257*	1
	Sig. (2-tailed)	,021	
	N	80	80

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

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الوعي	91,5750	11,90338	80
الاتجاهات	58,8750	11,60464	80

Correlations

		الوعي	الاتجاهات
الوعي	Pearson Correlation	1	,292**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	80	80
الاتجاهات	Pearson Correlation	,292**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	80	80

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