



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التخصص: النشاط البدني التربوي

تحت عنوان:

انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ
الطور الثانوي (15-18).

(دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة)

إشراف الدكتور:

* ساسي عبد العزيز

إعداد الطالب:

* جنيدي عبد الحميد

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ
تُحْمَلُهُ السَّحَابُ
وَيُنزِلُ مِنْ سَحَابِهِ
مَاءً بَارِكًا فِيهِ
لِيَحْيِيَ الْبَلَدَ الْمَيِّتَ
وَيُخْرِجَ الْحَبَّ وَالنَّارِ
وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخْلَ
وَالنَّجْمَ وَالشَّجَرَ
وَالشَّجَرَ الْمُنْتَجِبَ
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ

شهادة شكر و عرفان

باسم الله الرحمن الرحيم " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل فالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين".
(الآية 19 من سورة النمل)

أشكر الذي خلقتني وشق سمعي وبصري بحوله وقوته، الله عز وجل أحمدته حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وفقني لإتمام هذا العمل الذي اعتبره قطرة من بحر.

كما أتقدم بكل كلمات الشكر والعرفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير إلى الأستاذ الفاضل السيد " ساسي عبد العزيز " صاحب الفضل في مساعدتي وتوجيهي والذي لم يبخل علي بشيء، فكان نعم الأستاذ، كما لا يفوتني أن أشكر كل الأساتذة الذين مدوا لي يد المساعدة والتأطير طيلة مشواري الدراسي وأخص بالذكر أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ومن باب الاعتراف بالجميل أتقدم بالشكر إلى من مد لي يد العون طيلة فترة انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد وخاصة عمال مكتبة المعهد.

إهداء

إلى خير الأنام الرحمة المهداة
(محمد صلى الله عليه وسلم) الأمين الذي أنار دربنا وسعيا لطلب العلم.
اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف
والحنان إلى من أعطوني الدفاء والطمأنينة. وإلى النور الذي امشي به
ولا زلت امشي به. إلى من ضحى بالنفس والنفيس. إلى من تحمل العبء
من أجلي امي وابي.
-والى إخوتي وأخواتي الأعزاء.
-كما أخص بالذكر الكتكوتة مروى نور اليقين
وإلى كل من يقرب آل جنيدي.
إلى كل الأصدقاء الذين يعرفونني وبالأخص اسرة فوج النصر للكشافة
الإسلامية الجزائرية بديرة وإلى الصديق والأخ الأستاذ المحترم السيد عبد
القادر بايزيد.

وإلى المشرف على المذكرة السيد "ساسي عبد العزيز"
وكل من هو في الذاكرة ولم تحمله المذكرة وكل من عمر الصدور
وغيبته السطور.

محتوى البحث

أ	- البسمة
ب	- كلمة شكر و عرفان
ج	- إهداء
د	- محتوى البحث
ط	- قائمة الجداول
ي	- قائمة الأشكال
ك	- ملخص البحث
ل	- مقدمة

الفصل التمهيدي

1	1- الإشكالية
1	2- الفرضيات
2	3- أسباب اختيار الموضوع
2	4- أهمية البحث
2	5- أهداف البحث
2	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
4	7- الدراسات السابقة والمشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول حصة التربية البدنية والرياضية

11	1- تمهيد
12	1-1- مفهوم التربية
13	1-2- تعريف التربية
13	1-3- أهمية التربية
14	1-4- أهداف التربية العامة
14	1-5- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
15	1-6- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.
16	1-7- المفهوم الاجرائي لحصة التربية البدنية والرياضية
16	1-8- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
16	1-9- اهداف حصة التربية بالتربية البدنية
18	1-10- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
18	1-11- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
20	1-12- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
20	1-13- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
21	1-14- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية
21	1-15- شروط حصة التربية البدنية والرياضية
21	1-16- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
22	1-17- متطلبات حصة التربية البدنية والرياضية
24	1-18- استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية
24	1-19- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
25	- خلاصة

الفصل الثاني: تكوين الذات البدنية

27	- تمهيد
28	1-2- التطور التاريخي لمفهوم الذات
29	2-2- الذات
30	2-3- مفهوم تكوين الذات البدنية
30	2-4- بين تكوين الذات ومفهوم الذات
31	2-5- الفرق بين تكوين الذات وتقدير الذات
31	2-6- النظريات التي تناولت مفهوم تكوين الذات.
34	2-7- خصائص مفهوم تكوين الذات
35	2-8- مراحل نمو مفهوم تكوين الذات
37	2-9- وظيفة مفهوم الذات
38	2-10- مفهوم الذات البدنية
38	2-11- مفهوم الذات البدنية والممارسة الرياضية
39	- خلاصة

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

41	- تمهيد
42	3-1- مفهوم المراهقة
42	3-2- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية
42	3-3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية
42	3-4- علاقة المراهق بالأسرة
43	3-5- حاجات المراهق
44	3-6- مشاكل المراهق

45

3-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

49

- خلاصة

الجانب التطبيقي

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

52

- تمهيد

53

4-1- الدراسة الاستطلاعية

53

4-2- الدراسة الأساسية

53

4-2-1- المنهج

53

4-2-2- متغيرات البحث

53

4-2-3- المجتمع

54

4-2-4- العينة وكيفية اختيارها

54

4-2-5- مجالات البحث

55

4-2-6- أدوات البحث

56

4-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)

56

4-2-8- الوسائل الإحصائية

58

- خلاصة

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

59

- تمهيد

60

- محور بيانات الدراسة

74

- خلاصة

75	- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
77	- الاستنتاج العام
78	- الخاتمة
79	- اقتراحات وفروض مستقبلية
80	- البيبليوغرافيا
86	- الملاحق
87	- الملحق رقم 01
91	- الملحق رقم 02

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
60	يوضح الإجابات حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.	01
61	يوضح الإجابات حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.	02
62	يوضح الإجابات حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.	03
64	يوضح الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية.	04
65	يوضح الإجابات حول تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية.	05
66	يوضح الإجابات حول تهيئة التربية البدنية والرياضية التلاميذ على مصاعب الحياة.	06
67	يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الاستمتاع.	07
68	يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تكوين صفاته البدنية.	08
69	يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تقضي على الإكتئاب.	09
70	يوضح الإجابات حول شعور التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	10
71	يوضح الإجابات حول الشعور عند الابتعاد التلاميذ عن حصة التربية البدنية والرياضية.	11
72	يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على الاندماج في الثانوية.	12

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
60	توضح نسبة الإجابات حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.	01
61	توضح نسبة الإجابات حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.	02
62	توضح نسبة الإجابات حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.	03
63	توضح نسبة الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية.	04
65	توضح نسبة الإجابات حول تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية.	05
66	توضح نسبة الإجابات حول تهيئة التربية البدنية والرياضية التلاميذ على مصاعب الحياة.	06
67	توضح نسبة الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الاستمتاع.	07
68	توضح نسبة الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تكوين صفاته البدنية.	08
69	توضح نسبة الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تقضي على الإكتئاب.	09
70	توضح نسبة الإجابات حول شعور التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	10
71	يوضح الإجابات حول الشعور عند الابتعاد التلاميذ عن حصة التربية البدنية والرياضية.	11
72	توضح نسبة الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على الاندماج في الثانوية.	12

-ملخص البحث باللغة العربية:

-عنوان الدراسة:

انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18).

-الهدف من الدراسة:

هو معرفة انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي(15-18) حيث يبين تأثير كل من المستوى والممارسة الرياضية ونوع النشاط وحجم المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة.

وكذلك ابراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تكيف المراهق داخل الجماعة والتعرف على قدراته العقلية والبدنية.

-مشكلة الدراسة:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18)؟

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18).

-الفرضيات الجزئية:

- حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اقبال من طرف تلاميذ الطور الثانوي.

- حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تكوين الذات البدنية.

- تختلف الصفات البدنية بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

-إجراءات الدراسة الميدانية:

-العينة: اخترنا العينة العشوائية البسيطة، وتمثلت في تلاميذ الثالثة ثانوي وكان عدد افراد العينة 210 تلميذ موزعة على 04 ثانويات.

-المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

-الأدوات المستعملة في الدراسة: أداة الاستبيان.

-النتائج المتوصل اليها: لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي على تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وأظهرت النتائج أن هناك فروق بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية، كما أظهرت الدراسة انه لا توجد فروق بين الممارسين لنشاط فردي والممارسين لنشاط جماعي، كما بينت الدراسة أن هناك فروق وفق الحجم الساعي للممارسة في بعدي قيمة تكوين الذات البدنية المدركة ومفهوم الذات للكفاءة الرياضية ولا توجد اختلافات في الأبعاد التالية مفهوم الذات العام، مفهوم الذات للحالة البدنية، مفهوم الذات للمظهر البدني، مفهوم الذات للقوة البدنية.

-الكلمات الدالة: حصة التربية البدنية - تكوين الذات البدنية.

مقدمة:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية اهتماما بالغاً لما لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعداداً شاملاً من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، وأصبحت ضرورة من ضروريات الحياة وواجباً اجتماعياً يجب أن نعمل على تحقيقه. كما أن استخدام التكنولوجيا والتقدم العلمي يوضحان مدى أهمية والممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأفراد والشعوب.

كما تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات والخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه والتكيف مع المجتمع وتعمل أيضاً على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، روح المسؤولية وبذل الجهد، لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي ووجدت لنفسها منهاجاً وبرامج خاصة بها وأصبحت مادة تدريس في جميع النواحي.

ولعل مرحلة المراهقة هي المرحلة الحرجة في تكوين وبناء الذات البدنية فالتغيرات الفسيولوجية، الجسدية والنفسية تشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والابتعاد عن الكبار من أجل تحقيق الهوية الذاتية، حيث تضع هذه التغيرات المراهق في موقف حساس وبالرغم من محاولته من الابتعاد عن الكبار وحمائيتهم الزائدة، فهو بحاجة إلى موازاتهم وتنميته لنفسه والشعور بالاعتزاز بذاته.

ولدراسة هذا الموضوع اعتمدنا على خطة بحث تحتوي على ما يلي:

الباب الأول: خصصناه للجانب النظري.

-الفصل الأول: مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية وأهدافها وكذلك الأهمية بالنسبة للنمو النفسي المتزن عند المراهق.

-الفصل الثاني: تناولنا فيه مفاهيم تكوين الذات البدنية وبعض المفاهيم المرتبطة بالذات البدنية كما تطرقت إلى أبعاد الذات ومفهوم الذات البدنية والفرق بين المفاهيم (تقدير الذات، مفهوم تكوين الذات، الذات).

-الفصل الثالث: ألقينا الضوء فيه على مفهوم المراهقة "مرحلة الطور الثانوي (15-18)"، مراحلها، خصائصها، وكذلك المشاكل التي يعاني منها المراهق.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي. وقسمناه إلى فصلين:

-الفصل الأول: خصصناه للمنهج وأدوات البحث.

-الفصل الثاني: خصصناه لعرض ومناقشة الفرضيات وتحليلها.

1- الإشكالية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الوسائل التربوية الهامة 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 تحسين وتنمية هذا البدن ومكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد وتطوره وانسجامة مع المجتمع.¹ إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، واكتسى مفهوم الذات البدني أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى رفع تقدير الذات وهذا خلال زيادة قيمته البدنية. فالقيمة والتقدير الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط الصادر من الأنشطة البدنية ومختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام، فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الإنسان ويساعده في الوصول إلى أهدافه.

إن نتائج الدراسات التي أشارت في مجملها إلى أهمية البعد البدني حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات الجسمية وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية.²

من خلال العرض النظري توصلت إلى طرح إشكالية تتمثل فيما يلي:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18)؟
وتتمثل الأسئلة الجزئية فيما يلي:

- هل تلقى حصة التربية البدنية والرياضية اقبال من طرف تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تكوين الذات البدنية؟
- هل تختلف الصفات البدنية بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اقبال من طرف تلاميذ الطور الثانوي.
- حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تكوين الذات البدنية.
- تختلف الصفات البدنية بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

¹ محمد عوض البسيوني، يسير الشاطئي: النظريات والدوريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، ص: 94.
² مويسي فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000م، ص: 59.

3-أسباب اختيار الموضوع:

السبب الرئيسي لاختيار الموضوع هو الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهق كفرد من أفراد المجتمع خاصة وهو يمر بمرحلة عمرية تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على المراهق، وكذلك من أجل مساعدة المراهق على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة ومتوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيته وإلى جانب هذه الأسباب هناك أسباب أخرى دفعتني إلى هذا الموضوع وهي:

-إبراز العلاقة بين تكوين الذات وممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

-إظهار دور حصة التربية البدنية والرياضية في إظهار وتعديل السلوك وبناء شخصية متوازنة وسوية للمراهقين من جميع النواحي.

4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهقين في الطور الثانوي والذي قد يعاني من ضغوطات نفسية كبيرة إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشل تفكير الفرد خاصة وأنه في أصعب مرحلة، فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية ومدى تحقيق الأهداف وكذلك كون هذا البحث يدور حول تكوين الذات البدنية خلال مرحلة المراهقة حيث يسعى المراهق دائما إلى الوصول أو تكوين ذاته البدنية وذلك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

5-أهداف البحث:

- التعرف على مستوى تكوين الذات البدنية لدى المراهقين المتمدرسين.
- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث.
- التعرف على مشاكل المراهقين.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تكوين الذات البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- إبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تكيف الفرد داخل الجماعة.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعرف المراهق على قدراته البدنية.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

- اصطلاحا: هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة، كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة، وتعمل التربية البدنية والرياضة كنظام على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، والعناية باللياقة البدنية من صحة أفضل وحياة أكثر نشاطا، بالإضافة إلى تقصى المعارف، وتنمية مختلف الجوانب الشخصية للفرد.¹

أما تشارلز بيكور فيرى أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني.²

1 احمد أمين أنور الخولي، التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص96.

2 محمد عوض البسيوني، د فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، د.و.م.ج، 1992، ص19.

في حين يؤكد كويسكي على أنها فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وخلقاً قادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.¹

ونقرأ في موسوعة علم النفس أن مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية هي عبارة عن حقل مدرسي يشارك في الغايات العامة للتربية، ووضع لنفسه أهداف خاصة من حيث توجيهه لحركية التلميذ، وتستخدم النشاطات البدنية والرياضية كوسيلة للتربية، كما تخضع هذه النشاطات البدنية والرياضية لتحليل علمي وتعالج بشكل يؤدي إلى تسلسل لمهام التعلم التي تمكن من طلب، وبالتالي تطوير بعض الوظائف والصفات والاستعدادات والمهارات والموافق عند التلاميذ.²

- إجرائياً:

التربية البدنية والرياضية هي تلك المادة الأكاديمية التي تدرس ضمن مواد المنظومة التربوية والتي تقدم دروسها في النشاطات الحركية.

مفهوم تكوين الذات البدنية:

اصطلاحاً:

وهي تلك الصورة التي يحملها الفرد عن ذاته البدنية باعتبارها بعداً أساسياً في تكوين مفهوم الذات الكلي، والتي تتكون نتيجة للخبرة الاجتماعية التي يعيشها الفرد من خلال النشاط الذي يمارسه وأفكار الآخرين المحيطين به، وهو ذو تركيب هرمي يشتمل مختلف الخصائص البدنية كما عرفها فريد مويسي.³

إجرائياً:

ونعني بها شكل المرء وهيئته كما هي وكما يتصورها تبدو للآخرين، وفي الدراسة تقسم الذات البدنية إلى مفهوم المظهر الجسمي، مفهوم الكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية، مفهوم الذات للحالة البدنية، قيمة الذات البدنية المدركة.

تعريف المراهقة:

اصطلاحاً:

لقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها، فيذهب البعض بأنها الانتقال إلى سن الرشد الذي يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته فيقول فاخر عاقل: بأنها الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته وإلى أن يصبح مستقلاً عنها.⁴

يقول مصطفى فهمي عنها: إن كلمت المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي الانفعالي العقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية، فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج

1 بن عقيلة كمال، تطوير منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقارنة بالكفاءات وانعكاسه على تدريس النشاطات البدنية والرياضية على مستوى مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، أطروحة الدكتوراه، ص62.

2 فريد مويسي (2010-5).

3 فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، 1985، ص123.

4 أحمد زكي بدوي، معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت 1993، ص9

الغد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدأ النضج.¹
يعرفها فؤاد البهي السيد بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد بالمعنى العام، وبهذه فهي عملية بيولوجية
عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.²

إجرائيا:

هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث تعتبر مرحلة حساسة من حياة
الفرد، وذلك لنا يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد، وتمتد من
(13 إلى 20 سنة).

-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة (colduitz ms tien ficher berk) سنة 2008م:

*تحت عنوان: هل التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على تكوين الذات والكفاءة البدنية عند
المراهقين.

هدف هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغيير في حجم مستوى النشاط البدني على تكوين الذات البدنية عند
المراهقين، وقد شملت الدراسة على 5260 مراهقة و3410 مراهقا وقد تم حساب مدة التغيير في تكوين الذات في
ثلاث مجالات (اجتماعي، مدرسي، رياضي) وهذا خلال سنتين أي من 1997م إلى 1999م، مع حساب مؤشر
كتلة الجسم، عدد السجائر التي تدخنها، مستوى النشاط القاعدي، درجة تكوين الذات القاعدية (الإبتدائية) قبل بداية
الدراسة وقد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير على المجال المدرسي، كما لم يكن
له تأثير على تكوين الذات العام.

وقد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتغير حجم مستوى نشاطهم، حيث
كان هناك ارتفاع أو زيادة في تكوين الذات لصالح الإناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهم في الأسبوع عن 5
ساعات أو أكثر، نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعيا والعكس صحيح
حيث كان هناك انخفاض في درجة تكوين الذات عند الذين نقص مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع أكدت هذه
الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على تكوين الذات في بدايتها (المجالين) الاجتماعي
والرياضي عند كل من الذكور والإناث.

1مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189

2 فؤاد البهي السيد، الأسس الفنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص257.

الدراسة الثانية: دراسة (xiaoli j ken, laurie) سنة 2003م:

*تحت عنوان: مفهوم الذات عند التلاميذ وعلاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة.

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل وهو هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدرسة وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (10-13) في إقليم فيكتوريا وقد شملت عينة الدراسة على 1149 تلميذ تم إختيارهم من متوسطة في إقليم فيكتوريا بأستراليا وتتراوح أعمارهم بين 10 و 13 سنة، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية والاجتماعية متقاربة مع اختلاف في البرامج المطبقة، وقد استعمل مقياس وصف الذات للصغار (solq 1) المصمم من طرف (march) وهو يحتوي على نفس مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات البدني والاجتماعي والعاطفي، وقد بلغت معاملات البنات للمقياس (0,28-0,92) واتساقه الداخلي تم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

أظهرت النتائج وجود علاقة دالة وموجبة بين التربية البدنية وتكوين الذات وهذا في كل من المهارة الحركية والعلاقات الأبوية ومفهوم ذات الغير والعلاقة الدالة بين مفهوم الذات البدنية ونوع البرنامج، ومن أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال التباين والانحدار الخطي ومعامل التعيين، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات ونوع البرنامج من 0,21 إلى 0,34 والعلاقات الاجتماعية إلى 0,1 والتباين الكلي وبلغت نسبة الارتباط بين برمج ومفهوم الذات للمظهر 100 وبعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف، متوسط، جيد) تم الوصول إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس، وقد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على تكوين الذات، ولم يكن هناك الارتباط دالة بين حجم الوقت ومفهوم الذات.¹

الدراسة الثالثة: دراسة فيج Fitch (1970):

*تحت عنوان: هل الأفراد يميلون بصورة عامة إلى تعزيز الذات بإرجاع الفشل إلى الظروف الخارجية والنجاح إلى أنفسهم، أم أن ثبات الذات يمنع هذا، وتهدف هذه الدراسة إلى ما إذا كان الأفراد يميلون بصورة عامة إلى تعزيز الذات بإرجاع الفشل إلى الظروف الخارجية والنجاح إلى أنفسهم، أم أن ثبات الذات يمنع هذا، حيث ترفض قيمة الذات العالية الفشل وترجع قيمة الذات الواطنة الفشل إلى أنفسها، فقام الباحث بقياس مفهوم الذات لدى مجموعة من الأفراد ثم أعطاهم بعد حوالي الشهر اختبار تحصيلي (عد النقط على شرائح زجاجية) وخطط مسبقا لفشل أو نجاح كل فرد في مجموعة في الاختبار، ثم طلب إليهم اختيار واحدة من أربع أسباب للفشل الذي أصابهم أو النجاح الذي حصلوا عليه وكان اثنان من الأسباب التي هيأت للاختبار من طبيعة داخلية تمثلا بالقدرة والجهد واثنان من الأسباب الخارجية تمثلا بالحظ والظروف الصحية أو النفسية أثناء الاختبار، وقد ظهر أن المجموعة الضابطة وهي مجموعة لم تتعرض لمنبهات الفشل أو النجاح، اختار الأسباب الأربعة بالتساوي فحصل كل سبب على 25% من الاختبارات، أما المجموعة التجريبية فقد عزی النجاح لدى أفرادها من ذوي القيمة العالية من الذات والقيمة الواطنة لها، حيث أرجعوا أسباب الفشل إلى أسباب داخلية بصورة أكبر مما فعل ذوي القيمة العالية للذات.²

1 دراسة xiaoli j ken, laurie، تكوين الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة، 2003م.

2 Fitch G effects of self-Esteem ,Perceived ,Performance and choice on causal, Attributions, journal of personality and social Psychology. N 16.1970.P311.....315.

الدراسة الرابعة: دراسة إبراهيم أحمد أبو زيد (1977).

***تحت عنوان:** تكوين الذات لدى الجنسين، وتهدف الى دراسة الفرق بين الجنسين لتكوين الذات والاتزان الانفعالي وكانت عينة بحثه 270 فردا بصفتهم ذكورا والنصف الآخر إناث من طلبة الجامعة والمعاهد العليا للتربية الرياضية بالإسكندرية، وقد استخدم ثلاثة أدوات لقياس تكوين الذات والاتزان الانفعالي هي اختبار تكوين الذات للكبار ومقياس جيلفورد للتقلبات الوجدانية وقائمة ليزك للشخصية بصورتها (أ، ب) وقد افترض وجود الفروض التالية: وجود فروق بين الجنسين في تكوين الذات وهي فروق جوهرية وفي صالح الذكور بمعنى أكثر تكويننا للذات والآخرين من الإناث. وجود ارتباط بين تكوين الذات والاتزان الانفعالي لدى الجنسين يعكس فروقا بينهما عالية، وهي جوهرية وفي صالح الذكور أيضا حيث يكون أكثر اتزاناً، انفعالياً من الإناث، وقد جاءت نتائج البحث مؤكداً لكل الفرضين فقد وجدت فروق جوهرية مستوى الدلالة 0.01 وبين الجنسين في كل من تكوين الذات والاتزان الانفعالي وهي في صالح الذكور كما وجد معامل ارتباط دال بينهما.¹

الدراسة الخامسة: دراسة نصر حسين عبد الأمير 2011م:

***تحت عنوان:** تكوين الذات البدنية وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة ومن بين أبرز الأهداف التي تطرقت إليها الدراسة:

التعرف على مستوى تكوين الذات البدنية والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة. المقارنة بين مستوى تكوين الذات البدنية والأداء المهاري بين الناشئين والشباب في كرة السلة. للوصول لهذه النتائج اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك لملائمة هذا المنهج وهذا النوع من الدراسة التي تدرس الظاهرة الإنسانية أما بالنسبة للعينة هي اختيار الباحث ناشئين وشباب وادي دجلة لكرة السلة، وبأعمار (15-16) للناشئين و(17-18) للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي في كرة السلة لسنة: 2010م-2011م وقد بلغ عدد افراد العينة 40 لاعبا منهم 20 من الناشئين و20 لاعبا من الشباب وهم يمثلون نسبة 14% من المجتمع الأصلي البالغ 136 لاعب لكل فئة كما استخدم البحث للمعالجة الإحصائية الأنوية الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط سيبرمان، اختبارات للعينات غير المتناظرة.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية معنوية بين تكوين الذات البدنية والأداء المهاري بين الناشئين والشباب.
- عدم وجود فروق في مستوى تكوين الذات بين اللاعبين والشباب.²

1 إبراهيم أحمد أبو زيد، تكوين الذات البدنية لدى الجنسين، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 1977، ص35.
2 دراسة نصر حسين عبد الأمير، تكوين الذات وعلاقته بالأداء المهاري للناشئين والشباب في كرة السلة، بواد دجلة، العراق، 2011م

الدراسة السادسة: دراسة النبال مایسة أحمد وكفافی علاء الدین 1995:

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة التغير الذي يحدث الجسم وفق متغير العمر وعلاقته برؤية الذات وتكوينها. وشملت العينة مجموعتين من قطرين عربیین، مجموعة قطرية بلغت (306) تلميذة مراهقة والمجموعة الثانية من مصر بلغت (325) تلميذة مراهقة، وتراوحت الأعمار ما بین (14 إلى 22 سنة) بنسب مئوية ما بین (9.8% إلى 12.1%).

واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثین ومقياس إيزنك للشخصية ومقياس تكوين الذات البدنية (الحسين الدريني وأحمد سلامة).

لم تظهر الدراسة تطابق بین المراهقات المصريات والمراهقات القطريات في النظرة إلى صورة الجسم بما يشير بشكل عام إلى أن المراهقات المصريات أكثر رضا عن صورة جسمها من المراهقات القطريات وهذا ما فسره الباحثان أن صورة الجسم عند المراهقات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافة المراهقة المتمثلة في معايير وثقافة المجتمع. كما أظهرت الدراسات أن صورة الجسم لدى المراهقة المصرية أكثر إستقراراً وثباتاً من المراهقة القطرية وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بین الرضا عن صورة الجسم وتكوين الذات البدنية فكلما زاد الرضا عن صورة الجسم ارتفع تقدير المراهقة لنفسها.¹

الدراسة السابعة: دراسة بن عطية نصيرة 2000:

قامت الباحثة بدراسة بعنوانها "مستوى الطموح وعلاقته بتكوين الذات" دراسة مقارنة بین ثانويات الجزائر العاصمة وتمنراست وهدفت إلى تباین أثر الوسط الإجماعي الذي يتواجد فيه المراهق على مستوى الطموح وتقدير الذات، وكذلك معرفة الفوارق بین المراهقين في الجزائر العاصمة، كبیئة عرفت الكثير من التحولات الإجماعية بفعل الإحتكاك بمرجعيات ثقافية مختلفة عن المرجعية الثقافية التقليدية. و بین مراهقين مدينة تمنراست التي مازالت فيها شرائح اجتماعية محافظة خاصة مجتمع التوارق، هذا من جهة ومن جهة أخرى هدفت إلى دراسة طموحات وتكوين الذات عند الثانویین قصد التعرف على اهتمامات المراهقين وتطلعاتهم المستقبلية.

اعتمدت هذه الدراسة على اختبار "فليد وجینس" (1966) لقياس مستوى تكوين الذات، وكذلك استبيان لجمع المعلومات حول مختلف لطموحات المراهقين.

وتوصلت إلى أن مستوى الطموح يرتبط بتكوين الذات لدى الثانویین في كل من العاصمة وتمنراست.²

1 قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بین النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004، ص151.

2 اسماعيل الصادق، العلاقة بین الأداء المهاري وتكوين الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين)، رسالة الماجستير، معهد التربية البدنية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008، ص84.

- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال تعرضنا إلى الدراسات السابقة الأجنبية منها العربية والتي تناولت تكوين الذات البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، توصلنا إلى أن هاته الدراسات قد أكدت أن تكوين الذات البدنية يعتبر محورا تتركز عليه الإدراكات والاتجاهات، كما أكدت على وجود ارتباط موجب بين تكوين الذات وخبرة الواقع وكذا التوافق الانفعالي والاجتماعي بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين تكوين الذات والتوافق البدني السليم، وترتبط أيضا درجة تكوين الفرد لذاته، ارتباطا إيجابيا بدرجة تقبله للآخرين، وأن صورة الجسم تلعب دورا مهما في تكوين الفرد لذاته البدنية، كما اتضح لنا العلاقة الموجودة بين تقبل الذات والآخرين ومستوى الطموح المرتفع، وإيجاد الفروق بين الرياضيين تبعاً لمستوى أدائهم، وهذه بعض النقاط التي اعتمدوا عليها:

جل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي والتجريبي.

كل أصحاب هذه الدراسات اعتمدوا على مقاييس تكوين الذات كوسائل للقياس، سواء وضعوها بأنفسهم أو وضعها أهل الاختصاص.

كل أدوات القياس تتكون من مجموعة من المحاور والأبعاد وقسمت حسب أهداف الدراسة.

جل الدراسات بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تكوين الذات البدنية لدى المراهقين.

جل هذه الدراسات اعتمدت على الفرق الرياضية المحترفة والهواية، والثانويات.

وتتشابه الدراسات السابقة الذكر مع دراستنا الحالية من حيث المتغير (تكوين الذات البدنية) إلا إن الدراسات السابقة ركزت على دراسة تكوين الذات من عدة زوايا أخرى، ومن خلالها لم نجد فيها الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية على المراهق في تكوين ذاته البدنية وتأثيرها بشكل مباشر عليه وما إذا كان التلميذ في راحة نفسية وتقبله لذاته البدنية من خلال ممارسته لها، وأن هذه الدراسات إنقصرت على الجانب البدني ولم يتم فيها ضبط المتغيرات الأخرى مثل الجانب النفسي الذي قد يؤثر على المراهق إلا أن دراستنا فكانت مكملة لدراسات السابقة نوعا ما بحيث اعتمدت على إبراز الدور الهام والفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية في تكيف الفرد والمراهق داخل الجماعة ومعرفة قدرة المراهق (بدنية، نفسية، معرفية)، لأنها أجريت في ظروف تختلف عن الظروف السابقة التي أجريت فيها تلك الدراسات، خاصة بعدما أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية تحل مكانة هامة في ظل المنظومة التربوية الجديدة، والتي أدرجتها في الامتحانات الرسمية لشهادة التعليم الثانوي وتختلف أيضا بمتغير الجنس والفئة العمرية.

الحايات والنظري

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

وسنحاول في هذا الفصل إلمام على أهم العناصر المتمثلة في تقديم مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية، أهداف حصة التربية البدنية والرياضية وأغراضها والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.

1-1- مفهوم التربية:

الفرد الإنساني لابد أن ينشأ في جماعة، لأنه يحتاج منذ ولادته إلى من يرعاه ويتعهده بالتربية والعناية حق يشب عن الطوق ويصبح قادرا على الاعتماد على نفسه من جهة، وأن يكون عضوا صالحا في الجماعة التي ينتمي لها من جهة ثانية، وتلك التربية أو الرعاية التي يتلقاها لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية بل من الضروري أن تكون ذات طابع شمولي تكاملي لجميع جوانب شخصيته الروحية والعقلية والوجدانية والأخلاقية والجسمية والاجتماعية.¹

التربية عبارة عن ملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها، فالتربية ظاهرة (ممارسة) فالإنسان يتعلم عن طريق الممارسة التي تحدث في الفصل والمكتبة والملعب والمسجد وكذلك الرحلات فهي إذن لا تقتصر على المدرسة بل تحدث حينما يجتمع الأفراد وأن الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسانية أن تنمو نموا تفاعليا واجتماعيا سليما يحررها من الكراهية والحقد وهي شرط أساسي لتحقيق الأمن والسلامة، وتعمل التربية على إعداد المرء للحياة عن طريق تزويده بالعادات والمهارات التي تسهل له إشباع حاجاته ولاشك هذه المهارات والعادات أنها تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد.²

لكي تتم التربية فلا بد من وجود مربى ومتربي ووسط يتم فيه العملية التربوية حيث يستلزم وضع خبرات التراث الثقافي.³

1 هادي مشعان ربيع، مدخل إلى التربية، ط1، مكتبة عمان، 2006، ص14.

2 محمد عوض بسيوني، مصدر سابق، ص9.

3 نوال لإبراهيم شلتوت، تاريخ التربية البدنية والرياضية، ط1، الإسكندرية، 2007، ص9.

1-2- تعريف التربية:

-لغة:

إن بحثنا في معاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد، وفي التنزيل الحكيم " وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت " أي بمعنى نمت وزادت لما يداخلها من الماء والنبات، وتقول ربي في بيت فلان أي نشأ فيه، ورباه بمعنى نشأته ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية، وورد في الصحاح في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنقيف " وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.¹

-اصطلاحاً:

يختلف تعريف التربية باختلاف وجهات النظر ويتعدد حسب الجوانب والمجالات المؤثرة فيها والمتأثرة بها ومن بين بعض التعاريف نجد أن البعض يعرفها على أنها عملية تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملاً من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية، الجسمية، والروحية وبالتالي فهي العمل المنسق المقصود، الهادف إلى نقل المعرفة وخلق القابليات وتكوين الإنسان والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة.²

ويرى جون ملتون أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحاً لأداء لأي عمل كان عام أو خاص، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب.

وعند هيربرت سبنسر فإن التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

أما بالنسبة لجولز سيمون فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلاً آخر، ويكون القلب قلباً آخر.³

1-3- أهمية التربية:

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقى الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس علمية، بل كانت التربية سبباً رئيسياً في تنمية الشعوب والمجتمعات اقتصادياً اجتماعياً وسياسياً وثقافياً، فالإسلام على سبيل المثال لم ينتشر بقوة السيف، وإنما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، وفي هذا المعنى يقول فوليتز في كتابه الأخلاق " وليس بصحيح ما يدعى من أنه الإسلام استولى قهراً بالسيف على أكثر من نصف الكرو الأرضية، بل كان سبب انتشاره رغبة الناس فيه، بعد أن أُنقذ عقولهم، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لنشر الدعوة هو اتصافهم بالقيم العالية إذا لا يخفي ولوع المغلوب بتقليد الغالب".

1 محمد منير مرسي، أصول التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص17.

2 جوادى خالد، مذكرة ماجستير في التربية البدنية، دالي براهيم، الجزائر، 2001، ص20.

3 محمد عطية الأبرشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، 1993، ص09.

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب أخرى كثيرة منها:

- أنها عامل هام في التنمية الاقتصادية.
- أنها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- أنها عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- أنها أساس التماسك الاجتماعي.
- أنها عامل هام في احداث التغيير الاجتماعي.
- أنها أصبحت استراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- أنها ضرورية لبناء الدولة العصرية.¹

1-4- أهداف التربية العامة:

التربية تهدف إلى تنشئة الفرد سليماً منسجماً مع نفسه من جهة، ومع مجتمعه وتقاليد من جهة أخرى، فيلم الفرد من المعارف الحياتية ما يسعده على العيش ومواجهة المشاكل، ومبدئياً لا يتمكن عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة والكتابة، ودون تزويده بقاعدة علمية وتقنية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي دون اكتساب القدرة على التكيف في مجتمعه، وعليه الأهداف التربوية متكاملة، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، انطلاقاً من أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة.²

وتدور الأهداف التي تتجه للفرد حول السائل التالية:

1. المحافظة على بقاء الفرد لذاته (الحفاظ على النوع الإنساني).
2. الكشف عن استعدادات الفرد وحفز مواهبه.
3. مساعدة الطفل على تحقيق ميوله واشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع.
4. تهيئة الفرد لإتقان مهارة أو تعلم مهنة.

أما الأهداف التي تتجه إلى المجتمع فهي تدور حول:

1. المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقله من جيل إلى آخر.
2. تمكين المجتمع من التقدم عن طريق توجيه أفراده وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويره.
- المحافظة على القيم المثل العليا للمجتمع.

1-5- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمناهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه

1 أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزرقية، القاهرة، 1999، ص19.

2 محمد اسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، ط1، 1984، ص09.

الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة كل سنة دراسية، و هي الأخرى جزأت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في شهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء أصغر حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر و غير مباشر، و هذه الوحدة هي درس التربية البدنية و الرياضية، و الدرس بهذا المعنى هو حجز زاوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به هي الخطة الأولى والهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة الموجودة من المناهج كلها.

لذا وجب أن ندرس درس التربية البدنية والرياضية إجمالاً وتفصيلاً وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية.¹

1-6 - تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضاً الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.²

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.³ من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

¹ أحسن شلتوت، أ.د. حسن عوض "التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية" (دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص106.

² محمود عوض البسيوني وآخرون: نظريات و طرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م، ص: 94.

³ حسن شلتوت وحسن معوض: مرجع سابق، ص: 102.

1-7- المفهوم الإجرائي لحصة التربية البدنية والرياضية:

- يمكن تناول مفهوم حصة التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس انها:
- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات.
 - مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
 - مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محكمات وموجهات للبرامج والأنشطة.
- كما أن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة وأنها نفى على بعضها البعض وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية إلى أنها هي الخطوة بعد التشكيل.

1-8- أهمية حصة التربية والرياضية:

لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" و الذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكن تختلف عن هذه المواد تمد للتلاميذ ليس فقط مهارات و خبرات حركية و لكنها تمد الكثير من المعارف و المعلومات بتكوين الجسم، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.¹

ويحدد «أحمد خاطر» أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم.²

أما حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري تقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم...³

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي والقضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحلها الثلاث.

1-9- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

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

1 محمد عوض البسيوني، مرجع سابق، ص: 09.

2 أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي(دط)، بغداد، 1988م، ص: 18.

3 كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية(دط)، القاهرة، 1994م، ص: 177.

- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق والمشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.¹

والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم والدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.²

- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على المستويات وهي كالآتي:

▪ التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.³

▪ التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلباً على الذات وعلى المعوقات العراقية. وهذه الصفات تهيئ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده عادة احترام العمل وتقدير قيمته.

1 ناهد محمد سعد:نبلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية(دط)،1984م،ص 80

2 عباس أحمد السمرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية (دط)،بغداد،1984م،ص 80.

3 عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م، ص: 30

■ التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.¹

1-10- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم بينهم تتم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفات الشجاعة والقدرة في اتخاذ القرار عند عملية تأدية الحركة والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.²

1-11- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا. وقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمراي وبسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.³ ومن جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.⁴ ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

1 ناهد محمود سعد، نايلي رمزي فهمي: مرجع سابق، ص: 67-86.

2 محمود عوض البسيونس و آخرون: مرجع سابق، ص: 95.

3 عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص: 73.

4 عنيات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية (دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م، ص: 11.

■ تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة، وتقع أهمية هذه الصفات والعناصر وتنميتها في المجال الرياضة المدرسية.

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.¹

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، يقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد.²

وعن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.³

■ تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية التي يزولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.⁴

وترى "عنايات حمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.⁵

■ النمو العقلي:

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

1 عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 74-75.

2 قاسم المنداولي و آخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م، ص 21.

3 محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص 21.

4 عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 27.

5 عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12.

1-12- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

- لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:
- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...إلخ.
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
 - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.¹

1-13- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه ومعاملته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:
- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج، وأنه لم يفرض عليه بل اشتراك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي.
 - أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو وتتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
 - إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.
 - أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.²

1 محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 96.

2 مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية(دط)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م، ص203.

1-14- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين والنواحي التنظيمية.
- مراعاة عدد التكرارات التمارين وفترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والتلاميذ ذوي ضعاف المستوى.

1-15- شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل الجنس والسن من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:
- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية أخرى، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة وألا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في النظام والطاعة والمرح.
- شخصية الأستاذ وحماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول للغاية المرجوة من النشاط.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن والاختلاف الجنسي بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب.¹

1 فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين (دط)، دمشق، 1987م، ص: 124 ص: 125.

1-16- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني والرياضي المخصص في الحصة، ويكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة وعادة تكون كما يلي:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ.
- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي.
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.
- الذهاب على مكان الاغتسال واستبدال الملابس¹.

1-17- متطلبات حصة التربية البدنية والرياضية:

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة وتتمثل فيما يلي:
- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، وبمساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، ودقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثة على نشاط، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ بعيداً أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

1.فايز مهند: نفس المرجع. ص: 128.

- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء ومن الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات والمخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب وفي هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة.
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.¹
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً وخالياً من العوائق.
- يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل ووقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح
- يجب أن يهتم الأستاذ ببعض القيم والسلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة.
- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافية في مقدمة الحصة والجزء الختامي.
- يجب أن يكون الأستاذ واثقاً من نفسه أثناء الحصة ولا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ ومعاملتهم معاملة واحدة.
- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.
- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، والتي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة والتلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، وأن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.²

1. فايز مهند: نفس المرجع. ص: 128.

2 مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص: 206.

1-18- استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية:

- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
 - تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).
 - تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
 - يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
 - تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
 - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.

1-19- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

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

-خلاصة:

تطرقت في هذا الفصل إلى مفاهيم التربية البدنية والرياضية ومختلف الأساسيات المتعلقة بها، ومن خلال ما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة لحصة التربية البدنية والرياضية في حياة الشعوب والأمم وما تلعبه من دور هام لدى الناس وبالخصوص المراهقين، والتي تطبعهم لينشئوا متفهمين لأبعادها، متبنين اتجاهات ايجابية نحوها والتي تهف بدورها إلى بناء وإعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع.

الفصل الثاني:

تكوين الذات البدنية

تمهيد:

تعتبر التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لمرحلة الطور الثانوي دورا قاعديا في تأهيل التلميذ لاكتساب صورته الجسمية وقدراته العقلية وتفاعلاته الاجتماعية اللازمة لتكامل شخصيته، انطلاقا من إشكالية تفوده إلى تأكيد ذاته عبر مستويات متعددة الاتجاهات، ولهذا يحاول دائما تكوين ذاته حتى يتسنى له الوصول إلى تحقيق التوازن النفسي والجسمي وكذلك قيام علاقات إيجابية مع الآخرين أي أن تكوين مفهوم الذات نتيجة لإدراك الفرد لنفسه وللعالم حسب تجربته حيث ان الفرد هو المسيطر والمحدد لصورة ذاته.

2-1- التطور التاريخي لمفهوم الذات:

لم يعرف الإنسان الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالاته أو متغير يمكن قياسه، حيث نجد في لغة العالم القديم أو الحديث مصطلحات مرادفة تعبر عنها مثل النفس، الأنا، والتي تدل على كلمة النفس.¹

إذ أنه خلال التاريخ الطويل تساءل الإنسان حول أسباب سلوكه و توسعت مسألة الوسيط النفسي الذي ينظم و يرشد و يضبط سلوك الإنسان، حيث كان أشهر المفاهيم شيوعا و وجود كينونة ENTITY داخلية تصوغ سلوك الإنسان²، إذ تذكر المخطوطة الهندية في القرن الأول قبل الميلاد أن: "النفس تجمد نفسها و تكبح نفسها..." كما يثبت أقدم سجل تاريخي على أنه يوجد دليل واضح أن الإنسان قد فكر في سبب سلوكه³، لذلك فإن جذور مفهوم الذات قديمة جدا، حيث تؤكد المصادر أن بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر يرجع أصلها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني الوصفي و الغير المادي، و الذي أطلق عليه اسم الروح (SOUL) أو النفس.

و لقد اهتم ديكارت بمسألة الثنائية بين الجسم الروح أو النفس، حيث أن الجسم هو الطبيعة المادية المعرضة للتعبير عن طريق المؤثرات الخارجية، بينما تبقى النفس كما هي، و هذا في كتابه "مبادئ الفلسفة" عام 1644م حين أطلق كلمته المشهورة " أنل أفكر إذن أنا موجود" و هذا دليل على التفاعل الديناميكي بين الجسم و العقل⁴، و قد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح تارة و تارة أخرى باعتباره الجسد أمثال (جون لوك JOHN LOCKE 1632-1704)، (بيركلي BERKELEY 1685-1753)، (هيوم 1740)، (براون BROWN 1770)، (ميل MILL 1829) و (كانت 1838).⁵

أما اليوم فعلم النفس يتناول الذات الإنسانية بطريقة علمية برفض هذه الافتراضات الميتافيزيقية التي تقول بوجود قوة كامنة في نفس الإنسان شديدة الحساسية للقوة الخارقة الطبيعية، ز هو يعتبر مفهوم الذات كيان افتراضي يستدل عليه من سلوك الإنسان.⁵

1. أحمد الظاهر فحطان: مفهوم الذات النظري والتطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م، ص: 15.

2. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات (دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م، ص: 31.

3. لابين وللاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م،

ص: 7، 8.

4. أحمد الظاهر فحطان: المرجع السابق، ص: 15. ص: 16.

5. حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م، ص: 82.

و في مطلع القرن التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش عن مفهوم الذات بعد أن أصبح علم النفس معترف به كعلم يدرس السلوك، و يعتبر (وليم جيمس 1990) نقطة انتقال بين الطرق القديمة و الحديثة في دراسة الذات¹، و الكثير مما يكتب اليوم عن الأنا و الذات مستمدة مباشرة من (جيمس) حيث يعرف الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه جسده، سماته، قدراته، أسرته، أصدقائه، مهنته²، و قد نوه إلى تعدد مكونات الذات حيث ذهب إلى أن الشخص في كليته تحتوي بالضرورة و بطريقة غير قابلة للفصل على الذات كموضوع و الذات كمحتوى لعملية و الذات يتكون من ثلاث أبعاد :

أ- الذات المادية: وتتكون من جسمه وعائلته وممتلكاته...

ب-الذات الاجتماعية: وجهة نظر الآخرين للفرد، وهذا الجانب يمكن أن يمثل أحكام سلطات عليا والهيبة.

ت-الذات الروحية: وتتكون من ذاته النفسية ونزعاته وميوله وقدراته النفسية.³

وقد أضاف جيمس بعد آخر يتسم بالشمولية ولا يقتصر على الجانب الجسمي المادي وهو ما يطلق عليه

بالذات الممتدة (reflected self).⁴

وعلى العكس من "وليم جيمس"، "كولي" قد أعطى أهمية قصوى للتفاعلية الرمزية ودور التفاعلات

الاجتماعية للفرد مع الآخرين في نمو تكون الذات، أو بناء اجتماعي من تفاعل وتبادل لغوي (تفاعلية رمزية مع

الآخرين)⁵، ونتيجة لذلك توصل "كولي" إلى مفهوم الذات الاجتماعية التي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع.

2-2-الذات:

إن لكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيين متميزين، فهي تعرف من ناحية اتجاهات الشخص و مشاعره

اتجاه نفسه، و من ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تستخدم السلوك و المواقف، حيث

نطلق على المعنى الأول الذات كموضوع، والثاني الذات كعملية، أما يونج فقد استخدم مصطلح الذات كمرادف

لمعنى النفس أو الشخصية في صورتها النهائية و لكنه استخدم الذات كمركز للشخصية في دوره للمحافظة على

وحدة و اتزان و استقرار الشخصية.

¹.قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 16.

².عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.

³.JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P: 16.

⁴.قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 17.

⁵..JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin,OP. CIT, P :18.

وهي كل منظم و منسق، أما حامد عبد السلام زهران فقد عرفها بأنها الشعور و الوعي لكيثونة الفرد، و هي تمتص قيم الآخرين، و وتسعى إلى التوافق و الثبات و النمو نتيجة النضج و التعلم.¹

وقد عرف معجم علم النفس (dictionnaire de psychologie 1991) مصطلح الذات بأنه مماثل إلى بنية معرفية من المحتمل أن تكون معقدة في معالجة المعلومات الواردة سواء من المحيط الاجتماعي أو من سلوكه الخاص.²

نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء و المدارس و زاوية التناول ، فمنهم من اعتبرها الأنا و منهم من اعتبرها موضوع للأنا، و آخر اعتبرها شعورية و لا شعورية و منهم من اعتبرها مجموعة من العمليات المعرفية النفسية، لكن رغم الاختلاف تحديد مصطلح أو تعريف موحد إلا أن جميعها يعطي أهمية كبيرة للذات في تكوين شخصية الأفراد و تحديد سلوكهم، و اعتبارها الإطار المرجعي الذي يرجع الأفراد أنفسهم أو ترجمة أو ترميز خبراتهم و أهميتها في الحفاظ على توازن الأفراد مع ما يحيط بهم و ما بداخلهم، لكن الملاحظ هو اتفاق جميع هذه التعاريف على أهميته في تكوين الشخصية و تحديد السلوك و طريقة الاستجابة للمواقف المختلفة كما تؤكد هذه التعاريف على تأثير مفهوم الذات بدعة عوامل و تأثيره هو أيضا.

2-3- مفهوم تكوين الذات البدنية: ونعني بها شكل المرء وهيئته كما هي وكما يتصورها تبدو للآخرين، وفي الدراسة تقسم الذات البدنية إلى مفهوم المظهر الجسمي، مفهوم الكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية، مفهوم الذات للحالة البدنية، قيمة الذات البدنية المدركة.³

2-4- بين تكوين الذات ومفهوم الذات:

تحتل الذات في الموروث الأبدي والنفسي مكانة تنوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال (وليم جيمس 1800) طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة والنفس المنفصلة والواصفة لذاتها حين تلقيها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فيمثل محصلة تمثيل غير تام عن النفس ويحتوي على مختلف محاولات وصف النفس الملتقية للفعل، وهذه المحاولات لا تقتصر على ما يوصف الفرد به نفسه، بل يضم أيضا انطباعاته عن الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها للآخرين. أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه والتي يراها بها الآخرين.

فكل محاولة وصف النفس هي محاولة رمزية، ولهذا يكون كل وصف للنفس عبارة عن صورة منعكسة أو وصف ظل النفس وليس النفس ذاتها، وكذلك بالنسبة للذات ومفهوم الذات، وعليه فمفهوم الذات بالنسبة للذات بمثابة الخريطة التي تصف الأرض، لا يمكن بأي حال أن تكون الخريطة مرادفة للشيء الذي تصفه بها بغير الدلائل التي تحمله عنه.⁴

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م، ص: 291.

² . PDAROT. F, DRON. R : DDICIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE, 1^{ER} EDITION, EDITION P.U.F PARIS , 1991, P :131.

³ أحمد الظاهر قحطان: مفهوم تكوين الذات البدنية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م.

⁴ ككتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي (دط)، ص: 107

2-5- الفرق بين تكوين الذات وتقدير الذات:

يشير (بورن BORN 1983م) أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتبناها. ثم إن تقدير الذات تحمل معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا أو سلبيا للذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص ، أو القيم المفروضة من الخارج ، و تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد ، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم تكوين الذات ، فنقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات ، أما مفهوم تكوين الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فنقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة.¹

وما يمكن استنتاجه هو أن كل من تقدير الذات ومفهوم تكوين الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد الخاص يتمتعون بتقدير الذات مرتفع أي مفهوم ذات إيجابي، وآخرون لديهم تقدير ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي، أي أن كل من مفهوم الذات وتقدير الذات قابلين للقياس والتقييم.

2-6- النظريات التي تناولت مفهوم تكوين الذات:

لقد زاد الاهتمام بالذات ومفهومها في علم النفس مع تبلور اتجاه مدرسة من مدارس علم النفس، فنجد مفهوم الذات قد تناوله كله حسب وجهة نظره للأشياء وطريقة تفسير للشخصية والسلوك في علم النفس، حيث سيتم التطرق إلى هذا العنصر أي مفهوم الذات عند كل مدرسة أو اتجاه.

2-6-1- نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الذات بالنسبة لنظرية التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، وهي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية واللاشعورية، وترجع في الأساس إلى نظرية التحليل النفسي التي تنظر لإلى الشخصية كجهاز يتكون من ثلاث عناصر هي: الهو، الأنا، الأنا العليا.² حيث أن سيغموند فرويد (Sigmund fred) مؤسس هذه المدرسة يعتبر أن الأنا المركز الأساسي في بناء الشخصية، إذ أن له دور وظيفي وتتعدى اتجاه الشخصية³ إذ أن الهو يمثل الجانب الكبر من الشخصية وهو غير منطقي ولا شعوري ويسعى دائما إلى تحقيق اللذة، لذا يعتبر مصدر الليبيدو أو الغريزة الجنسية أو الطاقة الحيوية،

¹ عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م. ص: 50.

² كنتاج مختار سليم، المرجع السابق، ص: 109.

³ أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.

أما الأنا الأعلى فيمثل الضمير والمعتقدات والقيم، وهو يضم ما صحيح أو خطأ، أما الأنا الأعلى فهو كوسيط أو حكم بين الهوى والأنا.¹

ويمكن القول أن الأجزاء المتفاعلة المكونة للشخصية و هي الهوى، الأنا، الذات العليا، لها خصائص تميزها عن بعضها البعض بالرغم أن فرويد يعد الهو الغريزة الوراثية هي أساس نشوء الهو²، و عليه فحسب اتجاه التحليل النفسي فإن الأنا هو مرادف للذات.

أما مفهوم الذات فنشأ من تفاعل الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو، والآثار التقليدية لتصنيف الوالدين وقيم المجتمع والدين والثقافة السائدة التي تمثل الأنا الأعلى وما يقوم بينهم من وظائف ديناميكية تفاعلية يتطور وينمو من خلالها الكائن البشري.

نلاحظ أن نظرية التحليل النفسي انطلقت من مسلمات جعلتها ركيزة أو مرجع لتحليل أو تفسير الظواهر النفسية و السلوكيات مثل التركيز على الجانب اللاشعوري و أهميته و دوره الحيوي و الفعال في مختلف تصرفاتنا، غير أنها تبقى و إن أفلحت بدرجة قليلة في بعض الجوانب قاصرة أو بعيدة عن حصر و تفسير الظاهرة النفسية، كما أن اعتبار الذات و الأنا شيئان مترادفان فإن هذا يلغي الكثير من الوظائف الحيوية للذات كالعلاقات المعرفية العليا و المنطقية، كما أنها وقعت في تناقض إذ أن الذات لها جانبان شعوري و آخر لا شعوري، بينما الأنا الشعوري فقط، كما نلاحظ أن مفهوم الذات نفسية لا ينشأ من تفاعل عناصر الجهاز النفسي حسب التحليل النفسي.³

2-6-2- النظرية السيكلوجية:

يعتقد في العرف السلوكي أن هناك جملة من العوامل الخارجية تمارس رقابة على السلوك، و هناك عوامل داخلية مسؤولة عن مراقبة الذات، و بعد الانشقاق الذي حدث عند السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم أن بعض نتائج التجارب لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على التركيز أو التعزيز دون الرجوع إلى العالم الداخلي⁴، حيث أن مفهوم الذات حسب السلوكيين هو نتاج تقاطع العوامل الخارجية التي تمارس الرقابة و العوامل الداخلية التي هي مسؤولة عن مراقبة الذات حيث يتم تحويل تدريجي لعمليات التقييم و التعزيز لعوامل المراقبة الخارجية للفرد نفسه، حيث تصبح المكافئة دالة على احتمال ظهور السلوك من عدمه.⁵

من الواضح أن نظرية المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية وذلك راجع إلى تركيز اهتمامها علا الآثار والمسببات أي المداخلات والمخرجات (input-output) دون التركيز على كيفية تلقي ومعالجة هذه المداخلات والوصول إلى المخرجات كما أنها تتطلق من نتائج البحوث، بينما تكون النتائج هي نتيجة البحث.

¹.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

².أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.

³.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

⁴. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 19.

وعليه فهي تنظر لمفهوم الذات باعتباره ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها، وبالتالي لا يمكن قياسها من باب أولي، كما أن الأساس النظري لهذه المدرسة السلوكية لا يمكن أن تستوعب مثل هذه الظواهر ولذلك لا يمكن ضمن الإطار النظري فيما يستطيع تقديمه من تأصيل في مفهوم الذات من الناحية العلمية والعملية إذ كان العجز في التصور أصلا.

وتجدر الإشارة إلى الاهتمام بدراسة مفهوم الذات قد ضعفت في بداية القرن العشرين بسبب ظهور مدرسة واطسون في أمريكا التي تصدرت عصرها، حيث أصبح الاهتمام بملاحظة السلوك الخارجي تاركين الحياة الداخلية للفرد باعتبار التحدث عن الذات ضربا من التخمين واللاموضوعية.¹

2-6-3- النظرية الظاهرية:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، وأن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديدا للمجال الظاهري، ويعد (كارل روجرز rogers) من رواد هذا الاتجاه، إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسيا (1951-1956) من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، وأنه يتكون من المدركات الشعورية والقيم المتعلقة به "أنا"، ويتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة (من أكون أنا). هذا ويستجيب الكائن الحي (ككل منظم) للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد وهو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات.²

فالذات عند روجرز هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة ومرتبطة بدافع واحد هو تحقيق وتأكيد الذات.

والذات حسب روجرز هو الصورة التي يراها الشخص عن ذاته وليس كما يراه الآخرين، فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، ولديه أفضل المعلومات عن نفسه. وتعتبر الذات عند روجرز محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث ويفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وهي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه. والذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم وضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق وتترابط مع المعايير الاجتماعية وتبعث على الراحة والتوافق النفسي، يقيمها تقييما إيجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تتفق مع الذات أو تتعارض مع القيم الاجتماعية وبالتالي تعرقل وتعيق تقدمه وبقائه فيقيمها تقييما سلبيا ويدركها أنها تهديد فيعرض عنها. وهكذا أبرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما: الذات والكائن الحي هذان النظامين قد ينسجمان وقد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، وأما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة وتفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي، وهذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه ونظريته عن ذاته.

¹.لابين ولاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

².غيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م، ص: 677.

وقد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب والتقبل والحرية، الذي يساعد الفرد على النمو والصحة وتحقيق الكمال. كما نادى بحرية التعبير عن الذات و استقلال الشخصية و تقردها، و أكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب و النماذج التي تساعد الفرد على ممارسة حريته و تساعده على تكوين شخصية مفردة و مبدعة و تساعده على أن يحدد ذاته و تقبله و يحقق توافق مع نفسه و ذاته و هو ما سماه (بالأنا الظاهرية) ¹.

2-7- خصائص مفهوم تكوين الذات:

حدد (شافلسون وآخرون) جملة من الخصائص التي تميز مفهوم تكوين الذات حسب ما ذكره قحطان محمد الظاهر فيما يلي:

- مفهوم تكوين الذات المنظم: تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم تكوين الذات بناء منظم يصنف فيه الفرد المعلومات عن نفسه في فئات مترابطة فيما بينها، فمن خلال إدراك لنفسه عن طريق الخبرات المتنوعة التي تزوده بمعلومات، فإنه يقوم إعادة تنظيمها و صياغتها وفق لثقافته، و هي لإعطاء معنى للخبرات التي يمر بها الشخص، فهناك تجارب خاصة بالعائلة، و أخرى خاصة بالمدرسة و الثالثة خاصة بالأصدقاءإلخ، و هي تختلف تبعا لتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.
- مفهوم تكوين الذات متعدد الأبعاد: إن مفهوم تكوين الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد، ولكنه متعدد الجوانب يتكون من كل المجالات كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية المهاريةإلخ.²
- مفهوم تكوين الذات الهرمي: يشكل مفهوم تكوين الذات هراما قاعته التجارب التي يمر بها الإنسان في مواقف خاصة وقيمتها مفهوم الذات العام، وهناك من يقسم قمة الهرم إلى عدة أقسام:
 - تكوين الذات الأكاديمي: حيث يشمل مفاهيم تتعلق بمفهوم تكوين الذات القدرة، و مفهوم تكوين الذات التحصيلي و التي بدورها تنفرغ إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد المدرسية كالعلوم الطبيعية، الفلسفة، الرياضيات، التربية الدنية و الرياضية...إلخ.
 - تكوين الذات غير أكاديمي: ويتفرغ بدوره إلى الذات الجسمية، الذات الاجتماعية، وتمثل تقبل الذات، القبول الاجتماعي والآخرين.
 - تكوين الذات ثابت: يتميز مفهوم تكوين الذات بالثبات وخاصة في قمة الهرم، حيث الذات العامة، ويقبل الثبات كلما نزلنا إلى قمة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف، فالذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها وقاومت التعديل والانقسام، وهذا ما يساعد كقير بالتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة ولكن

¹. هول وليندري: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج و آخريين(دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر و التأليف، القاهرة، 1979م، ص: 608.

². قحطان أحمد الظاهر، المرجع السابق، ص: 42.

يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات، وعدم اعتباره أنه لا يتغير، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرأة التي يرى فيها نفسه، فيغير من نفسه كل ما خالف عن سلوكه و كلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه.

- تكوين الذات تطوري: يتطور مفهوم تكوين الذات عند الفرد خلال مراحل نموه، من الطفولة إلى سن الرشد مروراً بالمراهقة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر وكلما زادت مفاهيمه وتجاربه.
- تكوين الذات تقييمي: إن مفهوم تكوين الذات ذات طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييماً لذاته في كل موقف من مواقف حياته وقد تصدر تقييماته لذاته، وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية، ومنها النسبية كالمقارنة بالزملاء، ومنها تقييمات وفق نظرة الآخرين.¹

2-8-2- مراحل نمو مفهوم تكوين الذات:

ينمو مفهوم تكوين الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات، فالذات حسب "حامد زهران" موجودة منذ بداية حياة الفرد لكنها في حالة كمون، وتأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات واللذات، ثم يبدأ تفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز وحدد l'ecuyer سنة 1970 ستة مراحل لنمو الذات حسب المراحل العمرية وهي:

2-8-1- مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):

- حيث تمثل الطفل عند ولادته كل غير متمايز، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالماً خارجياً وهو الآن، ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي:
- من الولادة إلى 3 أشهر: بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في المدة تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات.
- من 4 إلى 6 أشهر: التمايز اللفظي للذات وغير الذات.
- من 6 إلى 9 أشهر: تمايز الذات البدائية المطوقة.
- من 9 أشهر إلى سنة: يفهم الطفل الإشارات مثل: ماما، باي باي....
- عام: مرحلة الكشف والاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين.
- يزداد تميز الطفل لذاته، ويكون متمركز حول ذاته ويفرق بين الآخرين.²

2-8-2- مرحلة تأكيد الذات:

في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة، حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية وأدوات التعبير عن الملكية مثل: أنا، أنت، لي، ملكي، وهذا يدل أن الطفل يفرق بين ذاته وذوات الآخرين المحيطين به، بل يدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة والمطالبة، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم، وعن طريق هذه العملية يقترب من البعض ويبعد عن البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر إزعاج أو قلق.³

¹. قحطان أحمد الظاهر: المرجع السابق، ص: 43.

². R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, P.U.F PARIS, 1978, P : 144.

³. R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, OP,CIT, P :145, P : 146.

2-8-3- مرحلة توسيع وتثعب الذات (من 5 سنوات إلى 12 سنة):

يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم تعدد الخبرات الحسية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وهذا من شأنه أن ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل وبناء تدريجي لمفهوم الذات، مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه، وهذه الثقة تحمله على خوض تجارب مع الآخرين وتأدية أدوار مختلفة، وهذا بدوره يؤدي إلى تقوية الإدراكات الأولية مثل: إدراك "أنا" لمعرفة نفسه وإدراك أسرته والعالم الخارجي، مما يسمح له بالاندماج في جماعات صغيرة، كجماعة الرفاق والمدرسة.

ومن خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال أو مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية أو إيجابية، وهذا ما له تأثير كبير على تقبل الذات وتقديرها.¹

2-8-4- مرحلة تفریق الذات (12 إلى 18 سنة):

في هذه المرحلة يحدث إعادة صياغة مفهوم الذات و تفريقه عن الآخرين و ذلك نتيجة للنضج و تراكم الخبرات و الشعور بالمسؤولية من جهة، و معاملة الفرد كشخص ناضج أو راشد حيناً ومنحه دور الطفل القاصر الغير قادر الغير قادر على اتخاذ القرارات حين آخر، مما يجعل الفرد يبحث عن تمييز عن الآخرين للوصول إلى مفهوم الذات و الاقتناع بهويته الخاصة، حيث يكون مفهوم الفرد أكثر ثباتاً و ترابطاً و عموماً تدعى مرحلة المراهقة عند أغلبية الباحثين، حيث يأخذ التفكير الذات في هذه المرحلة شكل المواجهة بين الصورة الذاتية "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية" خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية، حيث تدعم المعطيات الاجتماعية و الثقافية الجديدة التي يعيشها و وضعية هذه المواجهة "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية" و بالتالي تزيد حدة الأزمة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية و هو ما يعرف بأزمة الهوية في فترة المراهقة.²

2-8-5-مرحلة النضج (من 20 إلى 60 سنة):

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر و المهم من مفهوم الذات قد تكون، إذ كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثيراً على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال و التشكل، حيث يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين و التنظيم و رغم ذلك فهو قابل للتغيير، لكن ليس بنفس السرعة و القدر كما في المراحل السابقة، إل في حالة التعرض إلى خبرات معرفية أو انفعالية قوية و ذات وقع عميق، و يركز الفرد في هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات، بحيث يكون للفرد مواقف و اتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكه و سلوك غيره.³

وعلى العموم فإن مفهوم الذات ينمو ضمن جملة من الحاجيات الحيوية لخصها روجرز في العناصر التالية:

- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين، وهي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات.
- الحاجة إلى اعتبار الذات، ويكتسبها الفرد نتيجة لخبرات الذات بالإشباع أو إحباط حاجياته في الاعتبار الإيجابي.

¹. IBID, P :146.

². R.L'ECUYER , concept de soi, op. cit. p : 147.P :146

³.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 118.

- التقدير الإيجابي الذي يكتسبه الفرد لأن الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي، والتقدير الإيجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب خبرات الذات التي تكون محل استهجان من الفرد نفسه، في مقابل السعي وراء بعضها الآخر ومما يشكل محل اهتمام لديه.¹

2-9- وظيفة مفهوم الذات:

يتميز مفهوم الذات غالباً بكونه واقعياً و منظماً لعالم الخبرة، التي يكون الفرد مركزها و منه فمفهوم الذات ينظم السلوك، وينشأ ذلك كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات، و يرى كروش فيلد (Crutch Field) أن رغبات الفرد و أهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته، و يعمل مفهوم الذات دائماً على المحافظة على وحدة الذات و ديمومتها، و ذلك بإبعاد أو تقادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تهديداً لقيمتها الذاتية، أما ريمي (Raimy 1976) يرى أن مفهوم الذات لا يريد كونه هدفاً مدركاً مسبقاً ناتجاً من حاضر و ماضي " الملاحظة الذاتية"، أنه الخريطة التي يرجع إليها كل فرد لكي يفهم نفسه خاصة في المواقف التي تتطلب الحس.²

وعلى العموم يعتبر مفهوم الذات عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية وفي نتاج السلوك، وقد أجمع كل من روجرز (Rogers) وريمي (Raimy) وستوك (Stock) على أن تقبل الذات وتقبل الآخرين يتوقف على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته وأن كلاهما يتصل ويتأثر بالآخر.

ولمفهوم الذات دور في التوافق النفسي والصحة النفسية وأن له وظيفة دافعية، تنتج عن تنظيم وتكامل عالم الخبرة وبالتحديد المتغيرات في الوسط، كما يساعد على تكوين المعايير الخلفية المختلفة، ثم يحقق هذه المعايير عن طريق السلوك وفي هذا يرى كاتل (Katell 1950) أن الذات هي المسؤولية عن صياغة السلوك الإنساني واتصافه بالانتران والتنظيم والارتفاع.³

فمفهوم الذات يتيح لفرد فهم الآلية النفسية التي تحكمه وتؤثر عليه وتميز شخصيته إلى حد ما من جهة، وبلورة السلوك وطريقة التعامل مع الغير ومعايير تصنيفي وتقبل الغير والخبرات الجديدة من جهة أخرى.

2-10- مفهوم الذات البدنية:

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظم بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن طول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالباً إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، ويعد النضج الجسمي للمراهق والذات الجسمية عنصراً مهماً في تقدير الذات، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثيراً إيجابياً في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر.

¹. R. L'ECUYER. CONCEPT DE SOI. Op.cit. p : 150. P :151.

². jean pierre famose , florence guerin , op.cit , P :30.

³ . أحمد الظاهر فحطان، المرجع السابق، ص: 41.

2-11- مفهوم الذات البدنية والممارسة الرياضية:

إن ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يجعله يحمل أفكارا إيجابية و تقديرات جيدة حول العناصر البدنية التي تتدخل في ممارسة هذا النشاط و لتفسير النشاط البدني على تقدير الذات اقترح سونستروم (sonstroem,1978) نموذج يفسر من خلاله تأثير النشاط البدني على تقدير الذات، فالنشاط البدني الذي يمارسه الفرد يؤثر على عملية بناء المهرة الرياضية، و بناء المهارة الرياضية يؤدي إلى تقدير يتأثر بمدى انجذاب الفرد إلى النشاط البدني ليؤثر في الأخير على تقدير الذات، كما أن جاذبية النشاط البدني و أهميته بالنسبة للفرد هي التي تؤدي إلى تقدير الفرد إلى مهاراته البدنية⁶¹ .

مويسي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009م، ص: 69. 1

الخلاصة:

يعتبر تكوين الذات البدنية عنصر من مفهوم الذات العام، حيث الفرد يعطي أهمية بالغة للجانب البدني لأن هذا الأخير هو الذي يحدد السلوك الذي يقوم به الفرد كما هو عامل من عوامل الاتزان النفسي عند الفرد، لأن الشخص الذي يكون لديه مفهوم تكوين ذات إيجابي تنتج عنه سلوكات وتصرفات إيجابية في أغلب الأحيان وبالتالي إعطاء صورة حسنة عن نفسه، أما الشخص الذي يكون لديه مفهوم تكوين ذات بدني سلبي فتصدر عنه سلوكات وتصرفات خاطئة وعشوائية وبالتالي يعطي صورة غير حسنة عنه.

الفصل الثالث:

مرحلة المراهقة

-تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة. ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة للتربية البدنية والرياضية.

3-1- مفهوم المراهقة:

➤ لغويا: تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم نقول رهق الغلام بمعنى قرب من الحلم أي بلغ حد الرجل أي أن المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم كما تعني كلمة المراهقة الطغيان والزيادة، ولهذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق.¹

➤ اصطلاحا: المراهق مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة النهائية المتوسطة بين الطفولة والرشد وهي تقبل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي،² أي أنه يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

ويعرفها الدكتور "عبد العالي الجحمانى" المراهقة عملية بيولوجية تعريفية ووجدانية، اجتماعية، تربوية ديناميكية متطورة.

3-2- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على صقل وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائما ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلميذ أو المراهق عن الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والضجر وتملاً وقت الفراغ الذي يعتبر الهاجس والسبب الرئيسي في انحراف الشباب.

إن ممارسة التربية البدنية يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث توفر نوع من التداول الفكري والبدني (الثقة بالنفس، القوة، العزيمة، الشجاعة، الصبر،... الخ) كما تزيدهم المهارة والخبرة الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة.³

3-3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية:

إن العلاقة بين المراهق والمربي والمراهق لها دور في تكوين وتوجيه المراهق وجه حسنة وسليمة ولتجنب النتائج السلبية والتي يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلميذ ومنحهم المسؤولية في حدود إمكانياتهم، وكذا عدم توبيخهم، كل هذه العوامل تجعل من المراهق أو التلميذ يكتسب الثقة بالنفس وتحمله المسؤولية أثناء الصعاب.

لكي تكون العلاقة بين المربي والمراهق قوية وحسنة لابد على المربي أن يهتم بمتطلباته ورغباته وكذلك أن لا يترك موقف بيداغوجي دون أن يمر به.⁴

3-4- علاقة المراهق بالأسرة:

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق فتعاون الوالدين واتفاقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري هذا يعود بالإيجاب على المراهق حيث ينشئ ملتزما، أما حدوث العكس وتعرض الأسرة للمشاكل كالطلاق مثلا يؤدي غالبا.

1 أحمد زكي صلح، علم النفس التربوي، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة، 1940، ص22.

2 حامد عبد السلام زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة. ط4، بيروت، دار المعرفة للنشر والطباعة، 1980، ص290

3 مكارم حلمي أبو هجرة، مدخل التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص61

4 بن جدو بوظالب، الفعالية التربوية لمربي التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر3، معهد التربية والرياضية،

2002، ص144

التأثير السلبي على الأبناء إلى عدم الاستقرار في الدراسة وكثرة الغيابات، كذلك سياسة الضغط من الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة له أثره في القدرة على التركيز والاستيعاب.¹

3-5-3- حاجات المراهق:

يولد لدى المراهق في هذه الحالة شعور بوجود تحقيق مجموعة من الحاجيات التي يراها أساسية في حياته اليومية، ويمكن عرض هذه الحاجيات على النحو التالي:

3-5-3-1- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

3-5-3-2- الحاجة إلى حب القبول: وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الشعبية، والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، والحاجة إلى إستعداد الآخرين، وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.

3-5-3-3- الحاجة إلى مكانة الذات: تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف من الآخرين وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي الإمتلاك والقيادة، الحاجة إلى إتباع قائد الحاجة إلى حماية الآخرين، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع الزملاء في المظهر والملبس والمال والمكانة الاجتماعية، إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم .

3-5-3-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: ويتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى إكتشاف خبرات جديدة والتنوع، وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة عن التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة، الحاجة إلى المعلومات ونمو للقدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي التربوي والأسري.

3-5-3-5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتكوين الذات: ويتضمن الحاجة إلى النمو، والتغلب على العوائق، والحاجة إلى العمل الهادف، الحاجة لمعارضة الآخرين ومعرفة الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.

3-5-3-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: والتي تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية وإهتمام الجنس الآخر به وحبه، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.²

الحاجة إلى تهذيب الذات: والتي تتمثل في ضبط الانفعالات والتحكم في الذات والقدرة على التحكم في سلوكه وتصرفاته، لأن المراهقة هي مرحلة النضج الجنسي والحساسية المفرطة والارتباك والإضطراب.

3-5-3-8- الحاجة إلى الاستقلال: فالنضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولة الاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، ونتيجة لتعدد العلاقات لاجتماعية مع الأفراد والأصدقاء خاصة يعمل المراهق من أجل الاستقلال الانفعالي لكن تبعيته الاقتصادية من جهة أخرى قد تجعله يفقد التوازن في سلوكاته وردود أفعاله.

1 بن جد بوطالب، مرجع سابق، 2002، ص 146

2 حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، 1940، ص 401-402

3-5-9- الحاجة إلى الانتماء: إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبطة برغبته في الانتماء إلى جماعة منظمة أو غير منظمة، وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتمامه.

3-6-3- مشاكل المراهق:

3-6-3-1- المشاكل النفسية: انطلاقاً من العوامل النفسية التي يبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجدد والاستقلال وتأكيد الذات بشتى الطرق والوسائل، فالمراهق لا يخضع لأمر البيئة وقوانينها وأحكام المجتمع بل أصبح يقصد الأمور ويناقشها حسب تفكيره وقدراته، وإذا أحس أن المجتمع يعارضه ولا يقدر مواقفه وأحاسيسه يسعى لأن يؤكد بنفسه تمرده وعصيانه وإذا كانت الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يهتمون بقدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل، فهو يجب أن يحس بذاته وأن يتعرف كل الناس على قيمته.

3-6-3-2- المشاكل الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حيات المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها هذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ويتجلى بوضوح في خوف المراهق نتيجة انفعالاته وهي مرحلة مطلوب فيها التفكير في كونه طفل غير مسؤول عن تصرفاته ورجل مسؤول عنها ولا شك أن توتر الآباء والأمهات قد يترك أثراً في نفس المراهق يترتب على هذا أن نظرتهم للحيات تصبح مليئة بالحقد، غامرة بالقلق بدلاً من أن تكون نظرة تفاؤل وحبو سعادة.

3-6-3-3- المشاكل الاجتماعية: في الأسرة نجد المراهق يميل إلى الاستقلال والحرية والتمرد عندما تتدخل الأسرة فانه يعتبر هذا الموقف تصغيراً وانتقاداً لقدرته لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته.

أما في المجتمع فنجد المراهق يواجه النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة لكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع يؤكد رغبته في التعبير رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته.¹

3-6-3-4- المشاكل الصحية: المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق في البداية إذ يصاب بالسمنة البسيطة والمؤقتة لكن إذا كانت هذه السمنة كبيرة بحيث يجب العمل على تنظيم الأكل وممارسة الرياضة وزيارة الطبيب المختص لمعرفة متاعبهم لأن لدى المراهق إحساس خانق بأن أهله لا يهتمون به.²

3-6-3-5- المشاكل الحركية: وفي هذه المرحلة تظهر على المراهق تغيرات وخصوصاً المرفولوجية منها نمو العضلات وزيادة في الطول والوزن، تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام والكفاءة يغير النظام الميكانيكي كما يلي:

- ✓ **الافتقار للرشاقة:** ويتضح ذلك بالنسبة للحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.
- ✓ **الزيادة المفرطة في التحركات:** عادة ما ترتبط الحركات العادية للمراهق بحركات زائدة جانبية، وتعني تلك الزيادة الواضحة في الحركات وعدم القدرة على الاقتصاد الحركي.

1 ميخائيل معوض، مشكلات المراهقين في المدن، القاهرة، دار المعارف، 1981، ص72

2 ميخائيل معوض، نفس المرجع، 1981، ص74

✓ **نقص في القدرة على التحكم:** المراهق يبدي صعوبة في إكتساب المهارة الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر في الخوف الذي يساهم في كسب الحركات الجديدة.¹

تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني للفتى والفتاة بظهور الفروق المميزة بينهما في صورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العضلات حتى يستعيد التلميذ والشاب إتزانه الجسمي.

يصل الفتیان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة فتصبح عضلات الفتیان قوية ومثينة في حين تتميز الفتيات بالليونة والطلاوة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتیان أطول وأثقل من الفتيات، لتصل مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة.

تعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يتميز فيها الجنسان بسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد على إمكانية ممارسة أنواع عديدة والأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز الرياضي والجمباز الحديث كما تلعب عمليات التركيز العالية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ التفوق.²

3-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-7-1- النمو الجسمي: في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتیان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتیان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.³

3-7-2- النمو المورفولوجي: تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي. الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.⁴

1 سعيد جلال محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1944، ص 160

2 مكارم حلمي أبو هجرة، مرجع سابق، 2002، ص 62.

3 مكارم حلمي أبو هجرة، مرجع سابق، 2002، ص 63.

4 مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1996، ص 121

3-7-3-النمو النفسي: تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيوية واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسق وتوازن يعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي:¹

خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً.

- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية، دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومبتعداً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.²

3-7-4-النمو الاجتماعي: في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث يعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعوراً بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتماً بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنساناً قادراً على بناء مستقبله.³

كما يرى البعض أن: "هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له".

3-7-5-النمو العقلي والمعرفي: في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة.⁴

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.⁵

1. توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1 - بيروت لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات، 2000، ص91

2. محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1991، ص166

3. توما جورج خوري، مرجع سابق، 2000، ص111

4. أنوف وبيج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994، ص50

5. حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، 1995، ص377

3-7-6- النمو الوظيفي: في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان" (GODAIN) إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التريية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب "قامافا" (GAMAVA) راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية -المرتبطة بحجم الجسم- دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.¹

كما يؤكد كل من "شريكين" و"دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.²

3-7-7- النمو الحركي: تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوظيفي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيفيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.³

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقرار حركياً في نهايتها.

3-7-8- النمو الانفعالي: انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:⁴

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع.

1 قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، بغداد، دار الحكمة، 1990، ص98-99

2 عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، 1990، ص70

3 عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، 1998، ص71

4 بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص177-183

- الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

3-7-9-النمو الجنسي: يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.¹

1 أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص213

- خلاصة:

كخلاصة لهذا الفصل يمكن القول أنه كما لهذه المرحلة تأثير على حياة المراهق، فإنها أيضا تعتبر بالنسبة للمراهق الرياضي مرحلة حاسمة في مساره الرياضي، حيث يبدأ في تحديد وجهاته وميولاته وشخصيته وتكوين ذاته البدنية والتطلع لبناء شخصية قوية بإمكانها مواجهة مصاعب الحياة. كما أن هذه التغيرات الفيزيولوجية والعقلية لدى المراهق ومدى تفاعله معها وحسن استغلالها تعتبر مفتاحا لنجاح مشواره الدراسي والرياضي.

التظرف

التظرف

منهجية البحث و

إجراءاته الميدانية

- تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها¹.

حيث يعتبر الجانب التطبيقي من أهم خطوات البحث العلمي التي يعتمد عليها الباحث للربط بين الجانب النظري والميداني وإعطاء الدراسة جانبا كيميا، وفي هذا الفصل سأحاول أن أوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هذه الدراسة، من الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع البحث والعينة وكيفية إختيارها وكذا مجالات وأدوات البحث التي قمت بإستخدامها من أجل الحصول على نتائج علمية وحتى تكون الدراسة أكثر دقة وأكثر منهجية.

1 فريدريك معتوق-معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي فرنسي عربي، أكاديميا: بيروت لبنان، 1998ص231.

4-1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه.

لقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال زيارة بعض الثانويات الموزعة عبر بلديات ولاية البويرة وكان الهدف منها الوقوف على انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية على المراهقين، قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات وأيضاً معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1- المنهج:

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وهو ما تحدده طبيعة الموضوع المدروس التي تعتمد على وصف الظاهرة وجمع البيانات والمعلومات حولها وتحليلها للوصول إلى الحقائق وتقديم اقتراحات تخدم الموضوع.

- تعريف المنهج الوصفي: هو أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على جمع 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.¹

4-2-2- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة والمتغير المستقل في دراستي هو حصة التربية البدنية والرياضية.

- المتغير التابع: هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، والمتغير التابع هذه الدراسة تكوين الذات البدنية.

4-2-3- المجتمع:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.²

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة.³

ومن الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس أو

1 د. محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، 1999م، ص 46

2 أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005، ص 166

3 محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 20.

فرق أو أساتذة أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا أن يكون مجتمع البحث خاص بثانويات بلدية البويرة السنة الثالثة ثانوي.

واشتمل المجتمع الإحصائي على 2109 تلميذ موزعين على 7 ثانويات.

4-2-4- العينة وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من المجتمع البحث الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث¹.

ولذلك حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار العينة العشوائية البسيطة حيث تم اختيار 210 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي وهو ما يمثل 10% من المجتمع الأصلي وقد تم اختيار 04 ثانويات بطريقة القرعة البسيطة (الصندوق الأسود) والجدول التالي يوضح كيفية توزيع أفراد العينة على الثانويات.

اسم الثانوية	المكان	عدد التلاميذ
محمد الصديق بن يحي	طريق عين بسام- البويرة	53
كريم بلقاسم	حي 1100 مسكن- البويرة	53
العقيد عبد الرحمان ميرة	شارع زيغود يوسف- البويرة	52
محمد بوشراعين	حي ازهابي 140 مسكن- البويرة	52

جدول يوضح كيفية توزيع أفراد العينة

4-2-5- مجالات البحث:

▪ المجال البشري:

تشير الحدود البشرية إلى تحديد وحدات المجتمع الأصلي للدراسة التي شملت 210 تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي في بلدية البويرة من المجتمع الأصلي الذي بلغ 2109 تلميذ.

▪ المجال المكاني:

لقد أجرينا الدراسة الميدانية لهذا البحث في بلدية البويرة حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ في بعض ثانويات بلدية البويرة.

▪ المجال الزمني: حيث قسم على الخطوات التالية:

• المرحلة الأولى:

خلال شهر جانفي 2018م قمت بإجراء الدراسة الاستطلاعية وإنجاز الفصل التمهيدي لهذا البحث.

1 رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص334

• المرحلة الثانية:

خلال شهر فيفري 2018م قمت بإنجاز الدراسة النظرية لهذا البحث وذلك بجمع مختلف المعلومات حول حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على تكوين الذات البدنية للطور الثانوي (15-18).

• المرحلة الثالثة:

لقد قمت بالدراسة التطبيقية لهذا البحث ابتداءً من يوم 29 افريل 2018م من خلال عرض استمارة الاستبيان على التحكيم وتوزيعها لجمع البيانات من المبحوثين و ثم تحليل ومناقشة النتائج وتم انتهاء منها في يوم 01 جوان 2018م.

4-2-6- أدوات البحث:

اعتمدت في هذا البحث على الاستبيان كونه من أكثر الأدوات استخداماً في البحوث، كما أنه أداة اقتصادية وسريعة التطبيق واعتمدت في بناءه على 15 سؤال موزعة على ثلاث محاور كما يلي:

▪ **المحور الأول:** خاص في اقبال تلاميذ الطور الثانوي لحصة التربية البدنية والرياضية وتضمن 5 أسئلة (السؤال من 1 إلى 5).

▪ **المحور الثاني:** خاص في حصة التربية البدنية والرياضية ومساعدتها للتلاميذ في تكوين الذات البدنية وتضمن 5 أسئلة (السؤال من 06 إلى 10).

▪ **المحور الثالث:** خاص بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وتضمن 5 أسئلة (السؤال من 11 إلى 15).

♦ أنواع الأسئلة المستخدمة في الاستبيان:

▪ الأسئلة المغلقة:

يحدد في هذا النوع من الأسئلة الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدها أو أكثر، أي أن يقيد في اختيار الإجابة ولا يعطيه الحرية لإعطائه الإجابة من عنده.

▪ الأسئلة المفتوحة:

في النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً، ويستخدم هذا النوع من الأسئلة عندما لا يكون لدى الباحث معلومات كافية عن الموضوع الدراسة ويرغب في الحصول على معلومات موسعة وتفصيلية ومعقدة حول الظاهرة أو المشكلة.

▪ الأسئلة المغلقة المفتوحة:

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في بداية سؤالاً مغلقاً، أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحوث باختيار الإجابة، ثم يتبعه بسؤال مقترح يطالب فيه من المبحوث توضيح أسباب اختياره للإجابة المعنية.¹

1 أ.د. ريجي مصطفى عليان، طرق جمع البيانات والمعلومات لأغراض البحث العلمي، ط2، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2014م -

4-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

▪ الصدق:

للنظر في مدى تناسق الأسئلة مع فرضيات البحث قمت بعرض الاستبيان إلى التحكيم من دكاترة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة بغرض إبداء آراءهم وتقديمهم للملاحظات، وقد تم إعادة صياغته بشكل نهائي، و تم قمت بتوزيعه على المبحوثين.

▪ الثبات:

يقصد به أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا تم استخدامه أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد لذا قمت بعد مدة بإعادة توزيع بعض استمارات الاستبيان على نفس العينة التي وزعت فيها من قبل وتحصلت على نفس الإجابات.

▪ الموضوعية:

لكي يكون الاختبار موضوعي قمنا بصياغة فقراته بطريقة سهلة وبسيطة يسهل على المبحوثين قراءتها وفهمها واستخدمنا الأسئلة المغلقة والأسئلة المفتوحة فقد حققت الموضوعية في هذا الاختبار.

4-2-8- الوسائل الإحصائية:

* حساب النسبة المئوية: النسبة المئوية تحسب بالطريقة الآتية:¹

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{تكرار الفئة}}{\text{مجموع التكرارات الكلية}} \times 100$$

* حساب كا²: هو عبارة عن طريقة إحصائية للتعبير عن مدى تعارض بين عدة حالات مشاهدة في إثنين أو أكثر من فئة وبين عدة حالات متوقعة في تلك الفئة نفسها، ويمكن التعبير عن قيمة (كا²) المحسوبة كالاتي:²

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

1 د.سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2015م/1436هـ، ص61

2 د.سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، نفس المرجع، 2015م/1436هـ، ص216

■ خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدني على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. كما تناولت فيه أهم العناصر التي تهتم دراستي بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع المعلومات، أدوات جمع البيانات.... إلخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. وبهذا أكون قد أزلت اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة الذي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل، حيث قمت بهذا الفصل تحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلت إليها، ثم عرض هذه النتائج في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا لكل استبيان.

وفي الأخير قمنا بعرض وختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى والخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

- محور بيانات الدراسة:

السؤال الاول: مانوع الرياضية التي تمارسها؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الرياضية التي يمارسها المراهق فردية او جماعية.

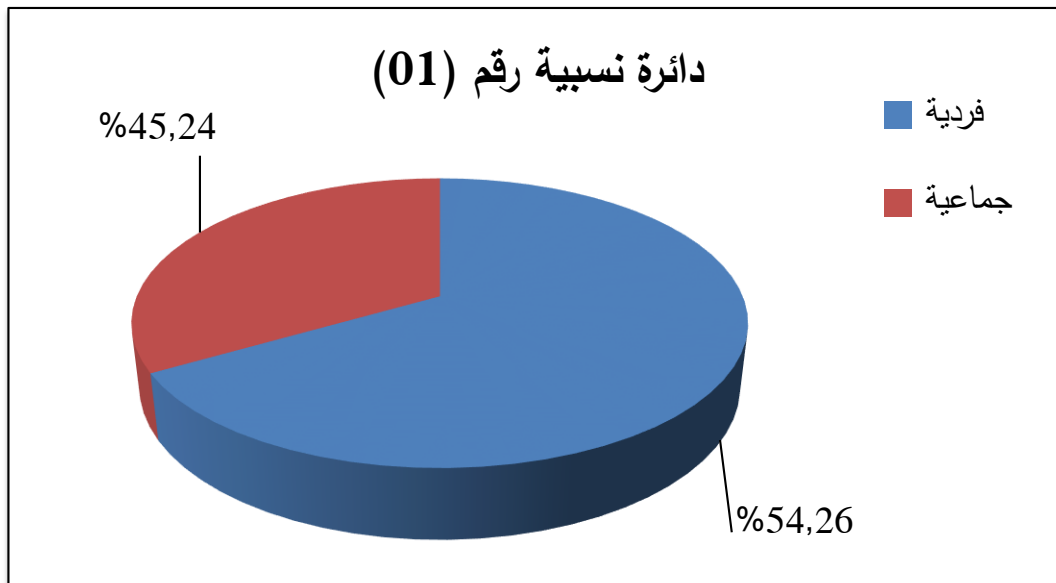
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
فردية	140	%54,26	11,66	3,41	0,05	1	دال
جماعية	70	%45,24					
المجموع	210	%100					

* جدول رقم (01) يوضح الإجابات حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب فردية ممثلة بنسبة %54,26 وهي النسبة أكبر من الإجابة ب جماعية التي نسبتها %45,24 وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (11,66 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (01) توضح النسبة حول نوع الرياضة التي يمارسها المراهق.

- الإستنتاج:

نستنتج أن الرياضة التي يمارسها المراهق هي الرياضة الفردية.

السؤال الثاني: ماهي عدد المرات التي تمارس فيها؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد المرات التي يمارس فيها المراهق الرياضة في الأسبوع.

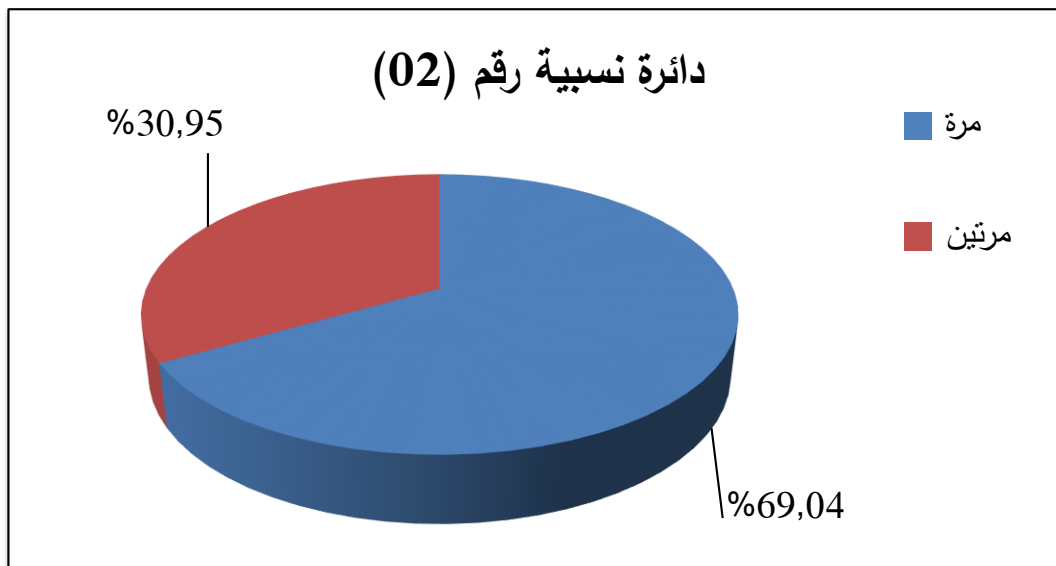
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
مرة	145	69,04%	30,47	3,84	0,05	1	دال
مرتين	65	30,95%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (02) يوضح الإجابات حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ مرة ممثلة بنسبة 69,04% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($30,47 > 3,84$) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (02) توضح نسبة حول عدد المرات التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة في الأسبوع.

- الإستنتاج:

نستنتج أن المراهقين يمارسون الرياضة مرة في الأسبوع.

السؤال الثالث: ماهو حجم الوقت لكل نشاط؟

الغرض من السؤال: معرفة الحجم الساعي لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.

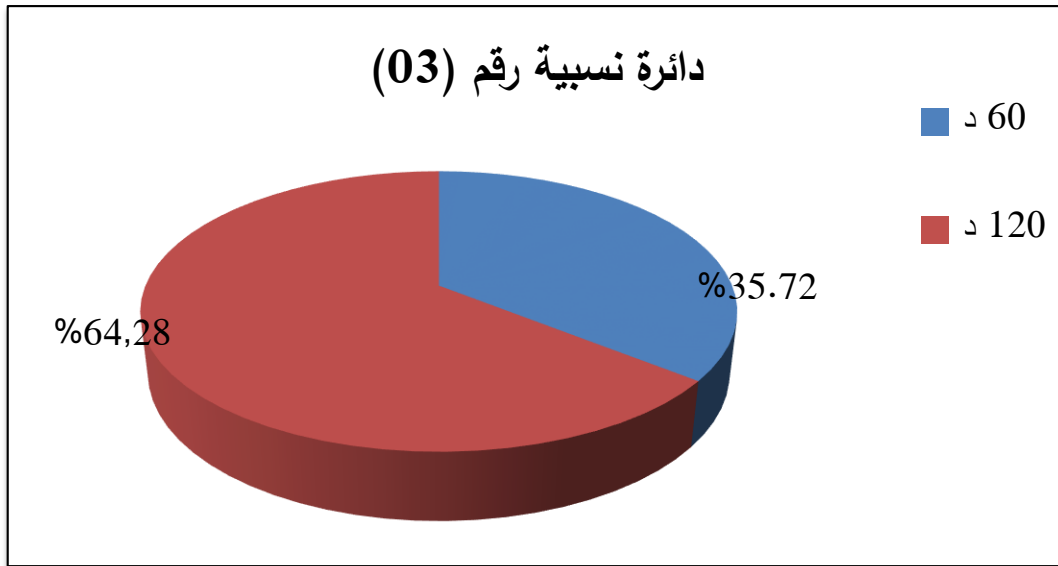
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
60 د	75	%35.72	17,14	3,84	0,05	1	دال
120 د	135	%64.28					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (03) يوضح الإجابات حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ 120 د ممثلة بنسبة 64,84% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 17,14) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (03) توضح نسبة حول الحجم الوقت لكل نشاط ممارس من قبل التلميذ.

- الإستنتاج:

نستنتج أن المراهقين يمارسون الرياضة لمدة 120 دقيقة من الوقت.

السؤال الرابع: لماذا تمارس حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة لماذا يمارس التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية.

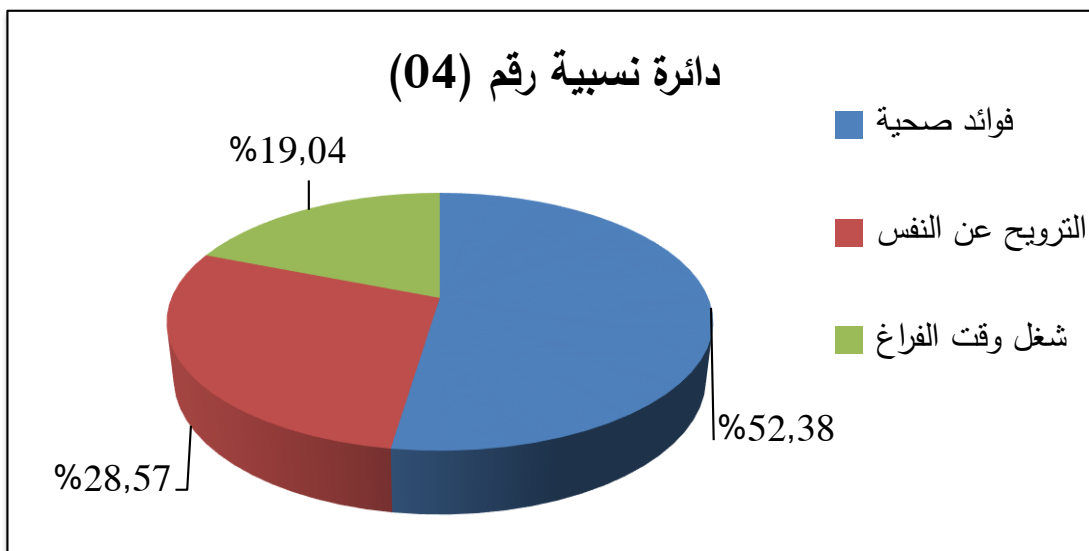
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
فوائد صحية	110	52,38%	59,76	5,99	0,05	2	دال
الترويح عن النفس	60	28,57%					
شغل أوقات الفراغ	40	19,04%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (04) يوضح الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ فوائد صحية ممثلة بنسبة 52,38% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (52,76 > 5,99) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (04) توضح نسبة الإجابات حول لماذا يمارس التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ يمارسون الرياضة لفوائدها الصحية على الجسم.

السؤال الخامس: ماذا تعلمك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة المعلومات والنصائح التي يتعلمها التلميذ من حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا ما يلي:

يرى أغلب التلاميذ أن حصة التربية البدنية والرياضية تعلمهم الانضباط في حين يرى الآخرون أنها تعلمهم الاحترام وكذا حب الغير والتعامل معهم، كما نرى من خلال الإجابات أنها تعلمهم حب الدراسة والمثابرة والاجتهاد أكثر.

الاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تعلم التلاميذ الانضباط والعمل الجيد.

السؤال السادس: هل تحسنت حالتك البدنية بعد ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية.

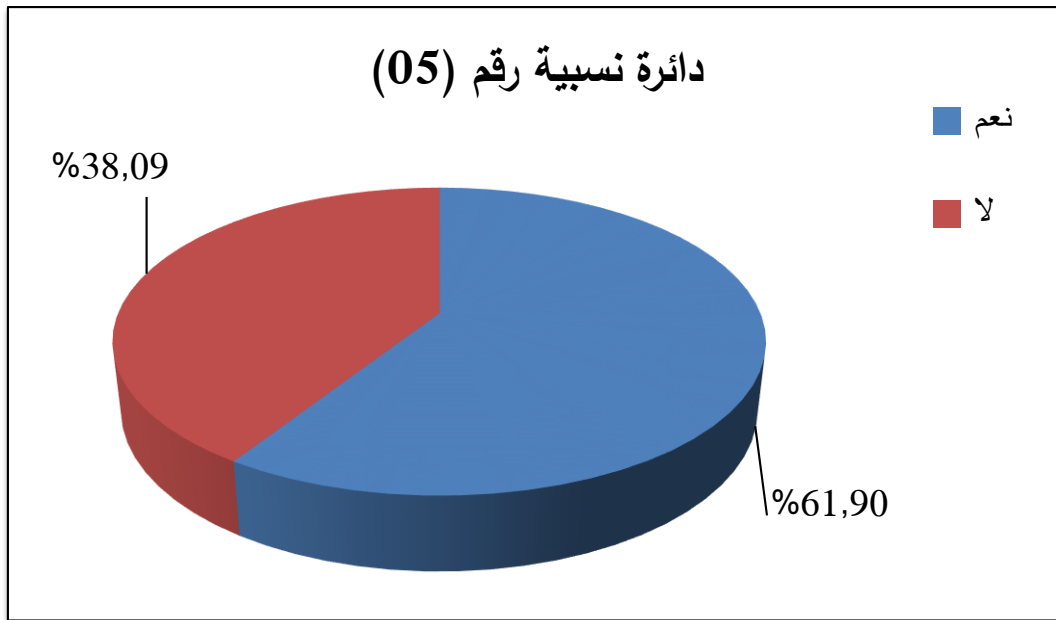
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	130	61.90%	11,90	3,84	0,05	1	دال
لا	80	38.09%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (05) يوضح الإجابات حول تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب لا ممثلة بنسبة 38.09% أما ب نعم ممثلة بنسبة 61,90% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (11,90 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب 0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (05) توضح النسبة حول تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تحسين الحالة البدنية وكذا الحالة الصحية.

السؤال السابع: هل التربية البدنية والرياضية تهيئك على مصاعب الحياة؟

الغرض من السؤال: معرفة تهيئة التربية البدنية والرياضية على مصاعب الحياة.

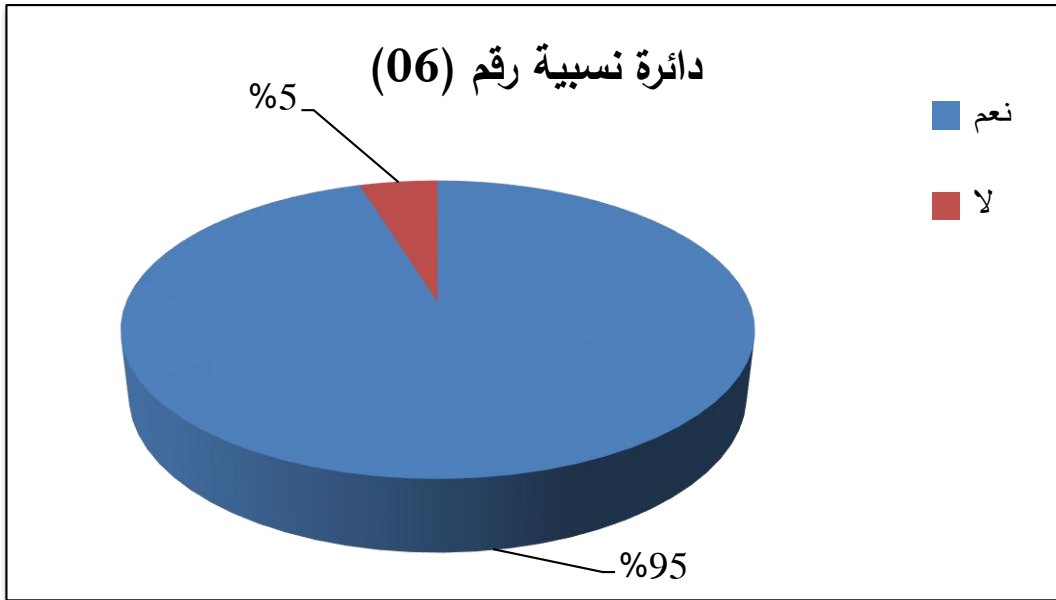
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	200	95%	171,90	3,84	0,05	1	دال
لا	10	5%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (06) يوضح الإجابات حول تهيئة التربية البدنية والرياضية التلاميذ على مصاعب الحياة.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ما يلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة 95% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 171,90) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (06) توضح نسبة حول تهيئة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ على مصاعب الحياة.

- الاستنتاج:

نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق وتهيأ لمصاعب الحياة ومواجهة المشاكل التي تحيط به وعدم التأثير بها وحلها بشكل عقلائي.

السؤال الثامن: هل تستمتع كثيرا عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على الاستمتاع.

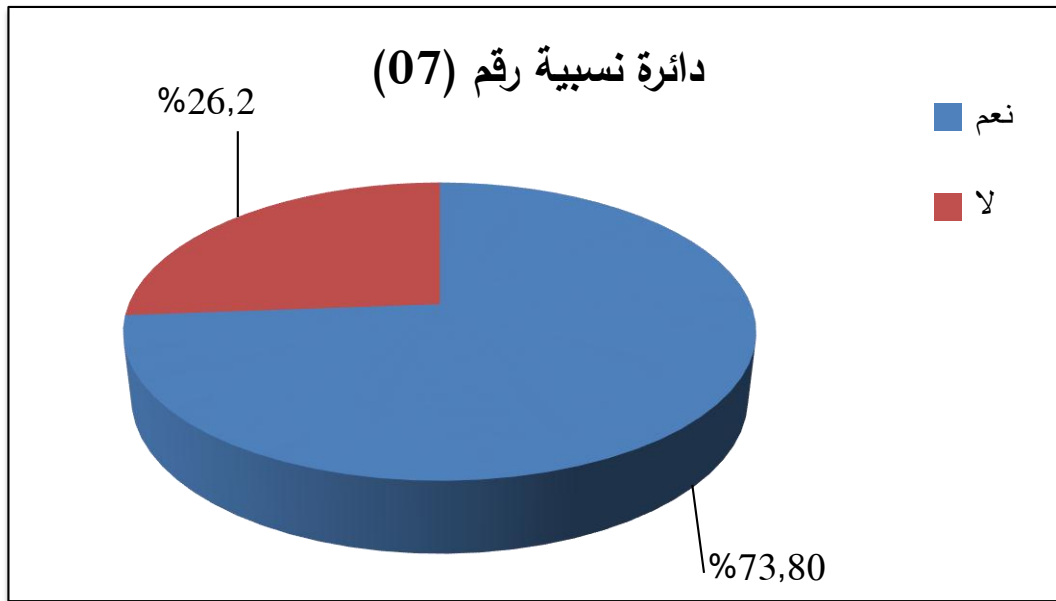
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	155	73,80%	47,61	3,84	0,05	1	دال
لا	55	26,2%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (07) يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الإستمتاع.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا مايلي:

إجابة العينة المبحوثة ب نعم ممثلة بنسبة 73,80% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (47,61 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة ب0,05 وعلى هذا الاساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (07) توضح نسبة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق في الاستمتاع.

- الاستنتاج:

نستنتج أن المراهق يستمتع بممارسة حصة التربية البدنية والرياضية حيث تنسيه المشاكل اليومية والحالات الصعبة التي يمر بها وهو في مرحلة المراهقة.

السؤال التاسع: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضة على تكوين صفاتك البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تكوين الصفات البدنية.

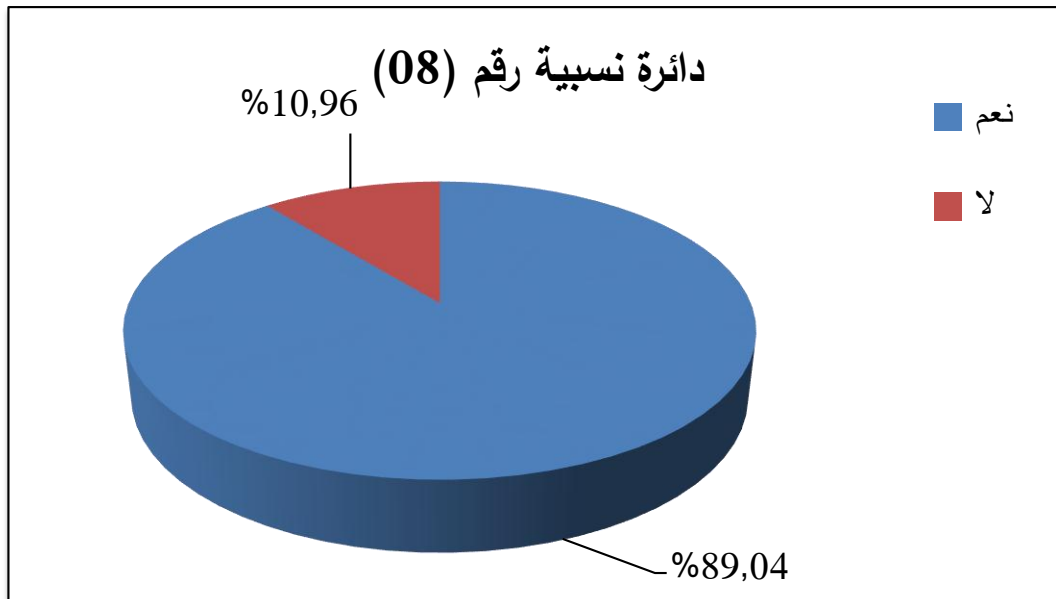
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	187	89,04%	128,07	3,84	0,05	1	دال
لا	23	10,96%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (08) يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تكوين صفاته البدنية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ما يلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة 89,04% وهي النسبة الغالبة وقيمة χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولة (128,07 > 3,84) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (08) توضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعده على تكوين صفاته البدنية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على تكوين الصفات الدنية وتطورها.

السؤال العاشر: كيف تشعر عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة:

يرى أغلب التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية أنه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالسعادة وكذا الحرية والراحة النفسية وببمنا يرى التلاميذ الآخرين أنهم يشعرون بالقلق وكذا الملل.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، يجدون الراحة فيها وحيوية كبيرة من خلالها.

السؤال الحادي عشر: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في القضاء على الإكتئاب والعزلة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على القضاء على الاكتئاب والعزلة.

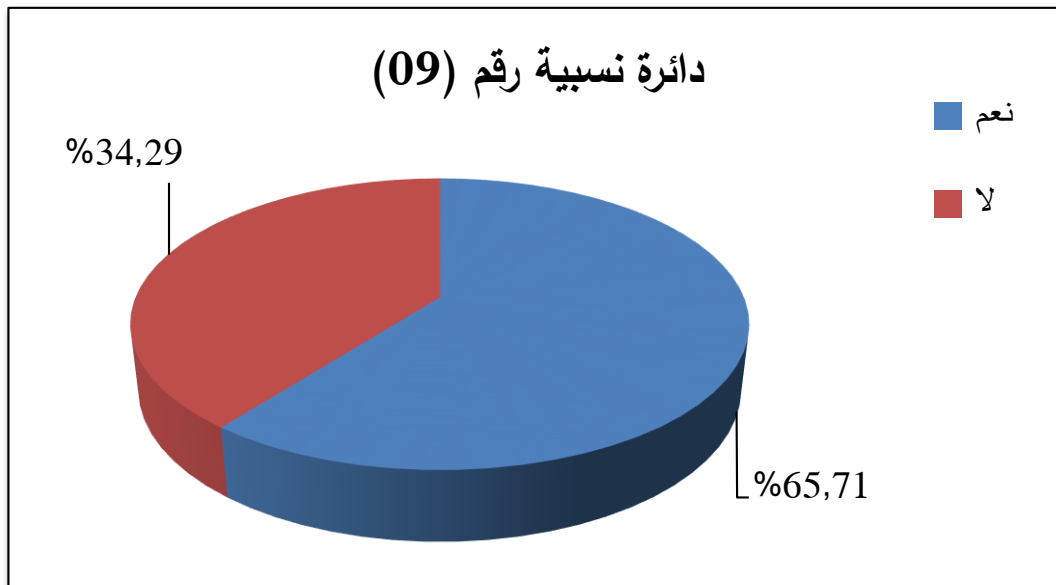
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	138	%65,71	20,74	3,84	0,05	1	دال
لا	72	%34,29					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (09) يوضح الإجابات حول إذا كانت التربية البدنية والرياضية تقضي على الاكتئاب.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ما يلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة %65,71 وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($20,74 > 3,84$) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (09) توضح نسبة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تقضي على الاكتئاب.

- الاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على القضاء على الاكتئاب والعزلة لدى المراهقين.

السؤال الثاني عشر: هل تشعر بأن شكلك مقبول وأنت تمارس حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في النظر إلى الشكل من حيث الممارسة.

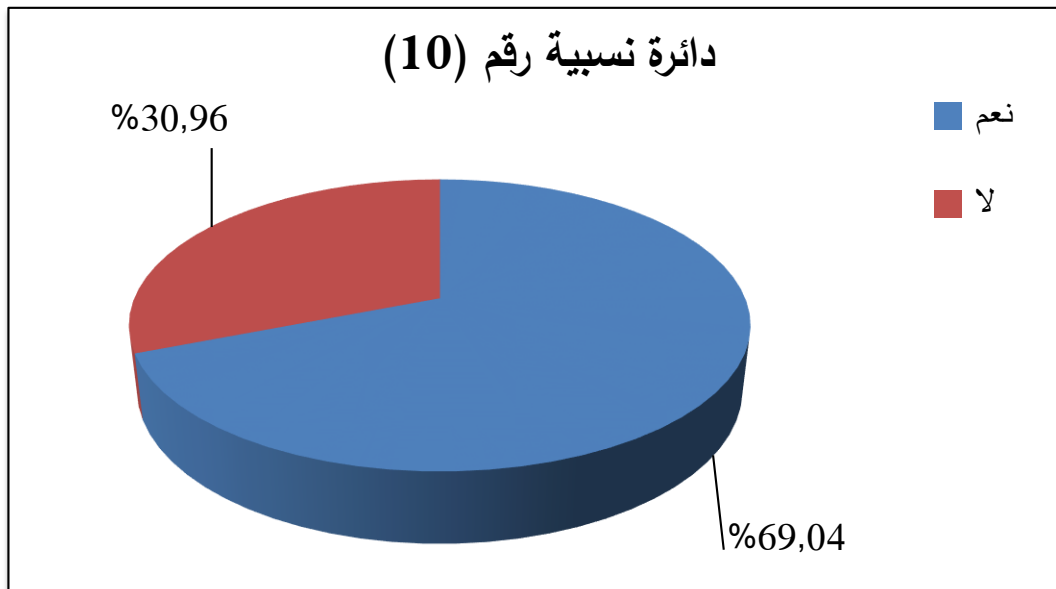
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	145	69.04%	30,74	3,84	0,05	1	دال
لا	65	30,96%					
المجموع	210	100%					

جدول رقم (10) يوضح الإجابات حول شعور التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ما يلي:

إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة 69,04% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($30,74 > 3,84$) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (10) توضح نسبة حول شعور التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ يشعرون بأنهم مقبول الشكل عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث عشر: هل تشعر بالراحة النفسية عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية؟

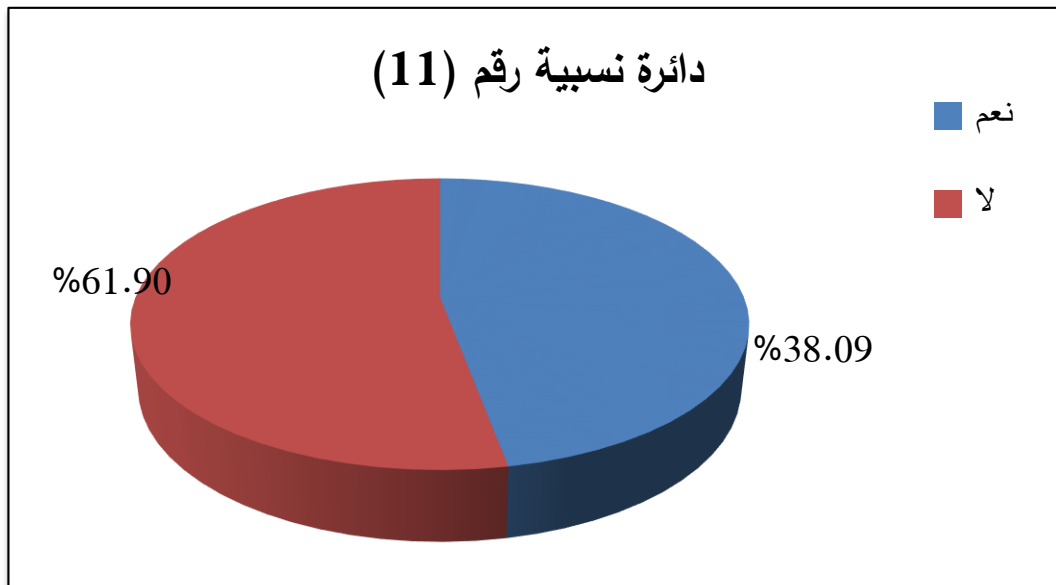
الغرض من السؤال: معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية للمرضى.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	80	%38.09	11.90	3,84	0,05	1	دال
لا	130	%61.90					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (11) يوضح الإجابات حول الشعور عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ما يلي:
إجابة العينة المبحوثة بـ لا ممثلة بنسبة 61,90% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($3,84 < 8,08$) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (11) توضح النسبة حول الشعور عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ لا يشعرون بالراحة النفسية عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية لما فيها من أهمية كبيرة يحتاجونها.

السؤال الرابع عشر: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في الإندماج داخل الثانوية؟

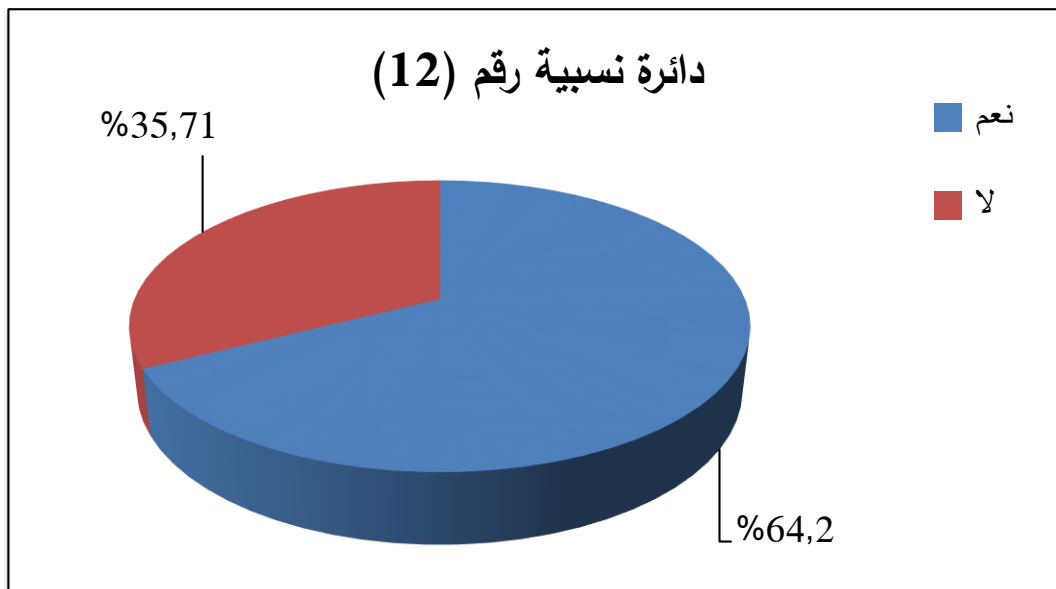
الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاندماج داخل الثانوية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	135	%64.2	17,14	3.84	0,05	1	دال
لا	75	%35.71					
المجموع	210	%100					

جدول رقم (12) يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على الاندماج في الثانوية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ما يلي:
 إجابة العينة المبحوثة بـ نعم ممثلة بنسبة 64,2% وهي النسبة الغالبة وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (3,84 > 17,14) على الترتيب عند مستوى الدلالة بـ 0,05 وعلى هذا الأساس نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري القائل بأنه توجد فروق جوهرية بين نسب العينة الواحدة.



دائرة نسبية رقم (12) توضح نسبة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على الاندماج في الثانوية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحقيق الاندماج في الثانوية.

السؤال الخامس عشر: ماهي المكانة التي تعطىها لحصّة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة المكانة التي يعطيها التلميذ لحصّة التربية البدنية والرياضية.
تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا ما يلي:
نجد أغلب آراء التلاميذ أن مكانة حصّة التربية البدنية والرياضية هي أساسية في حين يرى الآخرون انها ترفهية وكذا ثانوية ونجد بعضهم يرى أنها لا توجد مكانة لها عندهم.

الاستنتاج:

منه نستنتج أن معظم آراء التلاميذ حول مكانة حصّة التربية البدنية والرياضية هي مكانة أساسية.

-خلاصة:

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية، أصبحت النتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان قيم معلومة نستطيع قراءتها ومناقشتها بالفرضيات التي افترضناها لتتوصل لصحتها أو خطئها فقد قمنا بتطبيق اختبار كاف ترييع على النتائج وحولنا تكرارات إجابات التلاميذ إلى نسب مئوية ثم مثلنا هذه النسب بدوائر نسبية فأصبحت النتائج المتحصل عليها نتائج مدروسة يستطيع أي شخص قراءتها بسهولة.

- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال البحث الذي قمنا به قصد معرفة انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية لتلاميذ الطور الثانوي، قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من حلال الواقع الميداني.

- مناقشة وتفسير الفرضية الاولى:

من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الاولى الخاصة بالمحور الاول والتي افترضنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اقبال من طرف تلاميذ الطور الثانوي، حيث يتضح الأمر جليا من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه لنا نتائج الأسئلة 01'02'03'04'05، ففي السؤال الثاني نجد الأغلبية الساحقة من التلاميذ أجابت بأنها تمارس التربية البدنية والرياضية مرة واحدة في الأسبوع وقد بلغت نسبتها حوالي 69,4% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بنتائج الإجابات العاكسة لها، كذلك كما أجاب العدد الكبير من التلاميذ أنهم يحبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بحجم كافي خلال الأسبوع يستطيع من خلاله الترويح عن نفسه والابتعاد عن المشاكل التي يواجهها في حياته الدراسية، كما ورد في السؤال الثالث حيث كانت النسبة حوالي 65%، حيث لاحظنا من خلال ذلك أنه كلما زاد الحجم الساعي لممارسة الرياضة في الأسبوع زاد حيوية والانفعالات الإيجابية للتلميذ وقلت ضغوطاته والمشاكل الصحية والاضطرابات النفسية، وبالتالي يزيد من مستوى ارتفاع تكوين الذات البدنية لديهم.

ومن هنا نستطيع القول أن الفرضية الاولى قد تحققت والتي تقول بأن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اقبال من طرف تلاميذ الطور الثانوي.

- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الثانية الخاصة بالمحور الثاني التي افترضناها كحل مؤقت للبحث والتي تفرض أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تكوين الذات البدنية ومنه يتضح لنا هذا الأمر جليا من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه لنا نتائج أسئلتنا، 06'07'08'09'10، ففي السؤال الثاني نجد أن أغلبية التلاميذ أجابت بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على مصاعب الحياة اليومية والقدرة على تجاوزها بشكل سليم وتسييرها بشكل منطقي غير مبالغ فيه حيث قدرت نسبتها حوالي 95% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بنتائج العاكسة لها، كما أجاب عدد كبير من التلاميذ أنهم يشعرون بالاستمتاع والهدوء وراحة نفسية عالية خالية من المشاكل التي تحيط بهم من خلال الحياة اليومية حين ممارستهم للتربية البدنية والرياضية، كما نجد في السؤال الخامس أن نسبة 89,04% من التلاميذ ترى أن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير تكوين ذاتهم البدنية.

إذن من خلال تحليلنا لأسئلة هذا المحور وجدنا من النتائج التي تحصلنا عليها أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور مهم وكبير في تكوين الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، مما يدل على أن عينة البحث تتمتع بدرجة عالية من تكوين الذات، ربما يرجع هذا الارتفاع إلى المرحلة العمرية، حيث تطرأ تغيرات فسيولوجية ومرفولوجية ومن خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يحاول إثبات ذاته وأنه عنصر فعال أمام أقرانه وهو إحساس إيجابي يمكن أن يميزه التلميذ حتى يحقق التوافق النفسي وإدراكه الإيجابي نحو ذاته البدنية، فممارسة التربية البدنية والرياضية بمختلف أنواعها يشكل دعم إيجابي للتلميذ ورفع من قوته البدنية وتحسين صفاته البدنية والمحافظة على صحته الجسمية .

ومنه نستنتج صحة الفرضية الثانية التي افترضناها والتي تقول: حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تكوين الذات البدنية، وبالتالي تحققت.

- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج أسئلة بحثنا والخاصة بالمحور الثالث التي تقول: ان الصفات البدنية تختلف بين الممارسين

والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

حيث نجد أن تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي يعانون من ضغوطات نفسية والخوف والاكنتاب ومن هنا أسئلة الفرضية الثانية فنجد في السؤال الحادي عشر (هل تساعدك التربية البدنية والرياضية في القضاء على الاكنتاب والعزلة) فكانت معظم الإجابات بنعم والتي تقدر ب: 65,71% وهي الإجابات الغالبة، أما الإجابات العاكسة لها فكانت 34,19% بالنسبة لتلاميذ الغير ممارسين، وكذا نجد في السؤال الثامن قد بينت لنا أن التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ مندمجا داخل الثانوية ، فكانت الإجابات التي أوحيت بذلك بنسبة تقدر ب: 64,30 % وهي النسبة الغالبة أما الإجابات العاكسة لها تقدر: 35,70 % وهي نسبة تعبر على أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل الفرد أو التلاميذ الممارسين لها مندمجين أكثر في المؤسسة التربوية.

لاحظنا ان معظم التلاميذ لا يشعرون بالراحة النفسية عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية وهذا ما بينه السؤال العاشر هل تشعر بالراحة النفسية عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية، حيث كانت نسبة الإجابات بـ "لا" تقدر بـ 61 % وهي النسبة الغالبة، كما توجد اختلافات بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية من الناحية البدنية، فالممارس للتربية البدنية والرياضية يروى أنه مميز عن بقية التلاميذ من خلال الاندماج في المدرسة كما يكون حيوي وقوي البنية وناضج من جميع النواحي عكس الغير ممارس، في معناه تساعد في انشاء صورة دقيقة نحو ذاته البدنية ، ومكانته في المجتمع ورأي الأفراد حول شخصيته .

ومن هذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية والتي تقول أن الصفات البدنية تختلف بين الممارسين والغير الممارسين

لحصة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

-الاستنتاج العام:

إدراج حصة التربية البدنية والرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، من بين المواضيع التي ينادي بها الكثير من القائمين والمختصين في هذا المجال لما لها من أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للتلميذ في كل المراحل وان اختلف بعضهم حول العديد من القضايا فيها، فإن معظمهم إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية هذه الأنشطة الرياضية لجميع شرائح المجتمع، ولعل أبرزها مرحلة المراهقة، باعتبارها منعرج خطير في حياة الفرد لما تتميز به من تغيرات سريعة ومفاجئة في النواحي النفسية والبدنية والعقلية والانفعالية والتي تتأثر بمتغيرات عديدة تجعل المراهق يكسب انفعالات متفاوتة الخطورة، حيث يعمل على إعطاء صورة لذاته مع أقرانه.

ومن خلال دراستي الميدانية والتطبيقية لموضوعي الممثل في انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية للمراهقين، والعمل الذي قمت به بتوزيع الاستبيان ومن ثم الحصول على نتائج ومعلومات التي قدمها لنا تلاميذ الطور الثانوي، وبعد معالجتها إحصائياً وتقديم تحليل واستنتاج لكل سؤال من الأسئلة وكذا مناقشتها ومقابلتها بالفرضيات حاولت معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تكوين المراهق لذاته البدنية، فحصلت في نهاية دراستي على نتائج هامة حيث توصلت إلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طارحتها في بداية الدراسة، حيث تبين لي أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على تكوين الذات البدنية عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وهذه الأخيرة مرحلة يمر بها كل فرد حيث تطرأ عليه عدة تغيرات نفسية وجسدية وعلى التربية البدنية والرياضية تدعيمها وتوجيهها.

حيث تبين لنا ان تكوين الذات البدنية عند التلاميذ يتأثر بعامل الممارسة الرياضية ويتأثر بعامل المستوى وحجم الممارسة الرياضية في الأسبوع والحجم الساعي للممارسة الرياضية ونوع الرياضة الممارسة وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها.

وفي الأخير توصلنا إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تكوين الذات البدنية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

- خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية و دور حصة التربية البدنية والرياضية في المجتمع و خاصة مشكل تكوين الذات البدنية الذي يعد من أصعب المشاكل التي تواجهها الإنسانية لما له من تأثيرات سلبية على كيان و بنية الفرد، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المراهقين التي هي مرحلة حساسة و حتمية مليئة بالمشاكل و خاصة النفسية منها حيث يقع الفرد في صراع مع نفسه وغيره و من حوله والتي قد توجه إلى سلوكيات لا ترضي من حوله، و تكون المنافسة للقيم و عادات المجتمع التي تأتي نتيجة التطور التكنولوجي المتمثل في اتساع شبكة الانترنت و تطور الشبكات التليفزيونية و الثقافة العالمية الموحدة التي تسعى إلى تحقيقها البلدان الغربية كمشروع للغزو و الهيمنة على البلدان النامية و المتأخرة في عصر العولمة.

ومن هنا يتبين لنا دور التربية البدنية والرياضية في اكتساب المراهق لقيم المجتمع، وتساعده على التوازن النفسي وتنمية الصفات البدنية له، وكذلك هي وسيلة لبناء علاقات الأخوة بين المراهقين وتعلم السلوكيات الحضارية وتحقق التوافق النفسي الذاتي بعيدا على كل الاضطرابات والقلق التي يوجهه إلى الاكتئاب والحيرة، فمارسته للتربية البدنية والرياضية يساعده على الاطمئنان وتكوين هويته تكوينا سليما موافق لمجتمعه و بيئته الأصلية

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

✓ يجب أن تتضافر إلى جهود ما بين الأولياء والمجتمع والثانوية من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.

✓ تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية الرياضية.

✓ أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة وذلك بتوعية التلاميذ والتعريف بمادة التربية البدنية والرياضية وتوضيح أهدافها ودورها في المجتمع وفي حياة التلميذ والحث على ممارستها خارج الثانوية.

✓ إلى المنظومة التربوية التي نرى أنها يجب عليها إعطاء أهمية حقيقية لمادة التربية البدنية والرياضية وهذا برفع معامل المادة والزيادة في الحجم الساعي لأن ساعتين في الأسبوع غير كافية لممارستها بشكل جيد.

✓ إعطاء المراهق أهمية كبيرة كونه يمر بأصعب مراحل في حياته لما يطرأ عليه من تغيرات سواء في الجانب النفسي أو الجانب الجسمي وعلاقته مع الآخرين.

✓ إعداد مناهج تربوية تساعدهم على رفع من مستوى تكوين الذات البدنية.

وَقَدْ أَفْلَحَ

- قائمة المصادر والمراجع:

أ- باللغة العربية:

- محمد عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 96.
- محمود عوض البسيونس وآخرون: مرجع سابق، ص:9
- محمود عوض البسيوني وآخرون: نظريات وطرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م، ص: 94.
- مكارم حلمي أبو هجرة، مدخل التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص61.
- أ.د. ربحي مصطفى عليان، طرق جمع البيانات والمعلومات لأغراض البحث العلمي، ط2، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2014م ص96-101.
- إبراهيم أحمد أبو زيد، تكوين الذات البدنية لدى الجنسين، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة1977، ص35.
- أحسن شلتوت، أ.د حسن عوض "التنظيم والادارة في التربية الرياضية"(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص106.
- أحمد الظاهر قحطان: المرجع السابق، ص: 15. ص: 16.
- أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري والتطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م، ص: 15.
- أحمد الظاهر قحطان: مفهوم تكوين الذات البدنية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م.
- أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.
- أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.
- أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص:19.
- احمد أمين أنورالخلوي، التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص96.
- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005، ص166.
- أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي(دط)، بغداد، 1988م، ص: 18.
- أحمد زكي بدوي، معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتب لبنان، بيروت1993، ص9.
- أحمد زكي صلح، علم النفس التربوي، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة، 1940، ص22.
- أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث بالأزراطية، القاهرة، 1999، ص19.
- اسماعيل الصادق، العلاقة بين الأداء المهاري وتكوين الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين)، رسالةالماجستير، معهد التربية البدنية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008، ص84.
- أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص213.

- أنوف وبتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994، ص50.
- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص177-183.
- بن جد بوطالب، مرجع سابق، 2002، ص146.
- بن جدو بوطالب، الفعالية التربوية لمربي التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر3، معهد التربية والرياضية، 2002، ص144.
- بن عقيلة كمال، تطوير منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقارنة بالكفاءات وانعكاسه على تدريس النشاطات البدنية والرياضية على مستوى مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، أطروحة الدكتوراه، ص62.
- توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1. - بيروت لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات، 2000، ص91.
- توما جورج خوري، مرجع سابق، 2000، ص111.
- جوادي خالد، مذكرة ماجستير في التربية البدنية، دالي براهيم، الجزائر، 2001، ص20.
- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م، ص: 82.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م، ص: 291.
- حامد عبد السلام زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة. ط4، بيروت، دار المعرفة للنشر والطباعة، 1980، ص290.
- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، 1995، ص377.
- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، 1940، ص401-402.
- حسن شلتوت وحسن معوض: مرجع سابق، ص: 102.
- د. محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، 1999م، ص46.
- د. سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2015م/1436هـ، ص61.
- د. سلمان عكاب الجنابي، حيدر ناجي الشاوي، نفس المرجع، 2015م/1436هـ، ص216.
- دراسة نصر حسين عبد الأمير، تكوين الذات وعلاقته بالأداء المهاري للناشئين والشباب في كرة السلة، بواد دجلة، العراق، 2011م.
- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص334.
- سعيد جلال محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1944، ص160.
- عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية (دط)، بغداد، 1984م، ص80.

- عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 27.
- عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 73.
- عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي،.: مرجع سابق، ص: 74-75.
- عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار والصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م. ص: 50.
- عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات(دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م، ص: 31.
- عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات(دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م، ص: 31.
- عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.
- عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م، ص: 30.
- عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، 1990، ص70.
- عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، 1998، ص71.
- عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12.
- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م،ص: 11.
- غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م، ص: 677.
- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، 1985، ص123.
- فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين(دط)، دمشق، 1987م، ص: 124 ص: 125.
- فايز مهند: نفس المرجع. ص: 128.
- فريدريك معتوق-معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي فرنسي عربي، أكاديميا: بيروت لبنان، 1998ص231.
- فؤاد البهي السيد، الأسس الفنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص257.
- قاسم المنداولي و آخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م، ص 21.
- قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، بغداد، دار الحكمة، 1990، ص98-99.
- قحطان أحمد الطتھر، المرجع السابق، ص: 16.
- قحطان أحمد الظاهر: المرجع السابق، ص: 43.
- قحطان أحمد الظاهر، المرجع السابق، ص: 42.
- كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي(دط)، ص: 107.
- كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.
- كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 118.

- كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 109.
- كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية (دط)، القاهرة، 1994م، ص: 177.
- لابين ولاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.
- لابين ولاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م، ص: 7، 8.
- لابين ولاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م، ص: 7، 8.
- محمد اسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، ط1، 1984، ص: 09.
- محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص 21.
- محمد عطية الأبرشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، 1993، ص: 09.
- محمد عوض البسيوني، د فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، د.و. م.ج، 1992، ص: 19.
- محمد عوض البسيوني، مرجع سابق، ص: 09.
- محمد عوض البسيوني، يسير الشاطئي: النظريات والدوريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، ص: 94.
- محمد عوض بسيوني، مصدر سابق، ص: 9.
- محمد منير مرسي، أصول التربية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1994، ص: 17.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص: 20.
- محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1991، ص: 166.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية (دط)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م، ص: 203.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص: 206.
- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص: 189.
- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1996، ص: 121.
- مكارم حلمي أبو هجرة، مرجع سابق، 2002، ص: 62.
- مكارم حلمي أبو هجرة، مرجع سابق، 2002، ص: 63.
- موسى فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000م، ص: 59.
- موسى فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009م، ص: 69.
- ميخائيل معوض، مشكلات المراهقين في المدن، القاهرة، دار المعارف، 1981، ص: 72.

- ميخائيل معوض، نفس المرجع، 1981، ص74.
- ناهد محمود سعد، نايلي رمزي فهمي: مرجع سابق، ص: 67-86.
- ناهدمحمد سعد: نايلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية(دط)،1984م، ص 80.
- نوال لإبراهيم شلتوت، تاريخ التربية البدنية والرياضية، ط1، الإسكندرية، 2007، ص9.
- هادي مشعان ربيع، مدخل إلى التربية، ط1، مكتبة عمان، 2006، ص14.
- هول وليندرى: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج وآخرين(دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر ة التأليف، القاهرة، 1979م، ص: 608.
- كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.
- 1 قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004، ص151.

ب-باللغة الأجنبية

- دراسة xiaoli j ken, laurie، تكوين الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب في كرة السلة، 2003م.
- Fitch G effects of self-Esteem ,Perceviéd ,Performance and choice on causal, Attributions, gournal of personality and social Psychology. N 16.1970.P311.....315.
- JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P :16.
- JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin,OP. CIT, P :18.
- PDAROT. F, DRON. R : DDICIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE, 1^{ER} EDITION, EDITION P.U.F PARIS , 1991, P :131

الملاحق

01 رفق رقيق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الجزائرية

جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة



إستبيان موجه إلى تلاميذ الطور الثانوي

في إطار عمل بحث علمي وميداني لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان:

**انعكاسات حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين الذات البدنية
لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18)**

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة التي تناسب إتجاهك.

تحت إشراف الدكتور: ساسي عبد العزيز

إعداد الطالب:

- جنيدي عبد الحميد

الجنس: ذكر أنثى

بيانات الدراسة:

المحور الأول:

الفرضية الجزئية الاولى: حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اقبال من طرف تلاميذ الطور الثانوي.

01- ما نوع الرياضة التي تمارسها؟

فردية جماعية

02- ما هو عدد المرات التي تمارس فيها حصة التربية البدنية والرياضية في الاسبوع؟

مرة مرتين

03- ما هو حجم الوقت لكل نشاط؟

60 د 120 د

04- لماذا تمارس حصة التربية البدنية والرياضية؟

فوائد صحية الترويح عن النفس اشغل وقت الفراغ

05- ماذا تعلمك حصة التربية البدنية والرياضية؟
.....
.....

المحور الثاني:

الفرضية الجزئية: حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تكوين الذات البدنية.

06- هل تحسنت حالتك البدنية بعد ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟ نعم لا

07- هل التربية البدنية والرياضية تهيئك على مصاعب الحياة؟ نعم لا

08- هل تستمتع كثيرا عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟ نعم لا

09- هل تساعدك التربية البدنية والرياضة على تكوين صفاتك البدنية؟ نعم لا

10-كيف تشعر عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

المحور الثالث:

الفرضية الجزئية الثالثة: تختلف الصفات البدنية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- 11- هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في القضاء على الإكتئاب والعزلة؟ نعم لا
- 12- هل تشعر بأن شكلك مقبول وأنت لا تمارس التربية البدنية والرياضية؟ نعم لا
- 13- هل تشعر بالراحة النفسية عند الابتعاد عن التربية البدنية والرياضية؟ نعم لا
- 14- هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في الإدماج داخل الثانوية؟ نعم لا
- 15- ماهي المكانة التي تعطيتها لحصة التربية البدنية والرياضية؟

02 رقم المعلق

Résumé de la recherche en français

Titre d'étude : les réflexions de la séance d'éducation physique et sport sur l'auto-formation physique pour les étudiants du secondaire (18_15).

Le but d'étude : Est de savoir les réflexions de la séance d'éducation physique et sport sur l'auto-formation physique pour les étudiants du secondaire. Où cela se voit les effets du niveaux , pratique sportive , type de pratique et la taille de la participation dans la séance d'éducation physique et sport Et aussi l'explosion du rôle de la séance d'éducation physique et sport en adaptant l'adolescent dans la communauté et en augmentant ces capacités mentales et physiques.

Problématique d'étude : Est-ce que la séance d'éducation physique effet sur l'auto-formation physique pour les étudiants du secondaire ?

Les hypothèses d'étude : L'hypothèse générale : la séance d'éducation physique effet sur l'auto-formation physique pour les étudiants du secondaire.

Les hypothèses Partiels :

- la séance d'éducation physique a reçu la participation de la partie des étudiants du secondaire - la séance d'éducation physique et sport aide les étudiants à l'auto-formation physique.

Procédures d'étude de terrain : L'échantillon : nous avons choisi un échantillon aléatoire simple qui représente dans les étudiants de la 3ème année secondaire (210 étudiants partager sur 4 lycées).

Méthodologie : approche descriptive Outils utilisés dans l'étude : outil de questionnaire

Les résultats d'étude : La séance d'éducation physique et sport à un rôle positif dans l'auto-formation physique pour les étudiants secondaire.

les résultats ont montré :

- il y a des différences entre les praticiens et les non-praticiens de l'éducation physique
-il y n'a pas des différences entre les praticiens de groupe et les praticiens individuels

Les mots clé : - la séance d'éducation physique - L'auto-formation physique.