



جامعة ألكى محند أولحاج



## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : التربية وعلم الحركة

الموضوع:

# انعكاس حصّة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية

\_دراسة ميدانية على ثانوية أحمد بلقاسمي ولاية المدية

°إشراف: الأستاذ الدكتور:

شريف مسعود

إعداد الطلبة:

°ضيف وليد

°قيدوم هشام

°حايد الرشيد

السنة الجامعية: 2019/2018

# كلمة شكر والتقدير

قال الله تعالى : "وان تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم  
ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

سورة إبراهيم الآية "7"

الحمد لله عز وجل الذي وهبني نعمة العقل ووفقني في انجاز  
هذا العمل المتواضع وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم :  
"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي  
إذ يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير  
إلى كل من ساهم في هذا البحث على رأسهم الأستاذ المشرف الدكتور  
"شـريفي" لما قدمه لي من توجيهات قيمة وعلى  
اهتمامه وتوجيهاته ونصحه وصبره  
كما وجب علينا تقديم الشكر الجزيل إلى كل الزملاء،  
كما اشكر كل من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة  
وعلى رأسهم الأستاذ الدكتور بعوش خالد  
كما اشكر عمال المكتبة، ولا ننسى كل من ساهم في هذا العمل  
وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا اشكر كل زملائي وزميلاتي الذين  
وقفوا على نجاحي والله في عون نجاحي والله في عون العبد ما دام العبد  
في عون أخيه  
إلى كل أساتذتي منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة  
إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث متمنين  
أن يكون هذا الأخير بادر في نفع ورفع البحث العلمي



# الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والسلام على إمام الدعاة، الرحمة المهداة، سيدنا وإمامنا وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

اهدي ثمرة جهدي إلى:

التي لن أوفيتها حقها مهما صنعت في دنياي، إلى من حملتني وهنا على وهن، ومنحتني نصف قلبها وكل صبرها، وعظيم سهرها "أمي" رعاها الله وأطال عمرها إلى أعظم رجل في عيناي الطامحتين إلى من حرم نفسه ووهبني كل ما احتاج إليه "أبي" حفظه الله ورعاه

إلى أخي الأكبر حمزة ، وإلى كل الإخوة، والعائلة الكريمة ،  
وكل الأصدقاء وخاصة أصدقاء الجامعة الذين كانوا كإخوتي وتقاسمنا كل العناء وهم : توفيق \_ رمزي \_ فوزي \_ وليد \_ رشيد .واهداء خاص للصديق عبد الغفور الورقي الذي وقف معنا في انجاز هذا البحث .  
إلى بقية الأصدقاء وهم فاتح \_ أحمد \_ أيوب

إلى كل من أحب هشام وأحبهم إلى كل إخوتي في الله

هشام

# الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والسلام على إمام الدعوة، الرحمة المهداة، سيدنا وإمامنا وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

اهدي ثمرة جهدي إلى:

التي لن أوفيها حقها مهما صنعت في دنياي، إلى من حملتني وهنا على وهن، ومنحتني نصف قلبها وكل صبرها، وعظيم سهرها "أمي" رعاها الله وأطال عمرها إلى أعظم رجل في عيناى الطامحتين إلى من حرم نفسه ووهبني كل ما احتاج إليه "أبي" حفظه الله ورعاه

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء وكل العائلة الكريمة  
وكل الأصدقاء وخاصة أصدقاء الجامعة الذين كانوا كإخوتي وتقاسمنا كل العناء  
إلى كل أحبتي وأصحابي، إلى كل من يعرف الرشيد من قريب أو بعيد  
إلى كل من أحب الرشيد وأحبهم إلى كل إخوتي في الله

الرشيد

# الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والسلام على إمام الدعاة، الرحمة المهداة، سيدنا وإمامنا وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

اهدي ثمرة جهدي إلى:

التي لن أوفيها حقها مهما صنعت في دنياي، إلى من حملتني وهنا على وهن، ومنحتني نصف قلبها وكل صبرها، وعظيم سهرها "أمي" رعاها الله وأطال عمرها إلى أعظم رجل في عيناى الطامحتين إلى من حرم نفسه ووهبني كل ما احتاج إليه "أبي" حفظه الله ورعاه ، والى كل الإخوة و العائلة الكريمة ،

وكل الأصدقاء وخاصة أصدقاء الجامعة الذين كانوا كإخوتي وتقاسمنا كل العناء وهم : توفيق \_ رمزي \_ فوزي \_ هشام \_ رشيد .واهداء خاص للصديق عبد الغفور الورقي الذي وقف معنا في انجاز هذا البحث .

الى بقية الأصدقاء وهم رضوان\_ جمال \_ براجة عمر

إلى كل من أحب ووليد وأحبهم إلى كل إخوتي في الله

وليد

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	شكر و تقدير
ب,ت,ث	الاهداء
ج	محتوى البحث
س	قائمة الجداول
ش	قائمة الأشكال
هـ	ملخص البحث
ص	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي</b>	
02	1.الإشكالية
02	2.الفرضيات
03	3.أسباب اختيار الموضوع
03	4.أهمية البحث
03	5.أهداف البحث
04	6.تحديد المصطلحات والمفاهيم
05	7.الدراسات المرتبطة بالبحث
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية</b>	
08	_ تمهيد

08	1. مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
09	2.1. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
09	3.1. ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
10	2. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
10	1.2. أهداف تعليمية
11	2.2. أهداف تربوية
11	1.2.2. التربية الإجتماعية والأخلاقية
11	2.2.2. التربية لحب العمل
11	3.2.2. التربية الجمالية
12	3. الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
12	4. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
12	1.4. تنمية الصفات البدنية
13	2.4. تنمية المهارات الحركية
13	3.4. النمو العقلي
14	5. فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
14	6. بناء حصة التربية البدنية والرياضية
16	7. تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
16	8. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
17	9. شروط حصة التربية البدنية والرياضية

17	10 . خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
18	11 . متطلبات حصة التربية البدنية والرياضية
19	12 . استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية
19	13 . أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
20	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: مفهوم الذات البدني</b>	
22	تمهيد
23	1 . التطور التاريخي لمفهوم الذات
24	2 . الذات
26	3. بين الذات ومفهوم الذات
26	4 . الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
27	5 . النظريات التي تناولت مفهوم الذات
27	1.5. نظرية التحليل النفسي
28	2.5. النظرية السيكلوجية
29	3.5. النظرية الظاهرية
30	6. خصائص مفهوم الذات
32	7. مراحل نمو مفهوم الذات
32	1.7. مرحلة انبثاق وبروز الذات (من الولادة إلى سنتين)
32	2.7. مرحلة تأكيد الذات



32	3.7. مرحلة التوسيع وتشعب الذات (من 5 سنوات الى 12 سنة )
33	4.7. مرحلة تفريق الذات (من 12 الى 18 سنة)
33	5.7. مرحلة النضج (من 20 الى 60 سنة)
34	8. وظيفة مفهوم الذات
35	9. مفهوم الذات البدنية
35	10. مفهوم الذات الجسمية
35	1.10. مفهوم الذات والذات الجسمية
36	2.10. مفهوم الذات الجسمية
37	11. مفهوم الذات الجسمية وعلاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية
37	1.11. مفهوم الذات الجسمية والحالة البدنية
37	2.11. علاقة مفهوم الذات الجسمية ونتائج التربية البدنية والرياضية
38	12. العلاقة بين مفهوم الذات الكلي ومفهوم الذات الجسمية
38	الخلاصة
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
40	تمهيد
41	1. تعريف المراهقة
41	2.1. تعريفها لغة واصطلاحاً
42	2. مراحل المراهقة
44	3. مظاهر النمو في المراهقة

44	1.3. مفهوم النمو
45	2.3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
46	3.3. النمو الجسمي
47	4.3. النمو الحركي
47	5.3. النمو العقلي
48	6.3. النمو الفسيولوجي
48	7.3. النمو الجسمي
48	8.3. التغيرات النفسية
48	4. مشاكل المراهقة
49	5. أنواع المراهقة
49	6. نظريات المراهقة
50	1.6. النظرية التحليلية
50	2.6. نظرية بياجى
50	3.6. النظرية الجيولوجية
50	7. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
51	1.7. الدوافع المباشرة
51	2.7. الدوافع الغير مباشرة
51	3.7. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق
52	4.7. تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق

53	الخلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
54	تمهيد
55	1. الدراسة الميدانية
55	2. الدراسة الإستطلاعية
55	3. المنهج المتبع
56	4. مجتمع البحث
56	5. عينة البحث
56	6. أدوات الدراسة
58	7. مجالات البحث
59	الخلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
61	تمهيد
62	1. عرض وتحليل النتائج
77	2. مقارنة النتائج بالفرضيات
78	الاستنتاج العام
79	الخاتمة
80	اقتراحات وفروض مستقبلية

82	قائمة المراجع والمصادر
87	الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
61	جدول رقم (1) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (1)	01
62	جدول رقم (2) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (2)	02
63	جدول رقم (3) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (3)	03
64	جدول رقم (4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (4)	04
65	جدول رقم (5) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (5)	05
66	جدول رقم (6) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (6)	06
67	جدول رقم (7) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (7)	07
68	جدول رقم (8) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (8)	08
69	جدول رقم (9) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (9)	09
70	جدول رقم (10) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)	10
71	جدول رقم (11) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)	11
72	جدول رقم (12) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)	12
73	جدول رقم (13) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)	13
75	جدول رقم (14) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)	14
76	جدول رقم (15) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)	15

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
61	التمثيل النسبي للجدول رقم 01	01
62	التمثيل النسبي للجدول رقم 02	02

63	التمثيل النسبي للجدول رقم 03	03
64	التمثيل النسبي للجدول رقم 04	04
65	التمثيل النسبي للجدول رقم 05	05
66	التمثيل النسبي للجدول رقم 06	06
67	التمثيل النسبي للجدول رقم 07	07
68	التمثيل النسبي للجدول رقم 08	08
69	التمثيل النسبي للجدول رقم 09	09
70	التمثيل النسبي للجدول رقم 10	10
71	التمثيل النسبي للجدول رقم 11	11
72	التمثيل النسبي للجدول رقم 12	12
73	التمثيل النسبي للجدول رقم 13	13
75	التمثيل النسبي للجدول رقم 14	14
76	التمثيل النسبي للجدول رقم 15	15

## ملخص البحث

**عنوان الدراسة:** انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية .

**أهداف الدراسة:** الهدف من خلال هذه الدراسة هو إبراز انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ,وكذا إبراز مكانة حصة التربية البدنية والرياضية على تقليل من مشاكل المراهق في المؤسسة التربوية

**مشكلة البحث :** هل لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على تكوين مفهوم الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية .

**فرضيات الدراسة :**

**الفرضية العامة :**

لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

**الفرضيات الجزئية:**

- تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على المظهر الخارجي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
- تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
- تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الكفاءة الرياضية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية

**إجراءات الدراسة الميدانية :**

**العينة:** اخترنا العينة العشوائية كونها من أبسط طرق اختيار العينات وتمثلت عينة بحثنا في تلاميذ الطور الثانوي وكان عدد أفراد العينة 200 تلميذ اختيرت من ثانوية أحمد بلقاسمي بلدية السواقي ولاية المدية .

**المجال البشري :** تمثل في 200 تلميذ من الطور الثانوي .

**المجال المكاني :** تمت الدراسة الميدانية على مستوى ثانوية أحمد بلقاسمي بلدية السواقي ولاية المدية .

**المجال الزمني :** قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر جوان .

**المنهج المتبع في البحث :** اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به .

**الأدوات المستعملة في الدراسة :** تم اتباع تقنية الإستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة ما .

**النتائج المتوصل إليها :** لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس ايجابي على تكوين مفهوم الذات البدني للتلاميذ اذا كانت هناك مداومة ومثابرة في العمل خلالها واتباع تعليمات الأستاذ .

### **الإقتراحات والفروض المستقبلية :**

يجب أن تتضافر إلى جهود ما بين الأولياء و المجتمع و الثانوية من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.

-تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية و الرياضية  
-دعم أساتذة مادة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة و ذلك بتوعية التلاميذ و التعريف بمادة التربية البدنية و الرياضية و توضيح أهدافها و دورها في المجتمع و في حياة التلميذ و الحث على ممارستها خارج الثانوية.

**الكلمات الدالة :** حصة التربية البدنية والرياضية , الذات البدني



## مقدمة:

منذ وجود الإنسان على وجه الأرض، وهو يصارع كل أنواع الحتميات وخاصة منها الطبيعة من أجل البقاء، كما أنه سعى جاهداً لبلوغ الحضارة من أجل تحقيق مطالبته، والتغلب على مشاكله، وبالنظر إلى التطور الخيالي في شتى المجالات التي يشهدها عصرنا هذا والملقب بعصر العولمة، فقد زادت متطلبات الإنسان فيه، حيث شهد هذا العالم عدة تغيرات وتطورات في مختلف الميادين، وخاصة ما يتعلق بالميدان التربوي والتعليمي الذي يعد الركيزة الأساسية لبناء مجتمع سليم، وعلى غرار باقي شعوب العالم لم تكن الجزائر بمنأى هذه التطورات. إذا شهدت منظومتنا التربوية عدة تطورات خاصة في السنوات الأخيرة، إذا طرأ عليها عدة تعديلات وتحسينات تتماشى ومستجدات عصر السرعة بغرض الحد من تدهور المستوي العام للتعليم والمردود التربوي بصفة خاصة وبما أن المادة التربوية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية ومادة أساسية. فإن هذا التغير شملها أيضاً بصفة مباشرة وشبه كاملة،

كما تعمل 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 تقدير الذات 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 و حمايتهم الزائدة، فهو بحاجة إلى موازاتهم وتميئه لنفسه والشعور بالاعتزاز بذاته.

و دراسة هذا الموضوع اعتمدنا على خطة بحث تحتوي على ما يلي:

### الباب الأول: خصصناه للجانب النظري

الفصل الأول: مفهوم التربية البدنية والرياضية و مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة

الثانوية و أهدافها و كذلك الأهمية بالنسبة للنمو النفسي المتزن عند المراهق.

الفصل الثاني: تناولنا فيه بعض المفاهيم المرتبطة بالذات كما تطرقت إلى أبعاد الذات و مفهوم الذات البدني و الجسمية و الفرق بين المفاهيم ( تقدير الذات، مفهوم الذات، بناء الذات).

الفصل الثالث ألقينا الضوء فيه على مفهوم المراهقة، مراحلها، خصائصها، و كذلك المشاكل التي يعاني منها المراهق.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي. و قسمناه إلى فصلين

الفصل الأول: خصصته للمنهج و أدوات البحث.

الفصل الثالث: خصصته لعرض و مناقشة الفرضيات و تحليلها.

الشمس والارض

الشمس

### 1. الإشكالية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية 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 و المهيكل تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع.<sup>1</sup>

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، و اكتسب 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 و هذا خلال زيادة قيمته البدنية.

فالقائمة و التقدير الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط الصادر من الأنشطة البدنية و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام، فوجود إدراك إيجابي للذات البدنية يؤدي إلى صحة عقلية جيدة لدى الإنسان و يساعده في الوصول إلى أهدافه.

هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية بازدياء وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر.

وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكيف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

إن نتائج الدراسات التي أشارت في مجملها إلى أهمية البعد البدني حيث أدت إلى ظهور نماذج مفسرة للذات الجسمية و علاقته بالأنشطة البدنية و الرياضية.<sup>2</sup>

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

هل لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ؟

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني، يسير الشاطئي: النظريات و الدوريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، ص: 94.

<sup>2</sup> مويسي فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، الرقم: 4،

و تتمثل الإشكاليات الفرعية من ما يلي:

\_هل تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على المظهر الخارجي للجسم لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؟

\_هل تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؟

\_هل تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الكفاءة الرياضية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؟

### 1. الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

### 1.2. الفرضيات الجزئية:

- تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على المظهر الخارجي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
- تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
- تتعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الكفاءة الرياضية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية

### أسباب اختبار الموضوع:

السبب الرئيسي لاختيار الموضوع هو الأهمية البالغة التي يجب أن نعطيها للمراهق كفرد من أفراد المجتمع خاصة و هو يمر بمرحلة عمرية تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية و النفسية التي تؤثر على المراهق، و كذلك من أجل مساعدة المراهق على اجتياز هذه المرحلة بطريقة سليمة و متوازنة، لأن أي خلل في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على شخصيته و إلى جانب هذه الأسباب هناك أسباب أخرى دفعتنا إلى هذا الموضوع و هي:

إبراز العلاقة بين مفهوم الذات و الممارسة الرياضية

إظهار دور حصة التربية البدنية و الرياضية في إظهار و تعديل السلوك و بناء شخصية متوازنة و سوية من جميع النواحي.

### 2. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهقين و الذي قد يعاني من ضغوطات نفسية كبيرة إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشل تفكير الفرد خاصة و أنه في أصعب مرحلة، فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة النشاط البدني و الرياضي من الناحية النفسية و مدى تحقيق الأهداف و كذلك كون هذا البحث يدور حول تكوين مفهوم الذات البدني خلال مرحلة المراهقة حيث يسعى المراهق دائما إلى الوصول أو تكوين ذاته البدنية و ذلك من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

### 3. أهداف البحث:

- التعرف على مستوى تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين المتمدرسين.
- التعرف على مشاكل المراهقين.
- إبراز انعكاس التربية البدنية و الرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- إبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تكييف الفرد داخل الجماعة.
- إبراز انعكاس حصة التربية البدنية و الرياضية على تعرف المراهق على قدراته البدنية.

### 4. تحديد مصطلحات البحث:

**المراهقة:** هي الفترة التي تمتد بين البلوغ وتحقيق النضج التناسلي الكامل وتعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال النضج.

**حصة التربية البدنية و الرياضية:** تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تدمه أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية .

**مفهوم الذات البدنية:** و نعني بها شكل المرء و هيئته كما هي و كما يتصورها تبدو للآخرين، و في الدراسة تقسم الذات البدنية إلى مفهوم المظهر الجسمي، مفهوم الكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للقوة البدنية، مفهوم الذات للحالة البدنية، قيمة الذات البدنية المدركة.<sup>3</sup>

### 5. الدراسات السابقة:

#### 1.7 الدراسات الأجنبية:

- دراسة (Xiaoli, J. Ken, J. Laurie) سنة 2003م تحت عنوان:

مفهوم الذات عند التلاميذ و علاقته بنوع برامج التربية البدنية في المدرسة.

هدف هذه الدراسة هو الإجابة عن تساؤل و هو هل نوع برنامج التربية البدنية المطبق في المدرسة و علاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ مرحلة المتوسط(10-12) في إقليم فيكتوريا بأستراليا.

<sup>3</sup>توفيق حداد، محمود سلامة: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، مصر، 1973م، ص:  
<sup>3</sup>سعيد زروق يوسف

وقد شملن عينة الدراسة 1149 تلميذا تم اختبارهم من 12 متوسطة في إقليم فيكتوريا بأستراليا و تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 12 سنة، حيث تم توفير جميع الإمكانيات المادية و الاجتماعية مقارنة مع اختلاف في برامج المطبقة، و قد استعمل مقياس وصف الذات للصغار (sdq1) المصمم من طرف (March)، و هو يحتوي بنفس مفهوم الذات الأكاديمي و مفهوم الذات البدني و الاجتماعي و العاطفي، و قد بلغت معاملات البنات للمقياس (0.92-0.28) و اتساقه الداخلي تم حسابه بالمقارنة بمقاييس أخرى.

و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة و موحية بين التربية البدنية و مفهوم الذات و هذا في كل من المهارة الحركية و المظهر البدني و العلاقات الأبوية و مفهوم الذات الغير و العلاقة الدالة بين مفهوم الذات للذات البدني و نوع البرامج، و من أجل تفسير التباين في مختلف مظاهر استعمال التباين و الانحدار الخطي و معامل التعيين، حيث بلغت درجة العلاقة بين مفهوم الذات و نوع البرنامج 0.21 إلى 0.34، و العلاقات الاجتماعية 0.1 التباين الكلي، و بلغت نسبة الارتباط بين برامج و مفهوم الذات للمظهر 100، و بعد تقسيم المدارس إلى ثلاث مجموعات (برنامج ضعيف، متوسط، جيد) تم الوصول إلى عدم وجود فروق بين مجموعات المدارس و قد تم حساب تأثير الوقت (حجم ساعي) مخصص للتربية البدنية على مفهوم الذات، و لم يكن هناك الارتباط دال بين حجم الوقت و مفهوم الذات كما أن هناك علاقة دالة و موحية بين نوع البرنامج و مستوى مفهوم الذات عند المراهقين.<sup>4</sup>

### - دراسة (Colduitz n Stein, Ficher, Berkly) سنة 2007 تحت عنوان:

هل التغيير في مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات و الكفاءة البدنية عند المراهقين.

هدف الدراسة هو معرفة ما إذا كان التغيير في حجم مستوى النشاط البدني على إدراك الذات عند المراهقين، و قد شملت الدراسة على 5260 مراهقة و 3410 مراهقا، و قد تم حساب مدى التغيير في إدراك الذات في ثلاث مجالات ( اجتماعي، مدرسي، رياضي) و هذا خلال سنتين أي من 1997 إلى 1999، مع حساب مؤشر كتلة الجسم، عدد السجائر التي تدخنها، مستوى النشاط القاعدي، درجة إدراك الذات القاعدية ( الابتدائية) قبل بداية

<sup>4</sup> . Xiaoli, J. Ken, J. Laurie:childer's self conception relation to the quality of school physical education programs. AZARE AARE.

الدراسة و قد أظهرت النتائج أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني كان له تأثير إيجابي على زيادة إدراك الذات في المجلين الاجتماعي و الرياضي عند مستوى 0.001 و لم يكن له تأثير على المجال المدرسي، كما لم يكن له تأثير على إدراك الذات العام.

و قد تم مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى النشاط البدني عندهم مع الذين لم يتغير حجم مستوى نشاطهم، حيث كان هناك ارتفاع أو زيادة في إدراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الإناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهن في الأسبوع عن 5 ساعات أو أكثر، نفس النتيجة كانت عند الذكور الذين زاد عدد نشاطهم عن 10 ساعات أسبوعياً، و العكس صحيح حيث كان هناك انخفاض في درجة إدراك الذات عند الذين نقص مستوى نشاطهم عن مرة في الأسبوع.

أكدت هذه الدراسة أن زيادة مستوى حجم النشاط البدني له تأثير على إدراك الذات في بعديها (المجلين) الاجتماعي و الرياضي عند كل من الذكور و الإناث.

### 2.6 الدراسات العربية:

#### دراسة سعدي زروقي يوسف سنة 2007 تحت عنوان:

مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي (مقارنة بين المستويات الفنية- درجة الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلى، تيبازة).

كان هدف الدراسة هو محاولة التعرف على نوع و طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي عند ممارسي رياضة الكراتي دو الذين تجاوز سنهم 40 سنة، و هل هناك فروق في مفهوم الذات العام و البدني تبعاً لمتغير العمر و درجة الحزام و هذا عند ثلاث مجموعات مقسمة تبعاً لمتغير العمر و شملت الدراسة 34 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-60 سنة) و يمارسون رياضة الكراتي بصورة مستمرة و دون انقطاع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع و لمدة لا تقل عن 10 سنوات خبرة و كل أفراد العين متحصلين على الحزام الأسود درجة أولى على الأقل و لقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات وفقاً للسن حيث تكونت المجموعة الأولى من 12 ممارس تتراوح أعمارهم بين (20-30 سنة) و المجموعة الثانية و تتراوح أعمارهم (30-40 سنة) و المجموعة الثالثة تتكون من 12 ممارس تتراوح أعمارهم (40-60 سنة)، و قد تم استعمال مقياس تينسي المصمم من طرف قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية و المطور في الصورة الحالية على يد وليام سنة 1965م، و قد تم حساب المعاملات العلمية للمقياس حيث بلغ معامل الثبات 0.80 و هي دالة عند مستوى 0.01 و هذا باستعمال طريقة التجزئة النصفية، و قد تم استعمال كل من معامل الارتباط لكارل بيرسون من أجل معرفة العلاقة بين مفهوم الذات العام و الجسمي و معامل التعيين من أجل حساب درجة و نسبة الارتباط بينهما في حين تم استعمال تحليل التباين باستعمال اختبار كروسكال



واليس و اللابارومتري من اجل اختبار فرضية الفروق في مفهوم الذات الجسمي بين المجموعات الثلاثة المقسمة تبعاً لمتغير العمر.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>سعيد زروقي يوسف:مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية: مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي( مقارنة بين المستويات الفنية- درجة الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلى، تيبازة)،جامعة الجزائر، 2009. ص: 7.

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

خدمة التربية البدنية والرياضية

## تمهيد:

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

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

و سنحاول في هذا الفصل إلمام على أهم العناصر المتمثلة في تقديم مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية، أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و أغراضها و الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق.

## 1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة و أن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة و غير مباشرة.

و بما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه و إكساب 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 و ما يصاحبها من تعليم مباشر و غير مباشر، و هذه الوحدة هي درس التربية البدنية و الرياضية، و الدرس بهذا المعنى هو حيز زاوية في كل مناهج التربية البدنية و الرياضية به هي الخطة الأولى و الهامة و لو أردنا أن نجني الفائدة الموجودة من المناهج كلها.

لذا وجب أن ندرس درس التربية البدنية و الرياضية إجمالاً و تفصيلاً و أن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحيز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية و الرياضية.<sup>1</sup>

## 2.1 تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة و إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة: الجماعية و الفردية، و التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.<sup>2</sup>

و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.<sup>3</sup>

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 و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية من تمرينات و ألعاب بسيطة.

## 3.1 ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية:

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

(1): أحسن شلتوت، أ.د. حسن عوض "التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية" (ط)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 106.

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

(3): حسن شلتوت و حسن معوض: مرجع سابق، ص: 102.

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.<sup>4</sup>

و يحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم.<sup>5</sup>

و يستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي و القضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحل الثلاث.

## 2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الداخلية للمتعلم و كذا إكسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكات السوية، و تتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

### 1.2. أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق و المشي.
- تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية<sup>6</sup>
- والتي يتطلب إنجازها سلوكا معينا و أداءا خاصا، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفا يحتاج إلى تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.<sup>7</sup>

<sup>4</sup> محمد عوض البسيوني، مرجع سابق، ص: 09.

<sup>5</sup> أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي (دط)، بغداد، 1988م، ص: 18.

<sup>6</sup> تاهد محمد سعد: نبلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية (دط)، 1984م، ص 80

<sup>7</sup> عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية (دط)، بغداد، 1984م، ص 80.

## 1.2. أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على المستويات و هي كالآتي:

### 1.2.2 التربية الاجتماعية و الأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية

حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.<sup>8</sup>

### 2.2.2. التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلبا على الذات و على المعوقات و العراقيل. و هذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. و تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كأعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته.

### 3.2.2. التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب و رشاقة و قوة و توافق. و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

و تشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في حصة التربية البدنية و الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.<sup>9</sup>

## 3. الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية:

<sup>8</sup>.عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م، ص: 30.

<sup>9</sup>. ناهد محمود سعد، نايلي رمزي فهمي: مرجع سابق، ص: 67-86.

إن حصّة التربية البدنية و الرياضية لها نفس التربية و هذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم بينهم تتم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية، تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و المثابرة و المواظبة، و تدخل صفات الشجاعة و القدرة في اتخاذ القرار عند عملية تأدية الحركة الواجبات مثل: القفز في الماء و المصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.<sup>10</sup>

#### 4. أغراض حصّة التربية البدنية و الرياضية:

إن لحصّة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. و قد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصّة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمراي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي:

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.<sup>11</sup>

و من جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: و ينبثق عن أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة أغراض التي تسعى حصّة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.<sup>12</sup>

و يمكن تلخيص أهم أغراض حصّة التربية البدنية و الرياضية كآتي:

#### 1.4. تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمراي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصّة التربية البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة، و تقع أهمية هذه الصفات و العناصر و تنميتها في المجال الرياضة المدرسية.

<sup>10</sup>.محمود عوض البيونس و آخرون: مرجع سابق، ص: 95.

<sup>11</sup>.عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص: 73.

<sup>12</sup>.عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م، ص: 11.



ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.<sup>13</sup>

و تقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، و يقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الإرادية للفرد.<sup>14</sup>

و عن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات، و تتكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضح المهارات البدنية.<sup>15</sup>

#### 2.4. تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.<sup>16</sup>

و ترى "عنايات حمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: و يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.<sup>17</sup>

#### 3.4. النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلوجية التي تحدث للكائن البشري، و هي عملية نضج القدرات العقلية، و يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا و فعالا في هذا النمو عامة، و النمو العقلي بصورة خاصة.

#### 5. فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية:

لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية في النقاط التالية:

<sup>13</sup>. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،: مرجع سابق، ص: 74-75.

<sup>14</sup>. قاسم المنداولي و آخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م، ص 21.

<sup>15</sup>. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص 21.

<sup>16</sup>. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،: مرجع سابق، ص: 27.

<sup>17</sup>. عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 12.

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
  - المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية و لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة...إلخ.
  - التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة.
  - اكتساب المعلومات و الحقائق و المعارف على الأسس الحركية، و البدنية و أحوالها الفسيولوجية و البيولوجية و البيوميكانيكية.
  - تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.
  - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
  - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.<sup>18</sup>
- و مم سابق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها و أهميتها و دورها داخل المنظومة التربوية.

## 6. بناء حصة التربية البدنية و الرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوع ذات أغراض معنية لها، و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.<sup>19</sup>

أ- الجزء التحضيري:

ب- في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب. و المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، و تشمل أجهزة الجسم

المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، و عليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي:

<sup>18</sup> محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 96.

<sup>19</sup> محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 111-112.

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
  - أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
  - أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
  - أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
  - أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، و أن تؤدي و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، و ليس على هيئة تشكيلات.
  - يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.
- ت- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية و تعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:<sup>20</sup>

### 1/ النشاط التطبيقي:

و يقصد به نقل الحقائق و المفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ و الفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ و يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي و الحرص على شعور التلاميذ بالمتعة. و هذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن و السلامة.

### ث- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئية بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، و قبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، و يشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية.<sup>21</sup>

<sup>20</sup>. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية(دط)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م، ص 506.

<sup>21</sup>. محمد عوض البسيوني و آخرون، مرجع سابق، ص 116-155.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية و الرياضية. إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه، فيجب التهئة و الاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير و تشد انتباه التلميذ.<sup>22</sup>

## 7. تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه و معاملته، و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، و أنه لم يفرض عليه بل اشترك 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 و مميزات أطوار النمو و تتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعي ميولهم و رغباتهم و قدراتهم، و هذا 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.<sup>23</sup>

## 8. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
- مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.

<sup>22</sup> أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م، ص 161.

<sup>23</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية(دط)، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000م، ص 203.

- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.

- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى.

## 9. شروط حصة التربية البدنية و الرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، و عامل الجنس و السن من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أداءه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملاً.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، و بصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.

- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.

- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب.<sup>24</sup>

## 10. خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية: تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و

الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني و الرياضي المخصص في الحصة، و يكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ.
- خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص لحصة.

<sup>24</sup> فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين (دط)، دمشق، 1987م، ص: 124 ص: 125.

- الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي.
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.
- الذهاب على مكان الاغتسال و استبدال الملابس.<sup>25</sup>

## 11.متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية، و بساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً و مفيداً و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن يكون باعاً على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، و لا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ بعيداً أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب و في 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.<sup>26</sup>

<sup>25</sup>.فايز مهند: نفس المرجع. ص: 128.

<sup>26</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم: مرجع سابق، ص : 203 ص: 205.

- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- أنسكون الملعب المعد للحصة نظيفا و خاليا من العوائق.
- يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح
- يجب أن يهتم الأستاذ بعض القيم و السلوكات 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 و الجزء الختامي.
- يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم 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، و التي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، و أن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- ان تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.<sup>27</sup>

## 12. استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية:

لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
- تجنب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).
- تأدية جميع أجزاء الحصة و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- تجهيز الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.

## 13. أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

<sup>27</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص: 206.

إن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي أختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، و هذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك المراهق من الناحية البيولوجية و كذا فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

### خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تطور تاريخ و مفاهيم التربية البدنية و الرياضية، و من خلال ما سبق نتجلى لنا الأهمية البالغة للتربية البدنية و الرياضية في حياة الشعوب و الأمم و ما تلعبه من دور هام لدى الناس و بالخصوص المراهقين، و التي تطبعهم لينشئوا متفهمين لأبعادها، متبنيين اتجاهات ايجابية نحوها و التي تهدف بدورها إلى بناء و إعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع.



الفصل الثاني

مفهوم الذات البدني

## تمهيد:

تعتبر التغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية لمرحلة المراهقة دورا قاعديا في تأهيل المراهق لاكتساب صورته الجسمية و قدراته العقلية و تفاعلاته الاجتماعية اللازمة لتكامل شخصيته، انطلاقا من إشكالية تفرده إلى تأكيد ذاته عبر مستويات متعددة الاتجاهات، ولهذا المراهق يحاول دائما تكوين ذاته حتى يتسنى له الوصول إلى تحقيق التوازن النفسي و الجسمي و كذلك قيام علاقات إيجابية مع الآخرين أي أن تكوين مفهوم الذات نتيجة لإدراك الفرد لنفسه و للعالم حسب تجربته و تعتبر الفرد هو المسيطر و المحدد لصورة ذاته.

## 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، و التي تدل على كلمة النفس.<sup>1</sup>

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 الإنسان<sup>2</sup>، 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 سلوكه<sup>3</sup>، 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 إسم الروح (SOUL) أو النفس.

و لقد اهتم ديكارت بمسألة التناحية 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 العقل<sup>4</sup>، و قد تكلم بعد ذلك المفكرون عن مفهوم الذات بكونه الروح تارة و تارة أخرى باعتباره الجسد أمثال (جون لوك JOHN LOCKE 1632-1704)، (زبيركلي BERKELEY 1685-1753)، (هيوم (1740)، (براون BROWN 1770)، (ميل MILL 1829) و (كانت 1838).<sup>5</sup>

و الروح في النظر الديني خالدة و حرة و ذات أصل إلهي و بظهور علم النفي يرفض الميتافيزيقا و محاولة تطبيق الوضعية، ظهرت النزعة إلى الرفض الحازم لفكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر كالفعل أو الأنا و الإرادة أو الذات.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>. أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري و التطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م، ص: 15.

<sup>2</sup>. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات (دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م، ص: 31.

<sup>3</sup>. لايبين و لاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م، ص: 7، 8.

<sup>4</sup>. أحمد الظاهر قحطان: المرجع السابق، ص: 15. ص: 16.

<sup>5</sup>. حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م، ص: 82.

<sup>6</sup>. عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.

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.<sup>7</sup>

و في مطلع القرن التاسع عشر اتسعت دائرة النقاش عن مفهوم الذات بعد أن أصبح علم النفس معترف به كعلم يدرس السلوك، و يعتبر ( وليلم جيمس 1990 ) نقطة انتقال بين الطرق القديمة و الحديثة في دراسة الذات<sup>8</sup>، 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، أصدقاؤه، مهنته<sup>9</sup>، 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: و تتكون من جسمه و عائلته ممتلكاته....

ب-الذات الاجتماعية: وجهة نظر الآخرين للفرد، و هذا الجانب يمكن أن يمثل أحكام سلطات عليا و إلهية.

ت-الذات الروحية: و تتكون من ذاته النفسية و نزعاته و ميوله و قدراته النفسية.<sup>10</sup>

و قد أضاف جيمس بعد آخر يتسم بالشمولية و لا يقتصر على الجانب الجسمي المادي و هو ما يطلق عليه بالذات الممتدة (reflected self).<sup>11</sup>

و على العكس من " وليم جيمس"، " كولي" قد أعطى أهمية قصوى للتفاعلية الرمزية و دور التفاعلات الاجتماعية للفرد مع الآخرين في نمو تكون الذات، أو بناء اجتماعي من تفاعل و تبادل لغوي (تفاعلية رمزية مع الآخرين)<sup>12</sup>، و نتيجة لذلك توصل " كولي" إلى مفهوم الذات الاجتماعية التي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع.<sup>13</sup>

## 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

<sup>7</sup>.لابين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 8.

<sup>8</sup>.قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 16.

<sup>9</sup>.عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 31.

<sup>10</sup>.JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P:16.

<sup>11</sup>.قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 17.

<sup>12</sup>..JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin,OP. CIT, P :18.

<sup>13</sup>..قحطان أحمد الطاهر، المرجع السابق، ص: 18.

المواقف، حيث نطلق على المعنى الأول الذات كموضوع، و الثاني الذات كعملية<sup>14</sup>، 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.<sup>15</sup>

و قد اعتبر ساربن (sarbin) الذات كبناء معرفي يتكون من أفكار الفرد عن جميع مناحي وجوده، و تكتسب هذه الذات التي تعتبر أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال الخبرة<sup>16</sup>، و تمثل الذات عند (أدلر adler 1945) تنظيماً لتحديد الفرد لشخصيته و فرديته، و هذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي و يعطيها معنى<sup>17</sup>، أما كوفكا الذي يعتبر من رواد مدرسة الجشطالت، فقد اعترف بوجود الذات و اعتبرها لباً أو نواة للأنا. حيث يتكون الأنا من الخبرات التي تعرض لها الفرد و قد تكون شعورية أو لا شعورية<sup>18</sup> أما شاين (chein 1944) فحدد مصطلح الذات و الأنا، فيرى أن الذات هي محتوى الوعي و ليس موضوعاً له كالجسد و ليس لها وجود واقعي خارج الوعي، أما برتوشي (bertocci 1945) فيرى الأنا كعملية أما الذات كموضوع للأنا، في حين يعرف مورفي (murphy 1947) الذات على أنها مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أي الفرد، كما يدرك نفسه<sup>19</sup>، أما كاتل (Cattel 1950) فيرى أن الذات هي أساس ثبات السلوك البشري و انتظامه<sup>20</sup>، أما روجرز (Rogers) فالذات عنده مفهوم مركزي حتى أطلق عليه نظريته نظرية الذات الشخصية، و الذات و مفهوم الذات متكافئان بالنسبة إلى روجرز، و هي كل منظم و منسق، أما حامد عبد السلام زهران فقد عرفها بأنها الشعور و الوعي لكيونة الفرد، و هي تمتص قيم الآخرين، و تسعى إلى التوافق و الثبات و النمو نتيجة النضج و التعلم.<sup>21</sup>

و قد 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.<sup>22</sup>

نلاحظ من خلال ما سبق تعدد تعاريف الذات بتعدد العلماء و المدارس و زاوية التناول، فمنهم من اعتبرها الأنا و منهم من اعتبرها موضوعاً 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

<sup>14</sup> عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 32.

<sup>15</sup> أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 18.

<sup>16</sup> قديح. ر : مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر، 1992م، ص: 45.

<sup>17</sup> عبد الفتاح دويدار، المرجع السابق، ص: 32.

<sup>18</sup> أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 19.

<sup>19</sup> أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع، ص: 22، ص: 23.

<sup>20</sup> سيد محمد عبود: سيكولوجية الشخصية محدداتها قياستها نظرياتها، (دط) دار النهضة العربية، القاهرة، 1975م، ص: 677.

<sup>21</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م، ص: 291.

<sup>22</sup> PDAROT. F, DRON. R : DDICIONNAIRE DE PSYCHOLOGIE, 1<sup>ER</sup>EDITION, EDITION P.U.F PARIS , 1991, P :131.

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.

### 3. بين الذات و مفهوم الذات:

تحتل الذات في الموروث الأبدي و النفسي مكانة تتوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال (وليم جيمس 1800) طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة و النفس المنفعلة و الواصفة لذاتها حين تلقياها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فيمثل محصلة تمثيل غير تام عن النفس و يحتوي على مختلف محاولات وصف النفس الملتقية للفعل، و هذه المحاولات لا تقتصر على ما يوصف الفرد به نفسه، بل يظم أيضا انطباعاته عن الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها للآخرين. أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه و التي يراها بها الآخرين.

فكل محاولة وصف النفس هي محاولة رمزية، و لهذا يكون كل وصف للنفس عبارة عن صورة منعكسة أو وصف ظل النفس وليس النفس ذاتها، و كذلك بالنسبة للذات و مفهوم الذات، و عليه فمفهوم الذات بالنسبة للذات بمثابة الخريطة التي تصف الأرض، لا يمكن بأي حال أن تكون الخريطة مرادفة للشئ الذي تصفه بها بغير الدلائل التي تحمله عنه.<sup>23</sup>

### 4. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

يشير (بورن BORN 1983م) أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله و رغباته، و تقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها و التي يؤمن بها و يتبناها.

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 تأثيره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمومون في حياة الفرد، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

<sup>23</sup>كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي (بط)، ص: 107

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي و ما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد و تصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة.<sup>24</sup>

و ما يمكن استنتاجه هو أن كل من تقدير الذات و مفهوم الذات يأخذ درجات أو مستويات، فقد نجد الخاص يتمتعون بتقدير الذات مرتفع أي مفهوم ذات إيجابي، و آخرون لديهم تقدير ذات منخفض أي مفهوم ذات سلبي، أي أن كل من مفهوم الذات و تقدير الذات قابلين للقياس و التقييم.

## 5. النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

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

### 1.5. نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الذات بالنسبة لنظرية التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، و هي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية و اللاشعورية، و ترجع في الأساس إلى نظرية التحليل النفسي التي تنظر لإلى الشخصية كجهاز يتكون من ثلاث عناصر هي: الهو، الأنا، الأنا العليا.<sup>25</sup>

حيث أن سيغموند فرويد (Sigmund fred) مؤسس هذه المدرسة يعتبر أن الأنا المركز الأساسي في بناء الشخصية، إذ أن له دور وظيفي و تتعدى اتجاه الشخصية<sup>26</sup> إذ أن الهو يمثل الجانب الكبر من الشخصية و هو غير منطقي و لا شعوري و يسعى دائما إلى تحقيق اللذة، لذا يعتبر مصدر الليبيدو أو

الغريزة الجنسية أو الطاقة الحيوية، أما الأنا الأعلى فيمثل الضمير و المعتقدات و القيم، و هو يضم ما صحيح أو خطأ، أما الأنا الأعلى فهو كوسيط أو حكم بين الهو و الأنا.<sup>27</sup>

<sup>24</sup>. عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م. ص: 50.

<sup>25</sup>. كتاشمختار سليم، المرجع السابق، ص: 109.

<sup>26</sup>. أحمد الظنهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.

<sup>27</sup>. كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

و يمكن القول أن الجزء المتفاعلة المكونة للشخصية و هي الهو، الأنا، الذات العليا، لها خصائص تميزها عن بعضها البعض بالرغم أن فرويد يعد الهو الغريزة الوراثية هي أساس نشوء الهو<sup>28</sup>، و عليه فحسب اتجاه التحليل النفسي فإن الأنا هو مرادف للذات.

أما مفهوم الذات فنشأ من تفاعل الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو، و الآثار التقليدية لتصنيف الوالدين و قيم المجتمع و الدين و الثقافة السائدة التي تمثل الأنا الأعلى و ما يقوم بينهم من وظائف ديناميكية تفاعلية يتطور و ينمو 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.<sup>29</sup>

## 2.5. 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 الانشاق الذي حدث عند السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم أن بعض نتائج التجارب لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على التركيز أو التعزيز دون الرجوع إلى العالم الداخلي<sup>30</sup>، 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.<sup>31</sup>

و يلخص ليوين (Lewin) نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات ضمن مصطلحين رئيسيين هما: المعتقدات الحالية اتجاه النفس و مصطلح فضاء الحياة، الفضاء الطبيعي الذي يمثل عالم الفرد من خبرات شخصية كفضاء

<sup>28</sup>. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 20.

<sup>29</sup>. كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 110.

<sup>30</sup>. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 19.

<sup>31</sup>. مختار سليم، المرجع السابق، ص: 111.



يتحرك فيه الفرد<sup>32</sup>. ويمكن اعتبار مفهوم الذات كجهاز داخلي معقد، و أن هذه العوامل و المتغيرات موجودة في فضاء الحياة، فإذا أردنا التنبؤ بسلوك معين للفرد فعلينا أن نعرف العالم الخارجي من حوله.

من الواضح أن نظرة المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية و ذلك راجع إلى تركيز اهتمامها علا الآثار و المسببات أي المدخلات و المخرجات (input-output) دون التركيز على كيفية تلقي و معالجة هذه المدخلات و الوصول إلى المخرجات كما أنها تنطلق من نتائج البحوث، بينما تكون النتائج هي نتيجة البحث.

و عليه فهي تتنظر لمفهوم الذات باعتباره ظاهرة نفسية غامضة لا يمكن ملاحظتها، و بالتالي لا يمكن قياسها من باب أولي، كما أن الأساس النظري لهذه المدرسة السلوكية ل يمكن أن تستوعب مثل هذه الظواهر و لذلك لا يمكن ضمن الإطار النظري فيما يستطيع تقديمه من تأصيل في مفهوم الذات من الناحية العلمية و العملية إذ كان العجز في التصور أصلاً.

و تجدر الإشارة إلى الاهتمام بدراسة مفهوم الذات قد ضعفت في بداية القرن العشرين بسبب ظهور مدرسة واطسن في أمريكا التي تصدرت عصرها، حيث أصبح الاهتمام بملاحظة السلوك الخارجي تاركين الحياة الداخلية للفرد باعتبار التحدث عن الذات ضرباً من التخمين و اللاموضوعية.<sup>33</sup>

### 3.5. النظرية الظاهرية:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، و أن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية و الأكثر تحديداً للمجال الظاهري. و يعد (كارل روجرز rogers) من رواد هذا الاتجاه، إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانباً أساسياً (1951-1956) من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، و أنه يتكون من المدركات الشعورية و القيم المتعلقة بـ"أنا"، و يتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة (من أكون أنا). هذا و يستجيب الكائن الحي ( ككل منظم) للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد و هو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات.<sup>34</sup>

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

و الذات حسب روجرز هو الصورة التي يراها الشخص عن ذاته و ليس كما يراه الآخرين، فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، و لديه أفضل المعلومات عن نفسه. و تعتبر الذات عند روجرز محدد لسلوك

<sup>32</sup>. لايبين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

<sup>33</sup>. لايبين و لاس، بيرت جرين، المرجع السابق، ص: 11.

<sup>34</sup>. غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها (ط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م، ص: 677.

الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث و يفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، و هي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه. و الذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم و ضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تنفق و تترايط مع المعايير الاجتماعية و تبعث على الراحة و التوافق النفسي، يقيما تقييما إيجابيا و بالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تنفق مع الذات و أو تتعارض مع القيم الاجتماعية و بالتالي تعرقل و تعيق تقدمه و بقائه فيقيما تقييما سلبيا و يدركها أنها تهديد و فيعرض عنها. و هكذا أبرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما: الذات و الكائن الحي هذان النظامين قد ينسجمان و قد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، و أما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة و تفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق و التوتر و سوء التوافق النفسي، و هذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه و نظريته عن ذاته.

و قد عكست هذه النظرية الاتجاه الإنساني حينما أكدت على ضرورة توفير المناخ النفسي بالحب و التقبل و الحرية، الذي يساعد الفرد على النمو و الصحة وتحقيق الكمال. كما نادت بحرية التعبير عن الذات و استقلال الشخصية و تفردها، و أكدت أيضا على دور السلوكية في خلق الأساليب و النماذج التي تساعد الفرد على ممارسة حريته و مساعدته على تكوين شخصية منفردة و مبدعة و تساعد على أن يحدد ذاته و تقبله و يحقق توافق مع نفسه و ذاته و هو ما سماه (بالأنا الظاهرية) <sup>35</sup>.

## 6. خصائص مفهوم الذات:

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

- مفهوم الذات منظم :

تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم الذات بناء منظم يصنف فيه الفرد المعلومات عن نفسه في فيئات مترابطة 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 ثالثة خاصة بالأصدقاء..... إلخ، و هي تختلف تبعا لتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.

- مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

<sup>35</sup> هول وليندري: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج و آخرون(دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر و التأليف، القاهرة، 1979م، ص: 608.

إن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد، ولكنه متعدد الجوانب يتكون من كل المجالات كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية المهارية..... إلخ.<sup>36</sup>

- مفهوم الذات الهرمي:

يشكل مفهوم الذات هرمًا قاعته التجارب التي يمر بها الإنسان في مواقف خاصة و قمتها مفهوم الذات العام، و هناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين:

- مفهوم الذات الأكاديمي: حيث يشمل مفاهيم تتعلق بمفهوم الذات القدرة، و مفهوم الذات التحصيلي و التي بدورها تنفرغ إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد المدرسية كالعلوم الطبيعية، الفلسفة، الرياضيات، التربية الدنية و الرياضية... إلخ.
- مفهوم الذات غير أكاديمي: و يتفرغ بدوره إلى الذات الجسمية، الذات الاجتماعية، و تمثل تقبل الذات، القبول الاجتماعي و الآخرين.
- مفهوم الذات ثابت: يتميز مفهوم الذات بالثبات و خاصة في قمة الهرم، حيث الذات العامة، و يقل الثبات كلما نزلنا إلى قمة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير و ذلك لتنوع المواقف، فالذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها و قاومت التعديل و الانقسام، و هذا ما يساعد كقير بالتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة.
- ولكن يجب الإقرار بنسبية هذا الثبات، و عدم اعتبار أنه لا يتغير، فالفرد يعيش في مجتمع هو المرأة التي يرى فيها نفسه، فيغير من نفسه كل ما خالف عن سلوكه كلما تغيرت وجهة نظر الناس إليه.
- مفهوم الذات تطوري: يتطور مفهوم الذات عند الفرد خلال مراحل نموه، من الطفولة إلى سن الرشد مرورًا بالمراهقة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر و كلما زادت مفاهيمه وتجاربه.
- مفهوم الذات تقييمي: إن مفهوم الذات ذات طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييمًا لذاته في كل موقف من مواقف حياته و قد تصدر تقييماته لذاته، وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية، و منها النسبية كالمقارنة بالزملاء، و منها تقييمات وفق نظرة الآخرين.<sup>37</sup>

<sup>36</sup> قحطان أحمد الظاهر، المرجع السابق، ص: 42.

<sup>37</sup> قحطان أحمد الظاهر: المرجع السابق، ص: 43.

## 7. مراحل نمو مفهوم الذات:

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

### 1.7 مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):

حيث تمثل الطفل عند ولادته كل غير متمايز، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا و هو الأنا، و يمكن 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 و لا حدود واضحة بين الذات و غير الذات.
- من 4 إلى 6 اشهر: التمايز اللفظي للذات و غير 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 و الاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين.
- يزداد تميز الطفل لذاته، و يكون متمركز حول ذاته و يفرق بين الآخرين.<sup>38</sup>

### 2.7. مرحلة تأكيد الذات:

في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة، حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية و أدوات التعبير عن الملكية مثل: أنا، أنت، لي، ملكي، و هذا يدل أن الطفل يفرق بين ذاته و ذوات الآخرين المحيطين به، بل يدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة و المطالبة، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم ، و عن طريق هذه العملية يقترب من البعض و يبتعد من البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر إزعاج أو قلق.<sup>39</sup>

### 3.7. مرحلة توسيع و تشعب الذات(من 5 سنوات إلى 12 سنة):

يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم تعدد الخبرات الحسية و العقلية و الوجدانية و الاجتماعية، و هذا من شأنه أن ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل و بناء تدريجي لمفهوم الذات، مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه، و هذه الثقة

<sup>38</sup>.R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, P.U.F PARIS, 1978, P : 144.

<sup>39</sup>.R. ECUYER : CONCEPT DE SOI, OP,CIT, P :145, P : 146.

تحمله على خوض تجارب مع الآخرين و تأدية أدوار مختلفة، و هذا بدوره يؤدي إلى تقوية الإدراكات الأولية مثل: إدراك "أنا" لمعرفة نفسه و إدراك أسرته و العالم الخارجي، مما يسمح له بالاندماج في جماعات صغيرة، كجماعة الرفاق و المدرسة.

و من خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال أو مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية أو إيجابية، و هذا ما له تأثير كبير على تقبل الذات و تقديرها.<sup>40</sup>

#### 4.7. مرحلة تفريق 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 و منحه 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.<sup>41</sup>

#### 5.7. 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.<sup>42</sup>

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

- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين، و هي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات.

<sup>40</sup>.IBID, P :146.

<sup>41</sup>.R.L'ECUYER , concept de soi, op. cit. p : 147.P :146

<sup>42</sup>.كتاش مختار سليم، المرجع السابق، ص: 118.

- الحاجة إلى اعتبار الذات، و يكتسبها الفرد نتيجة لخبرات الذات بالإشباع أو إحباط حاجياته في الاعتبار الإيجابي.
- التقدير الإيجابي الذي يكتسبه الفرد لأن الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي، و التقدير الإيجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب خبرات الذات التي تكون محل استهجان من الفرد نفسه، في مقابل السعي وراء بعضها الآخر و مما يشكل محل اهتمام لديه.<sup>43</sup>

## 8. وظيفة مفهوم الذات:

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعيًا و منظما 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 (CrutchField) أن رغبات الفرد و أهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته، و يعمل مفهوم الذات دائما على المحافظة على وحدة الذات و ديمومتها، و ذلك بإبعاد أو تقادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تهديدا لقيمتها الذاتية، أما ريمي (Raimy 1976) يرى أن مفهوم الذات لا يريد كونه هدفا

مدركا مسبقا ناتج من حاضر و ماضي " الملاحظة الذاتية"، أنه الخريطة التي يرجع إليها كل فرد لكي يفهم نفسه خاصة في المواقف التي تتطلب الحس.<sup>44</sup>

و على العموم يعتبر مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية و في نتاج السلوك، و قد أجمع كل من روجرز (Regers) و ريمي (Raimy) و ستوك (Stock) على أن تقبل الذات و تقبل الآخرين يتوقف على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته و أن كلاهما يتصل و يتأثر بالآخر.

و لمفهوم الذات دور في التوافق النفسي و الصحة النفسية و أن له وظيفة دافعية، تنتج عن تنظيم و تكامل عالم الخبرة و بالتحديد المتغيرات في الوسط، كما يساعد على تكوين المعايير الخلفية المختلفة، ثم يحقق هذه المعايير عن طريق السلوك و في هذا يرى كاتل (Katell 1950) أن الذات هي المسؤولية عن صياغة السلوك الإنساني و اتصافه بالاتزان و التنظيم و الارتفاع.<sup>45</sup>

فمفهوم الذات يتيح لفرد فهم الآلية النفسية التي تحكمه و تؤثر عليه و تميز شخصيته إلى حد ما من جهة، و بلورة السلوك و طريقة التعامل مع الغير و معايير تصنيفي و تقبل الغير و الخبرات الجديدة من جهة أخرى.

## 9. مفهوم الذات البدنية:

<sup>43</sup>.R. L'ECUYER. CONCEPT DE SOI. Op.cit. p : 150. P :151.

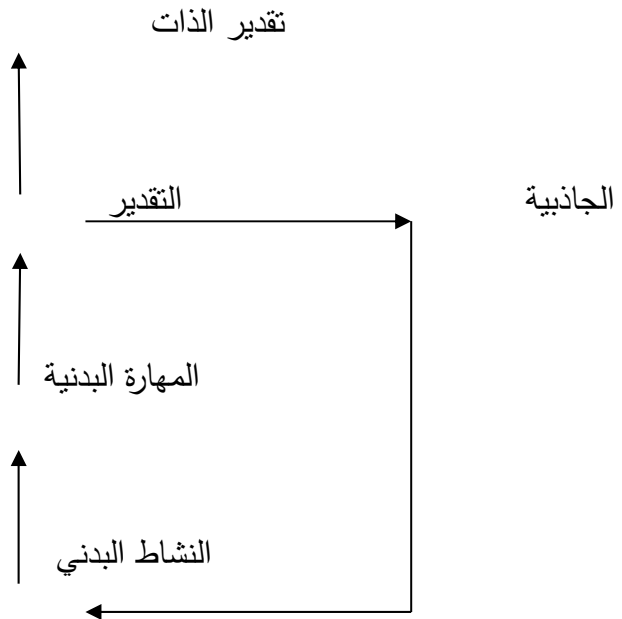
<sup>44</sup>.jean pierre famose , florence guerin , op.cit , P :30.

<sup>45</sup>. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 41.

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظمن بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثيرا إيجابيا في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر.

### 1.9. مفهوم الذات البدني و الممارسة 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 المهارة 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 البدنية<sup>46</sup> كما هو موضح في الشكل رقم 04



الشكل رقم (04): يمثل النموذج النفسي للمشاركة في النشاط البدني (sonstroem,1978)

### 10. مفهوم الذات الجسمية:

#### 1.10. مفهوم الذات و الناحية الجسمية:

<sup>46</sup> مويبي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009م، ص: 69.

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تشكيل مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث تضمن بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه و مظهره و ملامحه اها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضى و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها تأثير فاعل في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمرهق أو الذات عنصر مهم في مفهوم الذات، لذلك كان للبلوغ المبكر تأثير إيجابي في مفهوم الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر.

و المراهق ينظر إلى جسمه كمركز للذات، فشكل الوجه و تناسقه و جماله و الطول و الوزن يؤثر بشكل كبير على مدى تقبله لذاته و تقييمه لها، و قد يخلق عنده نوع من القلق خاصة إذا صاحب ذلك قصور أو عدم الكفاية في أحد أجزاء جسمه، إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عنده الشعور بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه ثم مفهومه عن جسمه ثم مفهومه العام.<sup>47</sup>

حيث من بين الدراسات التي أظهرت العلاقة بين مفهوم الذات و الناحية الجسمية دراسة موسن و جونز (Mussen et Jones) و التي أجريت على عتبة تتكون من (33) فرع يبلغ بينهم 17 و يتميز 16 منهم بأنهم سريعو النمو الجسمي خلال فترة المراهقة، أما البقية فكانت متأخرة بشكل مستمر، حيث توصلت إلى أن المتأخرين في النمو الجسمي كان لهم مفهوم الذات سلبيا و الشعور بعدم الكفاية بالمقارنة مع الناضجين الذين أظهروا الثقة و الاعتماد على الذات.<sup>48</sup>

إن الفرد في مرحلة المراهقة يحاول أن يقارن نفسه بأقرانه و يعطي ذلك أهمية كبيرة ، كما أن المسألة تتأثر على حد ما بالجنس و العمر الزمني، إذ يمكن القول بالخصوص أن الإناث في مرحلة المراهقة أكثر اهتماما بصورة أجسامهن من الذكور، و في نفس الوقت الذكور أفضل و أكثر تقييما لصور أجسامهم من الإناث.<sup>49</sup>

## 2.10 مفهوم الذات الجسمية (concept du soi physique):

لقد كان للدراسات المتتالية حول الطبيعة البنائية لمفهوم الذات و الأبعاد و الجوانب المشكلة له خاصة بعد القيام بدراسات حول صدق و صحة نموذج البعد الواحد و الوصول إلى عدم الصحة أو الكفاية أو جد هذه المقارنة، حيث يقول الظاهر قحطان بعد سرد لمجموعة من النماذج المقترحة أو آراء و نتائج الدراسات أنه لا يمكن القبول بأن مفهوم الذات أحادي الجانب، و قد يكون النموذج الهرمي أكثر تحقيقا لمفهوم الذات، و ذلك لأنه

<sup>47</sup>. أحمد الظاهر قحطان، نفس المرجع، ص: 147.

<sup>48</sup>. MUSSEN , P,H, JONES, M (1957),self conception, motivation and interpersonal altitudes of late and early maturing boys,childdevelopment, 28PP , 243-256.

<sup>49</sup>. أحمد الظاهر قحطان، المرجع السابق، ص: 148.



يزداد ويتسع مع العمر و النضج و التعلم و الإدراك<sup>50</sup>، كما أن الدراسات المتتالية على النموذج المتعدد الجوانب لمفهوم الذات، كانت أكثر وضوحاً وتأكيداً في نفس الوقت مثل الدراسات السابقة التي تخلت عن مقارنة البعد الواحد لمفهوم الذات (Byrne1984)،(March et Chavelson 1984) و أنه لا يمكن فهم خصائص و حقيقة مفهوم الذات و من ثم إهمال نموذج متعدد الجوانب.<sup>51</sup>

كما أن أعمال كل من (March et Chavelson 1990)، أعطت نظرة جديدة لطريقة فهم مفهوم الذات، و هذه المساهمة المباشرة في المنظور المتعدد الجوانب لمفهوم الذات يعود إلى أهمية البعد الجسمي كعامل أساسي و مهم في تكوين مفهوم الذات العام.<sup>52</sup>

وقد أشار كل من فوكس (Fox1998)، و ماين (Maino 2004) إلى أن الذات الجسمية تحتب مكانة هامة في تقدير الذات لأن الجسم نسبي المعين و الظاهر للتعامل بين الفرد و العالم.<sup>53</sup>

## 1.1 مفهوم الذات الجسمية و علاقتها بالمشاركة في الأنشطة الرياضية:

قام كل من جاكسون و مارش (Jacson et March) 1986م بدراسة من أجل إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية و المشاركة الرياضية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشاركة النساء في الرياضة في سباق الدرجات لأنشطة الرياضية له علاقة بمفهوم الذات و الطفاءة البدنية، و وحد من جهة أخرى ارتباط متوسط أو بدرجة أقل مع المجالات الأخرى غير البدنية أو الغير المتعلقة بالذات البدنية

### 1/11 مفهوم الذات الجسمية و الحالة البدنية:

لقد أثبت كل من (Peart) و (March) أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية و مفهوم الذات للمهارة البدنية، و ارتباط ضعيف أو بدرجة متوسطة مع مفهوم الذات للمظهر البدني و الحالة

## 2/11 علاقة مفهوم الذات الجسمية و نتائج التربية البدنية و الرياضية:

لقد اقترح كل من (March et Jacson)، أن النتائج في النشاطات البدنية و الرياضية مرتبطة بقوة مع مفهوم الذات الجسمية و تقدير الذات العامة، حيث تم انجاز هذه الفرضية في دراسة مارش (March)، حيث أكد من خلال وجود علاقة بين مستوى خاص لمفهوم الذات العام و الذات الجسمية، و الأهداف المحققة في نفس المستوى الخاص "نتائج السابقة في اختبارات الميدان".

<sup>50</sup> أحمد الظاهر فحطان، نفس المرجع، ص: 41.

<sup>51</sup> MARINO, CERVELLO, E, physical self perception in Spanish adolescents, effect of gender and involvement in physical activity journal of human movement studies, t 48, 205, pp: 291.292.

<sup>52</sup> .MARINO, j. CERVELLO, E. physical self perception in Spanish school children, differences by gender in sport practice and level of sport involvement; journal of education and human development, V1, p: 02.

<sup>53</sup> .MARINO ;J, CERVELLO, E, op, cit,p :294.

إن أهمية هذا البحث في كشفه للبحث في المستقبل و لكن في مجال التربية العملية، حيث أنه المعروف المجال المدرسي أن الإدراكات الذاتية للكفاءة البدنية في التخصص ا, المجال بحاجة إلى أفراد مختصين في مستوى هذا المجال على الأقل.

إن التعليم بحاجة إلى اختصاصيين أكثر معرفة و دراية بالمجالات و التخصصات، ويعرفون ان التلاميذ يمكنهم تغير إدراكاتهم لكفاءتهم الخاصة ضمن هذه المجالات، وإن هذه الاختلافات أو الفروق بين الأفراد

## 12. العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية:

إن العلاقة بين مفهوم الذات الكلي و مفهوم الذات الجسمية قد درست إلى حد ما مجال علم النفس الرياضي و النشاط البدني، حيث اعتبر 1966م هارتر (Harter) أن مفهوم الذات الكلي يحدد الفرق الموجود بين التقييم الذاتي الصحيح في مجال ما و التقديرات المهمة لهذا المجال و هذا طبقا للمقاربة لكل من (March et Savelson) من جهة أخرى اقترح (Fox) سنة 1990م أن الأفراد الذين يتلقون أو يعتبرون جذابين بدرجة كبيرة يجب أن يزيد هذا الأخير في مفهوم الذات العام، و هذا إذا كانت الجاذبية أو الإعجاب هي سبب الاهتمام، و بالمقابل إذا نظرنا إلى الذات الجسمية بأهمية قليلة إذن فإن هذا بدون شك يجعل لها تأثير محدد و غير حاسم في مفهوم الذات العام و تقدير الذات

## الخلاصة:

يعتبر مفهوم الذات البدنية من أهم المفاهيم النفسية، 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 ذلت إيجابي تنتج عنه سلوكات و تصرفات إيجابية في أغلب الأحيان وبالتالي إعطاء صورة حسنة عن نفسه، أما الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذات بدني سلبي فتصدر عنه سلوكات و تصرفات خاطئة و عشوائية و بالتالي يعطي صورة غير حسنة عنه.

الثالث

الفصل

المرافقة

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات ناتجة عن تأثره بعوامل داخلية نفسية فسيولوجية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته، وتتميز المراهقة بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس، والبيئة التي يعيش فيها الفرد

هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية بازدياء وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر.

وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكيف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

## 1. تعريف المراهقة:

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة و مرحلة سن البلوغ حيث يعرفها "مصطفى زيان": (المراهق يطلق على إحدى فترات الحياة )، و هو مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو البلوغ الجنسي وحل العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و تقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي و الرشد.<sup>1</sup>

أما سعدية محمد بهار: إن المراهقة تعد من أهم المراحل الحرجة من حياة كل فرد لما يحدث من تغيرات فسيولوجية و جسمية و يترتب عنها توترات انفعالية حادة و يصاحبها القلق و المتاعب و تكثر فيها المشاكل الاجتماعية و النفسية التي غالباً ما تؤثر على صفو المراهق و تتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى جواره.<sup>2</sup>

و قد عرفها علي زغود: بأنها مرحلة تغير شديد، و تبلور الكثير من الوظائف البيولوجية و الجنسية و هذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء الذي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الإنسان و بالتالي إلى توجيه نشاطه ودعمه إجاه الخارج، أي أن المراهقة كفترة خاصة في الحياة في حالة النمو التي تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.<sup>3</sup>

أما ستانلي يرى المراهقة فترة عواصف و توتر و شدة تلقياها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و القلق و المشكلات و صعوبة التوفيق.<sup>4</sup>

## 2.1. تعريفها لغة و اصطلاحاً:

### 1.2.1. لغة:

المراهق معناه الدقيق هي المرحلة التي تسبق بالفرد إلى اكتمال النضج حتى يصل عمر الفرد 21 سنة و هي بهذا تمتد من البلوغ إلى الرشد، و كلمة المراهقة تفيد المعنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، لذلك يؤكد علماء اللغة بأن المراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و هي العملية البيولوجية الحيوية العضوية في بدنها و ظاهرة في نهايتها و هذا لما البلوغ مرحلة قصيرة جدا من مراحل حياة الفرد و الخصائص المميزة للبلوغ و المراهقة متداخلة و متصلة إذا الحيز أن نتناولها معاً للدراسة و التحليل حتى تقييم الفكرة و تتصل المظاهر النفسية للنمو في تطورها الطبيعي.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>، مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام (دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص: 152.

<sup>2</sup>، سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين (دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م، ص: 25.

<sup>3</sup>، علي زغود: قول علم النفس (دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص: 185.

<sup>4</sup>، محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام- (دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م، ص: 20.

<sup>5</sup>، فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م، ص: 27.

## 2.2.1. اصطلاحا:

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو التطور الذي يمر به الفرد ، و هو الفرد الغير الناضج جنسيا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي.

كما يعرف الفرد أنه يمر بمرحلة من مراحل النمو التي تظهر فيه تغيرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية و اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها و النمو الاجتماعي و العقلي يتأخران كثيرا على النمو الجسمي و هذا ما يعرف بالتخلف النهائي في مرحلة المراهقة و من ثم يمكن اعتبار المراهقة هي مرحلة دقيقة و فاصلة، خاصة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين، و هناك تطور إسلامي يرى أن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخص مودعا ذلك مرحلة الطفولة. و يتحمل المسؤولية التي ألقته السماء على الكائن الحي، و ما يصاحب ذلك ترتب أنا الثواب و العقاب.<sup>6</sup>

## 2. مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسميات شخصية و اجتماعية معينة، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة و نهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر و من مجتمع إلى آخر، فالسلالة و الجنس و البيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة و تحديد بدايتها و نهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحصرها البعض بين 13 إلى 19 سنة و تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17<sup>7</sup> و على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

## 1.2. المراهقة المبكرة: (12-14 سنة)

تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الإستقلال و يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>8</sup>

## 2.2. المراهقة المتوسطة: (16-17 سنة)

<sup>6</sup>، محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام (دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.  
<sup>7</sup>، راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي (دط)، مصر، 1945م، ص: 09.  
<sup>8</sup>، حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، 1995م، ص: 252، ص: 263.

و هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة و تمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة و الارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف مدى ما يعانيه من معاناة و ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد فترة النضج و حين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف بالمقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.<sup>9</sup>

### 3.2. المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة)

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي و أول من مراحل التعليم العالي و غالبا ما تعرف بسن اللباقة و حب الظهور لما يشعر به من متعة و أنه محط لأنظار الجميع، و أهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون و الكبار و هو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة. وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق الذي بلغ فترة عمرية معينة و يبدو في سلوكه و أساليب تكيفه. و خاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع مقومات معينة في شخصيته، و تبدو في شكل قيم و اتجاهات نحو مواضيع و أهداف و أساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين و الكبار و تجعله يسلك سلوكاً يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.<sup>10</sup>

مرحل النمو	العمر بالسنوات	الزمني	المرحلة	السن	خصائص النمو
الطفولة المبكرة	0-2		حديث الولادة الرضيع	0-30 يوم 1-8 أشهر 9-12 شهر 1-2 سنة	النمو السريع للأعضاء
قبل الدراسة	3-6		الحضانة الروضة الاستعداد للمدرسة	3-4 سنوات 4-5 سنوات 5-6 سنوات	مرحلة متفاوتة في النمو، و فيها تحدث تغيرات هامة و معقدة من النواحي الوظيفية، السلوكية و الشخصية

<sup>9</sup>، محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر، ص:164.  
<sup>10</sup>، أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (دط) 1994م، ص: 207.

المراهقة المبكرة	11-14	المراهقة	11-13 إناث 12-14 ذكور	نمو سريع، تطور في الطول، الوزن، مع زيادة الفاعلية في بعض الأعضاء، النضج الجسمي مع تغير في الاهتمامات و السلوك
	13-18	المراهقة المتأخرة	13-18 إناث 14-18 ذكور	نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء، يتسم بالاتزان.
	19-25	مرحلة الرشد	19-25 سنة	فترة البلوغ و تتم على نحو مضاعف باستكمال و اتمام كل الوظائف و السمات النفسية و تصبح في حالتها القصوى.

الجدول رقم 01: يمثل مراحل العمر التشريحي للفرد.

### 3. مظاهر النمو في المراهقة:

كما نعلم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية، النفسية، الاجتماعية و الحركية.

#### 1.3 مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي تكوين الخلقية الملقحة و التي تستمر طوال حياة الكائن، و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية، و بقصد بالتغيرات التكوينية تلك التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن، الشكل و الحجم، و تشمل التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى تلك التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية، الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة.



و هذه التغيرات ترتبط معا، و تؤثر كل منهما على الأخرى و تتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتيجة لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها و تتفاعل بصورة مستمرة.

و يتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفسيولوجي، النمو الحركي، النمو اللغوي، النمو الانفعالي، النمو الجنسي.<sup>11</sup>

### 2.3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

#### 1.2.3. خصائص المرحلة السنية (10-14):

يطلق عليه اسم المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالفرد في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب. تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فإنه ينمو كذلك فسيولوجيا، جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة البدنية و الرياضية المختلفة و تعدت هذه المرحلة على تطوير منظم و هادئ لجسم اللاعب الناشئ و انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره في القابلية الحركية المتنوعة الوجوه، و في هذه المرحلة القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الأولاد و نهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي، و تتميز هذه المرحلة بزيادة سريعة لمقاييس الجسم و يتخللها فترة نمو سريع مفاجئة تبدأ بالنسبة للبنات تكون من (10-13 سنة) و قد تنتهي في سن (14) بينما تبدأ هذه الفترة متأخرة بمقدار سنتين تقريبا بالنسبة للبنين حيث تبدأ و تستمر من (12/15 سنة) و يصاحبها الزيادة في القوة العضلية، كتلة الجسم، و تتفق هذه المرحلة مع المراهقة و ما يصاحبها من زيادة في عملية التمثيل الغذائي، كما تؤدي سرعة النمو الهرموني و العصبي إلى بعض التأثيرات على الجهاز العصبي تظهر على شكل تذبذب معدلات النبض و ضغط الدم، كما تتأثر بذلك العمليات العصبية العليا و تظهر على المراهق تغيرات سريعة من الناحية المزاجية و درجة استثارة عليا الانفعالية، كما يتميز الجسم في هذه المرحلة بسرعة الاستجابة المؤقتة لتأثير التدريب، و يظهر ذلك في تحسب النتائج الرياضية و بسهولة تحت تأثير زيادة حمل التدريب إلا أن ذلك يعتبر نوعا من الضغط الزائد على الجسم خلال مرحلة النمو، و هذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري الذي يؤدي إلى نتائج سريعة غير أنها نتائج مؤقتة لا تعتمد على أساس يتضمن استمرارية تحقيقها في المراحل السنية التالية و هو يحدث للناشئين في السباحة بصفة خاصة، و يمكن في هذه المرحلة الاهتمام بتنظيم المنافسات بأخذ الاعتبار أن هناك فروق فردية كبيرة بين الأطفال في نموهم البيولوجي قد يصل بين الطفلين في نفس العمر الزمني إلى فرق بيولوجي بمقدار 5 سنوات، لذا يجب مراعاة ذلك عند القيام بالمنافسات بين الأطفال، لكي لا يصبح تقسيم الأطفال وفق عمرهم الزمني بل يكون في ضوء عمرهم البيولوجي و

<sup>11</sup>، سعدي محمد بهادر، مرجع سابق، ص: 26.

لا يجب إعطاء أهمية لنتائج المنافسات في هذه المرحلة للفوز أو الهزيمة، أن يكون الهدف من الممارسة الرياضية هو أن يشعر الفرد في هذه المرحلة بما يلي:<sup>12</sup>

الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين، الشعور بأهمية احترام المنافس، الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة و المجتمع.<sup>13</sup>

### 3.3. النمو الجسمي:

لقد أثبتت دراسات أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تعرف تطورا كبيرا في الفترة الممتدة بين العاشرة و الرابعة عشر، و إن كانت هذه الفترة مبكرة عند الإناث و متأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة في درجة النمو السريعة و التغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما قبل البلوغ و تستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ قد تم بدرجة ملحوظة في الطول و ظهرت عليه معالم النضج الجنسي و حسب الدراسات التي أجراها "محمد سلمى آدم و توفيق حداد" في مصر و نشرها في عام 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين.<sup>14</sup>

أما الوزن عند المراهقين فيزداد مع نمو العضلات و قد أجرى "شتلورت CHTLORT" سنة 1983م أبحاثا على زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي:  
زيادة في وزن الجسم في فترة 11 إلى 14 سنة.

زيادة في طول القامة خاصة عند الذكور في سن الثالثة عشر.

أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثالثة عشر و الرابعة عشر و اكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في سن العشرة يكون وزنه 30 كغ و يزيد سنويا بحوالي 2 كغ حتى دخوله المرحلة الأولى من البلوغ.<sup>15</sup>

و يستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في التوازن بواسطة ممارسة رياضة كهواية أسبوعيا أو يوميا حسب الهواية التي يمارسها و بمجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعاونه على تخطي هذه المرحلة بسهولة.<sup>16</sup>

<sup>12</sup>، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م، ص: 342.

<sup>13</sup>، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص: 342.

<sup>14</sup>، محمد سلمى آدم و توفيق حداد: علم النفس الطفل، الديرية العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م، ص: 40.

<sup>15</sup>، سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م، 45.

<sup>16</sup>، عبد الرحمان العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م، ص: 42.

### 4.3. النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته لتوجيه الهدف، يقول محمد حسين علاوي: (من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة هو سرعة استيعاب و تعلم الحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لكل الظروف)، و يقول أيضا: (منذ بداية هذه المرحلة نستطيع و بعمل مكيف التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي في الصعوبة).

و يمكن القول أن النمو من حيث الطول و الوزن و التناسب الجيد للجسم و زيادة نمو العضلات.

### 5.3. النمو العقلي:

في هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر و يستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية و المواقف التي يمر بها و يقول محمد حسن علاوي: (يزداد نضج العمليات العقلية كالذكر و التفكير إذ ينتقل من طور تفكير الخيال إلى طور التفكير الواقعية كما تزداد قدراته على الانتباه و التركيز، من حيث المدى و التركيز).

- 1- يزداد النمو العقلي و الذكاء في الطفولة المتأخرة، أما في المراهقة فتظهر القدرات الخاصة.
- 2- تزداد القدرة على الانتباه، و بالتالي يستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة و الطويلة.
- 3- يتعدى إدراك الأشياء الحسية إلى المعنوية، و الاحتمالات المستقبلية.
- 4- يكون التذكر في الطفولة أليا و في هذه المرحلة التذكر يقوم على مع الربط و الفهم: حيث يبنى تذكر المراهق على أساس الفهم و الميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكر موضوعا إلا إذا فهموه و ربطوا بغيره من المواضيع.
- 5- يزداد التخيل و تزداد معه أحلام اليقظة للتخلص من الإحباطات اليومية أو التخطيط للمستقبل
- 6- يكون التفكير في فترة الطفولة ماديا محدودا بينما يكون لدى المراهق مجردا معنويا واسعاً، و مثال ذلك: كلمة الحرية تعني لدى الطفل حريته في اللعب متى يشاء، ولكن لدى المراهق تتعدى ذلك إلى حرية المعتقدات و المبادئ و السلوك.
- مثال آخر: كلمة العدل تعني للطفل تقسيم الحلوى بعدل و لكنها تتجاوز ذلك لدى المراهق للعدالة الاجتماعية و السياسية و الأقليات و غير ذلك.
- 7- يصبح التفكير لدى المراهق منهجيا قائما على الاحتمالات و الفرضيات و التفسير العلمي و الربط المنطقي للأفكار، في نهاية المراهقة تزداد الحكمة و حسن تقدير الأمور بناء على الخيارات السابقة و ليست المنهجية، و تزداد المرونة فيبدأ بتقبل أفكار الآخرين و إن لم يوافق عليها.
- 8- النزعة المثالية و الانتقاء في كل شيء مما يدفعه للجدل.

9- الاستقلالية الفكرية و الفعلية مما يفعله لمعارضة الكبار في كل شيء أو اعتناق مبادئ دينية و سياسية قد تكون خاطئة.<sup>17</sup>

### 6.3. النمو الفسيولوجي:

لعل من أبرز التغيرات الفسيولوجية في هذه المرحلة من حياة المراهق هي النضوج الجنسي لكل من الذكور و الإناث على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة

### 3. 7. النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة و تقترن هذه السرعة بعدم الانتظام و التناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي لفترة تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة و تفاجأ المراهق بارتفاع مطراً في قامته و اشتداد في عضلاته و استطالة في رجليه و قدميه، هذا التسارع في النمو و التغير يجعل المراهق في حيرة من أمره و يتساءل، هل أصبح المجتمع ينتظر منه مسؤوليات لكونه يضاھيهم جسمياً.

### 3. 8. التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له الكثير من القلق و الاضطرابات النفسية، و يمكن القول أن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، و لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية و الاجتماعية.<sup>18</sup>

### 4. مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات و التوترات بالرياضة و الأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطئ و تنفجر و يعود سببها إلى الخوف و الخجل و الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يكمن ارجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الإمتثال.<sup>19</sup>

و قد يبحث عن العادات و الذات فيكون له القلق و هذا ما نجده عند الشباب و سنلخص هذه العوامل في النقاط التالية:

<sup>17</sup>، نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2، ص: 48.  
<sup>18</sup> عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م، ص: 227.  
<sup>19</sup> مخايل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.

## 5. أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية و الاجتماعية و المادية و حسب استعداداته الطبيعية، و المراهقة تختلف من فرد إلى آخر و من سلالة إلى سلالة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى فيها الفرد، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في المجتمع الريفي عنها في المجتمع المدني كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص العمل و النشاط، و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة.<sup>20</sup>

### 1.5. مراهقة سوية أو مكيفة:

خالية من المشاكل و الصعوبات، و تتسم بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع التوترات السلبية، و تتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن و التفتح.

### 2.5. مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة و مجتمع الأقران و يفضل الانعزال و الانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته و مشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة و السوية.

### 3.5. مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع آراء الآخرين.

### 4.5. مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه و على غيره من الناس و الأشياء، وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع، و عدم التكيف و التحلي بالصيغ الخلقية.<sup>21</sup>

## 6. نظريات المراهقة:

### 1.6. النظرية التحليلية:

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي لفرويد هو التغير الأساسي الذي يطرأ على الأنا الأعلى فإن كان الأنا الأعلى قبل البلوغ استقر على إدخال قيم المجتمع و معاييرها، فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة

<sup>20</sup>ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م، ص:42، ص.

<sup>21</sup>ع.ز. عيسوي، نفس المرجع، ص: 43.

التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس. فأن كان الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الاقتداء بسبب إصرار الطفل على كسب كل مشاعره و هو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، و لكن بمجرد أن يبلغ الطفل مرحلو البلوغ و هو طور يبدأ فيه إحساس بالرغبة استقلال الشخص عن الوالد، فإن هذا المظهر يحدث اهتزازات في سلوك الشخص و تنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية بنظر التحليل النفسي فالمراهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو و ينضج فكرياً.<sup>22</sup>

### 2.6. نظرية بياجى:

يرى بأن المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالواقع و كذا تمنحه القدرة على التعليق و كذا الطابع الذهني الأناني، فالأنانية الذاتية هي التي تتخذ الطابع العقلي، يظهر ايمان المراهق بقدرته و قوته على العقلية المطلقة و هذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم و المحيط الذي يعيش فيه.<sup>23</sup>

### 3.7. النظرية البيولوجية:

حسب "ستانلي هول" فأن المراهقة هي ولادة ثانية، وحسب نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين في مرحلة المراهقة مرتبطة أساسا بالتغيرات الفسيولوجية، و أيضا يعتبر مرحلة المراهقة فترة عواطف و التوتر النفسي و ذلك بوصف مزاج المراهق و سلوكه الانفعالي المميز بالتعارض و التناقض بين الأنانية و المثالية، بين الحب و الكره، و بين الحنان و القسوة.....إلخ.<sup>24</sup>

## 8. الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق:

تشير البحوث و الدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة و الانسحاب خاصة الأطفال و المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتنوع و التعدد، و من الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق الاستمتاع و المشاركة اة اكتساب الأصدقاء، و تحسين و تطور مهاراتهم، و لقد استطاع كل من " ويس" و "بنلشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

<sup>22</sup> أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاش الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.

<sup>23</sup> أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 50.

<sup>24</sup> أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 51.

- الكفاية.
- الانتماء.
- اللياقة .
- الاستمتاع.<sup>25</sup>

و لقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و تقسيمها إلى نوعين:

### 1.8. الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة و الصعبة.
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة و المهارة، و جمال الحركة.
- الإحساس بالرضي بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا و وقتا خاصة إذا ارتبط بالنجاح.

### 2.8. الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

### 3.8. خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت البحوث و الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية، وأن النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، و تحقيقا لمبدأ التكامل و الاستقرار. في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترة طويلة، و لتحقيق هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية و تحديدا في برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك أنه يهتم بالنواحي التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعليم القيادة و الانضباط.
- تعليم القوانين و الألعاب و كيفية تطبيقها.
- تعلم كيفية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.

### 4.8. المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

<sup>25</sup> لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب،(دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.

من الطبيعي أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على التعرف لقدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلاله عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتساب السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني

و الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية و الروح الرياضية.
- قيمة اللعب النظيف و الالتزام بتطبيق القوانين و قواعد اللعب.
- تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية.

### 5.8. تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق:

يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل من تخفيف الضغوطات الحياة اليومية، و التي تنطبق عليها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص و علاج المشكلات النفسية و يؤدي إلى تنفيس الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الريف يتعود المراهق على الهزيمة و تقبلها بروح من ناحية و الكسب بدون غرور من ناحية أخرى، و كيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد أن يقابلها في الحياة، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر من خلالها الفرد على نفسه. إن الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، و هي متنوعة و تمنح الفرد فرص التعويض و التخفيف الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد في

لتحكم على المشاكل كالقلق، الاحباطات و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون منابعها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته.<sup>26</sup>

### الخلاصة:

<sup>26</sup> أسامة كامل راتب، عبد الرب خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، (دط)1999م، ص: 127.



في هذا الفصل تطرقنا إلى إعطاء لمحة عن مرحلة المراهقة التي هي مرحلة حتمية يمر عليها الفرد و لقد عرفنا هذه المرحلة و خصائصها زمنيا كما وضحنا أن هناك تغيرات نفسية، جسدية، عقلية تؤثر على المراهق كما تطرقنا إلى دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعديل و تنظيم و علاج المشاكل التي يعاني منها الفرد في هذه المرحلة و أهمية النشاط البدني الرياضي عند المراهق .

الثاني

الباب

التطبيقي

الجانب

# الفصل الرابع

## منهجية البحث وإجرائية الميدانية

## تمهيد :

. إن بحثنا هذا ماهو إلى دراسة لأهم الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد و تمثلت هذه الدراسة في " إنعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية .

و بغرض حصر موضوع بحثنا و تحديد جوانب الدراسة قمنا ، بتوزيع إستمارة على تلاميذ ثانوية أحمد بلقاسمي ببلدية السواقي ولاية المدية و بعد إسترجاعها قمنا بعرض البيانات و النتائج و إعطاء التحاليل و التفسيرات الممكنة بما يتوافق مع طبيعة السؤال و الأخذ بعين الإعتبار الفرضيات المقترحة و كذا الدراسة النظرية في موضوع البحث .

- . فبدأنا في هذا الفصل لإبراز الدراسة الميدانية و الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها ثم طرق و منهجية البحث .
- . إعتدنا على المنهج الوصفي الذي من خلاله قمنا بدراسة الموضوع من كل جوانبه .

### 1- الدراسة الميدانية :

إن الغرض من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة عن التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختبار الفرضيات التي وضعناها و لتحقيق هذا الغرض إستعملنا بعض الوسائل لجمع المعلومات كالإستبيان و بعد فرز وتحليل النتائج المتحصل عليها نتخرج بنتيجة و إقتراحات تخدم المجتمع و التربية البدنية بصفة خاصة<sup>1</sup> .

#### 1-1 أهداف الدراسة الميدانية :

. هدف علمي نظري : و هو لإحتواء المعرفة العلمية و إشباع الفضول العلمي و دعم التراث النظري.  
. هدف علمي تطبيقي عملي : و يتحقق بإستخدام نتائج البحث و تطبيقاته للوصول إلى حل المشكلة التي قمنا بدراستها أي جعل العلم في خدمة المجتمع.<sup>2</sup>

#### 1-2 تنظيم الدراسة الميدانية :

. الضبط الإجرائي للمتغيرات : و ذلك قصد الحصول على نتائج واضحة و موثوق فيها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يعزل المتغيرات التي قد تعرقل البحث ،حيث كانت متغيرات بحثنا كالاتي :  
. المتغير مستقل : يتمثل في حصة التربية البدنية المدينة و الرياضية  
. المتغير التابع : يتمثل في الذات البدني

### 2. الدراسة الإستطلاعية :

قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية و ذلك لضمان السير الحسن للموضوع ، حيث قمنا بتوزيع الإستبيان على تلاميذ ثانوية أحمد بلاقاسمي ولاية المدية حيث رأينا أنها تقنية أساسية في نقصي الحقائق التي يتطلبها البحث الميداني ، و التي بواسطتها يتضح للباحث التي يسير عليها.و الغرض من الدراسة الإستطلاعية هو تحديد عينة البحث و طريقة إستعاب العينة للأسئلة في الإستبيان.

### 3. المنهج المتبع :

إستخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي و تم إختيار هذا المنهج نظرا لتلائمه مع طبيعة الموضوع المعالج و الذي هو عبارة عن إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها.<sup>1</sup>  
يقوم المنهج الوصفي بوصف ظاهرة المراد دراستها و المعلومات الدقيقة عنها و يعتمد على دراستها كما هي موجودة في الواقع ثم التعبير عنها كيفا و ذلك بوصف و توضيح خصائصها و بعد ذلك التعبير الكمي و ذلك

<sup>1</sup> -رابح تركي،منهاج البحث في علوم التربية و النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب 1994 ،الجزائر،ص129

<sup>2</sup> - محمد شفشوق،البحث العلمي مع تطبيقات في المجال الدراسة الإجتماعية ،المكتب العلمي الحديث 2006،ص26

<sup>1</sup> - محمد مكي ،محاضرات في علم النفس التربوي،المدرسة العليا للأساتذة ،دن ،1994

لإعطائها وصف رقمي يصف حجم الظاهرة و يمكن تعريف المنهج الوصفي انه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي و منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة إجتماعية ، و يتضمن ذلك عدة عمليات كتحديد الغرض منه و تعريف المشكلة وتحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المتعلقة بها و تفسير النتائج للوصول إلى إستنتاجات و إستخدامها لأغراض معينة<sup>2</sup>

يرتكز المنهج الوصفي على عدة أسس و منها الإستعانة بتقنيات جمع البيانات كالمقابلة ،الإستمارة الإستبائية ،و الملاحظة و كذا وصف الظاهرة المدروسة كما و كيفا و دراسة أسبابها و شروط تصحيحها و إختيار عينات ممثلة لمجتمع البحث و ذلك توفيراً للجهد و الوقت و إصطناع التجريد لتميز الظاهرة المدروسة.

#### 4. مجتمع البحث :

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية التي تم إختيارها بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل التلاميذ بغض النظر عن مستوياتهم و خصائصهم بالإضافة أن الأختبار العشوائي هو أبسط طرق الإختبار ،كما طبقنا الإستبيان في مجتمع البحث على تلاميذ الطور الثانوي. و تعتبر من أهم المراحل في البحث العلمي التي يهتم بها الباحث و تعرف على أنها جزء من الكل ، نقوم بإختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة ، كما تعرف أنها مجموعة من الافراد يبني الباحث تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة الظاهرة فيه ، كما عرفها محمد " العينة هي مجموعة من الافراد يبني الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع اصلي يكون تمثيله صادق"<sup>1</sup>

5. عينة البحث : تم اختيار عينة البحث عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة التي تضم 200 تلميذ أي بنسبة 64,3 % بالتقريب من العدد الاجمالي البالغ 311 تلميذ من الطور الثانوي، تم توزيع الاستبيانات على عينة البحث و استردادها كاملة و بذلك يكون عدد الاستبيانات الخاضعة للدراسة 200 استبيان

#### 6- أدوات الدراسة :

1-6 : تصميم الأداة : من الأدوات المستعملة كثيرا في المنهج الوصفي نجد الإستبيان ، و بحكم معرفة طبيعة الدراسة المتناولة التي تدخل ضمن هذا الإطار فقد إقترحنا إستبيان للتعرف على إتجاهات و الخصائص التي تبين الدور و الفروق الفردية بين تلاميذ الطور الثانوي.

2.6 الإستبيان :هو وسيلة للحصول على إجابات لعدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج وضع لهذا الغرض و يقوم المجيب بملئ الإستمارة .

<sup>2</sup> بوحوش عمار ، ، مناهج البحث العلمي و إعداد البحوث ،دار النشر،الجزائر ،1995

<sup>1</sup> - محمد شفيق ، البحث العلمي مع تطبيقاته في مجال الدراسة الإجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ،2006 ،ص204

- أنواع الأسئلة الموجودة في الإستبيان :

1- الأسئلة المغلقة : هي الاسئلة التي تتضمن أجوبة محددة (الإجابة بنعم أو لا )

خصائصها :

\*التقليل من الخطأ على تفسير المعلومات .

\*عدم حاجته للوقت و الجهد المطلوبين للأسئلة المفتوحة .

\*تسهيل عمل الباحث على تلخيص النتائج و تحليلها

2- الأسئلة النصف المغلقة (نصف مفتوحة) : هي الاسئلة التي تتضمن مزيج من الاسئلة المغلقة و المفتوحة و

هي الأكثر شيوعا

خصائصها :

\*مساعدة الباحث في الحصول على معلومات بطريق مختلفة

\*تعطي الفرصة للمستجوب في التعبير عن رأيه بوضوح

\*العوامل الرئيسية التي تدخل في إختيار الإستبيان :

\* الثبات

\* الصدق

\* الموضوعية

1.2.6 محتوى الإستبيان :يحتوي على 15 سؤال مقسمة على ثلاث محاور كالآتي:

المحور الأول :

المحور الأول : يتضمن السؤال رقم (1+2+3+4+5)الهدف منه ابراز انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية علي

المظهر الخارجي للجسم لدى التلاميذ

المحور الثاني : يتضمن السؤال رقم (6-7-8-9-10)الهدف منه ابراز انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية

على الحالة البدنية للجسم لدى التلاميذ

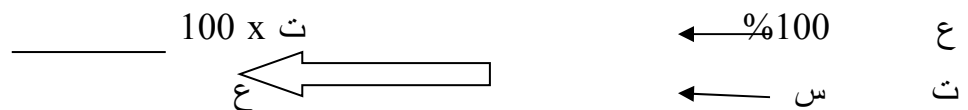
المحور الثالث : يتضمن السؤال رقم(11-12-13-14-15) الهدف منه إبراز إنعكاس حصة التربية البدنية

والرياضية على الكفاءة الرياضية لدى التلاميذ

6-2-2 الطريقة الإحصائية :

تم الإعتماد في إستخراج النسب المئوية على تحليل المعطيات العديدة و على القاعدة الثلاثية المبنية على القانون

التالي :



حيث أن : ع: تمثل عدد أفراد العينة ت: عدد التكرارات س: النسبة المئوية

النسبة المئوية = [عدد التكرارات / المجموع] \* 100

1- قانون معالجة التكرارات كا2 (كاف تربيع) :

إعتمدنا عليه وهو :من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة التي تم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات .الفرضية التي وضعت على اساس النظرية التي يراد اختيارها .

$$كا2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)2}}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

التكرارات المتوقعة

6-2-3 الصدق و الثبات:

أ- صدق المحكمين:

إن صدق الإستبيان من أهم الأمور التي يجب على الباحث مراعاتها عند القيام بالبحث ، بحيث يعرض على مجموعة من الخبراء و الأساتذة المختصين كمحكمين ، بحيث عرضنا على مجموعة من الأساتذة حيث بعض رفضو العبارات وقمنا بتصحيحها

ب . ثبات الإستبيان : إن ثبات أداة الدراسة يعني ( التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على التلاميذ ذاتهم في أوقات مختلفة).

وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص

7- مجالات البحث :

7\_1 المجال البشري : شملت دراستنا عينة عشوائية بسيطة من تلاميذ ثانوية أحمد بلقاسمي بلدية السواقي ولاية المدية .

7-2 المجال الجغرافي : و يقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة وقد قمنا بإجراء بحثنا في ثانوية أحمد بلقاسمي ببلدية السواقي ولاية المدية.

7-3 المجال الزمني : و هنا تحدد الوقت الذي إستغرقته مراحل بحثنا و هي :

مرحلة الجانب النظري : حيث تم تقديم البحث إلى الأستاذ المشرف في يوم 07 أبريل 2019 في الدراسة النظرية و كذا إعداد الفصول الدراسية و صياغتها بعد عرضها على الأستاذ المشرف و تغطية ملاحظته .

مرحلة الجانب التطبيقي : و تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم البحث بعد وضع تصور مبدئي لحظة أداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ من يوم 02 ماي حتى غاية 10 جوان 2019.

\* مرحلة إختبار الأداة و نقصد بها الدراسة الإستطلاعية و حساب ثباتها و صدقها

\* مرحلة جمع البيانات مع المبحوثين

\* مرحلة تفرغ البيانات ثم جدولتها و تحليلها إحصائيا



\* أما مرحلة الأخيرة هي مرحلة تحليل البيانات و تفسيرها و كتابة التقرير النهائي للبحث و نتائج.

#### الخلاصة

تساعد الإجراءات الميدانية للبحث العلمي على ترتيب البحث بطريقة منهجية و كذلك تساهم في تسيير النتائج المتحصل عليها ،وقد اتبعنا في جمع البيانات على الاستمارة الإستبائية التي سمحت لنا بالحصول على مجموعة من النتائج والتي سنقوم بتحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي .

# الفصل الخامس

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

**تمهيد:**

في هذا الفصل قمنابعرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد توزيع وجمعاستمارة الاستبيان الموزعة على التلاميذ وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والفروض التي صيغت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع لنصل في الأخير إلى بعض الاقتراحات و الفروض التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

## 1- عرض و تحليل النتائج:

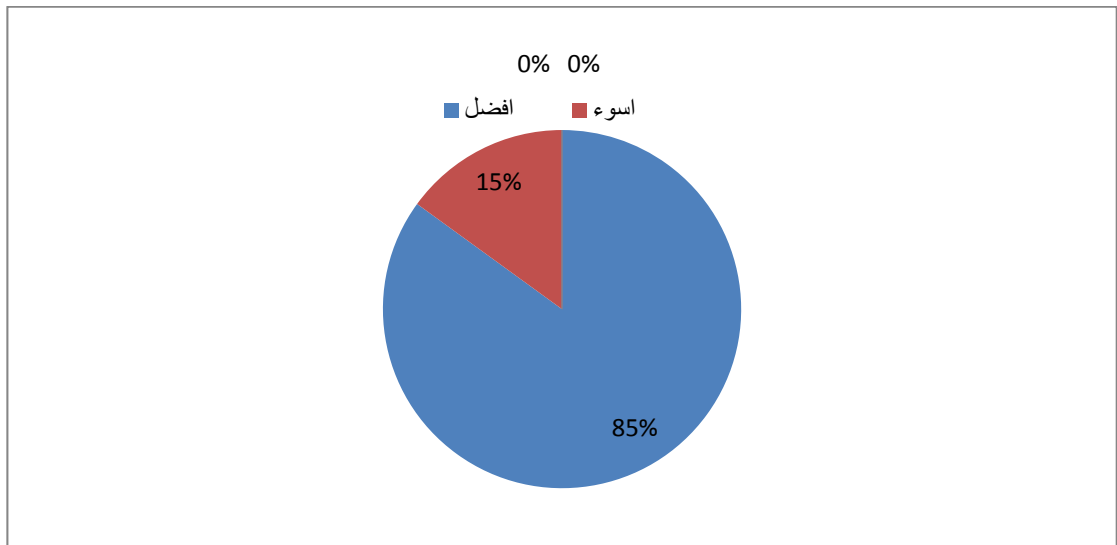
المحور الأول : يتوفر على انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على المظهر الخارجي للجسم لدى التلاميذ

السؤال الأول: هل تشعر أن المظهر الخارجي لجسمك أفضل أم أسوأ من زملائك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور التلميذ بالمظهر الخارجي لجسمه .

الاجابة	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
أفضل	170	%85	98	3.98	0.05	1	دالة
اسوء	30	%15					
المجموع	200	%100					

الجدول رقم (01): يمثل نسبة شعور التلميذ بالمظهر الخارجي لجسمه.



الشكل رقم (01): تمثيل نسبي للجدول رقم (01) .

- تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ ان نسبة (85%) من عينة البحث يقولون انهم أفضل من زملائهم في المظهر الخارجي لجسمهم، بينما نسبة (15%) يقولون انهم أسوأ من زملائهم . وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> محسوبة (98) أكبر من مقدار كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

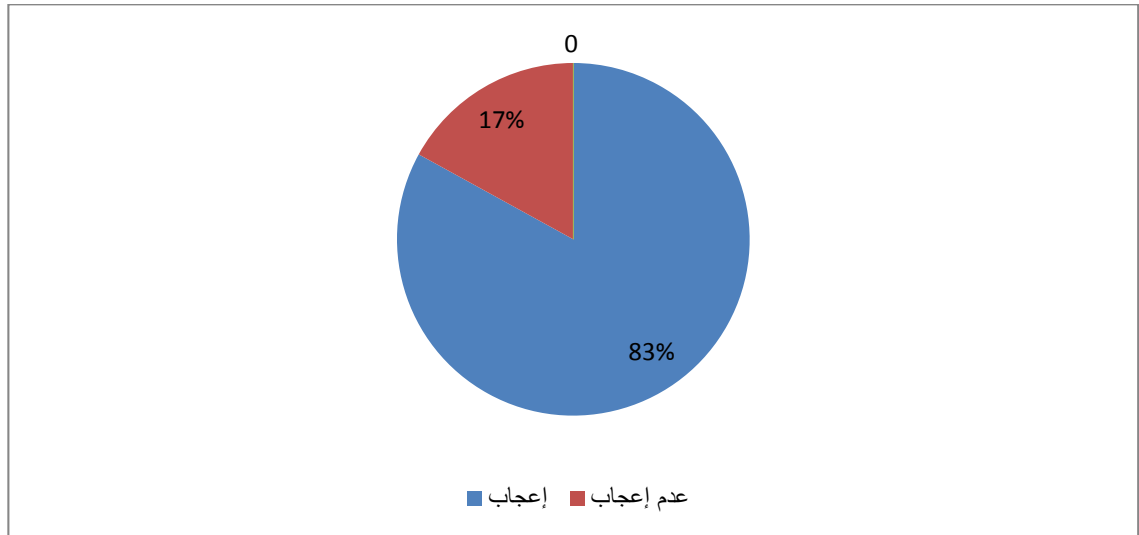
- الاستنتاج: هذا يدل على أن جل التلاميذ يشعرون أن مظهرهم الخارج أفضل من زملائهم .
- 

السؤال الثاني: هل تشعر أن نظرة الآخريين لمظهرك الخارجي هي نظرة إعجاب أو عدم إعجاب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور التلاميذ بنظرة الآخريين لمظهرهم الخارجي .

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
إعجاب	180	83%	12.87	3.84	0.05	01	دالة
عدم إعجاب	20	17%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (02): يمثل نسبة شعور التلاميذ بين إعجاب وعدم إعجاب الآخريين للمظهر الخارجي لجسمهم .



الشكل رقم (02): تمثيل نسبي للجدول رقم (02) .

- تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ أن نسبة 83% من عينة البحث يقولون أنهم يشعرون أن نظرة الآخريين للمظهر الخارجي لجسمهم هي نظرة إعجاب، بينما أن نسبة 17% يقولون أنهم يشعرون أن نظرة الآخريين للمظهر الخارجي لجسمهم هي نظرة عدم إعجاب .

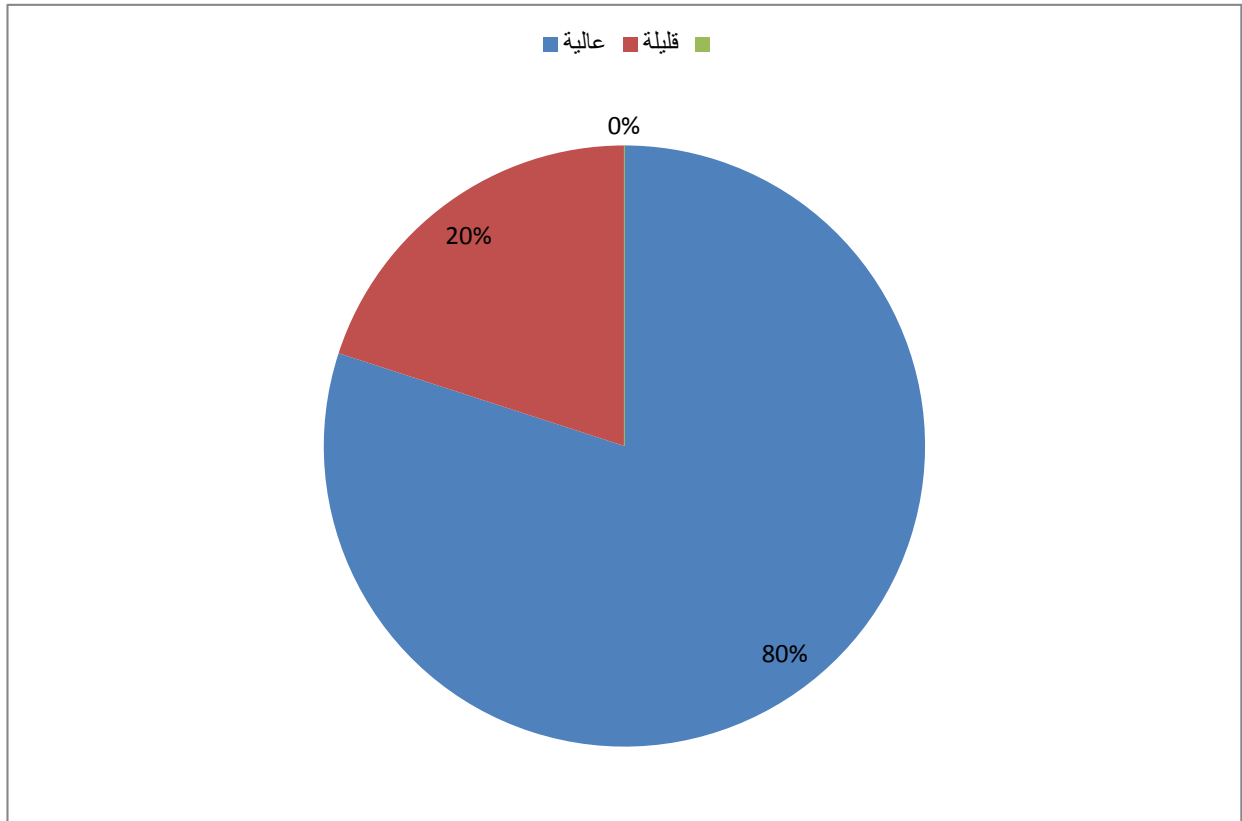
وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.87 أكبر من مقدار كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

- الاستنتاج: هذا يدل على أن جل التلاميذ يشعرون بأن نظرة الآخريين بالنسبة للمظهر الخارجي لجسمهم هي نظرة إعجاب .

السؤال الثالث: هل تثقك بمظهرك الخارجي لجسمك عالية أم قليلة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة التلاميذ بمظهرهم الخارجي.

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
عالية	160	%80	72	3.84	0.05	01	دالة
قليلة	40	%20					
المجموع	200	%100					

الجدول رقم (03): يمثل نسب ثقة التلاميذ بمظهرهم الخارجي



الشكل رقم (03): تمثيل نسبي للجدول رقم (03) .

- تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ ان نسبة (80%) من عينة البحث يقولون بأن تثقهم بالمظهر الخارجي لجسمهم عالية . بينما نسبة (20%) يقولون أن تثقهم قليلة بمظهرهم الخارجي .

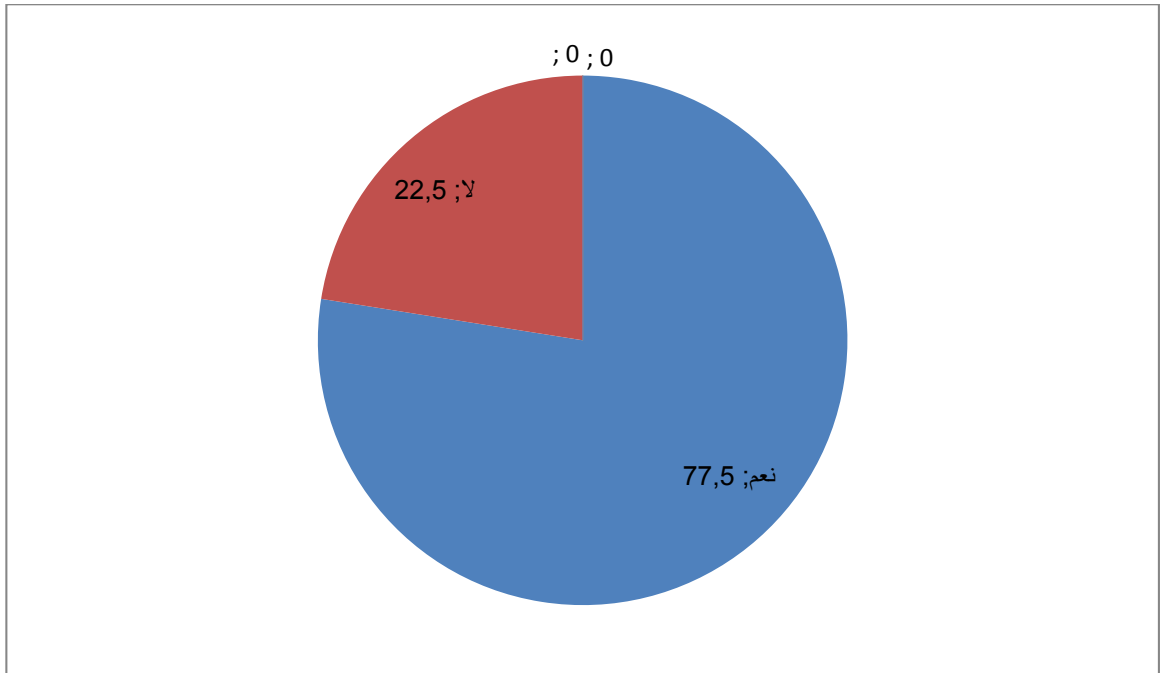
وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (72) أكبر من مقدار  $\chi^2$  المجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

- الاستنتاج: هذا يدل علأن جل التلاميذ ثقتهم عالية بالمظهر الخارجي لجسمهم.

السؤال الرابع: هل يساعدك مظهرك الخارجي في أداء مختلف النشاطات الرياضية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة مساعدة المظهر الخارجي للتلاميذ في أدائهم للنشاطات الرياضية .

الإجابة	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	155	77.5%	60.5	3.84	0.05	01	دالة
لا	45	22.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (04): يمثل نسبة مساعدة المظهر الخارجي للتلاميذ في أدائهم للنشاطات الرياضية.



الشكل رقم (4): تمثيل نسبي للجدول رقم (04).

- تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة (77.5%) من التلاميذ يقولون أن المظهر الخارجي لجسمهم يساعدهم في أداء مختلف النشاطات الرياضية. بينما نسبة (22.5%) من تلاميذ الطور الثانوي يقولون أن مظهرهم الخارجي لجسمهم لا يساعدهم في أداء مختلف الأنشطة الرياضية .

وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (60.5) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

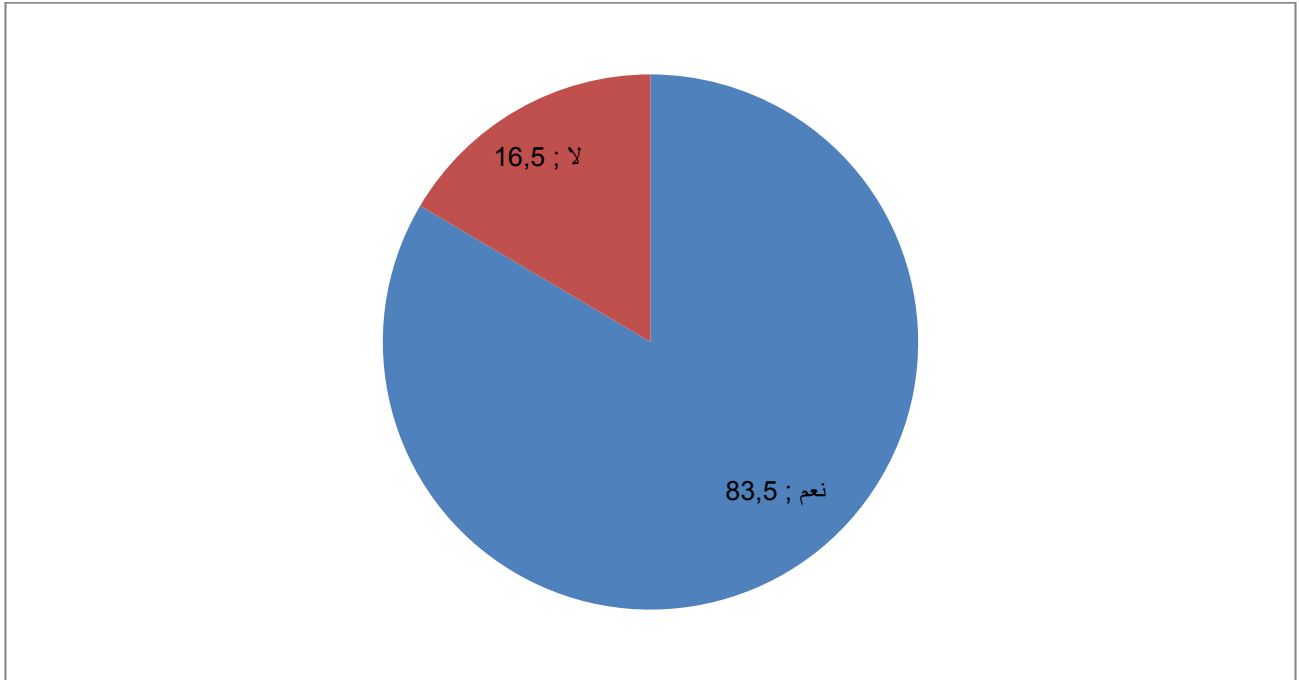
- الاستنتاج: هذا يدل على أن جل التلاميذ يساعدهم المظهر الخارجي لجسمهم في أداء مختلف النشاطات الرياضية .

السؤال الخامس: هل تساعدك الرياضة المدرسية في تحسين المظهر الخارجي ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة الرياضة المدرسية في تحسين المظهر الخارجي لجسم التلاميذ .

الإجابة	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة.
نعم	167	83.5%	89.5	3.84	0.05	01	دالة
لا	33	16.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (05): يمثل مساعدة الرياضة المدرسية في تحسين المظهر الخارجي لجسم التلاميذ.



الشكل رقم (05): تمثيل نسبي للجدول رقم (05) .

- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (83.5%) يقولون أن الرياضة المدرسية تساعدهم في تحسين المظهر الخارجي لجسمهم .بينما نسبة (16.5%) يقولون أن الرياضة المدرسية لا تساعدهم في تحسين المظهر الخارجي لجسمهم .



و هذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (89.78) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية.

• الاستنتاج:

هذا يدل على أن جل التلاميذ تساعدهم الرياضة المدرسية في تحسين المظهر الخارجي لجسمهم

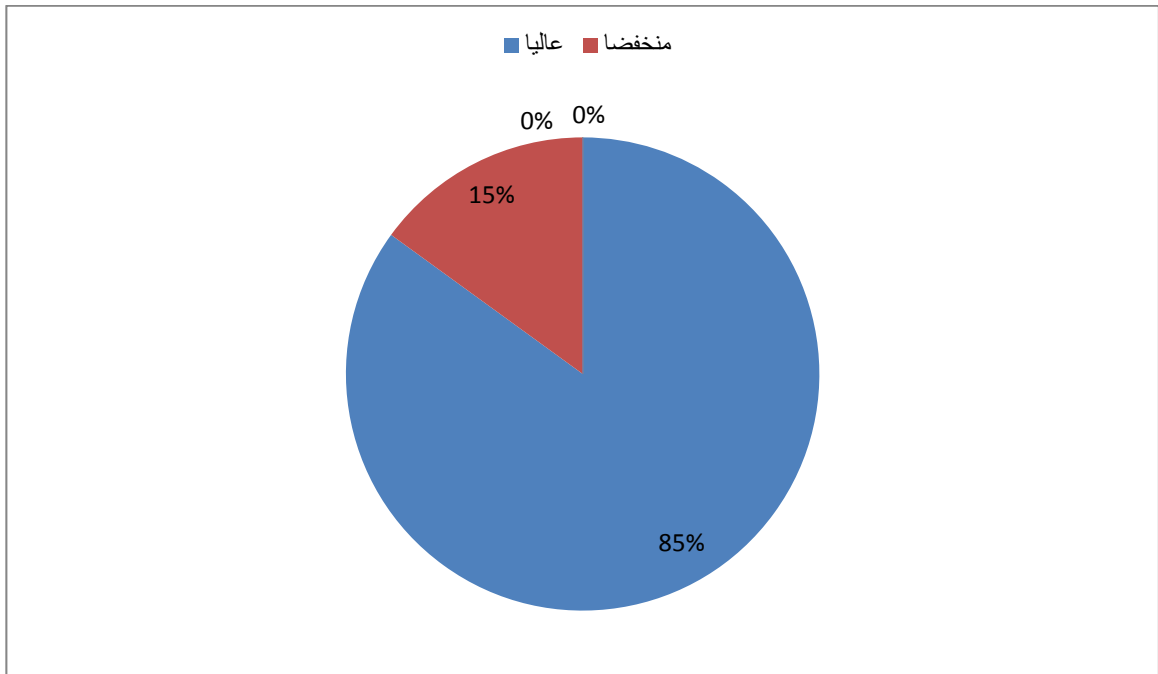
’المحور الثاني: انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية لدي تلاميذ الطور الثانوي ؟

السؤال السادس: هل تمارس الأنشطة البدنية التي تتطلب مجهودا عاليا أو منخفضا؟

الغرض من السؤال: معرفة شدة الأنشطة البدنية التي يمارسها التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة.
عاليا	170	%85	85	3.84	0.05	01	دالة
منخفضا	30	%15					
المجموع	200	%100					

الجدول رقم (06): يمثل نسب شدة الأنشطة البدنية التي يمارسها التلاميذ .



الشكل رقم (06): تمثيل نسبي للجدول رقم (06).

• مناقشة وتحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 85% من عينة البحث يقولون أنهم يمارسون الأنشطة البدنية التي تتطلب مجهودا عاليا , بينما نسبة 15% يقولون أنهم يمارسون الأنشطة الرياضية البدنية التي تتطلب مجهودا منخفضا.

و هذا ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (98) أكبر من مقدار ك<sup>2</sup> الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية.

• الاستنتاج:

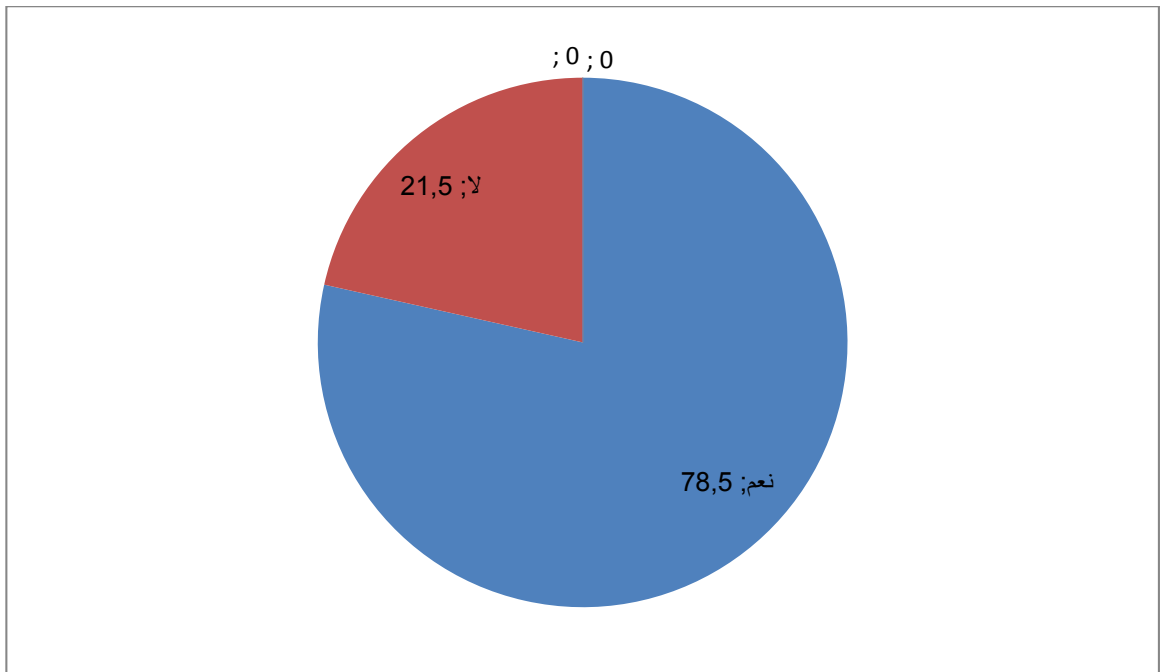
\_نرى أن جل تلاميذ الطور الثانوي يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب مجهودا عاليا .

السؤال السابع: هل تشعر بالثقة التامة بالنسبة لقدراتك على ممارسة الأنشطة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ بالنسبة لثقتهم بقدراتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة.
نعم	157	78.5%	64.98	3.84	0.05	01	دالة
لا	43	21.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (07): يمثل ثقة التلاميذ بقدراتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية .



الشكل رقم (07): تمثيل نسبي للجدول رقم (07).

• تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ ان نسبة(78.5%) من عينة البحث يقولون أنهم يشعرون بالثقة التامة بقدراتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية .بينما نسبة (21.5%) من عينة البحث يقولون أنهم لا يثقون بقدراتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية .

و هذا ما يؤكد مقداركا<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (64.98) أكبر من مقداركا<sup>2</sup> الجدولة ( 3.84 ) و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية.

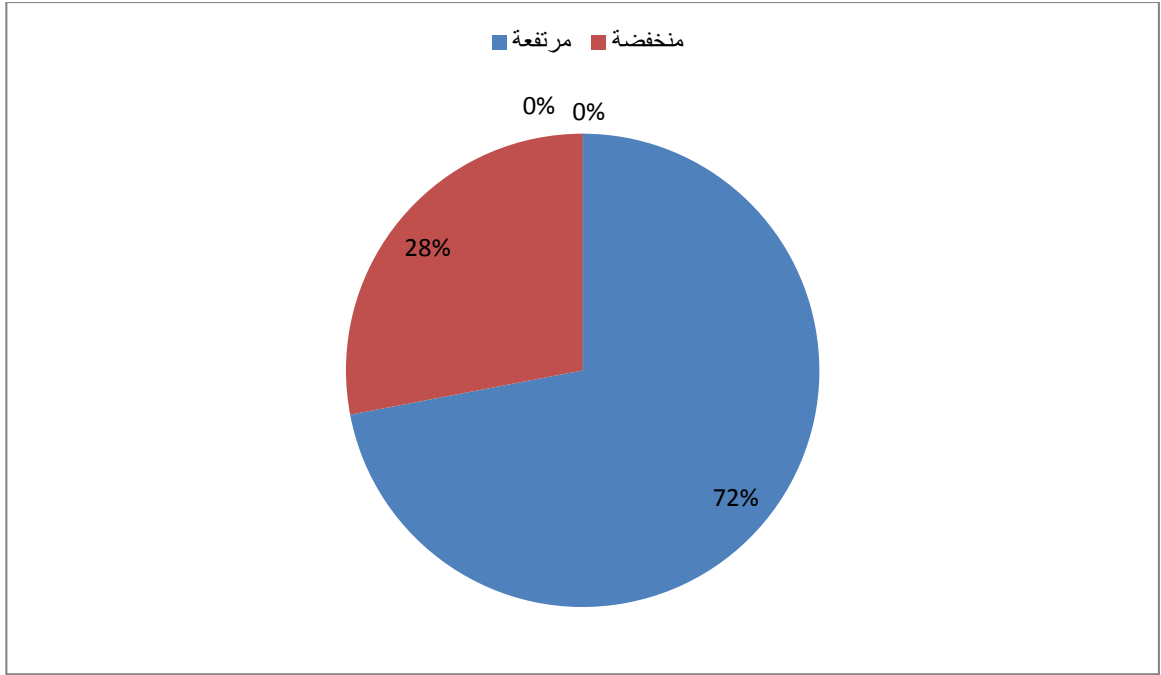
• الاستنتاج:

- من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية التلاميذ لديهم الثقة التامة بقدراتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية .

السؤال الثامن: هل تشعر أن لياقتك البدنية مقارنة مع زملائك مرتفعة أو منخفضة؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور التلاميذ بلياقتهم البدنية مقارنة مع زملائهم.

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة.
مرتفعة	144	72%	38.72	3.84	0.05	01	دالة
منخفضة	56	28%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (08): يمثل نسب شعور التلاميذ بلياقتهم البدنية مقارنة مع زملائهم.



الشكل رقم (08): تمثيل نسبي للجدول رقم (08).

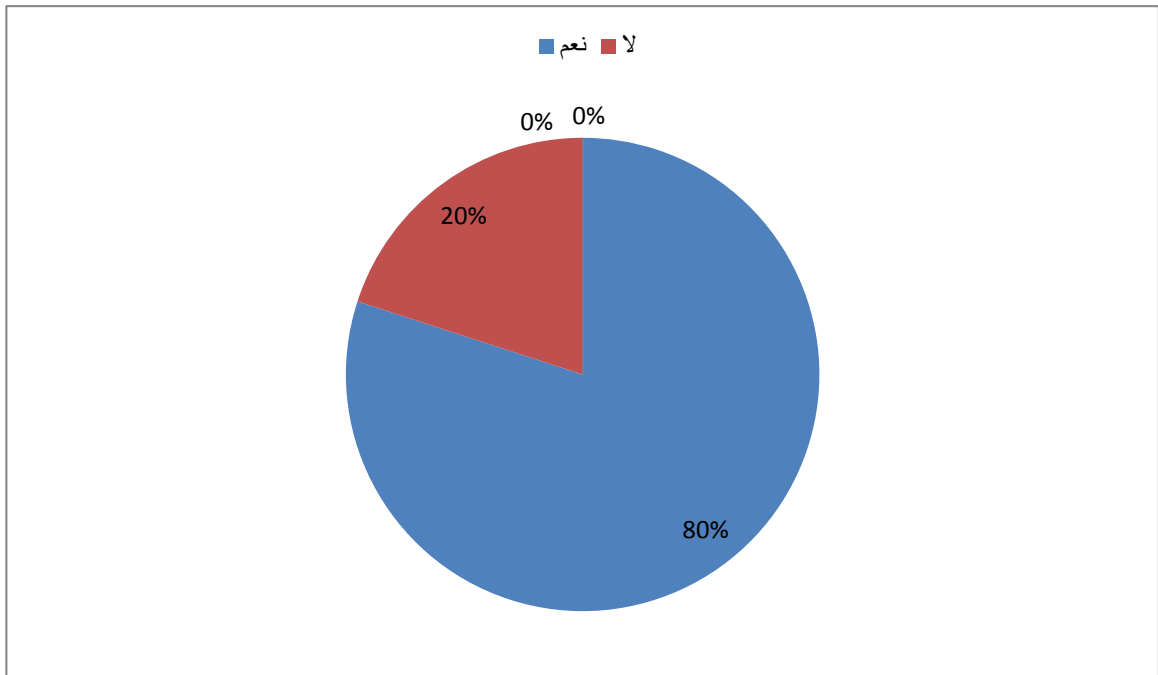
- تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ ان نسبة (72%) يقولون أن لديهم لياقة بدنية مرتفعة ,بينما نسبة (28%) من التلاميذ يشعرون بأن لديهم لياقة بدنية منخفضة مقارنة مع زملائهم .
- و هذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (38.78) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية.
- الاستنتاج :  
ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون أن لديهم لياقة بدنية مرتفعة .

السؤال التاسع: هل تساعدك قدرتك البدنية على التفوق خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة القدرات البدنية للتلاميذ على التفوق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة.
نعم	160	80%	72	3.84	0.05	01	دالة
لا	40	20%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (09): يمثل مساعدة القدرات البدنية للتلاميذ على تفوقهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية



الشكل رقم (09): تمثيل نسبي للجدول رقم (09) .

• تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة (80%) من عينة البحث يقولون ان القدرات البدنية تساعدهم في التفوق خلال حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة (20%) يقولون انه ليس هناك مساعدة للقدرة البدنية على التفوق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

و هذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (72) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية.

• الاستنتاج:

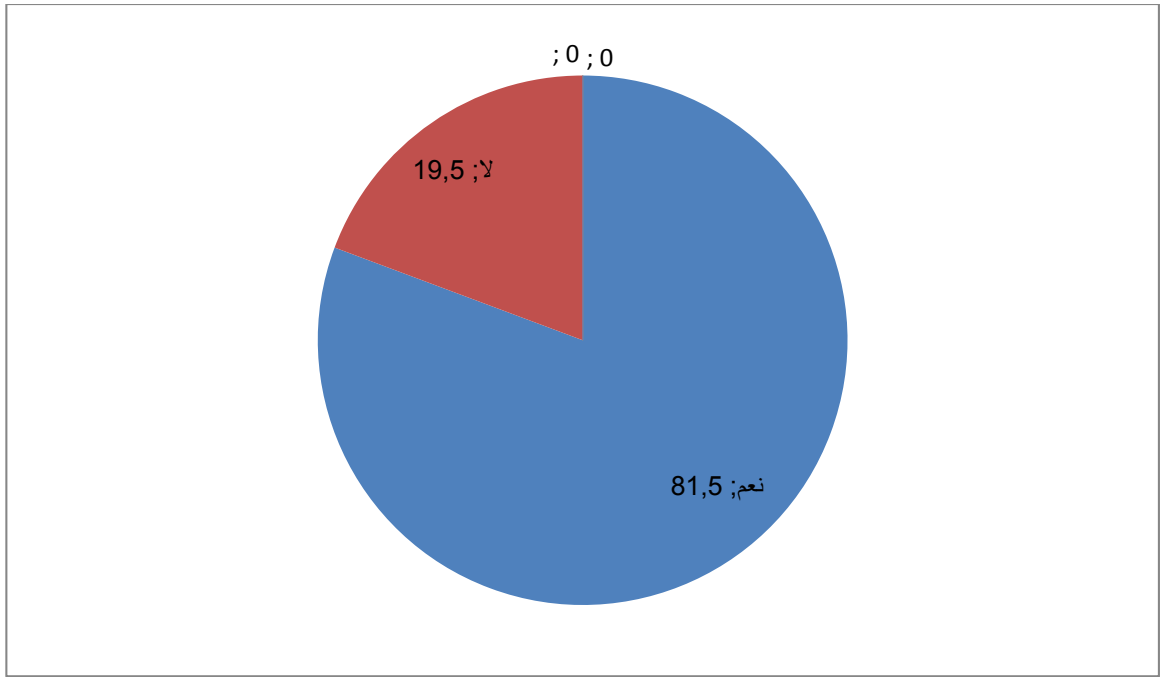
رغم وجود بعض التباين في النسب الا أن النتائج تبين لنا أن أغلب التلاميذ تساعدهم قدراتهم البدنية على التفوق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال العاشر: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	163	81.5%	73,38	3.84	0.05	01	دالة
لا	37	19.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (10): يمثل دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ



الشكل رقم (10): تمثيل نسبي للجدول رقم (10)

- تحليل ومناقشة النتائج: يتضح من خلال الجدول أن نسبة (81.5%) تثمن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين قدرتهم البدنية. بينما نسبة (19.5%) يقولون أنه لا يوجد دور لحصة التربية البدنية والرياضية في تحسين قدراتهم البدنية.

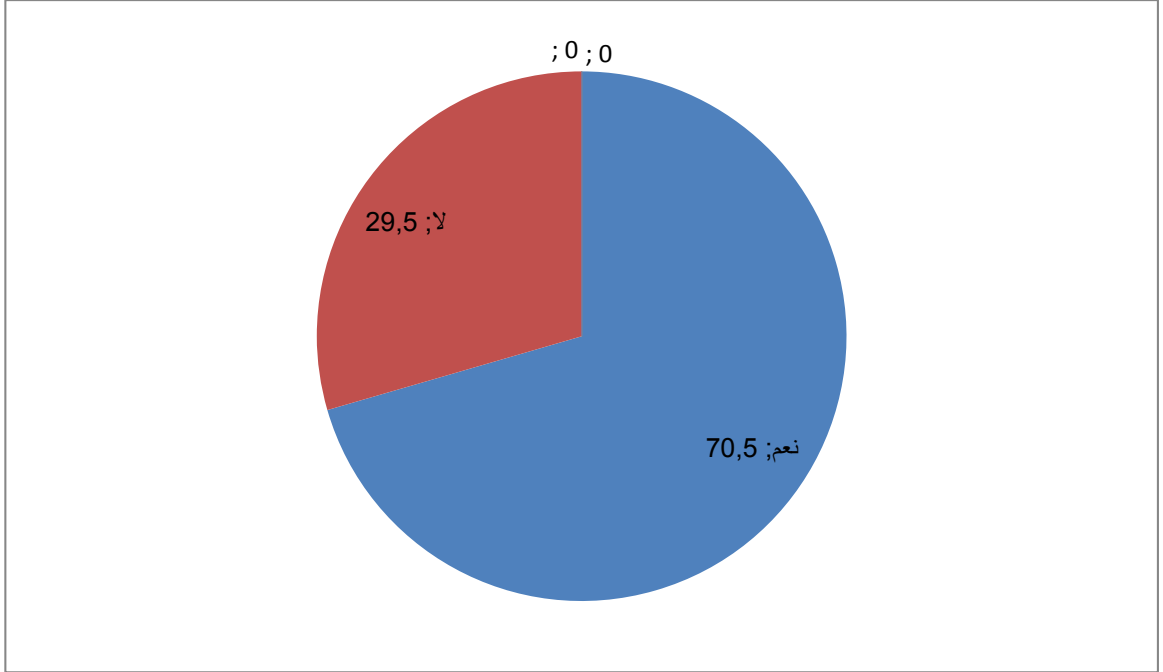
و هذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت مقدار  $\chi^2$  المحسوبة (73.38) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### • الاستنتاج:

وهذا يؤكد لنا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين القدرات البدنية التلاميذ.  
 ""المحور الثالث: انعكاس حصة التربية والرياضية على الكفاءة الرياضية لدى التلاميذ الطور الثانوي  
 السؤال الحادي عشر: هل تشعر أنك تملك قدرة بدنية تميزك عن زملائك ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ اتجاه قدرتهم البدنية مقارنة مع زملائهم.

الإجابة	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	141	70.5%	33.62	3.84	0.05	01	دالة
لا	59	29.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (11): يمثل شعور التلاميذ اتجاه قدرتهم البدنية مقارنة مع زملائهم.



الشكل رقم (11): تمثيل نسبي للجدول رقم (11).

- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (70.5%) من التلاميذ الطور الثانوي يشعرون أنهم يملكون قدرة بدنية تميزهم عن زملائهم، بينما نسبة (29.5%) لا يشعرون أنهم يملكون قدرة بدنية تميزهم عن زملائهم .

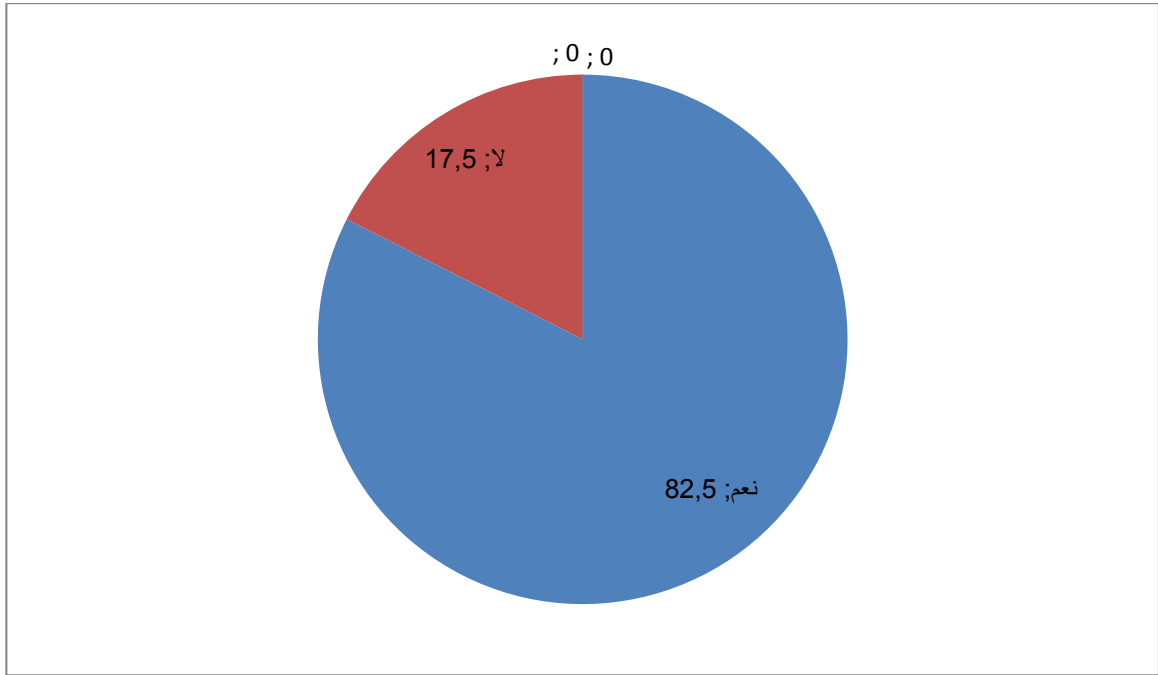
و هذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (33.62) أكبر من  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: من النتائج المبينة نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون أن لديهم قدرة بدنية تميزهم عن زملائهم .

السؤال الثاني عشر: هل ترغب أن تكون أول المشاركين في الممارسة الرياضية عندما تتاح لك الفرصة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة رغبة التلاميذ في أن يكونوا أول المشاركين في الممارسة الرياضية عندما تتاح لهم الفرصة.

الإجابة	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	165	82.5	84.5	3.84	0.05	01	دالة
لا	35	17.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (12): يمثل رغبة التلاميذ في أن يكونوا أول المشاركين في الممارسة الرياضية عندما تتاح لهم الفرصة.



الشكل رقم (12): تمثيل نسبي للجدول رقم (12).

تحليل ومناقشة النتائج: يتضح من خلال الجدول أن نسبة (82.5%) من التلاميذ يرغبون أن يكونوا من الأوائل في الممارسة الرياضية عندما تتاح لهم الفرصة , بينما نسبة (17.5%) ليس لديهم رغبة في ذلك .

و عند حساب مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01) حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (84.5) أكبر من  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

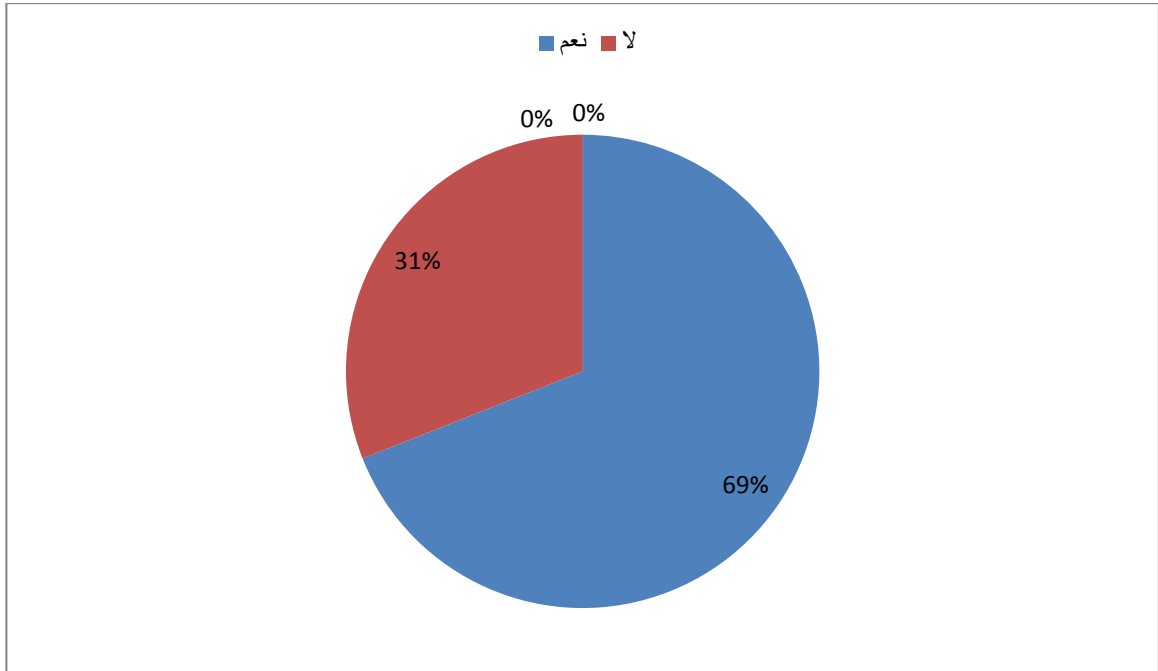
#### • الاستنتاج:

من النتائج نستنتج أن أغلبية التلاميذ أن لديهم رغبة في المشاركة مع الأوائل في الممارسة الرياضية .  
السؤال الثالث عشر: هل تشعر بالرضا التام عن كفاءتك الرياضية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ اتجاه كفاءتهم الرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	138	69%	28.88	3.84	0.05	01	دالة
لا	62	31%					
المجموع	200	100%					



الجدول رقم (13): يمثل شعور التلاميذ بالرضا التام أو عدمه اتجاه مظهرهم الخارجي.



الشكل رقم (13): تمثيل نسبي للجدول رقم (13)

- تحليل ومناقشة النتائج: يتضح من خلال الجدول أن نسبة (69%) يشعرون بالرضا التام تجاه كفاءتهم الرياضية، بينما نسبة (31%) يشعرون بعدم الرضا التام اتجاه كفاءتهم الرياضية

و هذا ما يؤكد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (28.88) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

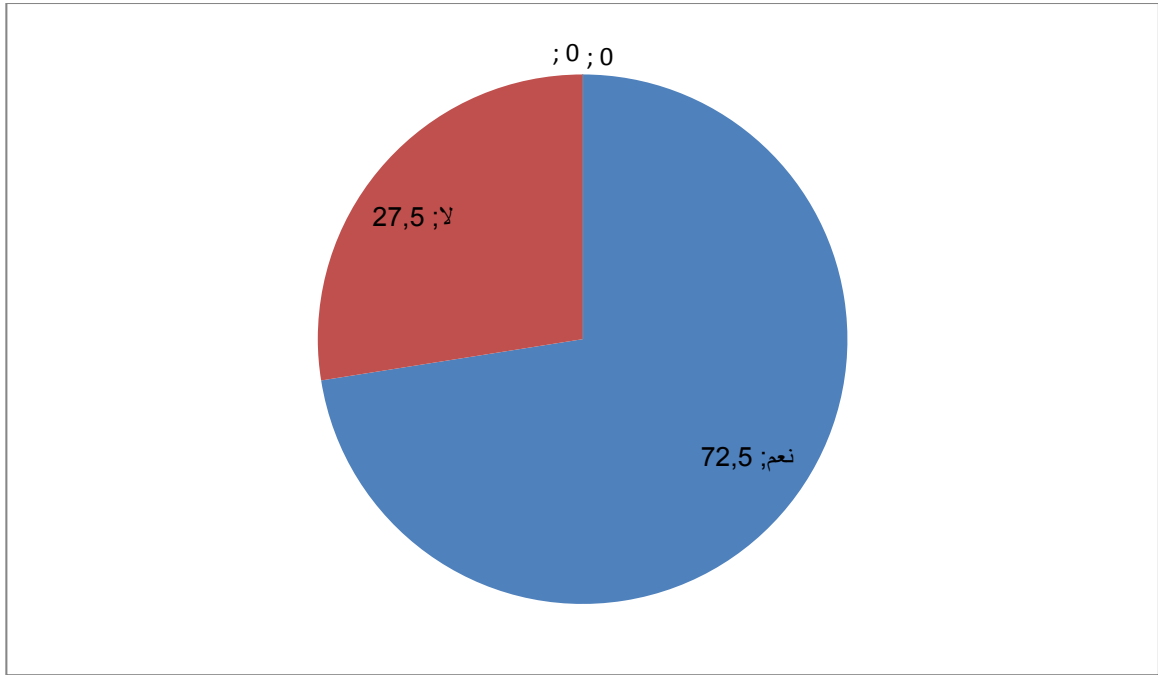
• الاستنتاج :

- من النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالرضا التام اتجاه كفاءتهم الرياضية .
- السؤال الرابع عشر: هل تشعر أنك ممتاز عند المشاركة في الأنشطة الرياضية ؟:

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ بالامتياز أو عدمه عند المشاركة في الأنشطة الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	145	72.5%	40.5	3.84	0.05	01	دالة
لا	55	27.5%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (14): يمثل شعور التلاميذ عند المشاركة في الأنشطة الرياضية.



الشكل رقم (14): تمثيل نسبي للجدول رقم (14).

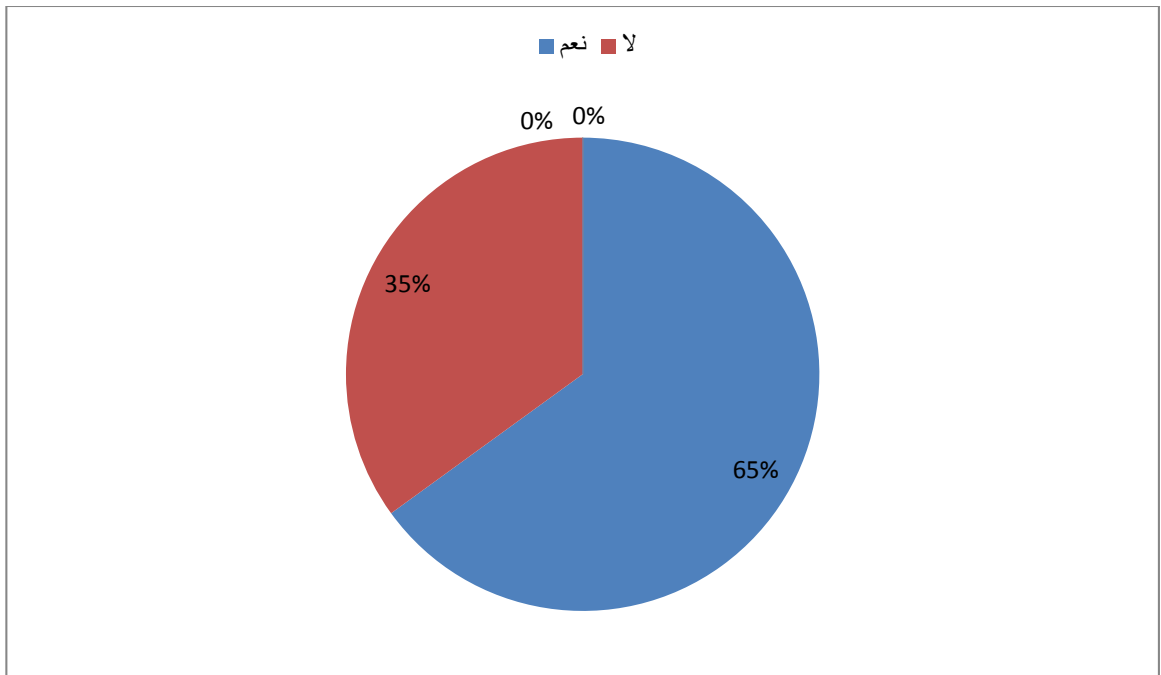
- تحليل ومناقشة النتائج: يتضح من خلال الجدول أن نسبة (72.5%) من التلاميذ يشعرون أنهم ممتازون خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية ، بينما نسبة (27.5%) لا يشعرون بذلك.
- و عند حساب مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01) حيث كان مقدار  $\chi^2$  المحسوبة (40.5) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .
- الاستنتاج: من النتائج نجد أن أغلبية التلاميذ يشعرون أنهم ممتازون خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.

السؤال الخامس عشر: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في رفع كفاءتك الرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في رفع كفاءتهم الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	130	65%	18	3.84	0.05	01	دالة
لا	70	35%					
المجموع	200	100%					

الجدول رقم (15): يمثل مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في رفع كفاءتهم الرياضية .



الشكل رقم (15): تمثيل نسبي للجدول رقم (15) .

- تحليل ومناقشة النتائج : يتضح من خلال الجدول أن نسبة (65%) تساعدهم حصة التربية البدنية والرياضية في رفع كفاءتهم الرياضية , بينما نسبة (35%) لا تساعدهم .
- و عند حساب مقدار  $\chi^2$  المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (01) حيث كان مقدار  $\chi^2$  المحسوبة (18) أكبر من مقدار  $\chi^2$  الجدولة (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .
- الاستنتاج: هذا يدل أن هناك إستجابة للتلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وتساعدهم في رفع كفاءتهم الرياضية.

## 2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال البحث الذي قمنا به قصد معرفة ما مدى انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية . قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية متفرعة عن الإشكالية، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا و تسجيل النتائج من خلال الدراسة الميدانية.

### ✓ مقارنة النتائج بالفرضية الأولى :

بعد عرض و تحليل و تفسير نتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على تلاميذ الطور الثانوي و بعد عملية التحليل تم التوصل إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد تطرقنا إليها من خلال فرضيات بحثنا و انطلاقا من

الفرضية الأولى التي تقول: تنعكس حصة التربية البدنية والرياضية على المظهر الخارجي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول ( 05 . 04 . 03 . 02 . 01 )، إضافة إلى النسب المئوية و بما أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أن حصة التربية البدنية والرياضية تنعكس على المظهر الخارجي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية و بالتالي فإنه تم التوصل إلى أن الفرضية قد تحققت.

#### ✓ مقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

بعد عرض و تحليل و تفسير نتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على تلاميذ الطور الثانوي و بعد عملية التحليل تم التوصل إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد تطرقنا إليها من خال فرضيات بحثنا و انطلاقا من الفرضية الثانية التي تقول"تنعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية "

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول المتعلقة بالمحور الثاني ( 05 . 04 . 03 . 02 . 01 ) إضافة إلى النسب المئوية، و بما أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أنه هناك إنعكاس لحصة التربية البدنية والرياضية على الحالة البدنية والرياضية على الحالة البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية . و بالتالي فإنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

#### ✓ مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

بعد عرض و تحليل و تفسير نتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على تلاميذ الطور الثانوي و بعد عملية التحليل تم التوصل إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد تطرقنا إليها من خال فرضيات بحثنا و انطلاقا من الفرضية الثالثة التي تقول" تنعكس حصة التربية البدنية والرياضية على الكفاءة الرياضية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية " و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول المتعلقة بالمحور الثالث ( 05 . 04 . 03 . 02 . 01 ) الخاصة بالتلاميذ إضافة إلى النسب المئوية، و بما أنه يوجد أيضا فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا أن حصة التربية البدنية والرياضية تنعكس على الكفاءة الرياضية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية. و بالتالي فإنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

و من خلال النتائج التي حققت الفرضيات الثلاث توصلنا إلى أن الفرضية العامة التي تقول" أن لحصة التربية البدنية والرياضية إنعكاس على تكوين مفهوم الذات البدني لدى المراهقين في المرحلة الثانوية"

#### 4. الاستنتاج العام:

حصلنا في نهاية دراستنا على نتائج هامة حيث توصلنا إلى إثبات صحة و صدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة ، حيث تبين لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها إنعكاس على تكوين مفهوم الذات البدنية

عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، و هذه الأخيرة مرحلة يمر بها كل فرد حيث تطرأ عليه عدة تغيرات نفسية و جسدية و على التربية البدنية و الرياضية تدعيمها و توجيهها. حيث تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تنعكس على المظهر الخارجي وعلى الحالة البدنية والكفاءة الرياضية وبالتالي فهي تنعكس على تكوين مفهوم الذات البدنية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية و هذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها.

الذم

## الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية و دور حصة التربية البدنية والرياضية في المجتمع و خاصة مشكل تكوين مفهوم 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 و غيره و من حوله والتي قد توجه إلى سلوكات 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.

و من هنا يتبين لنا دور التربية البدنية و الرياضية في اكتساب المراهق لقيم المجتمع، و تساعده على التوازن النفسي و تنمية الصفات البدنية له، و كذلك هي وسيلة لبناء علاقات الأخوة بين المراهقين و تعلم السلوكات الحضارية و تحقق التوافق النفسي الذاتي بعيدا على كل الاضطرابات و القلق التي يوجهه إلى الاكتئاب و الحيرة، فمارسته للتربية البدنية و الرياضية يساعده على الاطمئنان و تكوين هويته تكويننا سليما موافق لمجتمعه و بيئته الأصلية.

## الاقتراحات:

- يجب أن تتضافر إلى جهود ما بين الأولياء و المجتمع و الثانوية من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.

- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة وذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية و الرياضية -أساتذة مادة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية بإعطاء الصورة الحقيقية لهذه المادة و ذلك بتوعية التلاميذ و التعريف بمادة التربية البدنية و الرياضية و توضيح أهدافها و دورها في المجتمع و في حياة التلميذ و الحث على ممارستها خارج الثانوية.

- إلى المنظومة التربوية التي نرى أنها يجب على إعطاء أهمية حقيقية لمادة التربية البدنية و الرياضية و هذا برفع معامل المادة و الزيادة 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 و علاقته مع الآخرين .

و يمكن اقتراح آفاق جديدة لدراسة هذا الموضوع من جانب آخر مثل :

علاقة الرياضة التنافسية المدرسية على تقدير الذات البدنية للمراهق.



قائمة المراجع

## المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م.
2. أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م.
3. أحمد الظاهر قحطان: مفهوم الذات النظري و التطبيق، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2004م.
4. أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988م.
5. أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة،(دط) 1994م.
6. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
7. بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م.
8. توما جوج خوري : سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م.
9. حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1980م.
10. حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1995، ص:252.
10. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1984م.
11. حسن شلتوت، أ.د حسن عوض "التنظيم و الادارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي(دط)، مصر، 1945م.
13. سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م.
14. سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م.
16. سيد محمد عبدو: سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، (دط) دار النهضة العربية، القاهرة، 1975م.
17. ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م.
18. ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م.
19. عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984م.

20. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي،. : مرجع سابق.
21. عبد الحليم ليلي: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984م.
22. عبد الرحمان العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م.
23. عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م.
24. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات(دط)، دار النهضة العربية، بيروت، 1992م.
25. عبد المنعم أحمد الدريد ، الإحصاء البرامتريواللابرامتري، عالم الكتب، ط1. معر، 2006.
26. عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
27. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م.
28. علي زغود: قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م.
29. عماد الزغول، الإحصاء التربوي،(ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2005.
30. عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م.
31. غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها(دط)، دار النهضة العربية، مصر، 1975م.
32. فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987م.
33. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م.
34. قاسم المنداولي و آرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م.
36. قدبح. ر : مفهوم الذهاني عن نفسه و عن الآخر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علم النفس و علوم التربية جامعة الجزائر، 1992م.
37. كتاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على التفاعل اللفظي(دط).
38. كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994م.
39. لابين و لاس، بيرت جرين، مفهوم الذات أسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول دار النهضة العربية (دط)، بيروت، 1981م.
40. لوري و دمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب،(دط) دار الفكر العربي، 2004م.
41. محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م.
42. محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م.
43. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م.

44. محمد سلمى أدم وتوفيق حداد: علم النفس الطفل، الديرية العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م.
45. محمود عبد الحاييم منسي: قياس الذات عند طلب الجامعة، ط 1، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، 1986م.
46. محمود عوض البسيوني و آخرون: نظريات و طرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م.
48. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر.
49. مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م.
50. مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000م.
52. مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.
53. مصطفى حسين باهي، محمد إخلاص عيد الحفيظ، طرق البحث العلمي والبحث الإحصائي، ( د-ط) مركز الكتاب للنشر ، مصر 2000 .
54. ناهد محمد سعد:نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، 1984م.
56. نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2.
57. هول وليندري: نظريات الشخصية، ترجمة، أحمد فرج و آخري(دط)، الهيئة العامة المصرية للنشر و التأليف، القاهرة، 1979م.
58. وليم هاستر، زالف سيتر، المراهقة و البلوغ، دار الفكر العربي، 1998.
59. رابح تركي، منهاج البحث في علوم التربية والنفس، المؤسسة الوطنية للكتاب 1994، الجزائر
60. محمد شفشق، البحث العلمي مع تطبيقات في مجال الدراسة الإجتماعية، المكتب العلمي الحديث 2006

## المراجع باللغة الأجنبية:

- 01.Byrne. B.A (1984).The general academic self conception net work.A review of construct adolescent validation research.
- 02.Chiam, A, 1978, chang in self conception during adoliscent. Vol :11.
- 03.CYNHIA, STEIN et autres, adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, journal adolecencent heath, 40, 2007.
- 03.J. Morino, Eduardo, Cervello :physical sefpercepyion in spanishadolecent effects of gender and involent in physical activity. Journal of humanmovementstudies 48. 2005.
- 04.JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi, psychologie de l'éducation physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004.
- 05.MARINO, CERVELLO, E, physical self perception in Spanish adolesecents, effect of genderand involvement in physical activity journql of human movement studies, t 48, 2005.
- 06.MARINO, j. CERVELLO, E. physical self perception in Spanish schooln children, differences by gender in sport practice and level of sport invelevment; journal of education and human development, V1.
- 07.Morino. Cervello. Vera. Ruiz.physical self perception in Spanish of school children. Difirence by gender spot practice and level of sport involvement. 08.Journal of education and human development, volume 1, issue 02.
- MUSSEN , P,H, JONES, M (1957),self conception, motivation and interpersonal altitudes of late and early maturing boys,childdvelopment, 28.
- 09.Représentation du concept de soi physique selon fox +différents niveaux de concept de soi physique selon fox 1990 et corbin 1989.

## المذكرات:

01. سعدي زروقي يوسف:مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية: مفهوم الذات الجسمي و العام عند ممارسي رياضة الكراتي دو ذوي المستوى العالي( مقارنة بين المستويات الفنية- درجة الحزام- ولاية الشلف، عين الدفلة، تيبازة)،الجزائر، 2009.
- 02.مويسي فريد: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين،أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، جوان 2009م.

## المجلات:

01.مويبي فريد: النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، الرقم: 4، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2000م.

الملاحق



جامعة أكلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

### استمارة استبيان موجهة للتلاميذ :

إخواني أخواتي تلاميذ المرحلة الثانوية يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة الخاصة بتحضير مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في: انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية، راجين منكم ملئها بكل صدق وموضوعية وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الشكر و التقدير على وقوفكم معنا.

\_\_الجنس:

\_\_العمر:

\_\_المستوى الدراسي:

\_\_إشراف الأستاذ الدكتور:

°شريقي

\_\_اعداد الطلبة:

°قيدوم هشام

°حايد الرشيد

°ضيف وليد



## السنة الدراسية: 2018\_2019

### الاستبيان الموجه للتلاميذ؛

#### المحور الأول:

1-هل تشعر أن المظهر الخارجي لجسمك أفضل أم أسوء من زملائك

أسوء

أفضل

2- هل تشعر أن نظرة الآخرين لمظهرك الخارجي هي نظرة

عدم إعجاب

إعجاب

3-هل تفتك بمظهرك الخارجي لجسمك

قليلة

عالية

4-هل يساعدك مظهرك الخارجي في أداء مختلف النشاطات الرياضية

لا

نعم

5-هل تساعدك الرياضة المدرسية في تحسين المظهر الخارجي لجسمك

لا

نعم

#### المحور الثاني:

6-هل تمارس الأنشطة البدنية التي تتطلب مجهودا

منخفضا

عاليا

7-هل تشعر بالثقة التامة بالنسبة لقدراتك على ممارسة الأنشطة الرياضية

لا

نعم

8-هل تشعر أن لياقتك البدنية مقارنة مع زملائك

منخفضة

مرتفعة

9-هل تساعدك قدرتك البدنية على التفوق خلال حصة التربية البدنية والرياضية

لا

نعم

10-هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك البدنية

لا

نعم

#### المحور الثالث:

11-هل تشعر أنك تملك قدرة بدنية تميزك عن زملائك

لا

نعم

لا

نعم

12-هل ترغب أن تكون أول المشاركين في الممارسة الرياضية عندما تتاح لك الفرصة

لا

نعم

13-هل تشعر بالرضا التام عن كفاءتك الرياضية

لا

نعم

14-هل تشعر أنك ممتاز عند المشاركة في الأنشطة الرياضية

لا

نعم

15-هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في رفع كفاءتك الرياضية

جامعة أكلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التريوي

قائمة السادة المحكمين : (دكاترة ) الذين قاموا بعملية تحكيم الاستبيان

موضوع الدراسة : انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند المراهقين في المرحلة الثانوية

- دراسة ميدانية على تلاميذ ثانوية أحمد بلقاسمي ولاية المدية

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء	الجامعة
1	توفيق طراد	استاذ معلم رياضي	مستوفى مع دعم الأستاذ		البويرة
2	يعوش خالد	دكتوراه	مقبول مع بعض ملاحظات		البويرة
3	شريف معور	استاذ العلوم	مقبول مع بعض ملاحظات		البويرة

إشراف الأستاذ الدكتور:

شريقي

إعداد الطلبة:

قيدوم هشام

حايذ الرشيد

ضيف وليد



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم: 067/م ع ت ن ب ر/2019.

إلى السيد: مدير التربية لولاية المدية

### الموضوع: تسهيل مهمة.

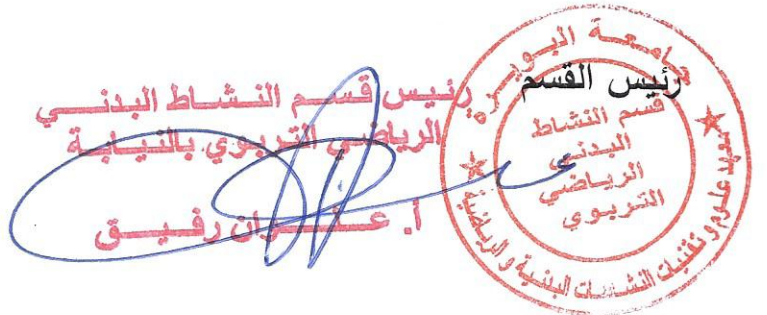
يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب: حaid الرشيد رقم التسجيل: 161632060448

المستوى: الثالثة ليسانس تخصص التربية وعلم الحركة.

للقيام بدراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية المدية خلال الموسم الجامعي 2018 / 2019. والذي  
يندرج ضمن التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



وزارة التربية الوطنية

ثانوية بلقاسمي أحمد بالسواقي

ولاية المدية

من مدير ثانوية بلقاسمي أحمد

السيد: بلقاسم محمد

الموضوع: استجابة للطلب الذي قدمه الطلبة الأعضاء

-حايـد رشيد – قيدوم هشام- ضيف وليد

وقصد القيام بدراسة ميدانية على مستوى ثانويتنا خلال الموسم الدراسي

2019/2018 والذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة

الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نقدم احصاء عدد تلاميذ ثانويتنا لمساعدتهم على الحصول على مجتمع

البحث الذي يقومون به وهو كالتالي:

عدد التلاميذ	المستوى
101	الأولى ثانوي
109	الثانية ثانوي
101	الثالثة ثانوي
المجموع: 311	

مدير المؤسسة

وفي الأخير نتمنى النجاح والتوفيق لطلبتنا الأعضاء



بلقاسم محمد

## Résumé de la recherche

**Titre de l'étude:** Réflexion sur la part de l'éducation physique et du sport dans la formation du concept de soi physique chez les adolescents à l'école secondaire.

**Objectifs de l'étude:** L'objectif de cette étude est de mettre en évidence le reflet de la part de l'éducation physique et du sport dans la formation du concept de soi physique chez les adolescents au niveau secondaire, ainsi que de souligner le statut de la part de l'éducation physique et du sport afin de réduire les problèmes des adolescents dans l'établissement d'enseignement.

**Le problème de la recherche:** la part de l'éducation physique et du sport est-elle une réflexion sur la composition de l'image de soi chez les adolescents du secondaire?

### **Hypothèses d'étude:**

#### **Hypothèse Générale:**

La part de l'éducation physique et du sport reflète la composition de la conception de soi du physique chez les adolescents au stade secondaire.

Hypothèses partielles:

- La part de l'éducation physique et du sport sur l'apparence extérieure des adolescents à l'école secondaire
- La part de l'éducation physique et du sport se reflète dans la condition physique des adolescents à l'école secondaire
- La part de l'éducation physique et du sport se reflète dans l'efficacité sportive des adolescents à l'école secondaire

### **Procédures d'étude sur le terrain:**

**Échantillon:** Nous avons choisi l'échantillon aléatoire comme l'une des méthodes les plus simples de **sélection d'échantillons:** l'échantillon de notre étude portait sur les élèves du secondaire, composé de 200 élèves de l'école secondaire Ahmed Belqasmi.

**Domaine humain:** représenté dans 200 étudiants du secondaire.

**Champ spatial:** l'étude de terrain a été menée au niveau secondaire de la municipalité d'Ahmed Belkasmi, dans le gouvernorat de Médéa, à Suwaki.

**Domaine temporel:** Nous avons mené notre étude de janvier à juin.

**Méthodologie de la recherche:** Nous avons utilisé l'approche descriptive et sa pertinence par rapport à la nature de la recherche à effectuer.

**Outils utilisés dans l'étude:** La technique du questionnaire a été considérée comme l'un des moyens les plus efficaces d'obtenir des informations sur un sujet ou un problème.

**Résultats:** La part de l'éducation physique et sportive réfléchit positivement sur la composition du concept de soi physique des étudiants s'il y a maintien et persévérance dans le travail et respectent les instructions du professeur.

### **Suggestions et hypothèses futures:**

- Doit combiner les efforts des parents, de la communauté et du secondaire pour aider les élèves à faire de l'exercice en général.
- Renforcer la conscience des étudiants sur l'importance de ce sujet en établissant des quotas théoriques pour l'éducation physique et mathématique
- Soutenir les enseignants d'éducation physique et de sport dans les établissements d'enseignement en donnant une image réelle de cet article en éduquant les élèves, en introduisant le matériel d'éducation physique et sportive, en précisant ses objectifs et son rôle dans la société et dans la vie de l'élève et en encourageant sa pratique en dehors du collège.

**Mots-clés:** éducation physique et sportive partagée, moi physique