



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر نظام (ل.م. د)

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

تحت عنوان:

أسباب عزوف بعض الإناث عن ممارسة النشاط الفردي أثناء
حصة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر الأساتذة

دراسة وصفية على عينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية بلدية بسكرة

تحت إشراف البروفيسور :

مزروع السعيد

إعداد الطالب:

- لخذاري حسام الدين

الموسم الجامعي: 2020/2019



[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله: {من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الروفيسور: مزروع السعيد

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي

وأقدم بالشكر إلى كافة اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

لجامعة محمد خيضر بسكرة

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل خاصة السادة أساتذة المادة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ
وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ
عَلَى أَشْرَفِ
الْمُرْسَلِينَ

الفهرس

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير.....
إهداء
قائمة الجداول
مقدمة.....(أ)

الجانب التمهيدي

إشكالية البحث	02
فرضيات البحث	03
أهداف الدراسة.....	03
أهمية الدراسة	03
أسباب اختيار الموضوع.....	03
الدراسات السابقة.....	04
تحديد المصطلحات	05

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

1- تعريف التربية البدنية والرياضية:.....
2 - أهمية التربية البدنية و الرياضية.....
3- اهداف التربية البدنية والرياضية :.....
4- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثانوي :.....
5- درس التربية البدنية والرياضية.....
6- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.....

الفصل الثاني: مورفولوجيا الجسم و قياسها

- 1- أهمية دراسة علم المورفولوجية في الرياضة.....
- 2- الوسائل المورفولوجية.....
- 3 - طريقة القياس الأنثروبومتري.....
- 4 - التركيبة البنيوية للرياضي.....
- 5 - التركيبة الجسمية المورفولوجية للإنسان.....
- 6 - المبادئ القاعدية للبنية الجسمية.....
- 7 - النمط المورفولوجي للجسم.....
- 8 - دليل التركيب للجسم.....
- 9 - أهمية دراسة أنماط الأجسام.....
- 10 -القياسات الجسمية وأهميتها في اعداد المناهج التربوية الرياضية.....

الفصل الثالث: خصائص المراهقة (14-17) سنة

- تمهيد
- 1- المراهقة.....
 - 2- خصائص الفئة العمرية (14 - 17)سنة.....
 - 3- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين
 - 4- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....
- خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....
- 2 -المنهج المستخدم.....
- 3 أدوات الدراسة.....
- 4-الشروط العلمية للأداة.....
- 5 - مجتمع البحث.....

- 6 - عينة البحث وكيفية اختيارها.....
- 7 - متغيرات الدراسة.....
- 8 - مجالات الدراسة
- 9- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج النتائج

- 1 -عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها
- 2 -الاستنتاج العام.....
- 3 -الاقتراحات و التوصيات.....
- 4 -الخاتمة

الملحقات

قائمة المصادر و المراجع

ملخص الدراسة

-مقدمة:

تعد الممارسة الرياضية من أهم العوامل التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد و تكسبه القوام الجيد كما تعتبر الرياضة أداة اتصال و تعاون لذا سهرت الجزائر على تطوير هذا القطاع و أضحت مختلف الشرائح و الفئات الاجتماعية تقبل على ممارسة الرياضة بما فيها العنصر النسوي .

مع ذلك تبقى الممارسة الرياضية للفئة النسوية ضعيفة خاصة عند الفئات الصغرى كالمراهقة و تظل تعاني من التذبذب و انتشار ظاهرة الإغفاء و عدم الممارسة في المؤسسات التربوية , ايضا ممارسة نشاط على حساب نشاط اخر .

نتيجة لكل ما سبق . لا سيما معرفة اسباب الظاهرة ارتأينا الرجوع الى أسباب المشكل المتمركز في الوسط التربوي لذا سنحاول في هذه الدراسة التعرف على اسباب عزوف التلميذات عن ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية حيث احتوت الدراسة على :

الباب النظري :

- **الفصل الأول:** الذي تضمن كل ما له علاقة بالتربية البدنية و الرياضية و أهميتها و اهدافها و محتواها.

- **الفصل الثاني:** والذي تضمن كل ما يخص مورفولوجيا الجسم البشري و الانماط الجسمية و كيفية قياسها .

- **الفصل الثالث:** تضمن هذا الفصل كل ما يخص الفئة العمرية التي اجريت عليها الدراسة من خصائص و مميزات .

-الباب التطبيقي :

الفصل الرابع: تضمن الأسس المنهجية للدراسة الميدانية حيث تم تحديد كل ما يخص الجوانب الميدانية من المنهج المتبع و مجتمع و عينة الدراسة , متغيرات الدراسة و مجالاتها و الأدوات المستخدمة لجمع البيانات و المعالجة الإحصائية .

- **الفصل الخامس:** تضمن عرض النتائج عن طريق جدا ول مختصرة سهلة الفهم وتحليلها و تم التطرق في هذا الفصل الى مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات من ناحية دلالاتها من عدمها.

1- إشكالية البحث:

إن التطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم والتي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إبعاده بأكبر قدر ممكن وتوجيه الحياة وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين منه الاقتصادية والصناعية، وبالموازاة مع هذا يشهد المجال الرياضي تطورا كبيرا من حيث استعمال الأجهزة و الأساليب العلمية الحديثة التي كان لها دور كبير في نشر التربية البدنية والرياضية.

تعد التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية و حضارية يمكننا من خلالها تقييم وقياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم، فمنذ تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى قدرات الدولة المادية، حيث بذلت الدولة الجزائرية جهودا في تطوير التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال إنشاء معاهد وأقسام خاصة في تطوير التربية البدنية و الرياضية وذلك من أجل تحقيق للمستوى العالي للتربية البدنية و الرياضية، كما يساهم في تدعيم المسار الرياضي للدولة في إطار المنافسات الوطنية و الدولية والاستفادة من كفاءات رياضية عالية.

تعتبر الألعاب الرياضية علاجا حيا للقيود إلى تفوضها الحياة الاجتماعية وهي بأوضاعها الجديدة و طرقها الحديثة عامل مهم في بناء كيان الأمة الذي أصبح من الضروري أن تكون الألعاب الرياضية الملائمة لرغبات التلاميذ وميولهم حتى تصبح محببة غير ممقوتة ولا مرهقة للجسم كما تحقق الأهداف التربوية المرجوة منها .

حيث تنقسم هذه الألعاب إلى قسمين رئيسيين في مناهج التربية الوطنية في المؤسسات التربوية و هي الألعاب الفردية و الألعاب جماعية

من خلال عمل أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الميدان لوحظ ميول التلاميذ نحو نشاط معين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و خاصة في المرحلة الثانوية حيث تتوفر أحيانا التلميذات من ممارسة الحصة او الإعفاء منها و قد تم دراسة هاذ الموضوع كثيرا من خلال بحوث علمية و الخروج بنتائج توضح الأسباب و في بعض الأحيان لوحظ ميول التلميذات نحو ممارسة نشاط معين .

حيث من خلال ملاحظات أساتذة المادة و بإجماعهم و من خلال النقاشات بين الزملاء و سنوات الخبرة في الميدان لوحظ ميول التلميذات إلى ممارسة النشاط الجماعي و النفور من ممارسة النشاط الفردي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية فهل توجد هناك أسباب تجعل الإناث ينفرون من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية ؟

1-1 التساؤلات الجزئية:

- هل النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن من ممارسة النشاط الفردي ؟.
- هل قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية؟.
- هل عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي؟

2-الفرضيات:

1-2-الفرضية العامة:

- توجد أسباب بدنية و نفسية و مورفولوجية تجعل الإناث ينفرون من ممارسة النشاط الفردي .

2-2-الفرضيات الجزئية:

- 1 - النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية.
- 2 - قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.
- 3 - عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي.

3- أهداف الدراسة :

- معرفة فهل توجد هناك اسباب تجعل الاناث ينفرون من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية ؟
- معرفة هل قلة الممارسة البدنية لدى الاناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية.
- قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.
- معرفة هل عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي.

4- أهمية الدراسة:

4-1- الأهمية العلمية:

تكمن أهمية البحث في التحقق من صحة الفرضيات المطروحة و التعرف على الاسباب الحقيقية التي تجعل الإناث ينفرن من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية والرياضية

4-2- الأهمية العلمية التطبيقية:

تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية في تسليط الضوء على أساتذة التربية البدنية والرياضية من خلال عملهم اليومي وذلك لمعرفة ماهي الأسباب التي تجعل الإناث ينفرن من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية و الرياضية و كيفية التعامل مع هذا المشكل.

4- أسباب اختيار البحث:

الرغبة في التعرف على مختلف الأسباب التي تؤدي إلى نفور الإناث من ممارسة النشاط الفردي إثناء تنفيذ الاستاذ لحصّة التربية البدنية و الرياضية و التعرف على الجو العام الذي يعمل فيه الاساتذة . فلنا اليوم كممارس لمهنة التدريس يهمني هذا البحث في القاء نظرة على اهم المعطيات التي دانية للعمل اليومي للأساتذة.

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

6-1 الدراسات السابقة:

من خلال بحثي في مكتبة الجامعة و على مواقع الانترنت و طرح بعض الاسئلة على الزملاء على مواقع التواصل الاجتماعي لم اوفق في ايجاد دراسات سابقة لهاذا الموضوع .

6-2 الدراسات المشابهة: لم تكن هنالك دراسات كثيرة

- الدراسة الأولى:

- العنوان : أسباب عزوف الفتيات عن ممارسة التربية البدنية و الرياضية

-إجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملامته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

-أداة الدراسة: الاستبيان

- المجال الزمني: 2017/2018

- النتائج المتوصل إليها:

1. سهولة الحصول على الإعفاء من المادة
2. انخفاض معامل المادة
3. عدم إعطاء أهمية للمادة من طرف التلميذات و الأولياء
4. تساهل أساتذة المادة

- الدراسة الثانية :

- العنوان : أسباب عزوف الايئات عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات بلدية قسنطينة

- إجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي و اسلوب المعاينة

-أداة الدراسة: استبيان

- المجال الزمني: 2016/2017

- النتائج المتوصل إليها:

1. عدم ملائمة أماكن ممارستها (المنشآت)
2. عدم توفر أماكن محتشمة لتغيير الملابس
3. المستوى الثقافي و العلمي للأولياء
4. تقاليد المنطقة

- الدراسة الثالثة :

- العنوان : أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في المناطق الريفية

دراسة ميدانية على مستوى بلدية بوسعادة .

- إجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي و اسلوب المعاينة

-أداة الدراسة: استبيان

- المجال الزمني: 2014/2015

- النتائج المتوصل إليها:

1. تحكم الأولياء في التلميذات
2. العادات و التقاليد السائدة
3. عدم توفر أستاذات للمادة

7 - تحديد مصطلحات الدراسة:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح.

1 - أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل الرياضي نتيجة بعض أو كل العناصر التالية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- هو الهادئ والمحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد.¹

- **التعريف الإجرائي:** يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم و التعلم.

2- التربية البدنية والرياضية:

يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على تقويم سلوكه العلم وتطويره.²

التعريف الإجرائي:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة، تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه من قوة جسم و سلامة البدن و حيوية و نشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة و إشراف أساتذة؛ وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية و الاجتماعية.

¹ - دامينأ نورالحوي، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1998، ص25.
² - أحمد مختار عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس الكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت، ب. ت. ص123.

3 - مرحلة المراهقة:

هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل¹.

التعريف الإجرائي:

هي فترة التحولات التي تطرأ على الجسم و النفس، كما تسمى بالمرحلة الجديدة لعملية التحرر لمختلف أشكال التبعية القديمة، فهي كلمة واسعة ودقيقة، حيث أن المعنى يعطي الانتقال إلى الرشد.

3- اسباب نفور الإناث:

التعريف الإجرائي: هي تلك الظروف والعوامل التي تؤثر سلبا على أداء الأساتذة لمهامهم أثناء القيام بعملهم اليومي.

¹ - مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحيحة، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت، ص62.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

التربية البدنية والرياضية:

1 تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ماقورنت بأي تعبيرهو قريب من مجال التربية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءا حيويا، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهلاً وأسعداً.⁽¹⁾ والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف ك لمة التربية تتحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيًا وعقليًا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية⁽²⁾ وعرفت بأنها جميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها.⁽³⁾

2 - أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديج وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية، والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، ل تحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية.

(1) حسين بدري قاسم، نظرية التربية البدنية، مطبعة جامعة، 1979، ص:104.

(2) غضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962، ص:123.

(3) محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص:1.

فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله. فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. (1)

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتنتج التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بإدراك الفرد لأغراضه وان يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وان يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه (2).

2-1- أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي :

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي : (3)

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها داخل المدرسة وخارجها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق.
- التحكم في القوام في حالتها الحركة والسكون.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

(1) الخواري أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء (لبنان)، 1978، ص51

(2) مهنا فايز، التربية الرياضية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985، ص50

(3) محمد عوض بسيوني، الشاطئ ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، 1992، ص95.

3- أهداف التربية البدنية والرياضية :

- إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية :
- تحسين الصحة .
 - تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية .
 - تنمية الملكات العقلية والخلفية وتحسين السلوك .
 - تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها .
- غير أن هذه الأهداف عامة لا يمكن أن ترمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت ، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربون المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يبتدئوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة ، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.
- الهدف التربوي : تنمية روح المحبة، التعاون ، التنافس....الخ.
 - الهدف التقني أو الرياضي : تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة....الخ.⁽¹⁾

(1) بسيوني محمد عوض ،الشاطي ياسين ،طرق ونظريات التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص:24، ،25.

4- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثانوي :

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب ان يتعرف المرءون التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية الخاصة بها، فتوفر مثل هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه بحيث يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن :

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيماً علمياً سليماً .
 - ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.
 - ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
 - مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني⁽¹⁾
- الزمني التشريحي، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيراً في عملية التقسيم⁽²⁾.
- . فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي :

(1) بسيوني محمد عوض، الشاطي ياسين، طرق ونظريات التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص 95.

(2) ليوتشر اتشالز، أسس التربية البدنية، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص:85

المحتوى	الأهداف التربوية
العاب ذات تنظيم ممهدة للألعاب الكبيرة	تنمية القدرات البدنية والنفسية والحركية والتفكير التكتيكي.
أرشطة إيقاعية وتشمل الإيقاعات الأساسية	تنمية الرشاقة، المرونة، التركيز
العاب ومهارات فردية	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة، القوة المداومة، التنسيق،... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسية مثل الإرادة، الشجاعة، حب التفوق.. الخ
العاب المطاردة	تنمية الصفات البدنية، الحركية، النفسية والتفكير التكتيكي
حركات الرشاقة مثل الجمباز	تنمية الصفات الحركية، البدنية والنفسية

الجدول رقم (1) يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية

5- درس التربية البدنية والرياضية:

5-1 تعريف درس التربية البدنية والرياضة :

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ

2 أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب ساعات، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

5-2 أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية التربوية

5-3 الأهداف التعليمية :

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو " رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام " تتدرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية :

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، الحجل والمشى... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى، الجمباز، التمرينات والألعاب.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

5-4- الأهداف التربوية :

إن الجانب التربوي لحصّة التربية البدنية و الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصّة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها ، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصّة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس.

إن الجدول رقم (1) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية وبالأحرى الألعاب المبرمجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة، إذ نجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية والنفسية والحركية، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها⁽¹⁾.

(1) محمود عوض بسيوني، الشاطئي ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، ص 32 .

6- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي :

6-1- مراحل درس التربية البدنية والرياضية :

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:

أ. المرحلة التحضيرية :

وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي تيرمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

- تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي ...الخ) مثل لعبة المطاردات أو التداول بالسرعة.

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية (القوة ، السرعة ، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة .

ب . المرحلة الرئيسية :

وهي المرحلة الأساسية ، تتكون من العاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص و مميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تقاديا للملل والحفاظ على الهيكلة العامة للحصة.

ج . المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء ، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية ، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بع د هيجان اللعب والنشاط ويستغل المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعملية الغسل ولبس الثياب .

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي:

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة.

- اختيار التمارين والألعاب ، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

* تقديم النشاطات في أشكال العاب مختلفة .

* التنوع في التمارين والألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.

* اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.

* التناوب بين العمل الموجه و العمل الحر .

* تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

6-3- مدة درس التربية البدنية والرياضية:

- لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصة في الأسبوع ب2 ساعة (1)
- 1 ساعة للنشاط الفردي
- 1 ساعة للنشاط الجماعي

(1) وزارة الشباب والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ،لباب الأول،لمبادئ العامة،1984.

الفصل الثاني

1 أهمية دراسة علم المورفولوجية في الرياضة :

التعريفات

إن تطور الطب الرياضي خلال الخمسينيات سمح بإجراء عدة بحوث علمية متمحورة خاصة على مورفولوجية الرياضي (Clark, H.H, 1957- Sills,F.D, 1957 et 1960- Hirata.K, 1966 واستخدام علوم جديدة في المجال الرياضي مثل Mimouni .

(1996).N المورفولوجية الرياضية باعتبارها علم يهتم بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير التمارين البدنية ولا يتحدد مهامها هنا فقط بل تهتم أيضا بتفاعلات الجسم نحو التكيف والتعويض في مختلف مراحل تكوينه¹.

ومنه فان المورفولوجية تدعو إلى دراسة الشكل والبنية الخارجية للإنسان و حسب Olivier. 1976 فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني وتقسّم إلى دراسة الواجهة الداخلية أي علم التشريح والواجهة الخارجية أي دراسة جسد الفرد.

وتستوجب المورفولوجية استعمال وسيلتين هما:

-الوسيلة الأنثروبومترية أو تقنيات القياس الجسمي.

-الوسيلة البيومترية أو استغلال الأرقام ومعطيات القياسات الجسمية.

تهتم المورفولوجية بمعالجة مختلف التكيفات وعمليات الاسترجاع التي تحدث بالجسم تحت تأثير عدد من العوامل الخارجية على مستويات مختلفة كالعظام والأنسجة والأجهزة.

أما مورفولوجية الرياضة فهي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير

التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء.

يهتم هذا العلم بخصائص الظواهر المغيرة للجسم تحت تأثير الحمولة البدنية وتحمل حلول

للمشاكل التطبيقية وهي ذات أهمية كبيرة للنشاط البدني والرياضي حيث تؤثر أيضا على تحسين

التقنية الرياضية.

في أيا منا هذه، المستوى العالي للنتائج المحصل عليها يبرر إلزامنا بتقييم قدرة الجسم

والخصائص الفردية للرياضي وذلك لتطوير التأثير على تقييم النتيجة، هذا التقييم يمس مجموعة

المقاييس من بينها الوزن والطول، المساحة الجسدية، الكتلة الشحمية والعضلية والعظمية.

¹ أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي ، جامعة الإسكندرية : دار المعارف، 1987.

ومن هذا المنطق علينا الاهتمام بالنوع, وذلك بالتركيز على الاهتمام الذي يوليه في هذا المجال الباحث

(BOLKAGOVA .NG, 1972) إلى جميع العوامل التي تهتم بإنجاز الوجهة الرياضية وذلك

لتطوير قواعد التدريب والسماح بتسيير جيد لتحضير الرياضيين.

هذا الباحث يعتبر الوجهة الرياضية ضمان التفاعل مع أكبر النتائج الرياضية .

حسب (KOZLOVE et GLADISCHEVA, 1977) تحديد الخصائص المورفولوجية الوظيفية

للرياضيين تتوقف خاصة على المؤشرات المورفولوجية وذلك للإجابة على الأسئلة التالية:

- تعريف أبعاد أقسام الجسم الأطوال العرضية، المحيطات...الخ.

- تعريف الوجهة الفردية، إنشاء الوجه المورفولوجي للرياضي الذي يحتوي على جميع الأبعاد والأطراف.

- خصائص كمية للمؤشرات على قاعدة مؤشرات التطور البدني.

-العلاقة بين المقاييس المورفولوجية ونتائج الاختبارات البدنية .

فعلية يجب القول أن خصوصية كل رياضة تستلزم مؤشرات خاصة بمتطلبات الشعبة واستعمالها

كعامل عام في الانتقاء. من الممكن إثبات هذه الخاصة مثلا: خصائص الرياضيين، مثل نحافة

عدائين المسافات الطويلة، القوة العضلية للرباعيين، طول القامة عند عدائي القفز الطويل

(SCHWARTZ et KROUCHEV, 1984) وحراس المرمى ومدافعي الوسط المحوريين في كرة

القدم.(NACEUR J. et AL. 1990)

وحسب البيان الذي اقترحه (SCHÜRCH P. 1984) و الذي يحدد قيمة وأهمية دور المورفولوجية

في تحديد النتيجة الرياضية في منافسات المستوى العالي.

(HAHN 1985) كاتب مختص في النتائج الرياضية القياسية (la performance) يؤيد رأي

(SCHÜRCH) باعتبار أن العوامل المورفولوجية هي عبارة عن قواعد أساسية في الانتقاء

الرياضي وخاصة في انتقاء المواهب الشاب²

² Mathews, DK; Measurement in Physical Education, 5th ; W. Bsunder Co Philadelphia.

-1987

2 الوسائل المورفولوجية

إن معرفة مورفولوجية الفرد تستوجب استعمال وسيلتين هما البيومتري والأنثروبومتري

- البيومتري

هو علم استغلال المعطيات الرقمية الكمية والنوعية للفرد أو لمجموعة الأفراد من خلال ترجمتها، مرتكزة في ذلك على حسابات إحصائية (MIMOUNI. N 1996) وقد عرف (SEMPE.M 1979) باحث في مجال البيومتري على أنه العلم الذي يدرس القياسات الجسمية للإنسان والذي يسمح بالإجابة على الأسئلة التطبيقية في حين أوضح (Olivier. G 1976) على أنه العلم الذي يهدف إلى دراسة خصائص القياسات الجسمية للفرد عن طريق التحليل الرياضي والإحصائي.

ويرى (VANDERVAEL .F 1980) على أن البيومتري هو مجموع من الطرق التي تستعمل عدد من القياسات الجسمية لمحاولة الإجابة عن مختلف الأسئلة التطبيقية بما في ذلك الممارسة الرياضية³.

- الأنثروبومتري

هو فرع من فروع الانثروبولوجيا الطبيعية وهو مصطلح يشير إلى قياسات الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية.

يعرفه (MATHEWS 1973) بكونه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له شكلا (محمد نصر الدين رضوان 1994)

أما (VERDUCCI 1980) فيرى بأنه العلم الذي يهتم في قياس أجزاء جسم الإنسان من الخارج، و يوضح معنى كلمة ANTHROPOMETRIE على أنها قياس الجسم ، ومن هذا فالقياس الانثروبومتري هو علم قياس أبعاد الجسم، حيث أن القياس هو تقدير للأشياء والمستويات تقديرا كميًا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة

المورفولوجية الرياضية ترتكز على طريقتين أساسيتين هما:

• الطريقة الأولى تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل القياس

الانثروبومتري⁴.

³ - كمال عبد الحميد إسماعيل: " القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية " - دار الفكر العربي - القاهرة .1986.

⁴ محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية دار الفكر العربي للطباعة والنشر، مصر 1997.

• الطريقة الثانية تعرف بنمط الجسم ، التي توصل لها هيث وكارتر Heath و Carter والتي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية.

تعد دراسة القياسات الجسمية (انثروبومترية) فرصة متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالاداء الحركي و المهاري، اضافة الى كونها وسيلة هامة في تقويم نمو الفرد .وبذلك يمكن القول ان اي مدرب مهما كانت خبراته الفنية لا يستطيع ان يعد بطلا اذا لم تتوفر فيه ا لقياسات الجسمية المناسبة كاحدى الخصائص الواجب مراعاتها عند اختيار اللاعبين .ويذكر نبيل محمود شاكر عن (زكي محمد حسن): "ان كل نشاط يتطلب مواصفات جسمانية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد"⁵

3 طريقة القياس الأنثروبومتري :

تعد القياسات الانثروبومترية من الطرق البسيطة الاستعمال إلا أنها تتطلب خبرة ميدانية عالية، ولإجراء قياسات دقيقة يلزم أن يكون القائمون بعمليات القياس على إلمام تام بطرقه ونواحيه الفنية وتتضمن قياسات الأطوال الجسمية، وزن الجسم، محيطات الجسم، الاتساعات الجسمية وثنايا الجلد، وتقسم إلى :

•القياسات البسيطة تتمثل في قياس طول ووزن الجسم.

–**قياس الأطوال** : من الملاحظ أنه يمكن قياس أطوال العديد من أجزاء الجسم حيث تعرف هذه القياسات بالارتفاعات أو الأطوال، وتقدر هذه الارتفاعات (الأطوال) بالمسافة العمودية (الرأسية) الواصلة من العلامة الانثروبومترية المحددة لهذا الارتفاع (الطول) إلى السطح الذي يقف أو يجلس عليه المفحوص، وهي تسمح بتحديد مختلف الأطوال الجسمية كطول الأطراف العلوية والسفلية...الخ، معتمدة على نقط انثروبومترية محددة بالجسم.

وتكمن أهمية قياس أطوال بعض أجزاء الجسم في كونها تمدنا بمعلومات عن أهم الأجزاء المحددة لنمو وحجم الجسم، كما أنها تفسر لنا التغير الذي يحدث في حجم الجسم ونسبه المختلفة.

•قياس الاتساعات الجسمية : يستخدم قياس اتساعات الجسم لتحقيق العديد من الأغراض البحثية، كما يستخدم في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة التي تعرف باسم نمط الجسم الانثروبومتري لهيث و كارتر (Somatotypie) والتي تتضمن بعض قياسات العروض مثل : عرض العضد وعرض الفخذ بالإضافة إلى مجموعة أخرى من قياسات سمك ثنايا الجلد وبعض محيطات الجسم

⁵ - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية(الجزء الثاني)، القاهرة، دار الفكر العربي،2000.

• قياس المحيطات الجسمية : تعد قياسات محيطات الجسم من القياسات الانتروبومترية المهمة لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من أجزاء الجسم وذلك عندما يتم ربط نتائجها بنتائج بعض قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم، وتستخدم قياس المحيطات كقياس للنمو البدني وكمؤشرات للحالة الغذائية ومستوى الدهون في الجسم، ويشير (MALINA 1988) إلى أن محيطات بعض أطراف الجسم تستخدم كمؤشرات للقوة العضلية والنمو العضلي (Muscultation) للفرد، من هذه المحيطات على وجه التحديد : محيط العضد والذراع ممدود (مفرد)، ومحيط العضد والذراع منتهي والعضلة ذات الرأسين العضدية في كامل انقباضها.

- قياس سمك ثنايا الجلد : يتضمن قياس سمك ثنايا الجلد جزئيين رئيسيين هما طيات الجلد (plis cutanés)، والنسيج الدهني تحت الجلد (Tissu adipeux) ، حيث أنها تعطي أحسن القيم لمعرفة نسبة الدهون بالجسم.

- حساب التركيبة الجسمية : تعطي فرصا ممتازة لتقسيم الجسد إلى مكونات بنائية أساسية، لها أهمية كبيرة من الناحية الفيزيولوجية وتقسم إلى ثلاث مكونات أساسية هي : المكون العضلي الذي يمثل 40 % من الجسم، المكون العظمي والمقدر بين 12 إلى 18 % من الكتلة الجسدية، والمكون الدهني المتواجد بما يوازي 19 % من ضمنها 13 إلى 15 % دهون مخزونة على مستوى الأنسجة الدهنية المتواجدة تحت الجلد وبالأعضاء (MC ARDLE et AL.2001) ،

- شروط نجاح القياس الأنثروبومتري

تحدد شروط ومعالم القياس الانثروبومتري الناجح في أربع معالم أساسية وهي حسب ما أوضحها (م.ص حسانين 1998) كما يلي:

- معرفة القائم على القياسات الانثروبومترية بالنقاط الانثروبومترية، وضعية المختبر وكذا كيفية استخدام وسائل القياس.

- أن يتم القياس والمختبر دون حذاء ولا يرتدي إلتبانا خفيفا.

- توحيد ظروف القياس الانثروبومتري.

- معايرة الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها.

- أهداف القياس الانثروبومتري

إن الانثروبومتري فرع من فروع الانثروبولوجيا التي تبحث في قياس الجسم البشري بغرض التعرف على مكوناته المختلفة وتوظيف نتائج عمليات القياس لتحقيق غرضين أساسيين هما:

-تقويم البنيان الجسماني⁶.

-التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني.

ويمكن أن يتحقق تقويم البنيان الجسماني عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم بحيث يوضع

في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل: التغذية والممارسة الرياضية

وأسلوب حياة الفرد والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والوراثة وغيرها.

وحسب رضوان نصر الدين(1997) يمكن تحديد أهداف القياس الانتروبومتري على نحو أكثر

تفصيلا كما يلي:

-التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل

البيئية المختلفة.

-اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.

-التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان وتركيب الجسم مثل: الحياة المدرسية، نوع وطبيعة

العمل، الممارسة الرياضية.

-التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب

الجسم

-أهداف المورفولوجية الرياضية

إن الهدف الأساسي المورفولوجية الرياضة يتمثل في الوصول إلى تحقيق المستويات العالية، وذلك

تماشيا مع باقي العلوم التي تساعد على فهم وتحديد متطلبات الرياضة في آن واحد.

لذلك المورفولوجية الرياضية تركز على التنمية البدنية لكل فرد بمعنى تنمية مجموع المقاييس

الفردية المرتبطة بقدرات العمل . هذه المقاييس تتمثل في الطول الوزن الكتلة العضلية و الدهنية

والعظمية.

وترى (MIMOUNI. N 1996) بأن المورفولوجية تعمل في سبيل إيجاد الحلول للمشاكل

المطروحة في الرياضة وخاصة بعملية التكيف والاسترجاع كما أنها ترمي إلى فردية التدريب ووضع

معايير الانتقاء من خلال دراسة إمكانات الفرد واختباره في الممارسة الرياضية.

⁶ - محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق

4-التركيبية البنيوية للرياضي

الخصوصيات البنيوية ودورها في النشاط البدني

مفهوم البنية :كلمة بنية مشتقة من الكلمة اللاتينية (Constitutio) ومعناها التركيبية (بنية الشيء) , أما في علم البيولوجيات و الطب فتستخدم في تحديد خصوصيات التركيبية الجسمية. حيث أن , وباعتبار كلمة نظام (Organisme) لا تعني كلية طبيعة الفرد وهذا ما نتحدث عنه دائما في مورفولوجية الرياضة , وهذا ما يعني تخصيص التدريب أو فردية التدريب الرياضي, ومنه فمن الضروري دراسة التركيبية الجسمية للإنسان, أي الخصوصيات البنيوية للجسم. بدراسة الخصوصيات الفردية للإنسان, نجد اختلافات معتبرة في كل من الجانب المورفولوجي والجانب الفيزيولوجي والجانب الوظيفي و الجانب النفسي و جانب الكيمياء الحياتية عند أشخاص معزولين, إذن هي عبارة عن مجموعة من الخصوصيات الوظيفية و المورفولوجية للنظام الذي يتربك على القاعدة الوراثية و المحصلات العضوية التي تعبر عن القدرات البدنية للفرد, و من وجهة نظر (1931) V . BOUNAK باحث صوفيائي متخصص في علم الأنثروبومتري فيعرف (La constitution) بأنها : الخصوصيات البنيوية التي تكون مرتبطة مباشرة بالخصوصيات الخاصة, و أساسا والتي تقوم بالوظائف الحيوية داخل النظام) . و مع هذا المفهوم نميز هنا أهمية نظام الكيمياء الحيوية (التفاعلات, الماء الأبيض ...الخ) هي عبارة عن أنظمة تفاعلية أو أيضا. التي تترك بصمتها على الخصوصيات البنيوية , درجة تطور الكتلة الشحمية الهيكل العظمي و العضلات, ومن خلالها شكل القفص الصدري , عضلات البطن الظهر ...الخ . وهذا ما يجيب على سؤال الباحثين الذين يعتبرون دائما أن الكتلة الشحمية و العضلية كمؤشرين هامين جدا في البنية الجسمية.

وحسب M.T IVANTISKI باحث صوفيائي متخصص في علم التشريح, البنية الجسمية هي عبارة عن كل الخصوصيات المورفولوجية و الوظيفية و الفيزيولوجية و الكيمائية و النفسية التي تدخل في كل التفاعلات و في مختلف النشاطات التعريفات المتتالية للبنية الجسمية لا تتناقض فيما بينها بل تكمل الواحدة مع الأخرى⁷.

⁷- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية بمدارس البنين والبنات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 .

5- التركيبية الجسمية المورفولوجية للإنسان**-العوامل التي تشترطها الخصوصيات البنيوية للإنسان**

توجد مجموعة من العوامل تحدد الخصوصيات البنيوية للإنسان, حيث تجدر الإشارة أولاً إلى العوامل الوراثية و العوامل المكتسبة من طرف الإنسان خلال الحياة و أثناء مراحل تطوره. من الضروري بما كان أن نشير إلى الجوانب التي تؤثر على بنية الجسم وهي : الجانب الاجتماعي, التغذية, الأوبئة, ظروف العمل و النشاط البدني.

مجموعة من الباحثين (1913) Y. TANDLER, (1926) E. KRETCHMER و آخرين

يعتبرون أن الخصوصيات البنيوية للإنسان هي عبارة عن مجموعة العوامل الوراثية .

ومن وجهة نظر البيولوجيين الصوفيات فإنهم يذهبون إلى رأي آخر, وذلك من خلال الارتكاز على

أعمال كل من J.M SETCHENOV, K.A TIMIRIAZEV, A.N SEVERCHTEV

PAVLOV J.P فقد نستطيع القول أن العوامل الوراثية مثلها مثل العوامل المكتسبة لها أهمية

كبرى في تكوين النظام وبالتالي خصوصياته البنيوية.

الخصوصيات البنيوية ليست أشياء ثابتة. حيث توجد عوامل خارجية يمكنها أن تؤثر ومن بينها:

الظروف المعيشية أي العوامل الاجتماعية بمعنى أوسع. التمارين البدنية و التطبيق المستمر

للرياضة من بين العوامل الخارجية التي تؤثر على طبيعة البنية البدنية للإنسان. إن التغيرات في

الخصوصيات البنيوية للإنسان و التي تكون موجهة بطريقة جيدة لا تكون متاحة إلا عن طريق

دراسة معمقة لبنية الإنسان عبر مراحل نموه (مرحلة الطفولة و المراهقة و البلوغ و الشيخوخة) و

أيضا بنية الرياضي⁸.

6- المبادئ القاعدية للبنية الجسمية

حاليا نستطيع أن نحصي أكثر من 100 تصنيف للبنية الجسمية للإنسان, جلها مرتكزة على عدة

مؤشرات مختلفة. هذا ما يؤدي إلى وجود مخططات بنيوية تركز على المواصفات التالية:

المورفولوجيا, الفيزيولوجيا, علم الأجنة, علم النفس... الخ.

ومن القدم حاول الباحثين تصنيف الإنسان حسب البنية المورفولوجية من خلال مجال الأنثروبولوجيا.

⁸ - نشوى سعيد السيد رجب: " دراسة الأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للمتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضيا "

رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - بنات القاهرة - جامعة حلوان. 2001م

هيبوقراط (377-460) HIPPOCRATE ق.م ميز بين البنية السيئة و البنية الجيدة, القادرة والفاشلة, رطبة و جافة, مرنة و متينة.

قسم الطبيب اليوناني هيبوقراط الأجسام إلى نوعين :

أ- القصير السمين (court, épais) (أميل للإصابة بالسكتة)

ب- الطويل النحيل (Long,maigre) (أميل بالإصابة بالحنفاة المرضية)

ثم عاد وقسم الناس نتيجة لتغلب أحد أربعة هرمونات في دم لفرد وهى فى رأيه تعتمد على عناصر الطبيعية

الأربعة (الهواء ، التراب ، النار ، الماء).

وهى كما يلي:-

أ- دموي : متقلب فى سلوكه- سهل الإثارة - سريع الاستجابة - مرح ومتفائل ونشط - قوى الجسم (هوائي).

ب- سوداوي : متشائم - منطو - قوى الانفعال - ثابت فى تصرفاته- بطئ التفكير (ترابي).

ج- صفراوي : حاد الطبع - سريع الغضب - عنيد - طموح - قوى الجسم (ناري).

د- ليمفاوي : هادئ لدرجة البرودة -يميل إلى الاسترخاء - بدين الجسم (مائي).

في عام 1914 S.SIGAUD, اقترح تعريف للبنية الجسمية للإنسان عن طريق الأنظمة المهمة للأجهزة : الهضمي, التنفسي, العضلي و الدماغى. وذلك حسب النظام المسيطر. الباحث أخذ بعين الاعتبار الأصناف البنوية للإنسان, التنفسي و الهضمي و العضلي و الدماغى.

-الصنف التنفسي

الجذع صغير نسبيا, شكل شبه المنحرف بقاعدة علوية, القفص الصدري جد متطور في الاتساع و العلو.

-الصنف الهضمي

البطن منتفخ ومتجه نحو الأعلى, القفص الصدري متسع ولكن صغير, المسافة بين الأضلع السفلى و رؤوس عظم الورك معتبرة, الجزء السفلي من الوجه متطور جدا, الوضعية المرتفعة للحجاب الحاجز يضمن الوضعية الأفقية للقلب.

-الصنف العضلي

التطور المعتبر للجهاز الحركي, الهيكل و العضلات, الصدر يكون بشكل أسطواني و يكون متسع عن ما هو عند الصنف التنفسي, لا يوجد فاصل بين الصدر والبطن, الوجه مستطيل أو مربع.

-الصنف الدماغي

سعة الجمجمة متطورة, الجزء العلوي للوجه هو المتطور ويكون بشكل مثلثي برأس سفلي. E. KERETSCHMER (1926) أخذ بعين الاعتبار الأنواع المورفولوجية الثلاث و هي قريبة

جدا من تصنيف S. SIGAUD, و قد وضع 3 تصنيفات : الواهن (الدماغي), الرياضي

(العضلي), التفسي (النوع الهضمي في تصنيف S. SIGAUD)

في عام 1926, أخذ الباحثين A.GOUSILIEVITCH و V.SCHEVKOUNENKO بعين

الاعتبار 3 أنواع مورفولوجية, DOLICHOMORPHE, MESOMORPHE,

BRACHIMORPHE .

-DOLICHOMORPHE-

و يعرف بالقياسات الطويلة, القامة مرتفعة عن المتوسط الجذع قصير, الصدر طويل وضيق, الكتفين ضيقين و الأطراف طويلة.

-BRACHIMORPHE-

وهو نوع قصير و سمين و متسع, القياسات الأفقية معبرة جدا, الجذع طويل, الأطراف و العنق و القفص الصدري كلها قصيرة.

-MESOMORPHE-

و يتميز بمعطيات (قياسات) منحصرة بين DOLICHOMORPHE و BRACHIMORPHE أصحاب هذا التصنيف يعتبرون بأنه توجد علاقة ضيقة بين الشكل الخارجي و البنية الداخلية و توضع الأجهزة و وظيفتها.

تصنيف: VIOLA وهو يختلف تماما عن تصنيف المدرسة الفرنسية, ويعتمد هذا التصنيف عن القياسات فقط ودون الأخذ بعين الاعتبار خصائص الوجه. و نميز فيه نوعين جانبيين وآخر يتوسطهما:

LE BRACHYTYPE- الجذع مرتفع عن الأطراف والبطن يفوق أو يسيطر عن الصدر.

LE LONGITYPE - الجذع منخفض عن الأطراف و الصدر يفوق أو يسيطر عن البطن.

LE NORMOTYPE - الجذع يعادل الأطراف و الصدر يعادل عن البطن.

تصنيف : PENDE و هو تلميذ VIOLA وقد أضاف إلى تصنيف معلمه وصف الرأس في تعريف الصنف. و أدخل أيضا المؤشرات البيولوجية: نسبة الكريات البيضاء, الدورة الدموية. ولقد حدد 3 أنواع:

-الكتلة الكلية: و تحتوي الأصناف. MEDIOSOM, HYPOSOME, HYPERSOME :

-الأجزاء أو القطع: و تحتوي. MEDIOLIGNE, BREVILIGNE, LONGILIGNE :
 -المظهر الجسمي: و يحتوي ASTHENIQUE :أو. HYPOSTHENIQUE
 مبدأ المرحلة الجنينية وضع في قاعدة تصنيف (1940) V. SHELDON بالمطابقة مع الأوراق
 الجنينية الثلاث و تطوره المحمي, الباحث أخذ بعين الاعتبار ثلاث أنواع مورفولوجية البدانة
 (السمنة), (L'ENDOMORPHE) العضلية (LE MESOMORPHE) و النحافة
 (ECTOMORPHE).

السمنة (endomorphe) ويتميز ب: شكل كروي أو دائري, نضام هضمي جد متطور. طبقة
 القشرة الداخلية (ENDODERME) تلعب دور كبير في تكوين الأعضاء الهضمية, هذا التصنيف
 يطلق عليه اسم السمنة.(ENDOMORPHE)
 العضلية (mésomorphe) ويتميز ب: شكل مستطيل بالنسبة للجذع و تطور كبير على مستوى
 الهيكل العظمي و العضلي. أل (MESODERME) له دور هام في تكوين هذا الصنف ولهذا
 السبب سمي بالعضلي.(mésomorphe)
 النحافة (ectomorphe) و يتميز ب: الجذع الضيق والمتطاول, مساحة الجسم الكلية صغيرة,
 مساحة الجسم النسبية كبيرة.

هذه الأنواع المذكورة و المسماة بحسب شكلها الأصلي نادرا ما تلتقي. ومن المعتاد التقاؤها بالأنواع
 المختلطة, ولهذا الغرض اقترح V. SHELDON تقييم أو حساب درجة كل مكون معبر عنه
 بالوزن :

1- ضعيف جدا.

2- ضعيف .

3- أقل من المتوسط .

4- متوسط .

5- فوق المتوسط .

6- كبير .

7- كبير جدا.

ومن الطبيعي أن تكون المكونات الثلاث معبرة للفرد. ولكن كل فرد له درجة مختلفة و منه و حسب
 SHELDON, ٤ الأنواع البنوية الثلاث يعبر عنها بثلاث أرقام, الأول يعبر عن السمنة و الثاني
 يعبر عن العضلية و الثالث يعبر عن النحافة ,

مثال: 1-1-7 عند هذا الفرد مكون السمنة يسيطر عن مكونا العضلية و النحافة اللذان أظهرتا
 درجة جد منخفضة.

و بتطور أفكار كل من V. SHELDON و E. KRETCHMER ربطا هذه الأصناف البنيوية مع العناصر العليا للنشاط العصبي.

تصنيف : V. BOUNAK من خلال هذا التصنيف نميز ثلاث أنواع بنيوية للإنسان : النوع

الصدرى (Thoracique), النوع العضلي (Musculaire) والنوع البطينى (Abdominal)

النوع الصدرى (Thoracique) ويتميز بشكل مسطح للصدر, زاوية تحت القص حادة, غشاء

بطني مجوف, عضلات ضعيفة, طبقة ضعيفة من الشحم, طبقة الجلد مرتخية و ظهر ضيق.

النوع العضلي (Musculaire): تركيبية أسطوانية للصدر, البطن مسطح وقوي, العضلات جد

متطورة مع طبقة شحميه معتدلة.

النوع البطينى (Abdominal) ويميز من خلال الشكل المخروطي للصدر, بطن محدب, طبقة

شحميه غليظة نسبة العضلية تكون متوسطة, جلد مطاطي مع ظهر منحنى.

زيادة عن هذه الأنواع الثلاث الرئيسية, ميز V. BOUNAK أيضا أربعة أنواع متعددة : الصدرى

العضلي, Thoraco-musculaire العضلي الصدرى, Musculo-toracique العضلي البطني

Musculo-abdominal البطني العضلي Abdomino-musculaire.

مثال: النوع الصدرى العضلي يغلب عليه النوع الصدرى على النوع العضلي.

ملاحظة: كل المخططات البنيوية المدروسة طبقت على العموم على الرجال.

في عام 1938, قدم V. SCHKERLY تصنيف للأنواع البنيوية للنساء مع التركيز على الكتلة

الدهنية و قد ميز نوعين رئيسيين و لكل أنواع ثانوية.

النوع الأول: التوزيع المنظم للطبقة الجلدية الدهنية يكون :

تطور عادي.

تطور قوي.

التطور الضعيف.

النوع الثانى: التوزيع الغير متساوي للطبقة الدهنية يكون:

في الجزء العلوي للجسم.

في الجزء السفلي للجسم.

في النوع الثانى التكتل الدهنى يكون متواضع في مناطق الصدر (عادة ما يكون على مستوى

الأثداء) أو على البطن, أو عند الحوض.

في عام 1929, اقترح كل من A.D OSTROVSKY و V.G SCHTEFKO المخططات البيانية البنيوية للأطفال بعد معاينة كل المخططات أو التصنيفات لأنواع المورفولوجية ، تجدر الإشارة بعد تطبيقها في كثير من بلدان العالم وجد أن هذه المخططات تحتوي أخطاء منهجية في كيفية تشخيص الأنواع البنيوية⁹.

ليست كل المؤشرات لديها خصائص كمية. وحسب القاعدة التي تقول أنه لدراسة التركيبية البنيوية للإنسان يجب استعمال المنهجية الوصفية بدون الخاصية الكمية. ومن هنا نستطيع القول "جيد, سيء", "ضعيف, معتدل...الخ. ومنه وفي هذه الحالة, فان خبرة الباحث تلعب دورا هاما و أيضا نوعية المعايير الهامة لتشخيص التركيبية البنيوية للإنسان, و استعمال أشكال : الصدر و البطن و الظهر و الأعضاء و درجة تطور العضلات و التكتل الدهني و أماكن تموضعه, وأيضا الأخذ بعين الاعتبار كبر مساحة الجسم. في الآونة الأخيرة نستخدم منهجية تقسيم أطراف الجسم.

-شكل الصدر: يمكن أن يكون: مسطح أو أسطواني أو مخروطي مع الأخذ بعين الاعتبار الأشكال الدخيلة أو المتعدية مسطح أسطواني أو أسطواني مسطح أو أسطواني مخروطي أو مخروطي أسطواني

-الصدر المسطح: يأخذ الشكل تقريبا عمودي, المناطق العلوية والسفلية للصدر تكون متطورة بانتظام. من الجهة الأمامية يكون مسطح ومنتسح جدا, الجوانب تكون منحنية بشكل كبير الزاوية تحت القص تكون حادة.

-الصدر الأسطواني: يكون منتسح على مستوى المقطع الأفقي و الرأسي, الأضلع لها انحناءات متوسطة, الزاوية تحت القص تكون متوسطة.

-الصدر المخروطي: يكون ممدد نحو الأسفل, قصير, الأضلع صغيرة الانحناءات, متموضعة بشكل أفقي تقريبا, زاوية تحت القص تكون مستقيمة.

-شكل البطن: يكون إما مجوف أو مسطح أو محدب. ونعرفه من خلال المقارنة بين طبقة الجلد الخارجية للبطن و القفص الصدري. في أغلب الأحيان بطن الرياضي يكون مسطحا .

-شكل الظهر: يمكن أن يكون: ضيق, متوسط و منتسح. لدراسة شكل الظهر, يجب الانتباه الى حدود العمود الفقري و ذلك من خلال أشكال النتوءات الشوكية و التي من خلالها نعرف ليس فقط

⁹ - محمود عبدالفتاح عنان وباهي مصطفى؛ مقدمة في علم النفس الرياضي: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

الانحناءات الطبيعية مثل (تقوس العمود الفقري و الصلب و الاحوداب الصدري وعضم القص), بل حتى تواجد الالتواءات في العمود الفقري شكل القفص الصدري و البطن و الظهر. بحيث تمثل كلها المظهر أو الهيئة ومن خلال المظهر نستطيع فهم طريقة الموضع أو تشكل الجسم. المظهر يكون مرتبط أو ناتج عن بنية الهيكل العظمي و بالخصوص احوداب العمود الفقري و شكل القفص الصدري, وضعية الرأس و منطقة الكتف, زاوية انحناء الحوض, تطور المجموعات العضلية المعزولة, حالة الجهاز العصبي و مؤشرات أخرى¹⁰.

¹⁰ - ماجدة يوسف محمد إسماعيل: "وضع قياسات لجسم المرأة المصرية في فترة الحمل في محافظة القاهرة رسالة ماجستير - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان. 1990.

7- النمط المورفولوجي للجسم

تمهيد

من الملاحظ أن الجسم البشري يختلف في نسب أجزائه بعضها عن بعض، سواء أكانت هذه النسب تعبر عن أطوال أو اتساعات أو محطات ...، وتعتبر فروقا ظاهرة تتباين حسب عوامل كثيرة كالوراثة والبيئة والتغذية...

يعتبر نمط الجسم أحد المؤشرات الفردية المهمة لإجراء المقارنة بواسطته وتطرقنا إليه في هذا الفصل لما كان الاهتمام به يكشف عن تغير نسب أجزاء الجسم في الفرد الواحد عبر مراحل النمو المختلفة، كما تختلف وفقا للنوع (الجنس)، فعند مقارنة اتساع (عرض) الحوض باتساع (امتداد) الكتفين على سبيل المثال فإن الإناث يظهرن تفوقا ملحوظا بالمقارنة مع الرجال، وتختلف أيضا حسب نسبة إحدى المكونات الثلاثة (السمنة، العضلية، النحافة) في الجسم، وقامت دراستنا على تسليط الضوء على الأنماط في لمحة تاريخية عن تطور تقسيمات أنماط الجسم وكذا أهمية دراستها وكيفية تصنيفها وتحديدها وفقا لنظرية "هيث-كارتر".

لقد حاول العلماء على مدار التاريخ دراسة ظاهرة ارتباط نمط الجسم بالعديد من المجالات الحيوية كالشخصية والصحة والرياضة، وكان هدفهم في جميع أعمالهم التوصل إلى تفسر علمي يتميز بالثبات لسلوك الإنسان المرتبطة بالبناء الجسمي، وهذا وفق النظرية التي تقول "يوجد هناك علاقة قوية بين أنماط أجسام الناس وشخصياتهم".

نمط الجسم

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما، ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية، يشير الرقم الأول منها إلى عنصر السمنة أو البدانة والثاني إلى عنصر العضلية، أما الثالث فيشير إلى النحافة (محمد صبحي حسانين) (1996)، ولمزيد من الدقة يعرف نمط الجسم بكونه المسار أو الطريق المقدر للأعضاء الحية أن تسير فيه في ظل ظروف التغذية العادية وعدم وجود اضطرابات مرضية حادة" (محمد صبحي حسانين) (1998). أما محمد نصر الدين رضوان يرى أنه "مصطلح يشير إلى مورفولوجية الجسم، أي الشكل الخارجي التكويني والبنائي له، وتعتبر تقديرات نمط الجسم إجراءات قياس فنية وعلمية مقننة تستخدم لتحديد مورفولوجية الجسم (النمط المورفولوجي للجسم بطريقة كمية)، وقد ظهر في المجال الرياض عدد من الإجراءات (الطرق) التي

تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث اصطلحت جميع هذه الطرق على أن الجسم يتضمن ثلاثة مكونات كبرى رئيسية وأبعاد هي: "العضلية والنحافة والسمنة" (محمد نصر الدين رضوان) (1997). وقد أطلق المتخصصون في مجال القياس على المكونات المذكورة المصطلحات التالية: العضلية Mesomorphy ، النحافة Ectomorphy ، السمنة Endomorphy ، بحيث تعتبر هذه هي المقاييس التي بواسطتها يصنف نمط الجسم.

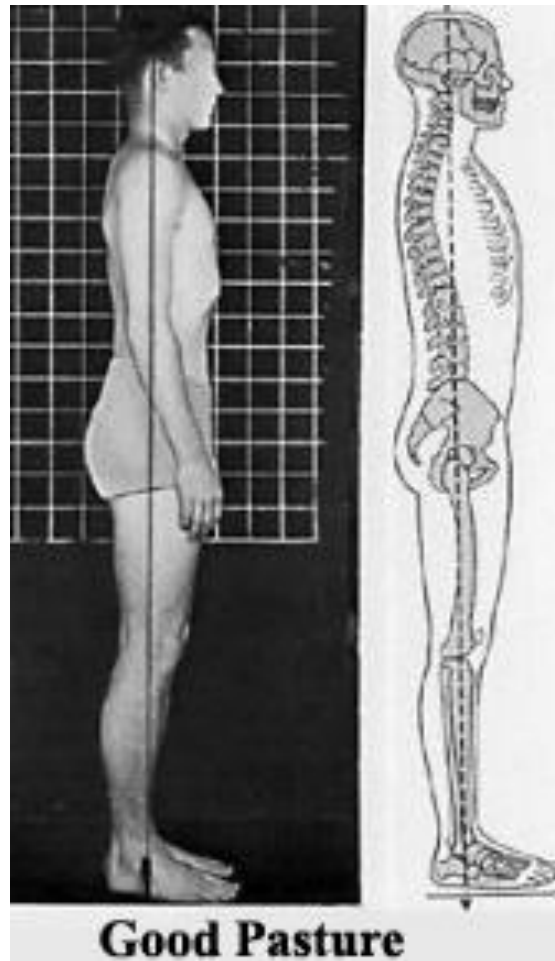
مفاهيم ومصطلحات:-

Body size هناك بعض المصطلحات تدور بالتحديد حول البنيان الجسماني وتركيب الجسم

Body composition

القوام: (Posture)

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم .



حجم الجسم: (Body Size)

وهو مصطلح يشير إلى الطول والوزن *poids et taille* أي إلى كتلة الجسم "Masse" كأن نقول الأحجام الصغيرة والمتوسطة والكبيرة ، أو طويل وقصير ، أو خفيف وثقيل الوزن وعموماً يمكن النظر إلى وزن الجسم " *poids du corps* " كمؤشر للحجم "الكتلة" .

تركيب الجسم : (composition du corps)

وهو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض . وهذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل ، والطريقة التي تترابط بها تلك الأجزاء وكذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكل.

ويتطلب فهم تركيب الجسم أن نأخذ في الاعتبار مكونين أساسياً هما :

وزن الأنسجة الدهنية : *Fat tissues weight*

وزن الأنسجة غير الدهنية : *Lean body weight*

فوزن الأنسجة الغير دهنية يشير إلى وزن العضلات العظام والأجهزة العضوية الداخلية وكذا الأنسجة الضامة في الجسم *tissus conjonctifs* ، بينما يعبر وزن الأنسجة الدهنية عادة على الكمية الكلية للدهون منسوبة إلى الوزن الكلي *Total body weight* للجسم ويتم التعبير عن هذه النسبة كالتالي :

وزن الدهون *FW*

$$100 \times \frac{\text{FW}}{\text{BW}} = \% F$$

وزن الجسم *BW*

-Body Weight (*poids du corps*)- *(BW)* لكميات المطلقة كل من العضلات والعظام

والأجهزة الحيوية والأنسجة الدهنية في الجسم.

8- دليل التركيب للجسم

وأثبت أن هناك علاقة بين جداول فيولا الخاصة بالأجسام والاستخدام الذكي للعقل، وقام مع جاريت بدراسة حول العلاقة بين الصفات التركيبية والأمزجة الإنسانية. محمد صبحي حسانين (1996) وأما كرتشمير 1929 يشار إليه كأب لتحديد أنواع الأجسام حديثا، واشتهر بدراساته عن العلاقة بين أنماط الأجسام والاضطرابات العقلية، وقد قام بثلاثة أشياء هي:

1. ابتكار وسيلة للتصنيف الموضوعي لأفراد؛

2. ربط البنين الجسمي (النمط الجسمي) بالشكلين الرئيسيين للسلوك وهما الفصام والهوس

(الاكتئاب)؛

3. الربط بين البنين الجسمي (الأنماط) وبين أشكال السلوك السوية الأخرى.

وكان تصنيف كرتشمير للأنماط دقيقا ومنظما للغاية حيث خص إلى ثلاث أنماط جسمية رئيسية ونمط واحد ثانوي، وهذه الأنماط هي:

1. الواهن (المعتل) Athlonic (كلمة إغريقية معناها بلا قوة) وأصحاب هذا النمط نحاف وذوي

صدر مسطحة وطوال القامة بالنسبة لأوزانهم؛

2. العضلي Athletic كلمة إغريقية معناها المنافس على الجائزة وأصحاب هذا النمط ذوي أكتاف

عريضة وصدر نام شديد القوة؛

3. البدين Phynic كلمة إغريقية معناها الممتلئ) وهو نمط يتصف بكونه ممتلئ، والرأس الكبير

والعنق غليظ والأدواج منتفخة.

وأما النمط الثانوي فيتمثل في:

المختلط (الهزيل) Dysplastic (كلمة إغريقية معناها سيء التكوين) هو جسم غير عادي لا دخل

تحت أي نوع من الأنواع الثلاثة السابقة (محمد صبحي حسانين 1996).

وجاء علماء آخرون في بداية القرن العشرين فظهرت بحوث عديدة في مجال تحديد وتصنيف أنماط

الأجسام، حيث قام بها كل من العلماء سارجنت، هيتشلوك، سافرج، حيث اهتمت معظم هذه

الدراسات بالتعرف على العلاقة بين عناصر ومقاييس الجسم متضمنة الطول والوزن وما يتعلق

بالرأس والعظم الحرقفي والكتف والمقعدة والصدر.

وتعتبر أعمال ودراسات شيلدون خطوة كبيرة في كثير من النواحي عن أعمال سابقه من العلماء

والباحثين على مر الفترات التاريخية. فقام بتقسيم أنماط الأجسام إلى اثني عشرة (12) نمط منه

ثلاثة أنماط رئيسية، وتسعة ثانوي (محمد صبحي حسانين) (1996)، الرئيسية هي:

1. النمط السمن؛

2. النمط العضلي.

3. النمط النحيف.

و الأنماط الثانوية هي:

1. النمط الخلطي.

2. النمط الأنثوي.

3. النمط النسجي.

4. النمط الواهن.

5. النمط المتضخم.

6. النمط السيئ التكوين.

7. النمط الضامر.

8. النمط المدى النصفي.

9. النمط النكته الرجل اليدين.

نمط الجسم: (Morphotype)

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة

موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط تميز جسم الإنسان هي :

Endomorphe

▪ النمط السمين

Mesomorphe

▪ النمط العضلي

Ectomorphe

▪ النمط النحيف

موازين التقدير هي ثلاثة أرقام متتالية . بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف

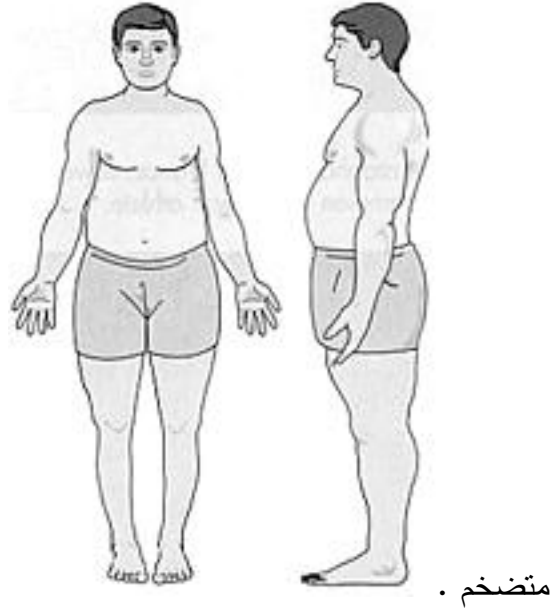
والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين.

النمط السمين Endomorphe:

هو الدرجة التي تغلب بها صفة " الاستدارة التامة " والشخص الذي يعطى تقديراً عالياً (7)

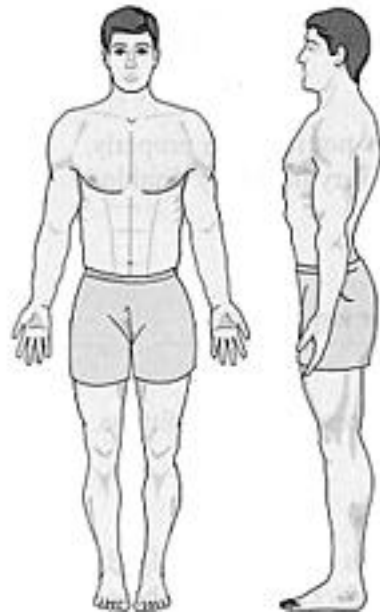
درجات أو قريباً منها) في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً ، وفي هذا التكوين الجسمي تكون

أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري



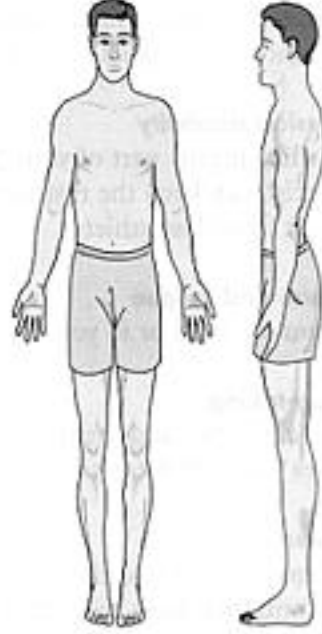
النمط العضلي Mesomorphe :

هو الدرجة التي يسود فيها العظام والعضلات ، فالشخص الذي يكون صلب في مظهره الخارجي وعظامه كبيره وسميكة وعضلاته النامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة والأكتاف عريضة وعضلاته بارزة وقوية والخصر نحيف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية والرجلان متناسقتان .وبنيانه متين يطلق عليه النمط العضلي والذي يعطى تقدير (7)



النمط النحيف Ectomorpe:

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً
ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو 1.



الأنماط الثانوية :

1- النمط الخلطي: (Dysplasia)

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية (سمين ، عضلى ، نحيف) في مختلف مناطق الجسم
ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس
والرقبة لمكون بدني على حين أن الأرجل تمت لمكون بدني آخر ، ويعرف بكونه " خليط غير
منسق أو غير مستو من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

2- النمط الأنثوي: (Gynandomorphy)

يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر ، فالحاصلون على
درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسماً ليناً وحوضاً واسعاً وعجيزة عريضة
بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية ، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه ،
يعرف هذا النمط بكونه " امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الآخر .

3- النمط النسيجي (Textural Quality):

أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية ، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة فى هذا المكون به " الحيوان النقي " ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتى الرقيق جداً ، وبعد هذا النمط مقياساً للرضا الجمالي .

فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي ، يعرف بكونه " تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التى هي الفرد نفسه " ، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم

4- النمط الواهن: (Asthenia)

يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل ، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمير Kretschmer من قبل وأطلق عليه اللقب النمط " الوهن أو المعتل Asthenic " ومعناها باللاتينية " بلا قوة" فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدور المسطحة والمتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزانهم.

5- النمط المتضخم: (Burgeoning)

وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل فى الجسم ، ولكن هذا تضخم غير وظيفي فى البنيان الجسمي .

6- النمط سيئ التكوين: (Dymorphic)

هو نمط سيئ التكوين ، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة إليه ، ولا يتدخل مع النمط الخاطي ، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة فى مناطق مختلفة من الجسم .

7- النمط الضامر Aplasia

اللابلازما (ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو) ، والمعنى الحرفي يعنى عدم الاكتمال incomplete أو نقص فى النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة .

8- نمط المدى النصفى Idrange Somatotypes or midrangers

هو المدى النصفى لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة seven Point Scale بين 3، 4 درجات

- نمط نكتة الرجل: (Pyknic practical)

هو نمط يدلل به " شيلدون" على ثبات النمط الجسمي ، كأن يكون نمط "سمين- عضلى" فى البداية ، ثم يشاهد نحىلا ورياضيا فى أواخر المراهقة وبداية النضج ، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سمينا جداً ومستديراً وهذه هي النكتة¹¹

9- أهمية دراسة أنماط الأجسام

النمط المناسب يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب ويوضح كاريوفيتش "ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل حاول أن يخرج بطلا من مجرد أي جسم، وسوف لا تحول أي كمية تدريب لشخص سميك المقعدة إلى بطل للعدو في ألعاب القوى". ولذلك فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لاختيار أنسب الأنماط لأنسب الأنشطة الرياضية وهي بذلك تهيأ مناخا لبداية طيبة وحسنة. وقد أظهرت البحوث أن هناك ارتباطا بين بناء البدن والاستعدادات البدنية، فذلك فإن التربية الرياضية العلمية يجب أن تأخذ في الاعتبار إمكانيات وحدود التقدم البدني. وجد الباحثون أن هناك علاقة بين نمط الجسم وقبليته للإصابة بأمراض معينة، حيث أكد ذلك فيها بعض الفيزيولوجيون في نتائج العديد من البحوث الحديثة. ومن الدوافع الهامة لدراسة أنماط الأجسام وما تم التوصل إليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له، فنجد في الأدب تشارلز ديكرت، شيكسبير ... عندما يصفان شخصا له بناء جسماني معين فإنهما يكادان يتفقان في وصف تصرفات هذا الشخص، ولقد أيدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين أنماط الأبدان والشخصية والسلوك، ولا شك أن الفرد بشكله وإمكانات جسمه يعطي انطبعا مبدئيا لدى الآخرين إلى أن ثبت ذلك أو عكسه. وأن تصنيف الأفراد وفقا لأنماط الأجسام يكسبنا أساسا راسخا في العمل الرياضي ويساعد على تحديد ألوان

¹¹- اياد محمد عبد الله و الاخرون: القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة مجلة التربية

الرياضية العدد الرابع كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل 2001.

2 - نبيل محمود شاعر العبدان: العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار اللاعبين في كرة

القدم (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، 1990

-3Shakin W ; Psychology of Personality: Chicago, Rand McNully, 1974.

النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما أنهما تساعد على الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط (محمد صبحي حسنين) (1996). وتساعدنا كذلك على التعرف على نواحي القوة والضعف (البدني، النفسي، الصحي)، كما تساعدنا في التعرف على التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط، وهي بذلك تسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.

- تجربة أنماط الأجسام وفقا لنظرية "شيلدون"

قام شيلدون بتقسيم 400 طالب جامعي بطريقة كرتشمير فوجد 7% من النوع النحيف، 12% رياضي أو عضلي، 9% سمين و 72% من الطلبة كان لابد من وضعهم في مجموعة مختلفة، ومن هنا بدأت غزوات شيلدون في مجال أنماط الأجسام لأن النظام الذي يفشل في تصنيف 72% من الأفراد لا يمكن الاعتماد عليه، فكانت أولى دراساته بعد ذلك على الجثث فوجد هناك ثلاثة أنماط هي:

- 1- نمط يتميز بضخامة أعضاء الهضم بينما القلب والكليتين ذات أحجام متواضعة؛
- 2- نمط يتميز بعضلات نامية وشرابين كبيرة والقلب والعظام أيضا لهما نفس الميزة؛
- 3- نمط يتميز بسيطرة جلد منطقة السطح.

- النمط السمين المتطرف

الجهاز الهضمي يسود أقصاه الجسم، يتميز بالرخاوة واستدارة الجسم وكثرة الدهن في المناطق المختلفة (مناطق تجمع الدهن المعروفة)، وكبر الرأس واستدارته، وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة التسرب الدهني، والأرداف تامة الاستدارة، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة وقصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض، ويتميز بالشكل الكمثري، ولديه بطء شديد في رد الفعل.

- النمط العضلي المتطرف

صلب في مظهره الخارجي، والعظام كبيرة سميكة، والعضلات نامية، وعظام الوجه بارزة، والرقبة طويلة وقوية، والأكتاف عريضة، وعضلات الأكتاف ظاهرة وقوية، وعظام الترقوة ظاهرة، مع كبر اليدين وطول الأصابع، وتكتل عضلات منطقة الجذع، والخصر نحف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية "البنيان متين وراسخ".

- النمط النحيف المتطرف

نحافة في الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق هزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس

كبير نوعا ما مع رقبة طويلة ورقيقة، والصدر طويل وضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين، والأرجل طويلة ورقيقة، ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظم مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة، ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة في الحركات.

-التقدير الكمي لأنماط الجسم

هو المقياس الذي ابتكره العالم شيلدون وهو مقياس النقاط السبعة لتقدير الأجسام ويتم تقدير هذا النظام في ضوء ثلاثة أرقام تعبر عن المكونات الثلاثة الأولية للنمط " سمين . عضلي . نحيف " بحيث :

- يشير الرقم الأول (شمال إلى المكون السمين).

- يشير الرقم الثاني (في المنتصف إلى المكون العضلي).

- يشير الرقم الثالث(في اليمين إلى المكون النحيف).

- وتمثل الدرجة 1 الحد الأدنى من المكون.

- وتمثل الدرجة 7 أكبر قدر ممكن من المكون.

مثال :-

711 وتقرأ واحد - واحد - سبعة وهذا يعنى ان مكون السمنة أعلى من المكون العضلي

، والنحيف ،

171 وتقرأ واحد- سبعة - واحد وهذا يعنى أن المكون العضلي أعلى من قيمة السمين والنحيف

.

461 يمثل قدراً عالياً من مكون العضلية ، ومتوسطاً من السمنة والحد الأدنى من مكون النحافة

.

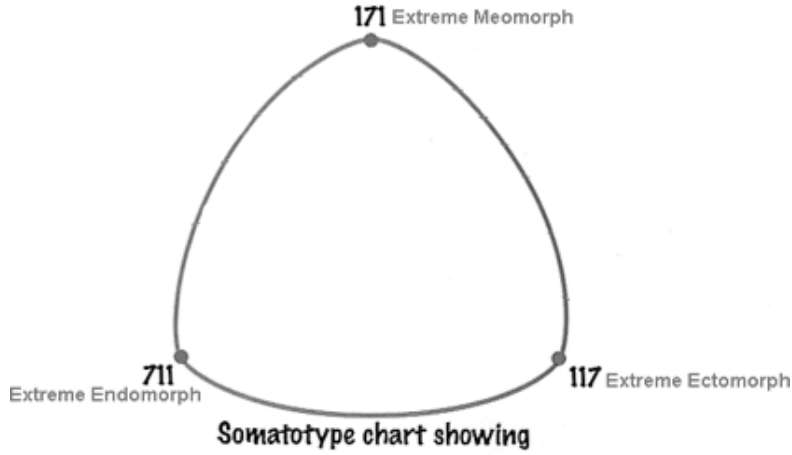
135 يعتبر نمط نحيف و 632 يعتبر نمط سمين

وللدقة في القراءة يسمى النمط في ضوء المكونين الغالبين أو المسيطرين .

371 يعتبر نمط عضلي سمين ، 632

يعتبر نمط سمين عضلي ، 135 يعتبر نمط نحيف عضلي

ويقرأ النمط من الشمال إلى اليمين.



10- القياسات الجسمية واهميتها في اعداد المناهج التربوية الرياضية :

لقد اهتمت الدراسات الحديثة بالفروق الفردية في القياسات الجسمية والقابليات البدنية والحركية لأنها تعنى باعداد المناهج التربوية التعليمية لأعداد الافراد بشكل افضل ولمستقبل افضل مثلما هو دورها في عالم الرياضة، فالفرد هو حجر الزاوية في كل اصلاح جذري وان كل التوجيهات ومناهج التنظيم والتعليم لا تحقق النجاح اذا تجاهلت تكوين الافراد ولم تدرك ما يمتازون به وما بينهم من فروق في الجسم والعقل والانفعال، اضافة الى الاعداد وفق درجة الفئة العمرية لممارسة نوع مهارات اللعبة المختارة، الذي يضمن التطور، وبهذا يجب ان تكون المفردات والوحدات التدريسية والتدريبية تحت التقويم المستمر لغرض المعالجة والتعزيز بما يخدم المحور الاساس المتمثل بالطالب .وتقع ضمن واجبات مدرس الرياضية توفير البيانات الدقيقة والتفصيلية الخاصة بالقياسات الجسمية والقابليات (7) البدنية والحركية لما لها من اهمية كبيرة في تحديد المدخل الى المناهج التدريسية والتدريبية وتقويم مدى فاعليته ، وذلك من خلال الاختبار والقياس لضمان العمل الموجه المبني على الاسس والمبادئ العلمية مع توفير الوقت والجهد والمال لتقديم المنهجية الافضل، التي تتناسب مع امكانية الطالب دون تقصير او مبالغة وصولاً الى بناء القاعدة الاساسية المتينة التي تنمي القدرات وتضمن اقبال العملية التربوية التعليمية بأحسن صورها .لذلك يجب التأكيد على تصنيف الفعاليات التعليمية وفقاً لدرجة النضج ومحددات عديدة ويتم اختيارها نسبة الى الانجازات والعمر الزمني فالمقارنة يجب ان تكون بين العمر والاداء الحركي¹² .

¹² - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب، 1980.

بعض الشروط الخاصة بإجراء القياسات الجسمية بصورة ناجحة والتي تتمثل بما يأتي :

1. معرفة القائم على بالقياسات الانتروبومترية بوضعية المختبر وكذا كيفية استخدام وسائل القياس .2. أن يتم القياس والمختبر دون حذاء ولا يرتدي إلتبانا خفيفا .
3. توحيد أوضاع وظروف القياس الأنتروبومتري للأفراد .
4. التحديد الدقيق للنقط التشريحية بجسم الإنسان .
5. التأكد من دقة المقاييس والأدوات المستعملة في القياس
6. استعمال الطرائق الإحصائية المناسبة عند معالجة البيانات¹³

¹³ - صبحي حسانين: "التقويم والقياس في التربية البدنية" الطبعة الثانية - دار الفكر العربي - القاهرة.1997.

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية
(14 - 17) سنة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل . وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية . فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة ، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (14-17) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1- المراهقة :

يُبل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) ⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-1 لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه ⁽²⁾، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال ⁽³⁾.

2-1 اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد ⁽⁴⁾، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" ⁽⁵⁾.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة ⁽⁶⁾.

1-3 أطوار المراهقة:**- مرحلة المراهقة المبكرة:**

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر ⁽⁷⁾. وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على

(1) - عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.

(2) - محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط 1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص14.

(3) - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي.القاهرة. 1975.ص275.

(4) - عد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.

(5) - محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995. ص31.

(6) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . . ص 158-152.

(7) - عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم. فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.⁽¹⁾

(1) - رمضان محمد ألنؤذاني : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص353 - 354.

- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى⁽¹⁾.

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء

- زيادة القوة والتحمل.

- التوافق العضلي والعصبي.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.⁽²⁾

مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب⁽³⁾، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقو على مجموعة من الإختيارات المحددة.⁽⁴⁾

2 خصائص الفعّ العمرية (14-17) سنة**النمو الجسمي**

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإلتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل مجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها⁽⁵⁾.

النمو العقلي:

(1) - عبد الرحمن الوائلي ، و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.

(2) - أكرم زاكي خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص 72- 73.

(3) - عبد الرحمن الوائلي ، و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 59.

(4) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص 357.

(5) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003. ص 256.

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكيا فإين نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة . ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني ، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير الخ . وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به ، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ، ومظاهر الثورة الخارجية ، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي ي وثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تنسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تنسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلى أو الهدوء الزائد ، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعًا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ، وهو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير

البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (1)
- **النمو الاجتماعي:**

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضن هـ , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له . ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرها من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة . تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.(2)

النمو الحركي:

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

(2) - هدى محمد فتاوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة.ص19 .

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمو سريعا " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة , وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة ,فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون

توافقه الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته,وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان,وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحثج إلى الدقة والتأزرالحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة , والكتابة على الآلة الكاتبة⁽¹⁾

3- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق :

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها , والتي تحفز المراهق للممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

3-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

3-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي⁽²⁾.

(1) - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 29 .

(2) - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

4- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعلا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

4-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

4-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

4-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق لها تأثير بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

4-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر , قوت التحمل , الاعتماد على النفس , الطاعة , النظام , احترام الطرف الآخر , تقبل الهزيمة , انكار الانانية , المثابرة , الشجاعة , الحذر من الغير , الثقة بالنفس , التعاون مع

الفريق،وحدة العمل،المسؤولية،الترايط الأسري،اتخاذ المواقف المهمة... "وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.⁽¹⁾

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .
ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .

⁽¹⁾ - زعيتر بجاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص16.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التعرف بصفة جيدة و دقيقة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع النهائي في دراستنا الميدانية قمنا في هذه المرحلة بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالزملاء في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على الجو العام داخل المؤسسات (الثانويات).

2 المنهج المستخدم:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية المدنية والرياضية على انه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول الى اغراض محددة لوضعية او مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها وتفسير النتائج للوصول الى استنتاجات واستخدامها توجد لأغراض معينة ويهدف الى جمع البيانات وأوصاف دقيقة وعلمية للظواهر الاجتماعية في وضعها الراهن والى دراسة العلاقات التي توجد بين الظواهر الاجتماعية ومن اهم الطرق المنهج الوصفي التي تعتبر مورد خصب للحصول على المعلومات والبيانات الدقيقة.

في هذا المنهج يهتم الباحث بدراسة الوضع الحالي للظاهرة التي لا بد ان تتوفر للباحث اوصاف دقيقة للظاهرة التي يدرسها قبل ان يشرع في الدراسة الفعلية التي تتطلب تطبيق وسائل دقيقة لتسجيل وتحديد الملاحظات.¹

والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها اي مجرد تواصل الحقائق والحصول عليها لكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات اي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول ان الدراسة الوصفية تسعى الى صياغة مبادئ هامة والتوصيل الى حل المشاكل.

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما تهتم بتحديد المعارضات الضالعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الافراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها كما تهتم ايضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة او مجتمع معين.

¹ - محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات، الجزائر، ص81.

3- أدوات الدراسة :

يعتمد المنهج البحثي أيا كان نوعه على أدوات ووسائل لجمع البيانات والمعلومات التي يستعين بها الباحث ويستخدمها في الإجابة على ما أثاره من تساؤلات، والتحقق من الفروض المصاغة وصولاً إلى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة، وللإجابة عن الأسئلة التي تحددت بها مشكلة البحث.

والأداة: " هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات أو تصنيفها و جدولتها، وهي ترجمة للكلمة الفرنسية ، وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم للحصول على البيانات، ويمكن استخدام عدد من هذه الوسائل معا في البحث الواحد لتجنب عيوب إحداها ودراسة الظاهرة من كافة جوانبها"¹.

وتتمثل مصادر دراستنا في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية والتطبيقية التي تمثلت في اجوبة افراد العينية على اسئلة استمارة الاستبيان.

- الاستبيان :

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة للبحث بهدف جمع اقصى عدد من الاراء والأفكار حول موضوع الدراسة وذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات المقترحة كحلول . والاستبيان هو اداة للحصول على البيانات حول المبحوث فيتقدم الباحث بعدد من الاسئلة المكتوبة لخدمة اغراض بحثه وعلى المبحوث ان يجيب على الاسئلة بنفسه قد يكون مقيدا او مفتوحا او مقيدا ومفتوحا معا.²

- استمارة الاستبيان :

وتضمنت استمارة الاستبيان 18 سؤالاً خاصاً بالأساتذة حيث اعتمدنا في هذه الاستمارة على الاسئلة المغلقة والأسئلة نصف المفتوحة والأسئلة المفتوحة.

- اسلوب توزيع الاستبيان :

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية وعرضه على بعض الاساتذة بغرض المعاينة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه على مجموعة أساتذة التربية البدنية والرياضية.

¹ - يونس سميحة، اتجاهات خريجي الجامعة نحو السياسة الوطنية للتشغيل، (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في تنمية الموارد البشرية- جامعة محمد خيضر، غير منشورة)، بسكرة، 2007، ص 150.

² - عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، باتنة، 1998، ص 29

4 - الشروط العلمية للأداة (الصدق والموضوعية):

- الصدق: (صدق المحكمين)

قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الاساتذة لتعديل ما يمكن تعديله

- الموضوعية: يعتبر الاختبار موضوعيا اذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ولذلك فانه من الفضل استخدام اسئلة التكملة او الاختيار من متعدد او الاصح والخطأ ونعم أو لا وأسئلة المقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمة الذاتي في تقدير الدرجة كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته نفس المعنى أو الاجابة من مختلف افراد العينة التلي يطلق عليها الاختبار ويتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية ويختار سؤال من اسئلة الاختبار ويطرحة على مجموعة من الافراد ويطلب من كل واحد منهم ان يوضح بلغته معنى السؤال فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كان صياغة السؤال موضوعية وإذا كان هناك اختلاف حول المعنى فلا بد من اعادة صياغته حيث يتحقق شرط الموضوعية.

5 - مجتمع البحث:

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع البحث في اساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ل جميع الثانويات الموجودة في ولاية بسكرة .

6 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

نوع العينة كان قصدية لأنه تم إختيارها عن قصد وتوفرت فيها كل معايير البحث " أساتذة التعليم الثانوي، ثانويات بلدية بسكرة " ، وتم إختيارها عن طريق المسح الشامل لكل أفراد العينة (50 أستاذ) التي تمثل جميع ثانويات بلدية بسكرة.

6-1- العينة القصدية أو المقصودة:

نقصد بالعينة القصدية أو المقصودة تلك العينة التي يختارها الباحث بشكل متعمد ومقصود، فيتعهد تبنيها لدواع وأسباب ما، قد تكون ذاتية أو موضوعية؛ كأن يختار منطقة جغرافية معينة، أو ينتقي فئة ما من الساكنة الإحصائية. وبالتالي، فالعينة العمدية يكون لها ما يبررها على مستوى سؤال الانطلاق أو

الفرضية، ويعني هذا أن العينة القصدية هي تلك العينة التي تعتمد على إرادة الباحث ورغبته للتحكم في عينة مقصودة ومضبوطة، بغية استجماع معلومات صحيحة ودقيقة وموثقة علمياً¹.

7 - متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : النشاط الفردي
- المتغير التابع: عزوف الايثار عن الممارسة

8-مجالات الدراسة :

- المجال المكاني : ثانويات بلدية بسكرة
- المجال الزمني : من شهر نوفمبر 2018 الى شهر جوان 2019
- المجال البشري : اساتذة التربية البدنية و الرياضية لبلدية بسكرة

9- الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا الطريقة الاحصائية في بحثنا ليكون الاحصاء هو الاداة والوسيلة الحقيقة التي نعالج بها النتائج وتساعدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية :

(القاعدة الثلاثية):

ع : تمثل عدد الأفراد.

ت : تمثل عدد التكرارات.

س : تمثل النسبة المئوية.

ع ————— %100

ت ————— س

النسبة المئوية = التكرارات x %100

ع

1- عبد الكرم غريب، منهج البحث العلمي في علوم التربية والعلوم الإنسانية، منشورات عالم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المغرب، الطبعة الأولى سنة 2012م، ص:170.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1 عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها :

تمهيد : عند عرض النتائج و تقديمها و تحليلها عمدنا الى استعمال بعض الجداول , حيث يظهر كل جدول نتائج سؤال من أسئلة استمارة الاستبيان .

1 1 - المحور الأول: المتعلق بالفرضية الأولى التي متتها - النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية.

السؤال 1: هل توجد فروق جسمية في النمط المورفولوجي بين التلاميذ الإناث و الذكور

النسب	التكرار	الأجوبة
76	38	نعم
4	2	محايد
20	10	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 01

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الأول :

يمثل الجدول رقم 01 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الأول من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج أن 38 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 76% عن السؤال الأول ,بينما أجاب 2 بإجابة محايد بنسبة 4% كما نفى 10 أساتذة السؤال بنسبة 20% .

و هاذ ما يؤكد وجود وجد فروق جسمية في النمط المورفولوجي بين التلاميذ الإناث و الذكور نظرا للمرحلة العمرية التي يمر بها التلاميذ في سن المراهقة .

السؤال 2 : هل توجد فروق جسمية في النمط المورفولوجي بين التلميذات

النسب	التكرار	الأجوبة
62	31	نعم
2	1	محايد
36	18	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 02

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الثاني :

يمثل الجدول رقم 02 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الثاني من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 31 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 62% عن السؤال ،بينما أجاب أستاذ واحد بإجابة محايد بنسبة 2% كما نفى 18 أساتذة السؤال بنسبة 36% .

و منه هذه الأرقام تبين انه توجد فروق جسمية في النمط المورفولوجي بين التلميذات هذه الاختلافات سببها جيني و اختلاف النمط المعيشي و البيئة و أيضا طبيعة نشاط الفرد .

السؤال 3 : من بين الأنماط المورفولوجية الآتية ما هو النمط السائد لدى التلميذات

النسب	التكرار	الأجوبة
34	17	النمط النحيل (نحيف)
6	3	النمط العضلي
4	2	النمط العضلي النحيف
40	20	النمط البدين
16	8	النمط العضلي البدين
%100	50	المجموع

الجدول رقم 03

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الثالث :

يمثل الجدول رقم 03 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الثالث من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

حيث تبين النتائج :

- 17 أستاذًا قد أجابوا بان النمط النحيل (النحيف) هو السائد لدى التلميذات بنسبة 34%
- 3 أستاذًا قد أجابوا بان النمط العضلي هو السائد لدى التلميذات بنسبة 6 %
- 2 أستاذًا قد أجابوا بان النمط العضلي النحيف هو السائد لدى التلميذات بنسبة 4%
- 20 أستاذًا قد أجابوا بان النمط البدني هو السائد لدى التلميذات بنسبة 40%
- 8 أستاذًا قد أجابوا بان النمط العضلي البدني هو السائد لدى التلميذات بنسبة 16%

من خلال مجموع إجابات الأساتذة تبين أن النمط السائد بنسبة 40 % هو النمط البدني

حيث يمتاز أصحاب هاذ النمط بعدم القدرة على التحمل و عدم تفضيل الأنشطة التي تمتاز بحركة كثيرة كما يمتاز أصحاب العضلي البدني كذلك بهذه الصفات التي من خلال إجابات الأساتذة تحصلنا على نسبة 16%

و هاذ ما يؤكد النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن من ممارسة النشاط الفهدي في حصة التربية البدنية.

و يأتي بعده النمط النحيل (النحيف) بنسبة 34% و هي نسبة أقل من النمط السائد بكثرة .

بينما النمط العضلي يمثل أقلية تامة عند التلميذات بنسبة 4%.

السؤال 4: هل للنمط المورفولوجي تأثير من حيث ممارسة النشاط الفردي

النسب	التكرار	الأجوبة
78	39	نعم
8	4	محايد
14	7	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 04

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الرابع :

يمثل الجدول رقم 04 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الرابع من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول الى :

تبين النتائج إن 39 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 78% عن السؤال الرابع، بينما أجاب 4 أساتذة بإجابة محايد بنسبة 8% كما نفى 7 أساتذة السؤال بنسبة 14% .

نلاحظ أن الإجابة السائدة بنسبة 78% لإجابات الأساتذة عن السؤال و هاذ يؤكد إن الاختلافات في النمط المورفولوجي تأثر على التلميذات من حيث ممارسة النشاط الفردي .

السؤال 5 : من خلال ملاحظتك أي نمط مورفولوجي يميل لممارسة التربية البدنية و الرياضية و النشاط الفردي بصفة خاصة .

من خلال مجموع إجابات الزملاء عن السؤال المفتوح خلصت جميع الإجابات تقريبا أن تصب في التالي :

- أن الإيثار ذوات النمط المورفولوجي النحيف يميلون الى ممارسة التربية البدنية و الرياضية و النشاط الفردي بدون تفريق بدون الأنشطة .
- الإيثار ذوات النمط المورفولوجي البدين لا يميلون لممارسة حصة التربية البدنية إطلاقا .
- الإيثار ذوات النمط العضلي البدين يميلون لتجنب النشاط الفردي .

خلاصة : من عرض و تحليل إجابات أساتذة التربية البدنية و الرياضية للمحور الأول من

استمارة الاستبيان للأسئلة السابقة تتأكد من خلال وجهة نظر الأساتذة أن النمط

المورفولوجي للإناث يعيقهم من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية.

1-2- المحور الثاني : المتعلق بالفرضية الثانية التي متتها - قلة الممارسة البدنية لدى

الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية.

السؤال 6 : هل تعاني اغلب التلميذات من السمنة

الأجوبة	التكرار	النسب
نعم	33	66
محايد	3	6
لا	14	28
المجموع	50	%100

الجدول رقم 05

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال السادس :

يمثل الجدول رقم 05 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال السادس من استمارة

الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول الى :

تبين النتائج إن 33 أستاذاً قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 66% عن السؤال ،بينما أجاب 3

أستاذة بإجابة محايد بنسبة 6% كما نفى 14 أساتذة السؤال بنسبة 28% .

و من خلال الجدول تبين تأكيد السؤال اي ان اغلب التلميذات تعاني من السمنة و هذا دليل

على قلة ممارسة النشاط الرياضي و هذا ما يقلل استعداداتهم لممارسة حصة التربية البدنية و

الرياضية و النشاط الفردي الذي يتطلب جهداً و اقل متعة من النشاط الجماعي .

السؤال 7 : هل تمارس التلميذات النشاط الرياضي خارج حصة التربية البدنية (الرياضة المدرسية)

الأجوبة	التكرار	النسب
نعم	12	24
محايد	1	2
لا	37	74
المجموع	50	%100

الجدول رقم 06

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال السابع :

يمثل الجدول رقم 06 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال السابع من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول الى :

تبين النتائج إن 12 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 24% عن السؤال السابع، بينما أجاب استاذ واحد بإجابة محايد بنسبة 2% كما نفى 37 أستاذة السؤال بنسبة 74% .

و من خلال نسبة الإجابات يتبين أن التلميذات لا يمارسون الرياضة خارج حصة التربية البدنية و الرياضية و غياب المدرسية عن الساحة التربوية .

السؤال 8 : هل تمارس التلميذات النشاط الرياضي خارج المؤسسة التربوية

الأجوبة	التكرار	النسب
نعم	11	22
محايد	20	40
لا	19	38
المجموع	50	%100

الجدول رقم 07

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الثامن :

يمثل الجدول رقم 07 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الثامن من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 11 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 22% عن السؤال الثامن، بينما أجاب 20 أستاذًا بإجابة محايد بنسبة 40% كما نفى 19 أستاذًا السؤال بنسبة 38% .

و من خلال نسبة الإجابات يتبين نسبة كبيرة من أساتذة التربية البدنية لا يعلمون ما إذا كان تلاميذهم يمارسون النشاط الرياضي خارج المؤسسة التربوية .

كما نلاحظ من النتائج أن نسبة عدم الممارسة تفوق نسبة الممارسة للنشاط الرياضي خارج المؤسسة

و هذا تأكيد آخر أن قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.

السؤال 9 : هل الحالة الصحية للتلميذات جيدة

النسب	التكرار	الأجوبة
86	43	نعم
0	0	محايد
14	7	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 08

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال التاسع :

يمثل الجدول رقم 08 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال التاسع من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 43 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 86% عن السؤال , كما نفى 19 أساتذة السؤال بنسبة 14% .

- و من خلال نسبة الإجابات يتبين أن أغلبية التلميذات يتمتعن بصحة جيدة إذ أن لا دخل للجانب الصحي بنفور الايناث من ممارسة النشاط الفردي .

السؤال 10 : هل يتابع الأولياء النشاط الرياضي للتلميذات

النسب	التكرار	الأجوبة
12	6	نعم
14	7	محايد
74	37	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 09

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال العاشر :

يمثل الجدول رقم 09 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال العاشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 6 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 12% عن السؤال, بينما اجاب 7 اساتذة بالحياد بنسبة 14% , كما نفى 37 أساتذة متابع الأولياء النشاط الرياضي للتلميذات بنسبة 74% .

- و من خلال نسبة الإجابات يتبين أن أغلبية الاولياء لا يتابعون الرشاط الرياضي للتلميذات و هذا ما يدل على عدم اهتمام الاولياء بالنشاط الرياضي الاولادهم و هذا يدل ايضا على عدم الممارسة مما ينعكس على تدني استعداداتهم البدنية لممارسة الرياضي بصفة عامة و النشاط الفردي بصفة خاصة الذي يتطلب نوع من الاستعداد البدني و الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة .

السؤال 11 : هل تشعر التلميذات بالتعب بسرعة أثناء ممارسة النشاط الفردي

النسب	التكرار	الأجوبة
92	46	نعم
0	0	محايد
8	4	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 10

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الحادي عشر :

يمثل الجدول رقم 10 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الحادي عشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 46 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 92% عن السؤال , كما نفى 4 أساتذة شعور التلميذات بالتعب بسرعة أثناء ممارسة النشاط الفردي بنسبة 8% .

- و من خلال نسبة الإجابات يتبين أن النشاط الفردي يتسبب بالتعب للتلميذات و هاذ ما يدل على عدم وجود استعداد بدني و قلة ممارسة النشاط البدني الرياضي و هبوط كبير في مستويات الصفات البدنية كالتحمل و القوة .

السؤال 12 : هل تعاني التلميذات من صعوبة التنفس و التنفس بسرعة أثناء الحصة

الأجوبة	التكرار	النسب
نعم	28	56
محايد	4	8
لا	18	36
المجموع	50	%100

الجدول رقم 11

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الثاني عشر :

يمثل الجدول رقم 11 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الثاني عشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 28 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 56% عن السؤال , بالإضافة لمحايدة 4 أساتذة , كما نفى 18 أساتذة من م عانة التلميذات من صعوبة التنفس و التنفس بسرعة أثناء الحصة بنسبة 8% .

- و من خلال الإجابات تأكد نتائج السؤال السابق حول عدم وجود استعداد بدني للتلميذات و قلة ممارسة النشاط الرياضي و هاذ ما يؤدي إلى عزوف التلميذات عن ممارسة النشاط الفردي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

ألانه يتطلب جهدا و صفات بدنية كالتحمل و السرعة و القوة .

خلاصة : من خلال عرض و تحليل إجابات أساتذة التربية البدنية و الرياضية الاستمارة المحور الثاني من استمارة الاستبيان تتأكد من خلال وجهة نظر الأساتذة أن قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.

1 2 المحور الثالث : المتعلق بالفرضية الثانية التي متنها - عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي.

السؤال 14 : هل ترى أن الاختلاط احد الأسباب التي تنفر التلميذات من ممارسة النشاط الفردي

النسب	التكرار	الأجوبة
12	6	نعم
20	10	محايد
68	34	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 12

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الرابع عشر :

يمثل الجدول رقم 12 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الرابع عشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 6 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 12% عن السؤال , بالإضافة لمحايدة 10 أساتذة بنسبة

20% , كما نفى 34 أساتذة بنسبة 68% .

- و من خلال الإجابات يتبين ان عامل الاختلاط لا يشكل احد الاسباب التي تنفر التلميذات من ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال وجهة نظر الاساتذة.

السؤال 15 : هل تفصل الجنسين عن بعضهم البعض أثناء النشاط الفردي

النسب	التكرار	الأجوبة
42	21	نعم
4	2	محايد
54	27	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 13

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الخامس عشر :

يمثل الجدول رقم 13 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الخامس عشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 21 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 42% عن السؤال , بالإضافة لمحايدة 2 أساتذة بنسبة

4%, كما نفى 27 أساتذة بنسبة 54% .

- من خلال هذه النتائج يتبين ان معظم اساتذة التربية البدنية و الرياضية لا يقومون بفصل الجنسين عن بعضهم البعض أثناء النشاط الفردي و هذا بين ان هناك ديناميكية جماعية بين التلاميذ الذكور و الاينات
- اذ ان عامل الاختلاط قد لا يشكل سببا من اسباب نفور التلميذات من ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

السؤال 16 : هل تتعرض الاينات للإحراج أثناء أداء الأنشطة الفردية في أثناء مشاهدة الذكور

النسب	التكرار	الأجوبة
62	31	نعم
6	3	محايد
32	16	لا
%100	50	المجموع

الجدول رقم 14

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال السادس عشر :

يمثل الجدول رقم 14 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال السادس عشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 31 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 62% عن السؤال , بالإضافة لمحايدة 3 أساتذة بنسبة

6%, كما نفى 16 أساتذة بنسبة 32% .

- من خلال الإجابات يتبين أن نسبة الإجابات الايجابية تفوق الإجابات بالسلب أي أن التلميذات الاينات قد يتعرضون للإحراج أثناء ممارسة النشاط الفردي .
- من خلال الإجابات السابقة يتبين أن الإحراج لا يسببه عامل الاختلاط بل قد يكون سببه النمط المورفولوجي للتلميذات أو طريقة الأداء الناتجة عن عدم الاستعداد البدني لممارسة النشاط الفردي من خلال عدم ممارسة النشاط الرياضي .

السؤال 18 : هل تتنافس التلميذات مع الزملاء الذكور في الأنشطة الفردية

الأجوبة	التكرار	النسب
نعم	27	54
محايد	8	16
لا	15	30
المجموع	50	%100

الجدول رقم 15

- تحليل و مناقشة نتائج السؤال الثامن عشر :

يمثل الجدول رقم 14 تكرارات و نسب إجابات الأساتذة حول السؤال الثامن عشر من استمارة الاستبيان المقدمة لهم حيث يشير الجدول إلى :

تبين النتائج إن 27 أستاذًا قد أجابوا بنعم بنسبة تقدر بـ 54% عن السؤال , بالإضافة لمحايدة 8 أساتذة بنسبة

16%, كما نفى 15 أساتذة بنسبة 30% .

- من خلال الإجابات يتبين أن نسبة الإجابات الايجابية تفوق الإجابات بالسلب أي أن الأساتذة يسمحون أو يقيمون منافسات في النشاط الفردي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- و من خلال الاجابات السابقة تبين ان هناك ديناميكية جماعة بين التلميذات الذكور و البنات في حصة التربية البدنية و الرياضية و ان الاختلاط ليس سببا من اسباب نفور التلميذات عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

- خلاصة : من خلال عرض و تحليل إجابات أساتذة التربية البدنية و الرياضية الأسئلة المحور الثالث من استمارة الاستبيان لا تتأكد من خلال وجهة نظر الأساتذة أن عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي.

2- الاستنتاج العام :

من خلال نتائج الدراسة الميدانية و تحليل و مناقشة نتائج الاستمارة التي تضم مجموعة اجابات أساتذة التربية البدنية حول موضوع أسباب نفور الإناث من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية من خلال وجهة نظر اساتذة المادة في مرحلة الثانوي , حيث ركز الباحث على الابعاد الاتية : النمط المورفولوجي , قلة الممارسة البدنية لدى الإناث , عامل الاختلاط بين الجنسين.

و قد اظهرت النتائج :

- صحة الفرضية الاولى : النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن من ممارسة النشاط الفردي.
- صحة الفرضية الثانية : هل قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.
- و قد اظرت النتائج عدم صحة الفرضية الثالثة : عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي.

3- الاقتراحات و التوصيات :

ان التربية البدنية و الرياضية تعتبر وسيلة تربوية التي تهدف الى تكوين الفرد تكوينا كاملا من خلال تكوين الناحية العقلية , الجسمية و النفسية الاجتماعية لذا يجب اعطائها مكانتها الحقيقية الازمة لجميع الافراد سواء التلاميذ من كلا الجنسين و خاصة الايثار و كذلك اساتذة المادة و ذلك بالاخذ بعين الاعتبار بالمقترحات التالية :

- توعية افراد المجتمع الاخراجها من عزلتها و الانطواء و ذلك من خلال جعل وسيلة اتصال بين الاولياء و المؤسسات و اساتذة المادة
- عقد ندوات و الترويج لها اعلاميا حول اهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للتلميذات .
- اعداد نشرات اعلامية عن الرياضة النسوية و تشجيع الفرق الرياضية المدرسية للايثار .
- توفير المنشآت الرياضية الملائمة و الوسائل .
- العمل على تكوين استاذات في المادة .
- فرض الصرامة في موضوع الاعفاء من المادة

4- الخاتمة :

انطلقت هذه الدراسة من اشكال اسباب نفور التلميذات من ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية , في المرحلة الثانوية و استندنا في هاذ البحث الى وجهة نظر اساتذة المادة كونهم الاقرب للميدان من خلال ملاحظاتهم و خبرتهم الميدانية , بغية الوصول الى نتائج تبين الاسباب حقيقة , و بفضل الله قد تم التوصل الى نتائج مرضية خلصت الى ان من الاسباب للنمط المورفولوجي السائد لدى التلميذات و ايضا قلة ممارسة النشاط الرياضي .

ان حصة التربية البدنية و الرياضية تحتاج الى عناية اكثر من طرف المختصين عن طريق تطبيق نتائج البحوث العلمية الميدانية و اظهار اهمية المادة لدى مختلف شرائح المجتمع و الايناث خاصة .

كما ان حصة التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزا من المنظومة التربوية و المنهاج الدراسي و التي لها تاثير

بالغ الاهمية على المتعلم لتشكل لديه خبرات حياتية , كما لها فوائد صحية و ايضا من اثار على النمو خاصة في مرحلة المراهقة .

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

العربية :

- 1 - دأمينأثور الخولي، أصولاً للتربية البدنية والرياضية، مدخلتاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة
- 2 - أحمد مختار عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت
- 3 - مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحيحة، ط1، دار الشرق، جدة
- 4 - حسين بدري قاسم ، نظرية التربية البدنية ، مطبعة جامعية ، 1979
- 5 - عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر ، لبنان
- 6 - محمد صادق غسان ،الصفار سامي،النهية البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،1988
- 7 - الخواري أنطوان ،طالب الكفاءة التربوية ،دار الكتب البيضاء(لبنان)،1978
- 8 - مهنا فايز ، التربية الرياضية الجديدة ، طرابلس للتراجم والنشر ،ليبيا ،1985
- 9 - محمد عوض بسيوني ،الشاطئ ياسين ، نظريات وطرق التربية البدنية ،1992
- 10 - ليوتشر اتشالز ، أسس التربية البدنية ، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة،1964
- 11 - وزارة الشباب والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ،لباب الأول،لمبادئ العامة،1984.
- 12 - عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ
- 13 - محمد السيد محمد الزعبلأوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر.
- 14 - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي.القاهرة. 1975
- 15 - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 .

- 16 - محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995.
- 17 - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق . جدة .
- 18 - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية
- 19 - أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 .
- 20 - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر . 2003.
- 21 - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون 2001.
- 22 - زعيتر بهاء الدين ، وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007
- 23 -- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي ، جامعة الإسكندرية : دار المعارف ، 1987.
- 24 - اياد محمد عبد الله و الآخرون: القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة مجلة التربية الرياضية العدد الرابع كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل 2001.
- 25 - كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسنين: اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية بمدارس البنين والبنات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
- 26 - كمال عبد الحميد إسماعيل: " القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية " - دار الفكر العربي - القاهرة . 1986.
- 27 - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب، 1980.

28 - نبيل محمود شاكر العبدان: العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار اللاعبين في كرة القدم (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، 1990 .

29 تشوى سعيد السيد رجب: " دراسة الأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للمتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضيا " رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية -بنات القاهرة -جامعة حلوان. 2001م

30 - ماجدة يوسف محمد إسماعيل: " وضع قياسات لجسم المرأة المصرية فى فترة الحمل فى محافظة القاهرة رسالة ماجستير - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان. 1990.

31 -9- محمد نصر الدين رضوان: المرجع فى القياسات الجسمية دار الفكر العربى للطباعة والنشر, مصر 1997.

32 - صبحي حسانين: "التقويم والقياس فى التربية البدنية" الطبعة الثانية - دار الفكر العربى - القاهرة. 1997.

33 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية(الجزء الثاني)، القاهرة، دار الفكر العربى، 2000.

34 - محمود عبدالفتاح عنان وباهي مصطفى؛ مقدمة فى علم النفس الرياضى: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

الاجنبية:

1- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport.

Evigot.paris.1993

2- Mathews, DK; Measurement in Physical Education, 5th ; W.

Bsunder Co Philadelphia. 1987-

- 3- Mimouni, N: Contribution de méthodes biométriques à l'analyse de la morphotypologie des sportifs, Thèse de doctorat, Université Claude Bernard. Lyon 1. France 1996.
- 4- Mischel,O: The Self Basil: Great Britain, Blackwell Oxford printed, 1977) .

الملاحق

استمارة استبيان

في اطار انجاز بحث علمي بعنوان نرجو التكرم علينا بالاجابة < عن هاذ الاستبيان الذي لن
ياخذ من وقتكم كثيرا و قبل الاجابة نرجو استكمال المعلومات التالية :

الاسم و اللقب : المؤسسة :

المحور الأول:

الرقم	السؤال	نعم	محايد	لا
1	هل توجد فروق جسمية في النمط المورفولوجي بين التلاميذ الايثار و الذكور			
2	هل توجد فروق جسمية في النمط المورفولوجي بين التلميذات			
3	من بين الأنماط المورفولوجية الآتية ما هو النمط السائد لدى التلميذات			
	- النمط النحيل (نحيف)			
	- النمط العضلي			
	- النمط العضلي النحيف			
	- النمط العضلي البدين			
	- النمط البدين			
4	هل للنمط المورفولوجي تأثير من حيث ممارسة النشاط الفردي			
5	من خلال ملاحظتك أي نمط مورفولوجي يميل لممارسة النشاط الفردي			

المحور الثاني :

6	هل تعاني اغلب التلميذات من السمنة			
7	هل تمارس التلميذات النشاط الرياضي خارج حصة التربية البدنية (الرياضة المدرسية)			
8	هل تمارس التلميذات النشاط الرياضي خارج المؤسسة التربوية			
9	هل الحالة الصحية للتلميذات جيدة			
10	هل يتابع الأولياء النشاط الرياضي للتلميذات			
11	هل تشعر التلميذات بالتعب بسرعة أثناء ممارسة النشاط الفردي			
12	هل تعاني التلميذات من صعوبة التنفس و التنفس بسرعة أثناء الحصة			
13	هل تظهر علامات التراخي و عدم الرغبة في النشاط الفردي على التلميذات بعد التسخينات			

المحور الثالث :

			هل ترى أن الاختلاط احد الأسباب التي تنفر التلميذات من ممارسة النشاط الفردي	14
			هل تفصل الجنسين عن بعضهم البعض أثناء النشاط الفردي	15
			هل تتعرض الايثار للإحراج أثناء أداء الأنشطة الفردية في أثناء مشاهدة الذكور	16
			هل يشجع التلاميذ زميلاتهم أثناء منافسات النشاط الفردي	17
			هل تتنافس التلميذات مع الزملاء الذكور في الأنشطة الفردية	18

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة ماهي اسباب عزوف التلميذات عن ممارسة النشاط الفردي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر الاساتذة , و لمعرفة ذلك اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و بالاعتماد على استمارة استبيان من 18 عبارة و 3 محاور , شملت عينة الدراسة 50 استاذ للتربية البدنية و الرياضية لثانويات بلدية بسكرة حيث اشارت النتائج الى :

- - النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن من ممارسة النشاط الفردي.
- قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.
- عامل الاختلاط بين الجنسين لا يعيق الإناث من ممارسة النشاط الفردي.