

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصصالنشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان

اهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة
التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية على مستوى ثانوية يجياوي موسى عين التوتة ولاية باتنة

تحت إشراف:

من إعداد:

- د. ع . عثمانى

- دلندة مراد
- هلاله خالد

السنة الجامعية: 2021 / 2020

الإهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وجمعنا بالعافية.

أتقدم بإهداء عملي المتواضع هذا إلى:

من أوقدت في قلبي الحنان وبعثت من اجل راحتي أميال الكريمة.

أبي العزيز والغالبي الذي يبخل علي بأي شيء حفظه الله .

إخوتيا لأعزاء الذي أتمنى لهم النجاح في الحياة .

إلى كل الأهل والأقارب.

إلى كل أصدقاء دون استثناء .

إلى كل من مد لنا يد المساعدة ولو بكلمة طيبة.

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي .

شكر و عرفان

اللهم لك الحمد كله ، واليك يرجع الأمر كله ، علانيته وسره ، فحق أنت أن تعبد ، وحق أنت تحمد ، وأنت على كل شيء قدير .

بعد المولى عز وجل أتقدم بخالص وأسمى عبارات الشكر إلى الوالدين ، فمنكما تعلمت إن للنجاح معنى و تعلمت كيف يكون التفاني والإخلاص... ومعكما أمنت إن لا مستحيل في سبيل الإبداع والرقى .

خفضكما الله واجل لكم العطاء في الدنيا والآخرة .

الشكر وخالص التقدير موصول إلى الأستاذ المشرف "ع.القادر عثمانى " ، حقا إن قلت شكرا فشكري لن يوفيك ، أعطيتنا فكفيتنا ، فكان عطاءك مشكورا ، جزأك الله خيرا أستاذي الكريم .

كذلك واجب الوفاء والإخلاص يدعوننا أن نتقدم بالشكر الجليل والتقدير إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة ، كما لا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الصديق الوفي الذي كان سندنا ودعما لنا "حداد نور الدين " .

وبأرق كلمات الشكر والثناء وقلب ملؤه الإخاء والشكر موصول لكل إخوتي ، وكل العائلة ، وإلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد .

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
-الإهداء	أ.....
-شكر وتقدير	ب.....
-فهرس المحتويات	ج.....
-فهرس الجداول	ه.....
-فهرس الأشكال	ح.....
-مقدمة	ط.....

الجانب التمهيدي :مدخل عام

1- الإشكالية.....	4.....
2- الفرضيات.....	5.....
3- أهدافالبحث.....	5.....
4- أهمية الدراسة	6.....
5- أسباب اختيار الموضوع	6.....
6- الدراسات السابقة.....	6.....
7- التعليق على الدراسات السابقة.....	10.....
8- مصطلحات الدراسة.....	10.....

الإطار النظري

الفصل الأول : أهمية صورة الجسم.

- 15.....تمهيد
- 16.....1- ماهية صورة الجسم
- 16.....2- مفهوم صورة الجسم
- 16.....3- تعريف صورة الجسم
- 17.....4- أنواع صورة الجسم
- 18.....5- أبعاد صورة الجسم
- 19.....6- أهمية صورة الجسم
- 20.....7- مكونات صورة الجسم
- 21.....8- النظريات المفسرة لصورة الجسم
- 23.....9- العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم
- 25.....10- اضطراب صورة الجسم
- 26.....خلاصة

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- 28.....تمهيد
- 29.....1- التعليم الثانوي
- 29.....1-1- مفهوم التعليم الثانوي

29	1-2- خصائص التعليم الثانوي.....
30	1-3- أنواع التعليم الثانوي.....
31	1-4- مبادئ التعليم الثانوي.....
32	1-5- مهام وأهداف التعليم الثانوي.....
34	2- التربية البدنية والرياضية.....
34	2-1- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية.....
34	2-3- تعريف التربية العامة.....
35	2-4- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
35	2-5- أهداف التربية البدنية والرياضية.....
36	2-6- درس التربية البدنية والرياضية.....
36	2-7- مكونات درس التربية البدنية والرياضية.....
37	2-8- أهمية درس التربية البدنية والرياضية.....
38	2-9- العلاقة التربوية (أستاذ-تلميذ) في حصة التربية البدنية والرياضية.....
38	2-10- التربية البدنية في المرحلة الثانوية.....
39	2-11- أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
40	2-12- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة.....
41	2-13- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
41	2-14- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.....

44.....15-2- بعض الإرشادات لمدرسي التربية البدنية والرياضية.....

45..... خلاصة.....

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

48..... تمهيد.....

49.....1- الدراسة الاستطلاعية.....

49.....2- نتائج الدراسة الاستطلاعية.....

49.....3- منهج البحث.....

49.....4- مجتمع العينة.....

50.....5- عينة البحث.....

50.....6- المجال الزماني والمكاني.....

51.....7- الخصائص السيكومترية.....

52.....8- متغيرات الدراسة.....

52.....9- أدوات جمع المعلومات والبيانات.....

52.....10- الأساليب الإحصائية.....

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

54.....1- عرض وتحليل نتائج الاستمارة الإستبائية.....

78..... خلاصة.....

الفصل الخامس: مناقشة الفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات

- 1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....80
- 2- الخلاصة العامة.....81
- 3- الاستنتاج العام.....82
- 4- توصيات وبحوث مقترحة.....82
- خاتمة.....83

قائمة المراجع.

الملاحق.

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
50	يمثل عدد التلاميذ الذكور والإناث بثانوية يحياوي موسى	01
54	يمثلالإجابات عن السؤال 1	02
55	يمثلالإجابات عن السؤال 2	03
56	يمثلالإجابات عن السؤال 3	04
57	يمثلالإجابات عن السؤال 4	05
58	يمثلالإجابات عن السؤال 5	06
59	يمثلالإجابات عن السؤال 6	07
60	يمثلالإجابات عن السؤال 7	08
61	يمثلالإجابات عن السؤال 8	09
62	يمثلالإجابات عن السؤال 9	10
63	يمثلالإجابات عن السؤال 10	11
64	يمثلالإجابات عن السؤال 11	12
65	يمثلالإجابات عن السؤال 12	13
66	يمثلالإجابات عن السؤال 13	14
67	يمثلالإجابات عن السؤال 14	15
68	يمثلالإجابات عن السؤال 15	16
69	يمثلالإجابات عن السؤال 16	17
70	يمثلالإجابات عن السؤال 17	18
71	يمثلالإجابات عن السؤال 18	19
72	يمثلالإجابات عن السؤال 19	20
73	يمثلالإجابات عن السؤال 20	21
74	يمثلالإجابات عن السؤال 21	22
75	يمثلالإجابات عن السؤال 22	23
76	يمثلالإجابات عن السؤال 23	24
77	يمثلالإجابات عن السؤال 24	25

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
32	يوضح مهمة التعليم الثانوي	01
54	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 1	02
55	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 2	03
56	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 3	04
57	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 4	05
58	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 5	06
59	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 6	07
60	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 7	08
61	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 8	09
62	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 9	10
63	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 10	11
64	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 11	12
65	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 12	13
66	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 13	14
67	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 14	15
68	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 15	16
69	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 16	17
70	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 17	18
71	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 18	19
72	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 19	20
73	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 20	21
74	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 21	22
75	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 22	23
76	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 23	24
77	يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 24	25

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من مراحل نمو الحساسة نظراً لمجمل المتغيرات النفسية والجسدية التي تطرأ عليها وتنعكس على المعاش النفسي للمراهق ، حيث تمز كيانه وحياته التي اتسمت في فترة ماضية بالهدوء والاستقرار ، بينما كان المراهق في مرحلة الطفولة في تبعية واعتماد على الوالدين ، أصبح الآن يعيش أحاسيس جديدة لم يعدها من قبل ، فيتغير الجسد والتفكير والميول والاتجاهات والحاجات ، حيث يتفاجأ المراهق من اجل هذه المتغيرات ويشعر كأنه رجل والفتاة كأنها امرأة نتيجة الإفرازات الهرمونية التي تتزامن مع مرحلة البلوغ فيجد نفسه يكتشف جسده لأول مرة ، ويعيش تقلبات متتالية قد تكون مزعجة او متناقضة ، لديها علاقة مكملية مع مرحلة النمو السابقة .

إن نمو صورة الجسم الايجابية تساعد الناس على رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة فالناس الذين يحبون أنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح ، يكونون أكثر نضجا وصحة ، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد ، ويعتبر الجسم البشري الوسيلة التي يقيس بها الإنسان عامله الداخلي وعلمه الخارجي ، كما انه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل من خلالها مع الآخرين .

ولقد تركز الاهتمام بصورة الجسم في مجال الدراسات الإكلينيكية والتحليل النفسي ضمن دراسة وتحليل البناء النفسي للفرد الذي يجري له تحليل نفسي نفسياً في ارتباط بمكونات الشخصية سواء الشعورية منها أو اللاشعورية وذلك لدى الشخصيات السوية والمضطربة ، كما تركز الاهتمام بدراسة صورة الجسم ضمن مكونات مختلفة .

إن صورة الجسم تساهم في تكوين الخبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف ، وبناء على ذلك فان صورة الجسم قابلة للتعديل والتطوير ، وهي بذلك تؤثر على نمو الشخصية وتطورها من خلال ما يكون الفرد نحو جسمه من اتجاهات قد تكون سلبية أو ايجابية ، كما أن هذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها السلبي والإيجابيا ما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين وبالتالي تؤدي إلى سعادته أو تعاسته .

والدراسة الحالية نحاول التعرف على أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .

وبما أن المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقائق بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تنطلق من التساؤلات وأهداف وإجراءات للوصول إلى النتيجة ، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه المناسب للدراسة

الحالية، وذلك بهدف معرفة أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية، وقد تناولنا وفق خطة البحث التي قسمت كالآتي :

مدخل عام: وهو الإطار النظري للدراسة والذي يشمل على عرض الإشكالية، والفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث، أهداف البحث، الدراسات السابقة والمشابهة، وتحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للدراسة .

الجانب النظري: وهو عبارة عن الخلفية النظرية للدراسة :

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم .

الفصل الثاني: ممارسة حصة التربية البدنية في طور الثانوي .

الجانب التطبيقي: وقسم إلى :

الفصل الثالث: تناولنا في هذا الفصل منهجية البحث واجرائته الميدانية .

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج .

الفصل الخامس: مناقشة الفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات .

الجانب التمهيدي

مدخل عام

الجانب التمهيدي مدخل عام

تحتل التربية باهتمام كبير في المجتمع فهي عماد التطور والبنيان والازدهار وهي وسيلة أساسية من وسائل البقاء والاستمرار كما إنها ضرورية اجتماعيا وتهدف لتلبية احتياجات المجتمع والاهتمام بينها كما أنها ضرورية فرديا من ضروريات الإنسان فهي تكون الشخص وتصل قدراته وثقافته ليكون على تفاعل وتناسق مع المجتمع المحيط بيه ليساهم فيه بفعالية .

وتعد التربية البدنية والرياضية نظاما تربويا قائما بحد ذاته يهدف إلى تنمية الفرد متكامل ومتوازن باكتسابه عناصر اللياقة البدنية العامة من قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوازن وكذلك قواه العقلية وتنمية المهارات المركبة والمعرفية لديه وتعديل سلوكه وضبط مظاهره الانفعالية وتوجيه دوافعه الأولية وتنمية قيمة الاجتماعية والنفسية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية واكتساب الخبرات الحركية .

لذلك تهتم مختلف الأنظمة التربوية بالتعليم الثانوي اهتماما خاصا باعتباره حلقة في سلسلة المراحل التعليمية ، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي والجامعي ، مما يجعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين لذلك تقع عليها تبعات أساسية فهي مطالبة بالوفاء لحاجات المتعلمين في أخصب فترة من مراحل حياتهم ، و في نفس الوقت مطالبة بالوفاء باحتياجات المجتمع ، فهي تقوم بدو تربوي وثقافي واجتماعي متوازن .

إن الحديث عن تلاميذ المرحلة الثانوية يعني التعامل مع المراهقين باهتماماتهم ودوافعهم التي تختلف عن باقي الفئات الأخرى من العمر فمركز الصراع عند التلاميذ يتمثل في معظم الحالات في جسده عموما وحول مظهره الخارجي خصوصا ، حيث تغير صورته الجسدية من خلال البلوغ وظهور النضج الجنسي ، إلى صورة جديدة في السنوات الأخيرة من المراهقة قد تكون مغايرة لطموحه ولا تلي مقاييس الصورة المقبولة في المجتمع ، وفي هذا يقول احمد المطيلي " إن الاشتغال بالمظهر الخارجي ظاهرة طبيعية يعرفها كل مراهق تقريبا لأنها جزء من التجارب التي يجربها في علاقته بذاته وبالناس من حوله ، فالتحولات الجسدية أو الاستهجان بشكل أو بآخر مقارنة مع ما كان عليه الجسد الناشئ قبل البلوغ وما صار عليه في شكله الجديد إذ تتخذ ملامح الوجه وتقاطيع الجسم شكلها النهائي وتحدد قامته ووزنه ويزداد وعيه بصورة جسده من خلال مقارنته مع أفراد محيطه كالأب والمدرس وأبطال القصص والأفلام " ، وبالنظر إلى مستوى حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وتباينها وانطلاقا من الدراسات السابقة حول صورة الجسم عند تلاميذ هذه المرحلة يقودنا ما سبق الى طرح التساؤل التالي :

الجانب التمهيدي مدخل عام

هل لصورة الجسم أهمية عند التلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية ثلاثة وهي :

1- هل لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2- هل توجد علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

3- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة :

لصورة الجسم أهمية عند تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .

2-2-الفرضيات الجزئية :

- لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية .

-توجد علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

3- أهداف البحث :

- معرفة تأثير صورة الجسم على تلاميذ المرحلة الثانوية .

- معرفة العلاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

- معرفة هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

4- أهمية الدراسة :

الجانب التمهيدي مدخل عام

-أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة، فالدراسة تتناول صورة الجسم التي تعد بمثابة الأساس لخلق الهوية السليمة وغير السليمة في ظروف بعينها.

- الأهمية البالغة التي تلعبها صورة الجسم لدى تلاميذ الطور الثانوي ومدى تأثيرها على حصص التربية البدنية و الرياضية .

- تساهم الدراسة في معرفة إيجابيات صورة الجسم في حصص التربية البدنية و الرياضية.

- الفروق لدى الجنسين في صورة الجسم من حيث مستوى النشاط في حصص التربية البدنية و الرياضية.

-قد يستفيد الباحثين والمختصين من أدوات الدراسة الحالية والتي طبقت على التلاميذ بحيث تكون هذه الدراسة نواة لدراسات أخرى .

أسباب اختيار الموضوع :5-

- قلة الدراسات التي تناولت الموضوع رغم الأهمية التي تمثلها صورة الجسم بالنسبة للتلاميذ

-لفت انتباه التلاميذ لاهتمام بالجوانب البدنية والنفسية لتحقيق صورة جيدة للجسم

-عدم إعطاء الأهمية الأزمة لهذا الموضوع من قبل الهيئات المختصة

6-الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى:

قام بتيوس بدراسة هدفت الى استكشاف صورة الجسم ومفهوم الذات وكذلك العوامل المؤثرة في التكيف مع الإعاقة لدى المعاقين بإصابات النخاع ألكوكي ومقارنتهم مع الأفراد المعاقين بالإصابات أسفل الظهر والأفراد العادين .

تكونت عينة الدراسة من 21 معاق بالشلل السفلي تراوحت أعمارهم بين 18-66 سنة و 25 معاق بالشلل

الرباعي تراوحت أعمارهم ما بين 19-57 سنة و 22 أسفل الظهر تراوحت أعمارهم بين 29-80 سنة و

30 شاب غير معاق تراوحت أعمارهم بين 20-44 سنة ، طبق على كل فرد من الأفراد المعوقين والعادين مقياس

صورة الجسم ، مفهوم الذات وتصور الجسم وكذلك مقياس الاكتئاب والتكيف مع الإعاقة .

الجانب التمهيدي مدخل عام

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلاف بين المعوقين بالإصابات الحبل الشوكي المشاركين في هذه الدراسة مع الأفراد العاديين في تقديرهم لصورة الذات ، كما لا يوجد اختلاف بين الأفراد المعوقين المصابين بالشلل النصفي السفلي مع أقرانهم المصابين بالشلل الرباعي في تقديرهم لصورة الجسم ومفهوم الذات .

الدراسة الثانية :

دراسة FigençoK(1990): حول الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين الأتراك حيث هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين الأتراك إذا كانت تختلف حسب السن والجنس والمكانة الاجتماعية والاقتصادية وتبعاً للبلوغ الجنسي المبكر والمتأخر والمشاركة في النشاطات الرياضية وتبعاً للتردد الترويض للمعلومات حول النمو الجسمي ومظهره في وسائل الإعلام وقد شملت العينة على 269 أنثى و 286 ذكر من تلاميذ المرحلة الثانوية في سن بين 11-18 سنة وطبق عليهم مقياس الرضا عن صورة الجسم وقد توصلت النتائج إلأن الذكور أكثر رضا عن أجسامهم من الناس ، كما أن التلاميذ ذوي البلوغ المبكر والتلميذات ذات البلوغ المتأخر لديهم مستوى عالي من الرضا عن أجسامهم ، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية في الرضا عن صورة الجسم بين ممارسين للنشاطات البدنية وغير الممارسين وهي لصالح التلاميذ الممارسين .

الدراسة الثالثة :

دراسة "إبراهيم على إبراهيم، ماسيه أحمد النبال" 1994: بعنوان "صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، دراسة سيكومترية مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر"، ودراسة "علاء الدين كفاي، ماسيه أحمد النبال" 1996 بعنوان "صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقين، دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية"، ودراسة "زينب شقير" 1998 بعنوان "الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية، دراسة إكلينيكية متعمقة لذوى التشوهات ومرضى روماتيزم القلب"، ودراسة "حسين فايد" 1999 بعنوان "صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية لدى الإناث المراهقات"، ودراسة "زينب شقير، صافيناز شلي" 1999 بعنوان "دراسة لبعض مظاهر الصحة النفسية لدى عينة من ذوي اضطرابات الأكل من طلاب الجامعة"، ودراسة "عادل خضر" 2000 بعنوان "إسقاط صورة الجسم في اختبارات الرسم للإسقاطي"، ودراسة "محمد الشبراوي" 2001 بعنوان "علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين"، وقام "مجدي محمد الدسوقي" 2005 بتأليف كتاب بعنوان "اضطرابات صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج".

الجانب التمهيدي مدخل عام

الدراسة الرابعة :

دراسة خطاب (2014): بعنوان صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقات بين بين صورة الجسم ومتغيرات الدراسة النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي واستخدمنا الاستبانة كاداة أساسية لجمع المعلومات حيث قام بتصميم خمس أدوات قياس الولي لقياس صورة الجسم والثانية لقياس القلق والثالثة لقياس الخجل والرابعة لقياس الاكتئاب والخامسة لقياس الكفاءة الاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من 162 امرأة بدنية وتوصلت الدراسة إلى :

وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مقياس صورة الجسم وكتلة الجسم

عدم وجود فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى عينة الدراسة

الدراسة الخامسة:

دراسة الطالب محمد لعازقة (2016)، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة المسيلة حول " الرضا عن صورة الجسم و انعكاساته على الممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الرضا عن صورة الجسم على الممارسة الرياضية بحصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي واعتمدت على المنهج الوصفي ، وقد اشتملت العينة (200) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية رقيعي البشير و الثانوية الجديدة بصالح باي ولاية سطيف ، وقد طبق على أفراد العينة مقياس الرضا عن صورة الجسم من إعداد الباحث ، وقد توصلت النتائج إلى أنه يوجد فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين تلاميذ و الممارسة العالية و الممارسة المنخفضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، كما يوجد فرق معنوي في الرضا عن صورة الجسم بين التلميذات ذوات الممارسة العالية و التلميذات ذوات الممارسة العالية و التلميذات ذوات الممارسة المنخفضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

الدراسة السادسة :

دراسة قام بها " حشايشي عبد الوهاب " سنة 2011 لنيل شهادة الدكتوراه بجامعة سيدي عبد الله الجزائر 3 ، تتمحور حول " صورة الجسم و علاقتها بالمشاركة في نشاطات التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوي "

الجانب التمهيدي مدخل عام

هدفت إلى التعرف و كشف العلاقة من عدمها بين صورة الجسم للتلاميذ الذكور بمرحلة التعليم الثانوي و مشاركتهم في نشاطات درس التربية البدنية و الرياضية ، وقد شملت العينة على التلاميذ الذكور دون الإناث و المقدر عددهم ب 72 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من حيث المستوى التعليمي ، من تلاميذ السنة الثانية و الثالثة ثانوي ، وقد استعمل الباحث لجمع البيانات حول صورة الجسم مقياسا لفظيا ، و المتمثل في مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور من إعداد الباحث نفسه ، واستعان كذلك باختيار إسقاط ، و المتمثل في اختيار رسم الشخص لكارين ماكوفر ، كما استخدم أداة الملاحظة المنتظمة و المستمرة لغانيون وآخرون و هذا للتعرف على كمية و شدة مشاركة التلاميذ بنشاطات درس التربية البدنية ، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه معنوية بين المشاركة في نشاطات درس التربية البدنية و الرياضية و بين تقدير صورة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ذكور ، بالإضافة إلى وجود معنوية في صورة الجسم (استعمال اختبار إسقاطي) بين مشاركة التلاميذ في أنواع نشاطات الدرس ، و بالأخص النشاطات الفردية و الجماعية .

الدراسة السابعة :

دراسة كمال بوعجناق 1998 : قام كمال بوعجناق " بدراسة عن دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي الجزائري " ، بهدف التوصل إلى معرفة دوافع ممارسة تربية البدنية والرياضية عند تلاميذ وتلميذات مرحلة التعليم الثانوي بمحافظة الجزائر الكبرى . وقد استعمل الاستبيان قصد استقصاء آراء التلاميذ والتلميذات ، وقد توصل الباحث إلى إجماعا لإفراد العينة على اعتبار دافع اللباقة البدنية والرياضية رغم بعض المتفاوتات في درجة التفصيل من دافع إلآخر .

الدراسة الثامنة:

دراسة "عبروس حكيمه و يجياوي محمد ، 2017" بعنوان " دور التربية البدنية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي " ، هدفت الدراسة الى معرفة اذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد بين التلميذات الممارسات والغير ممارسات في حصة التربية البدنية ، وتمثلت عينة الدراسة في 60 تلميذة تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، وقد نم اعتماد على المنهج الوصفي ، مع استخدام مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتور "نافع سفيان" وتمثلت نتائج الدراسة في :

الجانب التمهيدي مدخل عام

— عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي .

— عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لتربية البدنية في بعد الأداء الحركي .

— عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات لتربية البدنية في بعد الصحة.

7-التعليق على الدراسات السابقة :

أهم النقاط التي ركزت عليها الدراسات السابقة تتمثل فيما يلي :

— جل الدراسات ركزت على المتغيرات التالية : الجنس ، المستوى ، التربية البدنية وعلاقتها بصورة الجسم .

— معظم الدراسات أظهرت صورة الجسم والصحة في مقدمة الدوافع التي جعلتهم يقبلون علة ممارسة التربية البدنية والرياضية .

كل أصحاب هذه الدراسات اعتمدوا على استمارة الاستبيان .

8-مصطلحات الدراسة :

8-1-صورة الجسم:

صور الشيء أي جعل له صورة ، جسمه جعل له شكلا . **صورة لغة :**

الجسم لغة : جمع أجسام وجسوم ، كل ما له طول وعرض وعمق .

اصطلاحا : يعرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كافي (1989) أنها "عبارة عن صورة ذهنية نكوها عن أجسامنا ككل، بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص، كما أن صورة الجسم تنبع من مصادر شعورية وأخرى لا شعورية ، وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا".

إجرائياً: صورة الجسم هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في قياس صورة الجسم.

الجانب التمهيدي مدخل عام

8-2- التعليم الثانوي :

لغة : مرحلة بين التعليم المتوسط والتعليم العالي في بعض الدول .

اصطلاحا : يرى " جوم ديوي " إن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية وتعني بالقبليات المختلفة ، ويعد الطلاب والطالبات إعدادا ثقافيا ومهنيا علما ، يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة .

اجريا : التعليم الثانوي هو ذلك التعليم الذي يتوسط النظام التعليمي الرسمي ، ويقابل مرحلة المراهقة احد اهم مراحل النمو عند الإنسان ويمتد من انتهاء المرحلة المتوسطة وينتهي عند مدخل التعليم العالي .

8-3- التربية البدنية :

التربية لغة : مأخوذة من (رب) جاء في مختار الصحاح ، (ورببه) بمعنى ربا . و(مربي) أيضا من التربية البدنية لغة :مؤاخذة من (بدن) : و(بدن) الإنسان جسده .

اصطلاحا : التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، أو مظهر من مظاهرها ، لكون التربية الحديثة تعني كذلك برعاية الجسم وصحته . لهذا فان مفهوم ت.ب.ر. واسع وشامل ، ويختلف من بلد لآخر . وتعريفها يتغير بتغير الأزمنة والمجتمعات فهي عملية غير مستقرة ، ومنذ العصور الغابرة للإنسان كانت ت.ب.ر. محل جهد واجتهاد ، ولقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع جوانب الشخصية، سواء كانت عقلية ، أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية ، وقد أكد "كوبسكي ، كوزليك "

إن فهم التربية البدنية والرياضية على أنها جسم قوي فقط ومهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ ، فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه .

اجريا : إن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية . وهي مادة مدرسية ككل المواد الأخرى تعمل على المحافظة على الجوانب الصحية البشرية الثلاثة : الجسمي والنفسي والاجتماعي .

الجانب التمهيدي مدخل عام

الإطار النظري

الفصل الأول

أهمية صورة الجسم

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

إن نظرة الإنسان لنفسه تعتبر أساسا مهما للشعور بالرضا و الطمأنينة ، و تمثل صورة الجسم الجزء الكبير من تلك الصورة ، حيث أن الجسم يمثل حجر الزاوية من حيث الاهتمام الدائم و العناية المستمرة طول العمر ، وهي مهمة لتكوين الشخصية السوية و تقدير الذات الإيجابي و الشعور بالراحة النفسية ، و تتأثر صورة الجسم بعدة عوامل تختلف من شخص لأخر و من مجتمع أو ثقافة لأخرى ، لذا سنستعرض في هذا الفصل البدايات التاريخية لمفهوم صورة الجسم ، و أهميتها و مكوناتها و أنماطها كما نذكر أهم النظريات المفسرة لهذا المفهوم و العوامل المؤثرة فيه و كذا تأثيرها على سلوك الفرد ، كما سنتكلم عن الاضطراب فيها.

1- ماهية صورة الجسم :

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

تعد صورة الجسم متغير نفسي هام إلا أن الاهتمام به قليل وحديث نسبياً ويرجع ذلك لصعوبة الموضوع وعمقه ويعد بول شيلدور أول من أعطى لهذا المفهوم صيغة نفسية واهتم به أكثر بعد ما كان الاهتمام به مقتصر على الفلسفة وطب الأعصاب ويعرفه بأنه صورة جسمنا التي نشكلها في ذهننا أو هي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بدين أو نحيف أو طويل أو قصير ولهذا فلن صورة الجسم أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذا على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباتهم متأثر بها وان تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكي يبد جسمه وما هو حجم أجزائها إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة (هيام سعدون عبود ، 2002، ص54) .

2- مفهوم الجسم :

يشمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم ،فلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه ، وعلى هذا فانه من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سلبيا حول جسمه ، ولن يتسنى ذلك إلا من خلال الحصول على المعلومات والبيانات حول جسمه ، وتأتي هذه المعلومات والبيانات من الاطلاع واستشارة ذوي التخصصات المختلفة في الطرف الصحيحة والعلمية في إتباع النظم والعادات الغذائية السليمة (علاء الدين الكافي ، 1995، ص 20) .

3- تعريف صورة الجسم:

يرى "فرانسيسكو الفيم" إن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل الجوهر الظاهرة النفسية ،فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية إذا انفصل الأنا عن الأنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ إذا ا نالنا كما يرى فرويد هو جزءا لهو عدل بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي والذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي فكون صورة الجسم وصيرورتها والحال هذه يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعده السوية والسوية وهي ترتبط ارتباطا عضويا بمراحل النمو(عبد القادر طه وآخرون ، 1997، ص 52) .

ويعرف طومسون صورة الجسم بأنها الصورة التي يكون الفرد فيها في ذهنه لحجم وشكل وتركيب الجسم الى جانب المشاعر التي تتعلق بهذه الصورة ، ويتماشى مع ما ذكره روزين وآخرون من إن صورة الجسم هي صورة ذهنية ايجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

لتلك الصورة ، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي هو تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد المظهر الجسمي وبصفة عامة ينقسم إلى ثلاثة مكونات :

- مكون إدراكي : يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه .

- مكون ذاتي : يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم .

- مكون سلوكي : يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر (الدسوقي ، 2006 ، ص 14) .

ويرى كمال دسوقي " (1988) إن صورة الجسم هي الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أي لحظة ، والخيرات الانفعالية والخيالات (كمال دسوقي ، 1988 - 1991) .

يستخدم مصطلح صورة الجسم لوصف كل الطرق التي يكون بها الفرد مفهوما عن جسمه و يشعر به سواء بوعي أو بدون وعي ، و يتضمن ذلك أحاسيس الفرد و تخيلاته عن جسمه ، بالإضافة إلى الأسلوب الذي يتعلم الشخص من خلاله تنظيم و تكامل خبراته الجسمية ، و من ثم فإن صورة الجسم هي شيء يكتسب بواسطة الشخص في جماعة أو مجتمع معين و ذلك على الرغم من وجود اختلافات في هذه الصورة داخل المجتمع الواحد.

4- أنواع صورة الجسم :

تتنوع صورة الجسم باختلاف التصورات الذهنية وكيفية تكوينها التي من خلالها تساهم في تكوين الشخصية

4-1- الصورة الجسمية الموجبة:

وهي كل انعكاس ايجابي على ما يؤديه من سلوك ويظهره ورعاية ومحافظة عليه والحرص على أن يكون في أحسن صورة ممكنة .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

4-2- الصورة الجسمية السالبة :

وهي إن يظهر الفرد خجل من جسمه والشك في قدراته والإحساس بالنقص عندما يقارن جسمه بأجسام أخرى وقد يتطور هذا الإحساس إلى مركب نقص مما يعرقل حياته ونفسيته، مما قد يجعله يختار طريق الانسحاب والانطواء بعدا عن الأفراد الآخرين وقد يختار الأساليب العدوانية والعنف لإيقاع الديولائك الذين يمتلكون أجسام أفضل وأحسن ويختار بعض منهم لتعويض النقص في المجال الجسمي ، صاحب الجسم السالب يدرك موقف الآخرين منه ويرفقه لهم أو العكس استهزائهم به مما يؤدي إلى مشاعر النقص لديه ويعمق الجرح النرجسي والنفسي لديه ويجعله في صراع دائم مع جسمه

4-3- الصورة الجسمية المتذبذبة:

والمتمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى بكل ما يحمله من الرفض من الاستفزاز والقلق والخوف من الأشياء قد تكون وهمية فهو لم يحقق المطلوب مع جسمه مما يجعله في توتر مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط بل أيضا مع الآخرين (الرموي، 1988، ص 210) .

5- أبعاد صورة الجسم :

يتفق الباحثون على نحو متزايد لن لصورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد وهي كالأتي :

منهم ما يرى أن صورة الجسم تبلور حول أربعة أبعاد هي :

-صورة أجزاء الجسم

- الشكل العام للجسم

- الكفاءة الوظيفية للجسم

- الصورة الاجتماعية للجسم (الشراوي ، 2001 ، ص 136) .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

هناك أيضا من يرى أنأبعاد صورة الجسم تنحصر في :

* بعد يتعلق بلوزن

* بعد يتعلق لجاذبية الجسمية .

* بعد يتعلق بتازر العضلي .

* بعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم .

ان صورة الجسم تنقسم إلبالأبعادالتالية :

– الجاذبية والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية .

– التازر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية والمظهر الشخصي العام .

– التناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة .

– التناسق بين حجم الجسم وشكله .

– مستوى التفكير (شكير، 1999، ص 204) .

وهنالک منظور آخر تمثل في بعد الرضا عن الوزن وبعد النحافة كصفة جديدة للحياة وبد الرسائل البين

شخصيته عن الحياة وبعد تقدير ممارسة التمارين الرياضية (فايد ، 2008 ، ص 201) .

6- أهمية صورة الجسم :

يذكر بيفر أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى بريكي جيمس ان خبرة الجسم مهمة النمو النفسي البدني وان صورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا وللتأكيد على أهمية صورة الجسم يذكر "كاش" أن صورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق و الاشمزاز و الخجل في المواقف المختلفة ففي مسح واسع عن صورة الجسم أجراه كاش ووينستد و جاندا تضمن عدة بنود لتحديد حالة النفس الاجتماعية وانصبت البنود على تقدير الذات و الرضا عن الحياة و الاكتئاب و الوحدة و مشاعر القبول الاجتماعي (رضا ابراهيم محمد الاشرم، 2008، ص31) .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

ويشير "جياراتانو" إلى أن نمو صورة الجسم تساعد على رؤية أنفسهم جذابين و هذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة فالناس اللذين يحبون أنفسهم و يفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد .

فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة و القائمة إن مسألة صورة الجسم بين الأطفال و المراهقين مهمة جدا فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب و تقدير الذات المنخفض فالجسم مصدر الهوية و مفهوم الذات لأكثر المراهقين (علاء الدين الكافي ، 1995، ص 20) .

وقد أكدت دراسة (سيلفر و آخرون 2010) و دراسة (لابوشتا وآخرون 2010) أن صورة الجسم تشغل حيزا كبيرا من اهتمام جميع الناس على السواء ، و يظهر من هذا الاهتمام مدى حرص الفرد على الظهور بأحسن صورة أمام الآخرين من خلال النظر في المرأة ومتابعة أحدث ما وصلت إليه الموضة في ارتداء الملابس ، وكانت المرأة هي التي تتأثر بصورة الجسم ولكن من خلال البحوث اتضح أن الرجل أيضا يتأثر بصورة جسمه ولكن المرأة تتأثر بصورة أكبر نظرا لتأثرها بوسائل الإعلام من خلال برامج عروض الأزياء أو الرشاقة العامة التي تدعو إلى المثالية في جسم الإنسان .

7- مكونات صورة الجسم :

يشير (تريمبلاي 2009) إلى أن مفهوم صورة الجسم متعدد المكونات والأبعاد ويشمل مفاهيم المظهر والمشاعر والأفكار حول الجسم ، والشعور بما هو داخل الجسم ووظائف وقدرات الجسم ويعتبر التمثيل العقلي للجسم وخصائصه هو العنصر لمفهوم الذات.

ويجمع الباحثون على أن صورة الجسم تتكون من مكونين أساسيين هما :

* **مثال الجسم** : ويعرف على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر من وجهة نظر الفرد ، فمفهوم مثال الجسم له دور أساسي في تكوين اتجاهات الفرد نحو صورة جسمه وتطابقها كما تحدد ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه، مما يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

* مفهوم الجسم : يشتمل على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم ، فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه ، وعلى هذا فإن من مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سليما حول جسمه، ولن يتسنى له ذلك إلا من خلال الحصول على معلومات وبيانات حول جسمه عن طريق استشارة ذوي الخبرة (النوي ، 2010 ، ص31) .

8- النظريات المفسرة لصورة الجسم :

8-1- نظرية التحليل النفسي:

تمثل صورة الجسم في هذه النظرية أحد أهم الأبنية الرئيسية المكونة لنظرية "فرويد" في التحليل النفسي، حيث يذكر أن "أنا" جسدي تنمو من خلال تفاعل الوليد مع العالم ، فالطفل يتعلم دور الموضوعات في العالم بمقارنتها مع الوظائف الجسدية كما يرى "فرويد" أن صورة الجسم هي توسط بين المنظمات الداخلية للنفس "الأنا" وبين الغرائز والأحاسيس الداخلية وبين الأحاسيس والإدراك الخارجية، ويأخذ التوسط هذا شكل إيضاح الحدود والروابط والأحاسيس والغرائز الداخلية وبين الأحاسيس والمدركات التي تأتي من الخارج، وتتكون لدى الفرد صورة جسم موجبة أو سالبة ، فحينما يدرك شكل الجسم بشكل محرف عن الحقيقة أو الواقع فتنمو لديه صورة جسم سالبة، وعندها يشعر بالخجل والحزي والقلق تجاه جسمه ويتكون لديه تقدير ذات منخفض (سندوفال ، 2008، ص 27) .

8-2- نظرية كارل روجرز:

يرى "روجرز" أن مفهوم الذات يجب أن ينظر فيه في إطار أنه تشكيل منظم ومرن من الإدراكات الشعورية عن الذات وهذا المفهوم يتكون من إدراكات الفرد الخاصة وقدراته والمدركات والمفاهيم عن الذات في علاقاتها بالآخرين وعلاقاتها بالبيئة والقيم التي تدرك على أنها مرتبطة مع هذه الخبرات وكذلك الأهداف والمثل التي تدرك على أنها ذات جاذبية إيجابية أو سلبية ، وتقوم نظرية "روجرز" على مفهومين أساسيين هما الظاهرية والكلية ، فتتكون الشخصية من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل والذي تتركز فيه جميع الخبرات من الناحية النفسية ، وتشكل مجموعة الخبرات أو المدركات المجال الظاهري الذي لا يعرفه إلا الشخص نفسه، وأن الشخص يستجيب للبيئة كما يراها هو ، أي حسب مجاله الظاهري لا كما هي في الواقع بالضرورة، ويحتوي المجال الظاهري على

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

مدركات الفرد الشعورية وهي الخبرات التي حولها الكائن إلى صور رمزية، وأن المدركات الشعورية هي من أهم محددات السلوك خاصة لدى الأسوياء. (مادي، 1996، ص 41).

8-3- نظرية إيركسون:

يعد "إيركسون" أحد المحللين النفسيين ممن اهتموا بـ "الأنا" وركز على نموها ووظائفها، وقد كان أقل اهتماما بما أسماه "فرويد" بـ "الهو" و "الأنا الأعلى"، فالأنا في نظره تستحق كل الاهتمام فيما يخص تطور الفرد، وعلى الرغم من تأكيده أثر العوامل البيئية والاجتماعية في هذا التطور، ذلك لأن أي ظاهرة نفسية لا يمكن فهمها إلا من خلال التفاعل المتبادل بين هذه العوامل. (هجال زياقلمر، 1976، ص 113).

كما أكد "إيركسون" أثر العوامل والقوى الاجتماعية والحضارية بدلا من تأكيده الدوافع الغريزية لوحدها، وقد وصف نمو "الأنا" بمراحل ثماني، وكلما نما الطفل واجه علاقات إنسانية واسعة وتعرض لمهمات مختلفة، وأن طبيعة الحلول للمشكلات المحددة لكل مرحلة من هذه المراحل النفسية الاجتماعية الثماني تحدد مدى تكيف الفرد، فالنمو ماهو إلا عملية طرح حلول متقدمة للصراعات بين حاجات الفرد والمطالب الغريزية له. (الحمداني، 1985، ص 63).

وإن النمو أيضا هو عملية تمتد على مدي الحياة ولا تقتصر على السنين الأولى منها، وقد افترض "إيركسون" أن كل مرحلة من هذه المراحل النفسية الاجتماعية تمثل أزمة نفسية تتطلب الحل قبل أن يتمكن الفرد من الانتقال إلى المرحلة الأخرى بسلام.

8-4- النظرية الاجتماعية والثقافية:

يرى "الدسوقي" أن المنحى الاجتماعي الثقافي يعتبر الاتجاه الأكثر تأييدا وتدعيما لتفسير اضطراب صورة الجسم، حيث يركز على المستويات الاجتماعية للجمال التي تؤكد في المقام الأول على الرغبة في النحافة والرشاقة على اعتبار أن الرشاقة تساوي الجمال، وفي هذا الصدد يشير "ستريجيل مور" أنه كلما اعتقد الفرد أن ماهو بدين أمر قبيح وما هو نحيف أمر جميل كلما اتجه نحو النحافة، وكلما زاد توتره وقلقه وأصبح مهموما بشأن البدانة. (عبازة، 2014، ص 27).

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

وقد طور "هانس" تعريفاً ذا ثلاثة أجزاء من صورة الجسم من وجهة نظر التنشئة تشمل الجسم الحقيقي، الجسم وتقاسيم الجسم ، أما الجسم المعروض فهو كيف يستجيب الجسم لأوامر الفرد؟ وكيف يتحرك الفرد؟ وكيفية وضع الفرد بالنسبة للعالم؟ فالجسم يوظف كتعبير لرغبات ونوايا ومشاعر الفرد ويمكن أن يسيطر الفرد على تقييم جسمه إلى حد معين، أما الجسم المثالي فهو معيار داخلي يحكم به الفرد على نفسه والأخرين. (هانس، 1999، ص13).

9- العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم :

تتأثر الصورة الجسمية أثناء نموها وتكوينها بمجموعة من الأسباب والعوامل تتمثل فيما يلي :

9-1- العوامل البيولوجية : تتحدد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية، وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دوراً هاماً ، في نمو صورة الجسم ، كما أن بعض الاضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل: الطول، صفات الجلد أو البشرة ، حجم الصدر ، وتقاطيع الوجه والبشرة . (الاشرم، 2008، ص31) .

فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة، والطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد . (القاضي ، 2009، ص42) .

9-2- عوامل أسرية : يتفق الباحثون في مجال دراسة العلاقات الأسرية على أهمية الأسرة ، فهي نظام اجتماعي له تقاليده الخاصة به وله نفعه بالنفسية للمجتمع الكلي وبالنسبة للفرد ، لأن الأسرة كجماعة وظيفية تزود أعضائها بكثير من الإشباع الأساسية . (الكندي ، 1996، ص17) .

9-3- العوامل المزاجية والضغط الاجتماعية : تذكر "نيللي حسين 2015) نقلاً عن "بشرى صاموئيل" أنه من المنظور النفسي تعد الحساسية الزائدة للمدركات الجمالية والإتجاهات السلبية نحو المظهر الجسمي ، صورة الجسم السلبية، فيما يتعلق بالمظهر الجسمي، التأكيد الزائد على المظهر الجسمي ، من أهم العوامل المزاجية التي تؤدي إلى اضطراب صورة الجسم ، وكذلك الضغوط الاجتماعية لتحقيق الجمال والنحافة والجاذبية الشخصية، والإمتثال للمعايير الجمالية للمجتمع، تعتبر المسؤولة عن الإستهاء الذي يشعر به الأفراد تجاه أجسامهم ومن ثم يعانون من اضطراب صورة الجسم .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

9-4- الأصدقاء والأقران : إن مرحلة الطفولة والمراهقة فترة مهمة في تكوين جماعة الأقران ، وتكوين جماعة الأقران مؤثرة جدا ومحاولة التوافق مع الصورة المثالية والإحتفاظ بجماعة الأقران في نفس الوقت ليس سهلا ، إن مجموعة الأقران تؤثر في تحديد كيف ينظر الفرد إلى جسمه فقد فحص "إدler 1998" قوة جماعة واكتشف أن الأطفال خاصة البنات يتعلمون المظهر خاصة في سن مبكر من أقرانهم، هذه المعايير والقيم التي ينموها أثناء الطفولة قد توجه مواقفهم واتجاهاتهم وسلوكهم في المستقبل ،فضلا عن ذلك فهي فرصة لإثبات ذاته والتعبير عن شخصيته وهويته في صورة من التنافس والتحدي، على العكس من مركزه الثابت نسبيا في الأسرة والموجود بدون تنافس . (حاتم ،2005،ص43) .

9-5- المدرسة والمعلمون : إن للمدرسة تأثيرا قويا في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته، وعمن هو؟ ومن سيكون؟ وقد توفر المدرسة منذ سن السادسة للفرد فرصا لاختبار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وقصوره، ففيها يتعرض المراهق للفشل أو النجاح، ولا شك أن نتائج العمل المدرسي تنعكس على مجمل حياة المراهق، فتجعله يشعر بالاعتزاز بنو قدراته ومهاراته، أو تولد لديه إحساسا بالخجل لعجزه عن استغلال فرص العمل المتاحة له فيها . (زايد ،2012، ص111) .

حيث يرى "ستايسي" أن المعلمين يلعبون بعض الدور في إدراك الأطفال والمراهقين لصورة جسمهم ، وتبين الدراسات أن إدراك الطلاب لتقييم معلمهم عامل مهم في إنجازهم الأكاديمي ،لذا فمن المعقول أيضا أن يؤثر المعلمون على كيفية إدراك الأطفال والمراهقين لأجسامهم . (القاضي ،2009،ص43) .

9-6- الإيذاء الجنسي : يسبب الإيذاء الجنسي تدميرا لصورة الجسم ، فضحايا الإيذاء غالبا ما يعيشون خبرة مؤلمة جدا مع أجسامهم لأنه يذكرهم بخبرة سيئة، بالإضافة إلى أن الضحايا قد يشعرون بمسؤوليتهم تجاه الإيذاء ومن ثم يعتقدون أن جسمهم كموضوع يستحق العقاب . (النوي،2010،ص3-4) .

بالإضافة إلى ما سبق من عوامل يرى الباحث أنها عوامل ليست ثابتة بعينها ،بل تختلف من شخص لأخر ومن مجتمع لأخر ،فممارسة الرياضة أو الباليه، والتعرض للحوادث والإصابات والإعاقات والتشوهات الخلقية والأزمات النفسية كلها تؤثر في صورة الجسم لدى الفرد، وإنما يكون تأثيرها متباينا من فرد لأخر .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

10- اضطراب صورة الجسم :

كل إنسان معرض للاضطراب سواء أكان البدني أم النفسي ولكن اضطراب صورة الجسم يأخذ منحى آخر، لأن صورة الجسم هي سمة تحدد الشخص، فإذا اختلت أثرت على الوظائف الجسمية الأخرى كالجانب النفسي والإدراكي والمعرفي .

يعتبر اضطراب صورة الجسم جزءاً من أجزاء الاضطرابات النفسية التي يكون فيها نسبة عدم الرضا عن المظهر وشكل الجسم هو الصفة الرئيسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسمي لقد تم إدراجه حديثاً ضمن الدليل التشخيصي و الإحصائي الثالث الحديث للاضطرابات النفسية، وهنا أضيف للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع من ضمن المحكات محكا يقضي بأن إنشغال الشخص لا بد أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي حتى يسبب خلالاً وظيفياً في أحد الوظائف الجسمية والعقلية . (الدسوقي، 2006، ص 9-10) .

وقد يؤثر اضطراب صورة الجسم تأثيراً كبيراً على سير وشكل حياة الفرد اليومية، على مستويات متعددة كالعمل والحياة الاجتماعية والنفسية والعلاقات الشخصية ، فقد يلجأ الشخص إلى الأتي :

- مقارنة مستمرة لمظهر الجسم مع الآخرين .
- إهدار الكثير من الوقت بالوقوف أمام المرآة في ذات الوقت تضيع أوقات يتجنب فيها النظر في المرآة نهائياً .
- إهدار الكثير من الوقت في العمل وإخفاء ما يعتقد أنه معيب .
- الخجل والانزعاج من منطقة معينة في جسم الفرد (لاسيما منطقة الوجه) .
- الشعور الدائم بالتوتر والقلق من وجود الآخرين، وتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية .
- تكتم وتردد في طلب مساعدة الآخرين لأنه يعتقد خطأ بأنهم سينظرون إليه نظرة خاصة كمريض أو مصاب بالوسواس الذاتي .
- عمل المعالجات الطبية لتصحيح عيب يعتقد بتوفره فمثلاً قد يسعى الفرد غير الراضي عن شكله إلى جراحة تجميلية لعلها تخفف من الضغط النفسي الذي يعاني منه .
- الإفراط في الأنشطة البدنية والتركيز كثيراً على نظام غذائي قاس . (عارف، 2017، ص 50) .

الفصل الأول: أهمية صورة الجسم

خلاصة

في ختام هذا الفصل ندرك حقيقة الأمية البالغة لصورة الجسم الإيجابية في حياة الأفراد، ومدى حساسيتها وتأثيرها بجميع ما يتعرض له الفرد في حياته اليومية داخل الأسرة أو المدرسة أو خلال العمل وحتى من خلال متابعته لوسائل الإعلام، كما أن أي اختلال أو اضطراب أو تشوه لهذه الصورة يؤدي بالفرد للعزلة وانعدام الثقة بالذات وسوء تقديرها والاضطرابات السلوكية، لذا فإن كل أحد منا يسعى جاهدا للحصول على الرضا عن صورته الجسمية .

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية

والرياضية في الطور

الثانوي

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

تمهيد:

نستطيع القول أن المجتمع كله في أي دولة هو معلم و متعلم في آن واحد، و الإنسان يتعلم من المهد إلى اللحد، ليس فقط طول المراحل الدراسية أو المعاهد و الكليات و التي تعد أكبر إعداد للفرد في الحياة.

قبل الدراسة هنالك التربية المنزلية التي تتعود فيها الأسرة على تنشئة الطفل على مختلف العادات و القيم و الاتجاهات من أجل ذلك فإن المدرسة تلعب دورا هاما في تربية الطفل و سد حاجاته و رغباته ونقل التراث و الموروث الثقافي و غرسه فيه من أجل التأقلم مع هته الحياة باعتبارها المجال الذي يكمل عمل عائلة الطفل وكذا أهميتها في تربية الأجيال وفق مناهج تعليمية تتناسب مع تتطور و نمو الطفل من مختلف الجوانب العقلية و البدنية و غيرها .

من هنا يمكننا أن نعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التكوينية و التعليمية ، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي و الجامعي مما يميزه و يكسبه ميزة خاصة في نشأت الفرد بدنيا و عقليا وستكون التربية البدنية همزة وصل في التعليم الثانوي وذلك عن طريق رسم برنامج يتوافق مع نمو الطفل بدنيا دون التأثير على الجوانب الأخرى العقلية و الثقافية و الاجتماعية و غيرها .

سنتطرق في هذا الفصل إلى التربية البدنية و التعليم الثانوي وذلك عن طريق دراستهما وفق إستراتيجية يتبناها المعلم من أجل ضمان نمو الطفل بدنيا دون التأثير عليه .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

1- التعليم الثانوي:

1-1- مفهوم التعليم الثانوي:

تتم مختلف الأنظمة التربوية بالتعليم الثانوي اهتماما خاصا باعتباره يتوسط السلم التعليمي في معظم هذه الأنظمة، كما يعتبر منعرج هام في حياة الطفل والعمل على تعديل مساره في الحياة.

من خلال ما جاء في معجم المصطلحات التربوية يمكننا القول أن التعليم الثانوي " هو مدرسة تظم طلاب تتراوح أعمارهم بين سن 12-18 سنة و تدرس فيها المواد التعليمية و الرياضية بأكثر توسعا مما هي عليه في المرحلتين السابقتين الابتدائية و مرحلة المتوسط (Dr.Agelisarkez1997. P 184-185.)

أما من الناحية الاصطلاحية يرى " جون ديوي" أن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق الأهداف و تعني بالقابليات المختلفة وتعد الطلاب و الطالبات إعداد ثقافيا و مهنيا مما يساعد على سد حاجاتهم الأساسية التي تفرضها عليهم طبيعة الحياة الجديدة

وتعرفه المنظمة العربية للتربية و الثقافة على النحو التالي : تمتد فترة التعليم الثانوي سبع سنوات بعد سنوات التعليم الابتدائي و هو يقسم إلى طورين أربع سنوات من التعليم الثانوي الأدنى و ثلاث سنوات من التعليم الثانوي الأعلى و يتوفر التعليم الثانوي في الطور الثاني على المدرسة الأكاديمية أو المدرسة التقنية اللتان تقدمان تعليما عاما ، أما الطور الأول فيتوفر على مدارس التعليم العام و مدارس التعليم التقني .

1-2- خصائص التعليم الثانوي:

يتميز النظام التعليمي الثانوي بعدد من الخصائص تبين اتجاهه و معالمة العامة، و يمكننا حصرها في عدة خصائص قد تكون أهمها على النحو الآتي:

* أنه تعليم مختلط بين البنين و البنات : ابتداء من المدارس الابتدائية وما قبلها من دور الحضانة و غيرها فإن أبوابه مفتوحة أمام الجميع سواء بنات أو بنين ، كما توجد بعض المراكز و معاهد التعليم على تعليم مختلط بين البنين و البنات في سائر مراحل التعليم (تركي رابع، 1990، ص388) .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

* **تعليم مجاني للجميع:** الخاصة للتعليم انه تعليم مجاني ابتداء من مدارس الحضانة و صولا إلى مدارس و معاهد التعليم الثانوي حتى نهاية التعليم الجامعي (تركي رابع، 1990، ص389).

* **تعليم خاضع للدولة 100% :**

الخاصية الثالثة التعليم الثانوي يخضع إلى الدولة و إشرافها إشرافا كاملا حيث يعتبر النظام التربوي من اختصاص الدولة دون سواها ولا يسمح بأي مبادرة فردية أو جماعية خارج الإطار المحدد لهذا الغرض.

* **انه التعليم إجباري للبنات والبنين :**

الخاصية الرابعة و الأخيرة للتعليم في الجزائر أنه تعليم إجباري لجميع الأطفال ذكورا و إناثا ، إبتداء من السنة السادسة من العمر إلى نهاية السنة السادسة عشر ، و هي نهاية المرحلة الأساسية ، و أن لكل جزائري الحق في التربية و التكوين و يكفل هذا الحق بتحقيق المدرسة الأساسية . (الجزيدة الرسمية 1976، ص535)

ومن خلال هذه الخصائص الذي يتميز بها النظام التربوي في الجزائر يتضح لنا أن هناك حظوظا متساوية بالنسبة للبنين و البنات سواء في التعليم النظامي الذي يجري في المدارس أو المعاهد ، أو في التعليم الموازي الذي يجري عن طريق الدراسة في المركز الوطني للتعليم المعمم الذي توجد له فروع في أغلب المناطق الجزائرية.

1-3- أنواع التعليم الثانوي: يشتمل التعليم الثانوي على مايلي:

- **التعليم الثانوي العام :** يدوم التعليم الثانوي العام ثلاث سنوات و يتم فيه تحضير التلاميذ إلى مختلف شعب البكالوريا العلمية و الأدبية و يمثل هذا الفرع ، الخزان الذي يغذي الجامعة بالعناصر اللازمة و هو يتيح تدعيم ذات المستوى المتوسط و اكتشافا لاستعدادات التي تمكن صاحبها من مواصلة ما بلائمه من التكوين العالي (الطاهر زهروني، ص144)

- **التعليم الثانوي التكنولوجي و المهني :** إن التعليم التكنولوجي و المهني يهدف إلى تحضير الشبان لشغل المناصب في مختلف قطاعات الإنتاج و عليه أن يقوم بتكوين التقنيين و العمال المؤهلين و المهرة كما يحضر أيضا لمواصلة الدراسة العالية ، و تتراوح مدة التعليم بين ستة و أربع سنوات حسب مستوى التكوين المقصود و الاختصاص المطلوب و يكون هذا الفرع من التعليم الثانوي منظما بحيث يكون وثيق الصلة بالمؤسسات الإنتاجية و الهيئات العمومية و المنظمات العمالية (الطاهر زهروني، ص144) .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

وتحتم هذه الدراسة كما نص عليه في المادة 18 من المرسوم المشار أعلاه بشهادة تقني وفقا لأحكام المرسوم رقم 39-75 المؤرخ في 16 صفر عام 1395 الموافق لـ 27 فبراير 1975 .

وتمنح شهادة الأهلية المهنية إثر دراسات تكوين جزئي أو لمدة قصيرة و يتم الحصول على هذه الشهادات إثر سلسلة من الفحوص المستمرة و المتممة حسب كل حالة بامتحان نهائي.

- التعليم الثانوي المتخصص : يهدف التعليم الثانوي المتخصص على الأخص إلى إتاحة الإزدهار للمواهب البارزة التي يتم اكتشافها لدى الشبان أثناء تعلمهم في المرحلة الأساسية .

وينبغي أن يدعم التعليم الثانوي تلك المواهب و أن ينمي شخصية أصحابها بواسطة الطرق المناسبة و التدريبات الملائمة و يدوم هذا النوع من التعليم ثلاث نوات أيضا " .

وتحتم دراسة التعليم الثانوي العام و المتخصص بشهادة الدراسة الثانوية تسمى " البكالوريا" و تمنح شهادة البكالوريا إثر سلسلة من الفحوص المستمرة و المتممة بامتحان نهائي و تحدد كليات البكالوريا بنص لاحق (الجريدة الرسمية 1976، ص535).

1-4- مبادئ التعليم الثانوي:

إن المبادئ هي القواعد الأساسية التي يقوم عليها أي نظام و باعتبار النظام التربوي أحد الأنظمة المعروفة و الموجودة في نظام الدول و المجتمعات الذي يقوم على مجموعة من المبادئ يمكننا حصرها كما يلي :

أ- مبدأ وحدة النظام : تتمثل هذه الوحدة في استمرارية بعض الأهداف و الروابط المشتركة بين أنواع التعليم وذلك من خلال مدخلات الطور الثانوي و مخرجاته و ذلك بغية الربط بين التعليم الثانوي و التعليم الجامعي

ب- مبدأ التوافق : إن مبدأ التوافق في التعليم الثانوي بين الحاجات الاجتماعية و الاقتصادية الناجمة عن تطوير التنمية بحيث يوجد مكتب مكلف بالتنسيق بين وزارة التربية و المؤسسات الاقتصادية.

ج- مبدأ التناسق : يتمثل هذا التناسق في التكامل بين التنظيم العام كله و التعليم الثانوي خاصة و ما يحتوي عليه من أنظمة فرعية و يتجلى ذلك من خلال التنسيق بين الأهداف و المحتويات و المناهج التعليمية كما يتجلى في إتباع خطة التقويم و التوجيه حسب المراحل التعليمية و التنسيق فيما بينها حتى يكون التعليم وطنيا في أبعاده و ديمقراطيا في أبعاده. (وزارة التربية الوطنية، 1992، ص15)

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

1-5- مهام و أهداف التعليم الثانوي :

مهام التعليم الثانوي:

التعليم الثانوي نظام يأتي امتدادا للمدرسة الابتدائية و الأساسية و يمر إجباري نحو التعليم العالي و نحو الشغل من جهة أخرى و ينبغي أن يكون منسجما و متناسقا وفقا لمتطلبات سير البرامج التعليمية و احتياجات الطالب المخطط لها من طرف الإدارة الوصية و يعتبر التعليم معبرا هاما مفتوح على دنيا العمل، و يتم ذلك بتنمية و تعزيز و تهيأت المهن التقنية و مهام التأطير و التحضير للانتقال إلى مرحلة التعليم العالي.(الطاهر زهروني ،ص143)

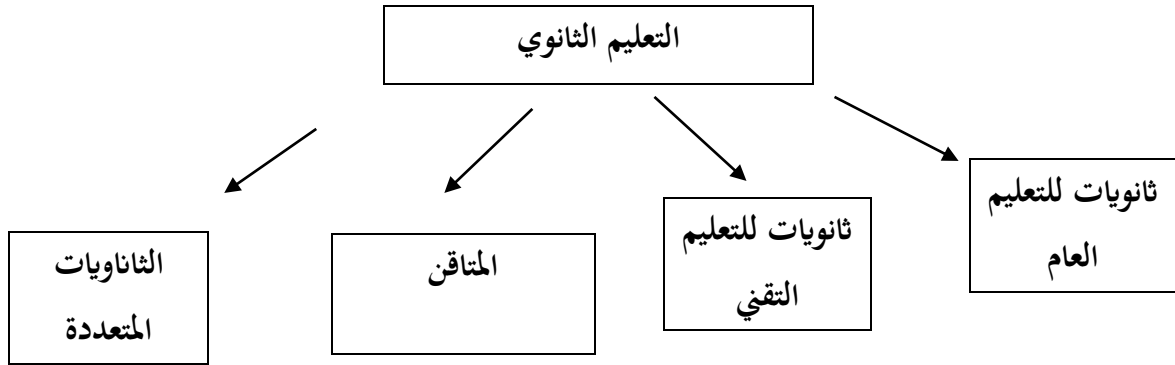
و من مهام التعليم الثانوي نسجل مايلي :

* أنه يمنح للتلميذ تكوينا ثقافيا أساسيا بمختلف شعبه.

* يحضر التلاميذ للدراسات التي هي ما بعد الثانوي أي مرحلة التعليم الجامعي.

* يسمح للتلميذ بإكتساب مهارات تقنية تحضره لعالم الشغل . (وزارة التربية الوطنية ،1996، ص04)

مخطط لمهام التعليم الثانوي :



الشكل (1) يوضح مهمة التعليم الثانوي

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

أهداف التعليم الثانوي :

- بعد المدرسة الأساسية يهدف التعليم الثانوي إلى تكوين التلميذ من خلال مجموعة الأهداف باختلافها أي أهداف معرفية و أهداف منهجية و سلوكية و التي جمعناها في النقاط التالية :
- دعم المعارف المكتسبة في المدرسة الأساسية.
 - الشروع في التخصص التدريجي في مختلف الميادين وفقا لمؤهلات التلميذ و حاجات المجتمع .
 - يمنح التعليم الثانوي في المدارس الثانوية و المتقن .
 - تعد مؤسسة التعليم الثانوي مؤسسة عمومية تتمتع بالشخصية المعنوية و الاستقلال المالي تحت وصاية وزارة التربية الوطنية.
 - تدوم الدراسة في التعليم الثانوي ثلاث سنوات .
 - يوجد في المرحلة الثانوية مجلس يهدف إلى التوجيه و التسيير المحكم للتلاميذ.
 - التعرف على التراث الوطني بأبعاده العربية.
 - تنمية القدرة على الاستدلال.
 - متابعة عملية اكتساب الاتصال بأشكالها المختلفة.
 - تنمية القدرة على إصدار الأحكام الموضوعية
 - تنمية القدرة على التقويم الذاتي
 - التحكم في اللغات الأجنبية و إتقان لغتين على الأقل من أجل استخدامهما في شتى ميادين الحياة وكذا اقتناء المعارف و المهارات. (عبد المجيد نشواتي، 1998، ص 50)

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

2- التربية البدنية والرياضية :

2-1- نبذة تاريخية عن التربية البدنية و الرياضية :

إن التربية البدنية و الرياضية قديمة قدم الإنسانية فقد مرت في تاريخها بعدة مراحل تهتم أساسا بدراسة تاريخ النشاط الرياضي و البدني للإنسان وذلك من أجل استخلاص الدروس و العبر من الماضي و التعرف على الأخطاء و تجنب الوقوع فيها في الحاضر و المستقبل فقد كان لهذه الأخيرة حضور و تاريخ عريق في مختلف الحضارات القديمة .

2-2- التربية البدنية و الرياضية في الحضارات القديمة :

- **في الحضارة المصرية :** إن ممارسة التربية البدنية و الرياضية في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية حيث لا تزال الشواهد والأثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفي معابدهم و اوضحت بعض المصادر المصرية أن الألعاب الرياضية التي كان يمارسها الصبية و التلاميذ تدل على أن الرياضة كانت وسيلة تربوية ، وذكر بعض المؤرخون أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى بيت التعليم و كانت التربية البدنية من بين مناهج الدراسة .

- **في العصور الوسطى :** أما في العصور الوسطى فقد ظلت الفلسفة اللاهوتية تنظر نظرة شك للتربية البدنية و ترى بأن التربية الروحية و العقلية هي أساس تربية الإنسان و هو ما تأثر تأثيرا سلبيا كبيرا في تاريخ التربية البدنية في هذه الفترة .

- **في العالم الإسلامي :** أما الدين الإسلامي فقد حث على ممارسة الرياضة لقول الرسول صلى الله عليه وسلم "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل " . وفي عصر النهضة أسس "يوهان بيسداو" عام 1774 مدرسة حب الإنسانية وفيها خصص ثلاث حصص لممارسة الأنشطة الترويحية كالجماز والألعاب .

- **في العصر الحديث (1967-1990) :** فقد توحدت أهداف التربية البدنية والرياضية وأصبح هناك إتفاق كبير فيما تقدمه هذه الأخيرة من تكوين مواطن صالح في جميع المجالات وبالتالي فقد أصبحت من حق الجميع ممارسة أنشطة التربية البدنية وهو تطور ملحوظ لتزول بذلك فكرة أن الرياضة مقتصرة على فئة معينة،

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

وما يميز هذه الفترة هو الإقرار بأن التربية البدنية قد أصبحت علما قائما على مبادئ بيداغوجية . (امين الخولي ،2001،ص 196)

2-3- تعريف التربية العامة :

التربية هي جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من اشكال القيم الاجتماعية للسوك في المجتمع الذي يعيش فيه .

التربية تهذيب وتنشئة الانسان وهذه العملية التي تبدأ من الولادة ولا تنتهي الا بالموت تشمل الافراد جميعا وبماسها الافراد جميعا ، وكذلك الاجيال على بعضها البعض بالتعاقب وهي عملية تستوعب متغيرات الحياة لانها تتاثر بخصوصية لذلك تتغير اهدافها ونبدل وسائلها وتتطور ادواتها .

2-4- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

إن إدراج التربية البدنية و الرياضية في المجال التربوي ليس وليد الصدفة ، و إنما لما لها من أهمية في حياة الفرد، لكونها تعمل على بناء الجسم و الصورة الخاصة به عن طريق النشاط الرياضي المنظم .

ولقد أعطى **Rousseau** مكانة هامة للتربية البدنية لأنها تهتم بتحسين المردود البدني و الجسدي للطفل.

وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال الدراسي عن غيرها و التي تكتسب طابعا تنافسيا ، فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية و حسن التصرف وهذه القدرات يجب على مدرس التربية البدنية أن ينميها جنبا إلى جنب مع النواحي البدنية . (غسان الصادق ،1988،ص 17)

2-5- أهداف التربية البدنية والرياضية : حسب اهتمامات المربين الرياضيين أن أهم أهداف التربية البدنية والرياضية تتلخص فيما يلي :

- **البدنية والجسمية** : تهدف الى تنمية العناصر البدنية المختلفة ، كعنصر القوة والرشاقة والسرعة وغيرها من الصفات البدنية وتعمل على تحسين الاداء الوظيفي للاجهزة الداخلية لجسم الانسان كالجهاز الدوري والتنفسي .
- **من ناحية المهارة الحركية** : تساهم في تطوير وتنمية المبادئ الرئيسية لحركة التلميذ المختلفة كالمشي و الجري والوثب والتسلق وغيرها من المهارات الاساسية للتلميذ .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- من الناحية الاجتماعية: تهدف الى تنمية وتطوير كثير من العناصر الاجتماعية كالاقتداء والطاعة والتعاون وإقدام الآخرين وتعمل على تطوير العادات والصفات الصحية السليمة والصبر والنظافة وتعمل على تطوير النضج العاطفي والانفعالي والشعور بالمسؤولية .

- من الناحية الترويحوية: تعمل في هذه الناحية الى مساعدة التلميذ على استغلال اوقات الفراغ بشكل جيد وان تصل به الى السعادة والمتعة ، والتخلص من التوتر والشد العصبي وتساعد على الاسترخاء و الراحة وتكسبه مهارات جديدة . (عدنان درويش ، 1998، ص23)

2-6- درس التربية البدنية والرياضية :

يعد درس التربية البدنية ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد ، له مكان في الجدول المدرسي أثناء الأسبوع الدراسي يجبر التلاميذ على الحضور إلا من عفي بسبب يستوجب الإعفاء . (عصام الدين متولي عبد الله ، 2008، ص101)

لكن نجد درس التربية البدنية والرياضية يمتاز عن باقي المواد كونه لا يحقق فقط المهارات الحركية ولكنه يمد التلاميذ بالكثير من المعارف الصحية والنفسية والاجتماعية إضافة إلى المعلومات العلمية .

وتلخيصا لهذا يمكن القول أن درس التربية البدنية والرياضية هو تلك الوحدة الصغيرة في برنامج التربية البدنية والذي يشمل كل النواحي ،النمو التربوي والبدني والنفسي والاجتماعي .

2-7- مكونات درس التربية البدنية والرياضية :

ففي نظام التعليم الثانوي الجزائري درس التربية البدنية والرياضية محدد بساعتين أسبوعيا ويتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي :

- الجزء التمهيدي :

ويتضمن تمرينات الإحماء ويهدف هذا الجزء إلى إعداد التلاميذ نفسيا وبدنيا لتقبل الدرس ولكي يكون هذا الجزء في أحسن صورة يجب أن يتميز بما يلي :

- أن تكون التمرينات غير مملة ولا تحتاج إلى جهد عصبي في أدائها .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- التمرينات تكون عامة وخالية من الخطورة .
 - تستخدم الألعاب الصغيرة المسلية والتي تضيف جو المرح .
 - أن تعمل التمرينات والألعاب المقدمة على الرفع التدريجي للوظائف البيولوجية .
 - أن تصل العضلات في حركتها إلى أقصى مدى بحيث نميز أداء التمرينات القادمة دون شد أو إحماء عضلي .
 - أن يتمكن جميع التلاميذ من المشاركة في الألعاب المقدمة دون تميز .
- يجب أن تتناسب التمرينات والألعاب المقدمة مع السن والجنس للتلاميذ . (أحمد ماهر أنور، 2008، ص79)

- الجزء الرئيسي :

ويتضمن النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي ويقدم هذا الجزء المهارات والخبرات الموجودة والواجبة تعليمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية وطريقة التعلم تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمادة التعليمية وهذا أسلوب المدرس في توصيل المادة التعليمية (بالكلمة والشرح والسرد بالإضافة إلى الطرق الأخرى مثل وسائل الإيضاح أو باستخدام التعليم بالطريقة الكلية أو الجزئية) .

- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها التي كانت عليها قبل أداء الأنشطة البدنية، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهدئة بأنواعها المختلفة لتمرينات التمديد العضلي، التنفس، الإسترخاء إلى غير ذلك .

2-8- أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

لا تكمن أهمية درس التربية البدنية والرياضية على تحقيق التنمية البدنية وحسب ولكن من حيث الطبيعة التربوية يتجاوز تلك الحدود حيث تعمل على تنمية الصفات التربوية وذلك عن طريق تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة واحترام الغير والشعور بالصدقة وبالمثابرة كما تعمل على إدخال صفات تنشئ من خلال الإحتكاك بالأصدقاء من حيث وجود التلاميذ خلال درس التربية البدنية . (محمد عوض بسيوني، 1997، ص96)

كما تعتبر التربية البدنية عملية توجيهية للنمو البدني من خلال استخدام تمرينات بدنية وهذا ضرب من ضروب النمو التربوي الشامل داخل المؤسسة التربوية أين يعمل درس التربية البدنية على تحقيق كل إحتياجات التلاميذ

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

البدنية طبقا لمراحلهم وقدراتهم الحركية لإعطائهم فرصة المشاركة في الأطار التنافسي سواء في المدرسة أو خارجها أي أن درس التربية البدنية والرياضية يعمل من أجل تحقيق الأغراض التي رسمت لها . عصام الدين متولي عبد الله (2008، ص137)

2-9- العلاقة التربوية (أستاذ-تلميذ) في حصة التربية البدنية والرياضية :

لاشك أن العلاقة التربوية تعتبر أحد أهم محاور العملية التربوية لدرجة أن مقدار المؤدية إليها من خلال حصة متوقف على تماسك تلك العلاقة .

فإن تمتع الأستاذ بالكفاءة والقيادة والاستعداد للعطاء وسعى إلى تنمية دافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ وعامله كشريك في العلاقة التربوية فإن هذا حتما سيزيد من دعم العلاقة ويطورها نحو الأفضل .

ومن بين أهم العوامل التي تساهم في بناء علاقة تربوية جيدة يمكن ذكر ما يلي :

- التعرف الجيد على التلاميذ .
- التعرف على قدراتهم .
- تقديرهم والإستماع لهم بعناية .
- الإعتراف بمجهوداتهم والثناء عليهم .
- إشراكهم في عملية إتخاذ القرار .
- كسب ثقتهم والتعامل معهم بنزاهة .
- إظهار الإحترام المتبادل .

2-10- التربية البدنية في المرحلة الثانوية :

للتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة دور كبير وأهمية فعالة في المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة ولو تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لوجدنا لها عدة أهداف في جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الخلقية والاجتماعية، وفيما يلي نبرز هذه الأهداف :

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- الأهداف الجسمية :

- تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ عليها .
- تنمية المهارة البدنية التي تفيد الفرد والمجتمع .
- ممارسة العادات الصحية السليمة .
- إقامة الفرص للطلاب الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة .

- الأهداف العقلية :

- تنمية كل حواس الإنسان .
- تنمية القدرة على دقة التركيز .
- التنمية الثقافية .

- الأهداف الخلقية :

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية التي يصبو إليها الفرد .
- تنمية صفات القيادة السليمة .

- الأهداف الاجتماعية :

- تنمية الجو الملائم للتلاميذ حتى يتم التعاون بينهم وبين الآخرين وإنكار الأنانية والذات .
- الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي للتلميذ من خلال الأنشطة الرياضية التي تحقق النمو المتكامل والمتوازن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا . (أمين أنور الخولي، 1998، ص30)

2-11- أستاذ التربية البدنية والرياضية: يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها

- على مدى اهتمام الأستاذ الفاعل والحيوي الكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراده وفقا لغايات وأهداف تربوية واجتماعية وانسانية، فالأستاذ مربي وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

والنفسية والاجتماعية، على ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي يحتاجها في مهنته ولكونه مربيا قبل أن يكون ممربنا لفنون الرياضة، وفعاليتها المختلفة ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا في فحص معلومات أو خبرات سابقة وإنما هي موهبة لا تنهياً إلا لفئة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف. (محمد سعد زغلول، 2001، ص20)

2-12- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

وهنا نركز جيداً على كلمة مسؤوليات، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهامه والقيام بعمله على أحسن وجه ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي :

– **اتجاه المادة التعليمية :** أستاذ التربية البدنية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المناهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه يشاركون كأفراد وجماعات لإعطاء خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ غائب تماماً عن ساحة التعليم إن صح التعبير وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العلمية والعملية انطلاقاً من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية وطرق التدريس وأساليب حديثة في التعليم ومن المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركاً في نوع من أنواع النشاط المدرسي كما يمكن لهذا الأخير أن يكشف جوانب في حياة تلاميذه .. (محمد سعد زغلول، 2001، ص223)

– **إعطاء التقويم :** إن عملية تقويم التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جداً لكي يسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، للتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها وللقياسات الصحيحة لنمو التلاميذ يجب الإستعانة بأخصائيين في عمل الإختبارات وغيرها من أدوات القياس وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في التربية الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يقوم النمو في الإتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما أنه أصبح قادراً على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية، والتقويم هي المرحلة الأخيرة وفيها يتم التأكد من أنه تم تنفيذه أو ما يتم تنفيذه من نشاط يكون مطابقاً لما يراد تحقيقه من أهداف في إطار الخطة المقررة .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

2-13- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من مجموعة واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها وهي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات والفعاليات المتوقعة من طرف رؤسائه التي يبدأ بها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية، ولقد أبرزت عدة دراسات أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية ما يلي :

- لديه شخصية قوية تتسم بالحزم والأخلاق والإتزان .
- لديه إعدادا مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية .
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة .
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو وتطوير الأطفال كأساس لخبرات التعليم .
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستوته المهني .
- لديه الرغبة في العمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط .(عفت مختار عبد السلام،2008،ص107)

2-14- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ ونموذج يتأثر به التلاميذ حيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جيدة، كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية والعقلية ثم توجيههم للوجهة الصحيحة، ولكي يقوم هذا الأستاذ بوظيفته بصفة جيدة وجب أن يتصف بمجموعة من الصفات والخصائص وعدة جوانب باعتباره معلما ومربيا وأستاذا :

- **الخصائص الشخصية:** لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، فمهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إنجاز هذه الصفات فيما يلي:

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- العطف واللين مع التلاميذ فلا يجب أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والإستفادة منه ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف يفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام .
- الصبر والتحمل : إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بشايط ورغبة فالتلاميذ كونهم غير مسؤولين هم بحاجة إلى السياسة والمعاجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلاميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته .
- الحزم والمرونة : فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب يفقد ذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألا يوجه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر .
- أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه . (زكي رايح، 1990، ص426)

- الخصائص الجسمية :

- لا يستطيع الأستاذ القيام بمهنته على أكمل وجه إلا إذا توافرت فيه الخصائص الجسمية التالية :
- تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله .
- القوام الجسمية المقبولة عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي صورته المحترمة التي لها أثر إيجابي كبير، أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه، كما يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه، ونظرته للأخرين فالصحة الجسمية والنفسية تمثل شروطا هامة في تدريس ناجح ومفيد .

- الخصائص العقلية والعلمية :

- على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا ياستهان بها وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية، وبصفة عامة وعملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم وحسن التصرف واللياقة والمرونة فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي وهو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- الخصائص السلوكية والخلقية :

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا إيجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاتهم على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

- العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب ألا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.

- الصبر وطول البال : فمعاملته مع تلاميذه تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده على اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم فعند فقدان الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس .

- الأمل والثقة بالنفس : فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهنته وأن يكون واسع الآفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس .

- يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها مخلصا لها وأن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه ما أمكنه ذلك .

- أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ .

- يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفهما لهم، وأن يكون طبيعيا في سلوكه في العمل .

- الخصائص الاجتماعية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجارب في الحياة تكبد مشقات وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية واجهته خلال تلك الحياة وأكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف رسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مرييا أو أستاذا يعتبر رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير كما أن له القدرة على العمل الجماعي لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم والعمل على مساعدتهم وتهيئة الجوالذي يبعث على الإرتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، يغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع .

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

2-15- بعض الإرشادات لمدرسي التربية البدنية والرياضية :

التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يتعامل معه كشباب ناضج، الشباب في هذه المرحلة يريدون سريعا أن يصبحوا كبارا، نلاحظ في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، نستطيع أن نقتنع هذه الظواهر في حصة التربية البدنية والرياضية لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم، انهم يقلدون الأبطال الرياضيين بخطأ طريقة تعاملهم تصبغ طبيعية فعلى مدرس التربية البدنية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل في الإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط .

بعد انتهاء مرحلة المراهقة يرتفع مستوى الكفاءة البدنية وهذا يتطلب من مدرس التربية البدنية والرياضية أن تكون حصته مؤثرة وجادة ونلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ المدرس في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة .

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة جيدة فعلى المدرس أن يثبت هذه المهارات .

كذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى المدرس أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي .

إن رغبة التلاميذ تزداد في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى المدرس أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الألعاب

والمباريات . (ناهد محمود سعيد، 2008، ص213)

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

خلاصة :

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والتمعن فيها من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك تكاملها مع بعض المواد وكذا علاقتها بالتربية العامة .

وإن ما يمكن أن نستخلصه في هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين مواطن صالح فهي صورة حقيقة تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل دول العالم تولي اهتماما كبيرا بها وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي .

الجانب التطبيقي :

الدراسة الميدانية

للبحث .

الفصل الثالث

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان ، حيث نتمكن من جمع البيانات وتحليلها ، وهذا من اجل تدعيم الجانب النظري ، وهذا بعد إلمامنا بالجانب النظري لبحثنا والتطرق لمختلف العناصر الخاصة بموضوعنا قمنا بدراسة استطلاعية للوصول إلى البحث فاحتكنا بالوسط الثانوي من خلال توزيع الاستبيان على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية يحيياوي موسى بدائرة عين التوتة ولاية باتنة ، وكان الهدف منه معرفة أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ هذه المرحلة ، وقمنا بصياغة مشكلة البحث صيغة دقيقة تمهيدا لبحثنا بطريقة معمقة .

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي انتهجتها في الدراسة من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية .

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

من اجل التعرف على ميدان الدراسة وعينة الدراسة ومن اجل تحديد العينة وخصائصها ونوع الأدوات الصالحة لجمع المعلومات وكذلك التعرف على مختلف الصعوبات التي يمكن أتوجهنا عند إجراء الدراسة ومن ثم تفاديها ،قمنا بدراسة استطلاعية في أواخر شهر مارس 2021 بثانوية يحيياوي موسى بعين التوتة ولاية باتنة ،تم من خلالها تحديد مجتمع الدراسة والمقدر ب (407) من التلاميذ الذكور والإناث وكذلك التعرف على عينة المطلوبة للدراسة الميدانية ،بالاستعانة بأستاذ المادة .

2- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

استطعنا من خلال الدراسة الاستطلاعية من تحقيق مجموعة من النتائج ومن أهمها الحساب والتحقق من ثبات أداة القياس وصدقها ومعرفة مجموعة من الجوانب الغامضة من الإجراءات الميدانية لهذه الدراسة منها مدى تجاوب التلاميذ مع أداة القياس والاستقبال الحسن من طرف موظفي الثانوية ومساعدتهم لنا في إجراء دراسة الميدانية بكل أريحية.

3- منهج البحث :

إن المنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ،ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث ،والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها .

ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث بعد طرح تساؤل كيف يمكن حل مشكلة البحث ؟

من خلال موضوع الدراسة والذي يدور حول "أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية" فقد قمنا باختيار المنهج الوصفي لأنها أكثر ملائمة حيث يهتم بدراسة الواقع السائد والمرتبط بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو الأحداث والأوضاع .

4- مجتمع العينة :

تمثل مجتمع العينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانوية يحيياوي موسى لدائرة عين التوتة ولاية باتنة

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

بعد الاتصال بأستاذ مادة التربية البدنية والرياضية والمدير بالثانوية زدونا بتعداد تلاميذ الذين يدرسون في السنة الثالثة ثانوي المتمثل عددهم في (407) تلميذا وتلميذة موزعون كما هو موضح في الجدول رقم (01) :

الثانوية	عدد التلاميذ الذكور	عدد التلاميذ الإناث
ثانوية يحياي موسى	160	247
المجموع	407	

الجدول رقم (01) يمثل عدد التلاميذ الذكور والإناث بثانوية يحياي موسى .

5- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث في تلاميذ الثالثة ثانوي ذكور وإناث حيث كان عددهم (50) تلميذ وتلميذة من مجمع (407) ويمثل العدد (50) عينة البحث والتي تمثل نسبة 12.28% من المجتمع الأصلي للدراسة ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

6- المجال الزماني والمكاني :

المجال الزماني :

امتدت حيثيات الدراسة من 2021/03/21 إلى غاية 2021/06/05 انقسمت على عدة مراحل منها مرحلة جمع المادة العلمية (الجانب النظري) ومرحلة تعديل وضبط أداة الدراسة والإجراءات المنهجية للدراسة ثم مرحلة الدراسة الاستطلاعية ثم مرحلة جمع ومناقشة بيانات الدراسة إلى استخلاص النتائج .

المجال المكاني :

شملت دراستنا الميدانية تلاميذ المرحلة الثانوية لدائرة عين التوتة ولاية باتنة ، بالتحديد ثانوية يحياي موسى .

المجال البشري :

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

7- الخصائص السيكومترية :

ثبات الأداة :

الثبات يعني الاستقرار وعدم تناقضه مع نفسه أي أن المقياس يعطي لنفسه النتائج تقريبا إذ أعيد وتطبيقه على نفس العينة ، ومن هذا قمنا بتطبيق الاستبيان على عينة صغيرة (15 تلميذ) ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة في نفس الشروط مع فرق زمني مقدر بأسبوع وسمحت لنا النتائج المحصل عليها في حساب ثبات.

لحساب ذلك لدينا القانون التالي :

$$\text{معامل الثبات} = 2 / r + 1$$

حيث أن "ر" ترمز إلى معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، كما أن قيمة "ر" تأتي بالعلاقة الآتية : $r = 1 - (6 \text{مج ق} / (2) / (2 - 1))$

حيث أن "ن" تشير إلى عدد البيانات

معامل الثبات للأداة هو 0.68

صدق الأداة :

يقصد بصدق الشمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية وضوح فقراته ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث يكون مفهوم لكل من يستخدمه .

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين .

وبعد التأكد من صدق الاستبيان توجهنا مباشرة إلى ثانوية يجياوي موسى في عين التوتة ولاية باتنة حيث تم توزيع الاستبيان على 50 تلميذ .

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

8-متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل :أهمية صورة الجسم .

المتغير التابع :تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .

9-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

-الاستبيان :هو وسيلة لجمع المعلومات تستعمل كثيرا في البحوث العلمية ،وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي ، ويتمثل في مجموعة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة ،مفتوحة ، نصف مفتوحة ،أو اختيارية ،ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة ،ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها .

أما بالنسبة لاستمارة الخاصة بالتلاميذ فقد شملت على أسئلة من النوع المغلق وعددها 24 سؤالا.

وقمنا باختيار هذا النوع من الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات، وتحليلها بسهولة.

10-الأساليب الإحصائية :

لقد تم اللجوء إلى الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض الدراسة وهي :

$$X^2 \text{ المحسوبة: } \sum \frac{(O+E)^2}{E}$$

O - التكرار الواقعي .

E - التكرار المتوقع .

$$x = \frac{xi}{n} 100 \text{ - النسبة المئوية:}$$

X - النسبة المئوية . - n مجموع العينة . - xi التكرار .

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

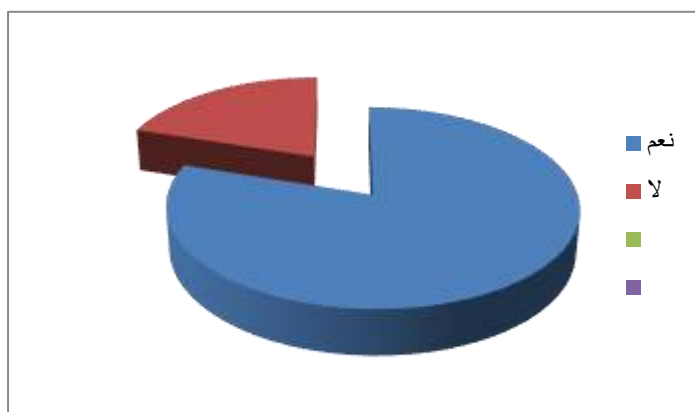
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الاستمارة الإستبائية :

السؤال 1 :أتمتع بصحة جيدة

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	40	80	18	3.841	0.05	1	دالة
لا	10	20					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 02:يمثل إجابات عن السؤال 01.



الشكل رقم 02:يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 01

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 نستخلص ان نسبة 80% من التلاميذ يرون أنهم يتمتعون بصحة جيدة ، اما نسبة 20% يرون انفسهم لا يتمتعون بصحة جيدة .

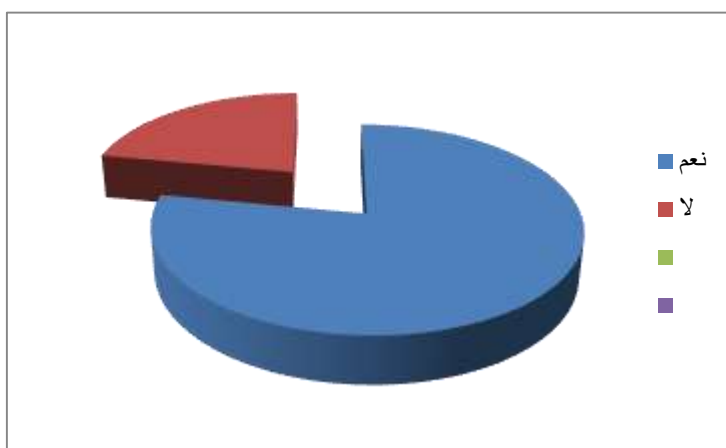
اما فيما يخص اختبار X^2 فقد اظهرت النتائج ان قيمة X^2 المحسوبة هي (18) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد ان X^2 المحسوبة (18) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) اذا هي دالة احصائيا وهذا يدل ان معظم تلاميذ يتمتعون بصحة جيدة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 2: جسمي وهيئة حسنة.

الاجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة احصائية
نعم	39	78	15.68	3.841	0.05	1	دالة
لا	11	22					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 03: يمثل إجابات عن السؤال 02.



الشكل رقم 03: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 02

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 نستخلص ان نسبة 78% من التلاميذ يرون ان اجسامهم وهيئتهم حسنة ، اما نسبة 22% يرون ان اجسامهم وهيئتهم ليست حسنة .

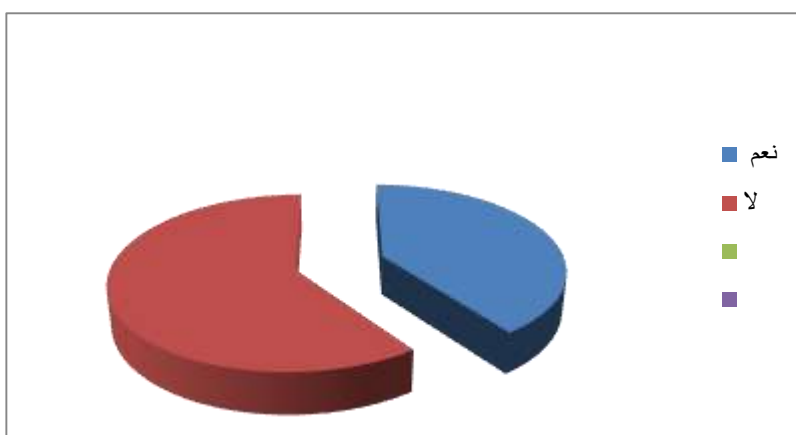
اما فيما يخص اختبار X^2 فقد اظهرت النتائج ان قيمة X^2 المحسوبة هي (15.68) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد ان X^2 المحسوبة (15.68) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) اذا دالة احصائيا وهذا يدل ان معظم تلاميذ يتمتعون بصحة جيدة .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 3: تعلقات زملائي تؤثر على جسمي .

الاجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة احصائية
نعم	20	40	2	3.841	0.05	1	ليست دالة
لا	30	60					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 04: يمثل إجابات عن السؤال 03.



الشكل رقم 04: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 03

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 نستخلص ان نسبة 40% من التلاميذ يرون ان تعليقات زملائهم تؤثر على اجسامهم ، اما نسبة 60% يرون ان تعليقات زملائهم لا تؤثر على اجسامهم .

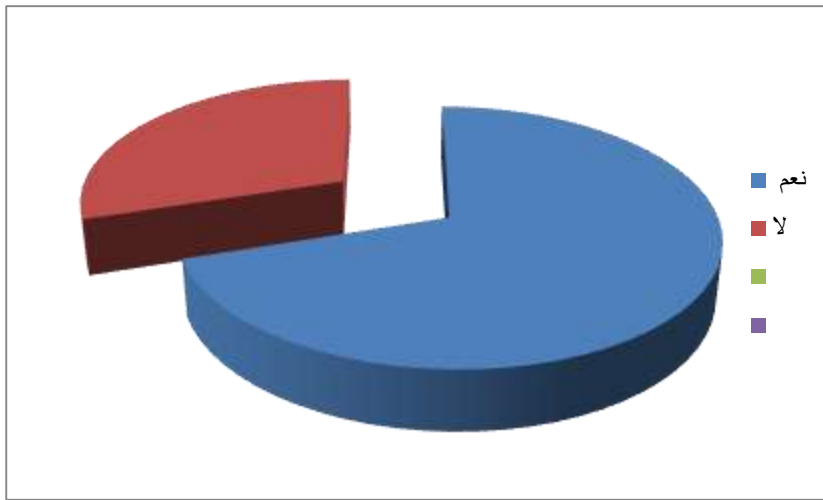
اما فيما يخص اختبار X^2 فقد اظهرت النتائج ان قيمة X^2 المحسوبة هي (2) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد ان X^2 المحسوبة (2) اصغر من X^2 الجدولية (3.841) اذا ليست دالة احصائيا وهذا يدل ان تعليقات الزملاء لا تؤثر على اجسام التلاميذ .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 4: يشغلني كثيرا شكل جسمي .

الاجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة احصائية
نعم	35	70	8	3.841	0.05	1	دالة
لا	15	30					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 05: يمثل إجابات عن السؤال 04.



الشكل رقم 05: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 04

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 نستخلص أن نسبة 70% من التلاميذ يشغلون كثيرا بشكل اجسامهم ، اما نسبة 30% ليس لهم اهتمام كبير بشكل أجسامهم .

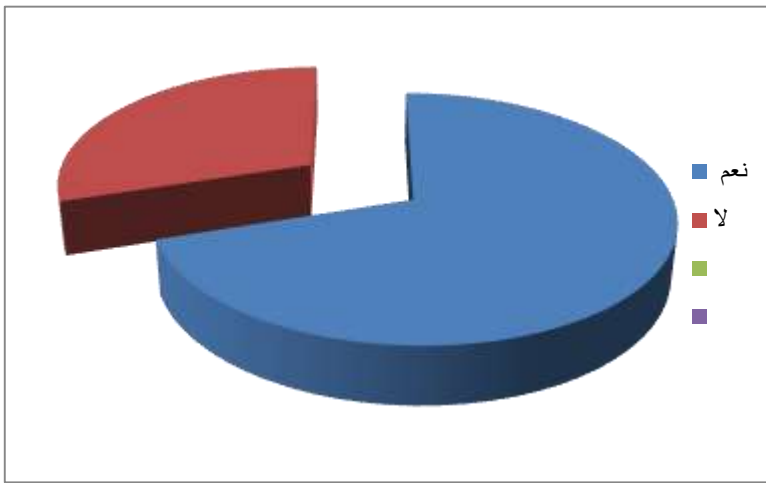
اما فيما يخص اختبار X^2 فقد اظهرت النتائج ان قيمة X^2 المحسوبة هي (8) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد ان X^2 المحسوبة (8) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) اذا دالة احصائيا وهذا يدل ان التلاميذ يشغلون كثيرا بشكل اجسامهم .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 5: اشعر بالاكنتاب بسبب جسمي .

الاجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة احصائية
نعم	15	30	8	3.841	0.05	1	دالة
لا	35	70					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 06: يمثل إجابات عن السؤال 05.



الشكل رقم 06: يمثل النسبة المئوية

لاجابات السؤال 05

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 نستخلص أن نسبة 30% من التلاميذ يشعرون بالاكنتاب بسبب اجسامهم ، اما نسبة 70% فلا يشعرون بالاكنتاب بسبب اجسامهم .

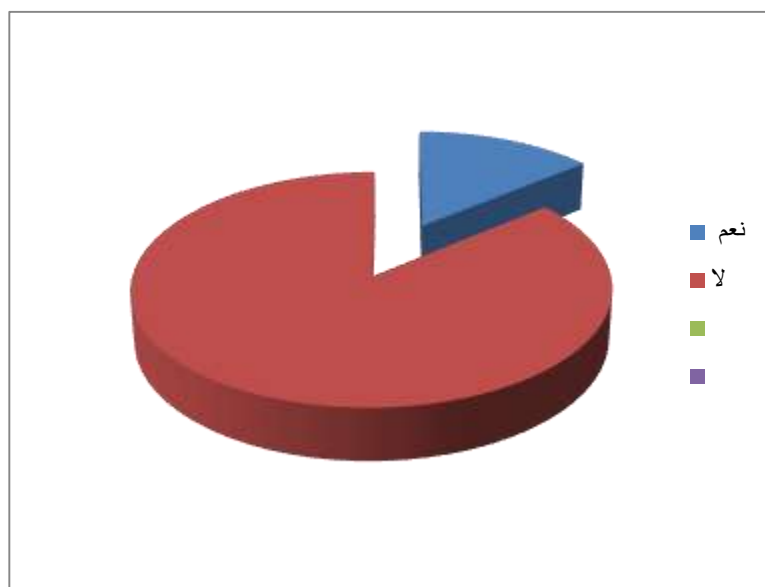
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (8) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (8) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا وهذا يدل إن التلاميذ لا يشعرون بالاكنتاب بسبب أجسامهم .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 6: اشعر بالنقص لعيب في جسمي وشكلي .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	7	14	25.92	3.841	0.05	1	دالة
لا	43	86					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 07: يمثل إجابات عن السؤال 06.



الشكل رقم 07: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 06

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 نستخلص أن نسبة 14% من التلاميذ يشعرون بوجود عيب في اجسامهم ، اما نسبة 86% فلا يشعرون بوجود عيب او نقص في جسمهم او شكلهم .

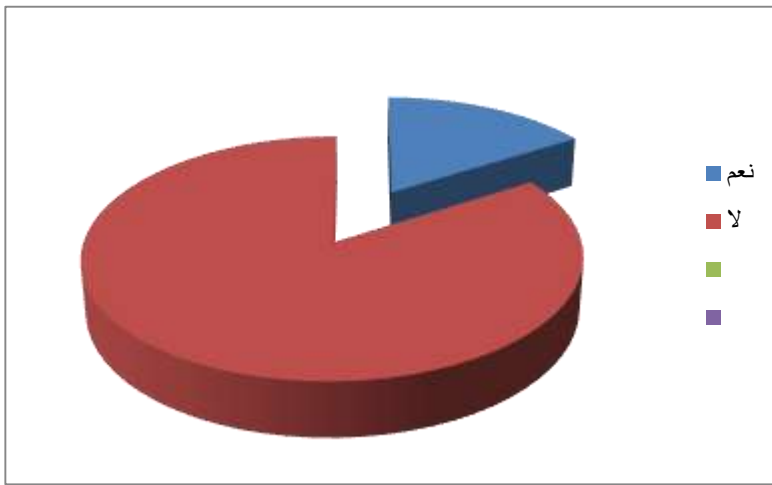
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (25.92) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (25.92) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 7: اشعر أن زملائي يسخرون من شكل جسمي .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	8	16	23.12	3.841	0.05	1	دالة
لا	42	84					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 08: يمثل إجابات عن السؤال 07.



الشكل رقم 08: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 07

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 نستخلص أن نسبة 16% من التلاميذ يشعرون ان زملائهم يسخرون منهم بسبب أجسامهم ، اما نسبة 84% فلا يشعرون أن زملائهم يسخرون منهم بسبب أجسامهم .

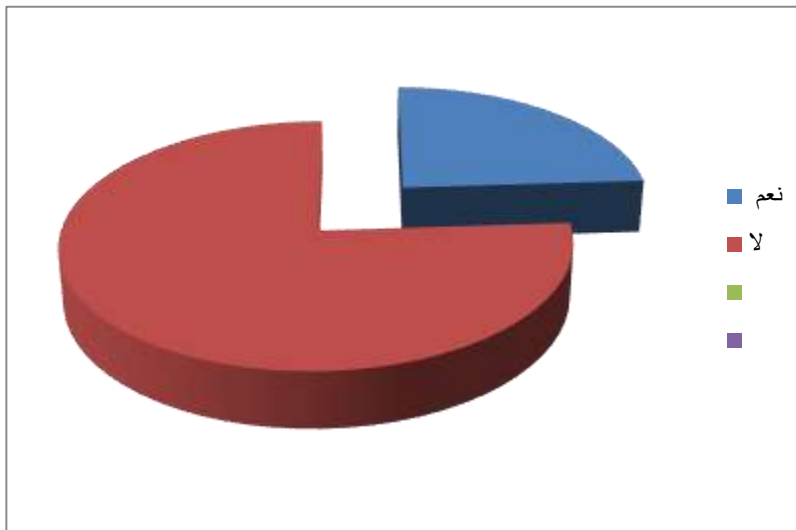
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (23.12) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (23.12) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

السؤال 8 : يتتابني القلق والتوتر عندما ينظر إلي الآخرون .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	12	24	13.52	3.841	0.05	1	دالة
لا	38	76					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 09: يمثل إجابات عن السؤال 08.



الشكل رقم 09: يمثل النسبة المئوية

لإجابات السؤال 08

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 نستخلص أن نسبة 24% من التلاميذ يتناهم القلق والتوتر عندما ينظر إليهم الآخرون ، اما نسبة 76% فلا يشعرون بالقلق او التوتر عندما ينظر إليهم الآخرون .

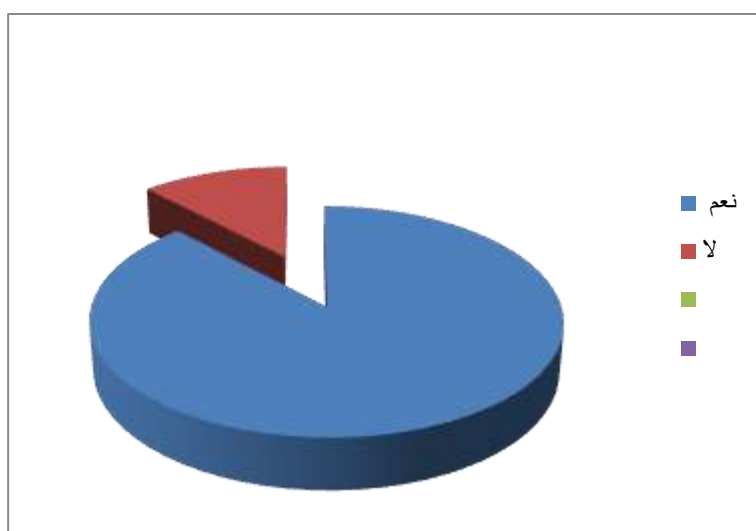
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (13.52) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (13.52) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 9: يعجبني تناسب وزني مع طول قامتي .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	44	88	28.88	3.841	0.05	1	دالة
لا	6	12					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 10: يمثل إجابات عن السؤال 09.



الشكل رقم 10: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 09

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 نستخلص أن نسبة 88% من التلاميذ معجبون بتناسب أوزانهم مع طول قامتهم ، اما نسبة 12% يرون ان أوزانهم لا تتناسب مع أطوال قاماتهم .

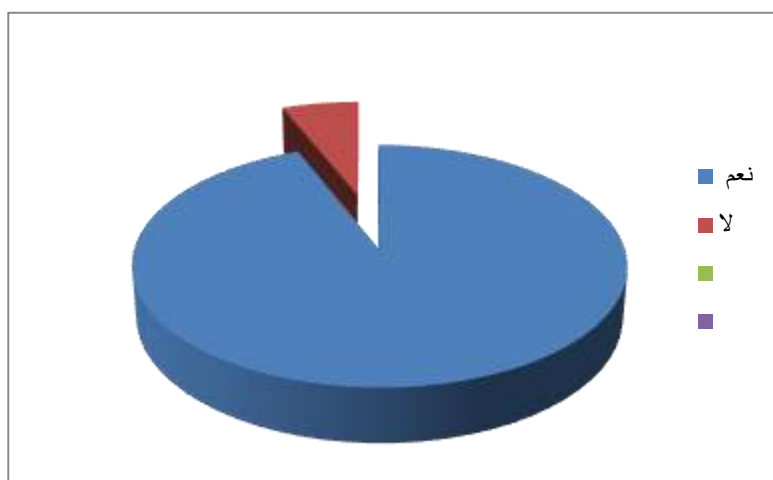
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (28.88) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (28.88) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 10: أحب القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتي البدنية .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	47	94	38.72	3.841	0.05	1	دالة
لا	3	6					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 11: يمثل إجابات عن السؤال 10



الشكل رقم 11: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 10

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 نستخلص أن نسبة 94% من التلاميذ يجوبون القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتهم البدنية ، أما نسبة 6% فليس لهم اهتمام بالأنشطة التي تظهر لياقتهم البدنية .

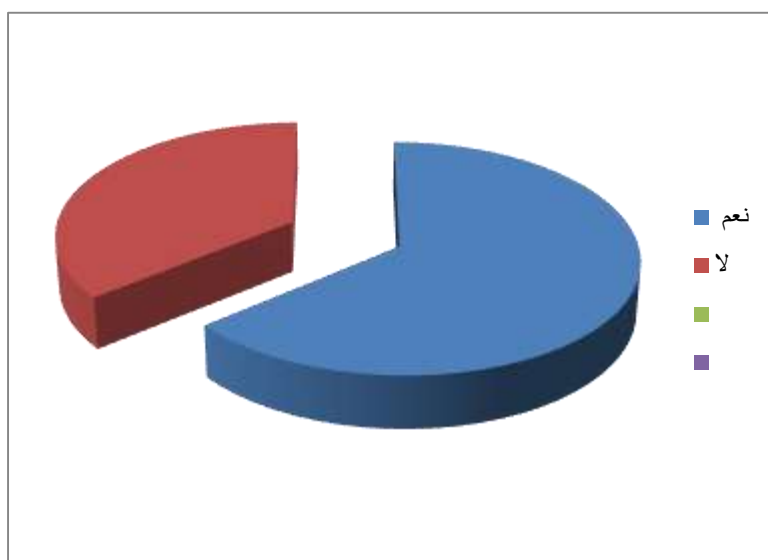
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (38.72) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (38.72) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 11: ينتابني القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب مني كثير من الحركة والنشاط .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	32	64	3.92	3.841	0.05	1	دالة
لا	18	36					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 12: يمثل إجابات عن السؤال 11.



الشكل رقم 12: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 11

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 نستخلص أن نسبة 64% من التلاميذ ينتابهم القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب منهم الكثير من الحركة والنشاط ، أما نسبة 36% فلا يشعرون بالقلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب منهم الكثير من الحركة والنشاط .

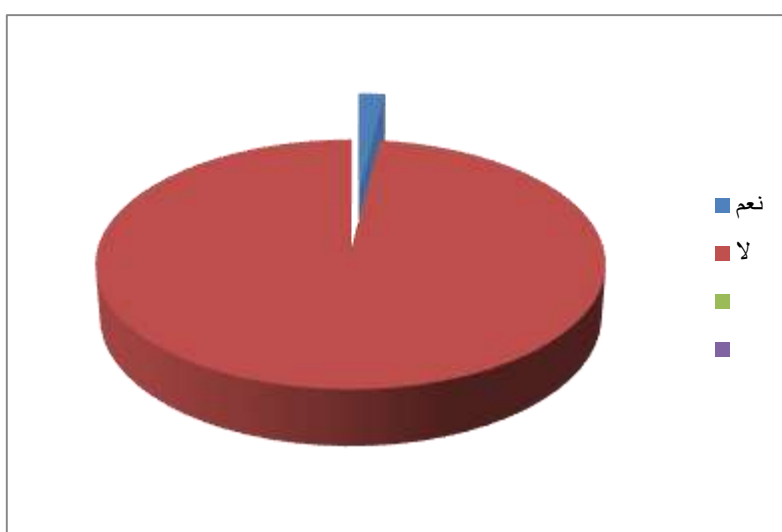
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (3.92) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (3.92) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 12: لا أحب أن يراني زملائي وأنا أمارس الرياضة .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	1	2	46.08	3.841	0.05	1	دالة
لا	49	98					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 13: يمثل إجابات عن السؤال 12



الشكل رقم 13: يمثل النسبة المئوية لإجابات السؤال 12

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 نستخلص أن نسبة 02% من التلاميذ لا يحبون إن يراهم زملائهم وهم يمارسون الرياضة ، أما نسبة 98% فيحبون ان يشاهدهم زملائهم وهم يمارسون الرياضة .

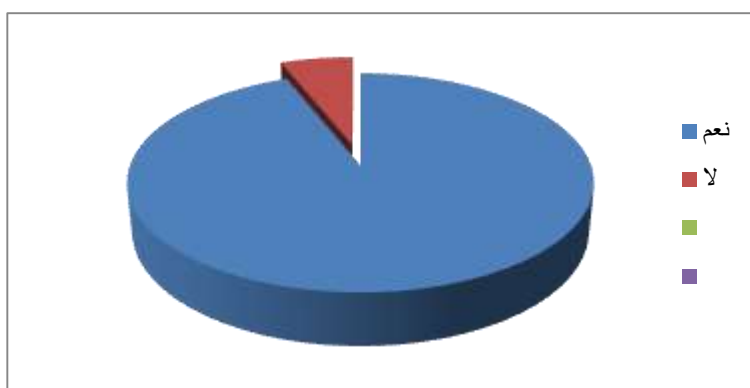
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (46.08) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (46.08) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 13: أحب استعراض مهاراتي الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية .

الإجابات	تكرار	نسبة المتوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	47	94	38.72	3.841	0.05	1	دالة
لا	3	6					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 14: يمثل إجابات عن السؤال 13



الشكل رقم 14: يمثل النسبة المتوية لاجابات السؤال 13

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 14 نستخلص أن نسبة 94% من التلاميذ يحبون استعراض مهاراتهم الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية ، أما نسبة 6% فلا يحبون استعراض مهاراتهم الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية .

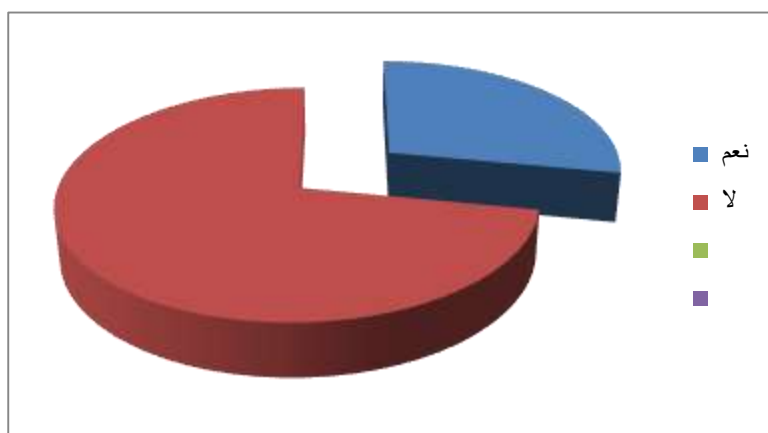
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (46.08) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (38.72) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 14: تحذني لياقة البدنية عند انجاز ما يوكل إلي من أعمال .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	14	28	9.68	3.841	0.05	1	دالة
لا	36	72					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 15: يمثل إجابات عن السؤال 14



الشكل رقم 15: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 14

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 نستخلص أن نسبة 28% من التلاميذ تحذهم لياقتهم البدنية عند انجاز ما يوكل لهم من اعمال ، أما نسبة 72% من التلاميذ لا تحذهم لياقتهم البدنية عند انجاز ما يوكل لهم من اعمال.

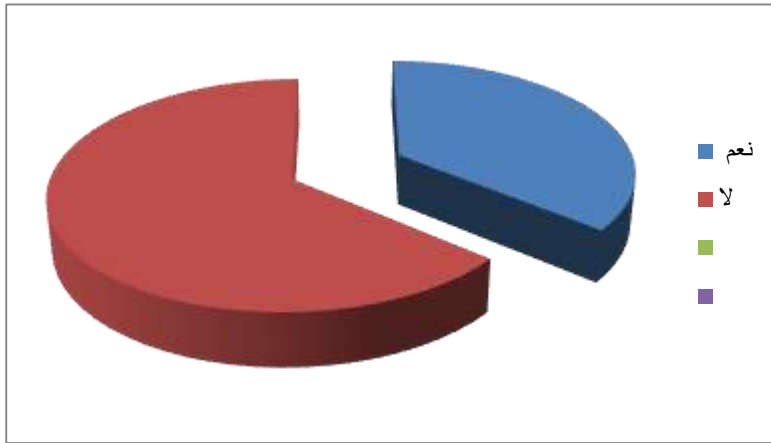
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (9.68) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (3.841) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (9.68) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 15: اشعر بالقلق عند التفكير في طول قامتي .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	18	36	3.92	3.841	0.05	1	دالة
لا	32	64					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 16: يمثل الاجابات عن السؤال 15



الشكل رقم 16: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 15

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 نستخلص أن نسبة 36% من التلاميذ يشعرون بالقلق عند التفكير في طول قاماتهم ، أما نسبة 64% من التلاميذ لا يشعرون بالقلق عند التفكير في طول قاماتهم .

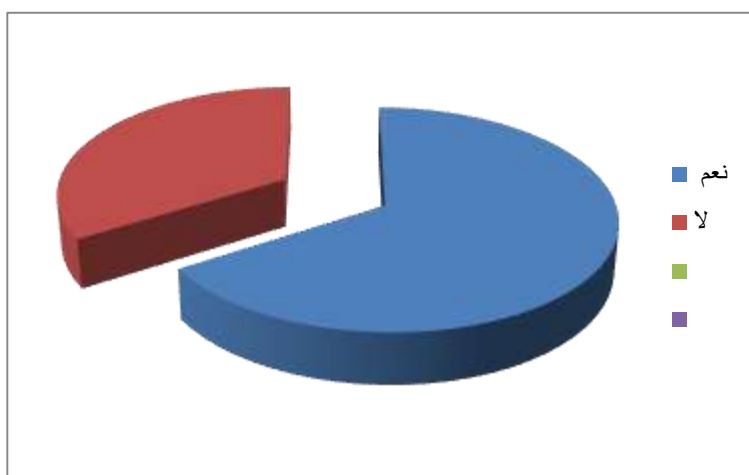
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (3.92) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (3.92) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 16: يعجب زملائي بأدائي المهاري ورشاقة حركاتي .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	33	66	5.12	3.841	0.05	1	دالة
لا	17	34					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 17: يمثل الاجابات عن السؤال 16



الشكل رقم 17: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 16

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 17 نستخلص أن نسبة 66% من التلاميذ يعجب زملائهم بأدائهم المهاري ورشاقتهم الحركية ، أما نسبة 34% من التلاميذ لا يعجب زملائهم بأدائهم المهاري ورشاقتهم الحركية .

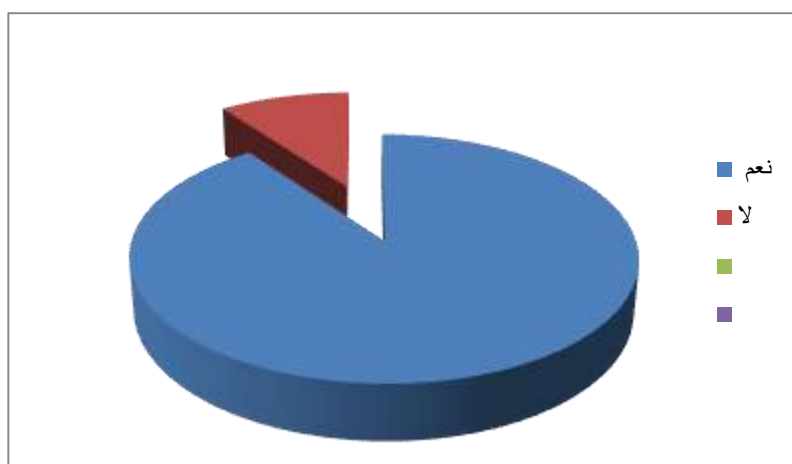
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (5.12) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (5.12) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائياً .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 17: اشعر بتناسق أطراف جسمي عند ممارسة حصة الرياضة.

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	45	90	32	3.841	0.05	1	دالة
لا	5	10					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 18: يمثل الاجابات عن السؤال 17



الشكل رقم 18: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 17

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 نستخلص أن نسبة 90% من التلاميذ يشعرون بتناسق أطراف أجسامهم عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، أما نسبة 10% فيشعرون بعدم تناسق أطرافهم أجسامهم عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

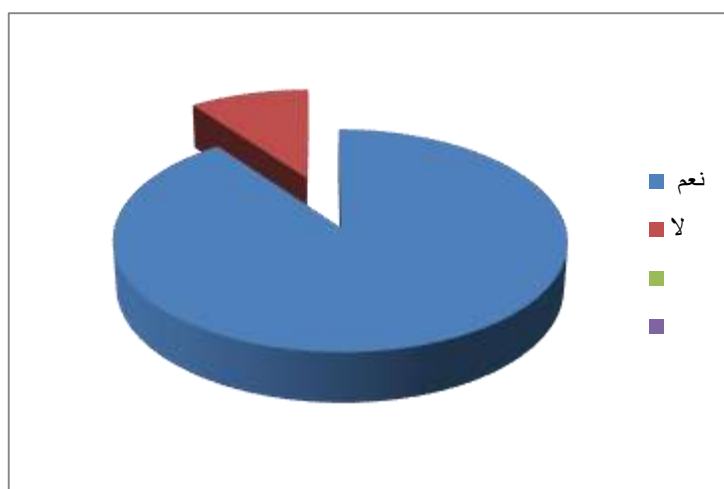
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (32) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (32) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 18: اشعر بلمرونة والتوازن في حركات جسمي اثناء اداء الرياضة .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	45	90	32	3.841	0.05	1	دالة
لا	5	10					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 19: يمثل الجابات عن السؤال رقم 18



الشكل رقم 19: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 18

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 19 نستخلص أن نسبة 90% من التلاميذ يشعرون بالمرونة والتوازن في أجسامهم أثناء أداء الرياضة ، أما نسبة 10% فلا يشعرون بالمرونة والتوازن في أجسامهم أثناء أداء الرياضة .

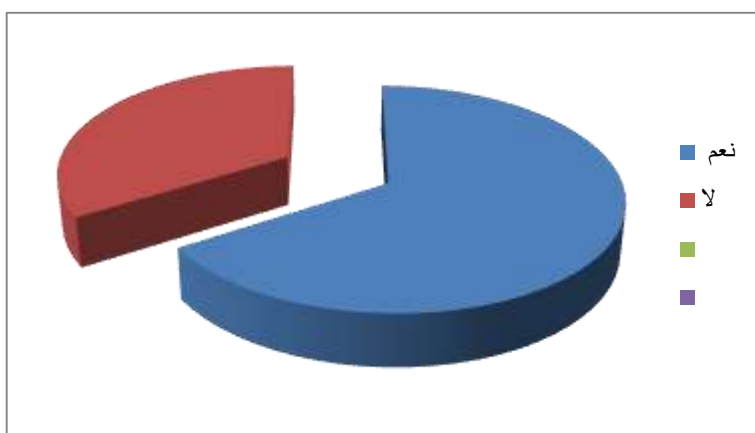
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (32) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (32) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 19: احس بنقص الوزن عند ممارسة النشاطات الرياضية .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	33	66	5.12	3.841	0.05	1	دالة
لا	17	34					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 20: يمثل الاجابات عن السؤال 19



الشكل رقم 20: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 19

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 20 نستخلص أن نسبة 66% من التلاميذ يحسون بنقص في الوزن عند ممارسة النشاطات الرياضية ، أما نسبة 34% فلا يحسون بنقص في الوزن عند ممارسة النشاطات الرياضية .

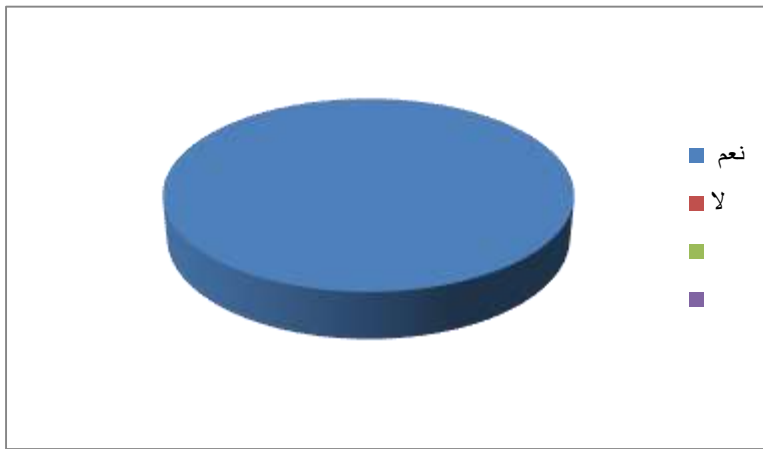
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (5.12) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (5.12) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائياً .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 20: ممارسة لحصة الرياضة يشعرني بالارتياح .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	50	100	50	3.841	0.05	1	دالة
لا	0	0					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 21: يمثل الاجابات عن السؤال 20



الشكل رقم 21: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 20

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 21 نستخلص أن نسبة 100% اي جميع التلاميذ يشعرون بالارتياح عند ممارسة لحصة الرياضة .

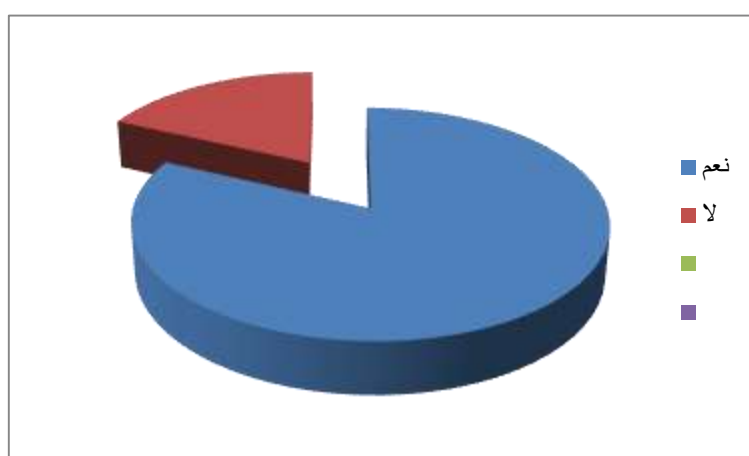
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (50)، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72)، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (50) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 21: احب ممارسة حصة الرياضة للحفاظ على صحي ورشاقتي .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	41	82	20.48	3.841	0.05	1	دالة
لا	9	18					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 22: يمثل الاجابات عن السؤال 21



الشكل رقم 22: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 21

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 22 نستخلص أن نسبة 82% من التلاميذ يجوبون ممارسة حصة الرياضة للحفاظ على صحتهم ورشاقتهم ، أما نسبة 18% يمارسون حصة الرياضة لأغراض أخرى .

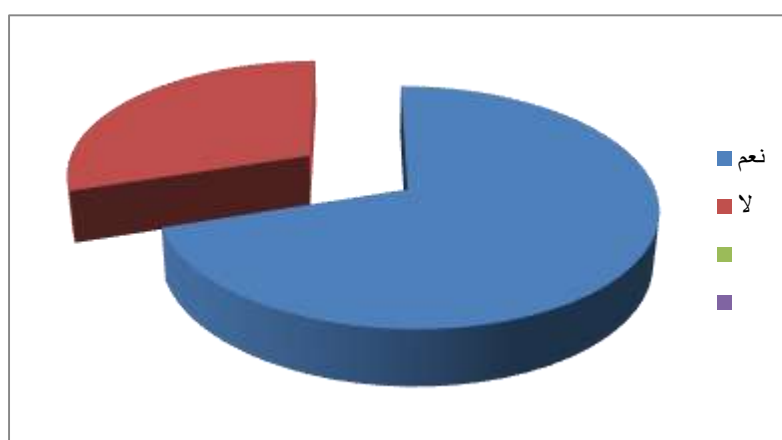
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (20.48) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (20.48) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 22: تعجبني النشاطات الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	35	70	8	3.841	0.05	1	دالة
لا	15	30					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 23: يمثل الاجابات عن السؤال 22



الشكل رقم 23: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 22

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 23 نستخلص أن نسبة 70% من التلاميذ تعجبهم الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات أجسامهم ، أما نسبة 30% فلا تعجبهم الأنشطة التي تظهر جمال حركات أجسامهم .

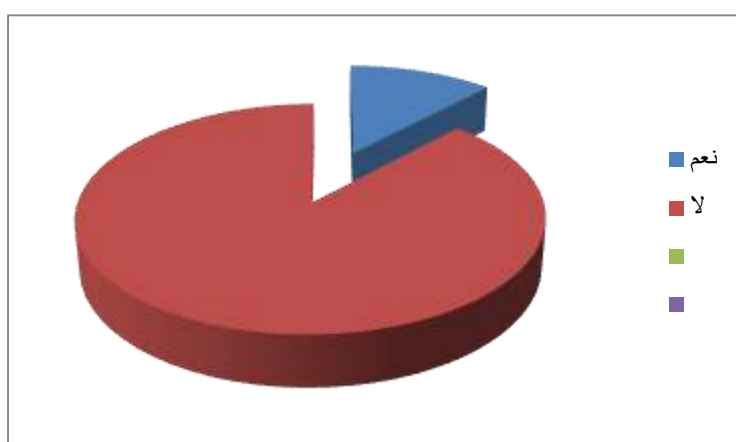
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (8) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (8) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائية .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 23: أعاني من أوجاع وألام جسمية .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	6	12	28.88	3.841	0.05	1	دالة
لا	44	88					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 24: يمثل الاجابات عن السؤال 23



الشكل رقم 24: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 23

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 24 نستخلص أن نسبة 88% من التلاميذ لا يعانون من أوجاع وألام جسمية ، أما نسبة 12% فيوعانون من أوجاع وألام جسمية .

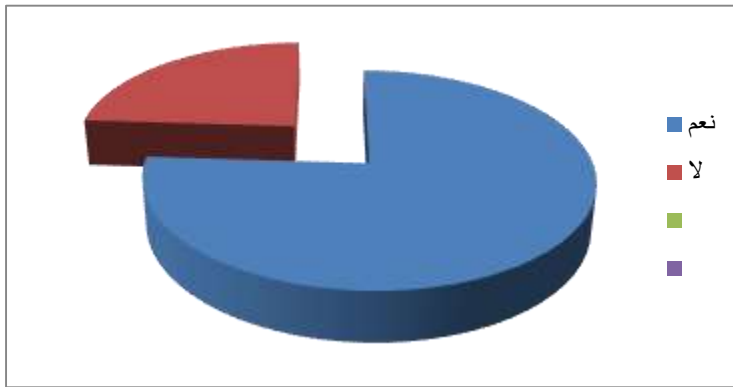
أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (28.88) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (28.88) اكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال 24: لدي القدرة على ممارسة العديد من النشاطات الرياضية .

الإجابات	تكرار	نسبة المئوية	X^2 المحسوبة	X^2 الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	دالة إحصائية
نعم	38	76	13.52	3.841	0.05	1	دالة
لا	12	24					
مجموع	50	100					

الجدول رقم 25: يمثل الاجابات عن السؤال 24



الشكل رقم 25: يمثل النسبة المئوية لاجابات السؤال 24

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 25 نستخلص أن نسبة 76% من التلاميذ لديهم القدرة على ممارسة العديد من النشاطات الرياضية ، أما نسبة 24% فلا يمتلكون القدرة على ممارسة العديد من النشاطات الرياضية .

أما فيما يخص اختبار X^2 فقد أظهرت النتائج أن قيمة X^2 المحسوبة هي (13.52) ، وقيمة X^2 الجدولية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدالة (0.05) هي (38.72) ، بالمقارنة بين X^2 المحسوبة و X^2 الجدولية فان نجد أن X^2 المحسوبة (13.52) أكبر من X^2 الجدولية (3.841) إذا دالة إحصائيا .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وتوضيح أهم الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت عليه دراستنا، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا.

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به لعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها .

الفصل الخامس

مناقشة الفرضيات

استنتاجات

الاقتراحات

الفصل الخامس: مناقشة الفرضيات استنتاجات الاقتراحات

1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتسليط الضوء على "أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية".

بعدها تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها ثم نقوم بمناقشتها وهذا للتحقق من فرضيات البحث.

1-1- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على :

لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال نتائج الاستبيان الذي وزع على التلاميذ جاءت إجاباتهم تثبت الفرضية الأولى، أبلصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا يظهر جليا من خلال النسب التالية (80.78.60.70.70.86.84.76) في الجداول (1.2.3.4.5.6.7.8) والتي تؤكدان لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية .

1-2- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على :

توجد علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

من خلال نتائج الاستبيان الذي وزع على التلاميذ، جاءت إجاباتهم تثبت الفرضية الثانية، أي توجد علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية . وهذا يظهر جليا من خلال النسب التالية (88.94.64.98.94.72.64) في الجداول (9.10.11.12.13.14.15.16) والتي تؤكد وجود علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

1-3- التحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على :

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال نتائج الاستبيان الذي وزع على التلاميذ، جاءت إجاباتهم تثبت الفرضية الثالثة، أي مساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية . وهذا يظهر جليا من خلال النسب التالية (90.90.66.100.82.70.88.76) في الجداول (17.18.19.20.21.22.23.24) والتي تؤكد مساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

الفصل الخامس: مناقشة الفرضيات استنتاجات الاقتراحات

2-الخلاصة العامة :

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ، لكل من الفرضيات التي طرحها في بداية البحث ، وهذا بعد المعالجة الإحصائية ، وقد تم إثبات كل الفرضيات في ضوء النتائج المتحصل عليها ، حيث كشفنا من خلالها أن لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية ، وكذلك كشفت الدراسة وجد علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ، كما كشفت لنا مساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

3- الاستنتاج العام :

تعتبر صورة الجسم من المفاهيم الأساسية في علم النفس، بحيث تشكل وظيفة الجسم ومظهره جانب مهم من جوانب الحياة، إذ يصل الفرد إلى هذا العالم ككيان فيزيقي يخضع لخصائص النمو وقوانينه العامة ومع استمرار العملية النمائية، وبعدها يبدأ الفرد في تكوين نظرة نحو ذاته، تتضمن أفكاراً واتجاهات ومذكرات حولها .

من خلال كل ما سبق وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ، ومن خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية ، وكل ما قيل في الجانب النظري ، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها احصائياً ومناقشتها في حدود المنهجية العلمية المتبعة في الدراسة ، ومن خلال الوصفية التي أزاحت الغموض الذي يشوب هذا العمل ، يمكن القول انه تم الوصول إلى مضمون هذه الدراسة ، وإلى مجموعة من الحلول التي تجيب عن الاشكالية المطروحة سابقاً - لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية .

-توجد علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

4-توصيات وبحوث مقترحة:

- إن صورة الجسم ليست ثابتة بل متغيرة تبعاً لأحداث الحياة، وهي تختلف في أحوال المرض عن الصحة وفي مراحل العمر المختلفة، وتبعاً للحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية.
- وتعد صورة الجسم مجالاً خصباً وينفتح إلى إجراء المزيد من الدراسات ومنها:
- القيام بدراسة لمعرفة ديناميت شخصية الأفراد الذين لديهم اضطراب في صورة الجسم ورفض له ، والآخرين الذين لديهم رضا وتقبل لصورة أجسامهم.
 - القيام بدراسة على نساء متزوجات ونساء مطلقات ونساء أرامل لمعرفة الفروق في إدراك صورة الجسم لديهن.
 - عمل برامج إرشادية وعلاجية لإرشاد هؤلاء الذين لديهم صورة جسم غير راضين عنها ، وهذا يساعدهم على الوصول إلى التوافق والصحة النفسية.
 - دراسة صورة الجسم ونوعية / جودة الحياة .

الفصل الخامس: مناقشة الفرضيات استنتاجات الاقتراحات

خاتمة :

لقد بدانا بحثنا من المجهول ، وها نحن الان ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم ، وبدانا بما هو غامض وها نحن ننهيه بما هو واضح ، وبدانا بالأشكال والافتراض وانهيناه بالحلول ونتائج والتوصيات ، حيث ان لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الان نخط اسطر خاتمتنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ، ومدى تحقق الاهداف المرجوة من ذلك .

ان صورة الجسم تعد من المفاهيم الأساسية في علم النفس ، بحيث تشكل وظيفة الجسم وشكله جانب مهم من جوانب الحياة ، وتتضمن افكار واتجاهات ومدركات وياخذ الانسان بعين الاعتبار صورة الجسم التي يتطابها في هذه المرحلة ، وبما ان النجاح الدراسي يعتمد بشكل اساسي على شخصية التلميذ ، فان اكتساب الفرد للمهارات المعرفية المختلفة ينبغي ان يمضي قدما في تلازم وتزامن مع اهمية صورة الجسم .

من خلال ذلك اسفرت النتائج ان ، لصورة الجسم تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية

اما عن العلاقة بين صورة الجسم ومستوى التلاميذ فقد تبين وجود علاقة بين صورة الجسم ومستوى تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

وقد تاكد ايضا مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

وتفتح لنا هذه النتائج افاقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب ، لبناء صورة جسم مناسبة ومتناسقة مع ادراك الفرد لاهمية صورة جسمه ، وتدعو النتائج التي توصلنا اليها في هذا البحث الى المزيد من الدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات اخرى ، الامر الذي يساهم دون شك في التعرف على ابعاد صورة الجسم واهميتها واثار ذلك في تشكيل شخصية سوية ومتزنة وقوية لها القدرة على التعامل مع مواقف المتعدد للتلميذ في حياته اليومية ، مما يحقق طموحاته واهدافه .

قائمة المراجع

- 1- أمين أنور الخولي وآخرون: التربية المدرسية، دليل معلم الفصل والطلاب التربية العلمية، ط4، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص30.
- 2- أحمد ماهر أنور حسن وآخرون، التدريس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، 2008، ص79
- 3- امين انور الخولي ،اصول التربية البدنية والرياضية المدخل ،التاريخ ،الفلسفة ،ط3،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2001،ص196،
- 4- الطاهر زرهوني ، التعليم في الجزائر قبل و بعد الاستقلال ، مصدر سبق ذكره ، ص 144
- 5- الدسوقي ،اضطرابات صورة الجسم ،ط1،مكتبة الانجلو مصرية ،القاهرة ،2006،
- 6- الريماوي ،محمد عودة ،علم النفس ،ط1،دار الشروق للنشر والتوزيع ،1998،
- 7- النوبي محمد علي ،اختبار صورة الجسم للمعوقين بدنيا والعاديين ،دار النهضة المصرية ،القاهرة ،2010.
- 8- تركي رابع، أصول التربية و التعليم ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 م ص 388.
- 9- حاتم محمد ادم ،الصحة النفسية للمراهقين ،مؤسسة اقرا للنشر والتوزيع ،القاهرة ،2005.
- 10- شقير زينب محمود ،مقياس صورة الجسم ،ط4،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة .
- 11- عدنان درويش واخرون ،التربية البدنية دليل المعلم المفصل وطالب التربية العلمية ،دار الفكر العربي ،ط1998،ص4،23.
- 12- عصام الدين متولي عبد الله، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء، 2008، ص101
- 13- عبد المجيد نشواتي ، علم النفس التربوي ، مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة التاسعة ، بيروت، لبنان ، 1998 م ص 50
- 14- علاء الدين الكافي صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية ،دار المعرفة ،1995.

- 15- عبد القادر واخرون ،معجم عام النفس والتحليل النفسي ،ط1،دار النهضة العربية ،لبنان ،1997.
- 16- غسان الصادق ،التربية والتربية الرياضية ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،1988، ص196
- 17-فايدة ،حسين علي ،سلسلة علم دراسات في السلوك ،ط1،مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ،2008
- 18- كمال الدسوقي ،ذخيرة علوم النفس،ط1،الدار الدولية ،1988،القاهرة.
- 19-محمد محمد، عفت مختار عبد السلام: مدخل في التربية المقارنة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2008، ص107.
- 20-محمد سعد زغلول، مصطفى السياح محمد، تكنولوجيات معلم التربية الرياضية، مكتبة الإشعاع القلية، المعمورة بحرين، 2001، ص20.
- 21-محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997، ص96.
- 22-ناهد محمود سعيد، نيللي رمزي فهيم: طرقا التدريس في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2008، ص213.
- 23-الجريدة الرسمية، عدد 33 ، المادة العاشرة ، و المتعلق بتنظيم و تسيير مؤسسات التعليم الثانوي ، ص 535 ، أمرية 1976 ،
- 24-وزارة التربية الوطنية ، وثيقة حول الخطوات الأولى في الثانوية ، مكتب الإعلام حول الدراسات و المهن ، 1996 ، ص 04
- 25-وزارة التربية الوطنية ، مشروع إصلاح التعليم الثانوي ، الجزائر، مارس ، سنة 1992 ، ص 15

1-Dr.Ageli sabrez, Dictionnaire of éducationnel and psychological termes, the sevnth of April université publication. J.A.L.1997. P 184-185.

الأطروحات والرسائل الجامعية :

1-الأشرم(2008)،صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الزقازيق ،مصر .

2-القاضي ، وفاء محمد (2009) ،قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية ، غزة فلسطين .

3-رضا ابراهيم محمد الاشرم ،صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية ،رسالة لنيل شهادة الماجستير ،بجامعة الزقازيق ،2008.

4-هيام سعدون عبود ، صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية ،جامعة دالي ابراهيم ،

الملاحق

الملحق 01:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي
جامعة بسكرة

الأستاذ الفاضل:
الدرجة العلمية:
التخصص:
العنوان المهني:

الموضوع:

استفتاء آراء لجنة المحكمين والمختصين حول صدق فقرات الاستبانة.

في النية إجراء دراسة بعنوان " أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية يجاوي موسى بلدية عين التوتة ولاية باتنة ، وذلك في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة المستر تخصص النشاط البدني والرياضي المدرسي، ولتحقيق هدف الدراسة تطلب الأمر الحصول على أداة لجمع المعلومات وفقا لما تقتضيه الدراسة الحالية.

الأستاذ(ة) الكريم(ة) من فضلك أريد تحكيم لهذه الأداة حتى يوافق مضمونها موضوع دراستي "أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية"، عبر أبداء رأيكم حول العبارات المقترحة وأي ملاحظات تقدمونها في هذا السياق ثقوا سيدي الكريم إنها سوف تؤخذ على محمل الجد في تصويب وتعديل محتوى الأداة، في الأخير تقبلوا مني فائق عبارات التقدير والاحترام.

- أداة الدراسة:

تم إعداد الاستبانة اعتمادا على الأدبيات والدراسات السابقة تتكون من 24 عبارة موجهة إلى التلاميذ وقد قسم هذا الاستبيان إلى ثلاث أجزاء، الجزء الأول للتعرف عن تأثير صورة الجسم على تلاميذ الطور الثانوي، يتكون من (08) عبارات وهي العبارات (1.2.3.4.5.6.7.8)، في حين خصص الجزء الثاني لمعرفة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم ومستوى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يحتوي على نفس عدد العبارات وهي العبارات رقم (9.10.11.12.13.14.15.16). أما الجزء الثالث مخصص لمعرفة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاميذ المرحلة الثانوية ويحتوي أيضا على 8 عبارات وهي العبارات رقم (17.18.19.20.21.22.23.24).

المحور	العبارة	مناسبة	غير مناسبة
تأثير صورة الجسم على تلاميذ الطور الثاني	1. أتمتع بصحة جيدة		
	البديل:		
	2. جسمي وهيئتي حسنة		
	3. تعليقات زملائي تؤثر على جسمي		
	4. يشغلني كثيرا شكل جسمي		
	5. اشعر بالاكئاب بسبب جسمي		
	6. اشعر بالنقصان في جسمي وشكلي.		
	7. اشعر أن زملائي يسخرون من شكل جسمي		
	8. يتأبني القلق والتوتر عندما ينظر إلي الآخرون .		

المحور	العبرة	مناسبة	غير مناسبة
العلاقة الموجودة بين صورة الجسم ومستوى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية	9. يعجبني تناسب وزني مع طول قامتي		
	البديل:		
	10. أحب القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتي البدنية		
	11. ينتابني القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب مني كثير من الحركة		
	12. لا أحب أن يراي زملائي وأنا أمارس الرياضة		
	13. أحب استعراض مهاراتي الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية		
	14. تحذني لياقة البدنية عند انجاز ما يوكل إلي من أعمال		
	15. اشعر بقلق عند التفكير في طول قامتي		
	16. يعجب زملائي بأدائي المهاري ورشاقة حركاتي .		

غير مناسبة	مناسبة	العبرة	المحور
		17. اشعر بتناسق أطراف جسمي عند ممارسة حصة الرياضة البديل:	مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الجسم عند تلاهيد المرحلة الثانوية
		18. اشعر بالمرونة والتوازن في حركات جسمي أثناء أداء الرياضة	
		19. أحس بنقص الوزن عند ممارسة النشاطات الرياضية	
		20. مارستي لحصة الرياضة يشعري بالارتياح	
		21. أحب ممارسة حصة الرياضة للحفاظ على صحتي ورشاقتي	
		22. تعجبنى النشاطات الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم	
		23. أعاني من أوجاع وألام جسمية	
		24. لدي القدرة على ممارسة العديد من النشاطات الرياضية.	

جامعة محمد خضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة المستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع

أهمية صورة الجسم عند التلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية على مستوى الطور الثانوي لولاية باتنة

مقياس: أهمية صورة الجسم .

في إطار إنجاز دراسة ميدانية لموضوع البحث لنيل شهادة المستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان أهمية صورة الجسم عند التلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية أتقدم إلى تلاميذنا الكرام بهذا النموذج وأحيطكم علما أن جميع الأسئلة المطروحة ضمن هذا الاستبيان لأغراض البحث العلمي وان إجاباتكم ستكون محاطة بالسرية الكاملة والعناية العلمية الفائقة ،وفي الأخير تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام .

إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبان :

*ع. عثمانى

- دلندة مراد

- هلاله خالد

استبانة أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ الطور الثانوي

المستوى :

الثانوية :

السنة الدراسية :

في هذا الاستبيان نحاول كشف أهمية صورة الجسم لدى تلاميذ الطور الثانوي وهذا من خلال مجموعة من الأسئلة المتعلقة بصورة الجسم .

يرجى قراءة كل عبارة بعناية وتحديد إجابتك عليها بوضع إشارة (X) في المستطيل المقابل للعبارة .

تذكر :

* لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فهذا ليس اختبار .

* من فضلك اجب على كل الأسئلة بصدق ودقة قدر المكان ، فهذا مهم جدا .

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	أتمتع بصحة جيدة		
02	جسمي وهيئتي حسنة		
03	تعليقات زملائي تؤثر على جسمي		
04	يشغلني كثيرا شكل جسمي		
05	اشعر بالاكئاب بسبب جسمي		
06	اشعر بالنقص لعيب في جسمي وشكلي		
07	اشعر أن زملائي يسخرون من شكل جسمي		
08	ينتابني القلق والتوتر عندما ينظر إلي الآخرون		
09	يعجبني تناسب وزني مع طول قامتي		
10	أحب القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتي البدنية		
11	ينتابني القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب مني كثير من الحركة والنشاط		
12	لا أحب أن يرايني زملائي وأنا أمارس الرياضة		
13	أحب استعراض مهاراتي الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية		
14	تخذلني لياقة البدنية عند انجاز ما يوكل إلي من أعمال		
15	اشعر بقلق عند التفكير في طول قامتي		
16	يعجب زملائي بأدائي المهاري ورشاقة حركاتي		
17	اشعر بتناسق أطراف جسمي عند ممارسة حصة الرياضة		
18	اشعر بلمرونة والتوازن في حركات جسمي اثناء اداء الرياضة		
19	احس بنقص الوزن عند ممارسة النشاطات الرياضية		
20	ممارستي لحصة الرياضة يشعرنني بالارتياح		
21	احب ممارسة حصة الرياضة للحفاظ على صحتي ورشاقتي		
22	تعجبني النشاطات الرياضية التي تظهر جمال حركات الجسم		
23	اعاني من اوجاع وألام جسمية		
24	لدي القدرة على ممارسة العديد من النشاطات الرياضية		